



## 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

## 考场上的橘子

大三那年我谎报年龄参加了“中视”的录取考试，那是“中视”第一次大规模地面对全社会公开招聘。我这个普通家庭走出来的大学生没有丝毫的后台背景，进电视台就好比上天无门一般困难。当我看到报纸上刊登了“中视”招考的信息，我感到自己生逢其时赶上了前所未有的好机遇，于是也不顾还没毕业和尚未服役的资格审查，就下定决心去考。

因为我知道，如果想实现自己长久以来的“记者梦”，参加考试并从中脱颖而出是我唯一可以把握的机会，而现在机会眼见着已经来到了身边，我就绝对不会轻易让它再度溜走。在谎报年龄之后，我奇迹般地一路突围过关，直至进行到最后一次的评审面谈。

为了我这一次的“大考”，父亲母亲特地从高雄千里迢迢坐火车到台北，一下火车就亲自赶到考场给我鼓励加油。然而，出乎我意料的场面发生了：在众多候考的考考生中间，母亲开始给大家发橘子，那是他们特地从高雄一路背到台北为我打点人情的水果。母亲的这一举动让我在人群中一下子感觉很没有面子，面对那些来自

大都会家庭背景的同学考生，我感觉母亲无比谦恭地递到他们手里的每一个橘子都显得那么微薄，显得那么“土”。同时父亲母亲的穿戴打扮也是家常装束，这些都使得我一下子在考场里觉得抬不起头来。我趁人不注意，悄悄和母亲说：“不要再给人家橘子了，这样很不好。”后来我把父亲母亲拉到卫生间，有些气愤地抱怨：“不要再发橘子了，你们回旅馆休息吧。”父亲见状，恐怕扰乱了我备考的情绪，赶紧说：“那我们先回去，你觉得不好我们就别做了。”说罢，他们真的马上就离开了。临走我记得父亲还格外嘱咐了我一句：“孩子，好好表现啊，一定要好好表现！”

待我考试完毕从考场中出来，依旧为刚刚父母亲发给大家橘子的举动而感觉有些尴尬时。这时候很多同来考试的同学纷纷跟我说：“一虎，真羡慕你，有这样疼你的爸爸老妈，特意坐火车来陪你考试，还给我们带来这么好吃的橘子。”

听了这些话，我怔住了许久，同学们的话一下子像大雨一样，淋湿也点醒了我：天啊，刚刚我对爸爸妈妈说了什么呀？他们一路连夜赶火车，背着橘子来帮儿子做人情，自己居然连问候他们

一句“坐车辛不辛苦”都没有。我只管在乎别人怎么看父亲母亲的穿衣打扮，而未曾想过他们是如何幸福而满怀期待地在高雄的集市上为我一个一个地挑选着橘子。我只想着自己要把握能可贵的机会，通过考试来出人头地，却丝毫没有考虑风尘仆仆的双亲被我从我考场生生“轰”走，他们心里该是怎样的滋味？

然而，即便这样，生我养我的父亲和母亲，他们一句抱怨的话都没有说，就那样默默地走开了，他们表达完自己力所能及的心意和祝福，留给我还依然是一句情真意切又朴实无华的“好好表现”。现在回想那日的双亲，我悔恨懊恼自己冷漠的言语和行为灼痛了他们的爱心与真心。在那茫茫大都会来去匆匆的街头，没有人知道那是我可敬的双亲，也没有人知道他们的背包里还带着那饱含无限深情的柑橘。

父亲母亲在我职业生涯第一次考场上带来的橘子，如同一份及时而残酷的答卷。不幸而羞愧的是，在那次永远不可弥补的答题中，我的分数是不及格，然而所幸无比的是，挚爱的双亲大度地谅解了我的失礼与冷漠，继续用“一百分”的理解和爱来感化教育他们被虚荣蒙蔽的么儿。



## 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

## 歪打正着的“口袋战术”

空军入闽是1957年年底毛泽东拍板的事，只剩一个时机问题。1958年发生的中东事件连着蒋介石集团的趁火打劫，促成空军即刻入闽，紧密配合金門炮击。因此，可以说，1958年空军入闽，和炮击金門是两回事，也是一回事。

会议一结束，刘亚楼亲自给南京军区空军司令员聂凤智打电话，言简意赅地交待任务：老聂，军委已决定，组建福空军，要你去当司令员，委任状随后就到，你们先把战前各项准备工作全面抓起来。

1958年9月24日上午，国民党空军出动300架次飞机，分三批飞离桃园机场，先后窜到闽南泉州上空骚扰，机上挂载有美国刚研制的世界上最先进的空对空武器——“响尾蛇”导弹。国民党空军由于在闽粤沿海连连受挫，企图用它进行报复。

聂凤智在晋江罗裳山指挥所一声令下，在汕头、连城、漳州、福州等机场严阵以待的米格战斗机，立即升空迎战。

按规定的指挥方案，解放军空军运用的是打“时间差”的战术。应该是这批飞机来，那批飞机走，以保持空

中连续的力量。没想到，起飞的时间没有搞好，各个机场的飞机几乎同时到了泉州上空，一下子把敌机团团围住，勇猛快速地与敌机群近战格斗，打乱了敌机的队形，使其没有发射导弹的机会。敌地面指挥看上下左右都有米格战机，以为解放军早有准备，布下了口袋，连忙命令撤退。

