

建设“书香重庆”
打造书香之城
提升城市品位

共赏百本好书

读书切戒在慌忙 涵泳工夫兴味长

□本报记者 赵迎昭

端午临中夏，时清日复长。“百本好书送你读”活动第四期推荐的10本送读图书今天新鲜出炉。其中，有深刻剖析当下中国崛起之由的《枢纽——3000年的中国》，有茅盾文学奖获奖作品《尘埃落定》，还有叶圣陶先生的经典名篇《稻草人》等等。

读书切戒在慌忙，涵泳工夫兴味长。不妨择几本好书细细品读，和书香撞个满怀吧！



百本好书
扫一扫
就看到



百本好书
扫一扫
就听到

《稻草人》
作者：叶圣陶
出版社：安徽教育出版社



《汤姆·索亚历险记》
作者：[美]马克·吐温
出版社：浙江工商大学出版社



《半小时漫画中国史》
作者：陈磊
出版社：海南出版社



《学会吃饭》
作者：[美]珍·克里斯特勒
艾莉莎·鲍曼
出版社：中国友谊出版公司



我国现代儿童文学的奠基之作

《稻草人》是现代著名作家、教育家叶圣陶1922年发表的中国现代童话。该书通过一个富有同情心而又无能为力的稻草人的所见所思，真实地描写了上世纪20年代中国农村风雨飘摇的人间百态，展现了当时劳动人民的苦难。

荐书人说

唐力（重庆文学院专业作家）：
叶圣陶先生的《稻草人》是我国现代儿童文学创作的奠基之作，是我国童话创作的名篇，也是我国艺术童话成熟的标志。先生的童话构思巧妙，描写细腻，直面人生，思想深邃。他的语言优美，清新洗练，富有诗意。他的叙述轻松，娓娓道来，明白晓畅，引人入胜。他在现实生活中摄取题材，以儿童的眼光看待世界，想象新奇。他以一个又一个内容精彩的小故事，引领我们去追寻爱与美，使我们的的心灵获取净化与升华。

阅读叶圣陶先生的童话，使我们能够观照自己的内心，从而建构内在的精神，获得人格的完善。

通过顽童形象展现时代生活

《汤姆·索亚历险记》是美国文学大师马克·吐温的代表作，它描写了19世纪美国一个小镇的生活情景，也是当时美国生活的缩影。小说运用了对比和夸张的手法，深刻讽刺了小市民的庸俗、保守、贪婪以及资产阶级道德的虚伪。从小说中我们可以了解到当时美国的生活。

荐书人说

赵域舒（中国作协会员）：
说到儿童文学中的经典顽童形象，我首先想到的就是“美国文学之父”马克·吐温的代表作《汤姆·索亚历险记》中的汤姆·索亚。

汤姆是一位失去父母的孤儿，由姨妈抚养。他是典型的调皮捣蛋的坏男孩，贪玩、逃课、叛逆、拖沓，冒险心、好奇心极强，梦想过上海盗式的冒险生活。在一次意外中，他目睹了一桩命案，并勇敢地指出了凶手，保护了无辜受害的居民。后来，他又凭借自己的聪明才智，破解了强盗的藏宝之谜，最终找到了宝藏。

马克·吐温在这部经典作品中，通过汤姆·索亚，展现出对其所处时代虚伪庸俗的社会规范的深恶痛绝、辛辣讽刺，以及无可奈何。

接地气的中国极简史

相较于其他历史读物，《半小时漫画中国史》系列最大的颠覆是用喜闻乐见的漫画形式讲述历史。读者在阅读漫画的同时，不知不觉已经通晓了历史。通过阅读《半小时漫画中国史》，会发现原来枯燥的历史事件也可以变得妙趣横生，远去的历史人物也可以变得栩栩如生，复杂的朝代更迭也可以变得脉络分明。

荐书人说

简策（课堂内外公司总经理、总编辑）：
每每提及历史，我们多半会联想到司马迁、希罗多德……他们开启了卷帙浩繁的皇皇正史。而《半小时漫画中国史》仿佛脑洞大开的叛逆小子，把一本正经的传统历史彻底底翻了副面孔——通俗，搞笑，段子化，甚至还不时透露出一种不登大雅之堂的小趣味。

