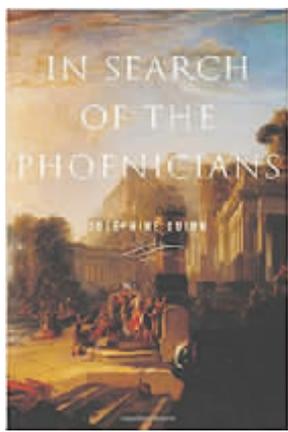


悦读·历史

《寻找腓尼基人》



In Search of the Phoenicians
Josephine Quinn
Princeton University Press

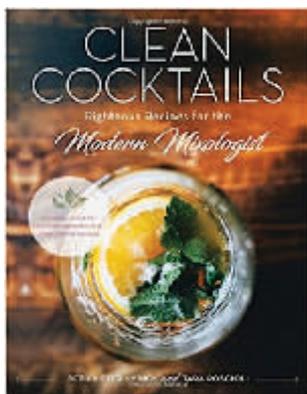
(2017年12月版)

古腓尼基人究竟是谁？他们是否真的存在于历史？传说腓尼基人早于希腊人和罗马人之前很多年，就开始前往地中海一带从事贸易经商，建立定居点，开创航海新历史。然而这些传奇般的航海者究竟是何许人？长久以来一直是个谜。作者约瑟夫·奎因在《寻找腓尼基人》一书中就提出了一个大胆的见解，他认为腓尼基人根本就不存在。这部在腓尼基人研究领域具有里程碑意义的作品提出这样一个全新概念：这些航海者就是一群有着共同身份的人。约瑟夫·奎因告诉读者，对于历史幻象的一味信任，某种程度上妨碍了我们去正确理解真实的历史，这些古地中海

人的身份及社群并不是基于国家或是种族建立的，而是基于城市、家庭、部落和宗教行为所建立的。她追溯了腓尼基人这一提法最初是如何出现在迦太基帝国以及之后罗马帝国的帝国野心中心，并且固化为现代国家身份中的一部分的。《寻找腓尼基人》深入挖掘了可支持腓尼基人身份之说的古代文字、碑文、钱币和艺术，地理区域跨越黎凡特至大西洋地区，时间区域跨越青铜器时代至近古代。该书同时也探索了将这些虚构的航海者深深印刻于16世纪英国至21世纪突尼斯的民族主义史学的诗歌、散文、剧作、油画等作品，阐明了所谓腓尼基人的历史文化是现代民族主义意识形态的产物。
(张丽君)

悦读·美食

《健康鸡尾酒：现代调酒师的正义》



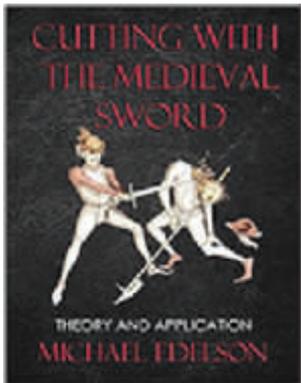
Clean Cocktails: Righteous Recipes for the Modernist Mixologist
Beth Ritter Nydick, Tara Roscioli
Countryman Press
(2017年12月版)

在这本书里，两位作者为读者呈现了一种在调配鸡尾酒时也可以保持的健康纯粹的生活方式。贝丝·奈蒂克是一位持有资质证明的整体健康教练，目前在好几档电视节目中担任健康顾问。奈蒂克和同事罗西奥里意识到鸡尾酒这一消遣方式已经悄悄成为一种不为人注意的健康隐患，眼下大部分酒吧为了追求独特的色彩和香气而热衷使用人工糖浆和调配类甜酒，顾客在不知不觉中摄入了大量额外热量和化工制品。为了消除这一隐患并帮助大家继续保留这一爱好，两位健康教练认真做了各种尝试，寻找出了各种鸡尾酒原料替代品，这些替代品比酒吧里使用的材料更加天然健康。她们俩给出的酒单配方使用的都是天然低热量饮料、富含维生素的果汁，以及蜂蜜和枫糖这类自然甜味原料，除此以外还有可以消除炎症的香

