



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

“大牌”新人的冷门时段

凤凰资讯台创办之初经历了大约三个月的“冷门”时期，那个时候我也没有自己的节目，和众多播报同事一起每天穿梭于早中晚不同时段的新闻播报中。

记得上班的第一天，我接受到的工作就是要轮夜班，做整点播报，播完新闻再马不停蹄地赶到中国银行去主持晚会，晚上10点多回到台里，又和其他两位同事通宵达旦地录制春节特别节目直到第二天早上9点，接下来又主持前美国总统克林顿的告别节目。连续24小时，我如同一个跑江湖的“艺人”一样不停地到处赶场，这无比的忙碌就是凤凰给我的“见面礼”。

那时的我已经不是电视新人，台湾岛上出道10年的经历在来到凤凰之后，迅速化解成为一个硕大的“零”。我每天的工作和新人完全一样，而之前做到一档像拉里·金那样节目的期待也一下子变得遥不可及了。在那三个多月里，工作的繁忙节奏让我累得发昏，在别的主播有事请假的时候，我们一同进入资讯台的新人甚至要在一天之内连着轮两次班。

和事业同时步入混乱的还有我自己的生活。身处维多

利亚港那令人目眩的华美夜景，我自己的第一个香港之夜是睡在地板上的，而在之后相当长的时间里，我把泡面作为自己日常充饥的食物。在那一段为时不短的日子里，很多时候我都会感觉自己似乎又回到了10年之前的台北，刚到“华视”上班的我也是每天骑着普通的摩托车，常常弄得自己一头一脸的灰，没想到打拼10年之后来到香港，我又再次经历了“新人”阶段。

在凤凰的团队里，Tiger的节省是出了名的，后来几度搬家我都丝毫不在意房间到底有多大之类的小细节，惟独有一样就是一定要看到海，那是每天我结束辛苦的工作，和父亲以及家人沟通的永恒的私密背景。自我上班之初，不管是在台北，还是后来到了香港和北京，我每天都和高中的父母保持电话通话，只要听到他们的声音，我就会感到无比温暖。

在凤凰最初的三个月，尤为让我难堪的是在香港的台湾人会看到我播报的新闻。有一天一个熟识的台商碰到我，他问：“你不是台湾那个最什么的主持人吗？怎么会在这里这个时候播新闻，怎么回事？”在我离开台湾的时候，媒体做了大量的报道，纷纷用了“胡

一虎飞到香港去”这样的标题，而我自己也由于年轻气盛曾经在电视里高调地和观众们告别，以至于很多观众朋友发来信件祝福我“期待下个世纪胡一虎在凤凰”，“浴火凤凰，全新出击”，“等着看你在凤凰发光”。面对着初到香港的现实处境，我一直在暗暗给自己打气，提醒自己“一定要争气”。10年前，我在“华视”可以从新人做起，现在我依然可以从头再来，在这份维护支撑自己起码自尊的信念里，我坐在冷板凳上“痴痴地等待”。

那时由于没有自己的节目，我就把所有心思都花在了整点播报。记得在介绍上海高磁浮快速列车这则新闻时，我接连三次从不同的视角来切入新闻，把“民生”的人情注入了这看似普通的市政建设消息报道。第一次，我这样播报：“以前，从市区到浦东，您需要一个小时的计程车，但不久的未来呢，告诉您一个Good News，只需要15分钟就可以了。”第二次，我从列车带给整个中国经济影响的角度来分析；第三次，我则从整个工程的浩大规模方面来介绍。这样，每次保证都有不同的侧重点，观众自然就会接收到看不尽的新意。

拾肆



人物揭秘

本书记录了十二位王牌女谍的人生，她们在一个看不见的战场上，以女人之身，像男人一样地战斗。她们极具美丽和智慧，冲锋陷阵的铁血将士和淡泊宁静的科研人员都在她们的石榴裙下败下阵来，例如南希迷住希特勒，玛加丽塔·科涅库娃征服爱因斯坦。对她们来说，生不足喜，死不足悲，情报才是全部意义之所在……

黄捷芬等 著 东方出版社友情推荐

拾伍

最成功的“杰作”