诗可以兴，可以观，可以群，可以怨。历史亦复如是。可以群，就是走的趣味普及路线。《半小时漫画中国史》这套书，基本上就是特别接地气的中国极简史了，为我们从另外一个视角审视中国历史打开了一扇小轩窗。读这套书，我们不时会哈哈一笑，而那些历史细节便已存储在脑海里了。

通过33个饮食训练“学会吃饭”

本书通过一套实证有效的方法，帮读者通过33个饮食训练，重新认识自己的身体、情绪、欲望，找回心灵的平静，改变错误的进食方式，找到新的人生可能，以更健康的态度面对食物。

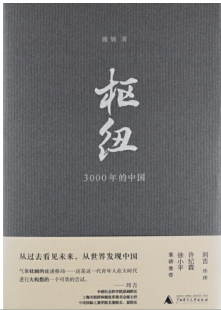
荐书人说

王晨宇（韬奋基金会阅读组织联合会理事）：
自律的人才自由，那么关于“吃”这件事，什么才是自律的尺度呢？作者在《学会吃饭》这本书里，通过建立“正念饮食”的概念告诉我们，不需要一味地抗拒吃的欲望，但要正视吃的尺度。

难能可贵的是，本书不仅仅只是创设了“正念饮食”的概念，更是详尽地阐述了正念饮食的训练方法，通过33个具体的饮食练习剔除错误的饮食习惯，对身心进行调节，从而达到“自然平衡”的状态。

吃是人类生存的一种基本行为，我们的很多生活态度与对“吃”的态度相匹配。所以这本书更值得推荐的理由是，它不仅能让我们训练对吃的正确态度，也同时让我们避免对生活周遭的过度执着，提供一种关于生活态度的训练。

《枢纽——3000年的中国》
作者：施展
出版社：广西师范大学出版社



认识中国扮演的枢纽角色

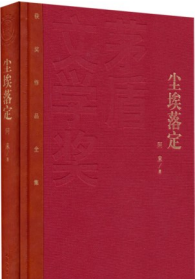
《枢纽——3000年的中国》从酝酿到落生，花去作者8年时间。作者力图用更系统的方式，对“什么是中国”以及“中国未来走向哪里”给出历史哲学和社会学的解释。正如序言中所说，在《枢纽——3000年的中国》中，作者“试图重新理解传统中国以及以中国为文明核心的东亚世界的历史，并把这个东方世界与西方世界的相遇作为中国近代革命的历史背景，考察中国的现代化进程”。

荐书人说

熊辉（西南大学中国新诗研究所教授）：
作为一本有浓厚历史感和人文气息的大众读物，《枢纽——3000年的中国》从历史的维度梳理了中国灿烂文化的发展历程，从空间的维度展示了辽阔疆域的沧桑巨变，既是对华夏民族过往的探幽，也是对当下中国崛起之由的深刻剖析，更是对未来民族命运的理性展望。

该书可以让读者认识到改革开放40多年来，中国在国际社会上扮演的枢纽角色，以及在今天世界经济、政治和文化发展中所起到的引领作用。《枢纽——3000年的中国》从绵延不绝且不断发展丰富的民族文化入手，呈现中国文化的渊源和中国建设的奇迹，在开阔的国际舞台上定位我们的优势和特色，从而更加坚定中国文化自信。

《尘埃落定》
作者：阿来
出版社：人民文学出版社



《这里是中国》
作者：星球研究所 中国
青藏高原研究会
出版社：中信出版社



一部跃然纸上的“大美中国”纪录片

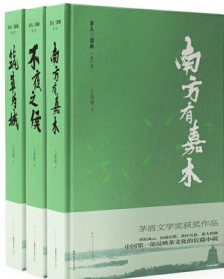
《这里是中国》是国内第一部全视野中国地理科普著作。该书通过《中国从哪里来？》和《什么是中国？》两个章节，以“中国地势三级阶梯”的方式探索中国，重新发现中国之美。该书涵盖191位摄影师的365幅作品，很多摄影师的原创作品在此书中首度公开，从风景到人文，为你呈现一部跃然纸上的“大美中国”纪录片。

荐书人说

柏子康（重庆大学出版社社长）：
在中国这片广袤的土地上，处处是景致，处处有故事。如何解读中国故事，如何描绘祖国山河？我认为，这本书以广阔的地理视角和宏大的时间尺度，以唯美的照片、深情的文字，让我们在享受视觉盛宴的同时，了解中国的过去、现在，以及美好的未来。