在另一空域，海航飞行员王自重的飞机因失控而掉队，在追赶编队途中，突然与企图偷袭解放军飞行中队的12架敌机相遇。1:12，情况万分危急！但为了保证战友的安全，王自重毅然从下方楔入敌机群，在连续击落两架敌机后，被“响尾蛇”从背后击中，血洒长空。

这天是世界空战史上第一次使用导弹。虽然早在1940年，纳粹德国就研制出X-4空对空导弹，但在十几年时间里，世界各国空战从未在实战中使用这种新式武器。台湾当局“为稳定军心”发动的自台湾海峡局势紧张以来规模最大的一次空中攻势，事前下了很大的赌注，不惜突然使用当时世界上最先进的空空导弹，但并没有得到便宜，难逃被击伤击落4架飞机的惨败下场。

3天后，刘亚楼从北京给聂凤智打来电话：彭总问，你搞了什么“口袋战术”？美

国、日本、香港的报纸都在哇哇叫，说这个战术不是中国人指挥的。

聂凤智老老实实地回答：哪来什么“口袋战术”！是我们自己起飞时间没有算好，歪打正着！

刘亚楼哈哈大笑：歪打正着也好嘛，我军打仗的许多经验不都是从偶然之中发现，总结出来的？我看你们要认真总结一下这个“口袋战术”，不要把它当作一锤子买卖！

“响尾蛇”导弹虽然初试身手，击落了解放军一架飞机，但同时也暴露出红外线灵敏度不高、没有敌我识别系统的弱点。刘亚楼建议有关部门据此尽快制定防范措施，使其在今后的空战中难以发挥作用。他还提请国防部五院把3枚落地未炸的导弹作为研制空对空导弹的绝好样品。几年后，“霹雳一号”空对空导弹研制成功，其机制与“响尾蛇”极为相似。

两岸空军频频交手，互有死伤。台湾方面对战死的飞行员几乎从不公布与张扬，大陆方面则不同，牺牲一位立即宣扬，周春富、王自重、杜凤瑞，都成了响遍全国的英雄。刘亚楼爱惜他麾下的飞行员，在朝鲜空战中，就指示要大力宣传壮烈牺牲者，安慰他们的家属，这点得到毛泽东的首肯。



## 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

## 并不是自己的女儿

杨谋和玉灵回到大本营，第一个迎接他们的是唐小甜，她立即扑进新郎的怀抱，顺便把玉灵轻轻推开。杨谋尴尬地安慰着新娘，帮她拭去脸上的泪水，接着猴急地说：“哎呀，我都饿坏了，有什么吃的？”

唐小甜立刻跑进厨房，给她的新郎做起了方便面。玉灵则疑惑地看着屋里说：“就这么点人吗？”

“放心，都没事。”顶顶给他们倒了热水，“你们去哪儿了？”

于是，玉灵把他们到了水库，发现大坝里的水电站，成立通过他的专业技术，修复了发电机组的事情，原原本本地说了出来——除了她游泳时突遭食人鱼袭击，又被杨谋冒死救出来的事，她知道这些不能让唐小甜知道。

顶顶赞叹道：“真厉害！原来电就是你们搞出来的。”

当他们草草吃完晚餐后，成立失魂落魄地冲进房间，他的头发乱得像稻草似的衣服也划破许多口子。南明城能恢复电力，完全得益于成立的技术，可以说他是旅行团最大的功臣，但现在他的这副样子，又让屋里所有人感到害怕。杨谋走到他面前问：“发生什么事了？”

成立没有理会他，就当其他人都不存在，径直走进里面的卧室，注视着困惑的秋秋。已经过去十五年了，他才刚刚知道，她并不是自己的女儿。“父女”俩冷漠地对视着，相同的眼神却是不同的心情。没错，她完全继承了她母亲的美丽，却一点都不像他。他大步走到秋秋面前，狠狠地举起右手，看来要扇她的耳光。秋秋却全无惧色，昂首挺胸地面对他，还把脸侧过来让他打。十五年来，他从来没有打过秋秋。成立的右手在空中颤抖了几下，忽然感觉身体像被抽干了，手便缓缓放了下来。他低头停顿几秒，伸出手抓住秋秋，硬生生将她拽出了卧室。“不，我不要离开这里。”

“我们上四楼去吧，不要影响别人休息，好吗？”成立出人意料地把声音放低，像是在恳求秋秋，随后将她拉到门口。

但秋秋紧紧抓住门框，执拗地喊道：“妈妈呢？我要和妈妈在一起。”

听到“妈妈”两个字，成立的面色更加难看，在少女的挣扎声中，粗暴地将她拖上四楼。顶顶实在看不过去了，想要冲上去救秋秋，杨谋却阻拦在她身前：“算了，别人的家务事，我们管得了吗？”

