

新书推荐

如何保卫你的心脏

■张明

如果列一个健康杀手榜，艾滋病、癌症是靠不上前的，领头的是心血管疾病杀手团。冠心病、高血压、心梗塞、心绞痛，都是这个团里的“大腕”。

亲眼见过几次亲朋心脏犯病，也耳闻一两个朋友因此猝死，实在是令人神伤的事情。许多和心脏有关的病，突发时，救治未必来得及。

美国人也是讲养生的，而且对心脏相当重视。在那边，有一个美国心脏病协会(AHA)，专搞这类研究，没事儿还老发表相关的报告。

伊丽莎白·克洛达斯长年研究心血管疾病，也是这个协会的会员。这个博士善于把自己专业里特复杂的事儿，用很简单的话说清楚。她最近写了一本《保卫你的心脏》，就是专门给普通人看的健康书，教人认识并预防心血管疾病。

不管不顾地猛跑，会让小腿抽筋，冠状动脉里的血流不足了，心肌也会“抽筋”，这时候气短胸闷，就会出现心绞痛了——有时候，看不到这样的解释，很难明白人的难受劲儿都是从哪来的。闹清楚了，该注意点什么，心里多少会有点数。《保卫你的心脏》给人的就是这种感觉。

人们总说，到了一定年纪，就该注意健康养生了。其实，这理念该改变一下。美国人是很看重数据的，并据此下结论。比如冠心病，也许咱们觉得这是老人病，可是伊丽莎白说，这事儿越早防治越好，年轻人并非与之“绝缘”。她的数据来源，就是美军在越战上的尸检报告。在对那些 20 多岁就牺牲的小伙子做尸检的时候，医生发现很多人的冠状动脉都出现了病变的情况，有一些还非常严重。现代社会压力最大的，就是年轻人，有这样的前车之鉴，还是小心为妙。

关于血脂、胆固醇、糖尿病、血压、肥胖这些和心血管疾病密切相关的话题，书中都有专门的章节来讨论。革命小酒是不能天天喝的，那阿司匹林能不能每天一片呢？对心脏又有什么影响呢？都知道运动对身体有好处，那到底怎么运动才有益于心脏？在书里也都会给出相应的解释。对于预防与治疗，也给出了很多建议。

这本书的内容应该是值得相信的，伊丽莎白的身份是其一，其二，是出版方请享受国务院特殊津贴的心血管专家胡大一先生担任了这本书的主审。

读书心得

让诗歌在生活中升华

——读李国印诗集有感

■张敏

认识李国印是因为我是他爱人的同学，每当在报纸上看到有他的作品，我都要细读一下，总觉得有一种亲切的感觉。今天，当李国印同志的《陌生人》一书送给我时，捧着厚厚的诗集，心中既高兴又振奋，他确实给了我一个意外的惊喜。我非常高兴能够结识这样一位写诗歌的人，也深为我的同学而骄傲。

李国印是一名税务干部，现为河南省作家协会会员，河南省书法家协会会员，周口市诗歌学会理事。1976 年开始文学创作，1986 年发表作品，有诗歌、散文、小说等作品在多家报刊发表，有诗作获《中国作家》杂志全国金秋笔会三等奖、入选《当代诗歌精选》、《2008 年中国诗歌精选》等。李国印能在繁忙的税务工作之余，倾情于诗，实在难能可贵！当我翻开这本诗集时，我被他质朴的感情打动，感觉有一阵春风扑面而来。李国印的诗就像沐浴在太阳雨中，温馨、惬意。等我读过几篇后，我发现我读出了他清新感人的内心世界，读出了他质朴无华的原生态，读出了他厚重的生活感受。我的眼睛明亮起来，我的精神振奋起来。我意识到当今的诗坛又有一颗新星出现，闪烁着他的光芒。读着他的诗有一种脚踏实地的感觉，被诗歌的真诚、朴实、纯净吸引着，内容意义深厚，有内涵，有张力，读起来好像是一种享受，确实是难得的好诗集。

优秀的诗人，总是能通过陌生而写熟悉，通过特殊而写一般，李国印这本诗集的名字就是《陌生人》。通读诗集，我们不难发现，他创作每首诗的过程，就是从主观出发去发现真、善、美的过程。情感和情绪，都是抽象的具体和具体的抽象，犹如流星一闪、昙花一现、露珠一滴、醉月一弯；犹如苍山飞雪、江涛拍岸、春风化雨、夏夜惊雷，就在这一瞬间，仍能灵妙地捕捉到自己的感觉与感悟，如一股清纯之水在山涧流动，从自己的心中喷涌而来。就这样，一个热爱生活

的人，一个敬业的税务干部，一个执著的诗人，他潇洒地行走自己的生命里，他用他那饱含深情的笔为我们写下了这些需要静下心来细细品味的诗篇。

春夏秋冬，风花雪月，乃至工作和生活的每一个细节，在诗人眼中，都变成了一种诗的律动。《轮回》不仅仅是述说季节的更替，诗人在诗的意象之外，告诉我们对时间对生命的珍惜。“春天抓住风的帽子/向夏天掷去/整个夏天全裸/蝉甩掉衣裳拼命向秋天奔去/一地金黄/还有那顺柿树流淌的红/不知向何而去/大地复归于宁静/冬天说来就来了/一只冬眠的青蛙/做着春天的梦”。

