

荐阅书单

《紫禁城里的时间映像》

生活于清代宫廷中的人们如何理解时间？作者赵琰哲尝试从清代宫廷绘画中寻找答案。这本《紫禁城里的时间映像——透视清代宫廷绘画》是一部关于宫廷绘画研究领域的创新之作，作者以“时间”为线索，以不同主题的清宫绘画作品为研究个案，通过图像分析与文献记载，从中原、西洋、古今、时空等多个层面，深入探析清代绘画作品的图像意义与文化内涵，阐释清宫绘画中的时间表现议题，改变了传统上仅仅将绘画当作空间艺术看待的惯例，将图像深深地置入时间的维度，为之增添了一个多重的、跨文化的和现代性的维度。



作者：赵琰哲
版本：广西师范大学出版社
时间：2023年7月

《泰和宜山会语》

“天下虽干戈，吾心仍礼乐”。本书是马一浮先生在抗日战争期间应浙江大学竺可桢校长之邀，随浙江大学辗转于江西泰和、广西宜山期间为浙江大学师生开设“国学讲座”之讲义。马老先生从天地溯源讲起，他虽年过半百但仍头脑清晰、目光炯炯地为同学们讲述中国灿烂、辉煌的文化，并希望同学们在这苦难的日子里不受环境的影响，不断磨炼自己，建立完善的人格。时光流转，数十年后，当我们再度阅读这些文字，也应当忆起，在那战火纷飞的岁月里，有这样一群人，为了种族不灭，在奋力地传播中国文化、延续民族之魂。



作者：马一浮
点校：吴晓明 孔祥清
版本：浙江大学出版社
时间：2023年10月

《埃隆·马斯克传》

传记作家艾萨克森以近距离的观察视角，揭开了如今全球引人注目、富有争议性的创新企业家埃隆·马斯克的神秘面纱：他善于突破常规，引领全球进入电动车时代、私人太空探索时代和人工智能时代，还将推特收入囊中。两年来，艾萨克森影不离地跟访马斯克，参加他大大小小的会议，与他一起走访工厂，深度采访了他本人，以及他的家人、朋友、同事、前妻和对手。艾萨克森揭开了马斯克内幕故事的面纱，内容时间横跨20世纪70年代至2023年4月的50余年，其中有荡气回肠的胜利，也有跌宕起伏的乱局，令人拍案称奇。（杨道 辑）



作者：【美】沃尔特·艾萨克森
译者：孙思远 刘家琦
版本：中信出版社
时间：2023年9月

《大宅门》：
写尽当代家族沉浮事

文\本刊特约撰稿 陶奕宸

《大宅门》是作家、导演郭宝昌的代表作品，由作家出版社于2001年3月首次出版，2023年10月再版。与大多数书籍及其改编而来的影视剧的顺承关系不同，《大宅门》一书属于“母凭子贵”——2001年，由陈宝国、斯琴高娃主演的同名电视剧《大宅门》播出后，《大宅门》一书也随之爆火，一时洛阳纸贵。

提到郭宝昌，首先绕不开的便是他的身份，先是著名的导演、编剧，而后是作家，最后则是同仁堂掌门乐镜宇的养子。从导演角度看，郭宝昌早在上世纪八九十年代便已在影视圈崭露头角，执导了《神女峰的迷雾》《春兰秋菊》等叫好又叫座的影片，而他对陈凯歌、张艺谋等“中国第五代导演”的提携与支持，更是奠定了他在电影界的超然地位。而作为一名作家，他作品不多但皆为精品，其中最为人称道的便是《大宅门》，这部以中华老字号同仁堂为背景、主角以郭宝昌养父乐镜宇为原型的巨著。

作者本人与本书存在着错综复杂的“传记”色彩关系——书中大部分人物、情节都是由同仁堂发展历程中的真人真事改编而来，这也算是让原著、电视剧大火的原因之一。然而，若是把《大宅门》爆火的原因仅归功于它的“豪门秘密”属性，则未免太过狭隘，该剧跌宕起伏的情节设计、错综复杂的人物关系，都有着极大的吸引力。

《大宅门》中，几乎每个角色都有鲜明的性格特点：“叛逆”的白景琦，一生纯良忠厚、医者仁心的白颖园，“虚负凌云万丈才，一生襟抱未曾开”的白颖轩……书中人物，不论男女老少，不论在书中分量如何，作者都赋予了他们鲜活的品性以及时时闪耀的人物弧光，使人物立体而不呆板，也让部分角色兼具可怜与可恨这样的双重属性。白颖宇便是按这样的原则塑造出来的典型人物，这位“白三爷”在书中大多以“反派”形象示人，无论是前期对白文氏的咄咄相逼、与乐家仇敌詹王府的贵武暗通款曲，还是中期害白雅萍摔死儿子、间接导致雅萍被德国兵羞辱，这些所作所为任挑一项都会让读者欲杀之而后快，但他先前的无赖与贪婪有多让人痛恨，他后期的转变与救赎便也有多令人惊诧，尤其在日本兵威逼利诱下他以死为白家明志……不局限于刻画人性之恶，而是在书写恶的同时

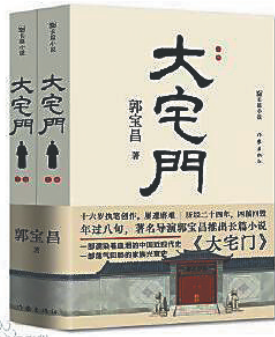
对善极尽呼唤、孜孜以求，这是郭宝昌对整个故事创作的底层逻辑，而他的创作功力之深也在于此。

