



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

来自父亲的“强心剂”

三年的高中学习使得我对于自己的“记者梦”越发认可与坚定，我在大学联考时选择辅仁大学大众传播系作为自己的报考目标。用父亲的话来说，我是“选系不选校”。高中的时候，我也从未听说过“大众传播系”，那时候我们只知道新闻系，比如在全台湾赫赫有名的政大的新闻系。可是为什么辅仁大学叫做“大众传播系”呢？父亲对于我选择的专业显然不知是属于哪个领域。他说：“你不是喜欢念文法商，怎么跑去念理工科？”我说：“爸，大众传播怎么是理工科？”父亲说：“不是大船系吗？”“大船系”与“大传系”这显然是一个因口误而起的笑话。

瞄准目标，蓄势已久，我最后终于登上了“大传系”——我念了全台湾最“时髦”的科系！

大学4年，我永远不缺来自父亲的家书。而父亲也好像永远有很多事情要和我讲，他会及时给我讲述高雄家中的一切，也会把自己的所思所感感情与我分享。父亲的书信是我大学时代的“脸面”。因为没有电话，他知道我虽然人在台北，但是几乎每天都会眼巴巴看着楼

下的收发室里是否有我熟悉的书信到来。这来自亲人与家庭的慰藉在宿舍的小圈子里会分外招人眼红，手捧着每星期父亲如期而至的书信，我似乎就有充足的理由和自信去和同学说：“我有全天下最好最疼我的爸爸。”可见父亲摸透了我的脾气，于是他也不辞劳苦地一直坚持“投我所好”。甚至，父亲会特意嘱咐哥哥姐姐们分开来给我写信，因为他知道，这样一来，我就可以一下子收到好多封信，满足了我作为孩子片刻的虚荣之心。父亲宁可多花些钱在邮费上，也唯恐委屈了独在异乡求学的我。

在父亲来信的信封上，我还会时常看到他特意写给邮差的谢意，诸如“邮差先生辛苦了，谢谢”之类。而他给我写信必然会仔细挑选信纸，每一封每一字都一笔一画绝不潦草，还时不时会特意结合我的实际情况精心撰写对联和诗歌，来对我进行鼓励。每个假期回家看到自己给父亲回复的书信，信封开口都是被他用小刀仔细裁齐。甚至我们所有家人往来的书信他也会依次按照日期编上号码，以备保存查收。父亲和家人4年如一日寄给我的封封家书，像一针“强心剂”一般激发了我

求学上进奋发有为的信心和毅力。

大四临近毕业，我被推选为全台湾青年节大会主席，要代表全岛青年上台发言讲话。当我自己拟定了发言稿，第一个想到征询意见的人就是父亲，由于时间紧迫，将发言稿寄达父亲已是不可能，于是我给父亲打了一次很长的电话。父亲一定要把发言稿听得非常完整，于是叫我一字一句地念给他。我说：“爸爸，这是长途电话，我念快一点吧。”父亲说：“念慢一点，慢一点。”他在家里的电话旁边一边听我说，一边尽量详细地做着笔录。就在这份笔录的基础上，父亲当天连夜给我做了仔仔细细的修改，第二天以加急信件寄到台北。等到我拆开这一封厚厚的信，看到父亲一笔一画的修改意见，不禁想到自己小时候第一次在父亲公司的儿童节大会上发言，也是在临上台前，父亲亲自帮我抹平衣服的褶皱，再用水梳顺我的头发，手把手牵着我登上人生第一次的舞台。

22年过去，父亲的爱未曾改变一分一毫，他把每次我的“上场”当做自己的“上场”一样重视，因此每逢成功的时刻，我最想第一时间分享的人也永远是父亲。



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

国防尖端技术上
独立长征

就在仿制苏联P-2导弹进入最后阶段时，1960年夏，赫鲁晓夫突然下令撤走全部专家，带走所有资料，停运所有设备。中国航天事业面临着夭折的危险。在严峻的考验面前，中央高层在思索，刘亚楼也在思索。他来到五院和导弹研制人员谈心，说：赫鲁晓夫背信弃义，撕毁合同，撤走全部专家，这对我们是个损失，但也更激起我们自力更生、奋发图强的精神。我们不仅要做好仿制P-2导弹的工作，还要在国防尖端技术上独立长征。

从空军出去的导弹专家孙家栋，告诉刘亚楼：大家对苏联专家二话不说就撤走虽然都很气愤，但并没有灰心，相反劲儿更高涨了，想着一鼓作气自己把它干出来。

刘亚楼连声说好，就是把把生气变成争气，长中国人的志气。

此时，尚属三年困难时期，由于副食品供应紧张，不少科学家不同程度出现浮肿现象。刘亚楼心疼不已，要求院党委把有限的副食品集中发给科技人员，其他人员，包括领导干部、政工干部、后勤干部，都不能享受。此举受到聂荣臻的赞誉，号召五院要

