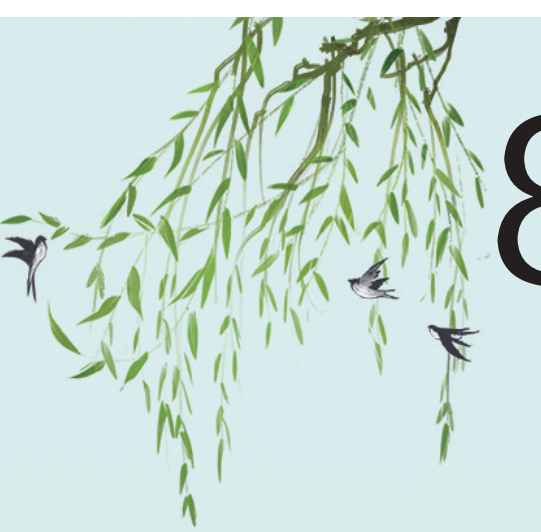




8

悦读

享受生活 快乐阅读



晋江经济报
JINJIANG ECONOMY NEWS

2025年7月23日 星期三 编辑_张惠阳 秦嫻 校对_杨晨辉 设计_李江龙 电话0595-82003110

用一本书 开启泉州元气生活

本报记者 杨静雯

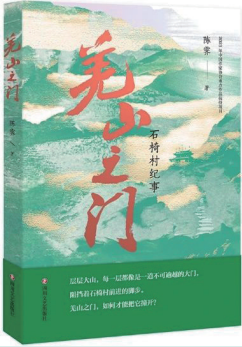
新书架

《羌山之门》

陈霁 著

四川文艺出版社

这是一部报告文学，聚焦北川羌族自治县石椅村的“山乡巨变”，以田野笔触绘就了一幅北川羌寨震后重建的奋斗画卷。作品记叙了在脱贫攻坚和乡村振兴的宏大背景下，石椅村人克服了难以想象的各种困难，创造了脱胎换骨、梦想成真的传奇，为中国的乡村叙事提供了一个独特的样本。

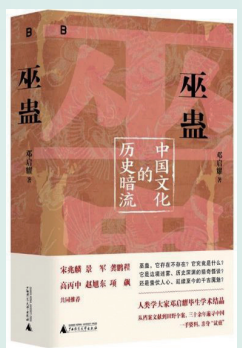


《巫蛊：中国文化的历史暗流》

邓启耀 著

广西师范大学出版社

在广泛深入的田野调查和历史文献爬梳的基础上，本书详细介绍了巫蛊的各类案例，充分展示了巫蛊的制作、转移、辨识、破解、刑律等方面面，并附有大量图片。本书也展示了当下社会生活中的泛巫术心理，如石狮子、8字车牌等，还对各种社交媒体上的巫蛊话题做了追踪和分析，显示出巫蛊并不是遥远的猎奇、蒙昧的历史，而是当下活生生的现实。

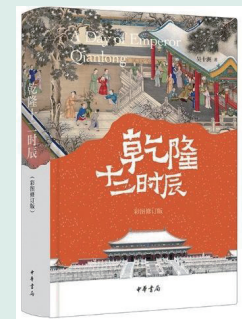


《乾隆十二时辰》

吴十洲 著

中华书局

乾隆三十年(1765)正月初八，这一天是历史上一个平淡无奇的日子，但历史学者通过钩沉史料，复原了乾隆皇帝从清晨到午夜的“日程表”，以此展现出乾隆朝乃至整个清代政治文化的特色。本书精选相关书画、文物，以及紫禁城历史照片和现代摄影作品等珍贵插图，图文互见，生动呈现了一个丰富立体的乾隆皇帝生活图景。



《泥潭》

刘楚昕 著

漓江出版社

小说从辛亥革命拉开帷幕，以武昌起义为舞台，一个梦境叠着另一个梦境，意识流般的画外音，双线人物互为镜像，令人性的善恶互为纠缠。作品表现出对历史的反思、对人心的剖析，以及独特的艺术感召力，是一部完成度很高的御官野史。

