



2010年,国家新闻出版总署(现国家新闻出版广电总局)曾出台相关文件对鱼龙混杂的养生书市场进行清理,一度干扰养生书市场正常发展的乱象得以遏制,书籍整体质量大大提升。如今,经历整顿“严冬”后的市场再度回暖,养生书因其实用性再度成为读者枕边书的常客。但与此同时,市面上的养生书仍旧存在内容同质化、书名相似度高、观点相互矛盾等问题,这也给读者挑选和阅读养生书带来了困惑。为此,记者采访了业内人士,从多个角度帮助读者辨别和挑选出优质的养生书。

现代快报记者 王静

养生书 你真的会挑吗?

良莠不齐的养生书市场猫腻多,现代快报邀请业内专家教你如何挑选

●●● 现状

养生书市场依旧火爆 孕育、健身类站在风口上

养生一词乍一听是专门针对中老年读者的,但江苏凤凰科学技术出版社凤凰含章副总张永超告诉记者,养生类书籍的受众范围很广,涵盖了儿童、青少年、中老年,学生、白领、家庭主妇等不同年龄跨度和群体的读者。“从内容上来分,养生书可以细分为大众养生、孕育、运动健身、美食营养以及时尚美容,可以说养生书是面向所有读者的,满足了他们不同的需求。”张永超告诉记者。

读者范围如此之广,这也不难理解为何养生书无论是线上

网店还是线下书城都是热销榜上的常客了。记者在走访南京一家书店时遇到一位女白领正在挑选食疗主题的养生书,她告诉记者这类图书在她的生活圈中很受欢迎。“吃既是生活中最简单的也是最重要的一个环节,如果合理健康地吃就能改善身体状况,这再好不过了。平时工作压力比较大,很需要这方面的引导来改善生活。”

记者注意到,相比往年中医推拿、食疗等大众养生书长期占领热销榜,孕育、健身类图书这两年会在养生书中异军突起。这两

类书籍在书店被放在更显眼的位置;此前,某线上图书销售网站公布的数据也显示,这两类图书在养生书销售榜的排名也最靠前。“孕育和健身类图书的火爆,前者是得益于国家二胎政策放开的影响,后者主要是反映了年轻人生活方式的变化。”江苏凤凰科学技术出版社广东中心副主任祝萍告诉记者。读者持续不断的需求被出版社和书店捕捉到后就形成了供需循环。江苏凤凰科学技术出版社凤凰含章副总张永超表示,出版社这两年着重发展孕育类图书。

●●● 困惑

市面上的养生书多如牛毛 读者到底怎么选?

2006年、2007年的时候,因为电视台养生节目的热播带动了养生书的热销,养生书市场因此野蛮生长,直到2010年“张悟本事件”的爆发,国家新闻出版总署(现国家新闻出版广电总局)对养生类图书的出版进行了限定。

江苏凤凰科学技术出版社广东中心副主任祝萍告诉记者:“2010年国家新闻出版总署(现国家新闻出版广电总局)下发了《关于加强养生保健类出版物管理的通知》,公布了首批53家被认定具备养生保健类图书出版资质的出版单位,对作者和编辑

资质也提出了要求。”

经历整顿“严冬”后的养生书市场逐步回暖。但是在书籍质量整体提升的同时,一些不具备资质的出版社仍在打制度的擦边球。“为了绕开资质这个硬性条件,在报批时出版社会故意去掉养生这样的关键词,例如将书名改成菜谱大全,但书中通篇都在谈养生的问题。”张永超对现代快报记者说。此外,他还补充说,如今的养生书市场还存在内容不科学、同质化严重、语言太过专业晦涩等问题。

上述女白领也告诉记者,不同于小说、历史这样的书籍,看

看书名、简单了解一下内容就能决定是否购买了,养生书是实用型的,书名最多只能看出这本书的细分类别,内容好不好、是不是自己需要的,就真的要上手认真对比了。她举例道:“最头疼的是市面上不同的养生书籍,对同一个问题的答案可能各式各样,比如喝水吧,有的书上说一天要喝8杯,有的却说多喝水会增加肾的负担。这无疑增加了读者的挑选难度。”记者了解到,这位女白领的困惑并非个例,大部分读者在挑选养生书时都或多或少因为市面上该类书籍质量参差不齐而无从下手。

