



绝非唬一唬

面对接连而至的报考“台视”与“中视”失利的双重打击，我一度想放弃电视新闻主播梦想。如同病重之人胡乱投医一样，我急需抓住一根救命稻草来支撑自己奄奄一息的尊严与信心。我开始投考报社、银行和空中少爷，在长达三个月的漫长等待期里，我整天呆坐家中，没有固定工作，只是闲时教一些小孩子学英语或者弹钢琴，赚一些微薄的收入，最后我怀着沮丧的心回到了高雄家中。

一天，父亲带我来到西子湾中山大学去看海，因为他知道在不顺利的时候我最爱去的地方就是海边。在那里，从来只向家人报喜不报忧的我第一次跟父亲坦白我的绝望和忧伤，我告诉父亲我现在心碎了，我能力没有那么强，我该梦醒了，我不是我了，我比不上别人。

看到几乎崩溃的我，父亲很有智慧地问我：“小虎，你说大海是什么？”我摇摇头，父亲接下来：“大海就是男人，宽广就是男人的灵魂。男人就该像大海一样，只有包容一切才可成就一切。”听着父亲的肺腑之言，再看着大海不断吞吐吸纳的涨潮与落潮相间不断，我封

人物传记

凤凰卫视资深主持人胡一虎，出版自传吐露40年心路历程。40年前，一个婴儿在计程车上呱呱坠地，当天此条新闻见诸报端，从此便注定了他与媒介之间的微妙缘分。7年前，33岁的胡一虎放弃了自己在台湾电视圈辛苦打拼10年所得到的一切，以一个新人的身份，加盟香港凤凰卫视。高雄、台北、香港、北京、纽约，在不断的人生转场中，胡一虎开始追问：我是谁？

胡一虎 著 中信出版社友情推荐

闭多时的心门逐渐地开始打开。在和父亲回家的路上，从混沌中苏醒过来的我后悔地告诉父亲：“爸，我没有交‘华视’的报名表，报名截止日期已经过了。”父亲这时露出“狡猾”的一笑：“我早就替你寄出去了。”

这就是我的父亲，他暗中发力而适时启动的“临门一脚”成就了儿子终生的事业。又是从高雄的海畔启程，父亲再度送我上路，和18岁第一次去台北不同，这次我已经历过人生起落，懂得如何最大限度地去捍卫自己每一回的来之不易，也懂得提醒自己以变通方式尽快走出每一回山穷水尽的窘迫。

“华视”是我重新出发瞄准的唯一目标，也是我自己为实现庄严梦想而必经的背水一战。来到“华视”的考场上，带着父爱之海赋予的力量，我心里不仅没有“只许成功，不可失败”的紧张与压力，相反，只有“舍我其谁”的淡定与从容。

“晚辈胡一虎，绝非唬一唬。没有三两三，岂敢上台视”这是在报考“台视”提交个人材料时，我自己在开头写的“打油诗”。伴随着“台视”与“中视”招考中自己接连两次的功败垂成，在瞄准“三大台”中最后一个目标——“华视”，准备拼此一

战的时刻，我再也不敢马虎大意。再度回到熟悉的台北，我告诉自己：这一次决不能无功而返，铩羽而归。

在接下来的各轮笔试面试考核中，我都注意既要精彩出众亦要稳妥安全。记得在英文面试的考场上，在测试完毕之后，一位评审忽然提问我：“我看你的英文讲得很好，你是不是准备出国留学？”面对这样出乎意料的问题，我吸取了考“中视”时所犯下错误的教训，我迂回而巧妙地打消了评审的顾虑，表示自己对于电视新闻事业的热爱与忠诚。在我进行每一轮考试的同时，家中的父亲也是每日通过看报纸来了解“华视”招考的最新情况，而母亲也会格外频繁地给我打来长途电话，不断地为我打气鼓励。皇天不负苦心人，我的努力和父亲的支持终于在漫长的等待中有了结果：第一名胡一虎！我被“华视”新闻部成功录取。

早在“华视”正式发榜之前，身经百战的我就强烈地感觉能够考中，因此我及时给家中寄去一封长信，以告慰双亲和兄长长年累月对于我的支持与付出，信的末尾我写道：只要我们大家都健康，都平安，胡家前阵子的黑暗期就要过去了。



