

## 读懂人生,热爱生活

《人生真相》一书是茅盾文学奖得主梁晓声的散文精选,收录了《人生的意义》《当代中国青年阶层分析》《最适合的,便是最美的》《狡猾是一种冒险》等多篇具有代表性的文章。文章通过寓言性、故事性的描写,把复杂的人性展现得淋漓尽致,对时事热点的评说更是独树一帜。文中还处处透露着梁晓声对年轻一代的关怀与期待、理解与信任。

### 荐书人说》

张鉴(重庆报告文学学会副会长)

梁晓声是一位特别关注现实的作家,他总是站在时代前列,致力为社会写作。他是作家,是思想家,更是民生观察员、社会洞悉者。《人生真相》是一部写给面对现实绝不妥协的读者的书,是他送给疲惫而充满困惑的年轻人的礼物。本书关注平民生活形态的众生相,致敬平凡的力量。作者笔有刀锋,字含温情。通过阅读,读者能找到人生真谛,在苍凉人世中获得慰藉,从中汲取现实的力量。



《人生真相》  
作者:梁晓声  
出版社:贵州人民出版社

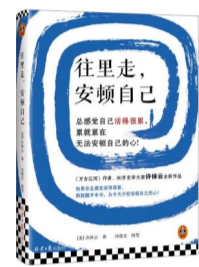
## 面对焦虑浮躁的诚恳忠告

总感觉自己活得很累,累就累在无法安顿自己的心。如果我们能够打造好自己的内心,不再追求短暂的高兴的“快”,不再追求短暂的虚荣的“乐”,我们的行为、情感就能通达天地和灵魂。93岁的史学大家许倬云在《往里走,安顿自己》中用他的亲身经历告诉我们:只有往里走,才能安顿自己。如果你总感觉活着很累,那就翻开本书,从今天开始安顿自己的心。

### 荐书人说》

刘莺(重庆市生态环境宣传教育中心办公室主任、文学硕士)

许倬云自小残疾,时代的颠沛流离,命运的艰难困苦,人生的犹疑彷徨,他都刻骨铭心地经历过。老先生博古通今,学贯中西,身体虽因先天原因困于方寸之间,思想却不受拘束逍遥于天地之中。他用自己一生的经历作注解,用通俗平实的语言娓娓讲述,为大众投道解惑,其悲天悯人的家国情怀,其旷达睿智的历史观照,跃然纸上。这本书是作者诚恳的忠告,面对焦虑与浮躁,人要学会向内求,寻找真正的自我,获得内心的安定。



《往里走,安顿自己》  
作者:许倬云  
出版社:北京日报出版社

## 荒诞中带来别样的治愈

《第七天》秉承了余华先锋时期魔幻现实主义的创作手法,试图创造同时存在又相互对立的生死两界,让主人公杨飞的亡灵游离在生死之间,以死观生,从而让人类世界像水中倒影一样清晰地呈现出来。这部小说是用诗的语言来写的,是作者不断试探文学、文学传统、文学艺术以及现实、个人之间复杂关系的成果。

### 荐书人说》

樊星(武汉大学文学院教授、博士生导师)

余华的《第七天》通过一位死者离开人世后七天的经历,写出了现实的冷酷与依稀可感的相濡以沫。一连串带有荒诞色彩的故事既激起了读者的同情与叹息,又没有止于彻底绝望,引人深省,并找寻希望。余华用荒诞的笔调给人带来了别样的治愈,整个故事饱含着无尽温暖,也夹杂了淡淡的忧伤。



《第七天》  
作者:余华  
出版社:新星出版社

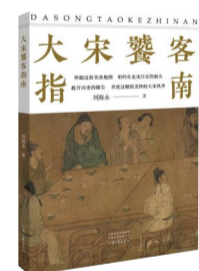
## 吃是人生的重要命题

妙笔说历史,也说美食。本书详细梳理并展现了宋朝人的饮食习惯,有层次地勾画出大宋宫廷、官场和民间的饮食生活,全方位地展示了宋人的饮食风景。该书从美食切入历史,探访几十种美味佳肴的前世今生及制作秘籍,美食背后的文人掌故。既能使读者尝遍宋朝从宫廷到夜市各个档次的美味佳肴,也展现出大宋文化的雍容自在,风流风采。数十种传统名菜的制作秘方,也随书悉数奉送。

### 荐书人说》

夏立楠(中国作协会员、青年作家)

民以食为天,中国人在食物烹饪方面天赋异禀。本书描述了北宋开封的一系列吃法,从中可看出,那时的烹饪技巧就已经相当成熟,在开封街头,可以看见各种各样的食物,比如洋羊羹、烧鸡、锅贴豆腐等。这些食物背后隐藏的饮食文化,一方面反映了北宋繁荣的商业状况,另一方面也折射了中华优秀传统文化。人类的生活离不开柴米油盐酱醋茶,吃,看起来非常简单,却与生命相联系,是人生重要的命题。



