人物传记

拾陆

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

凤凰卫视的美女们

每当和陈鲁豫在一起，我就开始不会说英文了，面对这位英文专业毕业的才女，我知趣地明白自己那半吊子的英文在她眼中会漏洞百出。谈到鲁豫，很多人除了“说出你的故事”这一句广为流传的宣传语之外，还会第一时间想到她那硕大无比的脑袋——她真的是我认识的脑袋最大的女人。在这颗带有强烈个人标识色彩的“大头”里，不仅有地地道道的英文单词和短语，还有着一连串无比精准的数字和节目背景材料，她拥有所有主持人都羡慕的看家本领——超群的记忆力。每逢和鲁豫在一起搭档主持，我都会把那些难记又琐碎的数字丢给她，再多再细碎的数字只要在她那颗“大头”里过一遍，她就会通通都记住了，而且可以确保在节目里分毫不差地说出来。因此在私底下我就时常观察她的那颗“大头”。

鲁豫还特别聪明。现在她几乎不会碰她不喜欢的新闻，也不会贪多同时开很多节目，她只是老老实实把自己的《鲁豫有约》做好，而每年年终各大媒体公布的年度电视榜中她的节目一般都会在谈话类节目中获得最佳提名。她擅长感性地勾连，在采访中很用心思，而且她的问题都是极富人情味关怀的，因此很多人不愿意在其他媒体上讲的话，在《鲁豫有约》中都会自然地讲出来。我经常看鲁豫的节目，她在很多关节点上的发挥真的十分精彩，尤其面对外籍嘉宾的时候，她的地道英文和巧妙发问让你有时都心生嫉妒：“上天何以把美貌和才华都给了这样一个北京‘大头’女孩呢？”

许戈辉虽然英文也是和鲁豫一样出色，但是她给我留下最为深刻的印象是举重若轻，不管面临多么重大的直播，她从来都沉得住气。我记得和她第一次搭档到海南主持选美大赛，在临上场之前，我在后台狠啃资料，那么多位选手和评委，每个人不同发音的长串名字和背景材料让我感觉十分憷头。待我准备得差不多，将要候场之时，忽然发现戈辉不见了，这下子可把我急坏了。原来她跑到商场里去买高跟鞋了。在最后临开场，她才“准时”赶来，说自己为了配衣服去买了一双新鞋。怀着几分忐忑的心情，我和戈辉站到了舞台上，可我很快发现我刚刚花大力气背下的串词，戈辉完全对答如流。通过这次合作，在以后但凡重大场合的紧要关头，找不到许戈辉在我看来已经司空见惯了。

曾子墨在凤凰的美女图谱中是一位最低调的高才生。她出自书香门第，父母都是大学教授，从小就是品学兼优的好学生，后来还在世界一流的投资银行供职过，见过大世面。但就是这样一个生长环境优越，穿着时尚名牌时装的北京女孩为了主持《社会能见度》，可以任劳任怨地穿山越岭，亲赴经济不发达的地区进行采访报道，而从来不会向公司或者剧组提额外的要求。她甚至可以在采访的时候，还亲自去劝架，丝毫不考虑自己是一名电视节目主持人的身份。在众多场合，当我和她交流的时候，发现她对自己的定位也和我一样是一名“记者”，而不喜欢“主持人”这个空洞的字眼。

在她自己所写的《墨迹》一书中，她自曝自己台前幕后出过两次糗，一次是工作时昏倒，一次是自己被高跟鞋夹倒。其实她很多糗事发生的时候我都在她旁边，有一次她和我搭档主持，事先她就和我声明：“Tiger，今天你一定要站在我的左边。”我问：“为什么啊？”她说自己的右手摔坏了，以至于完全不能举麦克风。

人物揭秘

柒

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

被法国驱逐出境

玛塔·哈丽频频往来于各国高官的行为引起了法国反间谍机关的注意，有人注意到她几次在深更半夜的时候写信，可是却从来没有收到过回信。法国军方对“汉普郡”号事件的调查最终牵扯出了玛塔·哈丽。

“汉普郡”号沉没事件非同小可，协约国组织人马调查事件真相。从同盟国内部的情报员送来的情报说，这次德国潜艇击沉“汉普郡”绝对不是偶然。德国军官事先掌握了一些情况，但其行程的确切日期、航程才是关键，但是情报人员并没有查到德国军官到底是从什么渠道弄到情报的。

协约国开始组织调查，对所有知道“汉普郡”号起航日期的有关人员挨个调查。但是，“汉普郡”号的成员无一生还，调查没法深入下去。不过有人指出，在“汉普郡”出发的前三天，有人曾经看到年轻的军官，吉青纳的侍从副官哈里斯上尉手挽着巴黎红舞星玛塔·哈丽走入了希尔顿饭店。这条消息马上引起了协约国特别是法国反间谍组织的注意。

哈里斯上尉是为数不多的知道“汉普郡”号起航日期和行程的军官之一。作为吉青纳勋爵的贴身副官，他的任务就是对勋爵的住、食、行做出周密安排。而他和玛塔·哈丽搅在一起，难免把总司令的行踪透露给床头人，美人计本来就是间谍中最常见的手段。

