

建筑杰作《不只中国木建筑》出版 回望传统木结构营造技艺



赵广超

传统木建筑的谐趣诗意

对传统的每一次深情回望,都让我们心生敬意。《不只中国木建筑》明明是一本讲建筑的书,却可以讲得莺莺燕燕,如诗如画。

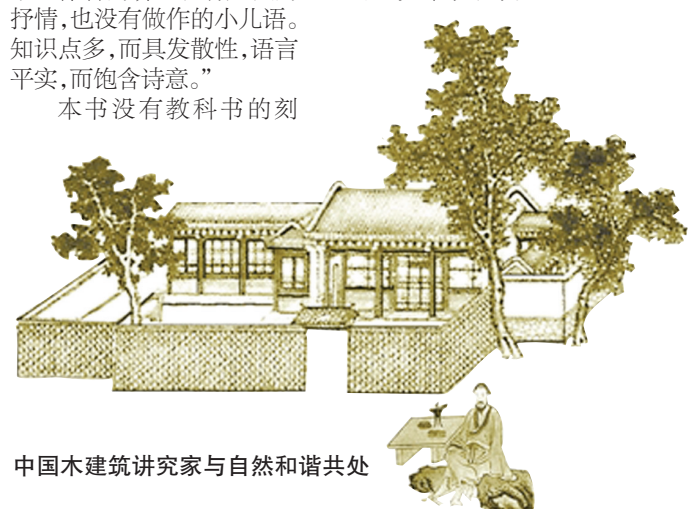
这是一本可以让你很享受的关于中国传统木建筑的普及读物,本书作者赵广超先生是著名的设计师,也是“我的家在紫禁城”系列图书的作者,他在中国传统木建筑研究方面有着非常深厚的功底。

朱家潘之女、故宫《紫禁城》杂志编辑朱传荣女士表示:“作者的讲述没有勉强的抒情,也没有做作的小儿语。知识点多,而具发散性,语言平实,而饱含诗意。”

本书没有教科书的刻

板,有的是谐趣诗意、形象生动的语言:“在家外,月亮总是在照着别人,院子里看到的月亮可像自己家人一样,院子其实就是将天地划了一块放在家里,一个可以让树木从家里向天空生长的房间。”“中国人用木头造出纸张,用木头刻字制版,然后在木头搭建的空间里,一并写下整个建筑和工艺发展史。”

值得一提的是,本书精选近四百幅图片,足以让你在阅读诗意文字的同时直观地感受中国传统木建筑的深邃意境、恒久魅力。



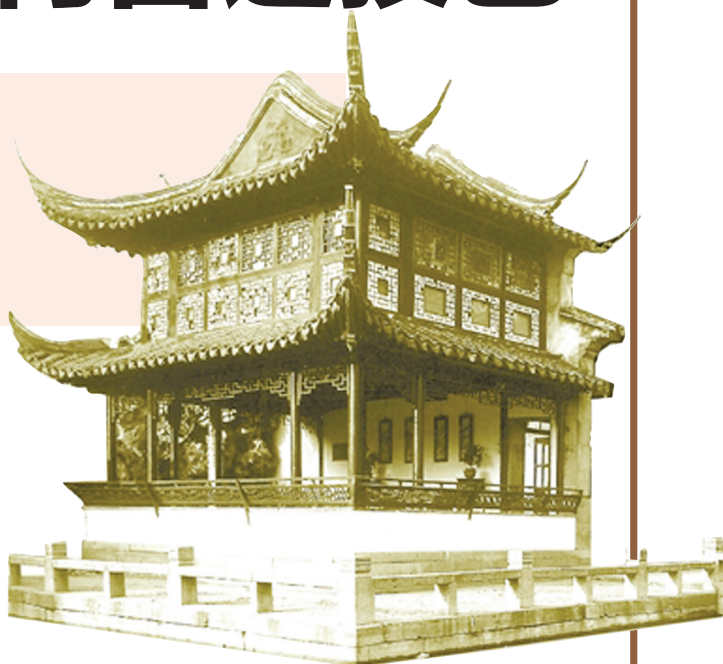
中国木建筑讲究家与自然和谐共处

日前,《不只中国木建筑》由中华书局出版,该书不只是讲中国传统木建筑,更是讲中国传统文化和艺术。

该书从“家”开始,述说中国人如何将“家”与自然共处一室,把你带入中国传统木建筑的大门,伐木、文字、高台、标准、结构、斗拱……四合院、风水、园林、装饰等,丰富的中国传统木建筑知识点,知识性和艺术性兼而有之。