玛塔·哈丽最成功的“杰作”恐怕要算“汉普郡”号巡洋舰事件。

第一次世界大战爆发以来，海战中，德军充分利用了潜艇部队和“零敲碎打”的战术，使英国皇家海军蒙受了巨大的损失。

“汉普郡”号巡洋舰是皇家海军刚刚下水不久的新式军舰，装备着当时最先进的武器，排水量19000多吨，航速能达到每小时27节，装备了8门280毫米的大炮。这艘战舰是英国皇家海军的骄傲，也是德国潜艇垂涎已久的猎物。

德国情报机构打听到，英国海军总司令吉青纳勋爵即将乘这艘军舰出海，而当时他正在巴黎开会。巴黎的舞蹈明星玛塔·哈丽接到任务：从吉青纳勋爵那里获得“汉普郡”战舰起航的准确日期和行程。

这类事情对玛塔·哈丽来说简直是小菜一碟。她不费吹灰之力就打听到吉青纳勋爵将到法国国防部长家中赴宴，而国防部长正是这位红舞星的交好之一。玛塔·哈丽很顺利地得到了这次宴会的邀请函，并打扮得花枝招展地赴宴了。

宴会一切顺利，玛塔·哈

丽被介绍给了英军总司令，总司令也礼貌地恭维玛塔·哈丽的美貌。用餐过后，让人销魂的时刻到了。玛塔·哈丽在厚厚的地毯上表演起了印度舞蹈，她一颦一笑、举手投足，无不引得周围人的赞叹。但是六十多岁的总司令干瘦冷峻，对眼前这让人垂涎三尺的肉感美人视若无物。“要不他就是圣人，要不他就是……”玛塔·哈丽愤懑地想，这是她表演脱衣舞以来第一次有男人对她匀称健美的身体毫无反应。

一次挫折并没有打消玛塔·哈丽对自己魅力的信心，一计不成，再生一计，她把“目标”转移到了吉青纳勋爵的侍从官——年轻的哈里斯上尉身上。

哈里斯上尉在酒吧遇到了热心的侍者，侍者向他推荐巴黎的游玩之所，特别提到了那位在巴黎大红大紫的舞蹈明星。上尉果然被勾起了兴趣。侍者趁热打铁，为上尉“引荐”了这个美丽的东方尤物。

事情随后的发展则是一则典型的艳遇：上尉与舞女相见恨晚，不到几小时就如胶似漆，玛塔·哈丽把上尉带到自己在希尔顿酒店的房间一度春宵。这梦幻般的几个小时后，上尉恋恋不舍地回到了驻扎地。

三天后，“汉普郡”号遭到德军鱼雷袭击沉没，船上

一千多人，还有英军总司令，以及念念不忘玛塔·哈丽的哈里斯上尉都葬身在波涛汹涌的大西洋海底，无一生还。

1915年3月，德国人获知有一份“英-19”型坦克设计图藏在法军统帅部高级机要官莫尔根将军家的绝密金库中。德军情报部当即命令H-21即玛塔·哈丽尽快获取该图。玛塔·哈丽接到命令后淡然一笑，当即回电：“静候佳音。”

玛塔·哈丽着眼莫尔根夫人去世，莫尔根一直孤身的特点，决定举办一次家庭舞会，其名义是为了老情人法军海

军部长庆贺生日，由海军部长邀请莫尔根参加。这天晚上，玛塔·哈丽打扮得花枝招展，格外撩人。舞会开始后，她与几位以前相识的将军要员跳过几回合之后，就与初次见面的莫尔根跳了一曲。莫尔根搂着这位风靡巴黎的美女，简直是有点神魂颠倒。

有一天晚上，他们终于见到了，听完几曲音乐后，玛塔·哈丽觉得天气很热，就脱掉了外套。莫尔根凝视着眼前用轻纱裹着的胴体，冲动地把她搂在怀里狂热地亲吻之后，把她带回了自己的卧室。一夜销魂之后，他们同居了。

玛塔·哈丽胸有成竹、得意洋洋地向柏林电告：“目标俘获，第一阶段任务圆满完成。”