《陌生人》共收入诗人 110 首诗，分别置入“春”、“夏”、“秋”、“冬”和“蔚蓝色”五彩瓶中。春夏秋冬是时间的节序，蔚蓝是诗人生命的色彩。“陌生人，我为你祝福，愿你有一个灿烂的前程，愿你有情人终成眷属，愿你在尘世获得幸福，我只

愿面朝大海，春暖花开。”读后让人有一种“绿意盎然春可人”的感觉。

书界聚焦

郎咸平的“良心发现”

“丰田召回”、转基因食品背后的阴谋

新帝国主义，这五个字如同一杆大旗，让东风又开始吹，战鼓又开始擂，已离我们远去的战争，似乎又要来临。只是，这次没有枪炮鸦片，主角是货币、金融、各种经济手段。

经济学家郎咸平看来，这比杀人放火更令人可怕。因为，不光是我们这一代，也许整个民族今后的命脉，都可能被它玩弄于股掌。

丰田倒霉，我们看热闹，郎咸平在看门道，看老美为美国车市场“开道”的真正目的；新能源汽车大战，有人说我们站在世界前列，他说是欧美用我们做实验，带着我们不切实际地“大跃进”；我们曾是世

界最大的焦炭出口国，但他反思，我们连自己的焦炭定价权都没有，这究竟是骄傲还是耻辱？

气候、低碳、新能源，新闻里常见的焦点概念，看起来离我们很远。但郎咸平说，西方人正在利用它们“一步一步侵蚀我们的经济”，渗透我们的生活，也许如今光鲜的概念炒作背后，就是一场深思熟虑数十年的阴谋。

如果觉得这与生活无关，就看看作者在书里提到的转基因食品。他说，这是一次阳光下的投毒；他质疑，这些东西究竟是不是“良种”；他指责，称卖力提倡转基因的“专家”背后有利益链条。

郎咸平说，也许，在粮食并不短缺的情况下，我们已被美国力推的高产转基因食品绑架，在生产研发并不透明的情况下，我们即将被所谓安全的食物毒害。最后，所谓的专利权、利润，全都不会留在我们手中，因为新帝国主义会来一招釜底抽薪，只给我们留下难以挽回的健康损害。郎咸平说话一向惊人。他在新书封面上说：“一个中国经济学家的良心话。”直白程度可想而知。

郎咸平显然希望大众能明白自己在说什么，所以他的解读一向贴近实际生活。在观念纷乱的时代，很难判断郎咸平是不是对的。



但至少，他在试图与平民生活沟通。我们希望，其他的经济学家也能说一些老百姓听得懂的话，也好让我们知道，究竟谁是真正有良心的人。

(津报)

新书上架



《办公室奋斗史》
作者:虎头墙
出版社:吉林出版集团公司
定价:28 元

她是美女，又是上司，却有“败犬”的头衔。他是刚刚毕业的新人，面临的却不单是考验。她是航空公司的新秀，等待她的不只有别人的艳羡。一切的缘分纠缠起于一件小小的意外，心与心的界限，其实只是一张薄纸。尹航，一个刚参加工作的新人，不但要面临漂亮女上司的“侵扰”，还要经受女友的“改变”。



《幸福像真的一样》
作者:王文泽
出版社:长江文艺出版社
定价:24 元

毕业于三流院校、一无所长的贫二代李文青，在报社找到一份勉强糊口的工作，却遭遇了宣传部派来的女青年白杨。两人由误会到了解，很多事悄然地发生了。

她给了他融化冰雪的温暖。桀骜不驯的他，在洒脱的背后却深埋着一颗敏感而自卑的心。他爱她刻骨铭心，却从未表白——是不敢？是不屑？还是另有隐情？



《秋色连波》
作者:千寻千寻
出版社:国际文化出版公司
定价:29.8 元

3 年前，连波不告而别，朝夕饱受被抛弃的羞辱和痛楚。再见他时，她早已将心底曾有的爱恋磨成了针芒，不吝嗇一切残忍的方式，不在乎会伤了自己。然而，爱恨燃成灰烬之际，朝夕明白她不过是活在自己编织的梦里，是梦终究会醒。索性她敞开心扉，蝎子爱上青蛙不是没有可能。只是男女之间的爱情，也许真的敌不过命运的翻云覆雨……



《侯卫东官场笔记》
作者:小桥老树
出版社:凤凰出版社
定价:29.8 元

304 位各级别官员，84 起官场风波，66 个党政部门，23 次微妙的调动与升迁，交织进一个普通公务员的命运——侯卫东的这本笔记，将带您深深潜入中国公务员系统庞大、复杂而精彩的内部世界，从村、镇、县、市一直到省，随着主人公侯卫东的 10 年升迁之路，逐层剥开茫茫官场的现状与秘密。



《同学会(全本)》
作者:木鱼
出版社:中国广播电视出版社
定价:21 元

“找情人太累，找小姐太贵，不如开个同学会，拆散一对是一对。”开同学会的目的究竟是什么？是虚荣的比拼、情欲的交织还是友谊的温暖？这是当下很多人都感到困惑的一个问题。

本书以诙谐的口吻，精致浪漫的文字，动人心肺的情感，直击“同学会”这个热点话题。