

国庆中秋双节至 书香墨韵润人心(二)

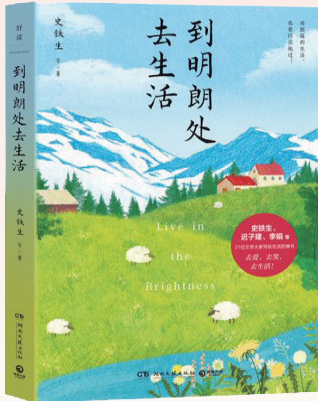
新重庆-重庆日报记者 赵 欣

每一行文字都像一束暖光

这是一本写给生活的情书，收录了史铁生、汪曾祺、迟子建、刘亮程、肖复兴、李娟等21位文学大家共36篇散文佳作，或讲述自在生活，或描摹自然风光，或书写万物生灵……每一篇散文都是对生活的热爱。穿梭于史铁生笔下的荒芜地坛，思索活着的本质和生命的意义；与迟子建漫步于暮色炊烟之下，让焦灼的心得以松弛安宁；在阿勒泰的冬夜，听李娟放声歌唱，像喝醉酒的人一样无所顾忌……活在这珍贵的人间，愿你做一个温暖的人，到明朗处去爱、去笑、去生活！

荐书人说>>>

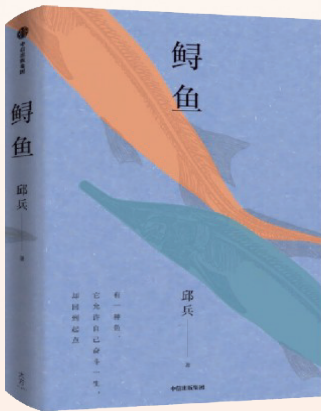
张若琳(博集天卷责任编辑)
每个人都渴望一片能安放心灵的角落。这本集子精选史铁生、迟子建、刘亮程、李娟等诸多当代名家的散文经典之作，以山川万物为笔，以生活热爱为墨，于文字间铺展旷野，在明朗处点亮微光。作家们文笔细腻，意境开阔，给人以慰藉与鼓舞。书中配有精美彩插，与文字相映成趣，每一行文字都像一束暖光，穿透生活的褶皱，将自在生活具象成悠远辽阔的画面，引人沉浸和憧憬。



《到明朗处去生活》
作者:史铁生、迟子建、李娟等
出版社:湖南文艺出版社
微信读书推荐

有关宽容和慈悲的深情告白

本书为资深媒体人邱兵的最新故事集。讲述了大时代里普通人的悲欢离合，这是对生命意义的一次探寻，是有关宽容和慈悲的深情告白。船长、警察、父亲、老领导、朋友、姐姐……作者笔下的他们，过着渺小而普通的生活，他们心酸而无奈地应对着时代变迁，在生老病死面前也曾哀伤崩溃。但他们身上隐隐闪现的血性与韧性、宽容与慈悲，是这个时代足以熨帖人心的英雄主义。



荐书人说>>>

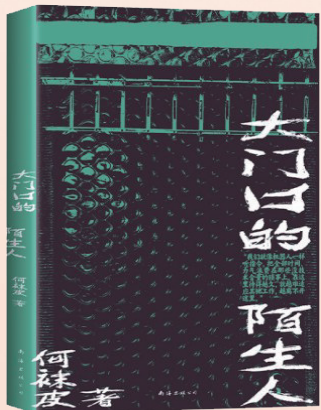
俞敏洪(新东方创始人)
在这本非虚构的散文作品中，邱兵描绘了在自己生命中的重要人物，父亲、领导、同事、朋友等等，文字充满了烟火气和人间真情。他们的嬉笑怒骂、悲欢离合，勾勒出了生活最真实的模样。其中《鲟鱼》这个故事，讲述了在时代浪潮下人与人之间的命运纠葛，展现了梦想与幻灭的交织。每一个人都像一条鲟鱼，内置着

《鲟鱼》
作者:邱兵
出版社:中信出版社
精典书店推荐

生命的方向，用尽全力游向自己命运的归宿。它不仅是一部文学作品，更是对生命意义的深刻探寻，是一场有关宽容和慈悲的深情告白，是一场人性温暖的深刻对话，让你对于生命会产生不一样的理解。

透过保安理解中国城市社区

我国近年来城市犯罪率持续降低，保安人数却不断增长。为什么需要那么多保安？带着这个问题，人类学博士何祯皮在某大型小区的物业公司进行了9个月的实习，观察并参与了保安的日常工作。她发现，保安被夹在物业和业主中间，要同时满足保安公司、物业和业主三方的需求。从诸多人们熟视无睹的问题出发，她经过长期参与式调查，详细描述了保安人群的背景、流动、工作、生活、情感的方方面面，展示了中国城市中这些熟悉的陌生人的清晰面目。