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

拾陆



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、健康的体质提供了正确的道路。

【英】尼科拉·莫顿 著 四川出版集团友情推荐

似乎在免疫系统中起着作用。当两种酸基的数量相等时似乎发挥的作用最好，而典型的西方饮食中Ω6的含量是Ω3的20倍，所以你应该多吃鱼、豆腐和果仁，多用菜油。最新研究表明，Ω3在减肥中扮演着重要角色，它能帮助控制血糖水平，所以Ω3有作为天然食欲抑制剂的可能。不过在使用食物油的时候要注意的是，食物油在榨取的时候必需的脂肪酸水平很容易减少，它特别怕热，怕光，怕空气，所以要买深色瓶装的冷轧法榨取的无油油，开瓶后要放冰箱保存。

如果你担心你的皮肤又怀疑饮食不符合要求，你就值得考虑补充健康皮肤所需的营养素。这些营养素能增加角蛋白量，一种组成头发、皮肤和指甲的主要成分。健康皮肤补充剂多种多样，但关键是要含有上面提到的所有营养素才算好的，加上有柔软和强化皮肤作用的维生素E，还有一定剂量的其他抗氧化剂。锌也很重要，因为它能帮助细胞修复。服用补充剂4~6周后，多数皮肤起鳞的患者称皮肤有了改善，他们说即使没搽润肤露，皮肤“感觉就像搽了润肤露”。

出汗的学问

除了关心胳膊外表问

林中石墙

八个人越走越冷，只能互相紧挨着，他们抬头完全见不到阳光，也不知四周地形是什么，叶萧猜想该是个峡谷，两边都是陡峭的山崖，中间覆盖着茂密的丛林。

就这样走了十几分钟，每个人都小心翼翼，随时注意身边的动静。孙楚没忘记提醒大家，那丧子之痛的山魈，可能随时会来向他们报复。顶顶始终走在叶萧身边，头晕的感觉越来越严重，心跳速度也逐渐加快……是的，她终于看到了，那个无数次到梦中造访的影子。

在两棵威严的大树中间，正是林间小道的出口，外面是一片杂乱的丛林，还有隐约可辨的墙垣。叶萧往前走了几步，阳光如利剑刺在眼睛里，眩晕中他望见了那高高的尖塔。五男三女全都目瞪口呆，这是命中注定要来到的地方。

上午，10点30分。他们走出阴暗的隧道，见到丛林中残破的墙垣，画面在墨绿与青灰色中展开，天地已寂寥数百年，就连鸟雀也停止鸣叫，白色烟雾缭绕脚端。

就是这里了！某个声音不停地在顶顶耳边念叨，空气中能闻到淡淡的香味，每走一步都要费尽全力，宛如迎面有堵玻璃墙壁。

其他七个人都看傻了。

不，那是一堵真实的围墙。石灰岩墙体已有大片脱落，露出里面斑驳的红色，全是由巨大的石条垒砌而成的。最完整的部分足有五米高，简直是一道坚固的城墙，威严地耸立在森林最深处。

八个人走到古老的石墙前，这里的树木相对稀疏，阳光可以直射地面，洒在红白相间的墙壁上，发出奇异的反光。

杨漠端起DV不断拍摄，面对突如其来林中石墙，宛如原始人突然见到了文明世界。

叶萧后退了两步，想要看清围墙的整体。墙——仿佛一道禁区，虽有阳光的照射，却感到异样的寒冷，从墙体的裂缝里散发出来，缠绕在每个人眼前，使他们不敢往前迈半步。

在人们与墙对峙了几十秒后，又是顶顶第一个走上前去。禁区对她来说不是恐惧，而是秘密的召唤，她似乎能看到墙的后面，隐藏着的离开这个城市的密道。

终于，手指触摸到了墙体。顶顶的膝盖已跪倒在地，两只手掌摊开在墙壁上，任由寒冷的气息渗入掌心。她将整个脸颊贴了上去，石头的冰凉穿透皮肤的毛细血孔，迅速奔流人心脏，冲开深锁着的记忆花园。

