

春节吃出“火气”怎么办？食疗小妙招巧应对

过年期间,无论是家人团聚还是好友小叙,都少不了大鱼大肉、推杯换盏;再加上平时吃些小零食、熬夜追剧看综艺,一不小心就容易“引火上身”,轻则长口疮、起痘痘,重则会导致生病。

假期结束开工了,奉上一些食疗小妙招,让大家轻轻松松吃掉身体内的火气,以更好的状态迎接节后工作日。

■ 降火水果

春天气候变化大,空气干,湿度低,人们会因上火有咽喉疼痛、嗓子沙哑等症状,所以要常吃新鲜水果。

梨能止咳化痰、养阴生津、滋润肺胃,主治咽干口燥、声音嘶哑、大便干结等,春季食用可以去火,既可以生吃,也可与白萝卜一起煮水喝。不过需要了解的是,梨性寒凉,脾胃虚寒而致的大便稀薄、外感风寒而致的咳嗽痰白者忌用。

草莓性凉、偏酸甜,能养肝护肝,又因红色入心,可去心火,适合于肝火旺盛的人。同时,草莓的维生素C含量丰富,有助于人体吸收铁质从而滋养细胞。它含

有的天然抗炎成分还可以减少自由基产生数量,以保持脑细胞活跃,在春困时节可提神醒脑。不过,草莓性凉,一次不要吃太多,尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人更要控制。

■ 降火蔬菜

春天气燥,呼吸道系统疾病高发,很多是肺热造成的。降肺火,应当首选白菜。其味甘性平,可除烦解渴、清热解毒、益胃生津、滋阴润燥、清泻肺热、通便利肠,对一些肺热咳嗽、便秘者非常有效。白菜与百合、山药一起清炒,能清肺火,有助于防治呼吸系统疾病。

另外,还可以选择多吃芽菜,包括豆芽菜、枸杞芽和香椿芽等。芽菜大多性平,能清热解毒。同时,由于其生长时有一种“钻”的劲头,常吃能帮助升发阳气,预防上火。

■ 降火粥

中医认为,粥不仅是一种食物,还具有药膳的辅助治疗作用。熬粥时加入菊

花、百合、山药等食材,有助去火。

喝荞麦粥可降胃火。荞麦味苦、性甘,去火效果特别好。而且其含有的黄酮成分还能抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰。将荞麦做成粥,搭配肉丝、黄瓜等其他的食材,能避免荞麦的粗糙口感。

绿豆薏米灯芯粥,有清热解毒、利尿祛湿的作用。适用于烦躁、口干、唇红、面部生疮、小便黄、尿量少,甚至排尿时尿道涩痛等症状。

■ 降火汤

雪耳麦冬响螺汤,可清热降火、滋阴生津。适用于虚火上炎、口腔溃疡、口干、口渴和精神疲倦等症状。

马蹄茅根萝卜汤有清热解毒、生津止渴、润肠通便的作用。适用于烦渴、咽喉肿痛、大便不顺畅、小便黄赤和排尿涩痛等症状。需要注意的是,身体虚寒、大便溏泻者不宜饮用。

■ 降火肉

肉多而生火多痰,很多人因此顾忌而

不敢多吃肉。但是,中医认为,鸭肉性寒,可养胃补肾、消水肿、止热痢、消毒热、止咳化痰,适用于体内有热、食欲不振、大便干燥者食用,可补虚劳、消毒热和利小便。而且,鸭肉中的蛋白质含量高于一般畜肉,脂肪酸主要是不饱和脂肪酸,适宜“三高”人群食用。

因此,吃鸭肉可保证摄入足够蛋白质,清凉不上火。但需要注意的是,不要炖整只鸭子,而是用几块鸭肉与春笋一起炖。春笋不仅性凉能去火,还可以去除鸭肉腥味。

■ 降火茶

工作间歇,还可泡上一杯降火茶清热解毒。用金银花、菊花和茉莉花冲泡的三花茶,香气浓郁,可提神醒脑、宁神静思、疏风清热、养肝明目。这是因为菊花味甘微苦,可清肝明目,有助清泻肝火;金银花味甘性寒、气味芳香,可清热解毒。

(来源:《健康时报》《羊城晚报》《生命时报》综合)

节后想变瘦 不能只吃素

“每逢佳节胖几斤”,这句话成为不少人在春节期间因为饮食不当导致长胖的真实写照。假期过多摄入高热量的食物,很容易引起脾胃热滞,导致腹胀、食欲下降、腹泻或便秘。因此,有人提出节后饮食要“素”,不但只吃素食,连主食都只吃粗粮。营养专家指出:这样吃并不科学。

