

悦读·音乐

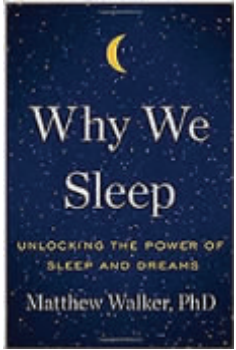
《粘手指：詹恩·温纳和〈滚石〉杂志的故事》



Sticky Fingers: The Life and Times of Jann Wenner and Rolling Stone Magazine
Joe Hagan

悦读·健康

《睡眠的原因：解开睡眠和做梦的力量》

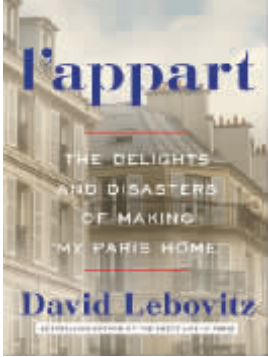


Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams
Matthew Walker
Scribner
(2017 年 10 月版)

《睡眠的原因：解开睡眠和

悦读·城市

《巴黎买房装修记》



L'Appart: The Delights and Disasters of Making My Paris Home
David Lebovitz
Crown
(2017 年 11 月版)

作者大卫·列波维茨是一位来自美国的专业厨师和烘焙师，

Knopf
(2017 年 10 月版)

《粘手指：詹恩·温纳和〈滚石〉杂志的故事》是詹恩·温纳的第一本也是唯一一本传记。詹恩·温纳是《滚石》杂志的传奇创始人，该书不仅是詹恩·温纳的传记，也是一部有关过去五十年来美国通俗文化和社会名流的传记，更是一部从“爱之夏”到互联网时代关于摇滚、政治、媒体和好莱坞的文化导览。

这本书实际上也是一次内幕之旅，它将带领读者看到演唱会现场的后台、摇滚明星的酒店房间，以及二十世纪下半叶的政治波澜，一直到数字时代的来临。作者乔·哈根用了几百个小时进行独家采访，披露了詹恩·温纳个人档案中的许多惊人材

做梦的力量》是著名科学家马修·沃克的第一本关于睡眠的著作。沃克是加州大学伯克利分校的“睡眠和神经影像”实验室主任，之前曾担任哈佛大学精神病学教授。他已发表一百多篇科学研究报告，常接受美国公共电视网 Nova 节目、BBC News 以及美国全国公共广播电台 Science Friday 节目的访谈。该书讲述了他关于睡眠方面的突破性发现，揭示了人类如何驾驭这种变革性力量，从而提高生命的质量。

睡眠是我们生活、健康和生命中最重要的部分之一，但却鲜少被人们了解。直到最近，科学都无法解释我们睡眠的原因，或者说为什么我们睡不着时，身体就会发生可怕的病变。与其他一些基本的生命动力相比——比如吃饭、喝水和繁衍，睡眠的目的始终模糊不清。

近二十年来一系列科学研

一直梦想着能到光之城生活，于是 2004 年搬至巴黎。在一个狭窄的出租小公寓生活了十年之后，他着手购买自己的房子。但他没想到的是，这样一件事会令他完全见识了传说中的欧洲工作准则和时间表。

同一般人买房一样，他先选合适的社区、合适的房产中介，然后，寻找合适的公寓，这一切都还算顺利。但直到相中理想的公寓，这段“冒险旅程”才真正开始。尽管他的伴侣罗曼有点担心公寓的状况，列波维茨还是在建筑师朋友来帮忙看房子之前就答应了房主提出的价格。在仔细观察了房子后，建筑师朋友认为公寓需要彻底翻修，且会花费不菲。列波维茨毫不犹豫，立刻着手雇了装修公司和工人。沟通装修想法的过程不乏文化冲突：他钟爱开放式的厨房、大型的设备，尤其是烤箱，但是那些认为味道会串到客厅的人却觉得这样的设计不可接受。