●●● 支招

业内人士教你挑养生书 作者、出版社最重要

面对读者的困惑和需求,现代快报记者请来上述两位江苏凤凰科学技术出版社的资深出版人来支招。据张永超介绍,江苏凤凰科学技术出版社是国家规定的首批53家获得养生书出版资质的出版社。他提醒读者,在挑选养生书时第一个需要把关系的要素是图书的作者。“特别需要注意区分的是作者的署名方式,是‘编著’还是‘著’,前者是别人编写专家审核而成的,后者才是专家原著。按照规定,养生书的作者必须是从医资质的医生专家,读者在挑选书籍时

可以先看看作者的简介。”

出版社是挑选养生书的第二个关键要素。张永超告诉记者,养生书不同于其他书籍的地方就在于它对出版社的资质要求很严格。出版社要组建相应的编辑室,编辑人数不少于5人,且要有正规医学院校的本科学历,并取得图书编辑专业资格中级职称,其中还要求有高级职称的编辑不少于2人。“一般来自××医学社、××科技社、××卫生社的养生书是比较可靠的。”张永超说。此外,内容、销量和读者点评也可以作为参考要素。“有些书

名头很大,但内容未必有料,读者购买前先看一下目录。销量往往代表了一定的口碑,但不能一味地迷信排名和销量,结合读者的点评就是比较好的方式了。”他进一步解释道。

此外,江苏凤凰科学技术出版社广东中心副主任祝萍还提醒读者,想要从养生书中获取健康的生活方式除了选书很重要,如何看即运用书中的知识也是要注意的。“看到书中有绝对用语的不能盲目追随,养生保健因人而异,要在不断的实践中形成一套最适合自己的养生方式。”



文娱短播

为江苏荧屏站台 刘恺威用戒指反驳流言

正在江苏卫视播出的《我是杜拉拉》近日收获巨大人气,收视率一路飙升,稳居同时段冠军。而5月9日(下周一),一部暖心励志时尚爱情剧《柠檬初上》将接档并登陆幸福剧场。对于这部跨越8年的浪漫爱情故事,江苏卫视表示,有信心继续让该剧保持高收视率和人气。

昨天,该剧在北京举行开播发布会,实力偶像刘恺威、青春美女娜扎、帅气阳光孙艺洲、知性美女康宁、甜美女生张杨果等一众主演更是悉数现身,现身说法该剧的精彩卖

点。值得一提的是,刘恺威在台上回答问题时,左手无名指上的戒指格外醒目,好似无声地反驳前不久网上沸沸扬扬的和杨幂离婚的留言。

在《柠檬初上》中,左再骏(刘恺威饰)与郑磊(孙艺洲饰)是大学好友,两个男人却有一个八岁非亲生“女儿”妙妙。小檬(娜扎饰)是再骏与郑磊大学时代的爱慕对象,也是妙妙的妈妈,八年前,小檬去美国留学后音讯全无。八年后,小檬再次出现。两个爸爸成了情敌,各自展开攻势,笑料百出。

现代快报记者 曹锋



电视剧《柠檬初上》剧照

活动速递

非遗传承人来南京教你“摆谱”!

本周六,南京凤凰国际书城联合南京法语联盟邀你与艺术家一起“摆谱”,摆的可是国家级非物质文化遗产——京剧脸谱!活动将邀请到国家高级工艺美术师、中国非物质文化遗产项目脸谱代表性传承人颜蕾做客南京法语联盟,除了让大家知道如何欣赏京剧脸谱,颜蕾老师还将现场教你如何画脸谱。

另外,本周日就是母亲节了。南京凤凰国际书城本周将

为这些读者准备一系列感恩活动。5月7日下午2:30,书城一楼客服中心举办“书香陪伴,感恩母亲——‘妈妈,我想对你说’”朗读活动,对妈妈的爱,用言语大声说出来吧。5月8日上午10:00,书城在五楼多功能厅举办“一起来做属于妈妈的香水!”5月8日下午2:00,举办亲子课堂“手把手教您制作丝袜百合花”让孩子们用行动向妈妈们致敬和感恩。

现代快报记者 郑文静