盲目调整饮食只会给身体带来负担

据介绍,饮食调节是一个缓慢的、循序渐进的过程,只吃素或大量食用粗粮都会给身体造成影响。

春节期间食用过多肉类会给身体带来负担,选择素食虽然能暂时缓解不适状况,但人体所需要的很多营养素,如蛋白质、维生素B、微量元素等,主要来源都是肉类,如果不摄入肉类,身体会因缺乏营养素而引发疾病。对于还在生长发育的青少年来说,每天都需要充足营养来保证身体的正常发育,而素食中的钙、锌等与生长发育直接相关的营养素利用率偏低,长期吃素不仅会导致身体发育缓慢,严重的还会影响智力发育。

适量吃粗粮有助于身体健康,但过量食用,不但会增加肠胃消化的负担,还会阻碍人体对于其他营养素的吸收。专家表示,不建议主食以单一的粗粮为主,应与大米一起做成杂粮饭,粗细搭配,营养均衡。另外,一些人觉得粗粮口感粗糙,为提升口感,将粗粮过度加工,做成玉米



羹、咸蛋黄焗南瓜等菜肴,加入额外的油、盐、糖等调味品,失去了粗粮本身的优势。

白肉代替红肉恢复肠胃健康

只吃素、大量食用粗粮的饮食方式看似健康,实则有害,无论选择哪种食物,都需要根据自己的实际情况来决定。对于节后如何调节饮食以恢复肠胃健康,营养学专家给出以下建议:

荤素搭配

荤素应合理搭配,不可偏颇。可以用鸡肉、鸭肉等白肉代替猪肉等红肉,既能减少脂肪摄入量,又能保证摄入足够的动物蛋白质。蔬菜富含的膳食纤维能够增加食物在口腔中咀嚼的时间,促进肠道消化酶分泌,同时加速肠道内容物的排泄,从而缓解便秘。深色蔬菜如菠菜、空心

菜、茼蒿等,可为人体提供钙、铁、维生素B2等营养素。另外,尽量选择白灼、清蒸等烹调方式,减少油的摄入量。

积极运动

运动可以促进肠胃蠕动,加快新陈代谢,可以选择自己喜欢的运动,如慢跑、游泳、打太极拳、做健身操等,每周锻炼三次以上,每次运动时间不少于半个小时。

及时补充水分

多喝水可以加快人体的新陈代谢,因此,起床后喝一杯水能够刺激排便,养成定时排便的习惯。睡眠的过程中呼吸和排汗都会使身体水分流失,晨起喝水还可及时为身体补充水分。绿茶、普洱茶也具有有良好的“清火”作用,可以清除胃肠道的油腻,消食化积。

(来源:《大河健康报》)

喝过大鱼大肉之后,一杯茶落肚十分消食解腻,如果空腹喝茶,则会越喝越饿,甚至肠胃不适,喝茶能刮油、减肥的说法也随之而来。但喝茶真的能刮油、减肥吗?专家指出,茶叶中的活性成分茶多酚对身体有益,但减肥是一个全身能量平衡的过程,靠喝茶是不可能实现的。

茶叶中的主要成分包括茶碱、咖啡因、茶多酚以及各种微量元素,而我们所喝的茶水中,除了茶叶本身,占最大比例的其实是水。人们为什么觉得茶能解腻?实际上,餐后的油腻感源于口腔、食道和胃,而多喝茶能起到解腻作用。

茶水作为一种饮料,带有茶叶的芬芳,适当喝茶补充水分,跟喝水的好处是一样的,只不过鉴于口感更佳,平时喝不了多少水的人,喝茶也能一杯接一杯地喝下不少,同时茶不像其他甜味饮料一样喝多会摄入过多糖分,所以对于补充水分来说,茶是一种不错的选择。

对于茶减少脂肪吸收的作用,并没有明确的科学定论。其次,人们所理解的刮油、减肥,还寄希望于茶叶能够与体内所含的脂肪相结合,从而达到燃脂的效果,让脂肪成为身体不能吸收的物质排到体外,这也是没有科学依据的,包括茶叶在内,没有任何食物有这样的功能,能够达到刮油的效果。

专家指出,想要改善肥胖体质,应该从改善生活方式、科学饮食入手。

(来源:《广州日报》)

喝茶能否解腻减脂?

