

齐鲁好书榜

每月月末或月初,本榜单从最新出版的文学艺术、历史传记、思想社科类图书中,参考图书网店的数据及专业书评媒体的评价,以人文性、思想性、趣味性为标准,筛选出一本重点推荐图书和九本好书,期待其中的某一册能够进入您的内心。

重点推荐



《饭圈纪实:爱、数据和权力》
马中红 唐乐水 著
北京贝特 | 华龄出版社

我们听过了太多关于“饭圈”的传闻,却很少关注“圈内人”的想法。本书作者深入饭圈,对圈内人士进行深度访谈,采集一手素材,还原真实而完整的饭圈生态。

这是一部来自现场的珍贵记录,通过一个个具体的“人”与故事,呈现那些鲜活的热爱、梦想与滚烫的饭圈日常。粉丝如何因热爱而投入,在虚拟社群中找到归属与力量;一次次打投与应援背后,是怎样的情感逻辑与集体协作;追光的路上,个体如何看见自己的渴望、成长与困惑。

此外,作者融合社会学、传播学、文化研究理论,对饭圈行为进行全方位且通俗易懂的系统性解读。爱、数据与权力层层递进,构成了饭圈完整的“生物链”:爱是基石,是一切行为的开端,粉丝对偶像的爱无条件、不求回报;数据是饭圈运作的核心机制,爱需要通过控评、打榜、消费等数据来体现,由此形成饭圈独特的“数据文化”;权力则指向饭圈各方力量的终极博弈,粉丝内部、粉圈与粉圈、粉丝与经纪公司之间的控制与反控制,以及在公共平台对话语权的争夺,爱和数据最终交织成一场权力的“斗争”。

本版文字整理 曲鹏

《暗河》
[法]苏菲·玛索 著
黄荭 译
花城出版社



《暗河》并非玩票性质的明星写作,而是苏菲·玛索以作者身份完成的严肃表达。13则短篇小说,7首诗歌,用充满意识流色彩与新小说风格的笔触,将个人经历化入虚构,在女儿、恋人、母亲、演员等多重

身份间穿梭,展开了一场关于女性存在、身体记忆与代际创伤的深刻对话。苏菲·玛索曾说:“一个人即使撒谎,一写下来,还是暴露了自己。”在文字里,她袒露的是自己——她的童年、她的成长、她的情绪、她的创伤和自我治愈。她一边声明作品“纯属虚构”,一边留下个人的印记。她犹如在聚光灯下施展“隐身术”,却掩盖不住用文字与读者对话的热切渴望。文字终究是走进她内心花园的最佳路径。这部作品既是一次与自身过去的和解,也是一次对女性普遍命运的文学回应:我们如何从沉重的历史与束缚中唤醒自我,又如何让那条隐秘的内心之河,最终奔涌而出,成为滋养独立生命的源泉。

《变老之前要知道》
[英]露西·波洛克 著
一熙 译
广东人民出版社



身体失能,无止境病痛,难以启齿的隐疾,以及直线下降的生命质量……想到变老,我们满心忧惧。然而英国老年病学专家露西·波洛克用她30年的行医经验告诉我们,每个人都可以步入幸福的晚年。本书中,她用一个个生动的病例和丰富的临床实践,讲述如何应对跌倒、尿失禁、痴呆、用药风险、临终决定等常见老年问题。更重要的是,她没有简单地给予答案,而是揭示老年生活的复杂性,尤其是在面对医疗体系、与家人相处,以及保持自我独立、尊严和积极心态方面可能遇到的各种现实状况,并提供实用的建议和解决方案,确保老年生活尽可能舒适、有质量、有意义。作者不仅关注高龄老人的照护问题,还强调“从年轻抓起”的健康基础构建(如青少年时期运动强骨);既为健康老人提供长寿规划,也为家属提供针对性照护建议。三四十岁的年轻人可以提前储备老年生活常识;如果“上有老”,可以针对性学习实用照护技巧;如果正处于老年阶段,可以用它规划自身生活,减轻家人负担,提升生命质量——每个人都能从中找到适配的价值点,实现“提前规划,从容变老”。

