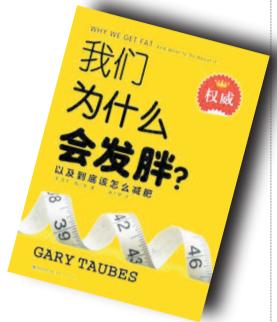


书话 热读



▲《我们会为什么发胖?》▲
 作者:(美)盖里·陶比斯
 福建科技出版社

内容简介: 为什么有的人吃再多也不胖,有的人喝凉水也发胖?为什么严格、认真节食的人依旧会遭遇反弹的痛苦?

美国最佳医学科普作者盖里·陶比斯决心为公众找到答案。他花费整整10年,全面调查了一百多年来减肥科学的文献和最前沿的实验,终于发现了肥胖的惊人真相和科学减肥的唯一做法:肥胖者比普通人需要更多的营养来滋养身体,此时盲目少吃,可能会给身体带来不可逆的伤害。要想一次性彻底减肥,必须先优化营养结构,不在于吃多少,而

在于吃什么、怎么吃。

本书一出,立刻震惊国际医学界,美国数千个减肥中心和研究所更新减肥方案,全球数百万肥胖者因此重返健康。最终,美国政府决定重新制定健康减肥新标准,陶比斯也因此三度获得美国国家科学作者奖。本书被誉为21世纪突破减肥瓶颈的大发现。

翻开本书,揭开肥胖的真实原因,帮你找到减肥的唯一答案,科学减肥绝不失败!

作者简介: (美)盖里·陶比斯,美国最佳医学科普作者三度获得“美国国

家科学作者奖”。

1977年毕业于哈佛大学生理系。在学校期间,既为《发现》杂志的科学家记者,毕业后担任《科学》杂志通讯记者,后来又成为《纽约时报》《大西洋月刊》《君子杂志》等杂志的科学专栏作者。

曾被评为“美国最佳医学科普记者”,三度获得“美国国家科学作者奖”。现在,他还在加利福尼亚大学伯克利分校健康管理学院工作。著有健康医学畅销书《卡路里的功与过》《节食减肥之迷思》等。



▲《二十一个故事》▲
 作者:(英)格雷厄姆·格林
 上海文艺出版社

内容简介: 《二十一个故事》收录了格林自1929至1954年的短篇小说。《地下室》中的男孩在小时候目睹了一场偷情与意外,导致他悔恨、疑虑一生,这篇故事是通向本书其他故事的钥匙——恐惧、遗憾、暴力、对爱情的追求和背叛是全书的基调。少数故事有着喜剧的讽刺乖张——《可怜的马林》中,马林先生的腹鸣能模拟任何声音;其他则带有冷漠怪异的悲剧感:《情色电影》里一对夫妇撞见了丈夫年轻时的失检行为;《毁灭者》中少年帮伙无目的的毁灭行为让人震惊;《散场》中一对双胞胎兄弟的心灵感应捉迷藏游戏到达了恐怖的高潮。每篇小说均带有格林标志性的

道德拷问意味,也是了解战时和战后英国心灵图景的杰作。

在短篇小说中,格雷厄姆·格林依然地探询困扰他一生的主题:恐惧、遗憾、暴力、背叛,以及人类对拯救根深蒂固的渴望。他又尖利的语言揭开人性的轻率和隐秘的原罪,冷静又残酷地勾画了梦魔和沉沦的模样。

作者简介: 格雷厄姆·格林(1904—1991),英国作家、剧作家、文学评论家。从牛津大学贝利奥尔学院毕业后,在《泰晤士报》担任副编辑,因其第四部小说《斯坦布尔列车》而声名鹊起。1935年,他穿越利比亚,回国后写成《没有地图的旅行》。1938年探访墨西哥,报道当地宗教迫

害,完成《非法之路》及著名小说《权力和荣耀》。1941年进入英国外交部并被派驻塞拉利昂,此后他以西非为背景创作了小说《问题的核心》。战后他卸下公职,四处旅行,足迹遍及南美、东欧、亚洲和非洲,同时以自由投稿人的身分继续发表著作。

格林的著作丰富,包括二十五部长篇小说、四部游记、六部剧作、三部自传、四部童书、数本短篇小说集,以及诗集、评论、报道等。他的多部作品被改编成电影,获奖无数,曾获诺贝尔文学奖提名高达二十一次,可惜始终未能获奖。格林曾被授予英国功绩勋章和皇家荣誉勋爵封号。