开国上将 刘亚楼与高层人物

本书通过对刘亚楼有关人物的14年采访，查阅大量原始档案，并参考老同志的回忆，真实地披露了刘亚楼上将与高层人物交往的秘闻趣事及重大事件内幕，展示了他的参谋之功、领军之才、治军之道及为人之诚……

钟兆云 著 人民出版社友情推荐

窄入大陆的飞机被导弹击落

国庆十周年在即。共产党建政之后，每逢国庆，台湾方面都要派遣飞机到大陆偷袭、侦察拍照或散发传单。

中央严令空军要增强防空力量，必须保证国庆节当天首都上空的安全。毛泽东对刘亚楼说：我们在北京搞十年大庆，蒋介石在台湾决不会睡大觉，就是睡也睡不着，我看他一定会来骚扰，你们打不下敌机，我也睡不好觉。

刘亚楼不能不焦虑。他亲自对部队作了一番周密部署，将一批最精锐的歼击机群、高射炮群秘密调遣入京，特别将进行改装训练仅4个月的三个地空导弹营投入防空作战。同时增加两个导弹营，一是把国防科委直属导弹试验营编为第四营，一是借用国防研究五院准备用于仿制的那套兵器，再从前三营抽调部分人员临时组成第五营，参加国庆战备值班。

这样，543部队成军后接收的5套发射台都用上了。9月上旬，正是阴雨绵绵之际，5个营的导弹部队全部进入阵地，在北京四郊摆成梅花“陷阱”，9月21日正式担任作战值班。一枚枚地空导弹直指苍穹，在宁静中枕戈待旦，盘马弯弓，警惕

军事人物

地守卫着首都上空。国庆日的首都天空平安无事，随后一连几天均无敌情。

转眼到了10月7日，国庆后的第一个星期日，按规定，前后各一个星期的特殊警备期已经解除。9时41分，福建前哨警戒雷达天线转动，荧光屏上突然出现一个亮点，雷达兵报出情况：台北市以北50公里海面上空，一架RB-57D高空侦察机正向大陆飞来。

刘亚楼对打这架飞机可说是等待已久，今天它终于来了！他疾速来到空军指挥所作战室，对副司令员成钧说：摆好餐桌，等待台湾把菜端上来。随即让指挥所将敌情上报中央军委和总参。

一声令下，全部导弹部队进入一级战备。10时零3分，敌机以每小时七八百公里的速度，从浙江温岭上空入海，解放军歼击机照常奉命拦截。对米格-19的例行跟踪方式，狂妄的敌机飞行员并没有放在心上，像只偷油偷大了胆的耗子，一路摆脱拦截，熟门熟路地沿津浦路上空直线北窜，毫无顾忌地向北京通县上空飞来。

对一路跟踪的米格-19歼击机突然自动脱离目标，敌机飞行员并没在意，殊不知自己已被地空导弹部队锁

定目标，米格-19自动脱离是为了避免误伤。敌机转了个弯后，以1.9万米的高度飞向已在前方恭候他的导弹“陷阱”。

具体负责这次作战指挥的北空首长命令二营消灭目标。11时50分，二营在距离阵地135公里处，打开制导雷达天线，115公里捕捉到目标。当这架进入大陆上空已达两小时的敌机距阵地100公里时，二营完成导弹的接电准备，接通发射架同步，转入自动跟踪。12时4分，二营营长岳振华下达射击命令：导弹三发，消灭目标。12时零4分，二营阵地“轰轰轰”地飞起3支火箭，橘黄色的小火龙“嗖嗖嗖”地一个追一个腾空而起，以大角度的仰角神速地向深邃的蓝天刺去，第一发就命中目标。刹那间，两万米的高空迸开两朵小小的烟云，火光起处，传来一声天崩地裂的巨响，敌机凌空爆炸，残骸迅速下沉。美国精心培养的国民党空军上尉飞行员王英钦跳伞后，因降落伞绳被弹片削断而摔死。

飞机的残骸坠落在北京通县附近的玉米地里。喜讯传开，全国一片欢腾，北京市区至通县的公路上车水马龙，观看敌机残骸的各界人士络绎不绝。



悬疑小说

一个来自中国的旅行团，在泰国北方的清迈旅行，大雨之中迷失方向，出了一条深深的隧道，发现一座群山围绕中的城市。然而，整座城市竟然空无一人！大家发现这里本叫“南明市”，原是个繁华和平的城市。但在2005年夏天之后，突然遭遇了某种奇异的变故，再也没有人类活动的迹象了。当晚大家回到暂住之地，竟突然恢复了电力供应……

