

超薄阅读

桐华推科幻新作 《散落星河的记忆》



作者:桐华
出版社:湖南文艺出版社

超人气华语作家桐华新推长篇小说《散落星河的记忆》。新书与桐华以往的作品截然不同,讲述的是一个发生在未来世界的科幻爱情故事,连载期间受到网友的追捧,话题、热度不断。《散落星河的记忆》系列小说共三部,其余两部将在年内陆续出版。

一个基因纯粹却没有任何记忆的女子 and 携带异种基因的男人相遇,他们的爱情将会走向何方,当基因都变得不再稳定,爱情也将变得危机重重。

【试读】……她想见很多人……

晚上,在斯拜达宫的宴会厅举行晚宴,为辰砂公爵和洛兰公主庆贺新婚。

据说这是紫宴提议的,洛兰对此人算是有了初步认识,完全就是一个四处煽风点火,唯恐天下不乱的主儿。

清越鼓动她不要去参加晚宴,摆摆架子,给奥丁那些傲慢无礼的家伙一点儿颜色看看。

洛兰同意了,不过不是为了摆架子,而是想着反正没有人高兴见到她,不如好好休息,省得自讨没趣。

安达来接她时,洛兰委婉地表示不想参加。

安达面无表情地说:“这是为了公主特意举办的宴会,很多人想见指挥官的夫人。”

清越正想不客气地抢白几句,洛兰心里一动,抬手阻止了她。

洛兰思考了一会儿,同意出席晚宴,倒不是因为“很

多人想见她”,而是因为“她想见很多人”。

她没有本事像真正的洛兰公主一样逃离,甚至都不知道该如何搭乘飞船去另一个星球,在可预见的未来,她肯定还要继续待在奥丁联邦。

难道只是因为他们不喜欢她,她就要永远躲在屋子里不见人吗?

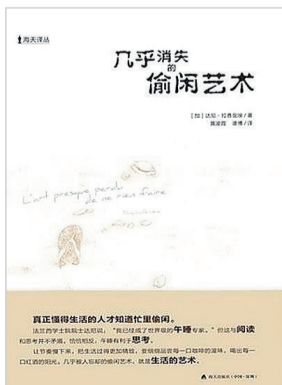
如果那样,她会更加寸步难行。

真的洛兰公主至少还有血缘故国,有一条退路,她却什么都没有。

既然无路可退,再不往前走,她就只有死路一条了。

不管心里多抗拒,她都必须走出去,多了解这个世界,多认识人,多学习,只有这样,有一天,她才真正有资格不想见谁就不见谁,那是一种高姿态的拒绝,而不是如今低姿态的躲避。

几乎消失的偷闲艺术

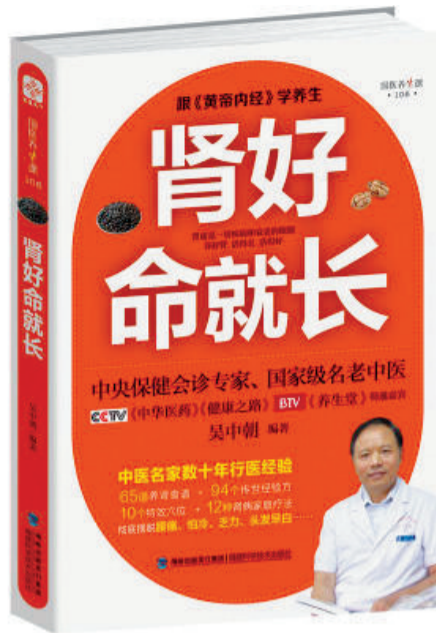


作者:达尼·拉费里埃(加)
出版社:海天出版社

究竟如何在这个互联网四通八达、信息以光速传播的时代,让生活的脚步慢下来,需要真正富有经验的“偷闲艺术家”来给我们指点迷津。

达尼·拉费里埃应该是个不错的人选,他当过记者,做过编剧,还是屡屡获奖的小说家,照理应该很“忙”才是,但他就是有一种魔力,让人不知不觉地慢下来,然后发现身边的一切渐渐清晰起来:各种类型的午睡、院子里的蚂蚁、郊区的墓园、换咖啡馆的艺术、同一张桌上的牛肉片和香烟、浴缸里的阅读者等。生活从不吝于提供乐趣,只是有心人太少。

独家连载



《肾好命就长》

作者:吴中朝
出版社:福建科学技术出版社

很多人听到养肾、补肾,就会联想到肾虚。其实,肾并非虚了才要补,在平时肾就需要好好养护,这样人才会健康。那么,如何拥有一个健康的肾呢?怎样判断自己的肾好不好?日常生活中需不需要给肾“特殊待遇”?……所有关于养肾的问题,我们尽可能都在本书中一一为你展现出来。