料，比如肉桂、辣椒和姜黄，这些香料很好地取代了平时酒吧里经常使用的充满人工香精和食用色素的糖浆。这样的鸡尾酒调配法受到了读者的欢迎，亚马逊上整齐的五星好评可以证明这一点。她们成功的秘诀在于并没有呆板地给出固定搭配的配方来限制读者的创造力，她们更倾向于罗列出天然健康的甜味原料和香料，然后激发读者的想象力，这样读者可以按照自己的口味尝试调出自己喜欢的鸡尾酒并获得莫大的成就感。奈蒂克和罗西奥里在给出原材料的同时也着重列举了在鸡尾酒里使用天然食材的益处，比如姜能够帮助促进消化，芫荽可以帮助戒除烟瘾，就连伏特加也有加速新陈代谢的作用，当然也要使用得当。她们想传达给读者的是：鸡尾酒可以很健康，鸡尾酒也可以很简单，开心享受便好。
(绿豆)

悦读·武术

《中世纪用剑指南：理论和应用》



Cutting with the Medieval Sword: Theory and Application
Michael Edelson
CreateSpace Independent Publishing Platform

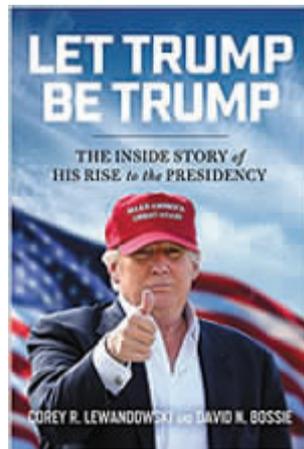
(2017年11月版)

几个世纪以来，全世界的防御大师都严格守护着他们的知识，只传授给他们的学生和资助人。然而，他们真正想要保护的不仅是他们的技术——真正需要守护的秘技是用剑的方法。《中世纪用剑指南：理论和应用》一书中用大量的细节揭示了用剑的原理——这些原理几乎在所有的文化和时代都通用，当然也包括我们所处的时代。书中的信息来自拥有几百年历史的传承武术、中世纪击剑专著以及几个世纪的综合研究、实验和应用。无论你是初学者还是资深专家，都可以掌握这套理论。成为大师的过程由几步构成，每一步都容易理解和掌握。在用剑上没有任何魔法或秘密，有的只是艺术——由人类创造、也是针对人类的艺术，这门艺术完全可以掌握，不存在任何

伪装或修饰。书中，作者运用清晰简明的解释和高度详细的插图，从基础到要点，带领读者一步步了解用剑的形体技巧。全书分为三个模块：理论、实践和校准。理论模块全面解析内在的概念和原理，以及它们是如何产生一种整体大于局部之和的效果的；实践模块则提供了选择训练装备的建议和一系列整合之前所学知识的综合训练；最后，校准模块会将技术运用于测试。作者迈克尔·埃德尔森是世界知名的欧洲历史武术(HEMA)的实践者和老师，也是纽约历史击剑协会的创始人和首席导师。他的形体技巧和砍刺技术非常出名，在北美和欧洲开授了多个研究击剑技巧的研讨班和工作室。他在剑道上的造诣不仅带给他使用这些武器的知识，更让他具备了如何传授这些技术的能力。
(宋玲)

悦读·政治

《特朗普制胜之路：总统竞选的幕后故事》



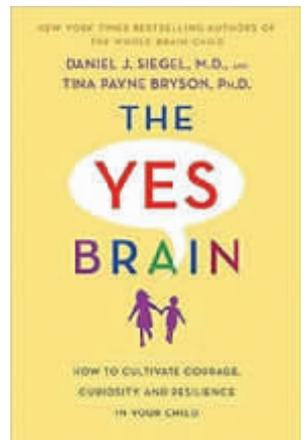
Let Trump Be Trump: The Inside Story of His Rise to the Presidency
Corey R. Lewandowski, David N. Bossie
Center Street
(2017年12月版)

