

好書推薦



把吃出来的病吃回去

張悟本
人民日報出版社

對於多種常見慢性病，張悟本先生從五行五臟的角度進行分析，講解通俗易懂，前因後果總結得非常清晰。以飲食調理方案為核心，不用吃藥，就可以輕鬆治病。

根治幾十種常見慢性病及疑難雜症，讓讀者一看就明，一學就會，一用就靈；讓您少去醫院或藥店，避免得大病，少花幾十萬，多活幾十年……不到九十九，誰都不許走！“醫道乃養生之道，生活之道。”



孔子是怎样炼成的

鮑鵬山
中國民主法制出版社

本書從《聖人的成長》、《孔子的大學》、《三十而立》等不同的角度，全面、真實地為大家還原了一個鮮活的而不是藝術虛構的孔子。同時，書中指出，孔子出身貧寒，原本也是草根知識分子。他通過自學成才，最終成為萬眾景仰的“孔聖人”，原來，“聖人是從凡人煉成的”。



《文路·心路》

劉鍊
中國文化出版社

《文路·心路》是作者半個世紀“文迹”的梳理和沉淀。該書卷一《母親是河·母愛如水》是他對“三個母親”的深深懷念。作者以1980年以來發表的小說、童話、詩歌、散文、游記等，展示了他在“長長的文路”上跋涉的身影。《文友策筆》是編輯對作品的修改意見和文友來信。《塞牛舌語》是他關於文學創作的一些書信。《心迹拾絮》是部分日記摘抄。《回望家園》是他和親友之間的往來書信。《夜航心韻》是作者為調適心態，有感而發的詩文。《文路·心路》各卷獨立又互相融會貫通，是一本感悟人生、愉悅心靈的好書。

一周图书排行榜

好妈妈胜过好老师
经典洛阳 第四卷
红楼梦八十回后真故事
山楂树之恋
孔子是怎样炼成的
齐白石:从木匠到巨匠
手到病自除
把吃出来的病吃回去
好爸爸胜过好老师
星云大师与你谈心

洛阳席殊书屋 特约

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

遇到意外时
一本能救命的书

精彩早读



《怀斯曼生存手册》
(英)约翰·怀斯曼著 北方文艺出版社

当然，书中有些知识可能我们一辈子也用不到。不过，多掌握一些求生本领总是没有坏处的。

书摘：车祸求生

●刹车失灵

如果在行车途中刹车失灵，应立即换挡并启用手闸，必须同时做几件事：脚从油门踏板上抬起，打开警示灯，快速摇动脚刹（它可能仍连着），换成低挡，慢慢制动手闸。不要猛拉手闸，应先缓缓拉，然后逐渐用力，直至停车。

如果来不及完成上面的整套动作，可以先从加油踏板上抬脚，再换成低挡，然后制动手闸，除非确信车辆失去控制，否则不要用全力。

如果车速始终无法控制，比如遇到了陡坡，为了减速可以不断冲撞路边的护栏或护墙，还可利用前面的车辆帮你停车——如果情况允许轻轻靠近它，使用警示灯、按喇叭、闪亮前灯等手段，向前面的司机发出求助信号——你处于可能会导致相撞的车道上，需要帮助。

●撞车

如果撞车已无法避免，保持冷静，掌握好方向

盘以便尽可能将自己及他人的损失降到最低程度。为了减速可以试着冲向路边提供的障碍物。柔软的篱笆比墙好些，灌木丛比参天大树要好，它们可让你逐渐减速直到停车。撞墙和树都可能会致命，不过它们可能使你猛然停车。

如今的大多数车辆都在驾驶员和前排乘客的位置安装了安全气囊，当车速和撞击力达到一定程度时，安全气囊就会自动弹出，这时最重要的是你不要坐得离方向盘太近。倘若你的方向盘是可以调节的，可以让它稍向下倾，这样安全气囊会弹到你的胸部而不是你的头部。但在调节方向盘时，要以确保你开车时视野清晰为前提。

后排的乘客也应双臂夹胸抱头部并向后躺，从而避开前排的靠背。

●车辆落水

在车辆沉没之前若有可能，应及早弃车逃亡，因为在充满水之前它不会立即沉没。外面的水压会使车门很难打开，若有可能要摇下玻璃窗，从中逃出。在这种令人震惊的危急时刻，要镇定自如地逃生，确实不容易。如果车内有小孩，要尽可能先推出一名。不要考虑什么财产了。

如果你来不及做这些工作，应关紧车窗，让孩子站起来，将婴儿举到车顶。然后松开安全带，告知车门边的每位乘客做好准备，用手握住车门的把手，同时松开所有的自动门锁，它们可能已被水压挤坏了。这一阶段不要试图去开门。

当水逐渐进入车内，空气被压向车顶，车内气压升高，逐渐趋近于车外的水压。车子逐渐停止，这时车内也几乎充满了水，让每人做一次深呼吸，然后打开车门，屏住呼吸游出水面。每个人从同一车门出来时应该相互挽着手。如果你要等别人先行逃脱，就要能够长时间屏住呼吸。

□陈晓辉

永不凋零的传奇之花

书海一瓢

这是一封写给未出生孩子的信。

信中充满了未婚母亲对孩子的爱恋与期盼，对社会历史的剖析，对生命的怀疑与思考。这是一位母亲刻骨铭心的情感与生活经历的沉淀，是爱与恨、痴与悔、憧憬与批判的交融。

信中的母亲睿智、包容、尖锐、独立、深刻而又勇敢。而这样的一个母亲形象，正是意大利著名女记者、作家奥丽亚娜·法拉奇给我们塑造的。关于法拉奇的经历，几乎可以用“传奇”二字形容。她被誉为20世纪最优秀的女性之一、最优秀的新闻工

作战地记者之一、最优秀的小说家之一和政治访问之母等。她出版过的小说作品有《男子汉》、《印沙安拉》等，虽然不多，却举世瞩目，当然也包括这本《给一个未出生孩子的信》。

这本书带有浓厚的自传色彩，带着时代和法拉奇本人明显的生活烙印。它以书信的形式，讲述了一个未婚的年轻母亲和自己腹中胎儿的对话，既有缠绵的诗意，又有现实的批判，还有冷静的陈述，是一本值得每位女性倾读的书。正如书的题记所说，把这本书献给那些不畏惧困惑的人、那些不知为何要以痛苦和死亡为代价来摆脱疲惫的人……这是一本由一个女人献给世界上所有女人的书。

法拉奇曾说：“我的生活就像我的作品，我从未放弃过。”所以，她笔下的母亲除了拥有天下母亲的共性外，又有着自己对于生活和世界的特殊理解。她要把这样的理解，以文字的方式告诉自己的

孩子，告诉他母亲对他的期待、对他深沉的爱和对善与恶、美与丑的分辨等。这样安静而又热情洋溢的文字，一旦摄入眼底，便会唤起读者心中的情感，引起共鸣。

如果说法拉奇的经历是一个传奇，那么《给一个未出生孩子的信》便是用“传奇”的养料和“想象力”的水分培植出来的一株花。这株花，开出了天下女人的心声；这株花，让你感受到了那灼热的痛和隐秘的甜；这株花虽不娇艳，却足以给你带来一次灵魂的震撼，开在心头，永不凋零！