你好,襄阳

文 | 晓芙

今年春节最火的是什么?一定是电影《你好,李焕英》。这部电影不仅让贾玲成为中国影史票房最高的女导演,还带火了贾玲的家乡——襄阳。电影真实感人,影片里七、八十年代的厂区生活,也勾起了许多人的回忆,里面场景都是真实存在的,比如胜利化工厂的镜头,就取景自襄阳的卫东机械厂,片中贾玲和陈赫躲雨的“宝地”,更是成了春节游客们蜂拥打卡的景点。

喜欢看武侠小说的人对襄阳一定不陌生。金庸先生的《射雕英雄传》《神雕侠侣》《倚天屠龙记》《射雕三部曲》中,有260多次提到襄阳。襄阳虽然是金庸先生的挚爱,但先生却从未到达过这里,这里也成了他的遗憾。在金庸先生离世那天,襄阳市民用点点烛光,将整座城照亮,送别先生。一座城,有多感动,就有多长情。

历史襄阳

在襄阳,有种历史,叫做“襄阳古城”。三国史里的马跃檀溪、司马荐贤、三顾茅庐、水淹七军……这些耳熟能详的传奇故事都发生在这里。

襄阳古城紧贴汉江南岸,至今护城河宽阔城垣坚固。位于古城中心的昭明台,其周边如今已成为商业繁华之地,现代风格的鼓楼与古楼台比肩相顾,颇滑稽,很穿越。好在昭明台没有被商业化,而是做了襄阳博物馆,继续讲述着历史……

“城在襄水之阳,故曰襄阳也”,襄阳城三面环水,一面环山,可谓占据了“天时地利人和”。在襄阳城东南角城墙之上有一座“仲宣楼”,它与黄鹤楼、晴川阁和岳阳楼一起并称“楚天四大名楼”。古城历经沧桑,现仅剩临汉、拱宸和震华等三座城门。其中“临汉门”颇负盛名。城楼四柱三间,重檐歇山顶,既有北方建筑的浑厚之风,又兼南方工艺的飞扬之气。还未进入襄阳城内,就已被城楼给震慑住,瞬间让人穿越回了千年。出了临汉门便是李白希冀“变作春酒”可以“一日须倾三百杯”的汉江了。尽管横跨汉江一左一右有汉江铁路公路桥和长虹大桥,但还是有人做着摆渡的营生。船行江中,回望古城,方显“楼阁依山出,城高逼太空”的气势。遥想当年,蒙元重兵大概就是由此攻打的襄樊吧,隆隆炮声,击起江花,黑云压阵,喊声震天……。



湖北襄阳古隆中

在临汉门至昭明台之间,是襄阳古城的一个重要“符号”——北街。北街内马头墙、飞檐错落有致,门窗上的花格古朴素雅。城内百姓安居乐业,人声鼎沸,在北街上走一走,浓厚的历史感会迎面扑来,让人感慨万千。

古城内散步后,一定要去抚摸一下“古城墙”。它周长约为7300多米,令人惊叹。环绕着襄阳古城墙的有一条河流,那便是襄阳的“护城河”。它和古城墙一起构筑起襄阳古城强大的防御体系。正是因为它们分挡了外界的“刀光剑影”和“冲天炮火”,才有城内百姓的安居乐业。古朴典雅的城地,与新近修复的仲宣楼昭明台等历史名胜融为一体,交相辉映。

故事襄阳

在襄阳,有种故事,叫做“古隆中”。“乱世英雄百战余,孔明方此乐耕锄。”在距襄阳古城西十来公里的地方,就是古隆中。著名的刘备三顾茅庐的史事和兴汉蓝图“隆中对策”都发生在这里。

“谁言襄阳野,生此万乘师。山中有遗貌,矫矫龙之姿。龙蟠山水秀,龙去渊潭移。空馀蜿蜒迹,使我寒涕垂。”这是苏轼对隆中的描述。走进古隆中,就仿佛走进了三国时期。躬耕陇亩、诸葛草庐、三顾堂、抱膝亭……一一铺陈开来。景点游得累了,还可以玩下八卦阵,挑战一下智力。这里夏日树林葱郁,树叶遮天蔽日,在炙热的阳光照射进来也都像月光一般