长期贯彻，直到战胜困难。

在中央高层和刘亚楼的殷切期待中，五院众志成城，顶住苏联撤走全部专家和拿走技术资料的压力，度过了3年自然灾害和国民经济最困难的时期。1960年11月5日，中国仿制的第一枚导弹“东风一号”（仿制苏联P-2导弹的近程地地导弹）点火升空，飞上了地平线。这是中国运载工具史上一个重要的转折点。随后，中国导弹工业开始由仿制转入自行设计，处女作名为“东风2号”。

1961年4月，刘亚楼率团赴苏谈判回国后，又马不停蹄地参加在北戴河召开的国防工业会议。在这个会上，面对不断变化的世界格局和潜在的战争威胁，中共中央坚定了“两弹（导弹、原子弹）上马”的决心。

1962年2月，刘亚楼出席五院的春节招待会，满怀期望地对在座的航天专家和科技人员说：“苏联专家走后，我们靠自己的力量继续着火箭、导弹技术事业，取得了初步的成绩。但这还远远不够，我们要继续前进。苏联有人讽刺我们，说：‘你们把导弹造出来，我们买你们的！’听听，这话多气人！大家一定要争口气，把我国自行设计的第一枚导弹搞好。

你们很快就要去发射场，我预祝你们发射成功。如果这枚导弹试验成功，我们在人民大会堂庆祝会！”

五院距国宾馆不远，每逢重要外宾来访，一些从事尖端科学研究的导弹专家们，少不得都要打着小纸旗，站在街头迎宾。连同一些虚假空洞的政治活动，浪费了科技人员的大量时间，让他们十分反感。刘亚楼了解这一情况后，指示五院党委尽快纠正这不良风气。

刘亚楼欣赏并支持王秉璋的工作，感觉王秉璋能和钱学森等人搞好团结、合作，完全可以独当一面后，乃于1962年6月10日主动请辞五院院长的兼职，由王秉璋接任院长。

1964年6月29日，“东风二号”成功发射，标志着中国“两弹一星”事业在导弹领域取得了决定性的胜利。刘亚楼给王秉璋打来电话祝贺，称这是枚大长中国人志气的导弹。

1964年10月16日，中国第一颗原子弹在罗布泊爆炸，震撼全世界。在丛生的风险中，空军机组成功地取样采到了“蘑菇云”。张爱萍对空军在参试中的一系列工作，给予“很好，满意”的四字评价。空军为中国第一颗原子弹的爆炸立下了特等功。



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

黑暗里的秘密

烟头闪烁了几分钟，某个脚步声终于在楼道里响起，钱莫争立即掐灭烟头，但愿这不再是错觉。果然，月光透过婆娑的树影，洒在她的脸上。那是一双等待了十七年的眼睛。在踏遍千山万水之后，在这遥远南国的神秘空城中，两双眼睛再度相遇。

“宛然！”钱莫争强行压抑自己，轻声喊出了她的名字。随后那个火热的身体，便冲入他的怀抱。她的皮肤依旧那么柔软，仿佛多年前的香格里拉草原。

刚才钱莫争说出去吸烟，其实是给黄宛然的暗示。随后黄宛然对女儿说，她要去找楼上的三个人，其实她是悄悄下了楼——他们仍然心有灵犀。

黄宛然的嘴唇颤抖着，眼泪在眼眶中转了两圈，悄然坠落下来，滴在男人的手背上，溶化了最坚硬的冰。

“终于……你终于……”钱莫争大口喘息，嘴里已词不达意了，“自从……在浦东机场重新……重新见到你……我就努力地憋着……憋到现在……”他感到肩膀上一阵剧痛，居然是宛然咬了他一口！

成立和杨谋、玉灵，艰难地从山上走下来。城里有名的街道还亮着路灯，他们筋疲

力尽地回到大本营。杨谋和玉灵先跑上楼了，成立一个人在后面慢慢走着，他看见楼道边闪过两个人影——其中一个酷似他的妻子。

于是，成立小心翼翼地跟在后面，随两人来到后面的花园。他隐藏在树丛后，看到黄宛然与钱莫争拥在一起，竟似甜蜜的恋人一般。霎时心底妒火中烧，但还是强忍了下来，直到妻子吻了别的男人，他终于忍无可忍，冲上去打倒了钱莫争。

面对自己的丈夫，黄宛然先是万分惊讶，但又马上镇定下来，她已经做好了决定，再也没有退路了。她蹲下来把钱莫争扶起，他的头发都散乱了，身上的衣服也破了，嘴角流着血。成立狂叫起来：“不怕我杀了你们吗？”

“你和你的二奶三奶在一起的时候，就不怕我杀了你？”黄宛然丝毫不惧怕他的威胁，与过去那个温柔忍让的妻子完全不同，“哼！算了，你也不值得我这么做。”

“淫妇！”成立气得头发都竖起来了，刚想冲上去打她时，钱莫争已拦到了他身前。这时，黄宛然抓紧了钱莫争的手，抬头看看树叶间的月光，一个在心里埋藏多年的秘密，眼看就要脱口而出。

“你跟我离婚，就是为了跟他走吗？”成立感觉被打

了个耳光，继续问道，“我们十六年的夫妻感情，就不及这么一星期吗？”

