



## 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

## 更衣室的把戏

我得到了加扎的号码。他刚刚离队，所以当我加入一队时我得到了他的18号球衣。和其他很多俱乐部不一样，在埃弗顿队，你在比赛中使用的球衣号码就相当于你在俱乐部的编号，在你所有的训练装备和服装上都会有这个号码。当我来到一队的更衣室，我并没有什么怯场的感觉。事实上，很快我就开始在更衣室喧闹折腾了。

那时候我们队里最爱开玩笑的家伙是马克·彭布里奇。他总是穿着更衣室里寻找机会搞他的把戏。当你不在的时候，比如说去理疗室接受按摩，他就会从你的衣服里挑出他认为最难看的一件穿在身上。然后他再从其他人那儿找点什么东西，组成他认定的当天更衣室里的最难看的穿戴组合，然后到处走上一圈。他可能会穿着一个人的上衣，另一个人的裤子，不知谁的鞋，也许还要戴顶颜色亮丽的时髦帽子，或者还有那些别人常穿的、他却认为是无比龌龊的旧衣服。

没人计较这些，不过是一笑了之。是的，他经常穿戴一些我的衣物。我从来就不是一个衣着讲究的人，这方面我完全不在意，而且，在达到这个级别之前，我也没那

么多闲钱。

说到更衣室里的另一出恶作剧，就要等有人上厕所的时候了。如果他锁上门，然后坐下，那么一大桶凉水就会从门上泼进去，把他浇个透。你很快就会学会不要关门。事实上，这甚至有可能发生在古迪逊公园进行重大比赛之前，也可能是你在训练当中。如果你已经穿好了队服，那么必须得换一身了。

有一次我跟大卫·莫耶斯搞了一次这个恶作剧，当我把一桶水泼了进去后就跑掉藏了起来。他一直不知道那是我干的——不过我想我现在明白了。真不好意思，莫耶斯！

队里也有一两个很“讲究”的人。亚里桑德罗·皮斯通总是沉迷于最新潮的服装，他老是站在镜子前孤芳自赏。加里·内史密斯是另一个，他对自己的头发总是关爱有加。

每个更衣室里都会有一个满腹牢骚的人，艾伦·斯塔布斯就是这样一位。我也是，现在还是。我通常会在替补队员的使用上抱怨球队主教练的决定，如果这牵扯到我，那我就更得说上几句了，因为我讨厌被替换下场。我记得有一次我在更衣室里批评大卫·莫耶斯在周六比赛日前的训练安排。我认为周五

的训练量太大了，我们应该做一些更轻松的练习。“你什么时候当上教练了？”他问我。“你什么时候当上主教练了？”我没说出声来，我想他应该也没有读懂我的唇语。

我有一次还和助理教练艾伦·欧文吵了起来，当时他负责在边路传中，训练我头球攻门。有一个球传得非常低，我就用脚凌空把它打了进去。他冲我大叫，质问我为什么不按照训练要求用头顶球。“用头顶这么低的球？”我回答，“那会伤到我的脖子。”“不，我不会的。”我说完就走开了。我想，这应该不是和教练们打交道的最好方式。

从我进入一队的那一刻起，我的外号就是“狗子”。“怎么样，狗子？”“把球传给狗子。”我也不知道这个名字是从哪儿来的。因为我的火爆脾气吗？是的，我想这倒是有可能。不管到底是出于什么原因，莫耶斯坚持把我放在替补席上是我完全不能接受的。我认为我足够优秀，就是想踢球，想每周都进入首发名单。



## 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

## “小白狐”上钩了

几次间谍大战，史蒂芬都败在“小白狐”荷恩蒂的手下。这一次“小白狐”受希特勒派遣，亲自来到史蒂芬的国家，她还会和前几次那样春风得意吗？

史蒂芬终于在部队中见到了自己的死对头，他的确惊讶“小白狐”的美丽，他想，如果不是敌人，这尤物倒是一个称心的情人。

史蒂芬是装成士兵见到这个自称是“荷兰人”的临时译员的，他当然不想惊动她，决不会因此打草惊蛇。史蒂芬虽然想和她上床行鱼水之欢，但是形势不容许，他只好把这个美梦赠送给他的另一个仪表堂堂的下属。他不太需要“小白狐”的肉体，而是要利用她，让她来实现自己的欺骗计划。