湖北襄阳唐城影视基地

柔和,像极了小说里“世外高人”隐居的地方。虽说很隐蔽,但是山上茂林修竹,郁郁葱葱,望之巍然深秀;山下泉水、池塘,山涧小溪流水潺潺,处处都透露出灵气。

与古隆中毗邻的有一座“广德寺”。殿宇林立,古树参天,苔藓匝地,异常幽静。寺内多宝佛塔,久负盛名,雄伟壮观。佛塔旁的千年银杏一到秋天便成了金黄一片,叶子随风飘落,不一会就给寺内铺上了一层金色的地毯。微风一吹,伴随着阵阵梵音,这里瞬间变成了武侠小说中的场景,美到窒息。

盛世襄阳

在襄阳,有一种盛世,叫做唐城。这座唐城虽说是仿古建筑,但是每一处细节都十分逼真,也引得很多影视剧到此拍摄。陈坤的《天盛长歌》、陈凯歌的《妖猫传》都是在此取景。穿一身古装来此,随手一拍就是绝美大片。看着镜头里的自己,那一刻真的仿佛回到了大唐盛世!站在城墙上,遥看千年古国,游走在历史的长河,聆听着盛唐夜唱,别有一番风味。

晚上的唐城更为绚丽。灯火通明,似乎能听到茶楼酒肆的喧闹声,一轮残月,一路狂舞,一路豪饮,让人心醉。在唐城中漫步,走着走着你会发现一些地方十分眼熟。这不是《天盛长歌》里陈坤走过的路么,这不是《妖猫传》中的桥么……在这里你不知道什么时候就闯进了影视剧里的世界,让人惊喜。

纪念襄阳

在襄阳,有一种纪念,叫做米公祠。与临汉门隔江相望的沿江大道旁,有一座四柱三间七牌楼硬山式建筑。这就是为了纪念北宋书法家和画家米芾而建的“米公祠”。米公祠不大,三进式建筑,为徽派建筑风格,毗邻西来之汉江,里面有很多古碑刻,尽显襄阳的文化底蕴。

走进米公祠,宛如来到了苏州园林。园内有洁亭、曲径通幽,怪石嶙峋,给人以清静幽深的感觉。园内有一棵400多岁的银杏,深秋时分,金色的落叶满地。推开朱门,落叶翻飞,仿佛刚穿越

回了悠悠岁月。或许来这里的每个人都带着深深的敬意吧,这里没有人大声喧哗,宁静致远。信步深深庭院,看着秀丽的景色,感受这座古祠及其主人风泽清旷的往事。

色彩襄阳

在襄阳,有一种色彩,叫做习家池。习家池是东汉初年襄阳侯习郁的私家池塘,别看它只是一个池塘,在这里你可凭栏赏出水芙蓉,悠然游鱼。习家池群山环抱,苍松古柏,流水涓涓,亭台掩映,花香鸟语,风景幽静。自古常有骚人墨客来此咏诗作赋,举办吟诗集会活动。这里既有滔滔汉水流经,又有干冷、暖湿空气交替,四季分明。尤其是到了秋天,层林尽染,五彩交织,犹如一幅被精心装裱过的油画。习家池历经沧桑,几度兴废,如今还能欣赏到它的美也可以称得上为“缘分”。

清幽襄阳

在襄阳,有一种清幽,叫做鹿门寺。说起习郁可真是一位审美不错的“妙人”。除了给我们留下了习家池这样的绝景之外,还给我们留下了一座风光绝美的古刹——鹿门寺。

鹿门寺环山临水,山涧幽深,林木苍翠。唐代诗人孟浩然官场失意幽居鹿门山,吟咏山水自得其趣。在鹿门山上漫步,踏着孟浩然常走的山径,尽情品味“山明翠微浅”的妙境,可别有一番情趣。

“一见襄阳误终生”。襄阳人的早晨是从一碗牛肉面配一碗黄酒开始的。就像是古时的大侠,大口吃肉,大碗喝酒!

襄阳人骨子里都透着“情义”二字。清晨,舟船摇橹,不紧不慢地行驶过水面。傍晚,古城灯火辉煌,北街人群熙攘,但是你却感受不到嘈杂。一家人或者跟朋友聚集在江边,吹着江风,看落日绯红,悠然自得。很多来过襄阳的人,都舍不得离开,想在这里过一过清爽恬淡的生活。这里不仅是金庸书里的江湖,不仅是历史名城,更是一代又一代人追忆的梦!

今年,湖北的春天似乎来的特别早,二月湖北的最高气温达到了27℃,在这个春暖花开的季节,随着开学季、出游赏花季的到来,湖北消防提醒您,无论何时何地,消防安全不可大意!

