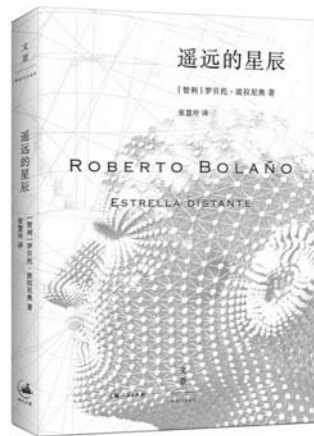


■ 新书导读



《核风细雨》
刘涛 著
电子工业出版社

一代代核电人忠心报国的激情岁月，一幕幕轰轰烈烈的核电站建设故事，一场场纯粹爱情与命运的艰难较量，惊心动魄又催人泪下！



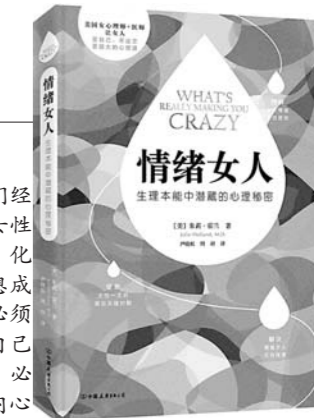
《遥远的星辰》
[智利] 罗贝托·波拉尼奥 著
上海人民出版社

波拉尼奥最新作品。一个有很多名字的男入，一个除了美学毫无道德的人，一个恐怖的花花公子、凶手和摄影师，一个野蛮的直到生命的最后时刻还在创作的艺术家的传奇故事……



《人和吞食者》
刘慈欣 著
现代出版社

该书是《三体》刘慈欣中短篇小说力作合集，原稿呈现。人们被他带到一个崭新的世界，这是中国的文字从未创造过的、一个恢弘而逻辑自洽的世界。在这个世界里，地球如海中一片树叶，微不足道，朝不保夕。



人们经常说，女性太情绪化了，要想成功，就必须控制好自己的情绪，必须压制内心的波动才能表现得更加平静。但女性特殊的生理结构决定了她们不能把情绪简单抛在脑后。

- 拥抱当下。我们要花很多精力与现实抗争，大多数苦难都源于我们想要改变事物的本身，源于我们否定当下。你不需要对某事物表示喜欢，但要学会与之和睦相处。这也是求静的一部分。
 - 一旦有时间，就去大自然里活动。走到可以欣赏自然美景的地方，如公园、花园、森林、海边、高山，都可以帮助你提振情绪。
 - 与人交流时，记住：每个人都想有人做他的听众，有人去理解他，所以我们要做的就是重复对方的话语，然后表示我们与他们感同身受。每个人都希望有归属感，若有人向我们抱怨，我们要仔细观察，她是不是有什么情绪没有被关注到，然后努力地去包容她。
 - 每天都要冥想，每天都要自省。我们一次只选一件事来锻炼大脑，可以是呼吸、祷告，什么都可以，只要我们是在当下做这件事。洗碗或做饭时，用心专注这一件事。将我们体内的开关从“发射”调到“接收”，同时，不要想任何事情。将放松身心融入自己的日常生活，把这件必要的事项记入日程里面。
- 《情绪女人》
朱莉·霍兰 著
中国友谊出版公司

兵马俑的主人是“芈月”？

□ 蒋胜男

的身份，综合这些可以推测出她身份不是献女就是媵女，而非联姻时的主要婚姻对象。

史载秦穆公将女儿嫁给晋文公，就陪嫁了五个媵女。“媵”的范围很广，从广义上来说，所有的陪嫁人员都可以称之为“媵”，如媵侍、媵从等。狭义上来说，就是新娘的“备份”。

要知道在七雄争霸的时代，对于政治家们而言，婚姻不可不是男女双方的事情，往小了说是两个家族的联姻，往大了说可是两个国家之间的联盟，所谓“合二姓之好，上以事宗庙而下以继后世”。

在那个春秋战国时期，诸侯之间联姻互嫁王室女子，男方娶进门的可能不是一个女人，而是一群女人，她们是新娘的姐妹、堂姐妹，以及同宗甚至同姓的女子。

在那个死亡率高的年代，相隔千里两个国家或者族群联姻，谁能保证新娘子一定能够健康康地到达丈夫的国家？就算顺利到达了，谁能保证身份最高的那位贵女一定就能够生出儿子来继承父亲的事业？这个时候，媵女

的存在就成了必然，因为只要众多媵女中有一个能生下儿子，两个国家或者两个族群的联姻就有了继承人，联盟就此稳固下来。

正因为芈八子极有可能是媵女出身，所以人们从记录秦惠文王生前的资料里查不到她的信息。而在秦惠文王死后，她年幼的儿子嬴稷还被当成人质送到了燕国。但即便是这样的待遇和地位，芈八子也成功逆袭成为执政太后。

