



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

对“发问”着了魔

经历了高中联考，我同时考取了凤山高中和当时在台湾南部赫赫有名的“高雄工专”：我们当时有权利同时申请报考“高中”和“专业学校”。由于我发挥得不算十分理想，“凤中”是我申报高中的第三志愿，而“高雄工专”则是我填报的技术专业学校的第一志愿。当时考试的满分是700，我考到600零几分，如果选择读职业技术学校，600分以上一定是第一志愿，而且我当时考中的正是高雄工专还算不错的名牌专业——化学系。对我取得的分数，父亲也比较满意，毕竟“高雄工专”化学系的“橄榄枝”足以在街坊亲朋之间扬眉吐气。但随之“凤中”也同时录取了我，问题很快就摆在父亲的面前，究竟是选择“凤中”还是“高雄工专”，这实在是一个大难题。

父亲的眉头在那个夏天几乎从来没有舒展开的时刻。父亲问我：“你自己怎么想呢？你想不想读大学？”我的回答是：“学习化学我有兴趣，但是没有比学习语文更有兴趣。”

我清楚记得在那次父子对谈的结尾，父亲说：“你的未来，你要自己选。”

那一天我做出了自己的选择：“我想读大学。”

充满戏剧性的一幕发生在我和我父亲对话的同时，由于有限的学生资源，高雄工专和凤中开始“抢”学生——这两所学校选择在同一天接受考生当场填报报名表。高雄工专和凤中因为离得很近，只有20分钟的车程，所以很多考生和家长就采取了两方押宝的策略，两边都报，最后收到通知书时再做抉择。我和父亲先到了凤中，填完报名表再提交了所有的奖状和荣誉证书。无奈凤中已经抓住不放了，我最后得以入读凤中。

凤中的三年，我发现了另外一个“我”。初入凤中，我就发现这里的气氛和“道明”完全不同。在凤中，我可以大言不惭地跟任何老师和同学说：“我想成为下届新闻局长或是奥斯卡颁奖典礼的主持人。”而之前“道明”的环境崇尚的是要当爱因斯坦，要当居里夫人。在凤中，由于英文课堂的精彩发言，老师对于我的发音大加

肯定，他们说：“英文要说得好才能实现自己的理想，好好努力，以后就看你的。”

到了“凤中”，“道明”的那些聪明人似乎一下子都不在了。父亲说：“儿子，你是矮人国里当将军，你不要太骄傲。”其实父亲看着我开心他自然也是开心无比。

我开始对“发问”着了魔。当时有一位著名诗人从台北南下来“凤中”演讲，我的记者“处女问”就是从那一次讲座开始的，而且这次我是勇敢走到讲台的麦克风前去发问，穿越老师和同学的短短路途让我异常紧张，但那些瞬间可以聚焦在我身上的目光不仅没有让我胆怯，而且使我获得了从未有过的兴奋，一来二去，我在“提问”的经历中感受到了“发问”带给我的满足。以后每逢名人来凤中开讲，到了提问环节，大家都会讲：“一虎，快点发问啊。”——人家都是等着看我如何发问了。如果我不发问，有的同学就说，胡一虎跑到哪里去了？

在“失声”期里，我“认识了一个我”；在凤中的英文课堂上，我“发现了一个我”；在原本发自天性和渴望关注的“提问”中，我已经开始“成为一个我”——我在为自己未来的“职业形象雏形”默默地做着各项准备。



“中国人搞导弹比搞航空飞机要容易”

1954年国庆期间，毛泽东邀请赫鲁晓夫来北京参加庆祝典礼，提出了请苏联帮助中国搞原子能、核武器的想法。

1955年1月15日，毛泽东主持中央书记处扩大会议，作出了发展原子能事业、研制原子弹的决定。4月，毛泽东在著名的《论十大关系》报告中，再次强调：“中国不但要有更多的飞机和大炮，而且还要有原子弹。在今天的世界上，我们要不要人家欺负，就不能没有这个东西。”

这年10月，经中国政府的严正交涉和周恩来的精心策划安排，被美国羁留整整5年的著名科学家钱学森冲破重重阻挠，终于回到祖国。此时正赶上中国制定12年科学规划，新中国的国防工业到底应该搞什么？中央军委的意见是优先发展航空飞机，掌握制空权。

在征询钱学森的意见时，他却提出了相反的意见，认为航空飞机固然要发展，但当务之急还是应首先发展导弹，发展航空飞机的重要性赶不上发展导弹。

直教将帅们大眼瞪小眼：为什么呢？在美国就已是火箭研究

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

所所长的钱学森解释：导弹有很高的马赫数，比声速还要快，导弹的马赫数可以到10，可以到20，是声速的10倍、20倍。超音速飞机最多也就是两倍。导弹打飞机，一打一个准，飞机打导弹，门都没有。一来二去，刘亚楼和钱学森也就熟了，不时虚心地向这位从事喷气技术与火箭技术研究的教授科学家请教。