蔡骏 著 陕西师范大学出版社友情推荐

奇异女子

叶萧回来了。刚运完两具尸体，他和孙子楚、童建国都已疲惫不堪，借着月光回到大本营。来到二楼，才发觉大家都已分散了。他们上楼去清点人数，还好成立等三人已回来了，今晚总算人员齐整——除了失踪的法国人亨利。

子夜将至。五楼。顶顶盘腿坐在床上，柔和的灯光打在她侧脸上，又如流水般活泼地溅起来，弹到房间里的每个角落，也包括小枝的眼睛。

她的瞳孔在并不强烈的光线里放大……放大……变成一个深深的洞窟，里面有一尊千年之前雕像。小枝缓缓后退，后背再一次靠在墙上。她想要闭上眼睛，眼皮却不听自己使唤，仿佛有两根木棍支在眼皮间，当中便只剩下这尊雕像了。

雕像开口说话了：“小枝，你从哪里来，要到哪里去？”

小枝让雕像失望了：“我不知道。”

“南明城为何空无一人？”“我不知道。”

“你为何出现在这里？”“我不知道。”

随后，雕像的嘴唇开始缓缓蠕动。声音与画面如同潮水，不断折射到小枝脑中，形成坟墓般的共鸣场，足以令任

何人崩溃。突然，小枝跳起来夺门而出，冲进外面的楼道。她大口喘息着向楼下跑去，身后传来顶顶的声音：“别跑！”

子夜的五楼，响彻着两个女子的脚步声。小枝回头看了一眼，只见后面那个身影将至，却正好撞在另一个人身上。就在她几乎倒地的刹那，那个人伸出手抓住了她，同时将她紧紧揽入怀中。他就是叶萧。

顶顶也停住了，楼道里昏暗的灯光，照射着她那双双大眼睛，还留在古老的洞窟中。小枝将头埋在叶萧怀中，浑身冰凉颤抖，如丛林中受伤的小鹿，顶顶便是追捕的猎手。

“你要干什么？”叶萧横眉冷对顶顶，他刚要在隔壁房间睡下，便听到外面的动静，赶紧跑了出来。

“我——”顶顶一时语塞，后退了两步说，“让我带她回去睡觉吧。”

“不。”小枝在他怀里摇摇头，露出楚楚可怜的表情，目光里写满了恐惧，“我不想和她住在一起。”

叶萧咬紧了嘴唇，紧盯顶顶的眼睛，期待得到一个肯定的回答。但顶顶无言以对，固执地扭过头去，她不想在小枝面前为自己解释。

“不管你做了什么，你让我感到失望。”叶萧冷冷地抛出这句话，随后带小枝走下楼梯，抛下目瞪口呆的顶顶。

他们来到三楼的走廊，敲开林君如和伊莲娜的房门。叶萧将神秘女孩交给她们，反复叮嘱要看管好她，千万不能有闪失。他又抓着小枝的肩膀，却看不清她眼神里藏着的东西，这让他心里一阵发慌。但他还是故作镇定，以绝对控制的语气说：“无论如何，请你答应我，绝对不要尝试逃走！这是为了我们，也是为了你自己。”

“我，答应你。”小枝点了点头，便躲到了林君如的身后，眼里又闪烁着什么。

叶萧迅速跑回五楼，昏黄的楼道灯仍照射着顶顶的脸。“你对她做了什么？”面对叶萧咄咄逼人的眼神，顶顶紧蹙眉头退入房间，淡淡地回答：“没有，什么都没做。”

叶萧又打开一盏灯，照亮顶顶隐藏的目光：“告诉我，你还对我隐瞒了什么？”

她又关了那盏灯，藏在黑暗中说：“好吧，我告诉你——从今天中午起，我一直瞒着你一件事。那个神秘女孩的女子，她的名字叫——”

顶顶停顿许久，看着他的眼睛，缓缓吐出那两个致命的字——“小枝。”