言归正传，说兵马俑是秦宣太后的，这样的结论不无可能。

俑是陪葬之物，一般是活着的人为自己准备后事时烧制的，或者是由子女在父母死后为其烧制作为陪葬的。而秦始皇是在外出巡游时暴死的，可以说，死的比较突然，是否准备好兵俑也未可知，而篡位的秦二世以及赵高把秦始皇其他的儿子、女儿统统杀光，所以秦二世是否有孝心为老爹秦始皇烧制这么宏大的俑阵，很不好说。

和秦始皇的情况大大不同，宣太后在退政后享受了大把的悠闲时光，历史上也有不少写她曾为自己大肆修陵准备后事，甚至准备让男

北大南门朝西开

□ 傅正

富。相比之下，血汗工厂真是“太仁慈”了。面对这种暴力，知识精英做了些什么？北方老师给我们讲了个故事：

2008年底，英国女王伊丽莎白二世到访伦敦经济学院，向一千经济学家提出了一个问题：为什么没人意识到危机的到来？……后来，这些专家给女王的答复是，有一件事每个人都忽视了，那就是系统性风险

记得茅于軾先生说过，经济学是最让人聪明的学问。那么这些世界一流经济学家应该是全世界最聪明的人了。这些聪明人又怎么可能犯下一个共同的低级错误呢？究竟是看不见，还是根本不愿意看见？

对此，北方老师答道：“某些知识分子或下海经商，或用自己的知识为权力和资本服务，换取报酬。”汪晖老师把这叫作“资本力量的公知化”。公知们喜欢讲普世价值，还有比资本更普世的东西吗？

我们这个时代的最大思想症候是：总爱把意见当作真理，把意识形态的鼓噪者当作思想

宠陪葬等的纪录。再加上她有一个愧于心心的孝顺儿子秦昭襄王——他做了六十多年的乖儿子，让母亲掌握国家实际权力，最后却逆杀了母亲，杀了舅舅夺了兵权。应该说，秦国上下有非常充足的时间和充分的理由为她烧俑。

而宣太后身为楚女却杀了楚王，身为秦惠王妾而杀尽秦惠王诸子，嫁于义渠王而灭义渠，得赵国之助而坑杀赵国数十万人……一个人人生前竟然做出这么多肆无忌惮的逆天行为，必然会为自己死后在黄泉之下的遭际担心；而作为曾经统帅百万雄师的女霸主，她必然迷信武力，因此为自己死后着想，带着一支庞大的军队下黄泉，是非常必要的事情。

但是，秦兵马俑真正的主人是宣太后，还是她的曾孙秦始皇，只能留待考古专家更多的发现和论证了。

不管怎么样，宣太后为秦一统天下所作的贡献，是无可抹杀的。

《权力巅峰的女人》
蒋胜男 著
九州出版社

战争中的仁心仁术

□ 张宏图

杨义堂的《抗战救护队》第一次全景式展现了中国抗战救护的历史，从一个全新而独特的角度，再现了伟大的抗日战争的悲壮历程。

抗战时期，北平协和医学院执行院长、生理学系主任、世界著名科学家林可胜组建了红十字会救护总队，以小队形式奔赴各个抗日战场。救护总队在贵阳东南郊的图云关下，建起了卫生训练所、伤病医院以及医疗器械厂、汽修厂等，成为抗战的重要力量。救护总队共救护军民890多万人次，培养军医两万多人，有力地支持了中国的抗战。他们组织了武汉大会战、三次长沙会战、常德细菌战、宜昌会战、第一次中国远征军救护、第二次远征军和驻印军的战地救护工作。他们积极支持八路军、新四军，延安的中央医院、山西的八路军和安徽的新四军都得到了他们的大力支持。红十字会救护总队甚至走出国门，组织了中印缅战场的救护工作。

作品为抗战英雄画廊增添了新形象。抗战爆发前夕，林可胜把妻子儿女送到新加坡，毅然回国抗战。他召集协和的师生和旧友，成立了中国红十字会救护总队。这支救护总队不断发展壮大，实际上成为了抗战救护的组织者和领导者。日军对其十分痛恨，在占领新加坡之后，杀害了他的妻女，逼迫他的父亲投降，为日军筹集巨额战争经费，林可胜宁肯与父亲决裂也坚决不投降。抗战胜利后，由于种种原因，林可胜的英勇行为，并没有得到公正的评价。护理专家、协和医院护士长周美玉把苦难中的祖国当作自己的情人，坚决不去美国，一生没有结婚。钱东霖放弃到国外继承财产、当银行行长的机会，带着富家千金来到救护队，甘于贫困的生活，坚持从事战场救护工作。这些专家教授是中国真正的精英阶层，学贯中西，技术超群，有的本身是海外华侨，有的在海外多年，一听说日寇入侵，民族蒙难，就放弃自身的事业和优越的生活环境，置个人生死于不顾，救死扶伤，博爱恤兵，献出了自己青春的热情乃至宝贵的生命。他们从历史深处走来，其音容笑貌、性格特征、爱恨情仇，都将会深深地印在读者及笔者的心上。