荐书人说>>>

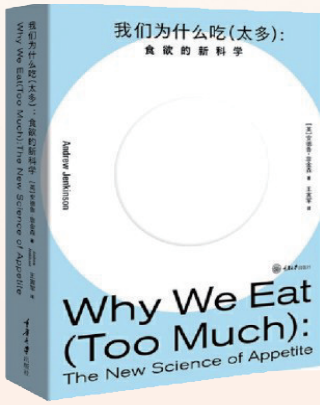
刘建军(复旦大学教授)
作者把她身临其境的采访、交流、观察，巧妙融入有点玄妙的理论范式和优雅细腻的文字之中，释放出一种真实、生动又饱含人文关怀的崭新气象。被称为中国社区基本单元的“小区”，包含着中国社区和基层治理的绝大多数秘密，保安作为小区治理的元素呼之欲出。以保安为枢纽，作者把他们与其自身家庭、家乡、保

《大门口的陌生人》
作者:何祯皮
出版社:南海出版公司
东坡书局推荐

安公司、业主，以及街道、居委会、业委会等多重因素的关系链条和交往秘密呈现出来。通过保安理解中国城市社区是本书最为重要的学术贡献，通过保安理解这个特殊群体的生命意义和工作意义，是作者内心人文情怀的精彩呈现。

从科学视角探讨如何减肥

作者结合多年的理论研究与临床经验，提出了“体重定点”理论是真正走向健康体重的有效工具。“体重定点”理论是目前公共医学领域关于肥胖症与体重管理问题的前沿理论，这一理论找到了肥胖症问题难以解决的根本原因，并给出了长期而有效的改善方式，纠偏了节食减肥、药物减肥、过度运动减肥的过激行为，对肥胖症以及因肥胖影响生活、健康的读者朋友具有较大的意义。



荐书人说>>>

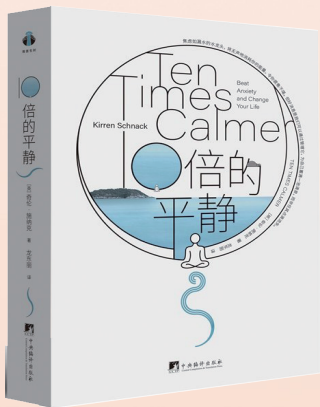
游滨(重庆大学出版社总编辑)
这是一本深入浅出、通俗易懂的科普读物，其写作风格生动风趣，语言表达极具吸引力。书中广泛涉猎了医学、生物学以及地理学等多个学科领域的知识背景，内容丰富而多元。核心议题聚焦于全球范围内普遍关注且深感困扰的减肥难题，从新陈代谢的科学视角深入剖析了我们与食物之间的复杂关系。书中明确指出了以往大众普遍存在的误区，例

《我们为什么吃(太多)》
作者:[英]安德烈·詹金森
出版社:重庆大学出版社
沙坪坝书城推荐

如将减肥失败简单归咎于自制力不足，或是认为只有通过极端节食才能达到瘦身效果等错误观念。通过科学的分析和实证研究，本书旨在帮助读者树立正确的减肥观念，掌握高效且健康的减肥方法，从而实现健康减重的目标。

让自己一天比一天平静

在本书中，牛津大学的心理学家奇伦·施纳克提供了一个终极指南，帮助读者打败他们的焦虑，无论是普遍焦虑、健康焦虑、恐慌、社交焦虑，还是恐惧症。作者使用她20年的经验来规划这十个阶段的计划，提供了一些帮助你了解以及打败你的焦虑的不同工具。书中的工具来自临床指导，有科学证据支持，并且通过作者对患者的治疗应用得到了临床验证。



荐书人说>>>

樊登(帆书创始人)
你是否经常陷入这样的困境？身体明明无恙，却总担心健康出了问题；在社交场合心跳加速，只想立刻逃离；深夜反复被“万一……怎么办”的念头纠缠；试过很多方法，可焦虑还是像打地鼠一样，不断冒头……如果你也苦苦尝试过许多方式，却依然被焦虑反复困扰，不妨打开这本《10倍的平静》。书中收入的都是一些非

《10倍的平静》
作者:[英]奇伦·施纳克
出版社:中央编译出版社
帆书(原樊登读书)推荐

常简单却高效率的技巧，透过科学研究以及有证据的结果来规划出来的。在使用这些技巧后，你会发现自己一天比一天平静。

据《重庆日报》