春季出游,谨防“野火”横生

近期是春游、祭祀、农耕高峰期,据不完全统计,二月期间,湖北各地共处置野火山火380余起,平均每天扑救野火十余起。

湖北省黄石市

2月16日,湖北黄石大棋路奔驰4s店对面一处荒地起火。火势不停向周边扩散,消防员经过扑救,成功将火势扑灭。目前,火灾原因正在调查中。

湖北省随州市

2月17日,湖北广水市太平镇发生山火,火势蔓延迅速,消防指战员经过20余分钟的紧急扑救,成功将火势扑灭。目前,火灾原因正在调查中。

湖北省仙桃、潜江、天门等地

2月18日当日,湖北仙桃市满庭春旁、沔阳清华园旁、胡场镇森林公园,潜江市紫月湖公园,天门市九真镇电站旁等多地发生十余起野草起火。据悉,引发野火的主要因素有焚烧垃圾、乱丢烟头、户外烧烤、燃放烟花爆竹等。所幸群众报警及时、消防员扑救迅速,火灾并未造成严重后果。

湖北省鄂州市

2月19日,湖北省鄂州市华容区牌坊村附近草地起火。消防人员到达现场后,发现火势已危及附近民房,经过扑救,成功将火势控制。目前,火灾原因正在调查中。

湖北省恩施市

2月20日,湖北省恩施市板桥镇穿洞

村发生山火,湖北恩施市消防救援大队接到报警后,立即出动,所幸处置及时,未造成人员伤亡。目前,火灾原因正在调查中。

湖北省十堰市

2月20日,湖北省十堰市经济开发区茅塔乡莫家沟2组山上着火。消防指战员经过2个多小时的奋战,成功将火势控制。据当地村民了解,1名老人在焚烧秸秆时不慎引发火灾。

湖北省孝感市

2月21日,湖北省孝感市孝昌县昌泰梅园边后山梯田野草火,燃烧面积达800余平方米。消防指战员经过两个半小时的扑救,成功将大火扑灭。据现场群众介绍,有人在田间焚烧枯草不慎引发火灾。

湖北省荆州市

2月21日,湖北省荆州市文旅区半月桥附近野草起火,燃烧面积达1500余平方米。消防指战员经过近1个小时的扑救,成功将火势控制。据现场群众介绍,有人在田间焚烧枯草不慎引发火灾。

野火燃烧容易被忽视,火势蔓延迅速极易“火烧连营”,造成严重后果。从近年来发生的火灾案例来看,很多肇事者明知不应该动用明火,却仍存在侥幸心理。但事实是山火迅速蔓延与猛烈火势往往超出想象,很多肇事者都被山火“吓坏”,甚至自己在扑救过程中被烧伤。

引发山火不论是有意还是无心,都将被追责。情节严重者,还将面临法律的制裁。湖北消防提醒您,请不要携带火种进入林区,严禁野外一切违法违规用火。



校园消防大检查 护航新春“平安开学”

为指导辖区内各学校进一步做好开学前消防安全工作,全力维护校园消防安全形势平稳。2月23日下午,荆门市消防救援支队漳河新区大队深入当地育才中学开展开学前消防安全检查,帮扶指导学校排查火灾隐患。

在检查过程中,消防监督检查人员详细询问了学校相关负责人就新学期校园消防安全工作开展情况及应对突发火情的具体举措,实地查看了学校教学楼、食堂及学生宿舍的消防安全疏散通道、安全出口是否畅通,消防器材是否完整好用,并现场指导学校进行火灾隐患整改。同时再三叮嘱学校负责人要切实提高消防安全意识,认真落实消防安全责任制,加大防火检查、巡查频次,严格用火用电管理,全力确保新学期校园消防安全。

下一步,漳河新区消防救援大队将开展消防安全“开学第一课”活动,进一步加强消防安全和培训工作,全面增强师生的消防安全意识,切实提升师生自防自救能力。

(通讯员:代蓓蕾)

湖北黄冈: 400多名消防格格“闹”元宵

“您好!元宵节来临,各类节庆、民俗、娱乐活动多,客流物流增加,火灾风险加大。这是一份元宵节期间消防安全知识手册,您可以抽空看看了解一下。”“老板,您们企业的灭火器过了质保期,压力不足,要尽快更换!”

