



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

全新自己从“Tiger”开始

“全球的华人您好，我是Tiger胡一虎。”这是现在我在每一次节目开场一成不变的自我介绍。很多人会问我：“我觉得你很有意思，很少有主持人把自己的英文名和中文名连在一起用，你是什么时候开始叫自己Tiger的？”其实，“Tiger”这个呼号的诞生也是在入职凤凰伊始。崭新的平台，崭新的节目，崭新的自己——我需要同一个同样崭新的“呼号”。

当时，世界高尔夫赛场上“空降”出一位天才少年泰格·伍兹（Tiger Woods），我就在心里给自己期许：“他是西方的老虎，那我就来做东方的老虎。他是在高尔夫球场上的老虎，那我就成为电视主播台上的老虎。”而且，“Tiger”这个名字在很长一段时间之内，台湾家中的亲们都是不知道的，后来还是一位台商和我姐姐说：“你弟弟在大陆叫Tiger嘛，虎虎生威的。”姐姐听到“Tiger”还反问我：“你们怎么都叫他Tiger啊？”其实，从小家人都把“老虎”作为伴随我生命的一种佑护与祝福的图腾，他

们喜欢带我到动物园看老虎。在高雄莲池潭风景区有一座栩栩如生的老虎雕像，父亲特别喜欢在那里给我拍照留念。天长日久，在我自己的心目之中，老虎也已经成为与自己有着千丝万缕般联系的灵兽——我就是老虎，老虎也就是我。

很多熟悉我的观众不知道，我这头电视里的老虎在家中被亲人叫唤的却是另外一个异常可爱而近似土气的名字：强生。这个名字一开始是被称做“抢生”的，是说我在出租车上等不及，“抢”着来到这个世界上。后来父亲觉得“抢生”很不雅，就改名“强生”，寓意为男孩子应该身体和精神都要“要强”。至于Tiger这个名字只是在上学时期，很熟悉的好朋友才这么称呼我，入职“华视”之后，我就做了整整10年雷打不动的“胡一虎”。来到凤凰，我觉得自己应该制造一些变化，变化可以刺激我进步，于是，“Tiger”这个原先只限于在好友小范围内流传的名字在凤凰的主播台上就呼之欲出了。我是很喜欢做梦的人，那时候看到泰格·伍兹不管走到哪里，大家都亲切地叫他Tiger，他听到大家的招呼之后往往会一下子回转头，用眼神回应大家的热爱。

我心里暗想：“谁说只能有一个Tiger，我也可以叫Tiger，然后也要换我胡一虎一回头。”

从第一次在主播台上大声呼号自己为“Tiger”到如今，我心里其实一直装着收看我节目的每一位观众，他们是怎样的一群人呢？他们都在哪里呢？每次透过小小的电视屏幕，我和他们从邂逅到相交，观众既是“顾客”，也是“知音”。我想：“我是仅仅在对中国大陆的观众在播报吗？”说实话，在我来到凤凰的2001年，凤凰的节目其实主要针对的是内地观众。所以当我在《媒体大拼盘》上说出：“全球的华人您好”之时，也曾经有观众说我狂妄自大，他们在邮件里写：“你以为你是谁啊？”可是面对质疑，我丝毫不改变自己的初衷，我坚信总有一天，我的节目是要被全球华人看到的，我就是为全球华人在做节目。

因此在凤凰的头两年，我一直在“痴痴地等待”，等待着透过摄像机那个小小的取景器，我和全球的华人在一起自由连线，无限对话。即使在最狼狽疲惫的时刻，我也没有忘记提醒自己要做到一档像拉里·金那样的节目。



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

海军上将的包

愉快的旅程开始了，两人愉快地交谈起来。过了几站以后，两人俨然是天涯遇知己。“既然到了柏林，何不回家小坐一会儿？”伯爵夫人轻声慢语地邀请。

勒伯夫挪了挪身子，抓紧了膝盖上的公文包。“很抱歉，亲爱的夫人，我今晚必须赶夜间到巴黎的火车。”