“不，不是一星期，我要告诉你一个秘密！”她停顿了好一会儿，胸口某个东西慢慢往上涌起，突然喷出，“秋秋，她不是你的女儿！”

沉默三十秒。成立与钱莫争，两个男人都目瞪口呆，看着身边这样一个美丽的女人。她的这句话如两枚子弹，分别洞穿了两个男人的心。第一个倒下的是成立。忽然，他傻笑起来：“不，你在骗我，只是为了让我出丑，让我生气，让我发疯。”

“是的，我是在骗你，我已经骗了你十五年，我不想再骗下去了。”黄宛然的回答异常冷静，还理了理纷乱的头发，“成立，我郑重地告诉你，秋秋不是你女儿，她与你没有任何血缘关系！”

“不——不——”成立捂住耳朵，不敢再看这可怕的女人，但她的声音仍如噩梦般，不停地缠绕在耳边。

“如果你不相信，可以去检验DNA，看看你们是不是真正的父女关系。”

她咄咄逼人的语态，终于让成立爆发了。他从地上高高跃起，钱莫争还来不及阻拦，一个耳光已扇到了她脸上。黄宛然无声地摔倒在地，随后成立撒腿跑开，消失在迷离的月色中。



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

对眼睛有益的食物

眼睛是心灵的窗户，是面部最引人注目的特征之一，可是我们真的给予了我们的眼睛应有的关注了吗？现代生活中，电脑屏幕辐射、污染、压力等诸如此类的因素都会导致眼睛疲劳、紧张、发炎，因此，在饮食、生活方式甚至日常锻炼中，多替眼睛想想吧。

说到对眼睛有益的维生素和矿物质，毫无疑问首先应提到的就是抗氧化剂：维生素A（视黄醇和倍塔胡萝卜素）。的确，维生素A对头发和皮肤作用也很神奇，但对眼睛有特别的作用，在发展中国家，维生素A缺乏是失明最大的（可预防）原因。

如果你在电脑前工作，每10分钟左右眼睛就要稍事休息，眼睛离开电脑屏幕向远方4-6米处看一会。要是能离开电脑桌到外面呆一会儿对眼睛就更好了。这样可以让眼睛回复到自然光的环境下，同时可让眼睛离开干燥的空调环境休息一下。有没有想过你为什么工作的时候呵欠这么多？专家认为，打呵欠能分泌眼泪从而帮助润滑干涩的眼睛。而你会认为对自己可能就是乏了吧。另外，每天还是要多喝水，如果体内水分充足，眼睛就能得到充分的润滑，那么就不会

质砾都有极佳抗自由基的作用。大量水分补充也很必要，因为水能润滑眼睛，防止眼睛干涩、不适。另外，对抽烟最好敬而远之，抽烟会使患白内障的危险增加一倍还多。

眼部锻炼

眼部锻炼不但能缓解因电脑、电视和刺目的光线之类引起的不易察觉的眼睛疲劳，也能在诸如头痛、颈痛等相关症状的治疗中起帮助作用。还需要证据来说明吗？就说皱纹吧，眼睛疲劳被认为是产生鱼尾纹的主要原因。

如果你在电脑前工作，每10分钟左右眼睛就要稍事休息，眼睛离开电脑屏幕向远方4-6米处看一会。要是能离开电脑桌到外面呆一会儿对眼睛就更好了。这样可以让眼睛回复到自然光的环境下，同时可让眼睛离开干燥的空调环境休息一下。有没有想过你为什么工作的时候呵欠这么多？专家认为，打呵欠能分泌眼泪从而帮助润滑干涩的眼睛。而你会认为对自己可能就是乏了吧。另外，每天还是要多喝水，如果体内水分充足，眼睛就能得到充分的润滑，那么就不会

感觉干和累了。

眼部锻炼最好的方法之一就是花一分钟时间上看看下，再花一分钟时间左看看右看看，既能使疲劳的眼睛恢复活力，又使眼内肌肉得到有氧锻炼。有时还可以眼睛盯着某一点看一会儿，这种方法平时最容易做到。比这更高级的一个方法叫“专注”锻炼法。将手指或铅笔放于脸前2.5厘米处，然后慢慢往外移动直到手臂伸不开为止。再越过头指看远处。接着将目光从远处收回手指再慢慢随手指移动到脸前。重复几次。如果你担忧眼睛疲劳，这两种方法你可以每天各做一次，做完一种就多眨几下眼睛放松一下肌肉。瑜伽中的“掌式”指的是将双掌搓到热然后盖到眼睛上，手指在前交叉。注意，不要将头前倾，坐地板上时将双肘搁在翘起的膝盖上保持好姿势。

镜子也可以帮助你做眼部锻炼。盯住镜子里面某一物体，然后慢慢朝后退，这样镜子里的物体会离你越来越远。多退几步，然后仍盯着镜子里的物体再慢慢往前走，镜子里的物体会离你越来越近。最后，当你外出走动时，多往四周看看，你会惊奇怎么会有那么多的新发现。在家看电视时，离电视机不要近于1.8米，尤其如果你是整天坐在电视前的人。