2月23日,湖北省黄冈市黄州区赤壁办事处汉川门社区,在治保主任王磊的带领下,“消防格格”曾荣华、熊末玲、朱帮丽等一行,先后深入复工复产鑫华纸碗厂、红土地汽修厂,在企业职工的车间、宿舍、食堂等场所,一边对厂区的灭火器、消防栓等消防器材进行认真检查,一边面对面为单位负责人和员工开展消防安全“微培训”。

元宵节,亲朋相聚,吃元宵、看花灯、猜灯谜、逛庙会又一次把过年的气氛推向高潮。黄冈市消防救援支队敏锐感知,主动与市网格中心联合发动438多名“消防格格”,身穿“黄州网格”马甲,深入机关、社区、企业、学校、农村等,利用地缘知、人头熟走街串巷、进村入户,向市民发放消防宣传资料。

2月22日,汪家墩社区带领“消防格格”深入辖区赛洛天然气公司、神华热工、黄商仓储及和“十小”场所等,进行安全生产及安全隐患大排查。

2月23日,黄州区建新社区“消防格格”叶舟桥、冯瑞婵、黄曼丽、吴金红、吴琴组织带队,将网格员张静、樊素梅、黄庆华等16人分成五组到辖区学校、网吧、门店进行消防隐患排查。在西湖二路正红烟酒副食店内检查发现,配备灭火器过小,



属于车载灭火器,建议重新配置;青砖湖路“萨哇嗨嗨”网吧安全门锁死不畅通,现场督促整改;精益眼镜店和佳视医眼镜视光中心这次属于复检,根据消防格格整改意见已配置了新的灭火器。

400多名消防格格“闹”元宵。体育路、清源门、红卫、二机、八一、印染、长江、邢家湾等50多个社区“消防格格”们每天到辖区复工复产企业车间宿舍、食堂等场所开展消防安全大宣传、大排查、大整改,并提醒企业负责人对消防设施器材进行检查维护,安全使用、储存酒精与消毒液等,劝导企业职工要做好消毒和消防安全工作,让他们时刻绷紧消防安全这根弦,过一个幸福愉快的元宵节。

(通讯员:徐普查、曾荣华)



好书必读



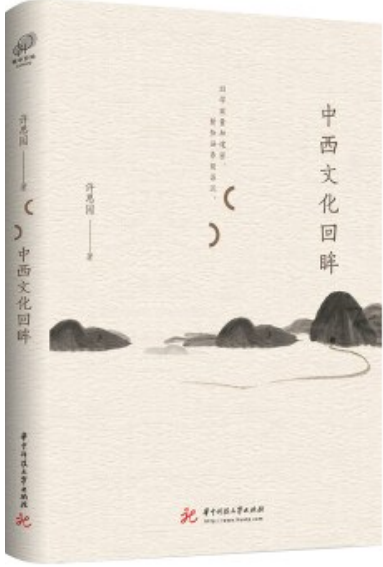
《人性与人之使命》

定价:69.8元
作者:许思园

此书为许思园于1933年在法国以英文形式写成的出版著作,为“一部文学化的哲学著作,其中驳斥诸谬说,犀利透辟,尤称精彩。”

此书受到柏拉图、尼采等哲人思想的启发,从东西方文化的精髓之处入手,在中国文化的大背景下,论述人格的生成根源与结构,揭示不同种族的人类共同的本性以及人生之道。书中内容有“论灵魂”“论人格的组成要素”“论善的本质”与“论自由意志”等几部分。

许思园当初写此书的意图在于:“我在西方文化中发现的弥足赞叹之处愈多,我就愈觉得有理由热爱自己祖国的文化,热爱我们古代哲学家的高度的智慧。”

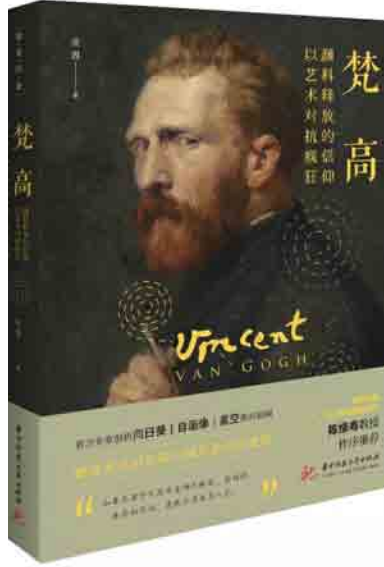


《中西文化回眸》

定价:59.8元
作者:许思园

全书介绍了许先生生平事迹、作品,并着重展示了许先生的中西文哲视野与观点。

本书分为五部分,第一部分论中国哲学的成就与弱点,以及与西方哲学面貌的不同;第二部分论中国文化的背景、缺陷及对中国文化与西方文化的比较研究和评价;第三部分从中西文学的比较研究,评论中国诗歌的风格、特色,并尤为着重论述自然诗和李白与杜甫的诗艺成就;第四部分与第五部分汇编了许先生的五篇杂文,其中涉及与展现了许先生在其他学科领域的研究与成就。