“成立，你真是个没用的混蛋！”身为北方人的顶顶说

话很直接，她对着楼道高声叫嚷，毫不顾忌会被成立听到。

当她喊完喘气时，唐小甜走到她身边，尴尬地耳语道：“对不起，能不让我和杨谋单独在一起？”

顶顶皱起眉头，心想这姑娘的事情还真多。她只能走入书房，对小枝轻声说：“我们回五楼去吧。”

“叶萧呢？他什么时候回来？”小枝的脸依然浸在阴影中，声音平静却固执。

“他搬尸体去了！”顶顶有些不耐烦了，催促着说，“我们不用等他。”

“我不想上五楼。”

她的回答怎么和秋秋一样呢？难道自己也变得像成立那样令人讨厌吗？顶顶沉下心来，走到小枝身边，打开书房的电灯，紧盯着她的脸说：“跟我上去，好吗？”终于，小枝屈服了，跟着她走出书房。

玉灵识相地打开房门，悄悄转过头去看杨谋，不想正好撞到唐小甜的目光，她急忙尴尬地低下头来。三个年轻女子走上楼梯。

此刻，二楼的大本营里，只剩下唐小甜和杨谋两个人了。她紧紧锁上房门，将她的新郎拖进卧室，又将窗帘拉得严严实实的。唐小甜的身体很热。但是，杨谋却是冰凉冰凉的。也许是因为下午游过了水，湖水的寒冷让他的心也变凉了。



## 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

## 背部基本要素

健康的背指的就是健康的骨骼，也就是说骨骼强壮营养好。患骨质疏松症时，骨头会变稀松，容易断裂。女性容易得骨质疏松症，在英国，三分之一女性（男性是十二分之一）到了50岁会得骨质疏松症。构成脊柱和髋部的脊椎骨最容易发生骨折，这部位的骨头都是多孔状的，而且还因为这部位的骨头承受的身体重量最多。

不幸的是，骨质疏松症也是年龄越大越容易发生。20来岁时是人骨骼生长最佳时期，10年左右开始走下坡，骨骼开始退化，并且每年以1%的速度退化。更年期雌性激素水平下降也使得更年期后的女性发生骨质疏松症的危险增大，更年期后7年内，有高达20%的女性发生骨质疏松症。目前已证明，激素和雌性激素替代疗法可减缓骨质疏松并减少60%因骨质疏松症引发伤害的危险。然而，保健准则同时强调，所有有此高风险的女性，不管有没有做雌性激素替代疗法，每天钙的摄入量都应达到1500毫克，还要做负重运动。

## 背部日趋完美

结实、柔滑、线条优美：如果这听起来不像你的背

部，那你可能得想想你的生活方式了，并改变一下生活习惯了。我们工作中的坐姿、提包的习惯这些微不足道的小事可能会对我们的身体带来长期的影响，导致背痛，或更严重的后果。幸运的是，姿势是很容易矫正的。

你背负的压力比身体其他任何地方都要多。尽管日常的按摩能帮助减轻紧张程度，缓解疼痛的肌肉，但重要的是不要忘记大多数紧张状态都是由不良的姿势引起的。

什么是姿势呢？首先要明白的是姿势不是孤立存在的。姿势是动态的、活动的骨架，它需要不断地适应和调整，取决于面对的是什么样的力，而重力无疑是头号敌人。

“办公室”姿势给背部带来诸多问题。我们的脊椎渴望自由和平衡，可我们总是懒散地坐在办公桌前好几个小时不动。这样会使臀部肌肉收缩而背部肌肉拉长，结果使脊柱弯曲，不但样子难看，而且还可能引起背痛和呼吸问题，并最终导致驼背——脊柱严重向前弯曲。

要坐得好，保持良好的平衡是关键。双脚应平放于地面，膝盖微微分开，脊椎伸展就像有人揪住你的头发往上提一样，腹肌稍稍有点收紧。这种姿势不应该感到很

费劲，四肢应该是软的，不紧绷的，不过，起先的时候可能会感觉累，因为你很可能已经习惯了身体那些不易察觉的倾斜和扭曲，觉得那样才“正常”而且还舒服。在腰背部搁一个小垫子可以帮助支撑一下背，还可以提醒你坚持不懈，努力矫正不良姿势。

站姿也要坚持平衡原则，肌肉均匀分配重量，消除紧张状态，这更多的是个走路姿势的问题，因为很少有人很长时间站着不动的。走路时，脚应笔直往前（而不是歪向旁边，那样会使臀部和腿部肌肉扭曲），胳膊摆动与脚步自然协调。当你忙得七荤八素或精疲力竭的时候，想像自己仍能身轻如燕，这办法简直太棒了，但如果能穿一双防震鞋底的鞋子还是有辅助的。

说到睡觉，目前专家认为那种超硬的、“整容外科式”的床弊多利少，还不如坚实但还有点弹性的床好一点。理论上说，你应该侧卧（左右都行），以放松脊椎。仰卧或俯卧都会引起下背部紧张。

最后，千万别指望一夜之间把自己从弯腰驼背的刺猬变成优美的天鹅。要明白不良姿势不会那么容易明显改变的，但只要意识到了问题也已是一大进步了。