

人物传记



被媒体描写成小流氓

可遇而不可求的第一个进球发生在2002年10月2日联赛杯对阵雷克斯汉姆的比赛中,而且不是一个,是两个!这使我成为了埃弗顿历史上最年轻的进球队员,16岁零342天。我得知自己打破了一个尘封超过半个世纪的纪录——1937年汤米·劳顿在17岁零130天的时候取得了一个进球。我爸爸对此极为自豪。

我在英超联赛中的首次得分是在10月19日主场迎战阿森纳队的比赛中。他们已经令人难以置信地连续31场不败了。我一直到比赛结束前10分钟才替换托马斯·拉津斯基上场,可以想象,那时候我已经憋得热血沸腾了。我碰到了球,那我不客气了——当时距球门30码开外。球撞在横梁下沿弹进了球网,守门员大卫·希曼一点机会都没有。观众为之疯狂了,我父母都站在看台上,妈妈还流下了眼泪。后来在更衣室里,所有人都欢呼着向我表示祝贺——当时我仍然还差六天才满17岁。后来,阿森纳队的主教练阿塞内·温格说我这个进球是“惊世骇俗”的。他说我是他到英格兰以后见过的最好的英国球员:“任何人都可以

看出他的非凡才华。”

这个对阿森纳队的进球使我成为了英超联赛历史上最年轻的进球者,不过这个纪录几周后就被打破了。

我把帮助我打破纪录的球鞋送给了利物浦的奥德黑儿童医院,他们为了募集善款而把它拍卖了。他们应该是卖了不错的价钱,不过我也不知道现在这双鞋在谁的手里了。

和原来一样,我仍然不能进入首发阵容,这让我非常恼火。我跟教练说我觉得自己在场上表现很好,到底还有什么问题?但他只是反反复复说我还年轻,需要有点耐心。11月初,我又在对利兹联队的比赛中进球了。我在刚过半场的地方得球,一转身摆脱了盯防我的中场队员,在禁区边上,我一个变向,把球从出击的卢卡斯·拉德贝两腿之间踢进了球门。

在那个主场迎战西布罗姆维奇队的比赛中,我有点过于招摇了。当时由于拉津斯基的进球我们1:0领先,我和之前一样在比赛最后阶段被换上场。我在达伦·摩尔的追赶下带球到底线附近,我突然停了下来,站在那把一只脚放在球上,双手放在臀部,看着他,好像在说:“来啊,过来抢啊。”然后我突然摆脱了他杀人禁区。

[英]韦恩·鲁尼 著 译林出版社友情推荐

我可能有点太傲慢了,但是我不是想拖延时间——我仍然想要进球。

第二天的报纸上,摩尔说我对他不够尊重。对不起,老兄,我完全没有这个意思。

2002年,我被投票评选为BBC的年度年轻体育人物。颁奖仪式在电视上直播了,随后,我遭到了报纸的批评,而且不是在体育版,而是新闻版上。他们批评我在领奖时嚼着口香糖,领带系得也很松垮。我知道妈妈也对我的表现很不满意,回家后她狠狠说了我一顿。颁奖现场非常热,所以我才扯松了领带。我热得浑身是汗,如果我当时不嚼着口香糖,我呼出来的热气一定会把主持人加里·莱恩克的眉毛烧焦的。

我对于嚼着口香糖或者弄松领带一点都不感到后悔。我是作为一个年轻足球运动员而获得奖项,那么我就表现出年轻球员的样子,我不是时装模特。我还会这样做的,说不定下次我还要吮着棒棒糖上去领奖呢。这是我第一次经历媒体对我的大肆指责。整个赛季他们都在赞扬我,说这个新人是多么的优秀,多么让人惊喜不已,可现在他们却对我口诛笔伐,把我描写得跟个小流氓一样。真拿他们没办法。

玖



连环圈套

出乎意料的是,艾斯坦居然完成任务回来了,而且一副得意洋洋的样子。似乎史蒂芬说的“危险”只不过是小菜一碟。史蒂芬却非常清楚,德国不杀他,是因为“小白狐”还要利用他。