军事第六情报处有一位青年军官叫艾斯坦，此人身高180厘米，风度翩翩，庄重而多情。本来是个标准的男色间谍，因他有些自负和轻率，一直没有派上用场，为此，他对史蒂芬很是抱怨。这一回，史蒂芬给了他一个重任，将他调到盟军总部情报处，负责与各反攻部队联络。这是个举足轻重的职务，史蒂芬自然知道，眼高手低的艾斯坦是无法胜任的，但史

蒂芬不过是用他的一身好皮囊做诱饵去钓“小白狐”。

初夏的一个夜晚，大雅茅斯附近的几支盟军举行舞会。史蒂芬以一个普通军官的身份出现在舞场，他还主动邀请“小白狐”跳了一曲。开始“小白狐”还紧紧贴在他的胸口上，后来知道他仅仅是个中校营长时，态度便冷淡了。

舞会快散时，“小白狐”终于钓到了大鱼，她和情报官艾斯坦跳起了贴面舞。两人不解渴就悄悄离开晚会，到野外苟合去了。

史蒂芬暗中离开了舞会，他已经目睹鱼儿咬钩，自是十分得意。

艾斯坦坠入人情网，哪里还有纪律约束，他甚至很愚蠢地向史蒂芬建议将荷恩蒂吸收进间谍组织。史蒂芬不同意，但又说要经过一段时间的考察，再报请上级批准。

艾斯坦向荷恩蒂提供了许多情报，他自己也搬进了荷恩蒂的寓所。艾斯坦与“小白狐”打得热火朝天时，史蒂芬又导演了第二场戏。十天后，史蒂芬将艾斯坦召进办公室，对他说：“总部决定将你空投到法国的亚利安山谷。那儿的地下武装遭到破坏，电台也毁了。你去的主要任务是帮助他们架设电台，然后到山顶的小树林等着，总部会派轻型飞机接你……怎

么样，还有什么要求？”

艾斯坦虽然留恋“小白狐”的肉体，极不情愿去，但军令如山，不得不从。

史蒂芬说：“记住，这一次非常危险，德国在那里有很多部队，稍不注意就回不来了。除了武器外，你还必须带上氰化钾，以便紧急时采取措施。给你两天时间准备。记住，千万不许告诉第二个人。”

艾斯坦离开办公室后，就去荷恩蒂的寓所“休息”去了。他告诉了她此行的目的，而且大骂上司给了他这么一个苦差使。“小白狐”却劝他道：“好好干。为我的祖国而战斗的勇士，我什么都乐意献给你。”

直到出发前一个小时，艾斯坦才极不情愿地离开了柔情似水的情人。当他刚刚带上电台和武器登上飞机，史蒂芬就收到了打入盖世太保内部的间谍的密电：“德军已经做好准备，要在亚利安山谷捉拿盟军的空投间谍。”

史蒂芬会心地笑了，鱼儿已经上钩。他知道，这是因为艾斯坦已经把情报泄露给了“小白狐”。望着即将去送死的艾斯坦，史蒂芬心中骂道：“不争气的东西，只知女人，不知纪律。”但又想这毕竟是自己导演的戏，虽然气愤，却又有点内疚。



## 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

## 罗刹之国

孙子楚转身看着巨大的石柱，在众人的手电照射下，用中文翻译道——“罗刹国王，居住在由宝石和金刚钻做成的宫殿里，城里有一座高耸入云的佛寺，名叫大罗刹寺，由一百万块花岗岩石堆积而成。佛寺顶端建有五座宝塔，象征着世界中心的须弥山。”

