

(上接第21版)

话题2 今年暑期,看过什么让您觉得头脑清明、清凉解暑的好书?

齐蕾:《杂草记》。这是日本园艺家柳宗民的一部植物笔记,记录院子里、小路边、田野里常见的各种杂草,文笔自然、随性、朴实无华,很适合做放松精神的睡前读物,所以我时不时会拿出来翻一翻。

我生长在农村,对书中的许多杂草都无比熟悉,看到作者写“我家菜园里长了很多(博落回),一不留神就蹿到一人高,拔除时扎得深深的粗壮的根简直让人一筹莫展”,我心中忍不住“没错没错,我家门口也爱长这种草,拔不动拔不动”;看到作者写“它(一年蓬)有时能长到一米多高,顶上分叉,开出许多白色花瓣、黄色花蕊的细瓣花……细小的花朵楚楚可怜”,我想起,小时候,村旁的小河边,乱石丛生的河滩上,也常有这种小花,像一个个极致迷人的荷包蛋,超级细小的花瓣,看起来真的格外柔弱、可怜。所以,看这本书,很大程度上是在带着我回顾自己的童年。我躺在出租屋里,吹着空调,看着书,脑子里想到我家院墙上的青苔,想到小河里哗啦啦的流水声,想到亮晶晶地打在山坡上的夕阳,想到小时候日复一日走过的上学路,那是一条土路,一边有个池塘,草总是长得根深。小时候的夏天,我常常漫山遍野地奔跑,从来不觉热。不禁疑惑,为什么人长大了就会觉得热呢?真是奇怪啊……不过,我观察路上遇到的小孩子,好像也不是这样,他们也经常热得小脸通红、满头大汗。所以可能只是我自己忘了。人长大以后并没有变得比小时候更脆弱和不堪一击,当然也不一定变得更坚强就是了。

曹楠:让我觉得头脑清明、清凉解暑的好书,这一本可能不算完全符合,但是我最近看的印象比较深刻的书是《机器人之梦》。

这是一本无字漫画书,与电影情节稍有所不同,更多的是在机器人意外的情况下,中间遇到了形形色色的多种性格的伙伴,比如,小狗的情绪变化,等待的过程格外长……细节处理很巧妙,用纸撕开的方式也很赞——表示梦境。

看到这本书恰巧因为我负责的新书《成为朋友的那天》今夏正在出版中,这本新书同样是两个不同物种的相遇,一个是生活在城市里的



胎弟弟丹从来不去思考“长大之后要做什么”之类的问题。因为他们早就决定跟随前篮球明星老爸的脚步,考入知名大学,成为未来的篮球专业运动员。

我从中看到了一个孩子如何从方方面面成长为更专业的篮球运动员:白天和教练、队友一起练习,晚上还有爸爸的加练,不断地精进技术;认真对待每一场比赛,即使不上场也要在头脑中分析、演练;还要找到课业和训练之间的平衡,以及维护好与队友间的关系。

《另一个赛场》的故事同样与运动有关,但不再聚焦于球场,而是将目光发散到一个孩子生活的方方面面,以及他会遇到的问题和挑战。

其实,运动过程也是生活的隐喻。比如,想要赢得比赛的核心就是找到得分、胜利的办法,伤病、苦痛、矛盾都是在赢的道路上必然要经历的。放下书后想想,道理好像差不多。想要吃到最爱的秋天的柿子,就得等炎热的夏天慢慢过去呀。

黎佳琪:窝在舒服的沙发上,吹着空调生成的凉风,手里拿着最新的小说,谁忍得住不发出舒服的喟叹!夏天正是读书天!看到这个问题时,我手里正拿着《登春台》。

《登春台》是茅盾文学奖得主格非的长篇小说,通过描绘北京春台路67号4个不同背景人物的故事,展现了从1980年代至今40余年间的社会变迁与人物命运。沈辛夷、陈克明、窦宝庆、周振遐分别从江南的苕溪村、北京的小羊坊村、甘肃云峰镇、天津城来到北京春台路67号。这四个人物各自独立而又相互牵连,他们的故事共同构成了一部关于命运、情感、欲望和生存困境的史诗。

夏日炎炎,人们往往寻求各种方式消暑,而《登春台》中的人物仿佛是在人生的“夏日”中,以各自的方式寻找着内心的“清凉”。他们或许经历了繁重的劳作、心灵的孤寂与渴望,但正是这些经历,让他们在面对困境时更加清醒。沈辛夷、陈克明、窦宝庆、周振遐4人,来自无序和偶然,却在时间的湍流中始终保持前行。他们的经历告诉我们,无论外界环境如何酷热难耐,只要内心保持清醒与坚韧,就能找到属于自己的“清凉之地”。