《不只中国木建筑》
赵广超 著
中华书局



精美的木建筑

讲一个传统建筑故事给大家听

谈及创作初衷,赵广超表示:“这本书是为我当时的学生撰写的教材,除了教授知识之外,我亦尝试说一个‘中国传统建筑’的故事给大家听。起初有人不以为然,后来发觉出书后,影响力也颇大。”

《不只中国木建筑》多次再

版,这几年只能在旧书店才能找到,本次中华书局版本相对于其他版本而言有哪些特点呢?作者表示:“这次交给中华书局处理,希望能更适应现今读者的阅读。其实除了出版之外,我们也会做一些展览,希望以新颖、有趣的方

中国木建筑与传统浪漫

榫对卯说:“执子之手”;卯对榫说:“与子偕老。”书中各种照片、线条画细心、用心地说明和不时出现的可爱的古装小人儿,总让你忘却了“学习”的劳累。

从树木到房屋,从房屋到院落,我们始终和自然紧紧相依,一

直怀揣着一颗敬仰的心,成为其中的一个部分。本书字里行间,贯穿的是中国文化的优雅、浪漫。

该书还有很多令人深思的地方,从建筑讲中国的传统文化和西方文化的对比。虽然着墨不多,却可以引人思考。

式呈现一些传统文化内容。”

掌握中国传统建筑营造技艺的工匠被尊称为“人间国宝”,这些非物质文化遗产传承人大多已步入晚年,美轮美奂的传统木建筑的保护传承成为一个严峻的问题。作者就此表示:要从文物保护体制、传承人的思想意识等方面来解决这一问题,比如国家立法保护,给予传承人经济奖励等方面来进行保障。

如何看待当下的建筑,作者表示:现今的建筑倾向于竞争,结果一幢幢建筑随着时间都黯然地过时了。我们打算复兴传统木建筑,也没有必要,因为当下的时代正是这样,此书只不过提出一个新的角度,分享更多的方法,比如中国建筑是平衡、是开展式,其本色就是包容。此外,中国建筑是有趣的,它既内藏伦理秩序,亦即社会结构,又有花园的建造。(吴波)



新书速递

《乐童家长必备指南》

书名:《乐童家长必备指南》
作者:(美)艾米·南森
出版:北京联合出版公司
内容:超过150位经验丰富的乐童家长分享了他们的经验、反思和提醒,并对乐童家长这条艰难之路提供了有用的建议:如何做到支持而不专横,如何精益求精又不困于挫折。其中一些建议来自一些颇有造诣的音乐家的父母。

本书还收录了来自音乐教育家及超过40位职业音乐家的建议。他们探讨的主题覆盖了器乐演奏者及歌手的父母面对的各种问题,从



如何开始并鼓励养成练习习惯,到如何渡过难关,如何应对音乐训练的费用等。

《卡夫卡谜题》



书名:《卡夫卡谜题》
作者:张锐锋
出版:广西师范大学出

版社
内容:《卡夫卡谜题》中,张锐锋用他独特、生动、纯粹的新散文语言,来解读卡夫卡的中短篇小说、散文、随笔集、日记选、绘画作品集集中的相关作品。作者拨开卡夫卡笔下文字的迷雾,文字叙述的本体,直抵卡夫卡思想深处,包括卡夫卡所使用的隐喻中暗藏的玄机和用意。其解读视角新颖独特,引用文本和充分解读穿插交织,有理有据,有分析也有揶揄,既提升了阅读本身的高度,又使阅读时不再感觉障碍重重、不明就里。

科学研究

每天食用少量坚果能降低患病风险



不久前,一项由伦敦帝国学院和挪威科技大学发布的报告指出,当前所有关于坚果食用和疾病风险的研究分析都显示,每天食用20克坚果可以将人患冠心病的风险降低近30%,癌症风险降低15%,过早死亡风险降低22%。

虽然被研究人群之间存在一定差异,但研究人员发现,大多数人的坚果消费量与疾病风险降低有关。虽然坚果脂肪含量很高,但有数据表明由于它们的纤维和蛋白质也很高,长期来看坚果可能在实际上减少了患肥胖症的风险。

运动能改变大脑



运动对身体的好处有很多,比如说改善心血管系统、增强骨骼肌系统、改善新陈代谢和身体组成等等,最近研究者发现,运动这种行为方式,对我们的大脑会立即产生正面的好处,包括心情和专注都会受惠。

神经科学教授通过研究证实,运动对大脑有立即的效应,每做一次运动都会立即增加神经递质的量,如多巴胺、血清素、正肾上腺素。另一方面,做运动会得到的不只是心情上的“立即效应”,还会有长期的效应——如果保持长期的运动,还能改善我们的注意力,这种功

能取决于我们的前额叶皮质。长期运动所产生的效应,不但包括产生出最佳的专注和注意力,连同我们脑内海马回的容量也会增加。

研究者表示,运动能带来最大的转变就是对大脑产生保护效应,虽然它不能治愈失智症或阿尔兹海默病,但能创造出最强壮、最大的海马回和前额叶皮质,从而改善及保护我们的大脑。为此专家建议,想要维护我们的大脑健康,每周至少运动三到四次,每次运动至少要有三十分钟,除此之外我们还需要做一些有氧运动。(均据广州日报)

天才更容易“得病”?