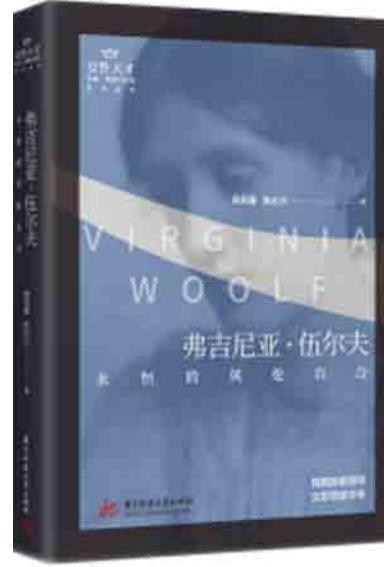
《梵高:颜料释放的信仰以艺术对抗疯狂》

定价:79.8元
作者:澄因

本书以文森特·梵·高在世时的书信内容、绘画作品及其身后的传记作品、历史文献为基点,解读梵·高的创作内涵、宗教精神、人生际遇与疯狂行为。

他是艺术与信仰、疯癫与救赎之间的时代生活记录者,开启艺术新纪元。他一直怀有“一颗金子般的心”,赤诚、真挚、纯真、质朴并仁慈。他在这样的精神驱动下去救赎、寻觅与创作……他试图用色彩和颜料来捕捉他发现的那种孤寂感与边缘感。本书让人们看到一个更真实、立体,虽充满悲悯与叛逆,也敢于走“窄门”的梵·高。

他像每一个在追求与质疑中奋斗、追逐的普通人一样,他也有凡人的精神与德性。



《弗吉尼亚·伍尔夫:永恒的英伦百合》

定价:62元
作者:杨莉馨 焦红乐

本书主要勾勒、描述20世纪西方女性主义思想与文化先驱、英国现代小说大师弗吉尼亚·伍尔夫的人生旅程、思想探索与艺术追求。全书的思路与框架是按照伍尔夫的人生轨迹,对影响其思想成长与艺术探索最为关键的人生节点、交游片段、教育经历、艺术革新、文学成就等加以重点描述的,其间重点穿插伍尔夫作为体现出自觉的女性主义意识的现代小说家的重要作品的阐释与分析,以完整呈现伍尔夫的文学生涯、思想贡献与美学特质,凸显其作为对20世纪中国的思想、文化均产生了重大影响的思想与文学大师的特色与地位。

读者能够通过这部小传亲近伍尔夫,步入伍尔夫的文学世界,理解并喜爱她的作品。

好书推荐

《遇见张晓芸:脑洞大开当编剧》

定价:45元
作者:张晓芸

推荐原因:

在本书中,国内知名编剧兼作家张晓芸以真实且真挚的笔触,记录了自己20多年的职业生涯,向大家如实讲述编剧行业的现状和其中的酸甜苦辣,分享这些年来喜乐参半的职场际遇,追忆难忘的人和事,以及从个人角度出发传授如何成为一名优秀编剧的经验。很多时候,从默默无闻的小卒到知名大腕,你既需要才能,也需要机遇。



《吃的智慧:食亦有知味犹长》

定价:59.8元
作者:李继强

推荐原因:

生命存于一呼一吸,而养于一粥一饭。本书揭示了从“吃”到“好吃”、从“会吃”到“吃好”的饮食图卷中充满的人间烟火和生活智慧。从饮食行业层面引至文化、历史、科学、民俗、人生等层面对美食进行探索,同时融入自己30多年的烹饪心得和游历感悟,进而让大家在对美食的感悟中,一起拾得生活的美好与希望。



烟花三月好剧推荐

经历了热热闹闹，古装剧霸屏的春节假期，接下来各大视频网站和电视台还有哪些待播剧值得关注？



《叛逆者》

播出时间:3月
播出平台:CCTV-8黄金档、爱奇艺
主演:朱一龙、童瑶

看点:1936年,年轻的复兴社干部训练班学员林楠笙,被复兴社特务处上海区区长陈默群带往上海。陈默群要林楠笙通过接近中共上海市委的联络员朱怡贞,打入地下党内部。在执行任务的过程中,林楠笙被顾慎言、纪中原、朱怡贞等共产党人国为民的使命感和大无畏的牺牲精神吸引,经过十年的认识和选择,抗日战争胜利前夕,林楠笙成长为一名真正的共产党员,并在接下来的解放战争中,利用他在军统的特殊身份,对地下党提供了极大的帮助,为新中国的成立做出了重要贡献。



