

**周末荐书**

心脏病是人类健康的头号杀手。全世界1/3的人口死亡是因心脏病引起的,而我国,每年有十几万人死于心脏病。心脏的防病与治疗关键是“早”。本期重点向大家介绍《健康从“心”开始:华山医院心脏手册》,该书汇聚华山医院专家的多年临床经验和研究精华,不仅可以让你了解心脏相关疾病,还可以帮助你拥有更积极的态度来面对疾病治疗。

**《健康从“心”开始:华山医院心脏手册》**

黄杰春、姜容容著  
上海科学技术文献出版社

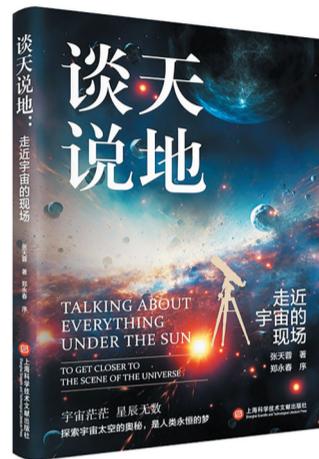
现代医学能够挽救心脏病患者的生命,我们普通人更应该采取措施保持心脏健康。在这本手册中,你会找到关于不同心脏疾病的类型、治疗方案、治疗药物、心脏病患者面临的问题,改善心脏健康的技巧以及病情随访中重要事项的指导。更重要的是,这份指导介绍了心脏术后的康复治疗、科学的营养和锻炼,如何降低危险因素重新恢复社交活动。用好手册,关爱好你的心脏健康不仅仅关乎心脏本身,还会让你生活得更幸福和快乐。



**《谈天说地:走近宇宙的现场》**

张天蓉著 上海科学技术文献出版社

作者以宇宙学研究中的一个个问题为牵引,把数学、物理、天文等不同学科的知识融会贯通,整合起来,分析问题、解决问题,是跨学科学习的一个典范。本书详细介绍了古人认识宇宙的过程,带领读者回到科学研究的原点,展现人类认识宇宙的关键过程。这对青少年而言尤为有益。还原科技史的现场对青少年学习科学极有帮助,也是很多中小学老师在课堂上可以借用的重要学习材料。本书有大量专业图片,对读者了解本书内容、直观了解人类对宇宙的探索过程起到了很好的辅助作用。



**《正是橙黄橘绿时》**

肖复兴著 北京联合出版有限公司

这部作品是当代著名作家肖复兴的散文集,一本写透人间烟火、内心迷茫、如何过好每一天的自省之书。收录了59篇肖复兴不同时期创作的经典好读的散文作品,其内容涵盖作者对旧人旧事的回忆、对音乐的理解和赏析,以及日常生活中、旅游途中的所见所感。细腻的文字、真诚的表达,带领读者一步步走进肖复兴的内心世界,使我们不禁感叹于作者的博学多闻,同时感受到人与人之间质朴的情感。



**《消失的13级台阶》**

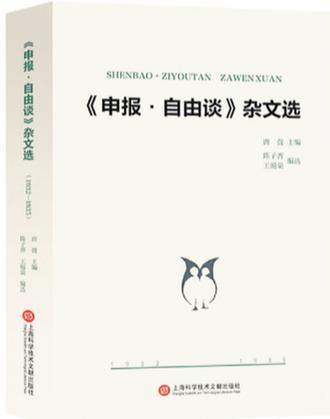
(日)高野和明著 上海文艺出版社

一对老夫妇惨遭杀害。一切证据都指向树原亮,他却因车祸,恰好丧失了案发前后数小时的记忆……本书荣获日本推理小说至高荣誉江户川乱步奖,并改拍成电影。“《消失的13级台阶》将大多数社会派推理小说远远甩在身后,一本当之无愧的江户川乱步奖获奖作品。书中对死刑和司法制度的思考深刻至极,剧情的反转也出乎意料!”“虽然内容有些沉重,但是这本书具备让人一鼓作气读完的磅礴气势。”这是读者对它的评价。

