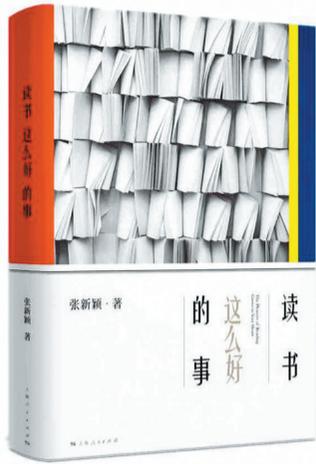


超薄阅读

《读书这么好的事》 凡得空闲都可读书



作者:张新颖
出版社:上海人民出版社

作者是复旦大学中文系教授、教育部长江学者特聘教授,该书讲述了不同阅读方式带来的不同感受,以及新时代读书人的选择和坚持。

该书包含上篇、下篇及外篇三个部分,上篇,作者通过清新、隽永的笔触向读者讲述一个个关于书和作家的故事,传达读书的益处与方法。下篇是作者的演讲集。外篇讲读书作为一项精神活动,在今天我们有何可能又该如何进行。

【试读】…………… 所谓“不求甚解” ……………。

陶渊明的《五柳先生传》,说五柳先生“好读书,不求甚解;每有会意,便欣然忘食”。既然“不求甚解”,为什么还会有所“会意”呢?这个很有意思。

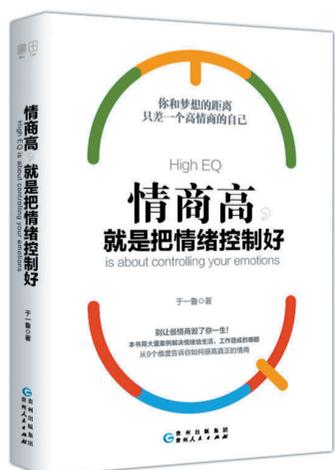
我想说的是,在我们的读书过程中,会出现很多感受,这些感受是随时出现的,读到某一页,某一句话,读到某个情节,哭了或者笑了,都有可能。这些随时出现的感受,很零碎,缺乏条理,前后矛盾,说不清道不明,其中大多也许可能只存在一瞬,很快就消失了。很多人读书,急于做的事情是,当一本书读完的时候,要对感受进行概括、提炼、总结。我想说的是,要把后面做的这些事情放慢一点,读完一本书的时候,尽可能地把读书过程中那些零星的、说不清道不明的感受保持得长久一点,不要急于把它们提升、概括、提炼、总结成一个什么观点,不要急于去形成

意见和看法,而让感性的那个东西保存得长久一点。其实那些感性的东西是最珍贵的,你不愿意去保护、珍惜的话,它很快就没有了。

我们今天这个社会,每个人都有很多意见和看法,对很多事情都有意见和看法,其实呢,这些意见和看法不一定那么有意思。我觉得有意思的是在形成意见和看法之前的、属于你个人的和你原始原生的反应联系在一起的那种感性的状态。所谓“不求甚解”,在我的体会里面,就是不急于把它提炼为、概括为、总结为什么东西,这个东西做起来是最容易的;难的是把自己那个感性的东西保存下来,这个才是独属于我们自己的。

好的大脑是什么呢?好的大脑是野生的、枝繁叶茂的植物,而不是修剪得很规矩、排列得整整齐齐的树木……

情商高,就是把情绪控制好



作者:于壹
出版社:贵州人民出版社

这是一本帮助读者有效控制情绪、提高情商的实用书。本书用大量案例详细分析因无法控制情绪给生活、工作造成的难题,通过职场、生活、社交、情感等九个维度帮读者消除暴躁、紧张、失落、悲观等负面情绪,学会平和待人、乐观面对梦想、积极迎接未来,从而提高真正的情商,拥有成功的人生。作者将控制情绪、提高情商的方法与技巧融入一个个身边的故事中,更能增强读者的代入感。

独家连载

《不就是看个病吗》

作者:赵雅楠
出版社:北京联合出版公司



挂不准号?看不上病?弄不懂化验单?90后小大夫赵雅楠诚意为你解答。赵雅楠以初入医院的菜鸟住院医师和患者女儿的身份,从医生和患者家属两个不同角度带领读者体验预约、挂号、首诊、复诊、检查化验、术前准备、手术、术后恢复的就医全过程,不仅涉及医患沟通、医保报销、挂号黄牛、医生红包、医疗费用等患者关心的多个敏感话题,还为患者介绍了大量鲜为人知的就医诀窍。在书中,赵雅楠传递的不仅仅是看病的常识和技巧,更是一种健康的生活方式和生活态度。

挂号是门技术(下)