因此,《登春台》虽非直接描绘夏日消暑之作,但其所传达的坚韧与清醒精神,却能在炎炎夏日中给人启迪与力量。让我们在享受夏日清凉的同时,不忘保持内心的清醒与坚韧,勇敢地面对生活中的每一个挑战,最终“于千万命运中”,“推开自己的门”。

胡佳:当下人们非常重视食疗养生,《黄帝内经》记载“五谷为养”,五谷杂粮不仅可以果腹,也是养生根本。这本《本草纲目五谷杂粮养生密码》对“夏季如何用食物调养身体,脾胃不佳时如何吃好”非常有帮助。比如里面提到,夏季到来,人体阳气渐达鼎盛,高温暑热常导致人心火过旺,这时宜吃滋阴、清热、消暑的五谷杂粮,其中大家熟知的绿豆汤、绿豆粥是上上之选。炎热使人饮食不安,睡眠不宁,故夏季宜食一些具有养心安神作用的五谷杂粮,例如莲子、茯苓、小米等。此外,夏季时节,黄瓜、苦瓜、丝瓜、西葫芦、西瓜、杏、桃等大量上市,它们或能滋阴解暑热,或能养心,与五谷杂粮搭配食用最佳。

夏季人体多脾胃功能下降,胃口不佳,再加上湿邪较重,易腹泻,故应当适当吃些健脾利湿的五谷杂粮,例如玉米、山药、薏米、高粱等。这本书在夏季读来,确实大有裨益 (下转第23版)

小狗,一个是生活在宽阔草坪上、河流边的鸭子。他们第一次相遇,并没有人类想象中的不友好画面,而是一起玩耍,玩了整整一天。整本书翻下来,心情会跟随小狗的动态变化变得轻松愉悦,如同逃离城市一般,在外游玩了一把。

霍佳林:最近很喜欢的一本轻阅读小书《我栖春山》,小小一本装在口袋随身携带,装帧也很美,关键是文字清丽优美,清爽好读。读这本书的感觉就像在夏日树荫下摇着蒲扇吃冰西瓜,透露着惬意和舒适。

张雨婷:这两天下班到家都会打开电视,看巴黎奥运会比赛。以前不怎么运动的时候,并不太关注体育赛事。近几年开始运动,真切感受到身体在运动过程中产生的酸痛、疲惫感,还有在放弃和坚持之间反复横跳的拉锯战,越来越佩服专业运动员,也越来越好奇他们是怎么一步步坚持下来的。不由得想起最近看过的《乔希的球场》《另一个赛场》,这两本书是与运动有关的图像小说,一个关于篮球,一个关于足球。

《乔希的球场》中的主人公乔希和他的双胞胎

● 消暑好书

骄阳似火,酷暑难耐,打卡博物馆是这个夏天的正确打开方式。在既凉爽又富有文化内涵的地方,欣赏凝结着古人丰富审美情趣和深邃思想情感的文物,惊叹于人类不可思议的创造力和想象力的同时,让孩子们放松心情压力。

《有温度的文物》融知识性、趣味性、科学性和人文性于一体。精心选择了不同历史时期具有代表性的文物,加以准确的介绍、生动的解读,让静静陈列在博物馆里的它们“活起来”;运用哲思和轻松的笔调,带领我们认识一件又一件凝结着历史记忆和文化信息的文物,开阔眼界、加深认知、以古窥今,从中发现、想象和理解“我们的中国”。这本书既能作为打卡博物馆的导览和指南,同时也是学习中华优秀传统文化的有益参考。

有文物馆藏信息,有实拍图,想看哪件实物,就可以去哪里的博物馆一睹为快!如果了解它的前世今生可以继续读后面的正文啦!文中根据讲述的故事内容,还配有精美插图,读起来有趣、不枯燥!精选的19件文物,囊括古人的衣食住行与社交生活,古人吃什么,闲来做什么……在这本书中都可以窥见一二。另外,通过对这些文物的来龙去脉娓娓道来,讲述了它们和我们现代人的关系,并给我们什么样的启示。

夏天很适合孩子们阅读这本书,了解那些凝结着历史记忆和文化信息的文物背后颠沛流离的故事,感受冰冷文物真实的温度。

每一件文物都见证了我们的祖先的艰辛与奋斗,它们如沉默的长者,每一块碎片,每一道裂痕,都是时间的低吟浅唱,在默默地讲述那些被历史尘埃掩盖的故事,引领着我们穿越千年,与古人对话,感受那份跨越时空的文化共鸣。文物不仅是历史的见证者,更是文化的传承者,它们讲述着中华民族共同的记忆与梦想,先民们的奋斗与荣光,它们连接着过去与现在,激发着我们敬畏历史、珍惜当下、憧憬未来,以文物为媒介,我们得以跨越历史的鸿沟,与不同时空的人共享那份对美的追求、对真理的渴望、对和平的向往。



