

好书推荐



破解幸福密码

毕淑敏 著 江苏人民出版社

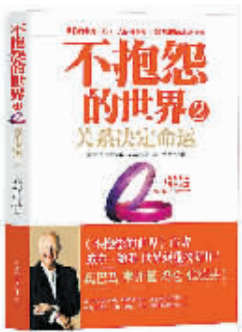
为什么当下有那么多人不幸福?为什么我们已渐渐不知道什么叫幸福?幸福者相似,而不幸者真的各有其不幸?2009年下半年,毕淑敏应《百家讲坛》邀请登台演讲,录制了20集关于幸福的讲座。本书收录了全部讲稿,包括因为种种原因未能播出的内容。毕淑敏从心理学、医学、人文科学的角度,通过案例,教我们解开心灵锁链——自卑、抑郁、焦虑、悲伤、死亡恐惧等这些潜藏在意识深层的创伤,思考与探索和谐、平衡的心灵艺术。



手到病自除2

杨奕 著 江苏人民出版社

这是一本利用人体反射区防治内科、骨科、五官科、男科、妇科、儿科、皮肤科等各种常见疾病的家庭保健宝典。如果你读过《手到病自除》,那你在本书中可以找到第一本书没有谈到的风湿关节炎、气管炎、支气管炎、偏头疼、痛风、中风后遗症等多种疾病的调理方法。另外,书中还有拔罐、推拿、贴耳豆、泡脚及云南白药外敷等多种方法供你选择,只要灵活运用,长期坚持,保持健康自然不在话下。



不抱怨的世界2:关系决定命运

威尔·鲍温(美国) 著 裴卫芳 荆爽 译 陕西师范大学出版社

终此一生,我们都处在各种各样的关系之中,与父母、与朋友、与兄弟姐妹、与爱人、与同事、与萍水相逢之人……你决定着关系的路线。是你——不是上帝,不是其他人,不是你的面相,不是命运,不是职业、年龄、种族、教养,也不是你有多少钱——决定了你的关系走向何方。不管现在还是将来,关系一直是你人生的一部分,它是人类最大的难题。本书将告诉你如何在各种关系中,实现爱、平和、喜乐,使人生变得美好而圆满。

一周图书排行榜

- | | |
|-----------|-----------|
| 好妈妈胜过好老师 | 作家出版社 |
| 易经的奥秘 | 陕西师范大学出版社 |
| 蜗居 | 长江文艺出版社 |
| 从头到脚说健康 | 长江文艺出版社 |
| 宝贝,宝贝 | 江苏人民出版社 |
| 历史是个什么玩意儿 | 花山文艺出版社 |
| 失落的秘符 | 人民文学出版社 |
| 好爸爸胜过好老师 | 漓江出版社 |
| 唯一的规则 | 三联书店 |

洛阳席殊书屋 特约

涧西区工人文化宫院内 电话:64910676 西工区人民东路副一号 电话:63251150

精彩早读

春节是汉族人一年中最重要的节日。那么,身为少数民族的清朝皇帝是不是也过年?除夕晚上皇家的年夜饭究竟吃什么?有哪些特别的讲究吗?

大清皇家也过年: 乾隆皇帝大年夜都吃啥

清朝的帝王大都喜寒怕热,一年中大部分时间都是在畅春园、圆明园等园林中度过,只有到了春节,才起驾回到宫中过年。皇帝一般在腊月二十六就“封笔”、“封玺”,停止办公,到正月初一才重新“开笔”、“开玺”。

据《清史稿·礼志》记载,正月初一早晨天刚亮,百官要齐聚太和殿广场,给皇帝拜年。到了辰时(早上7点),钦天监官员宣布时刻已到,午门上鸣钟击鼓,乐队奏乐,皇帝登上太和殿宝座。百官依照广场上摆放的铜制“品级山”所标注的品级位置,列队下跪,由两名大学士跪捧贺表,由宣表官宣读。读毕,百官行三跪九叩大礼。礼毕,皇帝赐座赐茶,百官又要叩头谢恩。茶毕,皇帝下殿,百官退朝,贺岁拜年的大典就算完成了。这时,皇帝会将早已准备好的装有“如意”的荷包,赐给身边的八旗子弟、宫女和太监。而荷包里的“如意”通常是金如意、银如意、玉如意或银钱。乾隆皇帝登上太和殿接受百官拜年前,通常会在他的寝宫养心殿里饮一杯屠苏酒。他专用的酒杯重达0.5公斤,用黄金镶嵌珠宝特制,称为“金瓯永固杯”。金瓯寓意江山,金瓯永固意即江山永固。

