

封面书单·一月

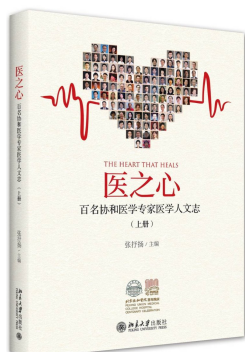
一月是崭新一年的开始。对于我们中国人，一月还会多添一层甜蜜的感觉：一年一度最重要的传统节日春节正在来的路上。

不管是千里奔赴一场亲情的热闹团聚，还是原地驻守安安静静休息，有一件事必不可少：每天留一些时间给阅读，尤其是深度的、价值含量高的阅读。

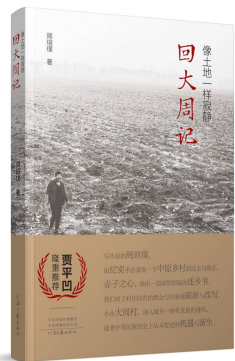
阅读当然不是生活的全部。在畅饮亲情的假日，陪伴亲人、享受大自然，都是重要的意义来源。但是阅读，确是生活不应该缺少的重要部分。在某个时刻，与某些段落或者句子的相遇，可以奇妙地点亮自己，转化为滋养生命的养分。阅读的目的也不仅仅是汲取知识、拓展眼光，更在于藉对他人的生命营养之汲取，帮助我们更有意识整理自己之存在。

本月书单上有医学人文志，有中原还乡记；有帮助战胜情绪问题的心理学故事，也有通过信息技术帮助我们更了解大自然生物的科普作品；有经济学家对现实和未来务实、理性的思考，也有回到历史深处与古人的“对话”。选择其中一款或者几款，或许能帮助你打开自己的阅读链条，陪伴每一个日常背后，一次次有意义的灵魂探险。

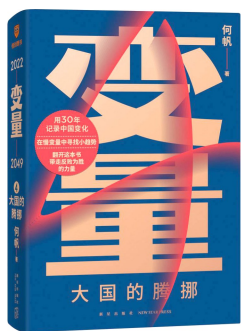
以阅读开启崭新历程 奔赴丰盛的灵魂探险



《医之心——百名协和医学专家医学人文志》



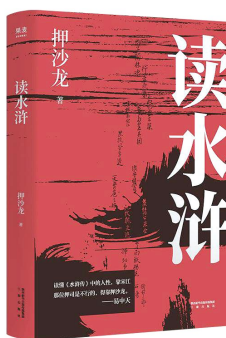
《回大周记》



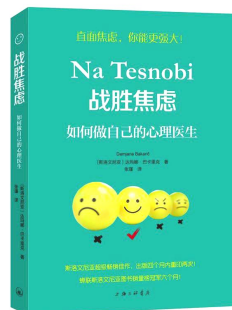
《变量：大国的腾挪》



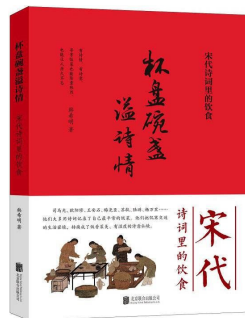
《王羲之放鹅记》



《读水浒：人性的十三种刻度》



《战胜焦虑：如何做自己的心理医生》



《杯盘碗盏溢诗情：宋代诗词里的饮食》



《动物去哪里》

《医之心——百名协和医学专家医学人文志》

张抒扬主编 北京大学出版社

有时“治愈”，常常“帮助”，总是“安慰”。在疫情后的世界，医学这个跟生命密切相关的专业领域，更加为人们所关注。医生与患者之间，医生与医生之间，乃至医生自己，都会发生怎样的故事？北京协和医院跨40个科室102位知名医学专家，讲述执医生涯中印象最深的往事。在这些故事中，可以了解医之术、医之学，更可以看到人与人之间的关切，以及医学背后的人文光芒。

《回大周记》

周瑄璞著 河南文艺出版社

“麦田平坦无垠，浓绿醉人，村庄被绿树包围，雨后薄雾轻漾，空气清新得让人感动……”一个作家用赤子之心，捧出一部深情细腻的还乡书。陕西70后小说家周瑄璞的童年是在河南漯河临颍县一个叫大周的村庄里度过的，家乡是她文学创作的重要灵感源泉，她的长篇小说《多湾》就是以故乡村庄的亲人为主角写成。

几年前，周瑄璞开始频繁回到大周村，甚至小住下来，认真倾听、观察与采访，重新认识与感受这片熟悉而陌生的土地，捕捉它不为人知的热闹与冷清，聆听日常生活的喧嚣之声，感受乡亲沉默时的内心诉说。扑面的乡音与乡情及内在乡愁缠绕作者笔端，纤毫毕现地呈现了农村巨变背后的世态人心与乡村表情。大周村，“一个热乎乎的真实人间”，既是中原乡村当下风貌的一次全面而深入的乡村志，也是中国广袤乡村现实的其中一个缩影。

《变量：大国的腾挪》

何帆著 得到&新星出版社

经济学家何帆立志要用30年的时间，为中国经济作传。《变量：大国的腾挪》是他在2021年继续自己对中国经济形势记录的结晶。他用102天飞行84203公里，走访新疆尉犁、宁夏西海

