



□本报记者 赵欣

国庆佳节，举国同庆。在祖国迎来第73个生日之际，“百本好书送你读”活动第31期书单如约而至。秋意正浓的假期中，大家可以放慢节奏，阅读一些令人感动而有力量文字。本期推荐书单中，《江姐：傲雪红梅》还原了一位革命先烈的人生历程，《袁隆平传》展现了一位伟大科学家的成长点滴，《乐府诗集》让我们感受传统文化的大美音韵，《看世界》让我们跟随外交官傅莹一道放眼中国与世界……让我们一起，阅读中国，感受祖国的魅力。

在书的风景区里 感受祖国的魅力



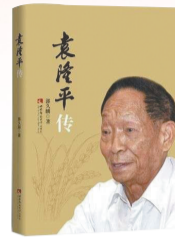
从英烈故事中汲取人生力量

《江姐：傲雪红梅》
作者：厉华、陈莎
出版社：重庆出版社

该书由红岩专家厉华和江姐故里自贡市委党校副教授陈莎共同完成，是解读江姐最为翔实的著作。该书分为7个板块，采用新史料、新观点对江姐进行全方位解读。讲述了江姐的故乡、童年、人生经历、革命故事、红岩档案中真实的江姐、伟大的革命精神等内容。全书语言生动活泼，图文并茂，学术性与可读性俱佳，将真实的革命英烈江姐的故事解读给读者。

荐书人说>>>

夏复生(重庆市剧协顾问、国家一级编剧)
该书以较大篇幅纪实性地描述了“江姐”江竹筠烈士的生平，同时又以较大篇幅讲述了长篇小说《红岩》中江姐的文学形象。读者可以从江姐的文学形象入手，通过对历史原型人物的纪实性叙述，更好地了解江姐成长为中国革命女性英雄代表人物所具有的历史必然性，从而更深刻地理解以江姐为代表的先辈们身上那种革命英雄精神在当下的现实意义，并从中汲取为了美好事业不懈奋斗，实现人生价值的无限力量。



还原袁隆平的不凡一生

《袁隆平传》
作者：郭久麟
出版社：西南大学出版社

该书以第二人称的角度记录了袁隆平从出生至今的人生历程。主要包括：袁隆平出生、求学生涯、在西南大学求学、在安江农校、挑战世界难题、勇闯三系配套关、攻克两系法、水稻外交、国家领导人的关怀和鞭策、获得的崇高荣誉、爱情婚姻家庭等等，内容丰富，记录详实，是了解、研究袁隆平其人、其成果的一部有价值的作品。

荐书人说>>>

郑劲松(西南大学档案馆副馆长)
袁隆平院士在中国家喻户晓，深受爱戴。在他生前身后，图书市场上有多部关于他的传记。本书首版于2016年，至今依然值得一看。原因在于：西南大学是袁隆平母校，他与重庆渊源极深，从小学、中学到大学，他在这里度过了11年时光。本书作者长期在重庆执教，本书又是校庆献礼之作，得天时、地利、人和之便，作者多次前往湖南、海南实地采访袁隆平本人和他的助手、亲人、同事以及当年的老同学，有机会在西南大学档案馆查阅大量一手材料，所以，本书得以生动还原袁老的重要人生轨迹，具有更为突出的史料价值。



重庆版的“觉醒年代”

《太平门》
作者：徐鹏
出版社：重庆出版社

这是一部以川渝早期革命为背景，以留法勤工俭学青年学子的成长为原型创作的小说。故事情节铺陈运用了虚实结合的手法，以重要历史史实为框架，以虚构人物为主线，讲述了从1910年川汉铁路筹建，至1920年重庆留法预备学校首批毕业生赴法国勤工俭学这10年间，全川乃至全国革命的种子都在悄悄萌芽，四处酝酿和发生着的革命运动正在一次又一次地冲击着腐朽顽固的封建王朝，川渝人民寻找救国真理，走上革命道路的故事，被誉为重庆版的“觉醒年代”。

荐书人说>>>

刁涛(重庆市渝中区文联主席)
《太平门》作者徐鹏是85后，正值创作高峰期，作为山东人书写波澜壮阔的重庆近代历史，正能量满满，催人奋进，颇为难得。在书中，重庆的历史趣闻层出不穷，筑城史、火锅文化、川渝方言异同、洪门与致公党、城门九开八闭、川剧变迁、巴渝十二景、上海股灾、四川保路运动等文史故事俯拾即是，可谓山包海汇，丰富多彩。作者文笔朴实细腻，感情浓郁，善于运用生动并具有地方特色的语言，使小说中的人物形象跃然纸上。