清代《国朝官史续编》记载,乾隆皇帝每年正月初一上午都要去北海阐福寺,登上大佛楼进香敛福,然后回到他当皇帝之前住过的重华宫,用刻有“赐福苍生”、号称“万年青管”的黑漆杆毛笔,蘸着朱砂书写福字。他每年书写的头一张福字都要郑重封存,永不开启,以示留住福气。接下来写的福字则赏赐给王公大臣。儒家经典《尚书》阐释了“福”字的含义:一是长寿,二是富有,三是康宁,四是具有美德,五是老有善终。按此说法,享福的前提是要长寿。乾隆皇帝寿达89岁,儿孙五代同堂,居历代帝王之首。所以,他晚年自认为五福俱全,自称是“五福五代古稀天子”。

除此之外,过年时皇帝也会放鞭炮、贴对联。不过,皇家过年用的对联是挂起来的,而非民间常用的粘贴。这样不仅用起来干净,而且如果保存得当,还可以多



《图说北京三千年》

作者:葛忠雨 出版社:黄山书社

次使用。

老百姓过年最讲究的是年夜饭,清朝皇帝也不例外。皇帝一家平日难得在一起用膳,只有年节,才特许后妃们陪宴。除夕早上,皇帝与皇后、妃嫔在重华宫共进早膳。早膳一般有拉拉(黄米饭)、饽饽、年糕等,花样达一二十种,但这并不是正式的除夕大宴。除夕团圆年夜饭要于申正(下午4时)举行。实际上,在中午12点就开始摆桌布置凉菜、点心了。晚宴摆在保和殿或乾清宫,皇帝一人一桌,桌子是“金龙大宴桌”,桌边围上黄金绣的桌围。大宴桌与皇帝的“宝座”之间设一长几,菜点都摆在大宴桌上,皇帝吃时再由人取到长几上。

年夜饭的烹饪原料主要是满族传统食物。在清宫的膳食档案中,记有乾隆四十九年(公元1784年)举办除夕宴中所用的物料。其中,乾隆皇帝御桌酒宴所用的物料数额为:猪肉32.5公斤,肥鸭1只,菜鸭3只,肥鸡3只,菜鸡7只,猪肘子3个,猪肚2个,小肚子8个,膳子15根,野猪肉12.5公斤,关东鹅5只,羊肉10公斤,鹿肉7.5公斤,野鸡6只,鱼10公斤,鹿尾4个,大小猪肠各3根。另外,制点心用白面2.7公斤、白糖0.3公斤。这些物料大多是关东所产,反映出满族的固有食俗。

大菜之外,有果钟八品及奶子、小点心、炉食、敖尔布哈、鸭肉馅包子、米面点心等分东西排列,其中敖尔布哈是一种满族油炸的面食。还有四品南北

小菜。皇宫中的规矩,各个嫔妃都有自己的饮食标准,平时单独开伙。但是过年时,妃嫔们也有幸来陪皇上吃年夜饭。除了皇室的人之外,还有六桌陪客,每桌冷热菜点一共24品,比皇上的少多了,而且盛菜的碗也降格为瓷碗了。

一切准备就绪后,在鼓乐声中,皇帝和妃嫔入座。太监先给乾隆进汤膳。汤膳用对盒盛装。对盒即两盒合一,取成双成对吉祥之意。皇上的对盒是两副,左一盒为燕窝红白鸭子腰汤膳一品,粳米乾膳一品。右一盒为燕窝鸭腰汤一品,鸭子豆腐汤一品。接着,太监们给妃嫔们送汤,虽然也用对盒,但数量减半,每人一副,内装粳米膳一品,羊肉卧蛋粉汤一品。而且也有规矩,按照等级送完一个,再送第二个。