**《〈申报·自由谈〉杂文选(1932—1935)》**

唐弢主编 陈子善、王锡荣编选  
上海科学技术文献出版社

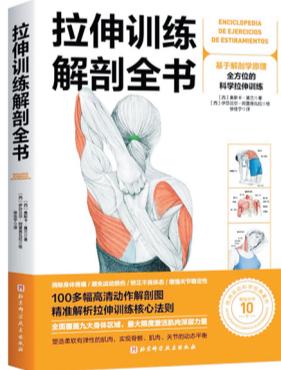
创刊于1872年的《申报》是上海乃至中国近现代史上发行时间最长影响也极为广泛的中文报纸,而在《申报》的众多副刊中,《自由谈》又最为有名。本书是《申报·自由谈》自黎烈文1932年接编后至1935年的杂文选集。本书1987年第一次出版,2022年是《申报》创刊150周年,2023年是文学理论家唐弢诞辰110周年,重印这部杂文选,具有特别的纪念意义。



**《给男孩女孩的户外冒险书》**

(英)珍妮·拉扎尔著  
北京体育大学出版社

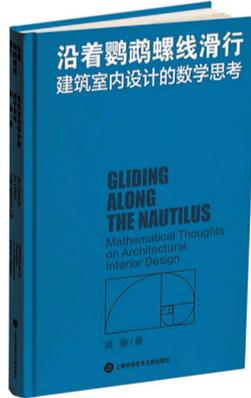
想去户外探险又不知道该准备些什么?如果流落荒岛能否像鲁滨逊一样生存下来?从户外常识到生存技能,从趣味游戏到自我测试,那些孩子想知道又了解不了的事情,都可以在这本书中找到解答或线索。书中介绍了50个户外常识、生存技能,指导孩子打绳结、造小窝、辨别方向、识别动植物……内容简单有趣,容易上手,可培养孩子们的开朗性格和坚韧品质。



**《拉伸训练解剖全书》**

(西)奥斯卡·莫兰著 北京科学技术出版社

作者奥斯卡·莫兰是西班牙著名运动学教授、国家级教练。这本书基于肌肉的解剖学知识,为读者打造了一套科学有效的拉伸训练方案。拉伸训练可帮助人们改善肌肉健康状态,告别身体僵硬、肌肉疼痛和不良体态。这本书适用于医生、理疗师、体育老师、健身教练、专业运动员以及健身人士。结合书中的高清图解肌肉解剖图和拉伸练习,读者可深入理解拉伸原理。



**《沿着鹦鹉螺线滑行:建筑室内设计的数学思考》**

顾骏著 上海科学技术文献出版社

本书主要涉及了微积分、分形几何和幂律指数在建筑室内设计中的应用和启示。作者从自然界的最小作用量原理出发,探索了数与形之间的联系,以及不同系统之间的相似性。本书旨在用数理逻辑为建筑室内设计提供理论依据和创新思路,是一本集科学、艺术和哲学于一体的跨学科著作,适合对建筑室内设计、数学和自然感兴趣的读者阅读。

**《生活在树上:卡尔维诺传》**

(意)卢卡·巴拉内利等著  
译林出版社

这是意大利当代最有影响的小说家的传记。两位作者广泛搜集了与卡尔维诺有关的书籍、报刊、信件、私人回忆等,用一段段引文拼贴出卡尔维诺的写作与人生轨迹,其中有不少材料是之前的传记作者们忽略或遗漏的。卡尔维诺的作品是我们认识现实的精妙工具,传记的作者们把卡尔维诺的作品置于时代背景中加以考察,让我们更容易领会小说家的用心所在。



**《我是丁小点》**

丁小点工作室编著 四川教育出版社

这套原创绘本的主角叫丁小点,她8—9岁,是个乐观温暖善良的小学生,热爱生活,热爱中国传统文化,不过偶尔有点懒、有点馋、有点“臭美”。绘本的内容有关校园、家庭生活 and 儿童的成长故事,包含中国传统节日、民俗文化等元素,趣味性和可读性。它以家庭单元情景剧模式展现小学生的日常生活,单元剧之间穿插了小剧场,让阅读变得既轻松又有趣。

