



## 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

## 一连串“闭门羹”

人生大幕的每一次开启并非都会有期待的掌声响起，刚刚离开象牙之塔，结束兵役生涯，初涉社会的我在一连串的“闭门羹”之中感受到前所未有的现实震撼。

在整整两年的兵役生涯之中，我始终未曾放弃自己的“三大台”电视新闻主播梦想。由于之前报考“中视”和后来实习的经历，我意识到“三大台”对于英文要求的水准很高，因此在兵役期间我就努力训练自己的英文，在学习之余每天坚持收看新闻，继续自说自话地“模仿”播报，希望有朝一日再度参加招考并顺利折桂，坐到真正的主播台上，让父亲可以每天都在电视机里看到我的出镜播报。

兵役结束之后的夏天，正好是“三大台”招考的第三期，竞争异常激烈，无数有志青年都希望在电视媒体中一显身手。而“三大台”之间的人才争夺之势也开始显现，每个台都唯恐对手招到比自己这边优秀的人才而致使自身被动。按照当时收视率的市场检验标准，“三大台”的排名依次是：“台视”、“中视”、“华视”。大三就成功考取过“中视”，又经历了两年沉淀的我信心满

满地前去参加“台视”招考的第一关——面试。没想到我前进的步伐在第一道门槛之前就倏然止步了，这实在是一个出乎意料的打击，也给我的满腔热忱兜头浇了一瓢冷水。

回想当时的情景，现在我已全然明白当时自己被拒之门外的原因。我是穿着大学校服去参加的“台视”面试，这本来就是不重视招考单位也不尊重评审老师的表现，何况面对自己抽到的播报水灾新闻的考题，我竟然是以满脸微笑的姿态声情并茂地朗读了新闻全稿。今日想来，当年的自己真是可笑至极也愚蠢至极，只是认为微笑是交流最好的语言，却未曾想过要因时制宜灵活变通。

没过几天之后，我就开始把注意力转移到下一个启动招考的“中视”，这个在两年前就曾经成全自己首次主播梦的“老东家”果然再度垂青于我，“中视”首轮的面试，次轮的“笔试”，我都是顺利通过，进而进入至关重要的“面谈”环节。

面谈环节有如宣布“入围”，离正式录取也只有一步之遥。正是在这样性命攸关的环节，我再度遭遇了滑铁卢式的大逆转，最终在“中视”招考中名落孙山。

记得在最后一次“面

谈”的考场上，一位主管忽然问我：“你家在高雄，如果你一旦被录用，我们派你去高雄入职，你愿意吗？”面对这道超出业务实力考核范畴之外的“考题”，年轻气盛的我显然没有明白考官的真正意图，因此本能地脱口而出：“我是来台北发展的，台北是文化中心，我觉得在这里自己才能够有大发展。”考官紧接着说道：“那你就不能委屈一下自己，从基层做起吗？”至此，我才领悟到评审的真正用意，无奈话已出口便如覆水难收，眼睁睁看着自己面对自己徐徐开启的“中视”大门在一瞬间绝情地关闭，一只脚已然迈入“中视”的我被突然宣判“红牌”退场，顷刻之间我体会到了近乎心死的感觉。

如果说“台视”的败北我还可以为自己找到解脱的理由，那么“中视”的落败则彻底清扫了我几乎所有的骄傲与信心。“还要不要继续做主播的梦想？还要坚持做高尚的记者吗？”24岁的我开始摇摆不定。

在无尽的自我拷问声中，我无法平复短时间内两度失败带来的心灵震撼，开始挨过备受煎熬而不知所措的哀愁时期。谁来挽救我几近破碎的“梦想”与“希望”呢？



## 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

## 共和国防空网被撕开缺口，毛泽东震怒

新中国成立到朝鲜战争结束，在美国支持下，国民党空军对大陆的袭扰破坏越来越猖狂，甚至飞到了北京。

1957年，国民党空军利用美制B-17飞机进行电子侦察，借着夜间复杂气象作掩护，实行低空长途窜扰。解放军空军出动米格-17波爱夫型飞机69架次拦截，无一成功。尤其是11月20日夜，一架B-17超低空飞越9个省，沿途航空兵部队共起飞18架次拦截，却还是让它安然返回。在一次会议上，毛泽东问刘亚楼：敌机到大陆窜扰，就是那几个口子，怎么总是堵不起来？刘亚楼坚定地说：我们一定下决心，搞出名堂来！

会后，他亲自整顿防空作战的指挥和保障机构。翌年5月29日夜，空军某部中队长蒋哲伦冒着小雨升空，在复杂气象条件下将窜入广东的一架B-17击落。

美军方不甘失败，又向台湾提供多架RB-57D高空侦察机。该机飞行高度达2万米，机载4部航空相机在1.85万米高空可摄取长约4000公里、宽70公里幅度的地面目标。1959年头3个月，该机对大陆高空侦察了