勒伯夫巴不得伯爵夫人人家去做客，在这绝世美人身边多停留一会。但是这趟车下午5点20分到柏林，而17时45分他必须踏上另一列开往巴黎的列车。

车到柏林后，他们恋恋不舍地告别了。伯爵夫人留下了她在柏林的地址，热心地邀请勒伯夫下次到柏林的时候来做客。勒伯夫拎着公文包，若有所失地在站台上转了几圈后就登上了开赴巴黎的快车，他将在颠簸的列车上度过漫漫长夜。

发车时间到了，但列车还没有启动。列车长抱歉地说：“女士们，先生们，由于前方铁路故障，本次列车今夜不能运行了。”

“天遂我愿！”勒伯夫精神一振。别的乘客还在找列车长不满地抱怨，而他已经跳下列车，叫了辆出租车，朝贵妇给的地址奔去。

伯爵夫人似乎早知道他

的到来，她热烈地拥抱了他。仆人端上丰盛的饭菜和美酒以后退了下去，偌大的客厅里只有勒伯夫和伯爵夫人共进晚餐。昏暗的灯光下，美人频频劝酒，勒伯夫开怀痛饮。朦胧中，他依稀觉得仆人扶他上了床，伯爵夫人温柔地解开了他的衣扣……

一早醒来，勒伯夫想起了公文包，四处找寻。就在床头柜上，他扑了过去，迫不及待地打开锁，文件一份不少。他长舒了一口气。匆匆告别了伯爵夫人后，赶上了开往巴黎的火车。

文件泄密，俄国秘密警察很快就追踪到了这位押送文件的军官身上。半个月后，勒伯夫突然被俄国秘密警察逮捕，但是那位伯爵夫人却消失得无影无踪了。勒伯夫很快被处决，一度春宵终究断送了他的前程性命。

第一次世界大战终于爆发了，玛塔·哈里又接到了新的指令，德国方面命她收集法国的军事情报。下命令者还交给她一些中立国的邮政信箱地址，以便她发送密码情报，3万法郎则是她的一部分酬劳。玛塔·哈里选中了她的第一个目标，她很方便地弄到了接近前线地区的通行证，然后就迅速赶往维特尔。玛塔·哈里在这儿整整待了七个月，她偶尔会在晚上

到附近一家军官俱乐部的小酒馆消遣一下，她跟军官们打得火热，她所需要的情报他们在喝葡萄酒的时候会滔滔不绝地讲出来，她只需竖起耳朵听就可以了。

利用色情来接近军人以套取情报是玛塔·哈里最常用的手段。在维特尔，玛塔·哈里开始与60岁的海军上将套近乎。

一天，海军上将带着公文包来到玛塔·哈丽的住处，玛塔·哈里赶忙温柔地迎上前去，“亲爱的，从哪儿来的？还带着公文包？”

“刚刚开完会，宝贝，想死你了。”上将搂住玛塔·哈丽的柔软腰肢，亲了亲玛塔·哈里，一只手还拎着包。

“什么包啊？这么重要，搂着我还不肯放手，有我好吗？”玛塔·哈里半睁着眼睛开始撒娇，双手搂住海军上将的脖子，坐到了他的腿上。

上将顿时被眼前的这个尤物逗得激情荡漾，他顺势放下了公文包，一把抱住玛塔·哈里，迫不及待地就往卧室的大床上走去。

“嗯，亲爱的，你的身上好臭哦！先去洗个澡吧！”玛塔·哈里娇滴滴地在海军上将耳边命令。

就在上将将在浴室的时间，玛塔·哈里拿出微型照相机，以最快的速度拍下了海军密码本中的全部内容。



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

奋，是否昨日在大本营守了一天，把天性好动的顶顶憋坏了？

大家小心翼翼地从小路中前行，踏过脚下的野草与泥土，跨过倒下的树干与石头，宛如穿行在古老的隧道中。许多榕树根须垂下来，像女人的长头发，散发着植物的特殊气味。玉灵最熟悉这种味道了，任由树须抚过她的肩膀，回头却见到杨谋的DV镜头。她顺势做了个鬼脸，伸手拦到镜头前说：“别拍了嘛。”

