



人物传记

鲁尼是英格兰足坛最耀眼的少年球星，本书是他的第一本自传。鲁尼1985年出生于利物浦。2002年，他成为英超联赛中有史以来最年轻的球员。2006年世界杯，人们对他期望甚大，甚至称他为“英格兰的救世主”。但是自鲁尼出道至今，怀疑之声却不绝于耳。他到底是怎样成为天才球星的？他的私人生活究竟如何？他将在这本书中诚恳地展现真实而完整的自己。

[英]韦恩·鲁尼 著 译林出版社友情推荐

女友科琳是个模范学生

我认识麦克洛克林一家已经很多年了。实际上，回想起来，我从小就认识他们。科琳的父亲和我的叔叔一起在体育俱乐部教孩子们拳击，所以他也是我的教练之一。他们和我们住在同一地区，上着类似的学校，而且我们也经常受邀参加他们家的聚会活动。我的童年有一半时间是在科琳他们家的那条街上玩耍的，那地方比我们家门口更适合踢足球。

科琳1986年4月3日出生，比我小六个月。和我一样，她也是家里最大的孩子。她的两个弟弟经常和我一起在街上玩，尽管我比他们大两岁，我们却是死党。

科琳和我一样，来自一个大家庭。我们开始约会那年，他们一家曾一起到爱尔兰去寻根问祖，而且找到了科琳的曾祖父麦克洛克林住过的村庄。现在那里还有些人记得这一家人呢。

跟我不一样的，是科琳在学业上一直表现优异，学校里的老师和其他女孩都很喜欢她。她经常说弟弟乔才是家里天生最聪明的一个，所以她必须加倍努力。不过，对我来说，她已经够聪明的了。

科琳说她对我的第一印象并不太好，可能就是因为我

我摔坏了她弟弟的网球拍吧。我成天在街上玩，四处游荡或踢球，她经常听我谈论关于我的伙伴们的事儿。我经常戏弄他们，给他们起外号，或者用古怪的嗓音模仿别人的父亲，叫他们回家。她对这一切都并不喜欢。我想她一定认为我是个粗人，只不过是街上的一个普通小孩而已。她可是个模范学生，每天待在家里做作业或者练习表演和舞蹈。

科琳对我的第一印象并不怎么样，她一直没有把我当做男朋友的候选人。在我们正式开始约会，也就是我修好她的自行车链条的前几周，我终于开始给她留下了更多的印象。有一个晚上在那个速食店，我们都在那儿，但是她完全没有注意到我，只是和那个在那里工作的朋友聊天。我手里拿着一个手机，在排队的人群边看着手机走来走去。实际上没有人在给我打电话，但是我记得科琳会明白我的暗示——我正在等一个电话和一次约会。她觉得挺好玩。当我拿着手机的时候，我脱掉了外套，里面穿着一件尺码有点小的巴西队服。科琳觉得最好玩的就是我穿着一件不太合身的巴西队服走去，这个时候她开始笑了。她后来跟我说，那是她第一次用

另一种眼光看我。

她认为我有漂亮的眼睛和笑容，而且很有意思。是的，我不认为她用了“棒”这个词，但是你不能要求太高。当然，我当时并不知道我已经给她留下了一些好印象。

在六年级，科琳仍然参加所有的演出，甚至当上女生副主席了——我说过她一直是个好学生，除了跟我出去的时间以外。但是在头几个月，我们的关系还不算太密切。她很忙，我们在一起的时间并不多。到了圣诞节，我们的关系才有了新的进展。我在利物浦市中心的珠宝店里给她买了一枚戒指。它花了我2000英镑，这些钱来自我的积蓄和学院的奖学金，还向我爸爸借了一些。所以圣诞节后，我们之间更认真了。

我们有很多共同之处，同样的家庭背景，同样的社交圈，虽然我们有着不同类型的幽默感。当我们开始约会时，我是个足球运动员，或者说想要成为一名足球运动员这件事对她来说并不意味着什么。当我代表城市，作为利物浦中学生队的一员出去比赛时，她爸爸在读《利物浦回声报》时会念叨说：“嘿，这儿提到鲁尼了，他又进了一个球。”她只是听听而已，从来都不太关注。