《抗战救护队》
杨义堂 著
作家出版社

■ 速读:

生理本能中潜藏的心理秘密

□ 婉婷 整理

人，我们有着各种与生俱来的能力来应对忙碌而复杂的生活中出现的各种挑战。

女性更易受睡眠影响

女性比男性更易受睡眠不足的影响，假如女性睡眠不足，起床后的态度也会更暴躁、更愤怒、更加咄咄逼人。主要是由于激素波动，女性也比男性更易失眠。生下孩子之后，女人需要保持高度警觉才能胜任母亲的职责，这样一来，女性也就更易失眠。

女性另一个问题就是围绝经期，难以入眠是围绝经期最早出现的症状，也是围绝经期持续时间最常见的症状。

这两类人群加起来的总数很庞大，睡眠诊所中有四分之三的患者都是女性，女性服用安眠药的人数也是男性的两倍，这也就不足为奇了。大约30%的美国女性称，她们每周总有几晚需要凭借安眠药才能入眠，80%的受访女性称，她们觉得压力很大，或是惴惴不安，因此难以入眠。

睡眠是身体最重要的一项活动。睡眠质量与人的寿命有很大关系，甚至比膳食和锻炼的影响还大。睡眠质量关乎身体机能健康，睡眠能影响激素平衡、免疫力，还有新陈代谢。当睡眠紊乱后，一系列健康问题将会紧随其后，包括血栓、心血管疾病、糖尿病、自身免疫性疾病、癌症、肥胖症和炎症。

即使你只有一晚睡眠质量不佳，你接下来一天的状态也会随之受影响，你的焦虑情绪和紧张情绪会增加，情绪会变得更抑郁。

正常睡眠结构

最理想的睡眠长度是7-9小时，每个个体所需时间可能在此基础上有增有减。

睡眠周期一般要经历四个阶段。第一阶段和第二阶段是浅睡眠阶段，很容易惊醒。第三阶段和第四阶段是深度睡眠阶段，大脑活动减弱，这类睡眠称为慢波睡眠。紧随第四阶段之后，脑海中会出现梦境，这类睡眠称为快速眼动睡眠，之后我们又会渐渐觉醒，从第四阶段，到第三阶段，第二阶段，直到回到第一阶段。只有在快速眼动睡眠中我们才会做梦，我们的眼会不停转动，而身体会感到无力，这是好现象；否则你就要起来梦游了。

慢波睡眠和快速眼动睡眠都十分重要。睡眠能够滋养大脑和身体，我们处在睡眠中时，免疫系统会利用这段时间清理和修复我们的身体。睡眠时，神经元之间的空隙增大，小神经胶质细胞这种大脑免疫细胞会清理突触以及死亡细胞所产生的残片。长期睡眠不足会使人体进入促炎症状态，小神经胶质细胞的功能也会随之改变，这会带来双重负面影响。小神经胶质细胞是大脑唯一的免疫细胞，小神经胶质细胞的另一项功能是维护大脑认知功能，提高神经可塑性，进而增加神经元之间的连接。

一般来讲，我们每晚都会在快速眼动睡眠（REM）和非快速眼动睡眠间来回切换。睡眠前期的非快速眼动睡眠较多，而睡眠后期的快速眼动睡眠则会增多，最终闹钟会把你从甜美的梦境中拉回现实。大部分成年人每晚总共有一个半小时到两个小时的快速眼动睡眠，每晚的快速眼动睡眠会出现4-5次。我们大约有四分之三的睡眠属于非快速眼动睡眠。老年人在睡眠时间缩短，慢波睡眠时长也会减少，因此老年人也更易从睡梦中苏醒。

呼吸是通往超脱的大门

放下烦恼不仅对大脑好，对身体也好。最快、最简单的减压方法就是呼吸，若大脑氧气

的共产党员成为了这个时代的楷模。作者用三十八万字完成了这个时代楷模形成的全部历程，让读者明白了“钢铁是这样炼成的”。

作者在关注朱彦夫作为一个“党员”的同时，没有忽视朱彦夫作为一个“普通人”的情感世界。在小说里，作者用大量的篇幅写了感情，或者是爱情。这些爱情里，既有朱彦夫的，也有其他人物的，让读者得以从另一个侧面观看朱彦夫。作者对司香爱情故事的漫长描写几乎贯穿全书，既对塑造朱彦夫形象有着不可或缺的辅助，更是为了全方位地写出那个时代的本质，颇有曲径通幽之妙。

《朱彦夫》
张洪兴 著
泰山文艺出版社