



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

老妈眼中最性感的男人

当我幸运地作为凤凰的一分子出现在公众的面前，那些曾经经历的简单的失败却很少有人关注。因此我今天的幸运被轻易放大数倍，而失败只有我的家人为我收藏。

初次坐上华视主播台，我亮相的“行头”由全家人共同为我精心打理：发型由母亲设计，上衣和裤子由富有采购经验的姐姐出资赞助，哥哥为我烫衣服、擦皮鞋，父亲来把整体关。当23岁又瘦又黑的我结束自己的主播“处女秀”后，因为念错了一个字，听到的却是来自观众的“恶毒”评价：“瘦巴巴的，就像吸食安非他命的样子。”当时电视台都是要求俊男美女的，刚刚在“个性”的道路上起步的我遭遇到的几乎是致命的打击。被人骂了之后，当时我几乎想放弃，因为走到哪里都怀疑人家在笑我，其实人家根本没有看我，只是自己心中有鬼，突然间自信全没了。

这时我们家的“精神鼓舞法”就发挥了神奇的作用，我妈就说，“儿子，你是最帅的，邻居都说，我怎么生出这么帅的儿子”。听到我妈这样讲，我就想，对啊，人生何必在意这些事情呢？母亲的

话使我不再恐惧于自己的狼狈失败。我的稿子也曾经被主管丢到地上，被人大声呵斥：第一名的我怎么写出这样的烂稿子！这时我会低下头捡起稿子，并暗自为自己打气：我一定行，我一定会证明给你看。遭遇每一次失败要学会低头，低头并非认输，而是学会思考，思考的目的是为了骄傲地抬头。

就在这一次次的“低头”与“抬头”间，我在自己的创意大道上奔跑跳跃：关注一个国家的“人与情感”，《久远了，老挝》获得华视新闻作品奖；与媒体同行同场较量，独家采访南非总统曼德拉，摘到三台新闻战争中最大的胜利果实；老布什、比尔·盖茨、李察·基尔，他们一个个与我面对面，我的提问力图每次独辟蹊径，虽然他们的回答并不能保证每次石破天惊，但我得到的是非凡的职业成就感和圈里圈外的逐渐认可。从前捧我稿子的主管主动告诉我：一虎，你真棒！这个时刻的这句话对于我已不那么重要，重要的是我看到了所谓成功的大场面后，被大人物们隐藏起的真相，就像麦当娜在博客上的一段自白：“大家都把我视做神，完美无缺，其实我只是个普通人，我也会放屁，也经常累得像狗一样，也有头发

没烫好就上街的时候。现在，你们有点了解我了吧？”“性感女神”对自己真实而冷酷的剖析多少让人有些心寒，但这就是事实。

我是如此幸运，在外界鄙视我的时期，是家人帮助我建设起了正常的心态，他们告诉我：凡是看重外物表象的人，内心一定笨拙。当1998年我被国际著名时尚杂志《COSMOPOLITIAN》票选为全台湾地区最性感男主播第一名时，对时年28岁的我来说，就像一个笑话。我记得母亲听到这个消息后，不停地反问我：我的儿子很傻的，他有那么帅吗？是啊，这是一个和“幸运”有关的笑话。

当今天还有媒体拿这个“第一名”说事的时候，我内心最大的感受是对母亲幽默天分的极端佩服。那个曾经被别人侮辱过“最丑”的黑瘦男孩，一下子蜕变为“最性感的男人”，有超强承受力的母亲也开始对命运的无常百思不得其解。而此刻父亲的理性告诫“说大人而藐之”，是真正触及我灵魂的一句话。以“藐之”的态度走近大人物，给予了我大胆提问的勇气，给予了我撩开大人物面纱的胆量，也给予了我有了声名之后从不自视甚高的清醒。



军事人物

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

一份无法兑现的厚礼

“一五”计划的实施，使得起步于窘迫家底的航空工业呈现一派喜人景象。但1958年“大跃进”兴起，航空工业领导过高估计了现有的技术水平、生产能力和设备条件，提出了一些错误口号，单纯追求多快，给航空工业造成严重损失。

就在这年夏天，苏联背信弃义宣告：凡在中国航空工业部门的苏联专家，工作期满必须按期回国，不得延聘。紧接着，又单方召回在华工作的全部专家，废除两国经济技术合作的各项协议。如此这般，让中国航空工业的发展雪上加霜。

1960年10月，刘亚楼跟随贺龙、罗瑞卿率领的中国军事友好代表团访问朝鲜。按中央决定，这次访问，要给朝鲜劳动党总书记、国家主席金日成备一份厚礼——送一架中国造新飞机。话都说出去了，却无法兑现，“大跃进”的倡导者，被下面的浮夸风、弄虚作假给欺骗了，下面答应交付的飞机交不出来。

因为这个意外，整个访朝过程，中国的元帅将军都感到脸上无光，处境尴尬，人人生着一肚子闷气。军事代表团坐火车从朝鲜到延吉后，贺龙让这趟列车取道哈（尔滨）图

（门江）线直驰哈尔滨，到工厂探察事情的究竟。

11月中旬，元帅将军们来到哈尔滨发动机厂、飞机制造厂，亲眼看到了飞机和发动机制造上存在的严重质量问题，得知3年来工厂没向部队提供一架合格飞机和发动机的事实时，无不震怒。