“碑文里还写了什么？”孙子楚又仔细看了几行，大声念道：“在大罗刹寺西边，是恢弘壮丽的罗刹王宫，里面有一千零一座宫殿，住着一千零一位美艳动人的王妃。罗刹国王每夜幸临一座宫殿，需要一千零一夜，才可与所有王妃见一遍。王宫里还有个精美绝伦的花园，种植着世界各地的奇花异草，饲养着各种珍禽异兽，花园名叫‘兰那精舍’。”

“兰那？”玉灵又喊了出来，附近不是有个兰那王陵吗？正是八百年前兰那古国的陵墓，而旅行团也是在去兰那王陵的路上，才发生了意外而误入歧途。

“没错，这片山谷音译成中文就是兰那。也就是说所谓的兰那王国，真正的名称应该是罗刹王国，也证明了《罗刹幽灵记》的真实性。我们要去的兰那王陵，其实也就是罗刹国的王陵。”孙子楚

按照自己的逻辑推了一遍。

“照这么说来还是殊途同归？”这时杨谋说话了，他端起DV做着自我解说，“我们本来就是去看兰那古国，现在千辛万苦绕了一大圈，付出了好几条人命的代价，最终还是来到了兰那——罗刹国。”

孙子楚继续看着碑文翻译：“罗刹国王手下有无数文臣武将，数不清的庞大军队，还有一万头凶猛的战象。国王代表人间的最高权力，有洞察一切并统治一切的能力。”

“听起来像是《指环王》。”杨谋的一声嘟囔并没有打断他，孙子楚继续神情并茂地说：“但罗刹王国还有一位重要人物，就是拥有无边魔力的大法师。他代表神的最高权力，拥有着广泛的信徒，连国王也畏惧他三分。国王与大法师分别掌管政权和教权。”孙子楚继续解释着碑文，“三千年来，罗刹国王一直等待‘世界末日之战’，他不仅是罗刹国的统治者，也将操纵整个地球。当那天到来之际，国王将骑着白象，提着金色长矛，带领着一支无坚不摧的军队——数十万头大象，数百万匹战马，杀向所有的野蛮人！罗刹国的文明将遍布世界！”

众人听完他的讲述，早已经目瞪口呆。孙子楚却还意犹未尽：“罗刹国王把所有敌

人杀尽之后，将带领他的大军进驻喜马拉雅之巅，建立一座永恒神圣之城，并将向外星球进发去统治整个银河系。”

他全部说完后，浑身虚脱似的要倒下来，叶萧在身后扶住了他，赶紧给他送上饮水。而其他几个人都面面相觑，觉得要么是孙子楚根本不懂梵文，刚才都是胡说八道恶作剧；要么是当年刻写碑文的古人想象力太丰富。

“这篇碑文是个科幻小说迷写的吧？”杨谋实在是忍不住了。

“难道——我们就是‘被命运选定之人’？”说话的是顶顶，她已保持沉默许久了，始终在侧耳倾听着孙子楚说的每一个字，因为她对此深信不疑。

叶萧转头看着她的眼睛，手灯光线里现出的目光冷峻逼人，这种执着让人疯狂而恐惧。正当大家在为罗刹王国的孰真孰假而争论时，头顶忽然落下了许多小石子。童建国警觉地抬起头，大厅里响起可怕的声音。

掉下来的石头越来越大了，在众人惊慌失措之际，又一块大石块砸到了玉灵身边。这时地面也摇晃了起来，林君如又习惯性地想到了——地震？

不，是因为这根巨大的石柱。



## 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

## 忘记时间，让食趣在舌尖停留

慢生活的第一要义就是慢餐饮，换言之，美妙“慢之旅”，由唇齿间开始。慢慢吃，这是慢一族最显著的行为主义。

如今，慢餐运动正在席卷世界，很多地方正在掀起一个摒弃美式快餐模式、回归悠闲传统、倡导慢餐文化的运动。“慢餐不仅仅是给我们的味蕾寻找美味，而且是为了保留我们的人性。”这是世界慢餐协会的发起人——卡洛·佩特里尼最为著名的论点。