那些作者都不是来自特朗普团队的核心。而该书的两位作者是来自竞选团队的顾问，他们亲眼见证了那些热点新闻。其中，科里·R·莱万多夫斯基是莱万多夫斯基战略顾问公司总裁兼CEO。他早前担任特朗普竞选团队的首席政治顾问和竞选经理。再早之前，他是“繁荣美国”组织的执行人。莱万多夫斯基定期在电视上对主流媒体做发言。另一位作者大卫·N·博西2001年起担任“联合公民”主席，是福克斯新闻的撰稿人。2016年8月，博西担任特朗普竞选团队的副竞选经理以及总统过度小组副执行主任。该书拉开了厚重的大幕，缓缓展现这场曾催眠整个世界包括那阴谋迭出的白宫的戏剧。书中的叙述时而轻松，时而亲密，呈现了一个从未出现在世人面前的特朗普。他在商业上的成功不仅仅依靠技巧，还要依靠忠诚的关系以及那些建立牢固联盟的人，他们成为了特朗普的团队，因为他们信任他和他的宗旨。“希拉里，你想知道发生了什么事吗？快读此书！莱万多夫斯基和博西将带你深入这场伟大的特朗普竞选的幕后。”美国著名脱口秀主持西恩·汉尼提如此评论该书，并调侃了特朗普的竞选对手希拉里。
(峻岭)

这是一本关于唐纳德·特朗普如何成为美国总统的幕后故事。唐纳德·特朗普通往白宫之路的惊人历程是美国历史上伟大的政治寓言。虽然这千载难逢的事件已经被书写过无数次，但是

悦读·教育

《说“是”的脑袋》



The Yes Brain: How to Cultivate Courage, Curiosity, and Resilience in Your Child
Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson
Bantam
(2018年1月版)

子是可以被引导的，他们完全可以更积极地来拥抱生活的美好。即便在遭遇挫折，或是遇到难题时，在父母的激励下，孩子们完全可以具备接纳世界和新事物的能力，这也就是书中讲述的培养“说‘是’的大脑”的含义。当孩子们的大脑处于说“是”的反应下时，他们更愿意探索未知，他们会更加好奇，更富有想象力，更不惧怕犯错误，在面对逆境和情感问题时，他们处理人际关系会更加灵活和从容。他们的内心会有个影响决定的清晰指引。在书中，作者给父母提供了将各个年龄段的孩子引导进入“说‘是’的状态”的各种技巧、语言、想法和具体行动，让所有年龄段的孩子进入绝对有利的“积极”状态。从书中，你将学会：四项基础能力——权衡力、恢复力、洞察力和感染力，以及如何强化这些能力；何时需要给孩子助推力，推他走出舒适区，但却不伤害他；避免消极的行为和情绪，提高孩子积极性的策略等。除了具有启发性的真人事例、有趣也有用的插图，书里还贴心地提供了绘制成基础表格的冰箱贴，帮助每位读者在实际操作中都能踩准点，帮助每个孩子和世界建立丰富、积极且有益的关系。正如知名制片人薇姬·阿比尔斯所说：“在当今匆忙劳碌、充满竞争的文化中，让孩子们拥有自己的空间、把握自己的节奏比以往任何时候都重要。”
(晚风)

《全脑儿童》和《去情绪化管教》两本书的作者共同合作，撰写了这样一本儿童教育指南。当面对具有挑战性的、并不那么愉快的任务时，或者是在做作业、玩手机、吃饭或是睡觉的问题上和爸妈发生争执时，孩子们通常要么行为出格，要么会表现出一种自我封闭的状态，以对立的情绪来作出反应，而不是接受和互动，这种状态就是作者所说的“说‘不’的反应”。但是我们的孩