11月20日，元帅将军们又来到造歼击机的沈阳飞机厂。挂着“质量第一”的总装车间，排着一列列修来修去就是出不了厂的飞机。望着被工人们戏称的这个“养鸡（机）场”，元帅将军们既难过，又备感痛心。贺龙以严厉的口气对厂长说：造的飞机出不了厂，还讲什么“质量第一”？六亿人民勒紧裤带换来点外汇，进口点材料，都给你们糟蹋了，你们能过得意吗？

刘亚楼也是一通斥责：我们的航空工业基础本就薄弱，喷气式超音速歼击机又是尖端的高科技产品，你们竟然当成儿戏！

空军驻厂军代表告诉刘亚楼：上次空军接收的飞机，是一架不合格的。

刘亚楼“啊”了一声，道：我们受骗了！成了冤大头！

贺龙也是大为吃惊，气愤地说：上次听说那架飞机合格了，我在电话会议上说，要发电报表示祝贺，原来是架不合格的！

罗瑞卿跟着大发脾气：你们敲锣打鼓喊着报捷，我们听了非常高兴。我想，苏联的那些专家撤走了，我们自己也可以造出飞机嘛！中央领导都挺高兴，还给你们发了贺电。没想到，你们在搞假动作，瞒上啊！

元帅将军们回到招待所，余怒未息，马上命令已在沈阳的航空工业局管飞机的副局长徐昌裕前来见面。徐昌裕一进门，刘亚楼指着他的鼻子对贺龙说：就是这个徐昌裕，空军出来的，忘了本，没把飞机搞好。

贺龙问：你是从哪里来的？

徐昌裕回答：从老航校出来后，到空军修理厂任过处长，后调到航空工业局。

贺龙又问：在老航校以前在哪里呢？

得知徐昌裕以前曾在延安工作过，贺龙的气消了点，说：既然来自延安，来自老航校，也是有经验的老同志了，怎么还会弄成这场面来呢？

徐昌裕检讨：我们当时有自满情绪，上次空军接收的飞机，困难了解不够，被革命的豪情冲昏了头脑。

贺龙率团回北京后，马上向中央高层递交一份进行质量整风的设想报告。毛泽东点头同意，说：帝国主义压迫我们，修正主义也欺负我们，我们要争口气呀！



畅销小说

故事发生在1975年前后。静秋是个漂亮的城里姑娘，因为家庭成分不好，静秋一直很自卑。静秋和一群学生去西坪坪体验生活，编教材。她住在村长家，认识了“老三”。英俊又有才气的老三是军区司令员的儿子，他喜欢上了静秋，等着静秋毕业，等着静秋工作，等着静秋转正。等到静秋所有的心愿都成了真，老三却得白血病去世了……

艾米 著 江苏文艺出版社友情推荐

第一次对你撒谎

静秋回到农场时，已经是第二天傍晚了。老三一直把她送上山，看得见农场那栋L形的房子了，两人才恋恋不舍地分手。他们约好两星期后她休息时在县医院见面，即使他那时已经出院了，他还是到高护士寝室来等她。他答应她，如果真是白血病，他就马上写信告诉她，无信即平安。

因为临时出了一些状况，等静秋赶到医院时，比约定的时间已经迟了一个星期，但静秋相信老三会等她的。她先去老三的病房，但老三不在那里。静秋又到高护士的寝室去找，但老三也不在那里。她好不容易找到高护士，高护士说：“噢，你就是静秋啊？小孙那天借房子是招待你的吧？”静秋点点头。高护士说：“小孙早就出院了，他给你留了一封信的。”高护士把老三的信拿来给静秋，没信封，还是折叠得像只鸽子。她突然有一种不祥的感觉，果然，老三说：

很抱歉我对你撒了谎，这是我第一次对你撒谎，也是我最后一次对你撒谎。我没有得白血病，我那样说，只是想走在之前见你一面。

这一向，我父亲身体非常糟糕，他想让我回到他身边去，所以他私下为我搞好了调

动。本来早就该回A省去上班的，但是我总想见你一面，就一直待在这里，等待机会。这次承蒙上天开恩，总算让我见了你一面，跟你一起度过了幸福的一天一夜，我可以走而无憾了。

我曾经对你妈妈许诺，说要等你一年零一个月，我也曾对你许诺，说会等到你二十五岁，看来我是不能守住这些诺言了。儿女情长，终究比不上那些更高层次的召唤。你想怎么责备我就怎么责备我吧，一切都是我的错。

这封信如同一记闷棍，把静秋打得发懵，不明白老三这到底是什么意思。她想一定是医院确诊老三是得了白血病，他怕她难过，撒了这个谎，好让她忘记他，幸福地生活。

她问高护士：“您不知道小孙是因为什么病住院？”

“你不知道？是重感冒。”

静秋小心地问：“我怎么听说他得的是——白血病？”

