

推荐健康好书 引领阅读风尚

推选大众健康类品质图书，引领健康中国阅读新风尚。3月17日，由人民日报社人民网、健康时报主办的第十届健康中国论坛（2017）健康图书主题论坛暨2016年度优秀健康图书评选发布会在北京举行。盘点年度健康科普领域的优秀图书，帮助读者更好地按图索骥选择高品质、严谨科学健康类图书，引导公众更有效地学习健康知识，促进健康图书市场的良性发展。会上还揭晓了“健康中国年度十大图书”和“健康中国十大人气图书”。

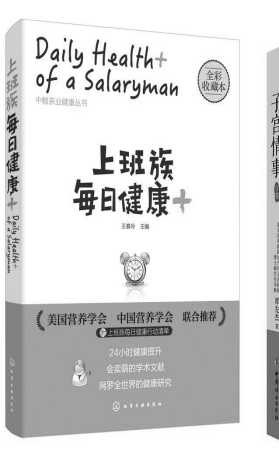
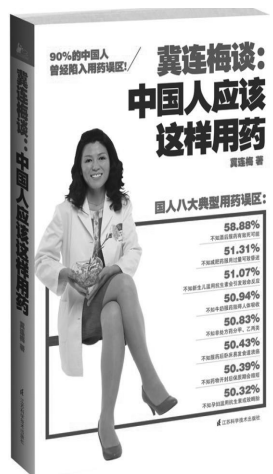
优质原创科普动力不足

人民网总编辑余清楚表示，在今天的社会文化大背景下，为国人推荐健康好书，引领健康阅读时尚，提升全民健康素养有重大的现实意义。当下的阅读现状却不容乐观。国家图书馆原馆长詹福瑞表示，碎片化的阅读越来越多，系统化、优质化的阅读越来越少；娱乐、享乐、浅阅读、快阅读这种现象越来越突出。“朋友圈内毫无信源的养生谣言动辄10万+阅读量刷屏，而真正科学严谨的优质的原创的科普读物，少有动力，少有洞见。”

面对良莠不齐的健康图书市场现状，中华预防医学会副会长孔灵芝表示，科学性才是一本健康类图书的基础和灵魂。健康图书的品相可以通俗趣味，但它的内核一定是科学准确，科普书作者也应当有相应的专业背景。

值得庆幸的是，如今健康医学领域出现了一批专家学者，甚至院士都非常热忱地参与科普创作。目前健康科普出版业也需进一步关注医学伦理类图书及医疗技术的新进展，在带来一些新视野的同时，跟读者结合得更紧密。

如何在医生所不熟悉的写作领域发



现富矿，北京大学首钢医院院长顾晋有自己创作门道。顾晋指出，当下年轻医学生对医学的追求非常执着，但却离病人越来越远。作为科普读物作者，拥抱医学人文，感知世界的爱和悲凉，才能真正获得创作的富矿，从而成为一个真正的医者，而不仅仅是手术匠。

大数据助力传统图书推广

在媒体迅速发展的今天，图书作为传统出版物的出路在哪儿，大数据给出了方向和出路。

“依托传统渠道的图书分销新模式，即通过邮政大客户数据，比如针对中老年人定向地推送一些优秀的健康图书，精准发力，扩大销售。”中国

《健康时报》文/梁缘

同时从宏观和微观感受历史形貌



美国密歇根大学南亚研究中心研究员、伍德罗·威尔逊奖学金获得者斯图亚特·戈登耗时6年写就《极简亚洲千年史》一书。在这本著作

中，斯图亚特通过细腻的描绘与大量原创研究，向读者揭示了一个长期被忽视的历史真相：当欧洲深陷被称为“黑暗时代”的中世纪（约公元476年~公元1453年）时，同时期的中古亚洲则处于辉煌的巅峰。在那漫漫千年中，亚洲才是整个世界的中心。

