



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

33年的第一次赌博

千禧年到来的时刻，我已经三十有三。如果我不选择离开“华视”，那么前方的路就是无比清晰而明确的：凭借在电视界10年的主播经验，我终将会有一天坐到“华视”那最受观众瞩目的主播台上。

当时不少有线电视台也都已经与我有过接触，有的就给我明确开出条件，只要我过去就会让我接手一个台，并且负责全部新闻播报的调度；有的还曾经特别针对我设计策划过一档辩论性质的栏目。面对若干种选择，我做出的反应是长期在“华视”大本营按兵不动。

正是在这个时候，有一天，在一个记者招待会的主持现场，一个熟悉的学妹忽然跑到我身边告诉我：“学长，‘凤凰’看上你了！”我当时内心的第一反应是：“‘凤凰’，‘凤凰’是什么？是美女的名字吗？”虽然由于采访报道的原因，在上世纪90年代末，我也先后去过几次香港，但每次都是履行公干来去匆匆，因此和港岛的业界同行沟通交流得很少，以至于对当时已经成立了4年多的凤凰卫视，我真的是孤陋寡闻、毫无知晓的。当我从凤凰这个名字真实的

名称指代里醒悟过来，才想到辅仁大学的同门师姐吴小莉其时效力的正是香港的凤凰卫视。

考虑到凤凰总部在香港的原因，加上我自己也从来没有考虑过离开台湾发展事业，因此当场我就婉言谢绝了学妹的好意引荐。

没过几天，我再度接到学妹的电话，她说：“学长，‘凤凰’的人来台北招聘，你要不要来看一下？”正巧那天我没有节目要上，也没有安排自己其他的事情，如同上天安排好了一样，我在被一股冥冥之中异常强大而神秘的力量牵引着走向凤凰这个崭新平台。到了“远企酒店”，我见到了凤凰派到台北的面试考官BOBBY。通过简短的接触，我发现凤凰在来台之前就已经做足了大量的工作。他们对于台湾当时的主播界可谓了如指掌，而且BOBBY还特意给我介绍他们针对我的特点，已经策划了一档像拉里·金那样的节目，名为《虎之眼》，我听到之后心里暗喜：“虎看天下，好棒啊！”因此也愉快地答应了BOBBY的邀请，前往香港参加凤凰资讯台成立的演示会。

到了香港，来到凤凰卫视总部的所在地海逸大厦，我发现凤凰只是租用了这栋

大楼其中两层的部分空间。看着那不及“华视”大门几分之一大的“门面”，我不禁吃惊道：“这哪里是‘凤凰’？分明是‘小鸟’嘛。”当时我记得自己还一度庆幸好在并没有和凤凰正式签约。

可是，在随后的宣讲会上，当我见到凤凰的各位高层，很快地，我就陷入了他们声情并茂且激情四溢地讲述的职业愿景规划之中。在宣讲现场，我先是见到了“院长”王纪言先生，之后依次见到了老板刘长乐先生，还有程鹤麟先生和钟大年先生。我记得王院长离我还很远就开始叫我：“一虎，欢迎你来到‘凤凰’啊！”当我走过去，他就开始握着我的手说：“我知道你，你是‘台湾最性感男主播’嘛，也是‘十大最受欢迎主播’，对不对？”随后，在见到刘老板的时候，他也是一把就握住我的双手。我感觉他的手好大啊。正是在这次宣讲会上，听着这些高层的介绍，我不由自主地在内心开发出一股和凤凰一起“打天下”的豪情壮志。

回到台湾，我最终决定接受凤凰跨越海峡递来的橄榄枝，正式准备奔赴香江。转战香江确实是一次冒险，只不过这个冒险的前提是我听从了自己内心蛰伏已久的渴望“打天下”的声音。



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，冲锋陷阵的铁血将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，玛格丽塔·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

上了贼船

玛塔·哈丽和她的父亲一样，虽然能够赚得大钱，却挥霍无度。她纵情享乐，骄奢淫逸，花掉的钱总是超过她的收入。纵然不时有阔绰的情夫来帮她填补空缺，但是她还是经常收到债主的催款单，甚至被告上法庭。玛塔·哈丽又辗转回到荷兰，后来又去了比利时、西班牙，继续当一名舞女。

欧洲世界已处于大战前夕，德国的军事迅速膨胀，而欧洲其他国家还在灯红酒绿、寻欢作乐……欢场也是战场，舞蹈艳星玛塔·哈丽也被拖上了间谍这条贼船。

在科隆的多梅饭店，玛塔·哈丽为几个工业巨头即兴表演舞蹈，赢得一片喝彩声。看着她以巧妙的手段，如花的笑颜周旋于显贵巨富之中，德国军官米尔巴赫有了主意。巴隆·冯·米尔巴赫是德军统帅部情报处驻克勒费的军官，招募间谍正是他的工作之一。而玛塔·哈丽正是一块好材料，她有着作为间谍最强大的武器——美貌、名声、广泛的交际。他打听得知，玛塔·哈丽挥霍无度，债台高筑，正可以通过重金收买。根据德军统帅部的军官巴隆·冯·米尔巴赫的指示，海军上尉卡那列斯凭借自己