《大宋饕客指南》  
作者:刘海永  
出版社:河南文艺出版社

## 80件国宝串起中国历史

全套书共分《先秦神器》《崛起之路》《盛世气象》《走向世界》4册,精选80件国宝,串联起中国历史发展的重要阶段。本书以国宝为第一人称讲述,由点及面,从考古发现、锻造工艺讲到当时的历史背景与人物、事件,可以深入了解文物背后的故事。

### 荐书人说》

唐欢(三峡博物馆文物保护与考古部副主任、研究馆员)

中华文明源远流长。上下五千年,众多奇珍异宝流传至今,传承着我们的文明。想象一下,假如国宝会说话,它们会说些什么?这套丛书就试图让我们听懂文物所“说”的“话”。这些“话”里深藏关于历史、艺术、科学等学问,它们组合在一起,就是一部色彩斑斓的中国史。书中涉及的80件国宝级文物来自全国35家博物馆,从原始社会一直到明清时期,4本分册中一个个充满生活气息的故事,生动展示了历史的趣味和魅力。借文物之“口”将历史娓娓道来,对小读者来说是很好的历史启蒙。



《听!国宝在说话》  
作者:鲸鱼座  
出版社:人民邮电出版社

# 共赏中秋月 最宜是书香

### 【编前语】

“人间共赏中秋月,酒社诗家意味长。”亲爱的读者,当本期“百本好书送你读”活动书单与你见面时,恰逢中秋、国庆双节同庆。今年中秋国庆长假有8天,有人背上行囊,在旅途中寻找诗和远方;有人选择宅家,安静地与自己对话。无论出发还是宅家,阅读都是你最好的陪伴。

本期书单中,文学爱好者可跟随迟子建的指引,聆听文学山河的天籁之音;美食爱好者可循着先人足迹,品味流传千年的大宋美食;亲子家庭则可以随80件国宝一道,寻找背后的故事……伴着书香,让我们共度这个长假之旅吧。



电子书  
有声书  
扫码即可阅读、收听

## 近悦远来 书香重庆

书评投稿邮箱:  
cqrbdsb@163.com

## 文学山河的天籁之音

本书收录了迟子建近年的散文新作及其备受推崇的经典散文名篇,并配以作者拍摄的多幅图片。迟子建从万物生死中探寻世间真情,从人生的寒冬迈向岁月的暖春,这种感人至深的片段构建了她所独有的散文天地。无论是追忆往事、慨叹人生,还是文学漫谈、艺术沉思,全书的字里行间所透出的苍凉与温情,如同北方雪野中的一抹夕阳,至真至美。

### 荐书人说》

强雯(重庆市渝中区作协主席)



《也是冬天,也是春天》  
作者:迟子建  
出版社:长江文艺出版社

迟子建的文字一直以温暖、温情、家为主旨,这部散文集同样承载着一种光芒与爱。读着作者对往昔的追忆,能感受到时间的苍茫、轻盈、无涯。从白山黑水到青山碧野,从皑皑白雪的冬天到生机盎然的春天,透过万物的生死和一草一木的情感,感受自己的丧失与获得,以及时间丰富的给予。这样的视野让我们去领悟如何从日常的细节中,从自然的花草间去感受生活,去抚慰自我的伤痛。作者提供了一种审美视角,让我们从中去审视自己,也审视世界。

## 看哲学家审视元宇宙

哲学家如何看待元宇宙?本书以新技术与人的关系为基本线索,从人文视角全面审视元宇宙的兴起,聚焦元宇宙的本质、历史、社会冲击、技术风险和应对策略,以及元宇宙艺术、元宇宙游戏、元宇宙中的人与自然等问题。思考如何让元宇宙服务于社会福祉和公共利益,直面元宇宙的挑战,警示可能的“元宇宙的陷阱”,呼吁社会未雨绸缪,防患于未然,亦是本书的主旨。

### 荐书人说》

郑杰(重庆市区块链协会副秘书长)



《元宇宙陷阱》  
作者:刘永谋、李瞳  
出版社:电子工业出版社

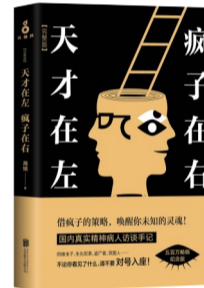
在科技的浪潮下,元宇宙如同一颗闪耀的星辰破晓,照亮了虚拟与现实的交汇点。这个将虚构与真实编织在一起,既现实又超越现实的多维空间,不仅为我们绘制了一幅梦幻般的未来蓝图,同时也带着若隐若现的迷雾与疑问。据统计,到2030年,元宇宙市场规模可能高达1.5万亿美元。虽然元宇宙还处于发展初期,也存在不少泡沫和光环效应,但潜在的商业市场十分庞大,各个产业都不愿意失去在这一空白画布上创作与施展的机会。那么,元宇宙究竟是“馅饼”还是“陷阱”?答案就藏在《元宇宙陷阱》这本书里。