法国情报组织还注意到了这样一点：玛塔·哈丽所交往的情人非富即贵，从外交部长到德国皇储，一个个都是位高权重的人物。就算哈里斯上尉年轻英俊，但是一个小小的上尉怎么会得到玛塔·哈丽的青睐呢？

哈里斯已经葬身大西洋海底，死无对证，但是玛塔·哈丽还活跃在巴黎的社交界。要调查一个女人并不难。

先从希尔顿饭店入手。从侍者的口中得知，玛塔·哈丽在希尔顿饭店拥有一套最豪华、最高级的房间，付钱的则是法国内政部某大臣。这并不奇怪，大人物们往往为自己的情妇在某个饭店租下房间，设置香巢，隔三差五地过来幽会。尽管这些侍者已经被客人收买，对来往的客人身份守口如瓶，但法国情报机关还是证实：几天前玛塔·哈丽和一位身穿军装的绅士来过，两人在房间里呆了好几个小时。

至于玛塔·哈丽本人，法国情报机关不敢贸然下手。她的情人都是军界、政界的实力人物，没有足够的证据，只会打草惊蛇。不过，调查玛塔·哈丽底细的工作进行得很顺利，调查结果加重了他们的怀疑：近些年和玛塔·哈丽交往的名流、官员中，有近半数已经背上了重大泄密嫌疑。难道就是这个巴黎舞女？

玛塔·哈丽被监视起来。法国情报人员发现，玛塔·哈丽每个月定期要到巴黎去一到两次，每次到巴黎，她必定要去拜访荷兰、瑞典和西班牙驻法国大使。法国著名的反间谍第二局秘密拦截并搜查了三国大使的邮件，结果让他们大吃一惊：每位外交信使的公文包里都有几封玛塔·哈丽发往国外的信件，不过信中并没有加密的情报，不过是平常的琐事和女人们的闲话罢了。

玛塔·哈丽和法国情报局第二局的头头之一杜拉·劳德克斯上尉有过一面之缘，面对这位上尉的询问，她向他气愤地喊道：“我有权和朋友们通信，不管他们在什么地方，是干什么的，你们凭什么干涉我！”

法国情报组织没有确切的证据，但是任由玛塔·哈丽自由出入巴黎的达官贵人之间，难免再有新的泄密事件。情报局最终决定将玛塔·哈丽驱逐出境，以免日后滋事。

1915年，玛塔·哈丽被法国驱逐出境。

悬疑小说

拾贰

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

十九层宝塔

顶顶第一个仰起头来，看着建筑中央的宝塔，简直是另一个世界的奇迹！她在叶萧搀扶下站起来，穿过两道顶层回廊，来到中心主塔的门洞前。里面有个更大的神龛，一尊佛像正露出微笑。顶顶走进阴暗的塔门，绕着数米高的佛像转了一圈，随后发现一道石阶，正盘旋通往宝塔上一层。

顺着石阶爬到第二层。顶顶深吸了一口气，宝塔内古老的气息，充盈她的全身和心脏，石壁内似乎还传来神秘的歌谣，某个女生在上面呼唤着她。

就当她迅速爬上第三层时，下面传来叶萧的叫喊：“喂，你一个人别爬上去，当心危险！”他的提醒并没有错，首先是不知道上面藏着什么，不排除有毒物或暗器机关的可能，也不排除宝塔年久失修被脚步震动而坍塌的可能。

可顶顶全当他的话是耳边风，径直来到三楼，还是个昏暗的空间。叶萧跟着爬了上来，一边爬一边大喊：“顶顶！你别再往上面去了，快点下来！”

就在他爬到第四层时，顶顶已手脚并用地爬到了第七层。然而，当顶顶爬到第十二层时，发现依然还没有到顶！她继续爬上第十三层、第十四层，希望能永远地爬上去，直到自己筋疲力尽地死去为止！

下面的叶萧已累得快抽筋了，只能停在第十层喘着气，用最后的力气向上爬去。

顶顶爬上了第十五层、第十六层、第十七层，直到——第十八层。传说中的十八层地狱，她都已经爬过一遍了吗？然而，上面还有一层！

当她几乎散架地爬上第十九层时，终于发现这就是宝塔的顶层。

这是一座十九层的宝塔！顶层空间异常狭小，仅容两个人转身。她倒在窗边深呼吸，狭窄的缝隙里吹进强劲的风，将她的头发吹得纷乱。突然，顶顶放声大笑起来。当狂笑停止之时，她又轻声哭泣起来，命运为何如此捉弄自己？她更希望自己没有到顶层，台阶继续带着她往上走，去登一座永远都登不完的塔。

顶顶永无顶！那感觉又袭上心头，那双眼睛就在自己头顶，隐藏在塔顶的最深处，静静地盯着自己。

“顶顶？你不会消失了吧？”下面远远地传来叶萧的声音，这家伙还在向上追赶着，霎时打断了她的遐想。顶顶在顶层手足无措，但她不想就此下去，只能胡乱地摸着八面石墙。

忽然，她摸到几处凹陷的地方，正好可以容纳手脚放进去，就像攀岩的着手着脚点。说不定可以爬上去！顶顶已来不及多想，用力抓着那些凹点，爬上石墙。刚才明明已筋疲力尽，现在又不知从哪儿来了力气，像重新爬上了城堡，头顶隐隐射下一线光芒。

