



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

胜利驱走疲惫

不知道别的主持人怎么看电视之中的自己，我是很少迷恋自己节目的主持人。即使偶尔看到自己的节目，我也都是在心中升起一个大大的问号：“那是我吗？我认识这个人吗？”人行17年来，我心里并没有产生越来越得心应手的感觉，相反，我会觉得背后写尽了艰难与疲惫。

虽然《一虎一席谈》开播才刚刚两年多，但这个节目从诞生之初就没有成长期而直接进入了成熟期。不断转战于北京和香港之间的我在40岁到来之际，只能靠一次次胜利驱散身体和内心的双重疲惫。

如果说《纵横中国》锻炼了我“接球”的本领，那么《一虎一席谈》则教会了我“救球”的能力，在这个没有硝烟的电视战场上，我一回回把一个个“坏球”、“险球”以致“死球”顽强地“救活”。“救球”的过程就是我所拥有细胞高速运转，把嘉宾的发言一一打碎、勾连、再拼贴呈现的过程，而那看似轻松潇洒的“台上一分钟”背后都是“台下十年功”的努力与付出。

每次在节目录制之前我们都会开一个栏目内部的策划会，当我从香港飞赴北京，节目编导都会同时把四五期

节目成文的几百页打印材料交给我。第二天在会上他们要听取我的意见，大家再一起讨论决定最后的录影方案。因此在这被我们称之为“决战前夜”的夜晚，我都会几乎彻夜不眠，拼命消化吸收编导提供的材料，再进行摘录笔记，形成自己的意见与思路。正是有了这样细致的侦探式的调查研究，才成就录制现场的一次次胜利“救球”。

在“大寨”那期节目中，我提前得知现场会来4位女观众，她们现在已经步入中年，但是在当年她们恰恰是像郭凤莲那样的“铁姑娘”。正是因为得到了这样的“情报”，我才特意去搜集了她们当年在大寨战天斗地时所经常演唱的歌曲，并请她们现场演绎，还开玩笑说她们是“女版大寨F4”。同时因为在现场我看到一位父亲带着年幼的女儿来参加我们的节目，我就顺势问这位小朋友：“你年龄这么小，也知道大寨吗？”她说：“不知道。”我问：“那你来干吗呢？”小姑娘答：“爸爸带我来的。”随后我请工作人员把话筒递给这位年轻的父亲，只听他这样说道：“我女儿现在的课本里没有大寨，但在我们当年的课本里‘大寨’是被当做一种精神来弘扬倡导

的，因此今天我带女儿来参加这个节目，就是来给女儿补上这一课。”

经常收看《一虎一席谈》的观众也许不知道，其实每次录影我们都是以一种“准直播”的状态下来完成工作的，“准直播”的意思就是一旦开播就决不轻易NG，一录到底。这是我最喜欢也是最看重的工作状态：每位嘉宾和观众都是牺牲了自己的时间来现场的，人家看重你才来给你捧场。

每次从《一虎一席谈》的录制现场出来，我的舌头都会充出两个大血块，在录制时我因为高度紧张而没有感觉，但只要我一和观众说完“再见”就会立即感觉到疼痛难忍。同时，即便我的家人也知道我有一个习惯。只要录制完《一虎一席谈》，当周的周末我都是不开手机的，任何人来电都不接，因为我必须有整整两天的“休声期”才能让自己的嗓子和舌头缓过劲儿来。

很多时候我也会在心里问自己说：“Tiger，你这样拼命值得吗？”但每回我自己几乎都会很快回答自己：“值得！”不是每个人都有我这样的机会，况且，只要能够拥有一“胜利”，再大再沉重的疲惫对我来说，也永远都只是过眼烟云。



