



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

站在全世界的新闻之巅

1994年，南非实行其历史上第一次多种族选举，宣告种族隔离制度的终结，亦预示着该国有史以来第一位黑人总统极有可能马上诞生，当时民意呼声最高的是深受民众爱戴和拥护的黑人领袖曼德拉。曼德拉参选总统是当年国际政治新闻的一个巨大热点，因此“华视”准备派出特别报道小组，亲赴南非现场采访。当我得知这个消息，心中暗暗惊喜也期待：机会真的来了。但是当时面临的现实状况是：在南非境内很多反对分子纷纷竭力制造选举公布前的紧张、不安定气氛，其首都约翰内斯堡经常发生爆炸案，而且爆炸案发生的地点主要集中在机场和闹市中心。在我们前去报道之前，已经有7名外国记者惨死在南非的报道前线。在决定派谁去南非采访的那几个日子里，“华视”新闻采访部内部也充斥着紧张而压抑的气氛。

我至今仍然记得忽然有一天采访组长走向我，满眼期待地跟我说：“一虎，你是最优秀的，我们决定派你去南非。”听到这句话，我的第一反应是既感动又兴奋，感动是因为自己被团

队认可为“最优秀”，兴奋是因为我终于等到了去南非采访的机会。我一把抓住组长的手说：“谢谢你给我这个机会。”这是我进入“华视”的第四个年头，面临难能可贵的事业突破机遇，我全然不顾自己极有可能被充为“炮灰”而最终牺牲的生命危险。

我把自己去南非采访报道的消息在第一时间打电话告诉了高雄家中的父母。母亲听到之后一下子就在电话里哭了起来：“儿子，你不要笨了，不要去南非采访，这个一定是别人不去才叫你这个新人去送死。”面对母亲的哭声，我在一度之间也产生了动摇，后来我也得知其实我并非采访组长所说是“最优秀”的第一人选，在我们整个采访记者的团队里，我是第八个接受领导问话的。在我之前的7个记者有的人因为家庭的顾虑，有的人因为太太有孕在身，都没有接受去南非前线采访的任务，而我因为单身汉的缘故，才被领导选中奔赴南非。最终替我拍板决定前往南非的是父亲的一句话：“儿子，危险在哪里，机会就在哪里，去南非吧，那是你的机会。”

听了父亲中肯到位的“危机理论”，我决定主动“接球”。在很短的时间内，

我就对“华视”领导作出反馈：“我去南非。”现在回想接下来的场面都是戏剧化的，为了备战南非，公司采取了对我特别关爱的系列措施，专门领了一件防弹背心送给我穿上。由于恐怕在南非吃得吃不习惯，我和摄影记者何家俊扛着两箱泡面连同所有的采访机器设备就上了飞往南非的航班。在班机上，有空中小姐前来我的座位特意慰问我：“胡先生，听说您要去南非，您一定注意安全，保重身体。”最后，她还特别留了一块巧克力放在我的手里。当时的种种画面情景，真的很有几分“壮行”的味道。

到了南非机场之后，我发现那里的危险状况比起想象之中只能是过之而无不及，约翰内斯堡机场在我们抵达前一天恰巧发生了爆炸案，映入我们眼帘的正是一片狼藉。在第一时间我也发现“华视”的竞争对手“台视”和“中视”都派出了自己的采访报道小组。同时令我兴奋的还有美国的各大电视台也都不约而同地在南非开始自己的采访报道，而其中就有我的偶像彼得·詹宁斯和拉里·金。第一次感受到自己能偶像在一起并肩作战，我心中的激动实在可以用“站在全世界的新闻之巅”来形容。

拾



人物揭秘

本书记录了十二位王牌女谍的人生，她们在一个看不见的战场上，以女人之身，像男人一样地战斗。她们极具美丽和智慧，冲锋陷阵的铁血斗士和淡泊宁静的科研人员都在她们的石榴裙下败下阵来，例如南希迷住希特勒，玛加丽塔·科涅库娃征服爱因斯坦。对她们来说，生不足喜，死不足悲，情报才是全部意义之所在……