这本书并非传统意义上的亚洲史，而是通过诸如使节、军人、商人、朝圣者或哲学家的双眼，对波斯、中东、中亚、中国与印度所照的一系列街头“摄影”。

《极简亚洲千年史》是一本能让读者同时从宏观和微观两个角度感受历史形貌的书。

从宏观来看，读者可以在书中了解从公元500年到1500年这千年中的亚洲，并对其形成完整的概念。而从微观角度来讲，作者斯图亚特·戈登

并不是一个学究气特别重的历史学家，他擅长从历史的细节和人物中抓取故事。正如这本书，写亚洲千年的历史，却从玄奘、巴布尔、马欢等8个人物和一艘印坦沉船着手，从寻常人的回忆录和信件中挖掘历史的形貌。

《极简亚洲千年史》一书所力陈的，是一种交流密切而广泛的亚洲史观点，文化的多样性并不会随着交流融合而消散。正如作者斯图亚特所说：“一个国家会扩张、会收缩，有起也有落，但许多跨越宗教、族群认同与语言的纽带却始终不变。人与人之间的关系、交流网络、相互尊重与共同智慧，是我们能留给未来几代人最重要的遗产——而这种想法，或许就是能从本书中得到的最重要的东西。”

《解放日报》文/顾学文

孩子常常被认为是天真无邪、无忧无虑的。其实大人常常忽略了，孩子的内心中有时也会充满着各种负面情绪——无奈、挫折、沮丧、不安、气愤，甚至痛苦。孩子心中的忧虑实实在在的存在，和孩子的年龄无关，也不能用成人的价值观来衡量。

《我的小小忧伤》：用图书抚平孩子的情绪

孩子的忧虑大人有时能体会到，有时却体会不到；有时孩子愿意给父母说，有时哪怕是对父母却也不愿意倾诉。大人们有没有觉察到，我们有时很难抵达孩子的内心世界，哪怕是最温柔的语言交流。

借助童书吧——童书或许能成为我们大人划向童心世界的一叶扁舟。

这套名为“我的小小忧伤”的图画书，直面孩子在生活中遭遇的许多问题，面临的许多困惑，以讲故事的方式抚平孩子的小小忧伤。例如，父母离异、宠物死亡、缺少朋友、被同学嘲笑、家人生病。

阅读不能解决孩子生活中的任何问题。它不会让父母重归于好，也不能让小狗起死回生，更不能让妈妈摆脱病魔。可是，阅读能增强孩子内心的力量，让孩子不会沉溺在自己的忧伤中，借助阅读走出焦虑和忧伤。

童书对孩子心灵的引导作用是显而易见的，因为孩子要比成人更容易进入书中。不论是童话故事还是生活故事，作为小读者的孩子，都喜欢把自己投射在角色上，仿佛自己就是书中的某一个角色，和他们一起感受喜怒哀乐，也从角色身上学习处理情绪和矛盾的方法。

试一试，用图书抚平孩子小小的，其实也是大大的忧伤。

新浪读书 2017.3.13 文/王林

日前，作家尼尔·盖曼呈现了一部重新阐述北欧神话的小说，一部令人目眩神迷的作品。因其创作的虚构作品中经常涉及古代神话，盖曼从中得到了灵感。如今，他将目光转向了北欧神话这一领域。

在《北欧神话》中，盖曼融合了托尔金式的史诗神话以及自己睿智幽默的文风，集中阐述了托尔、洛基和奥丁三位神话人物的历险：奥丁，众神之父，集智慧、勇气与狡猾于一身；托尔，奥丁之子，力大无穷，然而在众神之中却不是最聪明的一个；还有洛基，巨人之子，奥丁的兄弟，一个骗子、幕后黑手。

那些初次接触北欧神话的读者可能会折服于某些故事情节的怪异。比如，一艘由死

怪异的北欧神话

者指甲和脚趾甲构成的船，让人惊叹维京人是有着多么喜欢航海；托尔的铁锤被人偷走，他必须乔装成女人去偷回铁锤，但他的大胡子和好胃口却难以遮掩；最终，以“诸神的黄昏”达到高潮，一个新的时代来临了。

不同于好莱坞电影《雷神》系列的结局，在《北欧神话》中，读者将看到一个不同于好莱坞式的雷神。盖曼选取重述的神话片段，充满了幽默和智慧，丰富了现存的神话文学。

《文汇报》文/宋玲