除了对各个角色形象刻画的细腻、对人物变化设置的自然，作者想通过《大宅门》表达的思想主旨也同样深刻，而这深刻具体体现在两方面，一是文中反复出现的因果轮回，二是暗合时代变迁的家族浮沉。

整个白家百草厅的发展轨迹，与浩浩汤汤的时代浪潮密不可分。白家百草厅生于清朝，飘摇于北洋政府、抗日战争时期，涅槃于新中国成立，历经“三朝”变迁。其间既有宅门外的拼搏（大哥、白景琦在外商战），又有宅门内的争斗（家族内女人们的明争暗斗）。作为一个庞大的“家族企业”，前者自不必说，是为了百草厅的存续、发展，而后的存在则更多是受到了旧时代的制约。书中白二奶奶的形象令许多读者都印象深刻，她智勇双全、缜密果决，为了白家基业呕心沥血：“老太太的仁义，常常让人如沐春风，奈何春风不度玉门关，杨九红就是那关外的孤影。”仁爱宽厚如老太太，也无法摆脱时代的局限性，这在她从始至终否认杨九红在“大宅门”中的合法地位来看就可见一斑。

白二奶奶七十大寿也是书中一个重要情节，全家都为寿宴奔忙，而白景琦更是不惜花重金买了一辆当时难得一见的豪车给母亲祝寿，然而，繁华豪奢之下危机四伏，北洋军阀借白敬业的罪来敲诈，白家产业也入不敷出、濒临凋敝，这样的设计充分反映了在剧烈动荡的年代，再大的家族都会面临重重危机，也无怪乎有人称此书为“当代《红楼梦》”了。

“你看前面黑洞洞，定是那贼巢穴，俺不免赶上前去，杀他个干干净净。”这是一段贯穿全书的京剧《挑滑车》的戏词，主人公是《说岳全传》中岳飞手下的名将高宠，这段词正是对他追击金兵的描写。这段戏词，在白景琦幼年、白三爷英勇就义时、白景琦被日本人抓捕入狱时都曾出现，而它们无一不反映了当下角色心境的转变。就在前不久，今年的10月11日，本书的作者郭宝昌老先生于北京去世，张艺谋等名导纷纷发文悼念。郭宝昌老先生的离世标志着一代大导人生的谢幕，也标志着《大宅门》这场“豪门大戏”的真正散场。📖



《大宅门》

作者：郭宝昌
版本：作家出版社
时间：2023年10月

《寻找快乐脑科学》：

把运动还给孩子

文\本刊特约撰稿 陈莉

瑞典作家安德斯·汉森和马茨·万布拉德所著《寻找快乐脑科学》今年在国内出版后，受到很多学生家长的关注。该书提出，运动是健脑的最佳方式，作者崇尚快乐学习，科学用脑，这些观点值得每个人深思。

我们总以为吃什么补什么，锻炼哪个部位它就能发达，可大脑却不是这样。首先，我们要明确的是，大脑是具有可塑性的，可以不断朝前发展。让人想象不到的是，运动时，大脑得到了最多的锻炼。

比如小学生时代，就应该多一些快乐的实践活动，才能拥有绚烂多彩的童年。

哪个孩子不喜欢大自然？哪个孩子不会在奔跑中得到更多的快乐？

《寻找快乐脑科学》这本书，从大脑的多巴胺讲起，告诉我们杏仁核发出警报时，身体会释放出皮质醇，会让压力荷尔蒙增加。这时，额叶皮层会跳出来分析事物和深入思考。而运动可以增强抗压能力。

作者呼吁大家都加强运动，每天运动半小时，不要停止，每周运动三到四次最佳。

想要记忆力更好吗？运动吧。大家都知道，知识是靠记忆，而记忆必须集中精力。运动是锻炼注意力的最好方法。如果把运动变成一种长期习惯，每天的思维可以更快，注意力可以

更持久，大脑的效率会大大提高。

想要更有创造力吗？运动吧。现代社会非常崇尚创造力。而发散思维和收敛思维是创造力的重要组成部分。发散思维，将不同的事物联系在一起，可以通过运动增强。

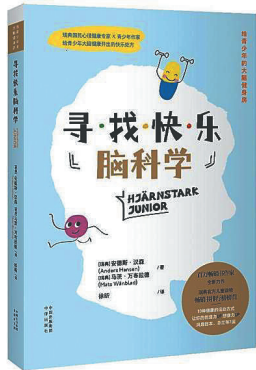
那么，如何锻炼呢？作者认为，如果你不喜欢某项运动，那就不要去做。因为大脑并不在意是什么运动，只要能动起来就行。

运动的选择有很多，不只是常规的打球、跳绳、跑步、爬山，甚至家务劳动也可以。当看到清新洁净的室内环境，人一定会神清气爽。而在流汗中，人也获得了运动的快乐。运动也让身体状态良好，我们还能吃得更香，睡得更好，更加快乐和自信。

著名作家村上春树就是一个靠运动来提升脑力的人。他说：“将意识集中于迈出去的每一步，同时，还要以尽可能长的眼光去看待问题，尽可能远地去眺望风景。我毕竟是一个长跑者。”他把自己定义为一个长跑者，只要有一双合适的鞋，他就尽情地跑下去，多么睿智啊！

青少年的大脑正处于高速发展的时期，运动的好处很多，分泌快乐因子，提高专注力、记忆力、创造力等等。

把运动还给孩子吧！📖



《寻找快乐脑科学》

作者：【瑞典】安德斯·汉森 马茨·万布拉德
译者：徐昕
版本：中译出版社
时间：2023年3月