与荣光,它们连接着过去与现在,激发着我们敬畏历史、珍惜当下、憧憬未来,以文物为媒介,我们得以跨越历史的鸿沟,与不同时空的人共享那份对美的追求、对真理的渴望、对和平的向往。

《有温度的文物》·打卡各地博物馆,感受文物温度

高静(安徽少年儿童出版社编辑)

● 消暑妙招



对于编辑来说,工作台似乎永远不够大。再大的工作台,都能够用书、书稿、文具、电脑填满。坐在办公室里,不是在看稿,就是在看电脑。写策划、写文案、写PPT、剪片、审片……时间久了,眼睛和头脑一起发热。这时,桌面绿植的重要性就体现出来了。工作台再拥挤,也要打造一个生态空间。放上几盆好养活的绿植,架上全光谱补光灯,摆上一句自己喜欢的话。感到心烦意乱需要“降温”时,将视线从眼前的工作上暂时移开,投入清新的光影里,走入内心的山野,感受大自然的疗愈。懂得为自己好好充电,才能更有效地投入工作。

说来惭愧,最近积极备战中级编辑考试,除了备考用书,基本上没什么看书。听说如果今年考不过,明年换教材后,考试内容会越来越难。每当想到这一点,心自然就“凉”了。如果要推荐什么书,想拿出自家分社的《心理咨询与治疗100个关键点译丛:焦点解决短程治疗(100个关键点与技巧)》。我个人在做编辑工作之外,也在做心理咨询服务。最近,刚参加完林添增老师的焦点解决短程治疗工作坊,对于这种后现代咨询取向很感兴趣,分社正好有相关书籍,业余时间会拿来翻一翻。这本书是由内地“短焦大佬”赵然参与翻译的。整套丛书共10册,介绍了家庭治疗、存在主义、认知行为、人本、完型等治疗取向的思想和实践,译者阵容强大,内容相当专业。不多说了,感兴趣的小伙伴可以自行阅读感受一下。

如今,不管是看稿、做策划、见作者、泡书店、参加培训还是业务交流,编辑的日常工作环境似乎总也逃不开空调。不想年纪轻轻就“老寒腿”,85后“老”编辑主动加入养生队伍,跟随名中医学习中医,在小红书、B站搜罗各种养生大法。今年三伏天,对于怕热的人来说格外漫长,但对于“养生”编辑来说,可是改善体质的大好时机。每天早睡早起练黄老功,站桩,灵活运用工间休息时间打八段锦、晒后背,艾草锤随手拍八虚。晚上泡脚很有必要,可以搭配适合自己体质的药汤。三伏贴、艾灸按需安排,对于改善体质,缓解咽炎、痛经等慢性症状有帮助。养好身体不为别的,为了陪90后小伙伴们再多工作几年,多留下一些美好的记忆啊。



三伏酷暑,热浪滚滚,空气中弥漫着闷热的气息,阳光如烈火般炙烤着大地。今年的三伏天更是“超长待机”,长达40天,真是难熬。在这样闷热的天气里伏案工作,尤其是午后两三点,让人感到精力不济,昏昏沉沉,每一次抬手投足都似乎比往常多了几分挣扎。

作为童书编辑,暑假来了,正是忙碌的时候!越是忙忙碌碌,越是不能苦了自己呀!最近,每天下午看稿子前,我习惯给自己先泡上一壶陈皮洛神花茶。这一壶水下去,茶汤色泽令人赏心悦目,洛神花的深红与陈皮的淡黄交织在一起,宛如夕阳映照下的湖面,温暖而又不失清新。轻抿一口,茶香与花香在口中散开,仿佛能带走午后那一点疲惫与昏沉,只留下满心的愉悦与宁静。看了看,洛神花茶确实有清热解毒、理气健脾、燥湿化痰的作用,在炎热的夏季或身体容易上火的时候,饮用陈皮洛神花茶能够带来清凉舒爽的感觉。尤其是它还酸酸甜甜,夏季闷热,很多人会觉得没胃口,刚好这茶可以促进肠胃蠕动,改善消化不良。对于经常饮食不规律、工作压力大的编辑伙伴们是个不错的调理饮品。