10次，解放军空军起飞米格-19农夫式超音速歼击机109批202架次，其中106架次发现了敌机，但爬到最高升限17900米后，仍然够不上，无法攻击。在“望敌兴叹”之余，只能在下方一路跟踪，期待在敌高空侦察机因飞行员操作失误或出现故障而降低高度时，施行突袭。至于各种口径的高射炮，对这种高空侦察机更是无能为力。于是，RB-57D在大陆上空来去自由，大摇大摆横贯转悠一番后，不慌不忙飘然而去。这对新中国的防空力量不能不说是个嘲讽。

共和国的防空网被撕开了一个缺口。毛泽东震怒，于1957年12月18日在总参谋部关于一年来防空作战情况的报告上作出批示，要彭德怀“督促空军全力以赴，务歼入侵之敌。”

周恩来亲自给刘亚楼打电话，指示应用一切方法将美机击落，不然影响太坏。

为了贯彻毛泽东、周恩来的指示，刘亚楼专门召开军区空军、各军党委书记会议，提出“要从根本上扭转防空作战被动局面”，决定从十八师、九师等几支劲旅中抽调一些技术水平高超的老飞行骨干，组织游猎中队，布置在敌机经常出没的航线机场上。他还请机务部门想

办法改装飞机，设法减轻飞机重量。

当游猎中队开始呼啸着满天追逐涂青天白日徽的敌机时，刘亚楼还清醒地认识到：要给敌机以毁灭性的惩罚，光靠歼击机还不行，还需要有空地空导弹。

刘亚楼已了解到外军军情：40年代末，世界上第一批地空导弹开始服役。苏联研制了“萨姆-1”、“萨姆-2”，美国部署了“波克马A”、“奈基-1”，英国有了“警犬”和“雷鸟”。中国不能落后！

11月23日晚，位于中苏边境的中国小城满洲里火车站，不动声色地发生了一件大事。一列从苏联开来的一级国际专列悄然进站。国际专列与普通货车毫无两致，它没有靠近站台，而是混在车站无数的货车之间，这样也许是为了更便于保密。专列前后闷罐车厢里坐着押送货物的俄罗斯军人，中间一节一节的平板车上，褐色帆布紧箍着神秘的货物，这就是根据中苏1957年10月15日达成的协议，苏联向中国出口的萨姆-II导弹。

这一夜，刘亚楼和全面负责组建地空导弹部队的副司令员成钧度过了一个不眠之夜。一切都是机密。



## 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。但在这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

## 万一报复到秋秋身上

埋藏了十五年的秘密，不但彻底击垮了成立，同样也让钱莫争崩溃了，他抓着自己的头发，浑身颤抖着说：“难道是一不，不会是这样的。”

听到他这样的回答，黄宛然简直心如刀绞。她艰难地仰起头深呼吸，月光透过树叶洒到脸上，泪水禁不住奔流下来。或许，这一切都是她自己酿成的罪孽，从十六年前的某个夜晚起就注定了——

那是1990年的夏天，黄宛然是一个年轻美丽的医生，在上海一家医院的急诊室工作。成立是舅舅给她介绍的男朋友，当时已经快三十岁了，在电力局当工程师，一个令人羡慕的职业。他深深迷恋着黄宛然，想方设法满足她的一切要求，希望尽快地与她结婚。虽然她只有二十二岁，但远在昆明的父母生活困难，很需要有成立这个金龟婿的接济。至于那个叫钱莫争的摄影师，他带给她太多的眼泪了，就当是生命中的匆匆过客，放在记忆深处慢慢遗忘吧。

于是，她答应了成立的求婚。

在他们结婚前一个星期，成立接到上级的紧急派遣，去四川处理一起水电站事故。就在他离开上海的第二天，有个男人来到了黄宛然工作的医

院。他是钱莫争。

黄宛然手中的钢笔掉到地上，随后又匆匆捡起来开完药方，便请假冲出了医院。钱莫争一直跟在她身后，但她不知该对他说什么，眼眶却渐渐湿润了。他抓着她的手腕说：“我回来了。”在美国漂泊了两年，他终究还是回来了，第一时间赶去云南，却被告知黄宛然早已调离。他又一路追踪到上海，通过各种关系总算找到了她。然而，她即将成为别人的新娘。

那年街头流行一首歌叫《迟来的爱》，当黄宛然与钱莫争四目对视时，路边的音像店适时地响起了这首歌，刹那间击碎了她所有的防线。那一夜，她归属了他。

当黄宛然醒来的时候，他却消失得无影无踪，旁边留下一张纸条——他去机场赶飞机了，这是早已订好了的机票，目的地是埃塞俄比亚，他要去那儿拍摄非洲狮尾狒狒。

她恨他。但大错已然铸成，三天后成立从四川的水电站回来，丝毫都没察觉她的变化。他们如约在国际饭店举行了婚礼，成立觉得娶到那么美丽的新娘，是一件极其体面的事情，尽管黄宛然自始至终都没笑过。

九个月后，秋秋出生了。只有黄宛然才知道秋秋的亲

生父亲是谁。

这时，黄宛然突然想到了什么：“糟了！刚才成立是不是去找秋秋了？”