瞬间，这两个细腻的字，反复穿刺着叶萧的耳膜。果然是那个奇异的靓丽女子，从2000年的冬天到此刻，永远都不停歇的噩梦。



健康指南

没有什么能阻止你可以拥有最健美的身体，实现这一切你只需要有稍许的知识、不断的努力和一颗坚持的心。本书提出了饮食习惯、运动、美容以及整容和谐结合的观点，为你拥有优美、结实、健康的身体提供了正确的道路。

【英】尼科拉·莫顿 著 四川出版集团友情推荐

健康的胸部

触摸痛、肿痛和胀痛的乳房会影响你的情绪、穿着，事实上会影响你的整个生活方式。可是，你是否真的尽你所能去阻止乳房胀痛了呢？这一般不是个可以忍一忍，一笑了之的问题。要充分考虑年龄、荷尔蒙和月经周期等因素，你才能找到对症的天然食物和草药来帮助缓解这恼人的疼痛。

如果你的乳房周期性地肿胀和触摸痛，可能是荷尔蒙在作怪，或者有可能你正处于月经周期的某个重要时段。两者都有可能，但你的饮食也有可能成为部分原因。例如，吃大量新鲜蔬菜和水果，饮食健康的女性比那些经常吃垃圾食品、喝碳酸饮料的女性患经前综合征（痛经）及连带病痛（腹痛、头痛和乳房触摸痛）的机会要少。

如果乳房触摸痛是经前综合征引起的，有个好办法是几天时间里逐步增加油的摄入。吃果仁和深海油鱼可增加必需的脂肪酸，吃夜来香或七瓣莲油可增加伽玛亚麻酸，两者都能帮助消除炎症。夜来香油以日常补充获取最佳，但要花好几个月时间，不过，喜欢这样的人称，冲着它有抗经前综合征的作用，值得等那么长时间。维生

素E对乳房触摸痛也有好处，不管是内服还是直接轻轻地按摩在肿胀部位。经前乳房触摸痛常常与血流中雌性激素高有关，在饮食中减少脂肪增加纤维素可帮助雌性激素水平降低。

如果乳房肿胀发生在其他时候，可能意味着你的饮食中缺少钙和镁。女性更年期后常常会发生乳房触摸痛，而这一时期女性也要求增加钙和镁的摄入，这恐怕不是偶然的巧合。另外，还要注意一下是否特别嗜好甜食，吃大量的甜食会使镁水平下降。必须多吃全麦谷类食品、鳄梨、杏仁、土豆、豌豆和鱼等含镁食品并补充钙（日常饮食补充很难满足钙的需求）。

最好额外补钙的另一个理由是有些人认为减少每天食物的摄入量实际上是减少了得乳癌的危险。该理论认为中国和日本乳腺癌和前列腺癌的发病率比欧美低的原因是饮食结构的不同。究竟是什么原因使东方人的免疫系统比较健康虽然还没有得出最后的结论，但东方人饮食结构中缺少西方人饮食结构中的那部分日常食物被认为扮演了重要的角色。

乳房肿胀常伴随水肿问题的发生。液体滞留于乳房的脂肪组成部位，引起乳房肿胀和疼痛。对付的办法是

饮食中少放盐，吃含钾丰富的食物，这样就能平衡体内的碘并减少滞留液。含钾丰富的食物有蘑菇、香蕉和番茄。尽量少喝含咖啡因的饮料。热饮会比较舒服，特别是你患经前综合征的时候，但如果你喜欢花草茶，那就一直喝，不要再喝一般的茶或咖啡。甘菊茶和玫瑰果茶都有镇静作用。

有用的草药

自然界的药柜中就有好几种帮助缓解乳房肿痛的药。用天竺葵精华油进行全身按摩或沐浴时滴几滴这种油据说可帮助减少液体滞留，在经前几天使用效果特别好。贯叶连翘油是一种神奇天然止痛药，能渗入神经末梢，局部使用也能帮助缓解乳房肿痛。

我们前面提到的夜来香油对付经前综合征有奇效，可以胶囊口服，也可以直接用于皮肤按摩（这种油很好闻，用来做沐浴油也很不错），琉璃苣油也能消除乳房肿胀。人参也能减少液体滞留，而且通常还能增强活力。你可以买人参片剂，而在疼痛和“倒霉”的那些日子里，喝参茶恰恰是再好不过的了。

为缓解疼痛，有必要在沐浴或按摩时加一些如夜来香油和琉璃苣油之类的香精油。