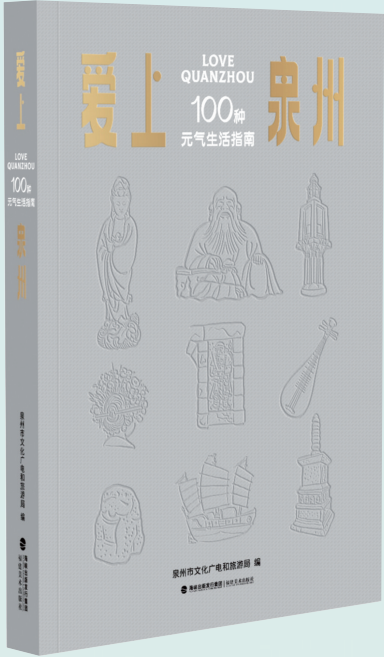
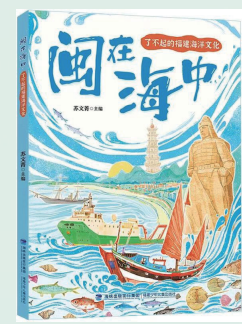


《闽在海中——了不起的福建海洋文化》

苏文菁 著

福建少年儿童出版社

图书全面深入地挖掘福建海洋文化内涵及其思政教育价值，从“山海福建·蓝色家园”“多样物种·蓝色生态”“历史传承·蓝色记忆”“海洋科技·蓝色宝库”“海洋战略·蓝色安全”等5个方面切入，深入浅出地介绍福建海洋文化的历史和传统，关注福建海洋生态保护和可持续发展，引导少年儿童读者从小树立海洋意识，为海洋强国建设贡献力量。



近日，新书《爱上泉州——100种元气生活指南》发布，引发关注。这本书以“海、城、山”为框架，从港湾、建筑、服饰等物质文化载体，到逛古城、戏窝子、茶乡等活态生活场景，12个主题如经纬线般编织出泉州文旅的整体脉络，收录了泉州100种充满活力的生活方式。

书籍设计简约素雅，160幅宋代造像通过拉页工艺呈现，书中大量精美图片通过附录板块细化上百处旅游目的地。100种元气生活指南，既是100个爱上泉州的理由，也是100种深度漫游泉州的旅游攻略。

本书执行策划陈秀洪深度参与了书籍创作过程。近日，记者与她展开对话，探寻这本书背后的创作故事。

记者：您参与创作《爱上泉州》的契机是什么？

陈秀洪：契机源于泉州市文旅局的延续性计划。2022年我们完成了《D调·泉州》(聚焦古城的人文旅游口袋书)，当时文旅局提出了做成“ABCD”系列的构想，《爱上泉州》算是《D调·泉州》的延续。2023年，我们开始着手准备这本书。对我们来说，能执行这本书很荣幸，压力也不小，特别希望把泉州丰富的内容传递给更多人。

记者：当时是如何构思“爱上泉州——100种元气生活指南”这个书名名的？有没有备选方案？

陈秀洪：最初是想做“爱上泉州的100个理由”，偏向单点清单式呈现。但经过讨论，我们觉得清单难以体现出丰富度，最终调整为“元气生活指南”。“爱上”是情感连接，“元气”则源于一位文化学者提出的“元气泉州”概念，契合泉州人热爱生活的烟火气；“指南”则兼顾实用性，希望读者能真正走进泉州的生活。

最近认真读了《心安即是归处》这本书，作者是曾任北大副校长的著名学者季羨林。他在书中写道：“大多数人来到这个世界上就是凑数的，为了一口吃的，天天奔波操劳，绞尽脑汁各种算计，无非就是换一个大点的饭碗，其实和飞禽走兽没啥区别，如果说贡献的话，也就是传宗接代，让世界多一些凑数的。”