黄捷芬等 著 东方出版社友情推荐

多情少女

1876年8月7日，玛塔·哈丽出生在荷兰北部莱瓦顿市附近的一个小镇。父亲亚当·泽勒是帽子铺的业主，母亲名叫安切·冯德尔·妙莲，据说具有印度尼西亚血统。作为独女，她得到了父亲的溺爱，也养成了任性的习惯。儿童时代的玛格丽特就显现出了与同龄女孩的不同之处，别的女孩子都是金发碧眼，而玛格丽特的皮肤光滑明亮，拥有一头东方人的乌黑秀发，还有一双黑亮的眼睛。

玛格丽特自小就认为自己与众不同，自我意识很强。在霍夫普莱恩广场前的学校念书的时候，她就以显眼的服装而闻名。她爱穿红色和黄色的衣服，而其他女孩子都习惯穿灰色的衣服，这样她就往往显得鹤立鸡群了。她衣服的下摆很大，像盛开的花朵，正好适合她跳舞。玛格丽特的学业并没有因为出众的外貌而大打折扣，她的外语成绩优异，写得一手好字，在歌唱和钢琴方面都超过其他女孩子。作为情窦初开的少女，她爱读大部头的爱情小说，总是幻想自己就是那个英俊善良的男主角的心上人，但是，年轻的玛格丽特不理解为什么

小说中的男女主人公总会在历尽种种坎坷磨难和缠绵爱情后凄惨死去。玛格丽特作为富裕帽子铺主人的掌上明珠的幸福时光并没有持续多久。随着国家经济的不景气，父亲亚当没有及时调整帽子铺的经路，不久，帽子铺就破产了。没过多久，独自外出谋生的父亲归来后脾气越来越差，不断与母亲亲切吵架。1890年9月4日，两人在法律上取得了分居的协议。一连串的打击，使母亲一病不起，于1891年去世了。

家庭破产，妻子去世，亚当把几个孩子送到亲戚家抚养，而15岁的玛格丽特被送到了海牙的伯父家。

1895年，19岁的玛格丽特给报纸上的一则征婚启事寄去了信件和照片，这成就了她生命中首次也是唯一的一次婚姻。鲁道夫·麦克·里奥德上尉是驻守荷兰殖民地的军官，时年40岁。鲁道夫16岁从军，在东印度群岛待了多年后，获得了好几枚勋章，但是当地的气候也严重损害了他的健康。在回国治疗风湿病的期间，鲁道夫登出了这则征婚启事。应征者众多，但是玛格丽特的照片引起了他的注意，这不仅因为照片上玛格丽特美丽的容颜，更因为她信中洋溢着的

热情。

在交往几个月后，他们结婚了。1897年，玛格丽特生下一个男孩，取名诺曼·约翰。但是随着新婚的甜蜜过去，两人很快发现了差距。军官鲁道夫在部队养成了粗鲁和颐指气使的性格，疾病缠身更使他脾气暴躁，而年轻的玛格丽特则一心向往着盛大的舞会，常常把自己打扮得雍容华贵在水晶灯下翩翩起舞，接受众人的恭维和赞美。

不久，玛格丽特随鲁道夫来到了爪哇岛，并学会了当地的巴厘亚舞蹈。但是玛格丽特和鲁道夫的婚姻生活则随着时间的流逝变得越来越糟糕。鲁道夫时常酗酒，并在酒后殴打她。更不幸的是他们唯一的儿子诺曼和女儿农被佣人投毒，儿子身亡，女儿活了过来。虽然严惩佣人报了仇，但是鲁道夫每日唉声叹气，觉得失去了生活的希望。两人之间最有力的联系也失去了，彼此间越来越疏远。从爪哇岛回来没多久，两人的婚姻终于走到了尽头。玛格丽特与丈夫离婚后争取到了女儿的监护权，可是不依不饶的前夫竟然不服法庭判决私下绑架了孩子。