喝着茶,翻看着稿件,在电脑上处理工作往来的邮件,心里的浮躁也沉静了许多。最近的童书市场也如这天气般火热,书店里、图书馆里、绘本馆里的孩子们都多了起来,一本好书对于孩子来说,想必也是绝佳的消暑好物吧。静静地读一本书,走进书中的世界,从书中获得启示,感受阅读探索与知识发现的快乐,再难耐的天气,也会感到平静、愉悦。

随着童书市场的热度回升,我责编的几本童书也重新加印。炎炎夏日,正巧翻开这本《中华白海豚》,跨页插图呈现着蔚蓝色而清澈的大海,眼前是一片深邃的湛蓝,清澈得仿佛能洗净世间一切尘埃。海风轻拂,仿佛那股清凉穿过纸张扑面而来。白海豚优雅地穿梭于碧波之间,时而跃出海面,时而轻盈地落入水中,宛如大自然最动人的舞蹈。虽然是审读过无数次的稿件,也在这一瞬间忘却尘嚣,沉醉于这份来自海洋的清凉与自由之中,又回想起编辑这本图书时的初心,回想起为了做好一本原创科普绘本的艰辛与坚持。这也让我一扫眼前的困乏与疲惫,又带着那份对童书的热爱与信念,投入到工作中。

尽管夏日炎炎,工作任务繁多,压力如影随形,但我们都需要学会在繁忙与挑战中寻找那一抹光亮——生活中的小确幸。或许是一杯清凉的陈皮洛神花茶,或许是翻开一本书所触发的旧时回忆,又或许是下班路上偶遇的一片绚烂晚霞,这都是日常中不可或缺的温暖力量。让我们拥抱这些简单而真实的幸福瞬间,保持积极心态,喝着茶,看着书,忙着工作,生活总有不期而遇的美好等着我们。

为拥挤的工作台打造一个生态空间

解津(化学工业出版社健康分社编辑)

解暑,解压,忙工作,慢生活

夏梦婷(山东科学技术出版社童书编辑)



夏日炎炎,清凉的河水、湖水、泳池成为孩子们的最爱,但残酷的是,溺水已成为小孩意外死亡的头号杀手。相关部门近期也紧急发布通知,要求各地防范、遏制学生溺水事件发生!作为家长,我们能做什么?如何让我们的孩子愉快安全地度过暑假呢?

让孩子学会预防溺水危险

温婷(电子工业出版社少儿出版中心副主任)

《当心,别溺水了!》用最温情的方式,教给孩子们最实用的防溺水知识!聚焦溺水这一常遇到的危险事件,用真实案例敲响警钟,让孩子和家长们意识到,危险可能隐藏在身边,在不经意间我们可能就遇到危险了。

书中,小花猫跟着花猫爸爸去河边钓鱼,急于抓到鱼的小花猫并没有意识到自己已经进入危险中,而沉迷钓鱼的花猫爸爸也没有注意到沉入水中的小花猫……来到人工湖浅滩边玩耍的兔大宝专注堆沙堡,而兔小宝则更喜欢和小伙伴打水仗,但越打越兴奋的兔小宝渐渐往湖中跑得越来越远……炎热的夏天,小老虎、小狮子和小豹子结伴来到水库乘凉,贸然进入水库游泳的小老虎遇到了抽筋的情况,越陷越深,岸上的小狮子和小豹子本想用树枝帮助小老虎,然而这种行为让他们两个也掉入了水中……小羊和小伙伴们在小区院子里玩儿单腿跳的游戏,为了抓到景观池边的小鸡,小羊单腿跳到景观池边,但单腿跳的小羊很难保持平衡,不小心掉入景观池的水里

……沉迷看手机的狗妈妈无心陪小黄狗一起玩儿,单独骑着自行车的小黄狗想起之前外婆曾在池塘边给他挖过菱角,于是情不自禁地往池塘边骑,然而池塘边没有围挡,还全是淤泥,小黄狗一下滑到了池塘里……

书中将小动物拟人化,内容轻松有趣,孩子们阅读起来更容易接受,避免了描绘看似血腥危险的画面,让安全教育不再枯燥,让孩子们更容易理解和记住防溺水的重要性。

这本书还附赠防溺水小知识以及急救小知识:帮助孩子们意识到哪些情况下可能会发生溺水,还能学习到真的遇到溺水事件后应该怎么办,以及如何在保证自身安全的情况下帮助其他溺水人员。孩子们在看到有人溺水后,切不可盲目下水营救。因此,这本书既是给孩子看的,也是给家长看的,引起孩子和家长们的高度关注,及时发现安全隐患,让孩子将安全常记心间。这个暑假,让我们一起陪伴孩子们学习《当心,别溺水了!》,用知识与爱心,守护孩子们的安全成长!