



传媒月度
好书榜
第6期

乐而忘暑热 读书遣长夏

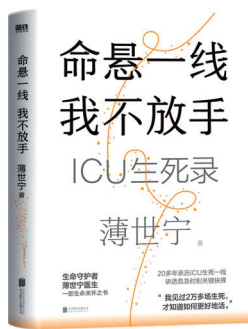
七月,伏天至,酷暑难耐,不妨携半卷诗书,寻一静谧之所,轻摇罗扇,读书消暑。

中国最早的医学典籍《黄帝内经》中有关于“聚精会神是养生之法”的相关诠释;西汉文学家刘向的《说苑》中提到:“书犹药也,善读之可以医愚。”清末著名学者、经学家俞樾曾自撰一联:“读书养气十年足,扫地焚香一事无。”以上都说明,读书可养气、安神、明智。

唐代白居易曾作《消暑》:“何以消烦暑,端坐一院中。眼前无长物,窗下有清风。散热由心静,凉生为室空。”可见其深谙“心静自然凉”的道理,把潜心静气读书作为避暑之法。北宋王安石第二次被罢相后,归隐钟山,三伏天不忘读书,常常携书骑驴至山林里读,困倦了就地而眠,常常是日落方回。

尤其在郁闷酷热,夜不成寐时,倒不如于书橱里抽出一本闲书品读,体味闭门夜读的妙处。泡一杯淡雅清茶,燃一炷鹅梨帐中香,在月色皎皎、竹影萧萧的窗下,读几首小诗或一篇散文,都是不错的助眠方。

烈日下热浪滚滚,书卷里却别有洞天。夏天里,一起读书吧!



《命悬一线我不放手》
薄世宁 著
北京联合出版公司

亲历生死之交 从而更好地活

这是一部生命关怀之书,也是北京大学第三医院重症医学科(ICU)医生薄世宁继《医学通识讲义》之后的重磅新作。

20多年ICU一线亲历,19个生死徘徊的真实故事。被丈夫放弃的妻子、唤醒孩子的母亲、想要回家的老人……他们经历病痛,却未曾放弃好好活着。薄世宁医生以医学科普和人文叙事双重视角,探讨当我们面临疾病冲击时,如何做好生死攸关的关键决策。

这本书不仅是一位医者的人文思考和人生体悟,更是让读者重新认识事关生死的困境与危机,并从中寻求更好的应对方式。



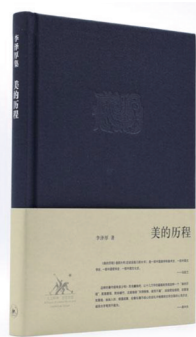
《人间任天真》
蔡皋 著
湖南文艺出版社

借语言和文字 我们彼此走近

《人间任天真》是78岁的蔡皋奶奶继《一苑雨水一苑禾》后,第二部面向成人读者的作品,记录了她养花种草、回忆往昔的各种点滴小事,与读者分享生活中易于忽视的美及灵光乍现的感悟瞬间。

蔡皋自述:“把零星琐事写出来,事实上不过是同别人也同自己聊天的意思。语言和文字都是鸟雀一类的东西,再灵巧可爱不过,愿借助它们搭起跳板,让我们彼此走近。”《人间任天真》呈现人生日常的烟火与妙趣,配以百余幅精巧灵动的彩色花木插画,让读者感悟自然、花木与女性相通、又各不相同的优雅、从容、坚韧、豁达等种种美好珍贵的精神和姿态。

蔡皋在作品中渗入了其平和淡然、通透达观的人生哲学,是一剂抚平焦虑的良药。



《美的历程》
李泽厚 著
生活·读书·新知三联书店

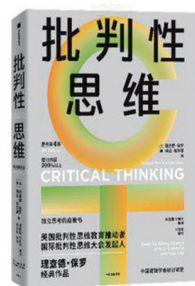
重温美之历程 依旧无比亲切

《美的历程》于1981年第一次出版后,曾迅速成为读书界热议的文化现象。

这部作品,弥补了通史教科书的缺陷,从中华文明的源头,从先祖的眼里一路看了五千年,从物质文明、精神文明之美,沿着历史的河流一路介绍下来,是一本考古学的简略普及版,是生动形象的美学课。

翻开书卷,中国人古往今来对美的感觉玲珑剔透地展现开来,如斯感性,如斯亲切:原始远古艺术的“龙凤飞舞”,殷周青铜器艺术的“狞厉的美”,先秦理性精神的“儒道互补”,楚辞、汉赋、汉画像石之“浪漫主义”,“人的觉醒”的魏晋风度……