就是这线光！指引她向上爬去，沿着石墙上的凹陷点，竟摸到了顶层的天花板。这是一整块青石板，她用力捅了捅头顶，居然有半块石板被捣碎了。也许年代过于久远，塔顶又常年在风吹雨淋下，自然容易风化开裂。

随着许多石头碎屑的坠落，顶顶急忙低头闭眼，幸好没被砸疼。当她重新抬头向上看时，已露出阳光灿烂的天空。

她居然打穿了塔顶，来到了整个建筑的最高处！虽然没看到那双眼睛，但顶顶依然兴奋异常，用力地攀上塔顶，整个身体都暴露在阳光下。

那么高的地方狂风呼啸，几乎要把她吹下万丈深渊。整个宇宙都在顶顶脚下，一切变得如此虚无缥缈。那个声音又从云端传来，在古老歌声的包围下，顶顶脑子里充满了恍惚的碎片，眼睛连带着睫毛缓缓闭上，全身肌肉放松下来。最后，她整个人从宝塔尖顶飞了起来，坠落……坠落……坠落……

健康指南

拾捌

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

沉重的臀部

大多数人哀叹臀部和大腿沉重一点也不奇怪，对女性来说，沉重的臀部和大腿是正常的，苗条的下半身反倒是个例外，不合常规。标准的“梨子形”是典型的女性体形，因为，女性更年期前有充沛的雌性激素促使多余的脂肪储存于臀部和大腿。更年期后，像男性一样，脂肪一般会堆积于腰部而不是臀部。

最近研究发现有好几种“肥胖”基因，专家开始怀疑某些肥胖是先天遗传的，所以臀部大有可能是因为你遗传了父母的肥胖基因。一般来说，如果是浑身肥胖而不是局部肥胖，那遗传的可能性比较大。肥胖症的遗传因素就更明显一点，父母肥胖，小孩有80%的可能性长大后也肥胖。而我们大多数人烦恼的超重不多的胖不是遗传造成的，热量摄入多于能量消耗才是体重增加的主要因素。

我们现在已经知道了为什么脂肪会堆积在臀部和大腿，问题是对此我们能做什么？正是由于臀部和大腿是最容易堆积脂肪的地方，因此也就成了最难消除脂肪的地方。大致的意思是，女性减肥，从头到脚你通常会发现，脸部减了，胸部减了，然后腹部也减了，最后才轮到臀部，而且还不容易减去。也就是说，如果你是“梨子形”的，即使减了肥，你也会发现你还是“梨子形”的，只是瘦了一点的“梨子形”。

然而，最可怕的是，减肥越到后面越难减。一般来说，体重100公斤的，每周可安全而轻松地减去1.8公斤，但如果体重只有64公斤，每周最多能减1磅，而且还不容易。你还得开始逐渐增加日常的运动量才能使你的臀部和大腿更紧实点。请注意：别想一夜之间减掉臀部和大腿的重量。

那么，那些声称能快速处理臀部和大腿顽固问题的众多饮食又是如何起到减肥作用的呢？

这里有两点必须记住。第一，任何饮食都不可能起到快速减肥的效果，快速的效果只有吸脂术才能做到。第二，大多数饮食（按正确的要求食用）还是能够整体减轻体重的。把正确饮食带来的额外的减肥是当作意外的收获还是视为骗人的把戏那就看你自己怎么看了。

多数“臀部和大腿”饮食都是低脂肪、高碳水化合物的，加上严格的锻炼养成（这对臀部和大腿减肥特别要紧）。如果说有什么能帮助你减去臀部重量的话，那就是低脂肪饮食方式，当然，你会整体地减轻体重，而不只是臀部。

如果身体不能从食物中得到脂肪，自身就会产生脂蛋白脂酶，一种能增加体内脂肪存储的酶，所以当你再摄入脂肪时，脂肪就会比以往滞留的时间更长。明智的减肥方法是努力保持每天脂肪摄入量占总热量的10%~30%。谈到臀部脂肪堆积似乎“不可避免”就会开始令人沮丧，但是，不知你想过没有，臀部可能并不像你想的那样是个负担。有一项有1400名女性参与的调查研究显示，多余体重堆积于臀部的女性比多余体重分布于身体各处的女性患糖尿病和心脏病的几率小。必须指出的是参与测试的女性都不是特别肥胖的，而特大的臀部与心脏病有明显的关系。

如果你的生活方式是经常性坐着的，每天坐车上班，坐着干活，下班再坐车回家，回家后坐着看电视，那你的臀部就不可避免地会有点沉重。工作时，至少每1小时要站起来走走，如果你是在电脑前工作，这样做对你的眼睛和背部肌肉也有好处。桌前坐着时，将双脚稍稍抬起一点。你可以用脚凳，也可以用旧杂志垫在脚下面（午间休息时还可以拿来看看）。