刘亚楼不明所以，钱学森分析说：航空飞机的困难在材料，而材料问题不是一下子就能解决的，得靠经验积累。飞机的材料至关重要，要能经受10年20年甚至更长时间的考验，而导弹的材料却是一次性的。所以，导弹没有尖锐的材料问题，导弹的难点在于看得清，打得准。因此，我的结论是，中国人搞导弹比搞航空飞机要容易。

刘亚楼听懂了，认为这是个惊人的理论。后来，经过群英会论证，在编制全国12年科学技术发展远景规划中，充分吸收了钱学森的意见。

为了缩短导弹技术起步阶段的摸索过程，中国政府曾就建立和发展中国导弹技术同苏联政府举行谈判。苏方只同意接收50名火箭专业留学生和提供两发供教学用的P-1模型导弹（即苏联仿制的德国V-2导弹），以及相关的资料和设备，并派

专家来华。从事导弹研究的人才不够，负责导弹计划的聂荣臻元帅便盯紧了空军，他知道刘亚楼手中有宝贝。1951年，刘亚楼为了适应空军建设的长远需要，建议从部队挑选一批年轻优秀的军人，不惜血本送到苏联学习最新技术。中央军委同意这项建议，在全国优秀人才中抽调60余人参加考试，最后从中又精挑细选出孙家栋等30名优中之优者。

1958年初，孙家栋等23名高才生从苏联学成回国。爱才如命的刘亚楼，心中打着美好的小九九：有了茹科夫斯基空军工程学院的这些金牌毕业生，中国空军大干快上就更有望了。没想到，聂荣臻却盯上了他们，要把这些军校状元全部调走。

刘亚楼再怎么心疼，也要服从发展导弹的大局，但一面也“讨价还价”，恳求聂荣臻：聂帅，你要人，我不敢不给，但至少给我留下三分之一，也就是8名。他特别点了孙家栋的名字。

聂荣臻答应了，但看到刘亚楼如此瞩目孙家栋，知道含金量，硬是把他的挖走。后来，孙家栋成为“两弹一星”专家组的主要成员。

火箭、导弹的研制在紧锣密鼓地进行，原子能核武器也开始启动。

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

刚刚过去两三分钟，这家伙肯定不会跑远。三人跑到了外面的街上，街上沉睡已久的路灯大多亮了，有些店铺也放出灯光，看来全城都已恢复了供电。但夜色中看不到什么人影，就连亨利身上浓重的体味，也一下子消失在风中。

夜晚，七点半。数公里外的东山之上，月亮正穿透云雾忽隐忽现。水面倒映着一排灯光，宛如无数坠落的星星，湖边房子里的灯全都亮了。

三个疲倦的人影钻出地面，累得几乎要倒在地上。“天哪，总算大功告成了！”杨谋兴奋地挥舞拳头，转头看着微笑的玉灵。他们的脸上都沾了许多油污，是修理那些机器留下的。辛苦了几个小时终有回报，整个南明城都恢复供电了吧？

成立走到湖边洗了把脸，有种浑身虚脱的感觉，脚底一软几乎滑进水里。疲倦让他暂时忘却了烦恼，取而代之的是创造光明的成就感。

下午进入大坝内部，才发现居然是个水力发电站，里面的机组都完好无损，只因无人维护而停止了运转。成立在大学读的是水电专业，曾经是电力局的工程师，现在也经常参与水电项目，他对这些都再熟悉不过了。

他迅速研究了线路图，检查了控制室里的东西。后

来，杨谋和玉灵也来到大坝内，尽管对水电一窍不通，但也帮成立干了不少活。

成立将全部精神集中在机组上，妻子的脸庞也不再浮现在脑海中了。终于，发电机组起死回生，控制室里瞬间灯火通明，一切都正常运转起来。三个人击掌相庆，为旅行团立下了大功一件！

此刻，他们已回到水库边上，杨谋才感到胃里一阵叫喊：“好饿啊！”

“快点下山吧！小时候村里人总是告诫我，夜里千万不要上山，森林里藏着邪恶的妖魔，会把人的灵魂勾走。”玉灵端起手电跑向山间公路，她似乎有用不完的活力，让另外两个男人自惭形秽。

三人离开深山中的水库，沿着公路往山下走去。每人手里都打着手电，还是玉灵走在最前面。群山如黑暗的大海起伏，下面绝大多数建筑仍然沉睡，南明城却隐隐露出几片灯光，终于不再像一座巨大的坟墓了。

杨谋突然感到天上有什么一闪。三个人立即仰起头，只见浩瀚的夜空中，一颗流星飞速地滑过。仅仅不到两秒钟，流星便消逝得无影无踪。

玉灵恐惧地深呼吸了一下，在星空下与杨谋面面相觑。因为她知道——看见流星预示着什么。



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

光明重新降临沉睡之城

当叶萧重新睁开眼睛时，发现自己仍在二楼的房间。旅行团的人们围绕在他身边。房间里所有的灯都亮了，各种电器运行了起来。是谁骤然施展了魔法？插座和电线里注满了电流，光明重新降临世界，拯救这些不幸的流浪者。