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

法德双面间谍

离开法国之后，玛塔·哈丽回到新安置在荷兰海牙的家中。这个时候她的家人早已和她断绝来往，父亲去世，兄弟姐妹不再理睬她，早已离婚的丈夫鲁道夫更不用说，连亲生女儿也形同路人。不堪孤寂的玛塔·哈丽又想着回到巴黎。一番周折过后，她再次取得了去法国的签证，不久她又被德国间谍部秘密通知到了阿姆斯特丹。

这次玛塔·哈丽要见的是冯·克拉马，他是一位非常能干干的德国间谍，负责在荷兰为德国招募间谍。等待三天后，一个神秘电报把玛塔·哈丽约到了威尼斯餐厅。在餐厅里，冯·克拉马递给玛塔·哈丽一个信封，凑近玛塔·哈丽耳边小声说：“请在三天之内返回巴黎，然后再设法弄到一张去维塔斯的通行证。法军正在那里建筑机场，我们想知道它的战略计划。这是预付款。”

“这对我来说太难了。”玛塔·哈丽露出为难的神情。

冯·克拉马笑了：“夫人，你去维塔斯的理由非常充分。巴迪姆·德·马斯洛夫不是你的好朋友吗？他负伤了，住在维塔斯的疗养院。”

“什么？负伤？严重吗？”玛塔·哈丽着急了。马斯洛夫

上尉是法军第一军团的军官，玛塔·哈丽在巴黎认识了他，并且爱上了他。

“不严重。我们的情报员说，他的伤只需要休息两个月就差不多了。”

“明白了，让我去吧。”为了情人，玛塔·哈丽痛快地答应了。

1916年6月，玛塔·哈丽从西班牙入境法国。为了弄到到维塔斯的通行证，她托人再次找到了杜拉·劳德克斯上尉。上尉很痛快地给了玛塔·哈丽通行证。实际上，他暗中派人盯梢，希望找出玛塔·哈丽的间谍行为的证据。

在维塔斯的15天似乎是玛塔·哈丽一生中最幸福的一段时光。暗中盯梢的人并没有发现玛塔·哈丽任何可疑之处，但是他们没有注意到在玛塔·哈丽离开维塔斯的前一天，她和马斯洛夫到当地一家餐厅用餐。她看完合页式菜单后很随意地合上递给侍者，一张小纸片已经被夹带出去。玛塔·哈丽的情报，使德军不得不修改作战计划，从单纯的依靠步兵和炮兵到发展新式武器——轰炸机。

回到巴黎之后，玛塔·哈丽像是换了一个人似的，她多么希望一直陪伴在马斯洛夫身边啊！为了再见情人，玛塔·哈丽再次拜访了杜拉上尉，要求发给她一个特别许可证。

杜拉上尉不以为然地耸了耸肩，说：“夫人，既然你这么喜欢他，为什么不干脆嫁给他呢？”

“嫁给他需要钱啊。马斯洛夫贵族出身，我要嫁给他能不带着嫁妆吗？”深受金钱困扰的玛塔·哈丽突然想到，既然自己可以从德国人手中拿到间谍活动经费，那为什么不从法国人手中再得一份呢？

玛塔·哈丽告诉杜拉上尉，她在柏林偶然听到过一位上校说，德国潜艇早就开始运送走私武器到摩洛哥马赫迪亚港，为什么盟军不去拦截呢？她甚至主动提出，她可以去比利时布鲁塞尔，以自己的交际能力去说服德国著名的干将比辛克将军，让他向法国缴械……

杜拉上尉居然同意了玛塔·哈丽的要求，给了她一笔经费和一个联络员，把她派到了被德军占领的比利时。不过，他也派出了监视玛塔·哈丽的间谍。

玛塔·哈丽的“美人计”依旧屡试不爽，在不久之后她便引诱了一名德军上校上钩，并从他口中偷到了重要情报，随后又将其传递到了法国情报部门的手上。德军在蒙受重大损失后，严肃处置了那名泄密上校，并顺藤摸瓜地怀疑到了与其有染的玛塔·哈丽身上。