更让人伤心的是，这批装修工人一点也不可信：不仅从未按期完成过任何工作，而且水管、地板和排线做得都不合格，都得

料和信件，以令人震惊的细节捕捉到了当时围绕在《滚石》杂志周围那些杰出人物的点点滴滴。

1967 年，詹恩·温纳与 Gleason 在旧金山一起创办了被几代人认为是反主流文化的权威杂志——《滚石》。《滚石》最初只是个小打小闹的叛逆象征，之后却成了文化影响力的中心。该书生动地塑造了一个性格复杂、魅力四射，同时也有不少缺点的男人。

作者乔·哈根曾为《纽约时报》《滚石》《华尔街日报》以及其他许多刊物撰文。之前曾发表过不少长篇档案和调查文章，揭露当代一些重要人物和事件背后的隐秘，其中包括希拉里·克林顿、卡尔·罗夫、亨利·基辛格、丹·拉瑟、布什家族、高盛集团、《纽约时报》等。

(峻 岭)

究有了突破性发现，书中对睡眠和做梦有了新的解读：在大脑内部，睡眠能够扩展我们学习、记忆和做出逻辑判断的能力。睡眠还能校准我们的情绪，补充我们的免疫系统，微调新陈代谢，以及调整我们的胃口。做梦能够抚平痛苦的回忆，创造出一片虚拟的现实空间，融合过去和现在的知识，激发创造力。

沃克还在书中回答了有关睡眠的重要问题：咖啡因和酒精是如何影响睡眠的？快速眼动睡眠的真实情况是什么？为什么我们的睡眠模式在一生中会有所改变？通过追踪最前沿的科学发现，综合几十年的研究和临床试验，沃克揭示了如何通过控制睡眠来促进学习，改善心情，增强活力，调整荷尔蒙，预防癌症、老年痴呆以及糖尿病，延缓衰老，延长寿命等等。

(白 夜)

重新来过。虽然列波维茨擅长用幽默语调叙事，整个装修故事还是充满了绝望和后悔之情。正当你以为他会因为这个曲折的过程而对巴黎失望时，他走到街上，买了一根新鲜出炉的法棍；又或者，去附近的小咖啡馆和那个长相异常出色的男生聊了一会，然后，他又重新爱上了这个城市。

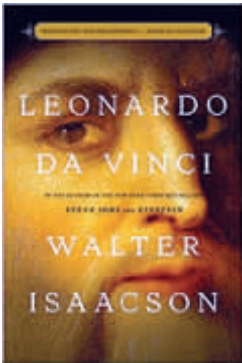
这个纠结的巴黎买房装修故事只是这本书的一半内容，因为厨师兼烘焙师的列波维茨从不会忘记自己的专业。在讲述翻修故事的同时，他还穿插了好些诱人的菜谱，有容易上手、只需要三种食材的火腿三明治，也有一步一步做出来的奶油泡芙，当然也会有经典的法式菜肴、美酒和甜点，以及缓解他思乡之情的美式甜食棉花糖巧克力蛋糕。而这一切美食，都是在他的巴黎厨房完成的。

如果你向往巴黎，向往法国美食，这本轻松的故事加食谱书会是不错的选择，毕竟书中的巴黎和旅游书中的完全不一样，而且，那些食物看起来很值得一试。

(石 叶)

悦读·传记

《列奥纳多·达·芬奇传》



Leonardo da Vinci
Walter Isaacson
Simon & Schuster
(2017 年 10 月版)

曾经为爱因斯坦、富兰克林和史蒂夫·乔布斯等名人写过传记的畅销作家沃尔特·艾萨克森近期又推出了一位大师传记作品——《列奥纳多·达·芬奇传》。

在研究了达·芬奇长达七千二百页的笔记以及关于其生平和作品的最新发现后，沃尔特·艾萨克森在《列奥纳多·达·芬奇传》的叙述中融合了达·芬奇艺术与科学的成就，向读者揭示了达·芬奇的天赋是基于各种能力——这些能力常人亦可在自己身上培养，

