

悠然享受生活的甜香

——读蔡澜《放马过来》



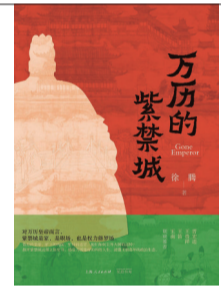
《陌生的女孩》



《陌生的女孩》由顾适主编，集结了王岑岑、修新羽、昼温、顾适、王侃瑜、迟卉、靛灵、慕明与糖匪九位当代女性科幻作家的代表作品，呈现出中国女性科幻写作的多元面貌与前沿探索。书中故事围绕生育伦理、意识上传、生态异化与身体技术等议题展开，细腻而锐利地描绘了女性在未来语境中不断重构自我经验的过程，并探讨“女性”标签背后的张力与可能，思考在全球语境下，“中国科幻”如何通过性别视角发出独特的声音。

主编顾适，科幻作家，出版个人合集《2181序曲》《莫比乌斯时空》。

《万历的紫禁城》



一部从紫禁城空间视角出发的明史著作，一场探寻万历皇帝生死命运的穿越之旅。对万历皇帝而言，紫禁城是家，是职场，也是权力修罗场。在这里，肉身的空间距离，照出内心的亲疏远近，也照出权力的等级秩序。倦怠的皇帝，旷工的内阁，忙碌的宦官……他们如何主导大国的运转？翻开紫禁城这部立体史书，感受万历皇帝的纠结人生，读懂王朝暮年的政治生态。

作者徐腾，擅长以建筑学者的专长关注微观历史，坚持做有趣的研究。

找自己的“诗和远方”。在他的多篇文章里，蔡澜反复强调“人应该在善待别人和善待自己中，找到一种平衡，不为物欲所困，也不必为浮华所扰。”也就是说，健康的人生，首先应该保持内心的和谐，其次才是身体的康健，两者结合，才能让我们悠然享受生活的甜香。曾在一次岁末年初，一位网友满腹心思地对蔡澜抱怨说：“先生，人生好苦。”而蔡澜很快以“吃糖”二字作为回应，简短的两字看似云淡风轻，实则饱含着否极泰来的人生智慧。在他看来，生活的魔力往往就在低谷中积蓄力量，就像寒冬过去是春天一样，以平和之心坦然面对那些困顿和窘迫，用心有情地活着，终究会体会到苦尽甘来的现实芬芳。

懂得有节制的生活，才会有美丽的人生。与那些寻常通行的养生专家不同的是，有生活中的“美学家”之称的蔡澜，善于通过品鉴美食的视角，去发掘意蕴其间的人生真义。正如美食的最高境界是色、香、味俱全一样，人生最高的境界大抵也就在活得通透、自然。一份菜肴，不论荤素，煎也好、煮也罢，总是不能失了它的原色，太大的火候和太多的调料，反而会弄巧成拙，失了菜的营养，食之难免还寡然无味，度的把握可谓决定着一盆菜的好坏。同样的道理，一个人无论身居何位，总不能忘了来时的路。患得患失间不知要走向哪里，若是背离了初心，在纷扰和诱惑中难以自拔，又怎能体会到惬意的人生？因此，执着中学会收放自如，可谓决定着人生的成色。秉持着这种观点，多才多艺而又潇洒旷达的蔡澜，极力主张“精彩的活过，比什么都重要”。而这种精彩的活过，并不在生命的长度，而在于生命的宽度。是既顺应本心，又不忘与周围世界彼此自洽、相容的精彩；是在喧嚣、迷乱之中，用正确的得失观校正人生，在直面现实的七彩斑斓中，保持从容镇定的精彩；更是不管命运俯



仰起伏的理性与豁达。

蔡澜一生横跨饮食、影视、文学、旅行诸界，以“会吃、会玩、会写”著称。他主张“活得有趣”，不是刻意回避生活中的苦与痛。恰恰相反，他历来坚持把现实中的苦与忧，要酿成润泽心灵的香与甜。如果拒绝苦瓜的苦，岂能体会到消夏的清趣；倘若无视生活中的苦，又怎能在苦中作乐，领略到生命的宏大与辽阔。本书中，蔡澜以他八十余载的人生经历，以“不讨好、不装腔作势”的人间清醒，常以清淡的美食、端庄的戏剧、素雅的文雅、轻盈的旅行为喻，把人生的意义一层层地揭示开来，诚意满满地告诫世人：“活下去，就得活得一天比一天更好”。无论是“吃糖”的诙谐点拨，还是有关“精彩”的绝妙类比，抑或是“活得有趣”的巧妙借喻，都在温润可亲中深慰着人心。