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

石板上的拉丁文

正午，12点整。叶萧仰起头看着太阳，眼睛立即被刺痛了一下，后背心也早已被汗水湿透。他低下头来，双手托着顶顶的后背，汗水滴落到她鼻子上。

顶顶缓缓地睁开眼睛。她首先看到的是叶萧的脸，虽然有些模糊不清，也有些刺眼的阳光，但她瞬间已明白了——自己还活着。

然而，记忆里明明是从中心宝塔最高的葫芦顶上，松开双手径直摔了下来，并在空中飞翔坠落时失去了知觉……自己应该是在另一个世界的。大家的嘴巴都在动，看来是在大声呼喊。不过，顶顶的耳朵却什么都听不到，只有一片死寂的沉默。当她再一次怀疑自己活着还是死了时，脑海里痛楚的幻影猛然袭来，眼皮也再度重重地合上。她依旧没听到叶萧的呼唤——“顶顶！顶顶！”

“她又昏过去了！”厉书无奈地摇了摇头，刚才她明明已睁开了眼睛，或许是被阳光刺了一下，也可能体力完全透支了，甚至是流失汗水过多而中暑了？

伊莲娜随身带着预防中暑的药，赶紧扒开顶顶的嘴巴，叶萧伸手捏住顶顶的鼻子，和着矿泉水将药片灌了下去。

叶萧精疲力竭地坐倒在地。

十几分钟前，顶顶爬上中心宝塔的最高层——第十九层，叶萧也气喘吁吁地跟着爬上来，却发现她居然打穿了塔顶石板，表演杂技似的坐到塔尖上，双手抱着葫芦顶异常地微笑着，稍有闪失摔下去一定粉身碎骨。

就在他干着急又不知如何是好时，顶顶居然放开了双手。随着耀眼的眼光从塔顶射下，她并没有向塔外面坠落，而是径直坠入了塔里面，正好结实实地摔到叶萧身上。

叶萧休息了片刻，艰难地将顶顶背起来，一只手撑着墙壁，双脚踉跄地走下石阶。用尽全身最后一点力气，才艰难地将她从十九层背到十八层——要知道他刚刚爬了十九层楼梯！就当他要带着背上顶顶滑下来时，童建国和厉书及时地赶到了，原来他们看顶顶和叶萧一直没下来，心里着急便也爬了上来。

于是，三个男人轮流背着顶顶，从十八层一直到第一层。回到顶层台基的回廊下，三人都已汗流浹背，尤其是叶萧差点昏过去，赶紧倒地大口喝水。此刻，正午的太阳直射着八个男女，顶顶刚才醒过来几秒钟，却又沉沉地昏迷了过去。孙子楚和伊莲娜一起用力，将顶顶挪到一个雕

