

岁末，晒晒你的年度书单

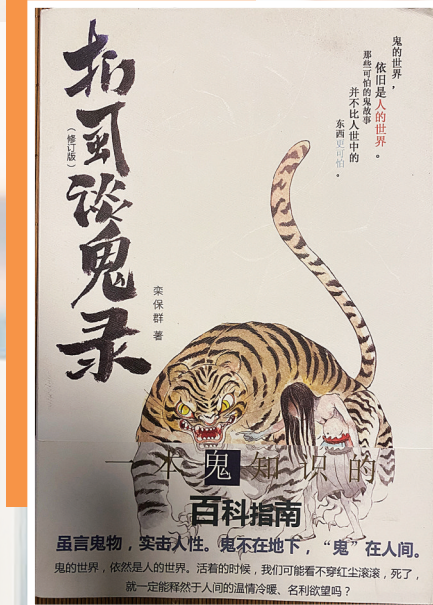
□本报见习记者 张韵卓 文/图

2021 还剩不到一个月的时间，各种年度总结如约而至。前不久，比尔·盖茨通过视频介绍了他的2021 年度书单，自2016 年开始，比尔·盖茨每年都会分享自己的书单。读书是一件私密的事情，每个人喜欢的书籍类型、作家的文笔风格截然不同，2021 年读过的书，成了这一年鲜明的标记，哪一本是你的最爱？哪一段辞藻让你沉醉其中？你又深陷于哪一个篇章无法自拔？关于2021 年的阅读记忆，他们这样说……

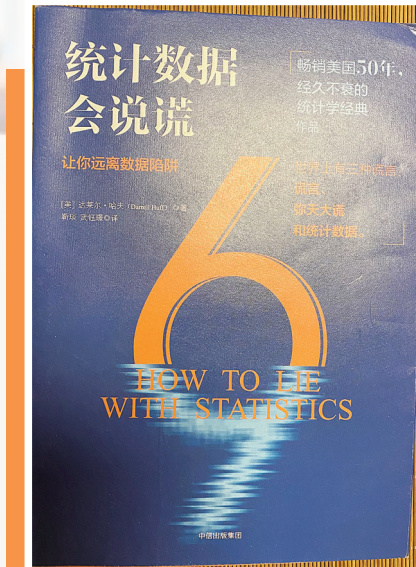
“以前总以为，人间最美的是相遇，后来才明白，其实最难得的是重逢。会遇见谁，会失去谁，皆有定数。得到的都是侥幸，失去的才是人生……愿有人牵挂不流浪，有人陪伴不悲伤……”这是作家余华睽违8 年的新作《文城》中的一段文字，这本书也成为市民小崔今年的最爱之一。“书中刻画的人与人之间没有血缘关系的情感，比起血浓于水的亲情乃至爱情，更真挚和难能可贵，让我动容。”小崔说。平时虽忙碌，但在节假日她会约上好友，寻觅一个安静的咖啡屋，一杯咖啡、一本书，一坐就是一下午。“我平时喜

爱看现实主义和悬疑类的书，英国作家阿加莎写的悬疑小说《无人生还》等我久看不厌，故事层层铺垫，结局出人意料。”书不在于新，能从中收获“颜如玉”“黄金屋”才是这本书的价值所在。

聊到2021 年最喜爱的书籍，书迷小董津津有味地向记者分享了自己今年喜爱的两本书：达莱尔·哈夫的《统计数据会说谎》、索保群的《打虱谈鬼录》。“《统计数据会说谎》第一次出版距今已有几十年，但书中的内容依旧适用于现在。通过生活中一些有趣的小例子，向人们展现数据的陷阱，对统计一窍不通的我来说，读着很有趣味，且这本书很薄，利用碎片时间就可以阅读；《打虱谈鬼录》这本书，虽是‘谈鬼’，却丝毫没有阴森可怖的氛围，作者博闻强识，对各类志怪笔记里的内容信手拈来，还不厌其烦地对各个细节进行分析，譬如鬼是如何吃饭的、鬼的住房问题等，语言风趣幽默。因为一些鬼怪传说的创作者或者记录者是人，所以不可避免地留下了书写者所处的时代的印记，用封面上的一句话来说：鬼的世界，依旧是人的世界。”



