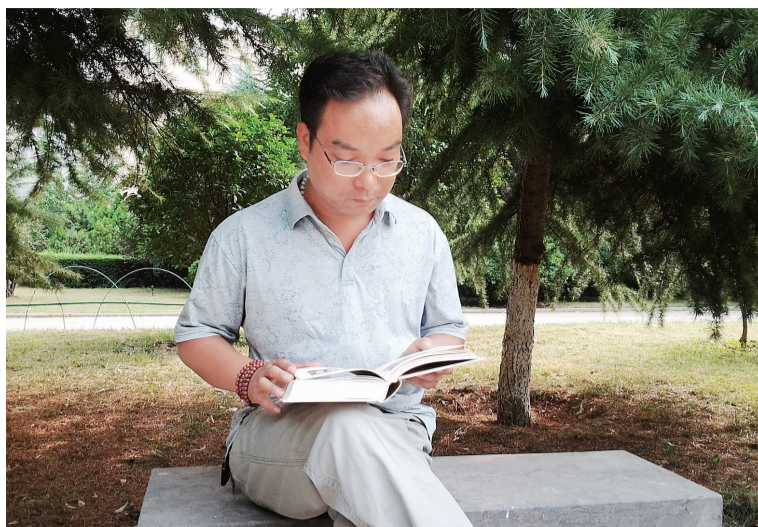


# 乐活·书坊



## 阅读记录

阅读者:刘万强  
 年龄:38岁  
 职业:中医大夫  
 阅读感言:精神财富能够伴随人的一生,读书是获得精神财富的重要途径。  
 刘万强的书橱:《老照片》《读库》《黄帝内经》《民国通俗演义》《民国学案》

□记者 刘婷 文/图

## 用阅读根治阴阳失调

### 晚报《书坊》版的拥趸

刘万强是晚报《书坊》版的拥趸,在《书坊》版QQ群“读书吧”里已达到“话痨”级别,经常向大家推荐新书,畅谈读书心得。《书坊》版每个月举办一次的“洛城读书会”,他已参加了两期,如果不是为了给新人机会,他会一直参加。

### 难忘那次难堪经历

少年时的一次难堪经历,让刘万强爱上了读书。

在上小学六年级以前,由于条件受限,刘万强很少接触课本以外的书。

上小学六年级时,刘万强从农村来到城里上学。有一次,语文老师让同学们站起来讲故事,轮到刘万强时,他因看书少怎么也讲不出来。虽然老师并没有批评他,而是鼓励他多看书,并号召同学们借书给他看,但当时的尴尬、难堪,让刘万强至今记忆犹新。

从此以后,他把大部分零花

钱用来买书看。上技校那会儿,家里一个星期给他10元钱,让中午不回家的他买饭吃,可他经常只买两个烧饼当午饭,把钱省下来买书。

现在的刘万强每天都要看一两个小时的书,他认为对精神财富的追求才是人生的终极目标。他说,现今社会浮躁,很多人热衷于追求物质财富。其实物质和精神的关系如同人体的阴阳,过度追求物质财富而忽略精神财富,就会让人“阴阳失调”。养成阅读习惯,是根治“阴阳失调”的良方。

### 经营事业就是经营人生

刘万强上技校时学的是钳工,但毕业后转行学起了中医,他除了到中医学校学习,还大量阅读中医典籍。中医典籍大多是文言文,文字晦涩,十分枯燥,但他坚持将《黄帝内经》《伤寒杂病论》等看了不下10遍,坐诊时遇到疑难杂症,这些中医典籍还能为他解疑释惑。

除了专业书,刘万强还喜欢看人文类和历史类的书。去年,他在网上发现了2006年创刊的《读库》杂志,非常喜欢里面的文章,就一口气购买了13本。一套15本的《老照片》为他打开了历史之门,星云大师的《舍得》《厚道》《宽心》让他悟到人必须看得开、放得下……

对刘万强来说,一本好书能影响一个人的一生,读书是获得精神财富的重要途径。有了目标,人们才能静下心来读书,“日知其所亡,月无忘其所能,可谓好学也已矣”。

人的一生能读几本好书?刘万强谨记朱熹的话:“勿谓今日不学而有来日,勿谓今年不学而有来年。日月逝矣,岁不我延。呜呼老矣,是谁之愆?”拙于表达的他十分认真地说:“请抓紧时间读书吧!只有精神财富才能陪伴你终身。”

## 新书速递



《女人体虚先变丑》

作者:佟彤 陈小野  
 出版社:湖南科学技术出版社  
 该书是身心养生专家、《险要穷养身要娇养》《脾虚的女人老得快》作者佟彤新作。

脾虚、肾虚、阳虚、阴虚、精虚不仅会让你变丑、变老,还可能耗竭你的生命。

中国中医科学院中医基础理论专家陈小野,集多年临床研究精华和北京三甲医院医师临床心得。

该书汇集了中医研究的全新观点,让女人远离妇科疾病,面容姣美、身材苗条。



《让我留在你身边》

作者:张嘉佳  
 出版社:湖南人民出版社

这一次,作家、编剧张嘉佳以他的“女儿”——金毛狗梅茜的视角,写就了7个篇章37个让人笑中带泪的故事。这些故事是梅茜眼中的时间与距离、拥有与失去,是张嘉佳讲给千万人的暖心睡前故事,也是一份汪星人送给地球人的温暖礼物。

## 用心灵呵护最美的世界

——读毕淑敏新著《远行,与最美的世界相遇》

□张光芒

著名作家毕淑敏被王蒙称为“文学界的白衣天使”。既是医者又是作家的她,在其新著《远行,与最美的世界相遇》(长江文艺出版社2014年8月第1版)中,从旅行的角度给人以希望 and 治疗方法,教人们用心灵呵护最美的世界。

该书记录了毕淑敏数次远行的所见、所闻、所感。全书分“心灵旅程的原点”“藏地与敦煌”“与最美的世界相遇”“旅行是打开生命的钥匙”等四章,将生命之旅中领略到的万千风景,绘制成最美的心灵地图,带给人们最温暖的慰藉。她独特的观察与哲思,使该书呈现出比一般游记更加厚重的文

化底蕴。这还是毕淑敏第一本全彩旅行书,在同类散文书中别具一格。

毕淑敏哲理化的旅行文字,已成为当代文坛的独特存在。她专注于人的精神世界,旅行文字风格别致,用富有灵性的笔触,让我们领略了远行路上的美景。

作者没有花费大量笔墨描写异地建筑,也没有提供旅行攻略,专注于描写形形色色的人。

毕淑敏的旅行文字,没有刻意的矫情,有的是对生命、对自然的热爱。当然,她也诉说了旅途中的孤独和对命运、对生活的思考。

正如毕淑敏所言:“一次好的旅



行可以改变人生。那些好的旅行,会让人在某个时刻滴下泪来。人在旅行中会狂喜、会悲伤,会在感动袭来之时,悄无声息地完成一次灵魂的蜕变。”

## 洛阳席殊书屋销售排行榜

- 科舟求健——方舟子谈健康 北京日报报业集团同心出版社
- 理想国——讲谈社·中国历史 广西师范大学出版社
- 每天一堂国学常识课 中华华侨出版社
- 一本书读完哈佛历史丛书 中华工商联合出版社
- 中国人,你缺了什么 中华书局
- 易经的奥秘 北京联合出版公司
- 智囊全集 华东师范大学出版社
- 老子哲学解读 文物出版社
- 外婆做菜为啥好吃 上海科学普及出版社

洛阳席殊书屋 特约

地址:西工区人民东路副一号  
 电话:63251150