杨谋只能跳到另一边，继续拍摄前面的人们。他忽然感到鞋底踩到了什么，好像是西瓜裂开似的，脚下一抖差点没把DV摔在地上。其他人也听到了这声音，纷纷回过头来看。在一株大榕树盘根错节的脚下，躺着一个森白的骷髅头骨！

叶萧拧起眉毛蹲下来，仔细检查着头骨周围，没发现其他骸骨的痕迹。看来只是一具孤独的头颅。显然它已躺在这里很久了。叶萧大胆地伸手去抓骷髅，随着头骨被他连根拔起，树须和泥土不断掉下来，发出沉寂百年的呻吟。在暗无天日的树冠下，握着骷髅的手感也是冰凉的。那裂开的头盖骨里，散发出经年累月的腐烂气味。

“欢迎光临地狱。”耳畔响起这一声，让叶萧浑身打了个激灵，再猛地摇了摇头，眼

前却还是沉睡的头骨。其他人都用异样的目光看着他，不明白他为何对这个骷髅头这么感兴趣。

顶顶发现骷髅的嘴巴里有什么东西——她急忙从叶萧手里夺过这可怜的家伙，将手伸进它的颞骨与下巴间的缝隙。她光滑的手指，在布满树须和碎骨头的死者牙齿间摸索，果然，触到了某个金属物质。

又一阵阴风从地面卷来，顶顶心头不断狂跳，半只手臂微微颤抖着。她用食指和中指夹住那东西，顺势将它从骷髅嘴里抽了出来。

在伊莲娜的尖叫声中，所有活人都睁大了眼睛——顶顶抓着一个黑色的金属物，居然是把小匕首，一头是锋利的尖刃，另一头却雕着某种神像。

“可能是在他死后，人们把这匕首作为装饰物，塞进了死者的嘴巴。”孙子楚仔仔细细端着这把精美绝伦的小匕首。

另一个问题是你是不是真的需要这样的腹肌，其实，没有这样的肌肉腹部也可能平坦、线条优美，再说，有了这样的肌肉还可能看上去过于男性化（许多女性会这么看）。最好的方法是腹部练到你看得喜欢了，然后进入“维持性”锻炼，即在做腹部锻炼时，如果主要的肌肉群是隔天



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

精美的小匕首

孙子楚摊开南明地图看了看，显示这里确实有条小河，从东面流入南明城，水源正是山间水库。但地图上的小溪在这里就停止了，再往外是绿色的高山，没有其他特殊的标注。

童建国第一个跳下车子，看着平静的池水上飘着一层白雾，阳光被茂密的树木阻挡在头顶，阴冷的气息从地面钻向脚心。

“一个小时前，成立就是在这个池子里，被那条大鳄鱼咬死的。”但叶萧并没有告诉他，成立的下半身依然在这池塘里，不过已分解在鳄鱼的胃液里了。

顶顶一下车就感到头晕，或许是刚才车子颠的？抑或是因为这树林里古老的腐尸气味？她难以自控地向前走，一步步接近那黑色的池水，烟雾已缠绕在她脚端了。

“站住！”叶萧大声喝道，他飞快地跑向潭边，一把拽住顶顶的胳膊，将她硬生生拉了回来。

“你想送死吗？”叶萧还是把她拖到大伙中间，“鳄鱼会在把你吃掉以后说：感谢你施舍了我一顿午餐！”