无牵无挂的玛格丽特开始自己闯荡人生，也从此走上了另一个舞台。在这个舞台上，她陶醉、迷失、沉沦、湮没……

壹



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

秋秋掉进潭水中

2006年9月27日，清晨七点。叶萧从困顿中睁开双眼，他迅速想了起来，自己正在五楼的房间，晨光透过窗户射到脸上，孙子楚在另一间卧室打着呼噜。进入空城后的第四天。

叶萧爬起来叫醒孙子楚，简单洗漱后冲出去，挨个敲响其他房门。二十分钟后，全体旅行团成员集中在二楼杨谋和唐小甜的房间里，共同享用微波炉和电磁炉烹制的早餐。叶萧清点人数，一个都不少。黄宛然一直盯着女儿，似乎在用眼神说话，要女儿回到自己身边来。但秋秋丝毫不领妈妈的情，特别是她看钱莫争的眼神，既有几分仇恨又有几分羞耻。早餐后，黄宛然终于大胆地走到成立面前，尽量用平静的语气轻声说：“把女儿还给我吧。”

“不，我不想跟着你。”女儿冷淡的回答让黄宛然大吃一惊，与昨晚的秋秋判若两人，难道让成立洗过脑了？黄宛然咬紧嘴唇：“秋秋，为什么？你不是说好了要永远跟妈妈在一起的吗？”

“我现在改主意了，因为我讨厌你和那个男人在一起。”十五岁的少女努了努嘴，目光挑衅地直指钱莫争——她真正的父亲。

这句话又一次刺伤了黄宛然，房间里其他人也看着他们，让她和钱莫争都异常尴尬。

“秋秋，你误会了，其实——”黄宛然也不知该如何解释，但她是个极要面子的人，不想在大家面前丢人现眼，“以后我会慢慢跟你说的，先到我身边来吧。”

她向女儿伸出了手，得到的回应却是秋秋的大喝：“滚吧！和你的男人一起滚吧！”钱莫争压抑不住自己了，他冲到女儿面前说：“秋秋，你怎么能这样和妈妈说话？你应该向妈妈道歉！”

“你是什么人？你有什么资格来教训我？”

“因为——”那个秘密就要脱口而出，钱莫争却被黄宛然堵住了嘴巴，他只能生生地咽了回去。

“你真不要脸！”女儿重重地说出了一句，还没等黄宛然反应过来，已飞速冲出了房门。就连成立也没有拉住她，倒是钱莫争大喊了一声：“愣什么！快追啊！”大家这才反应过来，几个人一齐涌出户外追赶。

钱莫争冲在最前面，后面是成立和黄宛然，叶萧、孙子楚和伊莲娜也一起追赶着。清晨七点五十分，前方笔直的街道撒满阳光，少女秋秋努力向前冲刺，身后追赶着好几个大人，宛如一场决定性的长跑比

赛。正当钱莫争要抓到秋秋时，她突然跳上路边的一辆自行车。而这辆车居然也没上锁，她一上车就迅速蹬了起来。钱莫争重重地打了自己一拳，向前大喊：“站住！秋秋！”

黄宛然和成立也同样地喊了起来，但秋秋根本不听他们的话，继续使劲蹬着自行车，向城市西端绝尘而去。

“全是你！”黄宛然已完全失态了，回头对丈夫嚷道，“昨晚你究竟对她说了什么？”

“你这个贱人，居然倒打一耙？”成立也毫不示弱地反击，这时叶萧冲上来说：“哎呀，你们别吵架了，还是快点去找秋秋吧！”

