

# 《仁者寿》

## 你不知道的儒家养生秘诀



在物质日益丰富的现代社会,为什么人们却越来越难以获得身心的健康?盲目进行食疗、按摩、针灸、瑜伽,真的是养生的正途吗?针对现代人对养生的种种疑惑和争论,龚鹏程在《仁者寿:儒门养生法要》一书中正本清源,带领读者直抵中医养生传统的主要来源——儒家思想,让读者从经过千百年积淀的先贤思想中追寻养生的真谛。

龚鹏程,祖籍江西吉安,1956年生于台北。台湾师范大学国文研究所博士毕业。曾任淡江大学文学院院长,台湾南华大学、佛光大学创校校长,台湾学生书局总编辑,台湾行政院陆委会文教处处长等职。2004年起,历任北京师范大学、清华大学、南京师范大学教授。现为北京大学教授。龚鹏程先生自幼饱读诗

书,研究领域涉及中国文学、史学、哲学、宗教等,博古通今,著作等身,是当代享誉海内外华人世界的知名学者。至今正式出版专著70余种,包括:《中国文学史》《文学散步》《中国传统文化十五讲》《国学入门》等。

2013年10月15日,龚鹏程教授于天泰书院举办《仁者寿:儒门养生法要》新书研讨会。龚鹏程在会上详细介绍了儒医养生的起源和主要方法,并通过剖析儒家养生的原则——仁者寿,强调了“养心”的重要性。据了解,本书最难能可贵之处是,从《论语》《孟子》《易经》等儒家经典中精心摘取了多段养生金言,辅以通俗易懂的注释,让普通读者也能原汁原味地领略儒门养生思想的精妙之处。

(据新华悦读)

## 《孝心不能等待》 一本用真情和泪水 写出的日记



### 【基本信息】

作者:何庆良 著  
出版社:江苏文艺出版社  
出版时间:2013-10-1

### 【作者简介】

何庆良,1977年参加“文革”后首次高考,考入山东大学英美语言文学系。之后取得新闻学硕士学位及法学博士学位。作品多发表于《人民日报》、《光明日报》、《了望》周刊、《半月谈》等。曾与他人合译过外文著作和论文。

### 【内容简介】

这是一本用真情和泪水写出的日记。

它是一个儿子为怀念母亲写下的心路历程,记录了作者得知母亲生病到去世以及后事安排这短短的几个月所发生的事情,以及一次充满了忏悔和感恩的心灵涤荡。

杨澜、潘石屹、毕福剑感恩荐读。

(据新华悦读)

亦舒作品内地首发

## 《谎容》讲述“伪装”人生



情感师太亦舒作品《谎容》近期在内地上市。以“师太”之名享誉江湖的亦舒女士,2013年推出的《众里寻他》系列共19本,由东方出版社独家出版。

这是一个有关姐妹的故事。两个毫无血缘关系的少女,因家庭重组而成为姐妹。一个妖艳美丽放荡不羁,一个乖巧天真专注学业,差不多是白天和黑夜。成年后两人的命运突变,性格仿佛倒置。不羁的那个成了贤妻良母;乖巧的那个却野性难驯。她们有过冲突矛盾,但只有面对对方,才能摘下面具,展现真实的自己。除此之外,对任何人都要挂一张面具,用一副谎容。

作为一个社会的人,有着喜怒哀乐的自我或许总会身不由己地对外戴上自己伪装的面罩。不想让他人知道自己心中的脆弱,不想

让别人窥探自己心中的思绪。于是,“伪装”使我们每个人最为直接的解决这个问题的方案。

师太亦舒牢牢地把握着这个看似神秘,实则普遍的人之共性,借助着她作品《谎容》细细诠释着其中的内层深意。

伪装的自我,假面的妆容,究竟欺骗的是他人,又或者是不敢正视自己呢?

撩开谎言的面纱,让我们敢于正视真正的自己。也许伪装的确可以让人觉得某些表面上的底气强大,然而要真正地成为强者,我们更需要的是有勇气去向他人展现一个属于真正的自己。

一部独特的言情小说,借助的情感轨迹,却是如此生动自然地揭开了关于人生的哲理。这便是在小说《谎容》中得到了生动的印证。

(据新华悦读)

## 滋味书架

### 《惊鸿一瞥： CCTV 首席财经主播 陈伟鸿自述》



陈伟鸿 著  
江苏文艺出版社

作者是央视最优秀的财经节目主持人,13年的“对话”如流云过隙,政、经各界高手轮番登场。“惊鸿一瞥”,瞥见的是这个时代最本质、最喧嚣、最激动人心的片段。在这本自传中,陈伟鸿用较大篇幅叙述采访明星政要的台前幕后故事。美国国务卿希拉里、英国首相布莱尔、韩国总统卢武铉、新加坡前总理李光耀等,一个个读者眼中既神秘又熟悉的大人物在他的笔下娓娓道来。

### 《地下城 光明勇士》



苏珊·柯林斯 著  
新世界出版社

一次意外,格雷戈尔和妹妹小靴子掉入城市洗衣房的地下通风管道里,来到了存在于纽约地下的世界。原来,在地底,还存在着的一座神秘国度,这里有着比人还高的巨型老鼠、蟑螂、蜘蛛、蝙蝠等各种动物,还有着组织严密的地底人类。

### 《敏·感： 人生没有规定动作》



高敏 著  
北京时代华文书局

中国第一代跳水皇后高敏在这本新作中讲述她和很多普通人一样,从逆境中起步,经历被看轻、挫折、苦痛、迷茫、犹豫,在不断面对、拷问和改变自己中,冲出全运会、亚运会、世界大学生运动会、世界杯、世锦赛、奥运会等一场场大赛,一步步走上人生的顶峰,成为一代跳水皇后。

(据《广州日报》)