潇洒倜傥的外表，成为了玛塔·哈丽的情人之一。在巧言令色的劝说和重金诱惑之下，玛塔·哈丽终于成为了德国的间谍。她没有什么爱国热情，当间谍不过是为了在依靠美色享乐之外获得一笔额外收入罢了，而且这笔收入比当舞女要高得多。

玛塔·哈丽获取情报所惯用的方法有两种：一种是间接的，勾引上某个目标人的亲信或者知情人士，使之成为裙下之臣，在闲聊中拐弯抹角地打听；另一种则是柔情无限地依偎在情人的怀里，嬉笑中套取情报。玛塔·哈丽在巴黎的豪宅也是获取情报的绝好场所。她似乎只是一个无知、好奇、爱撒娇的女人，毫无戒备之心的绅士也不介意把自己的所见所闻透露出来：看了什么演出；路上遇见了什么人，他正在为什么烦恼；谁的职务升迁了；谁因为叛国罪被处分，但是报纸上并没有公布；今天会议上议员们为什么问题争论；某某人已经被调到前线……随意而琐碎的话题，没有谁认为不合适。玛塔·哈丽却仔细听着，记在心里，归纳分析成有用的情报。

1913年底，以德、奥为核心的同盟国和以英、法、俄为核心的协约国已经形成，双方剑拔弩张，大战一触即发。

年轻有为的俄国军官勒伯夫登上了一辆开往柏林的快车，进了五号包厢。这是他第一次来到西欧，但是他显然对周边的繁华世界没有兴趣。这次的任务实在太重要了，他的公文箱里是一份绝密作战计划，事关俄国西线几十万士兵的生命。他的任务是这份计划送到俄国驻巴黎的大使手中。

包厢里只有他一个人，他略微轻松了些。车到了一个站停了下来，一阵喧闹之后，包厢的门被打开了。勒伯夫很意外地看见高大的列车长和一位雍容华贵的夫人走了进来。

“尊敬的先生，很对不起，林纳特伯爵夫人临时上车，没有预订包厢，您能让夫人在这里待一会儿吗？到下一站我们就能够有空的包厢了。”

“这个……”

“我想我不至于成为一个负担吧。”

悦耳的声音让勒伯夫精神一振，眼前这个贵妇人雍容华贵，体态轻盈，身上是名贵的貂皮大衣、钻石项链和闪烁发光的耳环，是个绝色美人。“没有问题，您能够到我包厢是我莫大的荣幸。”勒伯夫不假思索地答应了。枯燥紧张的旅程能够有如此美貌开朗的女子相伴，的确是不可多得的艳遇啊。



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

八人探险队

很快，大家都知道刚才的事了。旅行团里又一个人死了，这让所有活着的人不寒而栗。特别是成立死得太惨了，就算孙子楚再怎么会说会道，也难以将当时的凶险说清楚。即便如此，林君如听了他的讲述后，还是把早饭都吐了出来。只有小枝毫无反应，她没有一点表情，仿佛旅行团里的人和她没有任何瓜葛，成立的死是天经地义的一样。

黄宛然和秋秋在不同的房间，分别由钱莫争和伊莲娜看护。其余的人聚在二楼客厅里，沉默半晌都未曾说话。叶萧已换上了干净的衣服，同时擦着浸湿了的头发，被迫打开僵局道：“这座城市远比我们想象中的要复杂得多。”

厉书回应道：“我建议大家不要再乱走了，还是留在这里等待救援吧，反正我们有水也有电，能够支撑很长的时间。”

“你认为这里很安全吗？”童建国的话锋一转，“小方和屠男都是死在这里的！”玉灵也点了点头：“也许，这里到处都是危险。”

众人又沉默了片刻，童建国第一个举起手来，第二个是玉灵，紧接着便是杨谋。刚刚还主张留下的厉书，也只能长叹了一声，随大流地举起了手，就连伊莲娜也从里间跑出来：“我也要去！”

“我能不能去？”顶顶从角落里站了起来，看着林君如身后的小枝说，“既然她不用再由我看管了，那就让我跟着你们出去吧。”

“好吧。”叶萧代替孙子楚回答了她，“还有，你们不能少了我！”

他走到小枝面前，仔细端详着这张脸，难道真的是她？叶萧避开小枝的目光，轻声对林君如交代：“好好看着她，希望我回来的时候，她还好好地坐在这里。”

“放心吧。”林君如不知道这个女孩究竟有多重要，但既然叶萧如此反复叮咛，想必她身上还有很多秘密吧，“我会非常小心的。”

这时，唐小甜抓着杨谋的手，轻声说：“别走好吗？”

“不，我必须要把全部过程拍下来。”杨谋举起了DV，他已经把电池都充好了。

让她的心又凉了，只能低着头退到秋秋的房间，眼眶微微有些发红。

叶萧让出发的人们做好准备，随后走进另一间屋子，拍拍钱莫争的肩膀说：“今天你就不用出去了，好好在这里休息吧。”