读书读好书好好读书，在读书过程中自然而然地产生许许多多感悟，很多人觉得自己活成了“透明人”，每天起早贪黑上班下班加班，日复一日摆地摊、送外卖……这些日子看起来平平淡淡枯燥乏味，一眼就看到了人生尽头。可要是没快递员送包裹，没老师教孩子，没医生给人看病，咱们的日子也无法正常过去。就像高楼大厦，光有光鲜亮丽形象，没有牢固地基，砖头一块块垒砌严密无缝，门窗安装扎实得体的，难以入住。

总有人觉得非得干出惊天动地的大事业才算活得精彩，大家都知道中外艺术史上一个著名的案例：敦煌壁画千古流芳，留下名字的画师无几个，可他们的作品成了全世界都为之赞叹敬仰的艺术瑰宝。

承认自己就是个普通人，不是认怂，把工作干踏实，把家里照顾好，看见老人过马路搭把手，也是非常有意义的事情。

依据《心安即是归处》对生活的理解——人生就像一场戏，生旦净末丑，角色各不相同，舞台小世界世界大舞台，不可能人人都当主角，把自己该演的角色演好，照样能将日子过得有滋有味。大文豪苏东坡一生颠沛流离，因“乌台诗案”蒙冤受屈，被不断流放到东



记者：全书以“海、城、山”为框架，这个顺序是如何确定的？

陈秀洪：这个框架是与泉州世遗之城的定位相呼应的，不同于以往常说的“山、海、城”，我们将顺序调整为“海、城、山”。泉州作为“海上丝绸之路”起点城市，因海而生、因海而兴，所以我们从“海”说起；从海而来，我们有了极具市井烟火和艺术气息的“城”；再往前走，我们到了“山”，就像最后一篇文章标题叫作“一路到桃源”。我们希望从海的浪漫、城的艺术到山的创造，层层递进展现泉州的多元。

记者：为什么是12篇文章？

陈秀洪：其实最早我们预备了20多个选题，经过筛选后留下了12篇。筛选标准首先得是有代表性的泉州文旅符号，其次是有故事性，能够落到一个人、一件事上，有一个聚焦点；再来是书中所呈现出来的旅游体验，要让读者到了现场也看得见。文章虽然只有12篇，但其中的景点，作者和摄影都去了很多次，要反复地去感受，寻找合适的切入点展开讲述。

记者：这12篇文章中，有没有哪一篇是让你印象比较深刻的？

陈秀洪：我印象比较深的是“城”的第一篇《梦回大宋》。这篇文章篇幅比较大，由“文化杂家”青马撰写。她是一位在泉州生活了十多年的北京人，非常喜欢泉州，对泉州也有非常深入的了解，她更多的是从文博的角度呈现泉州宋式美学方面的内容，从东西塔的石雕浮雕切入，我们在配图上也相应地将160幅浮雕通过拉页工艺呈现。

记者：晋江的内容多集中在“海”的部分，这是出于什么考虑？

陈秀洪：晋江的滨海特质非常突出。塘东沙堤、深沪港的海岸线风光，梧林的华侨建筑，都与“海”的开放包容高度契合。比如梧林，它的华侨建筑本身是海洋贸易与文化交融的见证，放在“海”的篇章里，能很好地诠释晋江与

海的深度联结。我们筛选时，既看景观独特性，更看是否能体现“元气感”——也就是那个地方真实的生活气息和活力。

记者：我注意到，安海镇的篇章采用了游记的写法，以时间串联呈现游玩指南(如9点走安平桥、10点去石井书院)。这种写法有什么特别的考量？

陈秀洪：这篇叫《小镇远足》，希望能以点带面。安海有“小泉州”之称，安平桥的历史、古书院的文脉、老街的烟火，能浓缩一个小镇的多元气质。用时间线写，是想给读者一种“沉浸式远足”的参考，当他们去其他小镇时，也能带着类似的视角去发现细节。比如从清晨到午后，感受安海从宁静到热闹的节奏，这种体验是可复制的。