更好地理解中国对外政策

《看世界》
作者：傅莹
出版社：中信出版社

傅莹曾任中国外交部副部长，她的这本文集初衷在于增进中国与世界的了解，回应当时国际上关心的一些问题。文集分成世界秩序、全球格局与中国角色、中美关系、中俄关系、东亚问题、南海局势等9个篇章，其中部分内容系在国内首次公开发表。在国际形势发生复杂深刻变化之际，本书或许能帮助读者更好地了解 and 把握中国对外政策与国际关系的态势和趋势。

荐书人说>>>

陈志强(商界传媒首席内容官)
傅莹被誉为中国外交部的“铁娘子”，她拥有丰富的外交工作经验。本书通过她的视角，讨论了许多有关全球格局的大问题。傅莹讨论的那些看似宏观的国际问题，其实与我们每一个个体息息相关，是可以真实影响到你我切身利益的问题。这本书让读者更深入地了解中国的全球秩序观、全球格局与中国角色，以及中国会怎样影响世界。在更好地理解中国与世界关系的基础上，一些大问题、大决策似乎也能更好理解了。



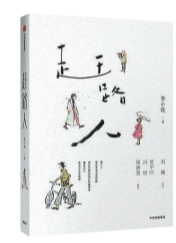
全球视野下观察“中国崛起”

《查尔斯河畔论中国崛起》
作者：方晋
出版社：中信出版社

本书作者利用在美国哈佛大学访学的机会，走访了多位知名学者专家，结合自己多年的观察与思考，从政治、经济、历史等不同角度，提出只有坚定不移地深化改革、扩大开放，才能实现中国经济健康可持续发展；只有积极主动地参与乃至引领全球治理变革，才能在世界政治经济版图的重塑中占得先机，为中国崛起提供制度保障。

荐书人说>>>

张山斯(黄桷树财经联合创始人)
讨论中国崛起的话题时，我们大多数基于中国经济发展、技术进步、民生改善、商业创新等客观事实，却很少去了解外国如何看待中国的崛起。本书给我们打开了另一个视角，从名校林立、国际经济学家汇聚的查尔斯河畔，在全球视野下观察中国对于全球经济格局、政治环境带来的改变。这本书能带来一种独特的“比较阅读”的体验，一边从书本出发去阅读国际经济学家对于中国崛起的未来判断，一边参照现实去感受过去几年中国崛起进程与国际经济格局变化。我相信，这是一本可以用“未来”思考过去，以“历史”检验预言的书，能够为我们如何看待中国崛起提供更深入的理解。



我们都是赶路人

《赶路人》
作者：李小米
出版社：中信出版社

这是一部有着阅读质感的小说文集，也是一本容易引人共鸣的走心之作。作者在前行的过程中，将自己听到的故事、自己的心情与思考倾注笔端，围绕人行于世绕不开的永恒主题，演绎出了一个又一个截然不同却颇有共鸣的故事。故事总是开始于结束之后，我们都忙着赶路，有的时候却不明方向，有过彷徨，有过迷茫，在人生的单行道上，尝尽人间百味。

荐书人说>>>

吴佳骏(《红岩》杂志编辑部主任)
《赶路人》是一部有别于文学圈中人写的小说，手法新颖、视角独特，有一种“野生性”。在这部书中，作者以敏锐的触觉，紧紧围绕“亲情”“爱情”“婚姻”等主题，进行扣人心弦的描述，故事引人入胜，深切地揭示出现代人的生活状态和情感状况。那种迷离和彷徨、纠结和挣扎，让人唏嘘喟叹。其实，活在现实中的人，谁又不是个赶路人呢？相信读者在阅读这些故事的同时，也能看到自己，产生共鸣，最终与生活和解。



电子书、有声书
扫码即可阅读、收听



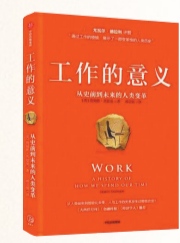
爱与感动的幻想小说

《消失的火星雨》
作者：小森
出版社：重庆出版社

一部书写梦幻与纯真、爱与感动的幻想小说。书中，高中借读生笛拉在一次春游活动中给一位偶遇的小男孩买了一只风筝，男孩作为感激，送了她一块木板。而这块木板是进入四季城——春城的门票。可在临出发前，笛拉发现进春城的门票变成了进夏城，她只好阴差阳错地进入了这座会下火星雨的夏城……