“你还不明白吗？这里可能是通往外面的唯一道路！”叶萧奇怪她为何如此兴

绝妙的腹部

首先要说的是，腹部锻炼会强化腹部肌肉，产生“六块腹肌”，但不能消除赘肉。你练得再多，肌肉练得再硬，可如果肌肉上有一层脂肪盖着，肌肉还是看不见。但反过来讲，腹部虽平坦但不锻炼的话，肚子就会缺少线条和清晰的轮廓。

当然，这并不是说锻炼毫无意义，除非你有超级模特般平坦的腹部。相反，锻炼能帮助强化中央脊柱，使身姿优美，另外，如果你正在减肥，脂肪组织的减少和肌肉的增强会促进血液循环，也就是说肚子越平坦，线条轮廓越美。

那什么是六块腹肌？腹部由一条长的多节肌肉组成，分上、下和侧面三部分。每一部分都有对称的两边，这就组成了我们说的“六块腹肌”（男的可有八块腹肌）。支撑所有六块腹肌的最深层腹部肌肉叫腹横肌。

另一个问题是你是不是真的需要这样的腹肌，其实，没有这样的肌肉腹部也可能平坦、线条优美，再说，有了这样的肌肉还可能看上去过于男性化（许多女性会这么看）。最好的方法是腹部练到你看得喜欢了，然后进入“维持性”锻炼，即在做腹部锻炼时，如果主要的肌肉群是隔天

锻炼的话，进入“维持性”锻炼时改成每周3次。

如果你想集中处理你的腹部，不要忘记兼顾身体其他部位。其他部位肌肉（特别是背部肌肉）不拉伸就收紧腹肌会引起背痛和姿势不良。既避免出现这种情况，又能使锻炼达到最佳效果的办法是在运动过程中确保你的腹部是收紧的就行了。

适当的呼吸也很重要，当你做一些腹部挤压运动时，就应该呼气。还有，在做躺地锻炼时不要拱背或平背，下背与地板之间应留有至少一指的空隙。腹部运动应该在整体锻炼快结束时其他肌肉群都活动过了的情况下做，避免肌肉劳损。

使腰围苗条

有些人想把整个腰围都稍稍苗条点，如果你也想，那就考虑做伸展运动。普拉提健美操是一种很好的腰部锻炼操，因为这种操强调用心运动，还常用到平衡球——健身房经常能看到的的一种大的充气皮球。有益的健身房锻炼方法包括坐在平衡球上，一只脚放地板上，另一只脚往前伸展，保持住姿势，数10下，然后两脚交换做。好的普拉提健美操有一种做法是，人躺在地板上，球搁在臀部处，腿弯扣在球面上，同时注意呼吸和收紧腹肌。

呼拉圈能唤起你的童心，也是腰部锻炼的一种有氧运动。健身房看到的呼拉圈比“玩具”呼拉圈要大得多，所以如果你打算用的话就自己买一个体育用呼拉圈。转呼拉圈要有点技巧，但赞成转呼拉圈的人说练一段时间后你肯定能熟练掌握这种技术，并且还声称每天“呼拉”10分钟，头一个月里腰围能减5厘米。你还可以向人炫耀你新学会的技术。

进行腹部肌肉锻炼时，关键要有尽可能多样化的训练内容。许多锻炼身体其他部位的器械用来锻炼腹部也非常有用，比如有的器械标的是强背机，可实际上对腹部锻炼最有效。

有一种很好的锻炼器械是你垂直坐在器械上，抓住胸前的横杠，然后慢慢转180度。这对腰围的效果是惊人的。要注意，有些器械是不能做的。比如让你在坐姿的状况下前弯或后曲，这样会使臀屈肌过分紧张，可能导致背和腹股沟拉伤。

有种最佳腰围锻炼法是发笑，一种发自内心的、抑制不住的笑，这种笑几乎调动了你腹部的所以肌肉。因此，平时多笑是一种非常好的腰部锻炼，平时在家你还可以做一些瘦腰练习，但请注意，这些练习要空腹做。