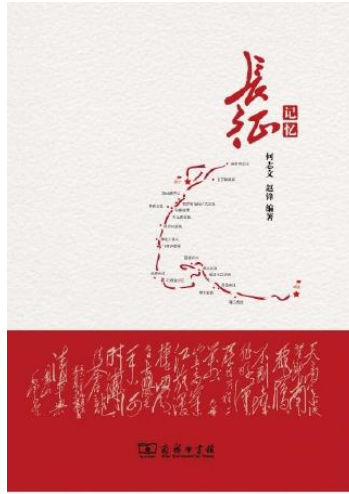


暑期书单

1、《长征记忆》



责任者：何志文、赵锋编著

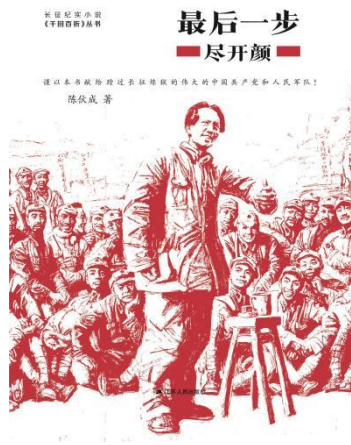
出版社：商务印书馆

ISBN: 978-7-100-15866-4

本书以图文并茂的形式记录了发生在长征路上的故事。作者根据红军长征胜利后的大量文献资料，选其精华进行解读，并配以由中国国家博物馆收藏的大量反映红军长征的珍贵照片、文物、历史画作等图片百余幅，展现了当年红军长征中的英勇事迹和英雄故事。



2、《最后一步：尽开颜》



责任者：陈伙成著

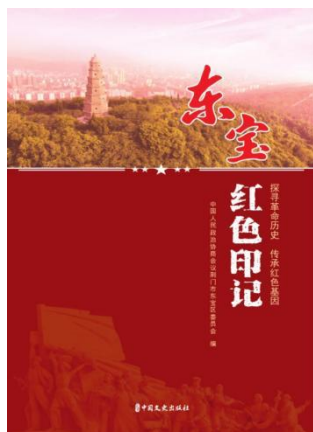
出版社：江苏人民出版社

ISBN: 978-7-214-26839-6

本书聚焦红军长征末期至抗战前夕的历史节点，以三军大会师的进程为主线，展现国共合作前夜红军面临的战略抉择、内部协调困境与外部军事博弈。全书依托多方势力交汇的背景，梳理长征终结阶段的关键事件发展脉络，分析敌我较量的历史图景。



3、《东宝红色印记：探寻革命历史 传承红色基因》



责任者：中国人民政治协商会议荆门市东宝区委员会编

出版社：中国文史出版社

ISBN: 978-7-5205-5037-6

本书记录了湖北省荆门市东宝区早期的革命组织、参与抗日战争和解放战争时期的部分革命同志（指战员）、中共地下党员以及唇齿相依的积极分子、堡垒户和热爱美好家园的革命群众的光荣事迹，激励人们坚定革命理想信念，齐心协力把东宝区建设成为人民幸福的乐园。



4、《重走长征路笔记》



责任者：魏永刚著

出版社：西北大学出版社

ISBN: 978-7-5604-5095-7

本书是一本重走长征路的情感集纳和思考心得。从草鞋、马灯、借据等红军长征时留下的信物与收集整理红军故事，充分表现了红军战士质朴而高尚的品质，突出普通红军的精神特质，阐释用鲜血和生命铸就的伟大长征精神，为走新时代的长征路提供精神营养。



5、《半条被子》



责任者：志在飞著

出版社：安徽文艺出版社

ISBN: 978-7-5396-8232-7

本书讲述红军长征时期，三位女红军借宿村民徐解秀家中，临走时用剪刀把自己仅有的一床被子剪开，将半条被子留给了村民。红军走了，徐解秀惦念了五十多年，也将这个感人的故事在心头珍藏了五十多年。本书展现了共产党人与人民群众荣辱与共、风雨同舟的鱼水深情和共产党始终依靠群众、始终为了群众的不变初心。



6、《饮膳正要》



责任者：(元)忽思慧撰

出版社：广陵书社

ISBN: 978-7-5554-2286-0

本书由元代宫廷饮膳太医忽思慧编撰，是我国现存第一部完整的营养学、食疗学、饮食卫生学、烹饪学文献。全书共分三卷，图文并茂，附图 168 幅。本书主张预防重于治疗，强调食补的功效，对于研究我国的古代医药和蒙古民族的医药科技史具有重要的意义。



7、《随园食单》



责任者：(清)袁枚著

出版社：广陵书社

ISBN: 978-7-5554-2284-6

本书由清代美食家袁枚撰写，以文言随笔形式记录了清代江浙地区的饮食状况与烹饪技术，是系统论述中国烹饪技术和南北菜点的重要著作。书中记录了袁枚 40 年间对美食的品鉴以及追寻烹饪技艺等经历。问世以来多次再版，还被翻译成英、法、德等多国语言流传海外。



