

# 悦读

版主:jojo  
QQ群:57676670  
邮箱:xd\_kbwyb@126.com



## 李承鹏周六来宁签售

年初李承鹏、刘晓新与吴策力三人合著推出《中国足球内幕》，书中首次披露了大量不为人知的中国足球重磅事实，成为中国足球打假扫黑抓赌风暴中最具先锋力和影响力的纪实作品。4月10日(周六)上午11:00，著名足球评论员李承鹏将亮相南京，在凤凰书城5楼多功能厅书店举办《中国足球内幕》新书签售会。  
快报记者 应嘉轩

## 上周图书销售榜 TOP10

书名	作者
《失落的秘符》	丹·布朗
《妄谈与疯话》	六六
《我在回忆里等你》	辛夷坞
《小时代 1.5 青木时代》	郭敬明
《这些都是你给我的爱》	安东尼
《苏珊的微笑》	叶兆言
《鲁迅回忆录》	许广平
《莫言散文新编》	莫言
《燃烧的男孩》	李枫
《男人这东西》	渡边淳一

有着“健康教母”之称的著名养生专家曲黎敏近日推出新书《把健康彻底说清楚》，该书被定位为“终极版养生书”，号称同类图书中“最全面、最详尽、最细致”的一本。那么《把健康彻底说清楚》究竟能告诉读者多少养生保健的妙方呢？

# 男低头，女仰脸 方乃养生之道



“健康教母”  
曲黎敏

**被领导痛批用“嘘”声自救：**有人在被领导狠批一顿后会下意识发出“呼”或“嘘”的声音，这是不让肝脏积郁，通过发声治病是中国最古老的方法。

**锻炼一定要练到腿出汗：**对于失眠，曲黎敏给出了一个好方法，那就是晚上出去跑步，但切忌不要太用力，慢慢跑，跑到微微出汗就行。此外曲黎敏还说，运动中真正的健康的出汗方式是腿也出汗，这说明锻炼起到了效果。

**突然戒烟戒酒易阴阳失衡：**有的老人吸了一辈子的烟，突然戒烟后就容易得病。这是因为身体的阴阳平衡被打破了。烟叶属于阳性的物质，而适当饮酒的好处是可以化肉食。所以，戒烟、戒酒要有一个循序渐进的过程。

**孩子小的时候不可以过度学习：**《礼记》里边说，小孩子十二岁之前，应该处于一种放松的状态。小孩在这个时候给他的压力太过的话，会损小孩的生机。

**男人有胃病多因受气：**要么受上司的气，要么受老婆的气。老婆的表情对丈夫非常有威慑力，所以女人要变得快乐，会笑。

**为啥说“低头的汉子，仰脸的婆”：**曲黎敏说，如果男人总是低着头走，对肾脉好，阳气会更足。男人阳气足的话主意就特别多。女人下巴有点上翘老来福寿多，因为这样的女性血足，经常抬头实际上任脉是开通的，这种女人一般很聪慧。快报记者 应嘉轩

## 特别推荐

## 王氏兄弟的“士兵突击”



《风声》、《蜗居》、《功夫之王》、《集结号》……这些影视大片是怎样炼成的？周迅、李冰冰、黄晓明等明星背后又有着怎样的独家小秘密？近日，一本名为《华谊内幕》的图书横空出世，力图揭示华谊背后神秘的面纱，伴随着老板王氏兄弟两人的成长历程，一步步展现华谊成长的“星光大道”。从一家小型广告公司，到如今

庞大的娱乐帝国，华谊走过了一条不可思议的崛起之路。《华谊内幕》的作者彭征是王中军的好友，在该书中首次揭开华谊兄弟高速增长持续成长之谜，讲述了一个在创业板融资12亿的民营影视娱乐集团背后的故事。王中军、王中磊兄弟是如何思考华谊未来的？华谊的“大腕”地位能够维持多久？一切答案都在书中。快报记者 应嘉轩

## 阅览室



《感悟人生》  
作者:季羡林  
出版社:沈阳出版社  
定价:29.80元

该书精选了当代东方语言文学大师季羡林论述和侃谈人生的杂文、小品及回忆录等各类文章百余篇，内容涉及人生、伦理、成败、荣誉、理想、青春、友谊等诸多方面，是季羡林百年人生积淀的精华。



《幸福16书》  
作者:[英]柯勒律治  
出版社:华夏出版社  
定价:22.00元

作者希望这些书信能够帮助一个即将步入生活的年轻人，把幸福建立在更永恒的基础之上，而不是建立在自己周围那些微不足道的、那些颠倒黑白的原则之上。



《欣赏的神奇力量》  
作者:陶思璇  
出版社:陕西师大  
定价:24.80元

本书全面讲述了欣赏的神奇作用，以及如何在职场、家庭、个人成长方面运用欣赏的实际操作指南。作者结合了自己多年心理咨询临床经验，提出欣赏是人际关系最好的润滑剂，最有效的沟通方式之一。

本版为文娱爱好者特别制作，逢周二、周三、周四、周五分别见报“乐弹”“影视”“悦读”“藏品”版。

# Homelike 家居乐

装修购材一体化家居连锁超市



# 10大尊享小区 18小时限时极速抢购

4月10日—11日

银河湾·福苑、托乐嘉花园、东渡国际青年城、栖园、学仕风华苑、  
奥体新城、西堤国际、翠屏国际城、  
德基紫金南苑、山水风华

## 家居乐装饰

完整家装 Complete Homeassistant  
放心又省心

瓷砖 卫浴 全场满 800元

# 送 128 元现金券 (全场通用)

## 尊享小区优惠独享

- 4月10日—11日，18小时极速抢购……抢到就是赚到！报名电话：68133030
- 报名参与活动，可获赠200元现金券，可购买瓷砖、卫浴、木建、地板部类
- 店总专属服务：享受免费送货，免费上楼及家居乐店总VIP服务
- 家装课堂为您解析完整家装

- 电器满100元送10元现金券，全场通用
- 地板/水槽满800元送80元现金券，全场通用

个别品牌及特价品除外

家居乐建材超市 咨询热线: 68133030 68133026 家居乐装饰公司 咨询热线: 68133065 68133066

地址及乘车路线: 建邺万达广场(金陵国际家居负一楼)

乘 7/37/39/56/57/61/63/82/113/152/307/312 路江东万达广场下

家居乐装饰仙林店: 咨询电话: 85782432

地址: 仙林亚东城商业广场 A17 门面(港华燃气旁)

www.homelike.com.cn