作为对快餐文化的反思，早在1986年，意大利记者卡洛·佩特里尼发起了所谓慢餐运动。佩特里尼当年在罗马的西班牙广场石阶（就是电影《罗马假日》中记者遇上公主的地方），看见学生们一人一个麦当劳汉堡津津有味地吃着。他当时很纳闷，想到的除了是何食物口味会一体化之外，更重要的是为什么我们的生活节奏要这么快？为了唤醒人们遭快餐催眠的味觉，佩特里尼发起了“国际慢餐协会”，提倡回归对食物及用餐环境品质的高要求。

## 慢餐带来快乐

最新的医学证明，进食的速度也是影响快乐的重要因素。一次快乐的进餐不仅是要满足味觉、嗅觉，还要有视觉和听觉。一次悠闲、愉快的用餐，绝对是这个快节奏世界中美好生活的体现。让味觉慢慢地徘徊在舌尖的美

过充分地研磨的食物能够减轻胃肠的负担，特别是有肠胃疾病的人更应该注意饮食的速度。食物在你愉快的进餐过程中能够与消化液充分地混合搅拌，更好地帮助消化，吸收食物中的营养成分。

预防溃疡疾病，美容养颜。轻松、愉快的饮食可以增加唾液量的分泌，唾液进入胃后能够形成一层保护膜。这层保护膜是能够保护胃功能的蛋白膜，它不但可以保护胃功能，还可以有效地预防溃疡等疾病。快乐的进餐可使得食物中的养分得到充分地吸收，多种养分的吸收可以有效地补充肾气。健康的身体才会有红润的肤色和光滑的肌肤。频繁地咀嚼还可以有效地锻炼脸部肌肉，减少皱纹的产生。

改善人际关系。轻松、愉快地进餐不但可以充分地享受美食，还可以使人心态平和、心情宁静、减少忧虑，让人们变得更容易沟通，让疏远的人际关系得到改善。

慢餐带来快乐。慢餐带来的快乐，是这次悠闲午餐的最后一个环节：用主人珍藏的价值不菲的精美咖啡杯啜饮浓郁的咖啡，落地窗外是湛蓝天空、灿烂阳光和修剪得极为平整的草坪。

一顿悠闲的、愉悦的、漫长的用餐，绝对是这个快节奏世界中美好生活品质的体现。慢餐带来的快乐，是这次悠闲午餐的最后一个环节：用主人珍藏的价值不菲的精美咖啡杯啜饮浓郁的咖啡，落地窗外是湛蓝天空、灿烂阳光和修剪得极为平整的草坪。

妙感受，怎能让人不快乐？

## 慢餐体验品味

一次是在法国人开设的一个酒馆里，至今还记得那次悠闲午餐：夏天的午后，女侍者挑选了粉红和白色相间的清爽格纹桌布，配上插着淡粉小朵玫瑰花的精致花瓶，不知是有意还是无意，侍者恰好穿了一件极为相配的玫瑰粉衣衫。在一道道被精致餐具依次盛上的美食和与之相配的各种葡萄酒以及轻声细语的交谈间，午餐从12点一直持续到下午3点钟……

还有一次是在法国乡间城堡中的隆重家宴：先是在会客室品尝刚烘烤出来的还带着热气的精致点心，并伴着香槟开胃；然后来到餐厅开始美妙的正餐，长方形的餐桌上摆放着特意这次午餐打印出的精美菜单、漂亮的银质餐具和各种高低不同的酒杯，香烤鸡胸、龙虾和储藏了4年的奶酪……在品完最后一口香草冰淇淋之后，是这次悠闲午餐的最后一个环节：用主人珍藏的价值不菲的精美咖啡杯啜饮浓郁的咖啡，落地窗外是湛蓝天空、灿烂阳光和修剪得极为平整的草坪。