小董说，自己每天都会看半小时的书，今年前前后后看了二三十本。对于看书，小董全凭自己的“感觉走”。譬如看了某部以宋代为背景的电视剧，对宋代的衣食住行等颇感兴趣，便会找来相关的书阅读；去园林逛了逛，又会对园林的细节感兴趣，这个样式的窗是什么窗、那



个雕花又有什么讲究，然后有针对性地购入相关书籍。

“何物带我们去远方？一只船不如一本书。”借助别人的书单，我们或者寻得共鸣，或者查缺补漏，在文字间徜徉，获取丰足的精神食粮，与大千世界的连接因此变得更加紧密。



佳片有约

1

无尽攀登



- 上映：2021-12-03
- 导演：叶俊策
- 地区：中国大陆
- 类型：纪录片/冒险/运动
- 主演：夏伯渝 胡歌 夏登平
- 简介：夏伯渝是第一位靠假肢成功登上世界第一高峰珠穆朗玛峰的中国“硬核大爷”！1975年，夏伯渝加入中国登山队，在攀登珠峰时因帮助队友，导致自己因冻伤而双小腿被截肢，但他并未放弃登顶珠峰的梦想。在经历双腿截肢、癌症侵扰、病痛折磨的43年里，夏伯渝5次冲击珠穆朗玛峰，最终于2018年5月14日被珠峰接纳，在69岁高龄成功登顶。这使他成为无腿登顶珠峰中国第一人，并获得劳伦斯世界体育奖年度最佳体育时刻奖。

2

只要你过得比我好



- 上映：2021-12-03
- 导演：曹炳琨
- 地区：中国大陆
- 类型：剧情、家庭
- 主演：曹炳琨、田浩宁、林博洋、李昀锐
- 简介：因为一次意外事故，外卖员曹德旺必须设法开具一张非亲生证明，将相依为命的儿子曹生送进福利院。命运的险阻接踵而至，迷惘挣扎中透出希望的微光，这对父子背后的故事，一点点被揭开。该片已入围2021年第13澳门国际电影节，并在此前的超前观影中收获超强口碑。

3

《第四面墙》



- 上映：2021-12-10
- 导演：张翀 张波
- 主演：刘陆 王紫逸
- 类型：犯罪/悬疑
- 简介：该片讲述了一个沉默内敛的梅花鹿饲养员，意外得知平行世界还有另一个自己，渴求得知人生另一种可能性，不惜揭开二十年前的伤疤，却最终迷失在虚实边界的故事。这是一个现实与戏剧相互重合和影响的叙事。人烟罕至的山野郊外、冷清孤寂的春节夜晚、一场牵涉内心深重秘密的相遇……电影《第四面墙》构建了一个看似简单，实则暗含人生百态的故事。

盐的神奇妙用

说到盐，我们似乎只有谈论食物的时候才会想到它。其实盐除了可以作为佐料使用之外，它还有许多神奇的妙用，清洁皮肤、消毒去浊、舒缓疲劳、净化环境。只需稍加利用，从头发到脚趾，盐都能发挥卓越的能量。

盐的种类大致分为井矿盐、湖盐和海盐三种。如要用于皮肤和身体护理，宜使用取自海洋的海盐，其含盐量极高，含有氯化镁和氯化钠等丰富的矿物质，对于软化肌肤、促进肌肤再生具有良好的功效。

你知道吗？身体的很多部位可用盐来进行保养。小到指甲，大到头皮，一把细盐，就能发挥意想不到的大功效。

1. 去面部角质

用盐进行面部美容时，最好选用未经加工的灰色细海盐，质地更为温和。利用盐可以清除肌肤死皮，取细盐和甜杏仁油各2汤匙，调匀后涂在面部并轻轻按摩片刻(注意要避开眼周)，然后用清水洗净，轻轻拍打皮肤，等皮肤干了以后再涂上日常使用的面霜即可。

2. 治愈皮肤过敏

在盐疗过程中，人体要吸入大量的纯天然含盐气体，并浸泡在含盐的浴池中，为身体补充能量，促进血液循环，清除病菌。患有湿疹、牛皮癣、脚气等皮肤过敏疾病的人群尤为适合盐疗。