“我活过！命运请放马过来！”便是这本书的题旨，通达、透彻，令人回味无穷悠长。

刘小兵

马踏春风启新途

——读《一马当先 好运连连》



始终都保持着站立的姿态，因此有着动物界的“君子”之称。

自古以来，马在人们心中就占据着突出的地位。人们常把马与英雄传奇人物联系在一起，中外都留下有“宝马良驹赠英雄”的历史美谈。关云长的赤兔马，斯巴达克的无尾马等，都以神化的形象载入于人类的史册。而在文学和艺术家的笔下，马又千姿百态、豪情万种。《前后汉演义》中西楚霸王项羽，骑着宝马南征北战，所向披靡，何等威武。徐悲鸿的《六骏图》，用精炼的运笔，传神地刻画出马的奔放与洒脱。至于在古老的年俗文化中，马又是社会各界争相赞誉的主角，由此还衍生出“马到成功”“龙马精神”这些专属名词，以激励人们拼搏向上、奋发有为。中国人历来爱马，因此关于马的典故举不胜举，“塞翁失马”映射出得失之间的智慧，“田忌赛马”体现了强弱之间的平衡，“齐景公有马”展示了“勿失仁心”的博弈，“伯乐相马”更是识才善任的典范。总之，马以其聪慧、开放和坚韧的优良品质，寄托着无数国人的热爱与深情。

作为一本画风明快、色彩亮丽的日

历体图书，《一马当先 好运连连》紧扣时代主题，从浩瀚的史料典籍里，不断开掘蕴藏在民间文学、神话传说、历史演义中的延伸意义，深度聚焦“马”“马年”“马文化”等系列主题，结合多样化的传播路径，以大众喜闻乐见的诠释方式，于岁末年初送去由衷祝福的同时，也展示了中国传统文化的历久弥新。

鲜红的书皮映衬着奔驰的骏马，以一马当先的深厚蕴涵，象征着日子的喜庆，也以其耀眼的色彩，昭示着马年的兴旺与欢腾。展开书页，一张张萌萌哒的漫画，画出了马的矫健和奔腾。一段段言简意丰的文字，则“话”出了人们对马的喜爱及推崇。俏皮的画作、幽默的释文，在让人会心一笑的同时，也一并感受到热情奔放的马年，正伴随着时序的鼓点，款款向我们走来。品味着画里“话”外别致的解读，对意趣盎然的“马文化”亦有了全新的领悟。无论是“春风得意马蹄疾”的真切寓意，还是“新的一年马到成功”的殷殷期盼，抑或是“一马当先无往不利”的热情问候，全书都在热烈、喜庆的氛围中，深切祝福着普天下的人们，马年吉祥如意，好运连连，日子越过越甜蜜。

钟芳

岁序更替，万象更新。飘逸奔放的马年翩然而至，在这天朗气清的一年，我们当以何种姿态悠然度过生命中的每一天？作家、美食家、电影人、主持人，被誉为“香港四大才子”之一的蔡澜在他的散文集《放马过来》一书里，给出了通透、率真的回答。

书中，蔡澜聚焦寻常的烟火生活，从普罗大众最为关心的衣、食、住、行等维度，以大道至简的诠释方式，告诉人们应该怎样活着，才能寻找到生活的真义。没有居高临下地说教，也没有故弄玄虚地装深沉，而是以平和冲淡的文字，逸趣盎然地与我们谈如何排遣生活中的重重压力，抵御纷纷扰扰的外界诱惑，洒脱不羁地直面人生。

倡导率性生活的蔡澜，始终怀揣着一颗澄澈明净的心，安然面对着尘世间的风风雨雨。在他看来，率性不是恣意放纵，更不是自暴自弃式的沉沦。而是在看惯了春花秋月、历经了坎坷波折后，依然能坚守人生的初心，一如既往地寻

辞旧迎新之际，泡一杯香茗，悠然翻开日历本图书《一马当先 好运连连》，仿佛展开了一幅精巧别致的马年文化图，那潇洒飘逸的奔马形象，那一天一页的提炼释文，在视觉与心灵的双重愉悦中，说道着马年的吉祥、幸福和如意。

本书为小林漫画系列作品，一以贯之地延续了作者以往的绘画、写作风格。内容为365天的每日一幅治愈系漫画，图文并茂、诙谐有趣，形象生动。日期、星期、农历、节日标注齐全，数字醒目，简洁清晰。漫画画风与以往相比略有变化，不再全部为黑白水墨画，而是融入了水彩风格的画作，色彩更加明快，内容更加生动，相比于水墨画，给人以更加鲜艳、明快之感。

马与人类有着深厚的渊源，早在6000年前，我国先民就将野马驯化为家畜。马是很有灵性的动物，它既吃苦耐劳，又忠诚担当，无论是劳作，还是休息，