此外,作者融合社会学、传播学、文化研究理论,对饭圈行为进行全方位且通俗易懂的系统性解读。爱、数据与权力层层递进,构成了饭圈完整的“生物链”:爱是基石,是一切行为的开端,粉丝对偶像的爱无条件、不求回报;数据是饭圈运作的核心机制,爱需要通过控评、打榜、消费等数据来体现,由此形成饭圈独特的“数据文化”;权力则指向饭圈各方力量的终极博弈,粉丝内部、粉圈与粉圈、粉丝与经纪公司之间的控制与反控制,以及在公共平台对话语权的争夺,爱和数据最终交织成一场权力的“斗争”。

《薄暮时分:养老院里的日常与脆弱》
吴心越 著
世纪文景 | 上海人民出版社



当老龄化成为不可逆转的时代浪潮,如何养老不再是个体家庭的私务,而是关乎每个人的公共命题。作者吴心越以近一年的田野调查为基础,以“小阿姨”的身份深入江苏某县级市两家养老院,参与扫地、喂饭、发放餐点等日常工作,用细腻的观察与深描,揭开机构养老的真实图景。全书聚焦“人生临暗”的阈限状态,围绕三类核心群体展开:在身体衰朽与身份模糊中挣扎的老年住民,承担“肮脏工作”却面

临不安晚年的护理员阿姨,以及在孝道与现实间权衡的家属。从“孝道外包”的养老模式变迁,到养老院中的邻避效应;从护理员的劳动处境与划界策略,到清洁照护、性别互动、认知症照护中的伦理困境,作者层层递进,探讨深度老龄化背景下,照料如何从私人领域走向社会化,及其背后的社会结构与价值冲突。

《大厂小民:我在互联网公司的1480天》
张小满 著
新经典文化 | 文汇出版社



进入大厂,被称为“上岸”,它被视为理想的职场环境,每个人都害怕离开它。而离开大厂,被称为“优化”,它视自己为一个数理模型,每个人都知道自己终将会离开。继《我的母亲做保洁》之后,张小满

在新书《大厂小民》中用第一人称的视角,写下自己在互联网大厂的四年。作为中台部门的一线员工,她做着典型意义上的“文科生”工作:要会组织、汇报、表演,要学会搭上不同的车驶入快车道。“拥抱变化”是大厂式生存的关键词,因此,在大厂的1480天,她经历了一次“创业”,三个岗位,七次考核,两次被裁员,感受“寒气”步步紧逼。在张小满看来,大厂生产着改变世界的梦想,也磨损着具体而细碎的生活,她固执地追问工作意义:“我在工作中投入了情感,却感受到强烈的物质性。当个体被卷入庞大的系统,要如何在其中找到位置?当我们成为随时可替换的螺丝钉,该如何定义自我的价值?”

《神州志异:燕垒怪谈》
燕垒生 著
华章同人 | 重庆出版社



本书集合70余个短篇故事,直接承袭《唐传奇》《阅微草堂笔记》等古代笔记小说衣钵,以现代白话形式讲述清末以来的各种奇闻怪谈,包括蕴含在传奇故事中的物理、化学知识,介绍鲜为人知的神奇动植物,通过神奇的想象附会《山海经》《聊斋志异》等名著中的志怪传说,以及清末各种民间奇人奇事。这些故事行文简洁,通俗易懂,或洞明世事,或警醒世人,或开阔眼界,虽寥寥几页,却在不经意间直击人心,别具风味。

《人生没有对照组》
李清晨 著
文艺志eons | 上海文艺出版社

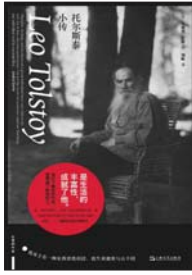


外科医生、科普作家李清晨的文章精选集,分为“不要怕”“不要悔”“不要疯”“不要死”四辑,环环交织地探讨我们共同面对的生命问题:从对疾病、疼痛和手术的恐惧,到对爱情、灾难乃至生命的