当他要冲出房间，查看外面的动静时，厉书突然拉住了他，惊慌地说：“亨利不见了！”

“什么？”叶萧回头看着屋里的人们，除了书房里的神秘女孩以外，还有黄宛然母女、唐小甜、林君如、伊莲娜、钱莫争、童建国和孙子楚。就是没有了法国人亨利。

其他人也意识到了这一点，但房间里的灯已全部打开，包括卧室、厨房和卫生间，甚至是床下和衣橱，根本没有藏身之处。唯一的解释是，刚才蜡烛被风吹灭时，亨利趁乱逃了出去！

没错，当时屋子里一团漆黑，大家都乱作了一团，完全顾不上角落里的亨利。

来不及去想原因了，叶萧飞快地冲出房间，钱莫争和厉书紧跟在后面。走廊里的过道灯也亮了，他们端着手电回到小巷，对面的街道隐隐有些灯光。

“亨利！亨利！”他们大声叫喊着，希望能够让他听到。

营养好头发

吃什么对头发真的那么重要吗？说到头发，我们谈得更多的是头发的强韧，头发的健康和头发的柔顺，其实我们真正需要关心的只有一件事，那就是头发有光泽。虽然市面上有许多亮丽口哩和亮发水，但我们都知，要使头发光泽持续几天而不是几小时的唯一方法是从内营养头发。

头发好坏要看你怎么待它。因素很多，包括环境、使用的产品、紧张和疲劳程度还有最重要的饮食。不过你不要指望有特殊的生发饮食疗法，那是最理想化也是最不现实的想法。吃出亮丽有光泽的头发不是件容易的事，而如果你现在就很有注意吃得健康，说明你可能早已在做你该做的一切了。要吃出好头发，唯一要告诫的是自然获得有光泽的头发是需要时间的。

你也许很快能发现头发有起色，但想到你梦寐以求的结果就得等上好几个月才行。头发不像皮肤，它自身不会修复，所以你必须得等更新、更健康的头发长出来。为使头发有全面的改善，头发营养需要特别注意以下几点，也是重要的护发法则，就是多喝水。没有水，世界上任何营养素都不容易到

达起促进生长作用的毛囊。由于头发90%左右是蛋白质，因此第二法则就是保证摄入足够的蛋白质（要拥有健康的头发、皮肤和指甲的话，每天需要50克左右的蛋白质）。铁也是抗脱发的重要元素，说到铁就需要维生素C，因为维生素C能促进体内铁元素的处理能力。新鲜再新鲜的水果和蔬菜应该经常吃。

对一些严重的头发问题，可以考虑其他补充。对付干而脆的头发，增加饮食中的蛋白质外可考虑补充鱼肝油。对付衰老（变灰的）的头发可补充氨基酸。摄入必需的脂肪酸可使头发变粗有光泽。要使头发生长，多吃点含B类维生素的食物。如果是脱发问题，多吃新鲜蔬菜并补充额外的维生素A和H，但不管补充什么，都不要补过量。

头发的生长

每一个毛囊都是完全独立的，在长达5年的生长过程中都是互不相干的，直到毛干脱落再长出新的。如果太多的毛干同时脱落，就会大量掉头发。

头发反映健康状况的同时，越来越多的证据表明，头发也能反映精神状况。压力是脱发的主要原因。一种叫静止期头发脱落症会使头发

大量脱落，头发从中间向两边开始变稀最终波及到整个头皮。压力多种多样，心烦意乱、分娩、饮食紊乱（特别是缺少蛋白质）等到了一定程度就会引发静止期头发脱落症。情况是这样的：一般情况下有90%的头发是在生长期，有10%是在静止期，并且要等到新头发长出来为止。而压力则强迫多达30%的头发进入静止期，这样每天平均要掉300根头发。几个月下来头发就会变得稀薄。一旦压力解除或主要原因解决了，头发生长也就正常了。

疾病也可成为脱发的原因，特别是甲状腺问题，不过许多头发问题还是由于激素引起的。食欲不振常会生病当然就会加重头发问题。怀孕期间的头发看上去更健康，对此原因有不同看法。有专家说这应归因于孕妇体内雌性激素的增长（雌性激素能抑制脱发），这就能解释为什么有报道称避孕药有时有同样的功效。另一些专家认为，事实上多数女性在怀孕期间非常注意健康的饮食习惯，比如做到尽量不喝酒。不过生完孩子后，多数女性会发现头发状况下降很快，甚至有严重的脱发。鉴于此，重要的是保证足够的蛋白质和多吃新鲜蔬果就会使新长出的头发加倍地亮泽。