

封面书单·二月

北京冬奥会让这个2月显得
格外不一样。不管是不是体
育迷，只要瞅几眼屏幕，都难
免被那份轻盈、清新的魅力吸
引住。

冰雪似乎成了人类的翅膀。18岁的天才少女谷爱凌的描述形象生动，“我喜欢滑雪，因为滑雪的时候，像一只鸟，飞起来，然后落地。”“当柔软且颗粒状的雪在我的雪板上

流过的时候，我感觉自己无所不能。”……

奥运虽然不是人人都能参加，但奥运精神却是人人可以共享。比如敢于挑战、不怕失败之心，表达友善、为他人喝彩之豁达，都可以帮助我们在自己的领域，尽己所能，做得更好。

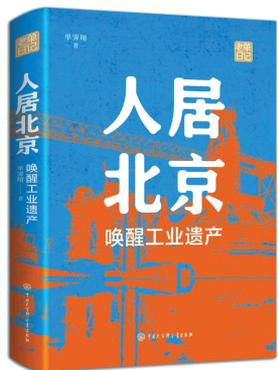
北京体育大学体育人文社会学博士后季成在专著《冬奥简史：冬季奥林匹克

运动的人文解读》中提醒我们，奥运精神最终可以照射入我们的日常生活，“奥林匹克指引我们探索身体和精神的极限。我们大多数是平凡的人，但奥林匹克给予我们一个机会，正视并反省生活，让平凡的我们拒绝平庸。”

春水初生，阳光荡漾。选择读几本好书，让灵魂更丰盈，内心有力量，去爱人世间。

封面新闻记者 张杰

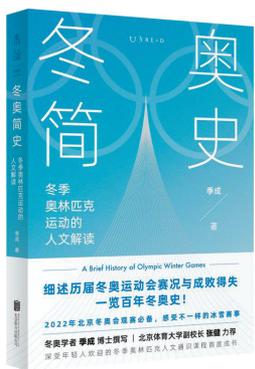
奥林匹克之光感召 让平凡的我们拒绝平庸



《人居北京：唤醒工业遗产》

从钢铁园区转型冬奥场地
《人居北京：唤醒工业遗产》
作者：单霁翔 中国大百科全书出版社

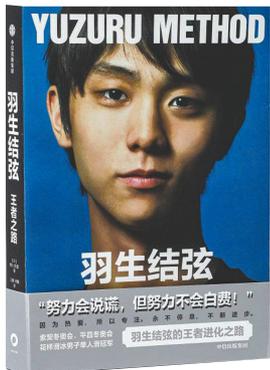
不少人会注意到，北京2022冬奥会自由式滑雪女子大跳台比赛场地，正是位于北京首钢园区内。北京首钢老厂区目前已经从钢铁工业龙头转型为多功能文化园区，并变身成为北京2022冬奥会和冬残奥会组织委员会办公区及冬奥会举办场地之一。在这本书中，单霁翔重点阐述的就是以首钢为代表的工业遗产保护性再利用与城市文化建设相结合的优秀案例。在单霁翔眼里，从烟花四溅、钢水奔流的炼钢厂，到造冰制冷、寒气四溢的冬季训练中心，新首钢的转型发展，奏响了一曲动人的“冰与火之歌”。



《冬奥简史》

冬奥不仅仅是体育更是人文
《冬奥简史》
作者：季成 北京联合出版社

1924年首届冬季奥运会在法国夏慕尼拉开了帷幕。从此，冬季奥运会和夏季奥运会在世界奥林匹克运动的舞台上并肩前行，交相辉映。这本书从冰雪运动的源头到首届冬奥会的举办，从冬奥会的中断、恢复到繁荣发展，再到北京冬奥会，将一个横跨百年的冬奥谱系清晰地呈现在读者面前。作者季成是北京体育大学体育人文社会学博士后，专业从事冬季奥林匹克教学和科研工作。在他看来，“冬奥”是一个天生的通识教育题目，包含着人文社会的方方面面。所以，本书核心是冬季奥林匹克运动，同时又打通文化、环境等多领域，用更为广阔的视野展示冬奥大历史，凸显冬季奥林匹克人文精神的价值内核。



《羽生结弦·王者之路》

“现象”级花滑少年是如何炼成的
《羽生结弦·王者之路》
作者：野口美惠 译者：王静、刘健
中信出版集团

羽生结弦在北京冬奥会上虽然没有拿到奖牌，但他敢于向技术高度挑战的精神和花滑表演的艺术性，让他成为一个出圈的现象级存在。太多太多的人被他的精神鼓励，认为他是“那种让你觉得和他在同一个时代真好的人”。这本书的作者是一位资深体育记者，她跟踪报道羽生结弦十多年，留下了很多宝贵的资料，记录了他十年来所有重要的比赛和转变。书中一层层剥开羽生被外界神化了的“外衣”，向读者们展示了一个活生生、爱哭爱笑、热爱滑冰的刻苦少年的成才之路。在野口美惠看来，羽生结弦有许多面孔，“既有像修行僧一样为了表演而全身心投入的一面，又有如少年般温和和可爱的一面，还有总是对周围的人和事心怀感激且表现沉稳的一面。”