刻着大象的门廊下，正好可以遮挡阳光。

“已经十二点钟了！”厉书抹着额头的汗珠，刚才轮流背顶顶下了十八层高塔，双腿都快走断了。更重要的是饥肠辘辘，倒在一块石板上大口喘气，似乎全身的水分都被蒸干了。

当他低下头来时，忽然发觉石板上刻着一些文字，他揉了揉眼睛——居然是拉丁文！他曾经自学过拉丁文，所以能看懂它们的意思——

我，卡洛斯·桑地亚哥，来自里斯本，为暹罗王服役，公元1600年9月27日，到此留念，我若能侥幸活下来，全拜仁慈的圣母玛丽亚所赐！阿门！

看完这段四百多年前留下的文字，厉书已是满头冷汗，脑中浮起一年前的景象：在德国的美因茨，古登堡印刷博物馆的阅览室，那本散发着腐烂气味的古书……

是的，卡洛斯·桑地亚哥的梦已经应验，中国的旅行者们来到沉睡之城，而且，今天正好是9月27日——与石板上所刻的是同一天。

厉书在心底暗暗地说：“你好，雇佣兵桑地亚哥！果然是最奇妙的命运，把我们连接在了一起，我最亲爱的朋友！”但是，他并没有把这个发现说出来，也没人发现他的反常表现。



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

完美的双腿

说到腿，我们要求太完美：要健康结实不笨拙；要匀称好看不肌肉发达；要强健有力又不失优雅妩媚。

为了更匀称的双腿，就做伸展运动。尽管有氧运动和阻力训练仍然是增强肌肉力量和肌肉轮廓的首选，可很多健美教练现在开始选择伸展运动来帮助学员练出更匀称的双腿。

有一种说法是：“伸展运动是拉长力量训练时压紧了肌肉，因此，要想腿更修长，我们必须都来做伸展运动。”然而，事实并不像说的那么简单。关节伸展的作用是增加关节活动的幅度，效果是相当短期的：据信一般效果持续3~60分钟。而长期的伸展运动可以增加肌肉拉伸的能力，又不至于疼痛或损伤，这样锻炼时更安全，肌肉也不太会僵硬。

至于使双腿看起来更匀称，伸展运动的重要作用是使负重练习造成的肌肉膨胀效果“正常化”。刚开始锻炼腿部时，大概几周以内，肌肉看起来很快就变得发达，不过之后肌肉就会不那么肿胀了。但同时也非常使人气馁。

这不是说阻力训练就没有拉伸腿部肌肉的作用，比如，腿筋锻炼就能帮助腿部

更修长，臀部更苗条，锻炼小腿可使膝盖部位更好看。

在新的伸展运动热潮中，瑜伽是最受欢迎的，而且对腿部锻炼特别好。部分原因是瑜伽的平衡性好，力量、精力和姿势都能得到增长和改善。太极的平衡性也很好，但肌肉锻炼方面不是特别突出。而有种叫“纽约市芭蕾舞团形体训练课程”的健美训练正受到越来越多的想拥有舞者样优雅双腿的女性的青睐。

“纽约市芭蕾舞团形体训练课程”包括伸展和力量练习以及少量的有氧训练。训练主要是做芭蕾舞姿势，特别是对腿部锻炼有用的姿势，如双腿蹲和阿拉贝斯克舞姿（向前曲身，单腿直立，臂向前伸，另一臂及腿向后伸展）。

走出健康

要想腿脚好、身体好、心脏好，走路是锻炼体系中的重要一环。

有人会说：“我一直都在走路啊，我每天必须得走半小时的路。”但是，一天总共走半小时的路与一天一次性走半小时路是不同的。要达到健康目的，你需要做持续的有氧运动，意思是说花5分钟时间走到车站，或一会儿逛逛，一会儿逛逛，这样是不算数的。走路是不会受伤的，但如果太舒适了，也

是不算数的。

如果你隔一天走30分钟，不到三个星期你的健康状况会开始改善。但如果你追求减肥效果，走路时运用一些窍门，走路就会变成名副其实的、还相当费力的运动。首先两眼要平视前方，走路时眼睛向下看会减慢你的速度，所以走路时要脖颈和双肩放松，下巴抬起，两眼看4米远的前方。

另一个脂肪燃烧的方法是快步快走，步幅越小，速度越快，热量耗得越多（而且受伤的危险还小）。要想帮助提高步速，请记住脚跟“先着地”。正确的走路顺序是整脚迈出，脚跟先着地，顺势过渡到脚掌，然后再用脚趾蹬离地面。最后，为增加锻炼强度，走的时候胳膊要提起来，肘部弯曲成90度。

在街上倒走很不好的一点可能就是会引得路人些许奇怪的目光，但倒走对四头肌的锻炼很好，还能极大地提高平衡感。

“间歇性”步行，换句话说走路时快慢结合也可以增强锻炼效果。30分钟里，先正常步速走10分钟，加快步伐小跑5分钟，再慢点下来快走5分钟，再小跑5分钟，最后5分钟回复正常步速直至原地踏步。步行时你也可以换成用脚跟走一阵（练小腿），再用脚前掌走一阵（练大腿）。