固、广东海丰等30余个地方，调研了智能制造、现代农业、老年产业、互联网等多个产业，访谈了棉农、返乡青年、老年创业者、企业家和生产线上的工人，找到了他认为能帮助人们更好发展的生存策略关键词：腾挪。

何帆在这本书里告诉读者：乡村振兴，不是靠农民返乡，而是靠在远方和故乡之间形成互动；县城崛起，将成为未来文化创新的前沿、体育竞技的基地和美好生活的样板；别人“唯快不破”，你可以“以静制动”。别人寻找“风口”，你可以穿越周期……总之，这个时代的腾挪机会最多。没有任何状况是绝对毫无出路的。如果有个问题实在解决不了，那很可能是因为这个问题本身是错的。一条路走不通，就试试换一条路。

《王羲之放鹅记》

叶行一著 乐府文化&北京联合出版公司

翻开《王羲之放鹅记》这本书，一股浪漫优美、新奇古怪的气息扑面而来。全书用白话讲述古典志异故事，凸显古代名人生动鲜活面貌。32篇围绕中国古代书法、绘画大师展开的故事，有传奇，有故事新编，有博物学，有艺术史，有民俗学，有寓言，有志异，有幻想。

同以往古代文人传记不同，这本书在记述这些大师人生的过程中，广泛地采摘轶闻野史中那些关于他们人生“侧面”的描写，让类似王羲之、米芾、韩干、宋徽宗、杨凝式、倪雲林等等遥远的古代书画大师，以一种活生生的方式，或诡异、或日常性地呈现在书中各种奇异的故事里。作者让这些平时只以冷峻、专业的面目存在着的中国国宝级的艺术大师们，凸显出他们本来作为“人”的鲜活与灵动。

封面书单

一月

《读水浒：人性的十三种刻度》

押沙龙著 果麦文化&三秦出版社

在作家押沙龙眼里，《水浒传》首先是一本关于人性的小说，“书里面有各种各样的人物。作者把他们放在非常极端的环境里，然后冷静地去描写他们的反应。写到最后，这本书就成了一个宏大的人性博物馆。”《读水浒：人性的十三种刻度》，是押沙龙读《水浒传》的心得。

他重点分析林冲、鲁智深、宋江、吴用、晁盖、武松、李逵、扈三娘、石秀、燕青、史进、雷横、朱仝、杨志等十几个人物，努力去理解他们的心理，推敲他们的行为，试图弄清楚他们何以会如此行事。每个人物都展现出非常复杂的一面，展现出他们人性深处的善与恶，把他们当成一个个普通人去分析。书中还加入陈洪绶《水浒传子》中经典人物版画，形象生动。

《战胜焦虑：如何做自己的心理医生》

达玛娜·巴卡里克著；张瑾译 上海三联书店

达玛娜·巴卡里克是斯洛文尼亚人，在饱受焦虑的困扰后，开始研究人的情绪和内心世界。她通过网络发帖找到愿意分享经历过焦虑的人与坏情绪抗争的故事。平时，这些人从未表现出焦虑和惊恐，总是将这种情绪埋藏得很深。在与他们交流的时候，作者感受到了他们的痛苦或战胜焦虑后的喜悦，她把他们的故事写了下来。

这本书希望帮助人们意识到，所有最糟糕的恐惧和担心不过是一

群讨人厌的幻形怪，一种可以变形的存在物，喜欢潜行于黑暗之中，把可怜无助、毫无防备的精神脆弱者吓得魂飞魄散，但是要知道，只有你自己拥有认出它们的真面目的力量，才会让它们在一缕青烟中消失不见。

《动物去哪里》

詹姆斯·切希尔 / 奥利弗·乌贝蒂著；谭羚迪译 后浪&湖南美术出版社

当野生动物研究者开始和工程师合作，人类对动物运动和去向的好奇心不再仰赖偶然事件和为数不多的人工记录数据点，而是能收集到数以十亿字节计的行为、生理和环境数据，再加以处理和分析。

地理学家詹姆斯·切希尔和设计师奥利弗·乌贝蒂合作，通过可视化数据，带领读者见证进入信息时代之后，通信技术的兴起和计算机的小型化发展，如何让我们更近距离、更全面地追寻豹子、斑马、狒狒、鲨鱼、熊蜂和雪鸮等的行踪，又如何通过动物传回的数据认识前所未见的自然，并探索如何通过新技术更好地保护地球。

《杯盘碗盏溢诗情：宋代诗词里的饮食》

韩希明著 凤凰壹力&北京联合出版公司

中国饮食文化源远流长，博大精深。饮食文化的第三个高峰期出现在宋代，文学史上诗词发展的高峰也在宋朝。著名诗人苏轼、黄庭坚、欧阳修、陆游、梅尧臣、杨万里等等，不仅为宋代诗词发展作出了卓越贡献，而且用诗词描绘、记录了宋代饮食文化的发展风貌。

书中记载了宋代多个饮食品种，引用多位诗人的诗词加以解说和品析，配以相关有趣的故事，引导读者尽享宋代饮食的诗意内涵，让读者品读宋代饮食诗词的同时领略宋代饮食的美妙。封面新闻记者 张杰