想要思维清晰、意志坚定,先养好肾

《黄帝内经》中有“肾藏志”的说法,如《黄帝内经·素问·宣明五气》中说:“心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志。是谓五脏所藏。”《黄帝内经·灵枢·本神》中说:“肾藏精,精舍志。”肾藏志是肾的一种生理功能,“志”指志向、意志、精神,肾藏志则指人的意志或记忆力与肾密切相关。

◎肾好的人记忆力好

《黄帝内经·灵枢·经脉》中说:“人始生,先成精,精成而脑髓生。”精是人体的物质基础,是人最宝贵的东西,而肾是生精、藏精的地方。

中医认为,肾生精,精生髓,髓聚于骨为骨髓,髓聚于脑为脑髓,因而有“脑为髓之海”的说法。“肾精充盈则脑髓充足”,一个人如果肾精充足,则脑髓充盈而精力旺盛、记忆力强。如果肾精虚衰,则容易出现精神不振、健忘等状态,严重的还可出现智力低下的情况。所以,自古以来很多“益智健脑”的方药,多从补肾论治,例如著名的补肾药物“益智仁”即是补肾固精、健脑益智的良药。

◎人若肾气虚,容易“犯错误”

“肾藏精,精舍志”。精舍志,通俗地说,就是肾精充足才能掌管好人的意志活动,使人头脑清晰、思维敏捷、意志坚定。人体的意志活动不是归大脑管吗?跟肾又有什么关系?中医认为,人体的精神意志活动由心生,“心藏神”,但其中的意志问题由肾来掌管。如果肾精不足,肾气虚,人就容易精神恍惚、思维迟钝,工作中也容易犯错误。所以,如果你经常在工作中出现差错,排除休息不足、器质性疾病的原因,就需要考虑是不是肾虚了。

◎老年人容易骨折,根本原因在于肾

人到了老年,骨折的概率要远远高于年轻人,从中医来看,其实,这跟老年人肾气衰微、肾精不足有关。中医认为,肾精能生髓,而髓居骨中,骨骼的生长、发育、修复等都离不开肾精的滋养。一个人肾精充足,骨髓充盈,骨骼则充实健壮,肢体活动轻松有力。老年人因为年龄的增长,肾气逐渐衰微,肾

精减少,骨骼失去“养分”,自然就会变得脆弱,容易骨折,而且骨折后也不容易痊愈。因此,对于老年人来说,想要强健身体、延缓衰老,补肾固精十分关键。

◎腰为肾之府,肾不好的人容易腰痛

如今,电脑已经成为我们工作和生活的一部分,大部分人在电脑前一坐就是大半天,有时候还熬夜。坐着时,人的腰背时刻处于紧张状态,时间久了,容易产生腰酸背痛等不适,严重的还会出现脊柱弯曲、骨质增生等情况。可以说,腰痛已经成为现代人的常见病。

除了长期久坐、坐姿不正,肾虚也有可能导致腰痛。中医认为,腰为肾之府,肾与腰的关系十分密切。肾脏位于人体腰部,肾脏如果出了问题,很容易祸及腰部而使人产生疼痛。另外,腰部需要脊柱的支撑,而脊柱是人体骨骼的组成之一,肾主骨、生髓,肾不好,脊柱也容易发生病变,所以肾虚的人常腰膝酸软无力,动辄腰痛。

腰痛的人,平时要注意坐姿,避免久坐,适当活动。日常调养可补肾以壮腰,杜仲、桑寄生、川续断等是补肾强腰的良药,必要时可在医生的指导下服用。

◎牙齿的生长与脱落也跟肾有关

中医里有“齿为骨之余”之说。这跟现代医学的观点是相通的,因为牙齿就是骨头的一部分,主要成分都是钙。牙齿与骨骼的营养来源相同,都是依赖于肾中精气的滋养而生长。肾中精气充足,牙齿就坚固,不易脱落;反之,如果一个人肾精不足,肾气衰微,则牙齿容易松动、脱落。

《黄帝内经·素问·上古天真论》中说:“五八,肾气衰,发堕齿槁……天癸竭,精少,肾藏衰,形体皆极,则齿发去。”意思是说(男人)步入老年后,肾功能下降,肾精减少,肾气衰微,头发、牙齿就会逐渐枯槁脱落。可见,牙齿的生长与脱落都跟肾有着莫大的关系,要想牙齿好,平时除了保持口腔卫生、养成良好的饮食习惯,补肾也不可忽视。