荐书人说>>>

袁锐(重庆网络作家协会主席)
作者以瑰丽的想象力和高超的讲故事能力，构建了一个奇妙魔幻的异色空间，现实与虚拟交错、平行时空中的另一个自己……作者精妙而自然地衔接了这一切，在别有意味的故事中，我读到了温情、惊喜与感动。神秘斑斓的四季城、跌宕起伏的情节、精炼而不乏温情的笔触……故事里迷失自我的故事主人翁在另一个时空找回自我，其实寻找自我的途径也是拯救他人的途径。有没有想过，另一个时空中的你是谁？面对一些选择，你会怎样做决定？



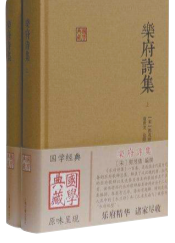
工作是一种充满爱的行为

《工作的意义：从史前到未来的人类变革》
作者：[英]詹姆斯·苏兹曼
译者：蒋宗强
出版社：中信出版集团

人类从何时开始工作的？人与工作的关系发生过哪些改变？人被当作生产工具投入经济增长，又是怎样形成的？为了回答这些问题，剑桥大学的人类学家詹姆斯·苏兹曼绘制了一幅宏大的工作简史。他在这本书中，从地球上生命的起源，一直到智能化的人类未来，挑战了关于工作变革与人类进化的一些深刻的假设。

荐书人说>>>

彭小兵(重庆大学公共管理学院教授、公共经济与公共政策研究中心副主任)
苏兹曼认为，由于低欲望，人类祖先曾经在远古时代就过上了工作时少于现今但足够充裕且闲暇的生活；而当代社会将人物化为工具，并在经济不断增长的驱动下勤奋地工作；未来智能化时代，人类要思考人工作的意义，从工具人思维转向人。工作，让我们充满希望，但工作有时着实困难重重，让人颇感挫败。那么，工作的意义究竟何在？其实，工作的意义是要塑造一种职业观：从养家糊口、争权夺利上升到爱我们的邻居；每个人的工作，都是在方便他人的同时让自己受益，同时也将我们从主要借工作来证明自己价值的沉重负担中解脱出来。



中国古代流行歌曲大观

《乐府诗集》
作者：郭茂倩
出版社：上海古籍出版社

《乐府诗集》是北宋郭茂倩编撰的上古至唐、五代的乐府诗歌总集。全书共一百卷，以辑录汉魏至唐的乐府诗为主。根据音乐性质的不同，所集作品分为郊庙歌辞、燕射歌辞、鼓吹曲辞、横吹曲辞、相和歌辞、清商曲辞、舞曲歌辞、琴曲歌辞、杂曲歌辞、近代曲辞、杂歌谣辞、新乐府辞等十二大类。每一类有总序，每一曲有题解，对乐曲的起源、性质、演唱配器等均有详尽说明，其中还保存了不少已失传著作的内容。

荐书人说>>>

苗怀明(南京大学文学院教授、博士生导师)
郭茂倩所编的这部诗歌总集共收录乐府诗歌共5290首，不乏优美典雅之作，折射着汉语之美。与我们熟知的古代文人诗歌不同，这些乐府诗歌大多来自民间，是可以演唱的，说通俗一些，这就是中国古代的流行歌曲。我们知道，中国是一个诗歌的国度，也是一个音乐的国度，通过这些乐府诗歌，可以直观地感受到这一点。这些诗歌不但具有丰富的文学审美性，同时还让我们由此了解古代先民的生活状态及所思所想。反观当下的流行乐坛，不少语无伦次、词不达意的歌曲歌词，它们是否能反映一个时代的心声，值得反思。从这个角度来看，《乐府诗集》并没有过时，仍有着现实意义。



生而为人，好好睡觉

《我们为什么要睡觉》
作者：[英]马修·沃克
译者：田盈春
出版社：北京联合出版公司

闻名世界的神经科学家马修·沃克带我们踏上了一段有趣旅程，让我们得以了解最新的睡眠知识。这本书不仅满足了人们的好奇心，还探讨了睡眠质量下降对认知、健康、安全、工作方面产生的影响，这些见解可能会改变你的生活方式，值得一读。

荐书人说>>>

罗春艳(重庆市十佳全民阅读点灯人、重庆市最美书香家庭成员)
本书探讨了生命的每一个阶段呈现出的不同睡眠状态：婴儿时期的片段睡眠到建立24小时节律，青春期的睡眠成熟改造到三十岁开始的深度睡眠减弱，再到老年的睡眠分散，不同的睡眠需求和现象背后，是对睡眠的形成机制、作用原理，以及如何作用于身心健康等诸多方面的思考。无论你是否患有睡眠问题，都可以在作者的带领下，制定和规划好自己的睡觉时间。好睡眠是健康的前提，而健康又是一切的基础。生而为人，好好睡觉吧！