## 具有人文情怀的访谈录

这是一群误入歧途的天才的故事,也是一群人院治疗的疯子的故事。作者高铭耗时4年深入医院精神科、公安部门等机构,和数百名“非常态人类”直接接触,以访谈形式记录了生活在社会另一个角落的人群(精神病患者、心理障碍者等)的所思所想。本书内容涉及生理学、心理学、佛学、宗教、量子物理、符号学以及玛雅文明和预言等众多领域,是一本具有人文情怀的精神病患访谈录。

### 荐书人说》

张妮(作家、心理咨询师)



《天才在左,疯子在右》  
作者:高铭  
出版社:北京联合出版公司

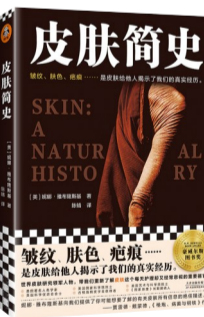
在世俗眼里,精神病患是危险的,甚至是耻辱的。但本书作者的可贵之处在于,虽然他并非一名专业的精神科医生,但他依然能跳出世俗眼光,用一颗相对平常的心去观察、打量诸多精神病患,并把这个显得远离主流社会的生僻而又新鲜的群体,作为自己的写作对象,呈现在更多人面前。尽管作者写作的出发点,很大程度上是带着好奇的心态去了解和观察精神病患,但在这一过程里,他发现这个群体是可接近的,可理解的,可共处的。书中的一个个故事带来的是一场酣畅淋漓的阅读体验,作者面对的精神病患有着一个关于“世界本质”的脑洞,从不同的角度对世界作解释,且自成一派。

## 科学地善待我们的皮肤

随着生命衰老,每个人都会因为结缔组织老化而产生皱纹。作为人类,我们享受到的皮肤带来的乐趣可能比身体的其他部分都要多:化妆、穿洞、整形……皮肤反映着一个人的自我形象和其社会意义,我们的皮肤就是我们自己。皮肤也忠实地记录着我们的人生经历,这些痕迹或好或坏,都会令我们感慨,让我们重视。

### 荐书人说》

王越(重庆医科大学附一院副主任医师)



《皮肤简史》  
作者:[美]妮娜·雅布隆斯基  
译者:陈路  
出版社:天津科学技术出版社

作者妮娜·雅布隆斯基是美国生物人类学家和古生物学家,美国国家科学院院士,她以研究人类在进化过程中,皮肤随着适应环境而产生的变化而闻名。关于皮肤色素沉着、皮肤装饰物和肤色等全方位的研究,使她成为皮肤研究在自然科学和社会人文领域中的领军学者。作为一本兼具历史学和生物学的科普著作,本书为我们介绍了关于皮肤的历史与皮肤的重要作用。她从人类起源来讲述皮肤,再叙述到日常生活,将专业知识化为浅显的语言,让我们更了解皮肤与人的关系,这些故事专注于皮肤本身,除了满足我们对皮肤的纯粹好奇心,还能帮助我们更好地善待自己的皮肤。

## 别开生面的“理财童话”

这是一套适合亲子阅读的理财启蒙书籍。作者通过生动的故事和形象的比喻,向孩子们传授理财知识和价值观。书中的小狗钱钱不仅是一个可爱的角色,更是一个引导孩子正确看待金钱、学习理财的好伙伴。家长们也能从中获得启示,更好地与孩子沟通和教育。这本书不仅有趣易懂,而且能够帮助孩子们养成正确的金钱观念,是家庭教育中不可或缺的一本书。

### 荐书人说》

吴小蕊(重庆市少年儿童图书馆研究馆员)



《小狗钱钱》  
作者:[德]博多·舍费尔  
译者:文森、王一帆、张皓莹、任斌  
出版社:中信出版社

众所周知,“你不理财,财不理你”。这个道理成年人都懂,但如何理财,却并非人人皆知。事实上,凡是谈论与钱相关的一切,似乎都不是一件容易的事情。如何跟孩子谈论金钱?如何帮助孩子建立起正确的金钱观、理财观?可以读一读这套《小狗钱钱》。作为一套经典的儿童理财启蒙书,它令全球众多父母和孩子受益匪浅。作者认为“很多成年人对待自己的财务状态就像3岁的孩子”,因此亲子阅读是这套书最好的打开方式,既能教育孩子从小认识金钱,使用金钱,实现人生理想,也有助于家长更新理念,更好地领会金钱的基本法则,从而在人生的旅程上找到更多的可能性。