记者：创作中，晋江有哪些细节让您觉得“这就是元气所在”？

陈秀洪：安海那家开了17年的书店让我印象很深。它藏在老街上，有小说、诗歌类书籍，不定期还会举办读书会，装修也很贴合当代年轻人的需求。店主是位很有情怀的人，在当下这个时代，这种不浮躁的坚持，让人走进其中就会觉得很好。

记者：这是一本关于泉州的生活指南，但对于美食的描述好像比较少，这是为什么呢？

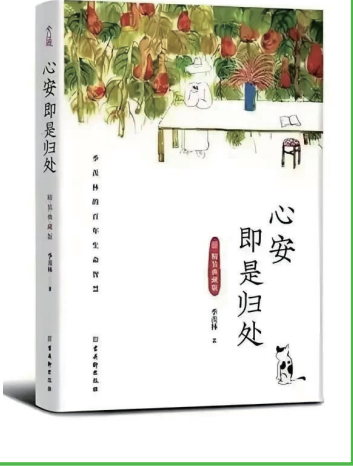
陈秀洪：其实，一开始我们也有想法将美食的内容加入，但由于一本书的篇幅有限，无法面面俱到，所以将美食内容放进了副册《泉州漫游路书——从古城到山海》。还有一点是，如果只是简单的推荐美食，对游客来说上网搜索的方式更为便捷，我们希望这本书能够呈现一些更有深度的内容。如果以后有机会，也想出一本深挖泉州美食故事的书。

从海的浪涛到城的街巷，《爱上泉州》里的晋江故事，正是泉州“元气生活”的生动切片——既有山海的馈赠，更有情人的温度。

读书一得

安心读书

黄良



南西北甚至不毛之地去当贬官，一生吃尽苦头。但他心态豁达，泰然自若。诗人在《定风波》里放歌吟咏：“试问岭南应不好，却道：此心安处是吾乡。”

既要、又要、还要、更要，这八个字，核心是四个“要”。有些人因为想法太多而偏偏办法又不多，由此产生焦头烂额的忧虑，也就是我们常说的焦虑。莫言说的“人生四然：来是偶然，去是必然，尽其当然，顺其自然。”既有看

淡的因素，也有积极的一面。

手机充斥满屏“社恐”“内卷”这些词语。上班时担心业绩，下班后怕家庭不睦，孩子教育、父母健康，样样都在惦记。一天24小时，不是在担心，就是在等待担心的路上。这一辈子的焦虑，究竟换来了什么？一个铁一样的规律：你焦虑一辈子，其实没什么实际意义，空悲切，焦虑徒增烦恼和不安，并不能帮我们从中心化解什么具体问题。其实，因在情绪囚笼里的我们，不过是杞人忧天。

有些人觉得现在人情冷漠，成年人更容易孤独，害怕被孤立。于是主动被动地迎合他人喜好，委屈自己，活得小心翼翼。其实，人生自有磁场。该遇见的人，总会相逢。你经历的不合时宜，也许会成为你未来的靓丽光影。

与其焦虑别人的评价，不如踏实做好自己，自然有人懂你认可你。

——人生不必事追求完美，更不需要用无休止的焦虑，耗掉自己有限的精力。

学会接受生活的杂质，明了冷水可以加热，热水也会变冷。珍惜拥有的小确幸，相信一路走来，都会遇见对的人、对的事。

无需卑微，也无需恐惧，用有温度的心境，过自在的人生。

焦虑的时候，不妨停下来，把这些话悄悄念一念。世界没有变得更快，只是你走得太匆忙了，千万别把灵魂七窍弄出六窍。

愿我们都能卸下心头重负，带着微笑去迎接早晨的每一缕阳光。明天会比今天更好，未来也值得期待。

悦读榜(2025年6月)