该书首版40年后的2021年,作者李泽厚先生离开了我们,留下其心血之作陪着我们。



《批判性思维》
[美]理查德·保罗
[美]琳达·埃尔德 著
中信出版集团

首先谨言慎思 之后才是行动

虽然此前国内出版界已引进翻译了不少批判性思维的图书,不过这本《批判性思维》(原书第4版)却令人耳目一新。在人类各大文明里,都有关于如何讲话、提出论证、据理力争的学问。

在现代西方,批判性思维已成为一个学问门类,大体放在逻辑学之下,因而又和哲学密切相关。批判性思维之所以被人接受,在很大程度上是因为其实用性,它可以运用于辩论、谈判和公共交往中。从当下的现实来看,批判性思维还具有学术之外的社会效用,即识别谬误、澄清思维、净化讨论。对个人而言,它也是一件“傍身护体”的利器。

我们终究要保持一种清醒的认识:理性是一种稀缺而少见的潜能。持续接受批判性思维的训练,或许可以将这种潜能发挥出来。在谨言慎思之后才是行动,而不是倒过来。



我们都曾是、正是 或将是照护者与照护者

凯博文是国际医学人类学和精神卫生领域的代表人物,在哈佛大学任教逾四十年。2009年,他的妻子琼·克莱曼罹患阿尔兹海默病。凯博文随即开始了对妻子日渐艰辛的照护,经历了妻子的病情由初期发展至严重,最终在十年后去世的过程。

亲自照顾妻子的过程中,这位夜以继日追求学术成就和学术认可的知名医者和学者终于停下脚步,反观过往的婚姻生活,意识到自己的职业成就很大程度上要归功于妻子挑起生活重担。与此同时,他也第一次以病人家属的身份深入了解美国医疗体系的现状。妻子生病后的十年时间里,他无微不至地照顾着,如同之前36年的婚姻生活中,妻子无微不至地照料自己那般。凯博文说,这段非常“变革性”的经历永远地改变了他,也让他重新思考照护的本质。

《照护:哈佛医师和阿尔兹海默病妻子的十年》(以下简称《照护》)既是凯博文送给已故妻子的礼物,也是与可能处于相似处境的读者的一次真诚对话,“讲述这个故事,是因为我从中学到的东西对处于类似情况的人可能会很有用——世界上有很多成年子女在照顾年迈的父母,我想为他们写作,也为那些将要面对老龄化问题的人写作。照护是个非常重要的问题。”必须要说的,中国文化曾深刻影响了凯博文夫妇。1969年-2011年,他们在东亚华人地区生活了超过七年半的时间,与许多中国人结下深厚友谊。对凯博文而言,与中国人的交往、中医的医患交流方式及“重视人情”“仁”“恻隐之心”等中国传统道德潜移默化地影响了他对照护的理解。在《照护》中,他提出了一种思考关爱与照护的方式:人性的“在场”是护理和照护中必不可少的元素。

今年6月中旬,83岁的凯博文再度来到中国,并亲自造访了上海的一些养老机构,在现场,他又一次地解释了“在场”的含义:“陪伴是与某人在一起,也许是长时间在一起。‘在场’是关键:不是那种刷手机或试图在智性交流上逃避,而是让自己在他们身边,和他们一起活着,为他们存在。试着引导他们对你表达自己的想法和感受。”

唯有面对死亡,才能开始真诚的生活。从这个意义上来说,曾陪伴至亲走过生命衰亡旅程的凯博文足够真诚,他还有《道德的重量》《苦痛和疾病的社会根源:现代中国的抑郁、神经衰弱和病痛》《疾病的故事》等作品译成中文,都值得一读。我们都曾是、正是或将是所爱之人的照护者,终有一天,或许,我们也会成为被照护者,从这本书开始,一起真正了解、学习和践行“在场”式的照护吧!

徐小慢



大连晚报小慢荐书

除署名外

本版文字由大连晚报传媒月度好书榜编辑部提供

如果您喜欢我们“传媒月度好书榜”,请分享给更多爱读书的朋友,让我们彼此陪伴,一起成长。我们还将不定期举办线上、线下读书分享交流会,欢迎城市书房、各类读书会及广大院校、书友积极参与。您也可以把自己喜欢的书或读书感悟推荐给我们,欢迎参与。
投稿邮箱:
1015776510@qq.com。
扫描二维码,添加“大连晚报小慢荐书”微信,更多活动等着您!