2020年4月，该书入选中国图书评论学会组织评选的2019年度“中国好书”。有专家评价此书：“用一幅幅吸引眼球的照片和妙趣横生的语言，把中国的美好风光同当地的人文历史有机地融合在一起，给人以赏心悦目的享受和丰富知识的熏陶。”

《茶人三部曲》
作者：王旭烽
出版社：浙江文艺出版社



在精神上品一壶清净的茶

2000年，王旭烽所著的《茶人三部曲》（《南方有嘉木》《不夜之侯》《筑草为城》）获第五届茅盾文学奖，这是中国第一部反映茶文化的长篇小说；2019年，这部小说入选“新中国70年70部长篇小说典藏”。小说具有史诗般的品格，以恢弘壮阔的气势叙述了杭州忘忧茶庄主人杭九斋家族四代人的命运，塑造了吴茶清、杭天醉、杭嘉和等60多个人物群像，饱含中国民族精神和人文情怀，是中国当代文学的重大收获。

荐书人说

周航（长江师范学院教授）：
小说以“茶”为核心意象。小说中的茶是符号化的茶，历史化的花，人格化的茶。茶是中国人精神的一种符号，茶文化也是中国传统文化的标志性元素，小说的价值溢出了故事和茶本身，读这部小说就是在精神上品一壶清净的茶、高洁的茶。

阅读之下，读者可从一个侧面领略中国100多年来的历史风云和时代变迁。它既是一部中国茶文化的断代史，也是一部近现代史上中国茶人的命运长卷。

从古代222篇散文名作中收获慰藉

《古文观止》是清代康熙年间吴楚材、吴调侯叔侄二人选编的一部古代散文集。该书共12卷，以年代为经、作家为纬，按照从古到今的顺序排列，选录自春秋战国至明末3000多年间的名作222篇，基本上反映了中国古代散文发展的脉络与特点。

荐书人说

陈更（《中国诗词大会》第四季冠军）：
面对前朝代代积累的卷帙浩繁的古典文学世界，清朝人尝试着从中撷取那些最璀璨的珍珠，供后人赏看，于是有了《唐诗三百首》，有了《古文观止》。

它的名字或许对你有些陌生，但其实，它已经从你的少年时期走过，陪你成长多年。大动人：臣无祖母，无以至今日，祖母无臣，无以终余年（西晋·李密《陈情表》）；太飘逸：云无心以出岫，鸟倦飞而知还（东晋·陶渊明《归去来兮辞》）；太深刻：闻道有先后，术业有专攻（唐·韩愈《师说》）；太精致：落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色（唐·王勃《滕王阁序》）；太婀娜：惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之无禁，用之不竭，是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共适（宋·苏轼《前赤壁赋》）。

今天，让我们再次打开《古文观止》，聆听遥远的回声，感受力量 and 安慰，收获平静和美好。

《变量：推演中国经济基本盘》
作者：何帆
出版社：中信出版社



记录当下中国社会热门话题

2018年，知名经济学家何帆启动了一项长达30年的研究项目。每一年，他会用一本书，记录他实地调研的所见所感，记录中国从2019年到2049年这30年的变化。《变量：推演中国经济基本盘》记录了他在2019年的调研和思考。在过去一年中，何帆团队奔赴30多个城市，采访了200多位各行各业的人，把发生在中国当下的真实故事写进书里，内容包含多个当下热门社会话题。

荐书人说

黄意武（重庆社会科学院马克思主义研究所副所长）：
记录历史、预测未来是学者的重要使命。未来经济社会发展面临着一些不确定性，但在不确定性中自然有其规律性，《变量》给出的答案是大国博弈、技术赋能、新旧融合、自下而上、重建社群等五大变量，这些变量从不同的维度反映出人们未来生活方式和交往方式的变化。

中国不缺少系统全面、宏大叙事的鸿篇巨制，但像作者所言，“像观察一棵树一样细致地观察中国的变化”，通过反映几十个城市所观察到的人们生活方方面面的小变化（虽然这些事例稀松平常，但平凡中间见深刻），从而构架出新趋势，展现出一定的历史厚重感和发展使命感，凸显出视角的独特性。读完此书，引发我不断思考：现在我们为什么会这样，将来我们会怎样。