汤品用过后,奏乐停止,开始转宴。所谓转宴,就是将宴席上的各类膳品、陈设(花瓶、筷子、果盒除外),从皇帝桌前开始,在陪桌上转一遍,意为大家共同享用。转宴之后,就摆酒宴。皇帝酒膳一桌分5路共40品,后妃酒膳每桌15品。酒后进果茶,接着后妃起座,皇帝离宴,祝颂之乐奏起,家宴宣告结束。

年夜饭结束后,皇帝下令把自己吃过的饭甚至连盘子、碗、碟子、勺子、筷子一起都赏给亲近的大臣和亲王、郡王。然后,大家一起观看庆隆舞。庆隆舞作为最具满族风情的节目,一直都是年宴上的保留节目。它又称马虎舞,是满族早期的民族舞蹈。该舞蹈分两方阵营,一方舞者头戴兽面具,身披兽皮,扮作动物;另一方舞者身着满族服装,扮作狩猎者,后来狩猎者的服饰变成当时八旗的服装。舞蹈的结尾,通常是狩猎者成功猎取动物。

皇帝的家宴上虽然也有封建礼仪制度,但总体表现得较为随便。康熙帝曾于乾清宫行宴作诗,描述了皇帝与后妃们一起,在佳节之时欢聚一堂、喜庆节日的情景。诗中写道:“夕夕丹帷宴,联翩集懿容。传柑宜令节,行苇乐芳春。香泛红螺重,光摇绿蜡新。不须歌湛露,明月足留人。”百姓在过年时,讲究团圆和祝福,皇帝家过新年也有一套礼数。皇家的礼数虽然排场,但宗旨也和平民百姓一样,图的就是喜庆和吉祥。

书海一瓢

走进梵高奶奶的世界

□晓辉

梵高奶奶有一个洋气的名字,实际上,她只是一个70多岁的农村老太太,老家在南阳市方城县——离洛阳并不远。按理说,她与梵高是搭不上边的。可就是这位普通的农村老太太,用她纯朴的心灵和质朴的画笔,创造了绘画界的奇迹,也成就了我面前的这本书——《梵高奶奶的世界》。它是新浪网评出的“2009年20本好书”之一。

这本书以丰富的插图和清新的文笔,讲述了梵高奶奶走上艺术之路的故事。2003年年底之前,梵高奶奶一直生活在世代居住的小山村,日出而作,日落而息。2003年年底,梵高奶奶来到广州,与儿子一家一起生活。聊天时,梵高奶奶总会讲起她在农村的生活,而儿媳和孙

女对她的生活无法想象,根本不知道红果树(山楂树)、高粱、芝麻花、山蚕是什么样子的。

有一天,好奇的孙女对她说:“奶奶,你能把你讲的东西画出来吗?”于是,没有任何绘画基础的梵高奶奶拿起孙女的画笔,将一棵棵植物、一只只动物、一幅幅忙碌的劳动场景在白纸上展现了出来。

梵高奶奶没有想到,她的这些涂鸦之作,竟让周围的人如此喜欢。此后,她便每天作画,画她以前的生活。画完了花草、小动物,又画她的老房子,她的田埂,她的果树,她的土地。她的画开始在儿子周围的小圈子里流传,陆续有人到家中来看。2005年春节,儿子把梵高奶奶的画扫描后贴到了博客上,并随手写下了

关于她的生活随笔,受到媒体的关注。随后,多家媒体开始报道梵高奶奶的事。

《梵高奶奶的世界》这本书中,收录了梵高奶奶的代表作品。这些作品色彩明快,构图简单,没有任何绘画技巧,却能在一瞬间直抵你的内心,勾起你对乡村生活遥远的回忆。看看这些作品的名字,《啊!下雪!》、《草莓里的阳光》、《野百合也有春天》、《老家影像》……一股田园气息扑面而来。

梵高奶奶的画作勾起了都市人内心遥远的乡愁。法国著名摄影家鲁斯本收藏了梵高奶奶的画作《石榴树》,他说:“梵高奶奶和我一样,都不是在用机器和笔展示艺术,而是在用心。”我想,这正是人们喜欢这些画的原因吧。