“哎呀！”钱莫争重重捏了自己一把，“该死的，怎么把这个忘了，绝对不能让秋秋落到他手里！”

两人顾不得整理身上的泥土，立即跑出花园，冲回住宅楼里。他们先是猛敲二楼的房门，许久才看到唐小甜开门出来，随后是睡眼惺忪的杨谋。黄宛然着急地问：“秋秋呢？她在哪儿？”

“秋秋？”唐小甜被他们的样子吓住了，哆嗦着回答，“她已经被成立带上楼去了。”

钱莫争和黄宛然气喘吁吁地冲到四楼，用力敲打房门，并大声叫着秋秋。黄宛然开始后悔了，不该如此着急地把秘密说出来，成立已经失去了理智，万一报复到秋秋身上怎么办？

“别敲了！”门内传来成立的声音，但房门依旧牢牢地锁着，“孩子已经睡了，就不要再吵醒她了，好吗？”

隔着一道房门，成立冷静了许多，但越这样越让黄宛然害怕。她只能哭喊着说：“成立，我求求你了，把女儿还给我吧。”



## 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

## 预防和治疗背疼

背疼是可怕的，而且还不可思议的平常。到底是怎么引起的？我们能预防吗？怎样才能有效地预防？通过撷取传统医学和最新疗法中的精华，治疗背疼的帮助是现成的，你只要选择适合你的疗法就行。

背部剧痛并不多，多的是背部阵阵不适的疼痛，这种背疼大多是由压力、疲劳和不良姿势引起的。但经过很好的按摩，一般都可以手到病除。

多数人按摩都是为了缓解背部的紧张状态。背是身体最宽阔的区域，而且承受着大多数压力的冲击，但如果要说缓解紧张状态的话，按摩师是真正管用的。长时间快速拍打（轻抚法）能帮助消除因紧张、不良姿势甚至受伤引起的肿块。

从长远来说，毫无疑问，预防背疼最有效的办法就是保持健康，减去多余体重。最普遍的疼痛形式之一是由脊椎移位造成的扩散性背疼，而脊椎移位是由背负过重引起的。年龄是另一个因素。谁也无法阻挡时间的脚步，但我们可以通过锻炼和养成良好的饮食习惯来对抗因衰老而引起的背疼。

如果你突然感到背疼，必

须记住有几件事是马上要做的。光卧床一周可能不会有什么帮助。首先，刚开始时床垫要松软一些，其次要继续活动，当然要轻轻地活动，防止肌肉和关节萎缩，这样人看起来也显得精神。如果疼得很厉害，休息的姿势应该要舒服，但不要忘，只要舒服，站、跪和侧躺都行。睡觉时要侧卧，膝盖弯曲，两膝之间夹一枕头可使脊椎在睡觉时伸直。另外像冰袋或热水瓶也有作用。几天开始先用冰敷，然后用热的，带香料的更好。

## 需要知道的治疗方法

整骨疗法：整骨疗法的中心思想是身体自身具有保持最佳状态和调动身体自身康复的能力，所以整骨疗法专家会通过按摩、推拿和拉伸来减轻疼痛，重新校正身体。整骨疗法常常用来治疗那些不明确原因的或连带身体其他部位疼痛的扩散性疼痛问题。例如，脚疼连锁反应到背部，甚至头部，引起背疼或头痛。原理是身体筋骨结构（关节和肌肉）与其功能运作是相互依存的：即，你需要关节和肌肉活动自如，就需要先活动才可使关节和肌肉保持活动功能。许多整骨疗法都依靠人工诊断和治疗，因此，疗效也因医者而异，千万要找个好医生。所有

背部疗法，病人一定要放松，效果才更好。

脊椎指压疗法：这是从整骨疗法发展而来的一种治疗形式。两者不同之处在于，整骨疗法管的是全身，而脊椎指压疗法则认为脊柱和由脊柱辐射的神经才是多数问题（即使离背部很远）的“根源所在”。如果检查或X光显示背部是由于脊椎扭曲或移位引起的（多见于车祸后或运动损伤），那你就遵照医嘱找脊椎指压治疗师看。脊椎指压治疗师采用高速、短促的发力来推压每一节相关的脊椎来调整脊柱。这样可释放出氧、氮和二氧化碳等混合气体，缓解关节压力。有时当脊椎突然归位时会听到可怕的“咯咯”声。治疗时，特别是你肌肉没有完全放松时，会感到有点不适。病情不是很复杂的话，正常治疗经过4~6周即可痊愈。

罗尔夫治疗法：罗尔夫治疗法不但能治伤，还被舞蹈演员、运动员和音乐家用来提高表演质量。它对准备怀孕和工作的女性也很管用。罗尔夫治疗法的工作原理是推拿身体表层韧带和肌腱以及皮肤与肌肉间筋膜层连接纤维，达到拉伸和重新调整的目的。临床医学专家建议患者在做大拉伸动作时推拿按摩其连接组织。