思考,作者帮助我们建立理性的认知,找到与未知和痛苦共处的方式。围绕“人生没有对照组”这一核心,探讨医疗选择、医患关系、生死离别等无可回溯的抉择。书中分析医疗纠纷、早期筛查的利弊,并致敬那些在医学史上推动进步的“苦旅”。在这个信息纷杂的时代,作者剖析人性中的黑暗面、医学的局限与突围、伪科学的盛行,引导读者在纷乱中保持清醒的判断力,理解医学的核心本质。从如何告知坏消息、评价医疗策略,到探讨自杀、绝症、失去与哀伤,最终落脚于对百岁人生的规

划与对命运无常的接纳——理解死亡,是为了更好地理解生命。

《托尔斯泰小传》
[英]安德烈·佐林 著
周唯 译
文艺志eons | 上海文艺出版社



作者基于对托尔斯泰生平与作品的精熟,形成了对其一生的独特叙述,全书分四章,以“壮志的孤儿”“已婚的天才”“孤独的领袖”“逃走的名人”为主题,叙述了托尔斯泰的一生。作者以精炼的笔法,引人

入胜的连贯叙事,在两百余页的篇幅内,囊括了托尔斯泰的重要人生节点与重要作品的写作。本书大量结合托尔斯泰的作品,其目的并不在于用作品为人作注或用人作为作品作注,而是互相参照,用作品来加深我们对托尔斯泰的理解,同时提出一个颇有洞见的看法:托尔斯泰的艺术是生命的艺术。作者穿透表象,深刻揭示了那场贯穿托尔斯泰一生的、近乎极致的自我斗争与精神内耗,“促使托尔斯泰笔耕不辍的原因,是他希望让人们爱上生活。但他自身的戏剧性在于,完成了任务之后,他发现自己无法热爱生活,不仅如此,他非常憎恨生活”。

《骆驼来自何处:外来入侵物种的故事与科学》
[英]肯·汤普森 著
刘康宁 译
生活·读书·新知三联书店



骆驼来自何处?不论从生物学还是自然爱好者的个人视角,都有各不相同但有理有据的答案。地球物种处于动态变化之中,在上万年的时间跨度里,自然迁移的本土物种早已模糊了本土与外来物种的

界限。外来物种不负“入侵”之名者有之,被“污名化”者亦有之。深入人心的“本地物种好,外来物种坏”的观念,和谈“外来”色变的应激心理,又带来一系列问题:外来物种入侵会减少生物多样性并破坏生态系统功能吗?我们应该担心外来物种吗?这种入侵以及本土物种正常的消长,两者之间有什么根本区别吗?本书立足实现生态和社会价值的平衡,用诚实、科学、辩证的视角,向常规环保话语中对入侵物种的刻板印象发起挑战,诠释了物种迁移与存续的复杂真相和自然规律。

《她的契约》
蔡骏 著
江苏凤凰文艺出版社



蔡骏最新长篇小说,这是一个由“契约”引发的故事,由在场的和不在场的、活着的和消失的人共同讲述,揭开了一座传奇老公寓80年来的四起凶杀悬案。2024年,32岁的王小童即将成为母亲,她刚刚经历房贷断供,与丈夫挤在出租屋里。她的爸爸突然离世,留下唯一的遗产——布达佩斯公寓504室。她被迫接受遗产,与丈夫搬进504室。阁楼上的旧电脑竟开始自动书写小说,内容恰是夫妻俩当下的生活,仿佛有双眼睛在暗中盯着他们。丈夫似乎暗中缔结了某种契约,越来越不对劲。而暗壁中的白骨、跨越80年的多起命案,更是令这栋公寓“鬼影”幢幢……