▲《运动通史》▲
 作者:沃尔夫冈·贝林格
 北京大学出版社

内容简介: 沃尔夫冈·贝林格在《运动通史》中生动地讲述了运动的历史,从古希腊的奥运会到今天,各个文明各种运动的故事。

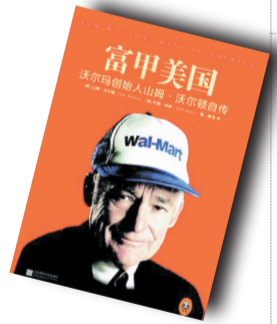
我们会看到人类运动5000年斑斓的历史,有赛车的法老、奥林匹克裸奔的男神、中世纪双城的棍战、北欧的超级雪仗、印第安人的生死球赛、近代欧洲体育

的规范化、现代体育的商业化,等等。

作者不仅仅讲述各个文明在历史长河中创造的千奇百怪的运动项目,更重要的是还讲述了运动与其文化背景互动的关系,例如古希腊奥运会与城邦政治、希波战争的的联系,美洲原住民球赛与其宗教的关系,英国板球与大英帝国的殖民体系的关系,等等。

有一千种文化,就有一千种运动的观念,本书旁征博引,能够让人从运动史管窥文化史。

作者简介: 沃尔夫冈·贝林格,德国萨尔大学历史系教授,研究领域为近代史,著名文化史学家。主要著作:《女巫与猎巫》《气候文化史》等。



▲《富甲美国》▲
 作者:山姆·沃尔顿 / 约翰·休伊
 江苏文艺出版社

内容简介: 1962年,山姆·沃尔顿向亲人借钱建立了第一家沃尔玛零售店;如今,沃尔玛成为了“《财富》世界500强”排名第一的公司。依靠沃尔顿独到的经营哲学,沃尔玛年营业额超过5000亿美元,超越了电信、能源、金融行业的巨头,成为人类历史上最庞大、最有权力的企业。沃尔玛的成功,使沃尔顿家族的总资产超过1600亿美金,几乎是世界首富比尔·盖茨资产的两倍,富甲美国。

想要真正学习沃尔玛的创业精髓,你只需要阅读1本书:《富甲美国:沃尔玛

创始人山姆·沃尔顿自传》,沃尔玛创始人唯一亲笔撰述的回忆录,真正深入了解沃尔玛精神和运作模式最具权威性的著作。

在沃尔玛创立沃尔玛的过程中,其创意之新,总叫读者称奇:沃尔顿开创了许许多多领先的经营管理理念:价格性差异、扁平化管理、标准模式、精准营销、供应商战略……此外,沃尔顿用幽默有趣的语言写就本书,让读者完全没有阅读一般财经管理书籍的负担,反而在简洁生动的阅读中,把管理的秘诀映入脑海,也因此更能灵活运用这些秘诀。

翻开本书,学习山姆·沃尔顿改变世界商业形态的经营哲学。

作者简介: 山姆·沃尔顿(1918—1992),沃尔玛创始人。1945年从一家“五毛店”开始进入零售业,1985年成为美国首富;2001年,他创建的沃尔玛帝国成为世界500强第一名,沃尔顿家族的5人包揽“福布斯”财富排行榜第7至第11位,成为世界上最富有的家族。山姆·沃尔顿把低价销售、疯狂促销的理念带入零售业,创立了一套严密商业哲学,改变了美国乃至全球现代零售业形态。



▲《风声》▲
 作者:麦家
 北京十月文艺出版社

内容简介: 打入日伪情报组织内部的五个人中,必定有一个人,是“老鬼”!五个人被关押在一栋全面监控的别墅里,“老鬼”机智地与日伪周旋,制造种种假象迷惑敌人。最后关头,“老鬼”不得不牺牲生命,设法将情报成功传递出去。

这是英雄的结局?不,这只是一切传奇的开始……

在信念的重压下,在内心的旷野里,每个人背后,都有一部波澜壮阔、悲怆天地的历史。

《风声》之后,世间再无传奇!