8、《备急千金要方》



责任者：(唐)孙思邈撰

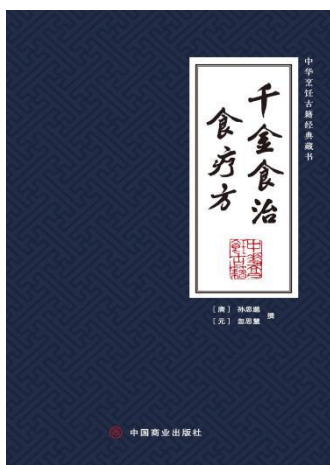
出版社：时代文艺出版社

ISBN: 978-7-5387-2339-7

本书是唐代孙思邈编著的综合性医学著作，共 30 卷，计 232 门，载方 5300 首。涉及医德、预防、诊断、治疗及针灸等诸方面内容。书中首列医学总论，首篇《大医精诚》提出“先发大慈恻隐之心”的医德准则，确立中医伦理学基础。强调妇科、儿科的重要性，独立设科理念影响后世医学分科发展。



9、《千金食治食疗方》



责任者：(唐)孙思邈撰 (元)忽思慧撰

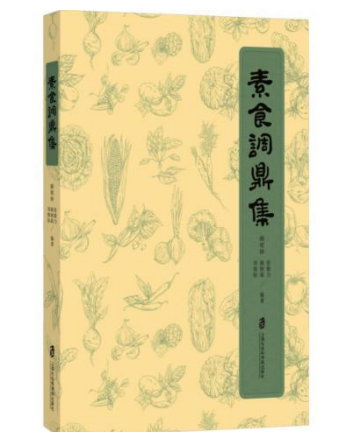
出版社：中国商业出版社

ISBN: 978-7-5208-1869-8

本书是唐代孙思邈和元代忽思慧撰写的食疗典籍汇编本,2021年出版,隶属“中国烹饪古籍丛刊”系列。书中内容合编《备急千金要方》第二十六卷“食治篇”与《饮膳正要》第二卷“食疗诸病”的章节。书中论述了日常生活里所食用的果、菜、谷、肉的性、味、药理作用、服食禁忌及治疗效果等。



10、《素食调鼎集》



责任者：顾明钟[等]编著

出版社：上海社会科学院出版社

ISBN: 978-7-5520-3991-7

本书以中国传统素食文化为基础，倡导科学食素理念。全书分为宴会菜、店肆菜、佛门菜、融合菜、家常菜、时令菜、农家菜七类，介绍了主要菜肴的烹饪诀窍。另述及菜肴的原料调料、制作方法、食材知识、菜肴品鉴、营养食疗、文化典故等方面。



11、《我只要少许：简·赫斯菲尔德诗选》



责任者：(美)简·赫斯菲尔德(Jane Hirshfield)著

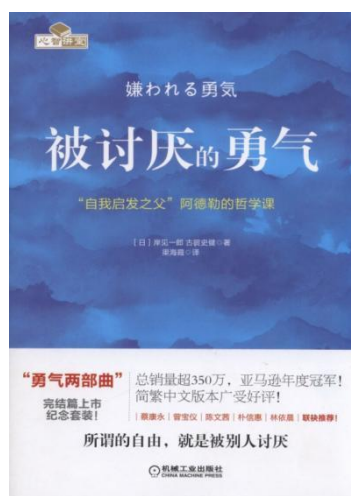
出版社：广西师范大学出版社

ISBN: 978-7-5598-7312-5

本书作者简·赫斯菲尔德(Jane Hirshfield)，美国当代著名女诗人、散文家、翻译家。书中主要内容包括：在新年的凌晨，我盘算着，还有何余力；铁皮；夏至；货单；今天，我无事可做；带有巴西诗人费雷拉·古拉尔一块手表的诗篇等。本书入选“2025 豆瓣年度读书榜单·年度诗歌榜”。



12、《被讨厌的勇气：“自我启发之父”阿德勒的哲学课》



责任者：(日)岸见一郎，(日)古贺史健著

出版社：机械工业出版社

ISBN: 978-7-111-49548-2

本书采取了希腊哲学的古典手法“对话篇”，围绕“人是如何能够获得幸福”这一问题展开了简单却深刻的讨论，用“青年与哲人的对话”这一故事形式总结了阿尔弗雷德·阿德勒的思想(阿德勒心理学)。内容包括我们的不幸是谁的错；一切烦恼都来自人际关系；让干涉你生活的人见鬼去等。



13、《微相入：妙手修古书》



责任者：王岚著·绘

出版社：北京大学出版社

ISBN: 978-7-301-35636-4

本书作者用手绘图和文字记录自己从事古籍修复工作十五年中的点点滴滴，包括古籍修复的基础知识、经验和感悟，以及由此衍生的文化常识和历史掌故，通过深入浅出的讲解和形象的绘图，让大众了解对“古籍修复”有初步但全面的了解。



14、《与数学相伴的岁月》



责任者：李大潜著

出版社：上海科学技术出版社

ISBN: 978-7-5478-7358-8

本书为李大潜院士自传，记述其大学留校后的求学、科研与从教历程，涵盖海外访学、学术攻关、育人耕耘等经历，既抒发院士深厚家国情怀，阐释其对数学学科的独到认知，也完整展现我国数学事业发展脉络，同时详述中外学者、国内同行间的学术交流与协作。



15、《山海人间：40封笺书串起的跌宕人生》



责任者：黄茜著

出版社：中国人民大学出版社

ISBN: 978-7-300-34838-4

本书以独特的书信体形式，让李白、杜甫、苏轼、李清照四位诗词大家“亲笔”致信友人，于笔墨间串联起跨越千年的人生轨迹与心境变迁。每封信均以经典诗词为引，将诗句背后的创作背景、人生境遇与真挚心声娓娓道来。书中还借文人的视角串联起不同时代的社会图景，让读者在共情文人命运的同时触摸历史的温度。