其他七个人都看傻了。

只见顶顶的左半边脸庞，还有左耳，都牢牢贴在墙上，像是在倾听墙壁的说话。可他们什么都没听到，除了死寂还是死寂，她是不是疯了？

忽然，顶顶嘴里念念有词，但谁都听不清她在念什么，难道她真的在和墙壁对话？叶萧走到她身后，将她从墙壁前拉起来：“你在干什么？”

没想到顶顶的表情竟异常轻松，嘴角满足地微笑着，仿佛刚经历了美好的回忆——这是进入南明城以来，第一次看到她笑得如此灿烂。她眨了眨美丽的眼睛，清脆地笑道：“快！我们快进去。”

“怎么进去？”叶萧困惑地看了看高高的围墙，五米的高度他可翻不过去，除非爬到旁边的大榕树上。

对了，不是有几段墙体坍塌了吗？正好可以爬进去，可顶顶却向相反的方向走去。大家只能跟在她身后，叶萧疑惑地边走边问：“你到底怎么了？”

“嘘——”她做了个禁声的手势，面色又恢复了严肃。古老的石壁出现一个转弯，大家小心翼翼地绕过去，迎面出现一道大门。

在几秒钟的震惊后，叶萧揉着眼睛看清了这道门：它看起来如此高大坚固，全用整块的石条砌成，大约有十米的高度，但又不是平整的竖直立面，更像古代城堡的大门。

胳膊总动员

多数时候，胳膊再怎么摇摆也不会受伤。但胳膊时常会发干、起鳞，有时症状太严重，只得把胳膊裹起来，免得别人看到恐怖的“胳膊头皮屑”。下面告诉你如何自然地预防皮肤干燥。

让人惊奇的是，说到胳膊，人们抱怨最多的就是皮肤干燥、起鳞。可以肯定的是皮肤干燥的人常常在有效地吸收脂肪方面遇到了麻烦：有可能他们能用的脂肪酸比身体所需的少，或者有可能他们是缺乏相关的营养素。比如，缺乏维生素A和B类维生素也会阻碍人体对脂肪酸的吸收。具有细胞更新作用的维生素A还能清除胳膊上其他一些不正常的症状，如我们许多人常常会注意到的胳膊上那些令人不舒服的白色小丘疹。这些丘疹常常是死皮细胞堆积而成，除经常做磨砂和多喝水外，饮食中还要多吃新鲜的具有抗氧化作用的蔬菜，如绿叶蔬菜就能使细胞产生持续性的活化作用。

必需的治疗

人体内有多种脂肪酸，起着不同的作用。主要的两种酸基是阿尔法亚麻酸基(Ω3)和亚油酸基(Ω6)。两种酸基都为大脑所用。Ω6

题，有些食物还能造成腋下的问题。引诱出汗的食物有万寿菊、百里香、大蒜、洋葱、细香葱、芥菜、绿茶、辣椒和酒。汗本身是没有气味的。任何气味都是汗里的油性物质滋生的细菌活动的结果。有意思的是只有腋下和阴部出的汗才会发出气味。身体其他部位的汗腺却不一样，出的汗细菌不去繁殖。如果你从事的是高度紧张的工作的话，就要避免吃“易出汗”食物，因为精神高度紧张时出的汗比你在锻炼时或大热天里出的汗要多5倍。

出汗有时成了现代人苦恼的事，但千万不要忘记出汗很自然，因为这是身体排毒的一种方法。谁也不想那隐秘潮湿的部位发出臭味，于是千方百计加以掩盖，虽然有些标有“防汗”的除臭剂是抑制了出汗，但使得那些毒素都留在了体内，极大地阻碍了循环系统发挥作用。无铝除臭剂保健食品商店有售，或者可以用矿盐制成的水晶除臭剂，它的原理是改变局部环境，不利于产生臭味的细菌生长。如果你觉得这些还不行，那你需要做的不是换除臭剂，而是要经常把腋窝剃干净，穿宽松的全棉衣服，还要常清洗（为随时清洁腋窝，包里要常备一包棉纸）。

出汗的学问

除了关心胳膊外表问