《甜蜜》

播出时间:2月18日
播出平台:CCTV-8黄金档
主演:海清、任重、黄志忠

看点:讲述了养尊处优的阔太田蜜,突然得知丈夫刘德恩因甜蜜科技公司破产而跳楼自杀,并且留下1.5亿元的巨额债务,被双重噩耗重击的田蜜,在短暂的惊惶失措后,接手了丈夫的甜蜜科技公司和债务。在丈夫好友、私人银行客户经理常胜的帮助下,开始了漫漫还债路,并重新让甜蜜科技走上正轨并上市。作为一部深耕社会众生相的励志成长剧,《甜蜜》既展现了年轻人在社会大潮中的挣扎,也刻画了老年群体的生活状态,多方位、多角度聚焦独立女性励志成长路径。



《锦心似玉》

播出时间:2月22日
播出平台:腾讯
主演:钟汉良、谭松韵、何泓姗、唐晓天

看点:本剧根据吱吱所著小说《庶女攻略》改编,讲述了明朝年间,庶女罗十一娘意外嫁给永平侯大将军徐令宜,两人几经周折后情投意合,徐令宜护国安民,罗十一娘开办绣坊仙绶阁的故事。

原著其实是一本宅斗小说,而且罗十一娘是给徐令宜当继妻,但是电视剧改编成了女性自立自强的故事,架构的改动还是蛮大的。不过,现在观众也习惯了,反正大多数的剧方买IP也就是买剧名人,而不是买故事。



《你好, 安怡》

播出时间:2月19日
播出平台:腾讯、爱奇艺
主演:马天宇、戚薇、张恒

看点:本剧翻拍自2012年播出的瑞典剧《真实的人类》,讲述了在科技发达的2035年,已经有了外表和人类一模一样的高等人工智能机器人“芯机人”的存在,“芯机人”专家李教授因为忙于工作,特意制造了4个拥有人类情感的“芯机人”来陪伴儿子李遥,但意外发生,其中一个“芯机人”安怡被人偷走并且删除了记忆。当一对普通夫妇买走了安怡之后,逐渐发现了安怡的秘密,而李遥也在寻找安怡的下落。



《黑白禁区》

播出时间:2月27日
播出平台:CCTV-8黄金档
主演:欧豪、刘晓洁、傅程鹏、徐洪浩

看点:缉毒刑侦剧《黑白禁区》确认定档CCTV-8黄金档每晚22:20两集联播,共播42集。

近年来缉毒题材剧集出彩者众多,如2019年大热的《破冰行动》。《黑白禁区》讲述的是由欧豪饰演的卧底警察在灰色地带不断游走的故事。剧情惊险刺激,全员演技在线,值得一看!



《山河令》

播出时间:2月22日
播出平台:优酷
主演:张哲瀚、龚俊、周也

看点:电视剧《天涯客》改名为《山河令》,近期即将播出。该剧改编自Priest同名小说,讲述了行走江湖的谷主温客行和离开庙堂逍遥自在的周子舒,因为江湖事牵扯在一起,两人相识相知、行走江湖,维护正义的故事。



《琉璃》

播出时间:2月19日
播出平台:江苏卫视
主演:成毅、袁冰妍、刘学义

看点:该剧根据十四郎小说《琉璃美人煞》改编,讲述了天生“六识”残缺的少女褚璇玑和离泽宫弟子禹司凤在面临爱情与前世阴谋的双重压力下,携手共对腥风血雨的挑战,缔造了一段极具仙侠传奇色彩的故事。



《我曾记得那男孩》

播出时间:2月22日
播出平台:腾讯、芒果TV
主演:周柯宇、朱林雨、丰楚轩

看点:本剧根据简蔓同名小说改编,讲述了以特立独行的章扬和乖乖女周静芒为代表的一群少年,在高中校园上演的一幕幕青春而又美好的故事。

这是一部校园青春剧,男女主演都是男团女团艺人。



2021

03.05

农历正月廿二

惊蛰节到闻雷声
震醒蛰伏越冬虫

CHINESE
solar terms

惊蛰

二十四节气