作者简介: 麦家,著名作家、编剧。作品有长篇小说《解密》《暗算》《风声》《风语》等。《暗算》获第七届茅盾文学奖。因《暗算》与《解密》一同入选英国“企鹅经典”文

库,他成为中国目前唯一被收录到该文库的当代作家。

麦家的小说具有奇异的想象力和独创性,人物内心幽暗神秘,故事传奇曲折,充满悬念,因而多被改为影视作品。由他编剧的同名电视剧《暗算》和根据他小说改编的同名电影《听风者》《风声》,是掀起中国当代谍战影视狂潮的开山之作,影响巨大。

微言博语

@孔祥军: 据十多年前本科同学说,《白鹿原》原在《收获》长篇连载,刊发了前半部,因种种原因停了,后来整本出版时,对前半部也做了很多修改。我个人读了遍数最多的小说就是这本,至今记得开头第一句就是白嘉轩一生最自豪的是娶了七个女人。小说有些地方见解比历史学家还要深刻,后来拍成电影就差。

@任晓雯: 小说的流畅感,源于叙述流的不间断,而非时间轴的顺次而下。《八月之光》开篇,莉娜在路边两次经过一辆马车。叙述中的时间截点切换了五六次,视角变化了一次。阅读起来却毫无停顿困惑。这就是语言的魔术——将现实时空切割,按照小说的逻辑进行重构。

@广西马大勇: 传统窗纱窗帘颜色很讲究,要与景色衬映。《红楼梦》写贾母在黛玉住的潇湘馆里说,若院子有桃杏树开红色花,窗纱宜用绿色。潇湘馆种绿竹,宜用银红色软烟罗,又叫霞影纱。陈枚《月曼清游册》画的水榭,窗纱正是淡淡银红色,与柳、绿荷叶相映,也许就是霞影纱。《青闺爱巧》提及。

@孙孟晋: 大作家博尔赫斯晚年和最后一任妻子 Maria Kodama 在一起的时候,迷上日本传统音乐,还在京都看了能剧表演。他写了很多诗献给 Maria:“月亮之下/黑暗中金色的老虎/在观察着自己的爪子。”意大利导演贝托鲁齐1970年的电影《蜘蛛的策略》是根据他的短篇小说《叛徒与英雄的主题》改编的。

@王恺同学: 长久没读小说。最近被作者赠送一本,台湾朱国珍,作者是都市路线,本以为轻松随意,结果在飞机上看得泪欲夺眶。一个人丁稀少的家庭的长女,和父亲,老家,文学以及遥远的爱情的关系。写得不算老到,可是有种真切的痛苦。当时还找她约年货稿,苍白的她推说小时候家里也不热闹。孤独的人是不过年的。

名人评论

陈思和: 对文学批评而言,我个人认为知识和才气相比,才气更重要,它需要一种力量去穿透这些作品,别人读不出的因素,他一眼就能够读出来,而且能够很好地表述出来。而且他们提出来的看法,要代表他们这代人,而不是重复前代人的意思。

朱伟: 农历四月廿六,北宋叶梦得当年有“南歌子”词:“麦陇深初转,桃溪曲渐成。绿槐重叠午阴清,更有榴花一朵、照眼明。画栋清微暑,疏帘入晚晴。请君坐待穀纹平,看取红幢盖盖,引前旌。”麦陇、桃溪、槐荫、榴花,清微暑的感觉真好。穀是粜,古人喜欢以它写水纹。幢是帷幔,旌是仪仗旗帜。

海蓝博士: 决定孩子一生过得好不好,与数理化的成绩,会不会琴棋书画关系不大,决定健康和幸福的是:孩子在成长中有没有感到爱,有没有学会爱;能不能做正确的选择,是否具备抗挫折能力解决遇到的困难。每个老师和父母对孩子最好的教育是:发现孩子的特长,在孩子犯错时帮TA找到解决的方法,不是指责批评。

徐江微博(出版人): 《封神演义》是一部多棒的电影素材啊,足可以拍七八部大片!远超《魔戒》。如果主调定在浩劫与拯救上,可能全球通吃。还有就是基于技术的想象力。搞技术的这方面本来就能力差,更何况现在负责想象的编导们亦无想象力,得外国团队来,里面又有精通我国神秘文化的华裔和内地成员。

庆山: 我们即便想对别人很好也是很困难的。有时只有冷漠、不相关才让彼此舒服。比起给予,更困难的是接受。一般人根本没有能力,去接受来自他人的珍贵和纯粹的爱。宁可用秩序、道德、自尊、偏见去扼杀它们。人类的本性是软弱和恐惧。而爱需要对自我的全部放弃。所以我想,爱是最精深的修行。