最新发现

高智商人群更容易焦虑、抑郁、自闭?

在不少人眼中,聪明人的生命轨迹总是光彩夺目的,比方说,在标准智商测试中表现良好的人,往往在课堂上和工作中都表现得更好。可是不久前,却有一个对于高智商人群的坏消息——据克里蒙特学院联盟培养学院的科学家发表于心理学期刊的研究成果显示,高智商人群罹患焦虑、抑郁、自闭等症状的比例要高于普通大众。

在这项研究中,研究人员分析了大量高智商人群样本,发现在这群人里面,抑郁症、躁郁症、社交焦虑和强迫症,以及缺陷性多动症和自闭症等等非常普遍,这还仅仅是心理上的;在生理上,高智商人群则受到环境过敏、哮喘和自

身免疫系统疾病的威胁。而且,智商越高,这种心理或者生理的障碍越严重。
“从天才到疯子,仅有一步之遥”,这是英国诗人约翰·德莱顿的一句名言。过去的研究曾指出,天才与疯狂的相关性,大多是由一个名为“DARPP-32”的特定基因所引起。这不禁让我们想起,在根据真实故事改编的电影《美丽心灵》里,诺贝尔经济学奖得主约翰·纳什一生都在与精神分裂症对抗。研究中科学家发现,和普通人群相比,“聪明人”最大的差异体现在心境障碍和焦虑障碍方面。超高智商人群在心理和生理上,都表现出“过度亢奋”的症状,使身体机能承受超出常人的压力。

专家观点

天才有个过度亢奋大脑或身体容易产生心理和生理功能障碍

在匹兹学院研究者的这次最新研究中,提出了“过亢大脑/过亢身体”理论,认为超高智商除了众所周知的优势之外,还跟心理和生理的“过度亢奋”有紧密的关联。

对此,华南师范大学心理学博士黄健老师认为,“过度亢奋应该是指应对特定的生活事件时,出现的生理和心理反应程度要显著比正常人强烈。在心理学领域,更多学者会用‘过度应激敏感性’这个概念,来描述这种特定的生理和心理反应。”

波兰精神病学家和心理学家在20世纪60年代曾提出,具有“过度兴奋”特点的人群常常会对环境威胁或伤害有非常强烈的反应。比如,一个极为聪明的人可能会过分分析老板的批评,这可能会引发身体的压力反应,并使人更加焦虑。研究者认为,像这种“恶性循环”的相互作用,在高智商人群中更为常见,因此他们容易产生心理和生理功能障碍。



怪咖的“秘密”:身边所有“谢耳朵”都是低情商吗?

看过《生活大爆炸》的人都知道,谢耳朵是一个典型的怪咖,智商爆棚的他总会为了某些小事喋喋不休,不但神经质,而且高傲又孤僻。虽然不是每个智商高的人都是低情商,很多人都会有同一个感觉,就是发现身边的“聪明人”比较难相处,或许因为他们的性格实在“太古怪”。

事实上,根据历史记录显示,在过去确实有不少天才科学家或艺术家都属于“怪咖”的范畴,因此有研究者曾提出“智商越高的人,越难相处”的结论,认为与社会智能相关的脑区,和其他智能是不同的。

“首先‘智商越高的人,越难相处’这个观点只是基于历史上的少量样本的直观检验,并不一定准确。”黄健博士说,其次,如果一定说高智商的人可能难相处,一个可能的原因就是上述匹兹学院的研究发现高智商人群具有较高的应激敏感性,他们对于事件会比正常人更加敏感。因此这个群体,或许会在人际交往过程中与他人存在一定的矛盾,从而表现出较难交往的现象。

天才科学家牛顿的一生是天才与战斗的一生,然而不善交际的他,人生却充满了孤独。黄健博士告诉记者,人际交往是一个复杂的心理和社会现象,还会受很多因素影响,例如高智商人群解决问题能力会更强,因此也会让他们在人际交往中占据一定的地位,所以不能武断地下结论说“智商高的人都是低情商且难相处”。