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

潜入英国后

荷恩蒂是个姿色超群的美女，她的兄长是希特勒的司机。她自己最先是以希特勒的情人的身份出现在元首办公室的。那天晚上，荷恩蒂小姐一身雪白打扮走进元首的卧室，她卓尔不群的姿色和超凡脱俗的装束刺激了希特勒。元首情欲大发，将她拥入床上，亲昵地称呼她为“我的小白狐”。

希特勒认为荷恩蒂做一个色情间谍比做他的情人对帝国更有益，于是便把她送进了帝国的特殊警察学校。当施伦堡的“D”办公室无法获取美英登陆的确切情报后，希特勒自然想起了他的老情人。

1944年5月12日拂晓。英国海港城市大雅茅斯东南角的小镇塞纳亚出现了一位天生丽质、身段苗条的女人。当她被英国士兵押送到部队侦察科时，她对侦察员说：“我是荷兰地下抵抗组织的联络员，我来英国是为了养病。”

接着，这个漂亮的女士出示了荷兰某地下组织的介绍信。一口流利的荷兰语，一副不知忧愁、天真无邪的纯洁外貌，加上她楚楚动人的天姿，使她顺利地过了几个关口，并被当地驻军的一支部队聘为临时翻译。这个女人就是希特

勒的王牌色情间谍，人称“小白狐”的荷恩蒂小姐。

“小白狐”是个经验丰富而又十分狡诈、诡计多端的女间谍。潜入英国后，她没有直奔盟军总部伦敦，她知道那里的防范措施十分严密，不易打入内部。所以她利用声东击西、混淆视听的办法，放了个烟雾弹，来到海边的塞纳亚镇。

然而，正如一句老话所说：狐狸再狡猾也会露尾巴。“小白狐”哪里知道，她的死对头英国军事情报第六处处长、“A”委员会特别行动作战组组长史蒂芬上校，正在英吉利海峡岸边张开猎网迎接她的到来。

英国间谍之王史蒂芬上校永远不会忘记“小白狐”给他带来的巨大耻辱。

一年前的西西里岛之战，盟军第五师的人马全部被守株待兔的德军消灭。西西里岛登陆的消息是绝密的，只有几个人知道，而且战前史蒂芬做了许多麻痹德国人的情报工作。

西西里岛大战之前，根据盟军前线司令部的指示，史蒂芬上校指令他手下的一个男间谍伪装坠入人情网，巧妙地把盟军将在撒丁岛采取行动的情报卖给了德国色情女间谍凯莱。但是上校的一切努力都是徒劳的，凯莱带

回的情报很快就被证实是假的。盟军刚在西西里岛登陆，就被数倍于自己、以逸待劳的德军打得落花流水，盟军第五师全军覆没，史蒂芬本人受到了上司的严厉谴责。

西西里岛失利后，史蒂芬奉命进行调查，从一些蛛丝马迹里找到了谜底。原来，正当盟军在撒丁岛做军事演习，做出要从这小岛登陆而横扫意大利的架势时，小镇上，出现了一位漂亮苗条的金发女郎。不久，女郎与第五师的作战参谋在酒吧里邂逅，两人一见如故，如胶似漆。这个上校参谋是司令部的核心成员之一，参与拟订登陆计划，名叫史特莱。

就在西西里岛登陆的前五天，金发女郎陪史特莱在酒吧里饮酒。女郎使尽了媚态风姿，用各种风情手段将上校参谋灌得酩酊大醉。上校参谋一只手捧着酒杯，另一只手抚摸着那金发女郎说：“宝贝儿，亲爱的，咱们一醉方休……再过五天……西西里岛……北端的海滩上将有一场好戏……”

这个金发女郎就是纳粹德国的超级间谍“小白狐”。由于“小白狐”成功的刺探，使盟军遭到重创，“小白狐”因此而成为举世瞩目的大间谍。可见，史蒂芬和“小白狐”的对抗持续已久。