3. 预防指甲断裂

指甲易断裂，是指甲“营养不良”的表现。在一碗热水中加入半汤匙灰色细盐，搅拌后，将指甲放进去浸泡5分钟，坚持1周就会有所改善。

4. 清理头皮

盐有清洁杀菌的特点，对于油性头皮来说是一大福音。洗头前，可以将1汤匙细盐混合在洗发乳中，涂抹在头皮，搭配指腹按摩揉搓，随后冲洗干净。养成习惯之后，你会发现头皮出油的情况日益减少。

5. 消除浮肿

盐的渗透作用能消除浮肿，促进脂肪运动，在塑造身体曲线方面有着意想不到的功效。你只需用品盐辅以相应部位按摩，就能进行局部或全身的减肥了。

时令太仓

超治愈的初冬甜品

——赤豆糯米小圆子

□本报见习记者 刘晓凤 文/图

“月是小春春未生，节名大雪雪何曾。夕阳不管西山暗，只照东山八九棱。”时序已过大雪，江南的雪迟迟未下，然而毕竟是冬天，日子一天天地冷了。这时节，适宜吃一些性属温平之物来养生进补，抵御寒气。山药、桂圆、栗子、赤豆……寒冬腊月里，吃上一碗热气腾腾的赤豆小圆子，是老太

仓人对冬天最初的甜蜜记忆。

制作赤豆糯米小圆子，需要准备好红豆、糯米粉、冰糖。先把红豆浸一晚上，再用炖锅炖煮4个小时，加入冰糖。用热水和面，把糯米粉揉成团，取一小块搓成长条，揪成一个个小圆子。烧水，水开后下小圆子，等小圆子浮出水面再捞出浸入凉水。冷却后捞出加入赤



豆汤中，就可以品尝了。

尝一口，糯米小圆子软糯Q弹，赤豆汤香甜浓郁，冬天的寒冷就由这碗甜汤来治愈吧！

生活家

你真的会晒太阳吗？



▲少得抑郁症。日照时间的减少是引起季节性情感障碍的原因之一。人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺素分泌水平，在充足的日照下都会有所提升，这将有效改善情绪低落、精神抑郁等不良心理。

▲可预防近视。缺乏阳光照射可能是导致近视的原因之一。阳光可以刺激多巴胺的生成，而多巴胺可以帮助避免眼轴变长，进而防止进入眼睛的光线在聚焦时出现焦点扭曲，降低近视风险。

▲有补阳气、补正气的功效。中医有“采日精”的说法，就是采集阳光以生发清阳之气。人体内阳气充盈，抵抗疾病的能力就会提高。正气则是相对于外邪来说的，晒太阳强身健体，可以增强免疫力。

▲可明显提升肠胃消化吸收转换气血的能力。降低流感病毒及其他常见呼吸道疾病的危害，保持体内高水平的维生素D，更好地预防嗓子痛、普通感冒和鼻塞等问题。

■你晒对太阳了吗？

人真正的健康，要让阳气充足，四肢温暖、精神矍铄，身体就必须具备强大的蒸腾气化能力。晒太阳可以让人体中的血液、淋巴里的水液、经络中的能量处于高温气态，让

人充盈饱满起来。

晒太阳在中医里被称为“天灸”，我们都知道艾灸是大补阳气的方法，艾灸不是每个人都适合，但“天灸”属于温补法，适合所有人。

1.多晒手脚、腿和背部 晒太阳要晒背，是为了晒到我们人体十二正经中跨度最长，也是阳经中最重要的——膀胱经，还有奇经八脉中主管一身阳气的督脉。天很冷时，我们可以隔着玻璃晒背腰，更可以在冬天的午后隔着玻璃晒背睡觉。

2.需定神 晒太阳时让自己安静、定神、精神内守最为重要。晒太阳时适合找一个安静的地方，闭上眼睛静静地晒，或者听一点清静典雅的音乐等，切忌在晒太阳时打电话、玩手机、兴奋地聊天，或做激烈的运动等，这样不但无效，反而漏精漏气漏神。

3.晒多久合适 晒太阳的时间需要久一些，在40分钟到1个小时左右，出微汗、微困倦效果最佳。相反的，出大汗为漏精，说话太多为漏气，越晒越兴奋为漏神。

冬日面对层出不穷的雾霾和寒冷天气，找一个舒适的地方晒晒太阳，通过改变“生态”和“心态”，修身养性，养生防病。除了让身体晒太阳，也让我们的身心沐浴在冬日的暖阳里，让内在充满阳光。