“白血病？”高护士的惊讶分明不是装出来的，“没听说呀，白血病不会在我们这里住院吧？我们这里条件不好，稍微严重的就转院了。”

“他什么时候出院的？”

高护士想了一下：“应该是两星期之前就出院了，那天我上白班，我是一个星期倒一次班，对，是两星期前出院的。”

她想不出是因为什么，就去住院部办公室打听老三住院的原因，有个女医生在一个大柜子里翻来翻去，翻出一个本子，查看了一下，说：“是因为感冒住院的，这打的针、吃的药、输的液都是治感冒的。”

静秋不相信，说：“那本子是干什么的？我可不可以看看？”

谢医生说：“这是医嘱本，你要看就看吧，不过你也看不懂。”

静秋学过几天医，她把本子拿来看了一下，认出有“盘尼西林”的拉丁药名，还有静脉注射的葡萄糖药水等等，看来确实是感冒。

她从医院出来，心情很复杂。老三得的是感冒，她为他高兴，但他留那么一封信，就消失不见了，又令她迷惑不解。

她几乎还没有时间把这事想清楚，就被另一件事吓晕了：她的老朋友过了时间没来。她的老朋友一般是很准时的。老朋友过期没来就意味着怀了孕，这点常识她还是有，因为听到过好些女孩怀孕的故事，都是因为老朋友过期不来才意识到自己怀孕的。

那几天，她惶惶不可终日。好在过了几天，她的老朋友来了，她激动得热泪盈眶。只要没怀孕，其他一切都只是小事。



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

锻炼出好头发

直截了当地说，日常锻炼对头发的好处是显著的。头发因血液、氧和营养的大量供应而茁壮成长，输送这些物质的最好办法就是有强劲的血循环系统，而这只有靠有效的健身锻炼。

瑜伽是种很好的、能促进头发生长的健身运动。其中倒立能使血液充分地供应到头发的头皮，使头发更亮泽，甚至也能使头发生长加快。如果觉得做倒立太费力，你可以试试讨巧的办法：洗澡的时候把头在浴缸边挂一会儿。

健身房从传统意义上来说好像与一头秀发没有什么联系，但它确实有可利用的地方。有些女性因为运动要盘起头发之前在发梢用些营养护发素，让它与锻炼产生的体热充分地调理。不过，在运动前头皮上却不能用美发产品，美用品会堵塞头皮毛孔，导致头发冒油、头皮发炎和起皮。

游泳对头发的影响对我们大多数人来说是太熟悉了。许多人游泳后头发的样子都是像稻草似的枯黄，即使戴了帽子也不可能得到完全的保护，因为水还会从帽的边沿渗入。

要对付有干燥和枯萎作用的氨，你需要使用也能渗入头发表层的洗发香波。游泳和日晒后用专门护发产品都可

以，许多有保湿作用的洗发香波也可以。游泳后要立即洗头，另外由于这些洗发精也很容易渗入头发，洗发后就用强化护发素。

每周一次给头发做个保湿“面膜”，你可以用特制的，也可以用营养护发素，在用水冲洗前让护发素在头发上留5-10分钟。这样做可使头发在一周内保持适当的湿度。

珍爱自己的发色

据估计有50%的女性都不同程度地染过头发，如今的染发剂是品种齐全，应有尽有。除了永久染发，美容美发厅现在还开始提供半永久染发服务，又称作“光泽增强剂”或“色泽鲜亮剂”。有些含化学成分，但有些却是“植物染发剂”，即含天然头发色素的植物精华。

如果你想开始时采用温柔点的方法，你不用把你头发本身的颜色改变太大，只要强化你头发的本色就可以了。暂时性染发剂用洗发露洗6-8次就能洗掉，它只在毛干表面着色，渗入不到头发表层里。它能突出头发原色，特别是中棕色头发，使头发看上去更鲜亮。半永久性染发剂是能实际改变头发结构的染色剂中最温和的一种，所含能改变黑色素程度的过氧化氢成分很少。头发

有两种黑色素：呈黑褐色的真黑素和呈黄红色的褐黑素。半永久性染发剂最基本的的作用还是强化头发本色，增加光泽，同时也能帮助初显灰色的头发与其他头发混合。这种染色剂作用可持续6周。

最后还有永久性染发剂。这类染色剂是通过改变头发内的天然色素使头发颜色表里如一。最近有报道称持续使用永久染色剂会导致膀胱癌，因为它含有芳香胺成分。越黑的染色剂功效越强，化学成分也越多。这类染色剂如果每月用一次就可能致癌。因此，要告诉美发师用像海娜粉那样的天然染发剂。

头发染得要自然，除非你想制造一个很时尚的效果。起初的时候，头发的色调不要超过2-3种，可考虑适当的挑染以增加亮度，就是永久染发剂只用于某几束头发的一种染发。挑染特别适用于褐金色的头发，有“阳光色”的效果。大多数人发现他们每6周左右就需要加染（头发根部加染）以掩藏新生的头发。

目前有一种最流行的染发是把头发染成“自然阳光色”，有点像给头发搽了古铜色防晒霜。在头顶处几种色调的交错会产生活泼生动、明显而不突兀的挑染效果。