路边还停着四辆自行车，都是没有上锁的新车。钱莫争先跳上一辆追赶上去，成立、叶萧和孙子楚也各骑上一辆，黄宛然与伊莲娜两个女人只能徒步跟在后面。

长跑变成了公路自行车比赛，秋秋一个人骑在最前面，五十米后跟着钱莫争，随后是叶萧和孙子楚。不到十分钟，秋秋就骑出了南明城，街道穿出城市西部边缘，延伸进茂密的树林。

眨眼间小路中断了！秋秋紧急按下刹车却没有停住，连人带车疾速冲了出去，迎面正是一个池塘。她一头栽进冰凉的潭水中。

陆



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

乳房锻炼

你的乳房是不是开始失去弹性了？不要急着翻电话本找医生，而是应该想想怎么锻炼。运动没法使你乳房增加一个杯位，但可以有效改善乳房的形状和弹性。

通过锻炼真的可以增加胸部的尺寸吗？也不是。因为乳房实际上不带肌肉，对力量训练没反应，但是，运动可以增强乳房背后的胸肌，从而增加上半身体积。

良好的姿势对胸部也有帮助。双肩稍向后张（但不要像时装模特做的那样太显眼），还要稍下沉，这样承受的重量在背的下部而不是中部。

请记住，胸肌是很小的。练得再多乳后肌肉也不会隆起使乳房突起。要使乳房突起只能靠植入，但那是另一个话题了（涉及到全身麻醉和一大笔钱的问题）。一般来说，植入不会产生乳沟（除非植入人物很大），而从某种程度上说，增强肌肉的锻炼应当能够使乳房产生乳沟。

请记住，乳房锻炼要根据乳房大小来定，乳房越重，肌肉越难支撑，效果也可能越差。而如果乳房已开始下垂，由于重力作用，胸肌能起的作用就更小了。胸肌锻炼的效果对于较大乳房来说更多的是保持外形而不是娇

正，因此，锻炼的原则是早开始，坚持做——每周至少3次比较理想。

开始时你可以先试试俯卧撑，但要稍作一些调整，这样锻炼可集中于胸部而不是腹部（当然希望对腹部应该也有帮助，瞧！一举两得多好啊）。先俯卧在地板上，双掌着地，手指朝外，跟做正常俯卧撑一样。不同的是不用撑起整个身体，上身撑起时要保持膝盖仍着地，力量集中于胸部，要感觉到胸部在运动。休息一会儿再做，重复10次。更简单点的做法是，立正，双臂向两边张开，然后在空中画圆，圆的直径约50厘米，先正转，后反转，重复8次。

如果你去健身房或自己有哑铃之类可自由调节重量的器械，那么另一种好的锻炼方法就是胸部推举。仰躺在长板凳上，腿部放松，腹部收紧，双手各拿一哑铃。上臂搁板凳上，肘部成直角，慢慢向上举起双臂到不能再伸为止，稍停顿，再慢慢放回休息位置（上臂搁板凳上，肘部成直角）。

合适的用品

有些传统的锻炼形式对乳房有益，如游泳，水有天然的托抚作用，而且乳房不断地轻轻地摆动也能帮助增加曲

线美。谁也说不明白为什么其他像跑步和任何跳上跳下的有氧运动就对乳房不利。这些运动会带来多少永久性损害是有争论的。有些专家称运动的女性会拉伸和伤害韧带和其他乳房组织，甚至还举例说太重的乳房因做剧烈运动致使锁骨骨折。另一些专家辩称只要戴了相当合适的胸罩，女性运动时是不用担心乳房带来永久性伤害的。这儿的关键词是“相当合适”。运动胸罩在市场上还是个新鲜货，而且效果各异，但即使最好的运动胸罩比普通合适的胸罩的保护性也不会超过20%。

不过，最新的胸罩可以对每一单只乳房量身定做，强化了肩部支撑，从而减少了乳房跳跃带来的“震动”。肩背式胸罩可防带子滑落。这种设计特别为乳房较大的女性所看好。一旦有了合适的胸罩，那就完全看你能否保持良好的姿势。跑步时，胸部稍稍前倾，膝盖以上保持挺直。千万不要弯着腰。

体育运动会给大乳房带来不利的影响，但不管你乳房是多大，每一个长期锻炼的女性都应该买一副好的运动胸罩。激烈运动会给乳房组织带来压力，所以运动胸罩必须能提供足够的支撑，而且还要舒适和透气。

拾贰