《野蛮进化》

给谷爱凌强大精神力量的一本书
《野蛮进化》
作者：蒂姆·S·格罗弗；莎莉·莱塞·温克
译者：尘间 广东人民出版社

有媒体曾采访谷爱凌，她透露自己将手机屏保换成这样一句话：How bad do you want it (你究竟有多渴望成功)？这句箴言的诞生源于《野蛮进化》一书。《野蛮进化》的作者蒂姆·S·格罗弗是精神激励、体育比赛和物理恢复训练方面的权威，他1989年开始担任迈克尔·乔丹的私人训练师，在乔丹六夺NBA总冠军和两次复出中起到了无可替代的关键作用。20年内，他改写了乔丹、科比和韦德等众多球星的命运。他们的训练，只有20%是身体和技术上的打磨，80%是心智层面的锤炼和精神力量的锻造。在《野蛮进化》中，格罗弗首次公开了多年来守口如瓶的心法，解密“野蛮进化13法则”，教人如何强化直觉直到目标的实现，如何掌控环境以及察觉对手弱点并给予致命一击。



《人世间的》

“五十年中国百姓生活史”
《人世间的》
作者：梁晓声 中国青年出版社

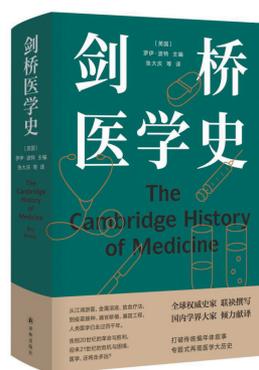
全书以北方省会城市几位周姓平民子弟的生活轨迹为线索，从二十世纪七十年代写到改革开放后的今天，多角度、多方位、多层次地描写了中国社会的巨大变迁和百姓生活的跌宕起伏，堪称一部“五十年中国百姓生活史”。作者善于挖掘人物身上的善良、正直、担当和诚信。即便生活再艰辛，也要将心比心，为他人着想；就是身陷困境，也要互助互帮，自立自强。



《大湖消息》

致洞庭湖和长江湿地的深情书
《大湖消息》
作者：沈念 北岳文艺出版社

一个人该怎么书写自己的故事？湖南青年作家沈念近十年百余次回到自己家乡所在的洞庭湖湿地、长江集成孤岛，留下了大量的见闻与思考记录。湖区人的生存现实，麋鹿、候鸟、江豚、鱼类、杨林及各类植物，人和土地的命运交集，让我们看到远比教科书看到的“洞庭湖”更丰富的存在。沈念曾在渔民家中借住，那些日子，他见到了与过去认知中不一样的湖，在人身上看到比湖更广阔性情、心灵。这是一部致洞庭湖和长江湿地的深情书，一部致“江湖”儿女生存情状的笑忘书。



《剑桥医学史》

全面思考医学的辉煌与困局
《剑桥医学史》
主编：罗伊·波特 译者：张大庆等
译林出版社

从古希腊时期医学的理性发端，到文艺复兴与科学革命推动的医学科学化，再到近两百年细胞学、细菌学、免疫学、心理分析等等重大进展，医学的进步毋庸置疑。但在几百年的高歌猛进之后，医学是否也存在问题与困境？事实上，医学也从未远离争议与危机。医学仅仅与科学和技术有关吗？这些以前似乎不成问题的问题，现在却仍在寻求着答案。《剑桥医学史》既梳理了人类医学几千年发展的辉煌历程，也锐利地洞察到现代医学面临的困局与危机，直面医学与战争、伦理、权力的复杂关系。对于大众读者来说，这是一次获得医学专业通识、培养深度思考的好机会。



《大地仍躲在棉被下越冬》

体验漫长冬季向春的迁移
《大地仍躲在棉被下越冬》
作者：弗拉基米尔·伊万诺维奇·科利别里
译者：陈淑贤 中国青年出版社

“星光对所有的人都一样闪烁，岁月像飞鸟一样迅速掠过，让我们寻找大自然的精神，获得心的安宁。”这是一本写森林和河流的自然之书，也是诗意之书。阿穆尔河，是中国东北两大河流——黑龙江与乌苏里江汇流而出的远方，最终目的地是鄂毕次克海。从中我们可以看到阿穆尔河的四季轮转，像置身于远东，体验着那漫长冬季向春的迁移。微变当中，我们听到草木由枯转绿时，寒冰乍裂的声音。翻阅这本书，犹如听到脚踩在雪地上发出的声音，能够感受到无处不在的自然气息。