

好书推荐



一字禅：从一个字看婆娑世界

作者：一苇
出版社：齐鲁书社

每一个汉字都有生命。汉字是中华文化的载体，几千年来绵延不绝。古人六书造字，其中蕴含了对世界万物、社会人生规律的朴素而深刻的认识，佛学禅宗从本质上讲也是有关人生的哲学。本书精选49个汉字，每个汉字由字形、字义展开禅意想象，谈古论今，妙解人生，使得汉字与禅学两者在本书中得以融会贯通，由字见禅、由禅识字，开启一段智慧之旅。



郁闷的中国人

作者：梁晓声
出版社：光明日报出版社

1949年之前，中国人的郁闷自不必说；1949年后，人们迎来了新的时代。然而，好景不长，文革10年让人们着实郁闷。此后，社会转型时期的阵痛又折磨着中国人的神经。如今人们不愁吃喝了，但苏丹红、牛肉膏、瘦肉精、染色馒头出现了，学校不包分配了，入学要托关系了……这就是中国人的精神状态与生活现状，这种现状和中国文化有着深层次的联系。



大故宫

作者：阎崇年
出版社：长江文艺出版社

北京故宫从兴建至今已609年，二十四位皇帝和一位慈禧“女皇”曾在此统治中国近500年。几百年来，这里既见证了历代帝王的悲喜人生，也发生过太多不为人知的秘密。这里面既有阴暗、冷酷、血腥、暴虐的一面，也保存了建筑、器物、服饰、书画、典籍、档案等中华民族文化的火种。不了解故宫，就不了解北京；不了解北京，就难以了解中国。

一周图书排行榜

- 突然就走到了西藏 华东师范大学出版社
- 看懂世界格局的第一本书 知识出版社
- 巴黎女人时尚经 中信出版社
- 花冠病毒 湖南文艺出版社
- 百年孤独 南海出版社
- 大故宫 长江文艺出版社
- 青春阅读课 海天出版社
- 牛刀说 我们怎样过上好日子 辽宁教育出版社
- 一个村庄里的中国 新星出版社
- 李军红说新妇科千金方 江西科学技术出版社

洛阳席殊书屋 特约

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

书海一瓢

花开三月 好读书

□张光茫

阳春三月，是女人的季节。书是女人气质的时装，阅读是对女人心灵的按摩。在书香中邂逅的女人，或温柔，或优雅，或美丽，总能给我们带来意想不到的快乐。值此三八节将至之际，本文遴选部分与女性有关的新书，以飨喜欢阅读的女性朋友。



美食书



别拿忙碌当借口！想想你多久没有和家人一起吃晚餐了！美食达人胖星儿的《30分钟晚餐食谱》，教你30分钟巧安排晚餐。150道基础菜的精心演绎让每个女人都可以烹饪出美好的生活味道，让人感受到无限温暖与甜蜜。希望更多的女性愿意快乐地下厨做晚餐，并享受到每天回家和家人一起吃饭的幸福。

怎样让家人从家常饭菜中获得健康？在《把爱放进营养餐》一书中，从油盐酱醋的调配到挑菜做饭，资深营养师张晔和左小霞一道来，帮你在餐桌上解决常见的健康问题。作者针对不同年龄段人的身体特点，传授各种健康饮食餐，教你怎样根据家人的职业，为他们设计饮食，防治职业病，解决家人的健康小苦恼。

美容书



化妆似乎人人都可以，但想要真正把化妆好可不是一件容易办到的事。韩国美容专家边惠玉的《我最想要的化妆书2》，是一本让你成功变身明星面容的化妆书。边惠玉以诙谐的口吻，精准传授最实用的化妆窍门。读本书你会正视自己的脸部问题，让自己变美、变自信。相信你一定能从这里找到适合你的方法。

追求靓丽容颜、梦想青春常驻是每个女性的梦想。美容专家姜希的《本草纲目》中的女人美容养颜经，从《本草纲目》中挖掘出关于女人美容养颜的精华，将其与现代养颜理论相结合，揭秘传统经典中隐藏的天然养颜秘方，指导广大女性运用最天然、最有效、最温和、最可靠的养颜方法，由内而外地绽放自己的美丽。

爱情书



爱情需要品味，爱情需要思考，爱情更需要运用智慧。德国首席夫妻情爱专家楚尔霍斯特夫妇的《爱自己，和谁结婚都幸福》，带你回归最本质的需求，找回内心最真实的感受和渴望。他们以新的角度和方式，帮助许多面临婚姻危机的人找到解决问题的办法，并最终走出危机。这本情爱婚恋手册，对于即将恋爱、正在恋爱、以及已经结婚的人士都很有指导意义。

生活书



疲劳、抑郁、焦虑、失眠、疾病困扰着越来越多的白领女性，每个人都在寻求解决的办法。印度瑜伽大师艾扬格的《艾扬格女性瑜伽》，是专门为女性量身定做的瑜伽练习体系。它阐述了各种体式以及它们对身体和治疗的价值，还涉及调息法、收束法以及冥想等内容，练习瑜伽将使我们过上安宁、知足的生活。

优雅是每个女人一生的功课。对于女人来说，外貌无法选择，但可以经过自身的努力获得优雅。生活专家吴利霞的《淡定的女人最优雅》是一本能修炼身心的哲学书，本书从掌控情绪、宠辱不惊、温文尔雅等方面娓娓道来，能帮你摒弃无谓的烦恼和杂念，在不断的思索中体悟淡定的真谛。

育儿书



在《再忙也要做个好妈妈》一书中，面对工作与生活的忙碌，著名家教专家彤彤妈告诉我们，怎样紧张有序地安排自己的时间，并始终保持良好心态。她用快乐的心情配合着孩子的小心思，忙里偷闲地让孩子生活在母爱的阳光里，挖空心思地培养出一个有着良好行为习惯的女儿，为社会培养出一名具有高尚品格的优秀人才。

美国家教专家陈晚在《美国妈妈这样做》中讲述的“品格教育”让孩子一生受用。陈晚独具匠心地提出自己的3S育儿之道，即健康(strong)、智慧(smart)、快乐(smiling)，再现了因中美文化差异所导致的教育思想和育儿理念的碰撞，让众多父母从中思考并找寻到培养自家孩子良好品行的最佳途径。