文学类

书名	作者	出版社
《平凡的世界》	路遥	北京十月文艺出版社
《朱自清散文精选》	朱自清	新世界出版社
《人间失格》	(日)太宰治	人民文学出版社
《茶花女》	(法)小仲马	时代文艺出版社
《九篇雪》	李娟	北京十月文艺出版社

社会科学类

书名	作者	出版社
《心若菩提》	曹德旺	人民出版社
《中华文化问答录》	孙宜学	同济大学出版社
《游遍中国5A级旅游景区》	钱浩	北京联合出版公司
《李欣频的文案课》	李欣频	浙江人民出版社
《听傅老师讲<论语>》	傅佩荣	中华书局

自然科学类

书名	作者	出版社
《生命简史：从尘埃到智人》	朱钦士	清华大学出版社
《第二大脑：脑脑互动如何影响我们的情绪、决策和整体健康》	(美)埃默伦·迈耶	机械工业出版社
《数学与人类思维》	(法)大卫·吕埃勒	上海科学技术出版社
《DK蘑菇大百科》	(丹)托马斯·莱瑟斯	湖南科学技术出版社
《如何成为优秀的大脑饲养员》	(意)丽莎·莫斯考尼	九州出版社

少儿类

书名	作者	出版社
《月光下的海》	安方	海峡文艺出版社
《野性的报复》	厉河	湖北教育出版社
《舒克贝塔传》	郑渊洁	浙江少年儿童出版社
《火狐蝴蝶斑》	沈石溪	新蕾出版社
《装在口袋里的爸爸》	杨鹏	浙江少年儿童出版社

(晋江市图书馆提供)

我爱读书

读书忘暑热

王贤浩

读书消暑的灵感，源自一次偶然翻阅古诗词的经历。当我读到“绿荫不减来时路，添得黄鹂四五声”时，虽未身处山林，却仿佛看到了郁郁葱葱的树木，听到了黄鹂清脆悦耳的歌声，一丝凉意竟在心底悄然蔓延。又想起古人“心静自然凉”的智慧，我恍然大悟，原来，捧一卷诗书，沉浸在文字的世界里，也是一种绝佳的消暑良方。

“文章是案头之山水”，此言诚不欺我。当我沉浸在书中的世界里，就如同置身于一片宁静的山水之间。那文字，如同潺潺的溪流，在我心间流淌，洗去了夏日的烦闷与浮躁。我仿佛能看到那青山绿水，听到那鸟鸣虫吟，感受到那微风轻抚。在这片文字的山水之中，我的心渐渐平静下来，外界的炎热似乎也与我无关了。

清代张潮在《幽梦影》里说：“读经宜冬，其神专也；读史宜夏，其时久也。”我深以为然。夏日白昼漫长，正适合捧一本厚重的史书，细细品味。在历史的长河中徘徊，我忘却了时间的流逝，也忘却了夏日的酷热。

“读书遣长夏，乐而忘暑热。”这不仅仅是一句简单的感慨，更是我这个夏天最真实的体验。我尽量减少外出的时间，将自己安放在书房的一角。当时间充裕时，我便沉浸在史书的浩瀚海洋中，与古人对话，与历史同行；当时间零碎时，我便读一些妙趣横生的文章，或是翻开一本优雅的诗集，品味那字里行间的韵味。

书中的美好，就像一阵清风，轻轻拂过我的面庞，带给我阵阵清爽。在这清风中，我的心渐渐变得恬然闲适，仿佛所有的烦恼都随着那暑热一同消散了。我不再抱怨天气的炎热，不再为生活的琐碎而烦恼，因为在我的心中，有一片属于自己的清凉世界，那就是书的世界。

这个夏天，请试着多读一些自己喜欢的书吧！让那文字的清凉，驱散恼人的酷热；让那心灵的宁静，带给我们一份别样的惬意。