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

有明白，“是什么？”

孙子楚回过了头来，在数支手电的照射下，他的眼珠几乎弹出了眼眶，张大了嘴巴说：“罗刹！我说的是‘罗刹’，罗马的‘罗’，刹那的‘刹’，传说中的‘罗刹鬼国’！”

罗刹鬼国！现在，所有人都听明白了。几秒钟后，叶萧第一个反应过来，摇了摇头说：“罗刹鬼国？记得小时候读《后西游记》连环画，有一本说的就是罗刹鬼国，那个国家里的人全是鬼，就连国王也不是活人，那也可算是中国古代的恐怖小说了。”

“拜托，别再添乱了好不好？”孙子楚怒喝了一声，面色异常地凝重，“让我看下去吧！”

于是，大家又都恢复了安静，继续端着手电为他照明。寂静的地下大厅，所有目光都集中到石柱碑文上。随即孙子楚回过头来，大家的手电照射着他的脸，他自顾自地说：“原来，传说中的‘罗刹之国’真的存在！”

罗刹之国？这是碑文里的最新发现吗？

“那我先说说《罗刹幽灵记》吧。”孙子楚抹了一把冷汗，又喝了口叶萧递上来的水，“这是北宋宣德年间

的罗刹，这两个字是如此响亮，立刻传遍了整个地下大厅。“落差？”但还是有人没

九座巍峨的高山，跋涉了七条湍急的大河，终于在一片极其隐蔽的山谷中，发现了一个古老而神秘的国家——罗刹之国。那位宋朝和尚被罗刹之国深深震惊了，这里有巨大的佛寺，宏伟的陵墓，华丽的王宫，还有五座高塔构成的世界中心——须弥山。虽然处于深山之中，几乎终年都与外界来往，但这个王国仍然富庶强大。”

“既然是那么厉害的一个国家，为何从不在历史书上看到过呢？”

“正因为《罗刹幽灵记》描写得太过神奇，所以历史学家并不相信这是真的。何况这部《罗刹幽灵记》流传极其有限，全靠少数人手抄才保留下来。我也是在研读研究生时，在我导师的书房里偶然看到的——是一个清代和尚，每天滴出自己的血抄写而成的。”

“血书？”林君如不禁感慨了一声。

“是啊，当我第一次读这本古书时，也难以分辨这究竟是作者的实际体验，还是在谈论自己的梦幻。其实，关于罗刹之国本身，就是个无人能解的谜。或许，罗刹之国一直存在到了今天，但有一层神奇的魔力罩着，使外人难以看见，只有被命运选定之人才能到达！”



被命运选定之人

下午，三点半。太阳有没有已经不再重要了，他们已在暗无天日的金字塔内，像老鼠一样穿梭了一个钟头。

八个人依次走下石棺下的秘密通道，叶萧和顶顶在最前面，手电穿越无边的黑暗。台阶又往下了几百米，似乎已越来越接近地下了。

突然，大家眼前豁然开朗，出现一个数百平方米的大厅。几个人用手电向四处照射，发现大厅周围有十几个出口，每道大门都是相同的样式。在大厅的最中心位置，矗立着一座巨大的石柱。长方形的柱子连接着地面与天花板，四面各有一米多宽，两个男人都合抱不过来。

叶萧走到石柱跟前，用手电仔细照射柱子表面，上面隐隐刻着文字，原来是块铭文石碑！赶紧把孙子楚叫过来，让他靠近了研读石碑上的文字，果然全是古梵文。孙子楚端着手电找了半天，终于找到了碑文的开头。他踮着脚尖仰着脖子，许久嘴里才念出了几个梵文单词。大家用手电一起帮他照着，叶萧还托着孙子楚的后背，直到他面色苍白地说——“罗……刹……”

罗刹！这两个字是如此响亮，立刻传遍了整个地下大厅。



健康指南

什么是慢生活？这是相对于当前社会匆匆忙忙、纷纷扰扰的快节奏生活而言的另一种生活方式。这里的“慢”，并非速度上的绝对慢，而是一种意境，一种回归自然、轻松和谐的意境。著名健康顾问洪昭光详解“慢生活”。