悦读·政治

《你不可能说到美国不提到我》



You Can't Spell America Without Me: The Really Tremendous Inside Story of My Fantastic First Year as President Donald J. Trump (A So-Called Parody)
Kurt Andersen
Alec Baldwin
Penguin Press
(2017 年 11 月版)

出版方给出的作者介绍是：本书由美国最重要的特朗普学者库尔特·安德森和美国最重要、平庸的特朗普模仿者亚历克·鲍德温共同创作。

对很多人而言，美国资深媒体人安德森可能是个陌生的名字，但鲍德温却是熟面孔，虽然很多人并不能说出他的代表作，但是现在不会了。美国媒体一直说，特朗普的当选让很多事情都变得一片混乱，对于喜剧综艺节目《周六夜现场》和鲍德温来说也是如此。大选之前的那季，鲍德温都作为一个非固定成员在模仿特朗普，他以为自己只用演

例如旺盛的好奇心、审慎的观察力和有趣的想象力。

达·芬奇创作了历史上最著名的两幅画：《最后的晚餐》和《蒙娜丽莎》。但在他心中，自己只是个钻研科学和技术的人。他的兴趣有时发展到几近痴迷，他钻研各种创新研究：解剖、化石、鸟类、飞行器、植物学、地质学，以及武器学。与沃尔特·艾萨克森之前的传记对象相似，达·芬奇也是个博学多识之人——他对艺术、科学、自然和技术等学科都充满热情，从未停止过提问、实践和试验。正是这些将他塑造成今天我们所认识的伟大发明家、艺术家和历史人物。作者同时指出，达·芬奇是一个特殊形态的天才，他能教会我们如何经营自己的人生。

作为美国著名的传记作家，沃尔特·艾萨克森曾先后就读于哈佛大学和牛津大学。毕业之后，在英国《星期日泰晤士报》就职，成为一名记者，就此开始了自己的职业生涯。之后，曾出任美国著名杂志《时代》周刊总编辑和世界传媒巨头 CNN 公司的总裁。艾萨克森的代表作有《史蒂夫·乔布斯传》《本杰明·富兰克林：一个美国人的一生》《聪明人：六个朋友和他们创造的世界》(和伊万·托马斯共同撰写)、《爱因斯坦——他的人生他的宇宙》等传记作品。

(宋 玲)

到希拉里当选就可以了，但谁也没想到他得一直演完整季，当然也没人想到特朗普会当选。之后，他续约继续模仿特朗普，并因此在美国家喻户晓。

但好像这样还不够，鲍德温还决定和安德森一起模仿特朗普的语气写一本书。安德森说这本书绝不仅是鲍德温在《周六夜现场》表演的加长版，他们想要的，是描述和放大真实的特朗普。

呈现一段特朗普式的新书简介来感受一下：“我有着最好的词汇，美妙的词汇，人人都在讨论它们，讨论了很长时间。还有，最好的句子，以及，你怎么叫它们？段落。我之前的书都非常棒而且销量极其好，难以置信地好……人们说如果你想要把事办成，你需要自己去做，要做对就要自己做，即使‘是一本回忆录’。所以这本书的每个词都是我写的，用一种特殊的高级词汇处理系统，花了很多很多个我只能一个人待在白宫的夜晚——只有我，就是我，相信我，没人帮我。而且书中内容都是百分百真实的，太真实了——人们已经开始说这可能是出版过的最真实的书。读得开心！”

全书通篇都是这种语气，每页都有惊喜：有时候你会和他一起同其他国家领导人进行私人会谈，有时候你会加入他和顾问们在椭圆形办公室进行战略讨论，有时候你能看到他在白宫的卧室更新马上就要震惊世界的推文……当然，你还会去到特朗普放松心情的高尔夫球场。

在特朗普结束他四年、八年或者一年半任期并出版自己的完整任期回忆录之前，不妨看看这本讲述特朗普总统故事的书。(音 希)