



人与人之间的关系有两种,一种是与别人交流,一种则是独处。前者一直被认为是人的生存之本,然而,后者却是立足之基;孤独,是一个内心整合的过程,能让自己清醒地看世界,也能让自己理性地看自己。读一本好书,让心静下来,也许在书中会遇见自己的影子。

### 句读之间

### 新书试读

### 生命线的秘密(节选)



### 《向老天爷要健康》

迷罗

浙江大学出版社

在本书中,瑜伽养生大师迷罗将告诉你如何按着节气在春季养生:立春防风邪,养肝亦养胃;雨水必练“朱砂掌”,祛痘安眠培元法;惊蛰时节宜减肥、常练经络擦擦功;春分清热去肝火、保养肾脏身体好;清明雨纷纷、瑜伽防上火;谷雨时节常运动、塑形减肥治痔疮……瑜伽中医像结合,度过明媚一春。作者创造性地将中医、瑜伽和24节气结合起来谈养生,是一套汇集经络、瑜伽、食疗的三合一健康养手册,告诉读者怎样在正确的时间用正确的养生方法才能事半功倍,方法简单高效。本书为系列书第一册,春季养生篇。

人体的能量在一年之中是春生、夏长、秋收、冬藏,在春天时,人所有的能量处于一个上升的趋势,所以古人说春主升发,而这种升发的力,是靠肝胆的功能来抒发起来的,所以又是肝主升发。

到了春天,肝气升发,人一年才有活力,所以说一年之计在于春。

但是肝气升发的过程中,有的人如果饮食不注意,导致一些内火,就会导致肝火也跟着很旺,于是有很多女生在这个季节,情绪很容易爆发,所以我们管这样的女生叫“暴发户”。那你有没有“暴发户”的潜质呢?其实从每个人的手上可以看出一些小秘密。

请把手伸出来,找到生命线,这是从手掌虎口这一侧延伸出来一直绕着大拇指走到手掌根的一条纹路,每个人都会有。来看看生命线的头部,在食指和拇指两个手指中间的虎口区域,大多数人的生命线根部应该是处在两个手指的正中间的,但是有的人不是。有的人生命线的头部是偏上一点的,是偏向于食指的。如果你是偏向于食指的话,代表你先天的肝火可能就旺一点,因此平时一定要注意情绪的调节,否则动不动就可能爆发一些肝火,尤其是在春天。

接着还是看虎口区域,在生命线头部的下方有一块指甲大的区域,请看看这块区域是什么颜色的。正常的人这里应该是粉红色的,但是有的人不是。有的人是白色或者是青色的,如果这里出现明显的一些青色,代表着存在一些干痰,肝气瘀结,痰而化火,可能就很容易上火,肝火爆发,这也属于“暴发户”的一种。肝气不舒还可能导致情绪的压抑和抑郁,这就是另一种极端。有很多人一到春天就闷闷不乐,就跟这里发青有关系——肝气不舒。

手掌上的这两点表现了肝的状态。春天要养肝,大家一定要注意保养我们的肝脏。



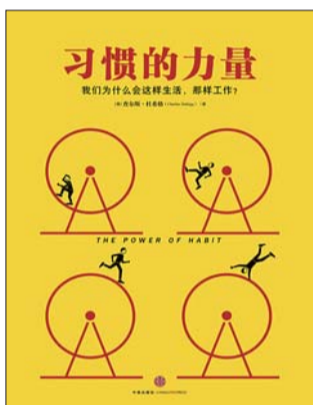
### 《毛泽东三兄弟》

邸延生 邸江枫

人民日报出版社

毛泽东不仅自己带头闹革命,还引领两个弟弟——毛泽民、毛泽覃,共同谱写了中国革命第一家庭的英雄史诗。红色政府的“大管家”毛泽民;骁勇机智、临危显大义的毛泽覃。他们是韶山冲走出来的叛逆英雄,是手足,更是战友;在革命的洪流中,他们之间的故事,是历史,更是传奇……全书紧紧围绕一代伟人毛泽东和两个弟弟之间的

真实感情,按照时间顺序,一一铺排开来,再现了革命洪流中的兄弟情,战友谊。点滴纪事,折射出毛泽东三兄弟之间的凡人感情和博大胸怀。



### 《习惯的力量》

【美】查尔斯·杜希格

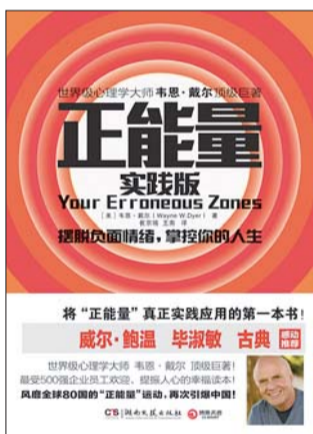
吴奕俊 陈丽丽 曹烨(译)