哪儿疼挂哪科,再也不用担心挂不准号了
挂号是门技术,行动迅速,精准定位,缺一不可

如果你对自己的身体构造把握得很好,那么就能在时间上抢占先机。

就拿人体来说,一个骨架撑起一副皮囊,中间填满大量的器官,最复杂、最难挂准号的就是这部分。

骨头断了或者皮肤长痘、起疹子,凭常识就能迅速判断要去骨科和皮肤科。如果你的视野再广阔一些,就会发现,皮肤不只覆盖脸蛋、胳膊、大腿,会阴区也一并被覆盖,这也是为什么那个瘙痒难耐的男子要去看皮肤科,让他抓狂的是生殖器上的那块皮,只要是皮的事,都归皮肤科管。

烫伤除外,烫伤去烧伤科看。

除了骨头和皮肤,中间的大量器官都在我们的胸和肚子里,90%的问题都在这里。如果你能把这里的次序都搞清楚,那么离“挂准号”就不远了。

先说说胸和肚子的最大差异。胸是有盔甲的,肚子是软软的。顺着肋骨摸,有肋骨覆盖的地方叫胸腔,没有的地方叫腹腔。肋骨外面悬挂着的两块脂肪组织,就是乳房。如果胸疼,最好先好好感受一下是里面疼还是外面疼。外面疼的先推测是乳房问题,挂乳腺外科;如果乳房没事,就可能是肋骨炎,挂骨科或胸外科;如果都没事,确定是里面的问题,就得好好说道说道了。

胸之所以让肋骨保护,是因为胸腔里面的器官太过娇弱。如果非要形容一下胸腔里的构造,就像一把扇子打开,上面放了一个窝头。这把扇子是肺叶,朝上的扇子柄是气管,而这个窝头,就是大名鼎鼎的人体马达——心脏。马达坏了要先去心内科看看,不行再转到心外科;如果气管和肺坏了,喘不过气来,直接去挂呼吸内科;要是喘憋的位置靠上,可能就是喉咙的事,要去耳鼻喉科看看。

腹腔里的器官可谓鱼龙混杂,各个器官的综合作用就是将“饭”变成“屎”。

一份香喷喷的午饭经过口、食管到达胃,在胃里进行第一步酸水浇灌。这个过程一般会经历四五个小时,然后成功括出成为屎的第一步——酸臭味,换个专业的说法叫“食物消化”。

接着,混合的食物会进入肠道,在这近乎密闭的通道里,接受来自胆囊和胰腺的液体滋润,分解消化。胆汁在滋润食物的同时,也给食物抹上一层绿

色,最终将变为尿黄色。于是,混合着各种消化液的食物在肠道细菌的作用下,成功地臭名远扬,这就是我们每天都要排出的屎——屎的微观组成其实就是食物残渣和细菌碎片。

你可以清晰地看到,腹腔里装的器官大部分都是为消化服务的——胃和肠子提供场地,肝和胰腺提供消化液,这些器官出了问题都可以先挂消化内科。不过,具体情况具体分析,要挂准号,搞清楚器官的位置特别重要。

如果你刚刚成功摸到了胸腔,那么没有肋骨保护的软绵绵的下方,就是腹腔。腹腔的入口,正是胃——肚脐上一手掌正中的位置。此处不仅有胃还有背后的胰腺;手掌的右上方是肝脏,左后方有着名的血库——脾脏;手掌以下,就是各种肠子,靠中心的是小肠,大肠在四周环绕。整个肚子都是为了消化食物而辛勤工作,所以,肚子里90%的慢性问题要挂消化内科。

如果是突发性肚子疼,除了挂急诊,还可以挂普外科。因为很多时候,男人们打架,一脚飞起来,偏左(以患者为参考物,脾脏在患者自身的左侧,施暴者在患者对面,朝右踢会造成脾破裂)可能踢得对方肝破裂,正中有可能挫伤胰腺,偏右就会脾破裂引起大出血,这些都属于普外科的范畴。在一些大医院,普外科又分了小科,所以这些地方的疾病还可以挂肝胆外科。

将捂胃的右手映射到后腰,指尖和掌根的位置分别是左肾和右肾。虽然很多男性喜欢将肾疼转述为腰肌劳损,认为肾有问题就是肾亏,但肾亏明显是个中医术语,在西医的字典里不存在。我们的诊断课本里从没见过肾亏的诊断,有的只是肾炎、肾结石。因此,如果某天你的尿液发生了变化,同时后腰疼痛,就要考虑挂肾内科或泌尿外科。

笼统来说,若是浅表的皮肤问题(包括各种性病),都可挂皮肤科。若深层点,影响到尿道,还可挂泌尿外科。

如果在要宝宝的事情上出现问题,非要男女有别,那男性挂泌尿外科,女性挂妇产科;如果夫妻俩一块儿出现问题,那就都挂不孕不育科。

听完,玲姐满意地笑了:“小赵,你真该把这些内容打印出来,在门诊门口发放,这样我上班就赛神仙啦。”