洪昭光 等编著 吉林科学技术出版社友情推荐

慢是生活的至高境界

慢不仅是人类幸福生活的必须，更是人生境界的极致。慢的至高境界是什么？具体一点，当然和健康、品位、闲适、禅意有关。东坡先生的名句“宠辱不惊，看庭前花开花落。去留无意，望天上云卷云舒”或许是对此最通俗的阐释了。

慢一族总是强调慢餐对健康的有益影响，并注重在家中烹调对家庭和睦的推动作用。不只是吃，慢生活一族在运动中追求优雅，他们青睐慢运动。提倡了解、感受自己的身体，用心聆听身体对自己的呼唤。传统修身养性的瑜伽、太极、剑道、冥想、打坐、温泉是他们的最爱。现代社会快速的工作节奏是“慢生活”的大敌，可是“慢一族”亦能从工作中寻找惬意，他们喜欢在家办公。他们还认为，“细嚼慢咽”的读书可以完全沉浸在书籍的氛围中，给予书中细节更多的关注，这样不仅阅读效果好，也能带来更多的心理愉悦。“慢生活”的支持者们认为，在性生活中应该多拿出时间来享受身体的美好感觉，而不是快速“直奔主题”。很多现代人的休闲方式是唱卡拉OK、跳舞、泡吧，狂欢一把，在“慢一族”看来，这不叫休闲。

据有关传媒报道，“慢生活”国际运动在全球兴起。支持者已经发展到数以万计，他们拥有一套独特的方式，让生活和工作中的各方面都慢下来，让慢的快感无处不在，即便是那些不富裕的人，也能享乐每一天。他们通常是怎样度日的呢？

素食肉。俄罗斯目前流行素食风。他们认为多吃素食，少吃肉类及其制品有助于消化，可避免引起高血压或诱发某些疾病。

饭后息。饭后不宜剧烈运动，稍休息片刻再去散步或做其他事情，更有利于食物的消化吸收、胃肠保养和肝脏功能的养护。因此，在日本、韩国已成为一种健康养生的大众时尚。

晒太阳。美国纽约州的居民推崇有空即晒太阳的健康生活方式，他们认为平常接受阳光的适当照射，有助于身体贮存大量的维生素D，有益于牙齿与骨骼的健康。

雨中行。冒着霏霏细雨去逛街或散步已成为欧美人的一种时尚。他们认为，绵绵细雨可洗涤尘埃，净化空气，增加空气中的负氧离子，有益于肺与大脑的保健。

常唱歌。英国剑桥大学的教授提倡经常唱歌，因为这样有益于陶冶情操，健康长寿。唱歌还有益于促进大

脑的逻辑思维，且使声带、肺部、胸肌等得到良好的锻炼。

挺起胸。美国密苏里州大学的医学教授认为，抬头挺胸不仅让人显得有气质、看起来年轻而精力充沛，而且还有助于减轻腰疼疼痛，减少脊椎的负荷。

静坐思。忙里偷闲，静下心来每日静坐一至两次，每次约半小时，放松身心，有助于解除神经紧张、头痛和降低血压。美国得克萨斯州的居民流行这种健康生活方式。

步代车。以步代车有利于血液循环，活动筋骨可以防止骨骼退化，增加心肺功能。这种休闲锻炼活动在丹麦、挪威等北欧一些国家日渐盛行。

做善事。助人为乐、帮人之困、济人之危可以使人心情舒畅，获得一种难以名状的心理满足，有助于强化人的免疫系统，利于健康长寿。

天伦乐。利用业余时间，夫妻谈心，祖孙共同游戏，这种天伦之乐休闲健身活动，目前在日本、东南亚一些国家颇为流行。

谁敢说这不是小有成就之后的精英阶层渴求的生活？“慢”的贵族风范，令“快”只能望其项背；“慢”的高级层次，令“快”仰视它也不上话。“慢”所创造的生活高品质，需要你慢慢地体会。