钱莫争并没有回答，早上目睹了成立的惨死，显然给了他沉重的打击。叶萧又对枯坐着的黄宛然关照道：“请看好你的女儿吧，我很担心她。”

在二楼客厅的角落里，小枝蜷缩在林君如身后，嘴里哼起一首模糊的歌。

上午，九点半。叶萧、孙子楚、厉书、童建国、杨谋、玉灵、顶顶、伊莲娜，组成八个人的庞大队伍，离开大本营前往城市边缘。每人都携带着水和食物，若中午不能及时回来，他们就决定在外面解决午餐了。

他们走上清晨的老路——骑着自行车追逐秋秋的路，童建国发现路边有一辆本田商务车，他打开紧锁的车门，然后让车子神奇般地发动了起来。大家走上车子，擦了擦座位上的灰尘，童建国便转动方向盘，驶向了城市最西端。叶萧坐在副驾驶的位置上为大家指路，在他的指示下只开了十分钟，“探险队”便杀出南明城，进入了那条林木茂密的小道。



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

你的胃容得下食物吗

大腹便便、松垂肥胖的肚子大多数人都是不想要的。肚子肥大的原因常常不是因为吃得量多，而是吃什么类食物的问题。

腰围也不是天生就不能减小的，有时候腹部脂肪会相对显得容易转移。这应该是个好消息。说到减肥，就得遵守减肥的饮食标准。首先我们对自己得百分百诚实，因为研究表明，多数减肥者进食的热量少算25%。

将食物用小盘装，分量就显得多；吃的时候嚼得慢一点，大脑皮层会反映你吃饱了，这些可靠的老方法都是简单而真正有用的减肥手段。吃饭时配上多份低热量食物也是个主意，还有，不要一次性吃得太多，最好一天分几次慢慢吃，你就把新陈代谢当作一炉子，你需要时不时地给火炉加点料。

防止腹胀

少吃多餐有助于减少腹胀，腹胀不但不舒服，还会增大腰围，那样你也甭想穿曲线毕露的紧身服了，而且对自信心和情绪也没有好处。肠易激综合征是腹胀的主要原因之一，而且也是溃疡、克罗恩氏病、营养不良、溃疡性结肠炎和很少情况下的

卵巢癌的早期信号。

病理状况不是腹胀的唯一原因，大吃大喝、狼吞虎咽无疑也常常会使肚子胀。吃饭前1小时喝大量水或吃东西时喝一小杯水都能防止腹胀，而且使你有饱的感觉也就不会吃过头了。

会产生气体的食物也会使肚子发胀，这些食物有椰菜、芦笋、卷心菜、花菜、玉米、洋葱、比京芽菜、大豆和碳酸饮料。可能的话，花菜和洋葱不要生吃，煮熟吃可减少腹胀，还有，饮食中不要有太多的含纤维食物，除非腹胀是便秘引起的。可缓解腹胀的食物有芹菜、柑橘类水果、鱼、绿叶蔬菜、肉、欧芹、艾菊和所有谷物食品。年纪大了，奶制品也会引起腹胀。

山梨糖醇、阿斯匹林、布洛芬、茶普生等药物成分也会刺激胃，引起腹胀，可以代用能缓解腹胀的蒲公英茶或茴香茶来镇痛。油腻食物会在消化系统中滞留很长时间，虽不发胀，但让你感到饱得不舒服。最后，不要以为像沙拉调味料或酸奶这种低脂或无脂食品对腰围就好。这些食品中许多都含有防腐剂和人造香料，消化系统是很难分解的，结果你猜怎么着？引起腹胀。

有些不走运的人发现他们只要吃某些食物就发胀，不管他们如何小心翼翼。一

些营养专家称这种现象叫“食物不耐受症”，尽管这种定义还是有点不确切，但最好的建议是经过反复试验弄清你自己不耐受的食物，不吃就不吃。

苹果型和梨子型

一般来说，新增体重的50%会沉积在腹部，不过有些女性（苹果型）会更多地堆积于躯干（腰和胸），而有些堆积于臀部（梨子型）。从历史的观点来看，女性身材“梨子型”多于“苹果型”，因为女性生产时，“梨子型”自然能给予更多的支持，而男子身材则更多呈“苹果型”。不过，更年期后的女性因雌性激素减少而变成“苹果型”倒也很普遍。（另有证据表明，压力能使脂肪沉积在腹部周围。）

从医学角度讲，有研究发现“苹果型”女性比“梨子型”女性易患心脏疾病和糖尿病。尽管还没有确定的理由，合适的解释是脂肪过多堆积于躯干会使身体处理胰岛素的能量下降，从而使血压和胆固醇升高。运动和安全的减肥措施能帮助“苹果型”的人转移腹部脂肪，这样使脂肪要么匀称地分布在躯干周围（使比例更协调，衣服更合体），要么最好就完全消失，看上去感觉更健康，患心脏病的危险也降低了。