中信出版社

数百年来,人们对习惯百思不得其解,直到过去20年里,神经学家、心理学家、社会学家以及市场营销人员才真正了解习惯的运作机理,更重要的是,他们发现了改变习惯的方法。习惯始于点

滴,长于循环重复,如何去改变根深蒂固的习惯,把握自己的命运。在本书中,斩获多项大奖的《纽约时报》记者查尔斯·杜希格将我们带到了激动人心的科学发现前沿,解释了为什么存在习惯,如何才能改变

习惯。本书将为你揭示习惯的惊人力量——你超越习惯,掌控自己生活的力量。让你利用这股力量,最大限度地发挥自己的潜力,进而改变我们的工作,我们所在的群体以及自己的生活。



### 《正能量》

【美】韦恩·戴尔

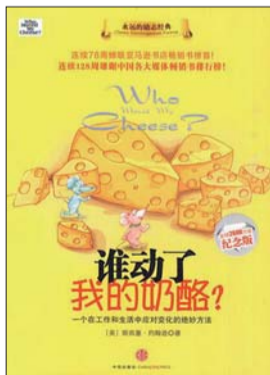
湖南文艺出版社

坚持正向能量,人生无所畏惧!《正能量》是一本世界级心理励志书,也是《怪诞心理学》作者的转型之作。书中的内容深入浅出,为读者打开了一扇重新认识自己和他人的窗户,并结合多项实例,教会我们

如何激发自身的潜能,引爆内在的正能量。本书延续了作者一贯的风格,是其和诸多卓越的心理学家共同研究的成果。通过种种实验和数据,作者理查德·怀斯曼向我们阐释了伟大的“表现”原理,破

除了我们过去秉持的“性格决定命运”、“情绪决定行为”等认知。运用“表现”原理激发出的正能量,可以使我们产生一个新的自我,让我们变得更加自信、充满活力、也更有安全感。

### 读书有道



### 《谁动了我的奶酪》

【美】斯宾塞·约翰逊

克里斯蒂安·约翰逊

斯蒂文·皮莱基(绘)

叶倾城(译)

中信出版社

《谁动了我的奶酪》(Who Moved My Cheese),生动地阐述了“变是唯一的不变”这一生活真谛,作者斯宾塞·约翰逊博士是美国知名的思想先锋和畅销书作家,此外,他还是一位医生、心理问题专家,也是将深刻问题简单化的高手。在他清晰洞彻当代大众心理后,便在该书中制造了一面社会普遍需要的镜子——怎样处理和面对信息时代的变化和危机。

## 学会改变,终生受益

□刘菲晖

“三岁看大,七岁看老”。有研究表明,一个人在六岁前接受的早期教育将决定他的一生。可以说,家庭是孩子最早的课堂,父母则是孩子的第一任老师,从家庭和父母那里,能学会何种道理,将掌握什么知识,对孩子的成长而言,毋庸置疑是至关重要的。

《谁动了我的奶酪》,正是一个适合讲授给孩子们的故事。这是一本问世已逾十年的畅销书,突破2600万册的销量宣告着它的影响力,这本书得以风靡全球并非平白无故。尽管这些年来,这本书一直被贴着“职场励志寓言”的标签,但它揭示了一个不单单适用于职场人士的真理——变是唯一的不变。

小矮人哼哼、唧唧和小老鼠嗅嗅、匆匆是故事的主人公,他们在神秘的迷宫中

搜寻美味的魔法奶酪。当奶酪消失的时候,当改变来临的时候,我们可能会像哼哼一样,安于现状,害怕改变,一面怨天尤人一面期望一切重回正轨;我们可能会像嗅嗅和匆匆一样,处变不惊,迅速应对,不会因变化发生而郁郁寡欢,而是当即出发去寻找新奶酪;我们还可能会像唧唧一样,一开始也会因改变而烦恼丛生,但经过深思熟虑,终于鼓起勇气踏上寻找新奶酪的路途。未来是一个充满变化的迷官,你将如何应对这个变幻莫测的世界?

“如果还在孩提时代,你就已经懂得怎么应对变化并且取得成功的道理,该是多了不起的事”,作者斯宾塞·约翰逊先生如是写道。于是,《谁动了我的奶酪》有了儿童版,短小精悍的故

事、朴实无华的语言、色彩斑斓的插画,构成了这册会让孩子受益终生的绘本。细心的读者会发现,著者中郑重其事地写着作者爱子的名字“克里斯蒂安·约翰逊”,这本饱含拳拳父爱的图书,不仅是作者儿子的成长纪念,也是献给全世界所有孩子的礼物。

同时,这也是一个让父母和孩子共同学习的机会。《谁动了我的奶酪》当中蕴含的道理,也许可以用“变则通,通则达”来一言以蔽之,但谁敢说真正内化了这六个字呢?身为父母的你,也许仅仅是对这本书有所耳闻,也许在多年前囫圇吞枣地翻过这本书,也许本书曾让你获益良多,这块值得反复咀嚼的“奶酪”,你是否愿意同你的孩子一起来品尝?