盟军最高司令部已经将登陆的时间定在6月6日,地点是诺曼底。但是有情报证明希特勒在往诺曼底调集大批军队,为此,艾森豪威尔多次敦促史蒂芬尽快实施他的欺骗计划,以便促使希特勒将南面部队调到荷兰。史蒂芬开始了第三次演戏。

史蒂芬将艾斯坦叫到自己的办公室,对他说:“最高司令部已经决定6月6日在荷兰登陆,为了配合进攻,总部决定成立临时行动组,负责与荷兰地方组织联系,决定由你担任组长。”接着他又说:“鉴于荷恩蒂小姐是荷兰人,又精通英语,因此,总部决定让她随行动组出发,直接听你指挥。”

艾斯坦说:“我非常乐意接受这个任务。但是我想知道为什么不在诺曼底登陆?”

史蒂芬说:“这是最新决定,是特级机密。因为德军已经知道盟军在诺曼底登陆的情报,他们正在往南调集军队。”

“小白狐”的寓所里,艾

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

斯坦便将史蒂芬说的话告诉了“小白狐”,“小白狐”顿时兴高采烈,娇滴滴地说:“亲爱的,答应我,等解放了我的国家,咱们就结婚,好吗?”

艾斯坦动情地点点头。史蒂芬料到艾斯坦会讨好“小白狐”,把这些“机密”透露出去,但他也相信,单凭这一点,“小白狐”是不会轻信的,于是接着导演了一场戏。

5月14日,没有月亮,也没有星星,一条高功率的突击舰艇将艾斯坦送过海峡,他的任务是将对岸的荷兰一名地下抵抗组织的领导人接到总部。艾斯坦自然又将此事告诉了自己的未婚妻“小白狐”。

一连两天,他们都在特别行动组做全面而又详细的商量。根据史蒂芬的提议,艾斯坦问了许多荷兰岸边德军的布防情况、地下抵抗组织的分布、重要军事基地、交通枢纽等情况。

从5月14日开始,希特勒根据“小白狐”发来的密电,开始往北面拼命地调部队。原先驻在南面的第五装甲师和第七十二步兵师奉命急调荷兰沿海地区,还从德国境内调来一个步兵师和一个炮兵团,陆续开进荷兰境内。

但是希特勒始终半信半疑,直觉告诉他,美英只会在诺曼底登陆。

为了使希特勒深信不疑,艾森豪威尔将军下令将南部的两个舰队急速调往大雅茅斯附近。几天之后,又在空地上建起了新的军事基地若干个,这些自然是做给“小白狐”看的。果然,德国的空中侦察机频繁出现在大雅茅斯上空,希特勒又急忙往北边调军队。

5月26日,艾斯坦接到通知,最高司令部的中将副参谋长哈森将到大雅茅斯视察军务,并命令艾斯坦好好配合中将,回答有关提问。

晚上,春风得意的艾斯坦又去了未婚妻的寓所。在同“小白狐”热烈的行欢之后,自然把他所知道的一切告诉了情人。

6月1日,哈森中将的“考察”圆满结束。为了感谢艾斯坦的密切配合,将军建议到酒吧里愉快一下。中将换上便服和艾斯坦一起走出秘密住所。一会儿,一个轻盈的黑影从房顶上倒挂金钩翻窗而入。

三个小时后,待艾斯坦离开后,中将打电话给史蒂芬上校,说他的文件包已经被打开,因为他放在文件包拉链上的一根头发不见了。

这正是史蒂芬所希望的,因为这是他给自己的对手“小白狐”安排的最后的陷阱。那个黑影就是“小白狐”,她偷拍了将军的文件。史蒂芬的戏大功告成。

拾柒

悬疑小说



逃生的门

整个大厅随时会崩塌下来,将他们埋葬。大家慌不择路地四处乱跑,众人手中的手电忽明忽暗,彼此看不到对方。只剩下唐小甜恐惧的尖叫声,因为她的新郎杨谋已不见了踪影。

孙子楚第一个逃到大厅边缘,又有几块石头掉下来。前面是道敞开的石门,他抱着脑袋冲了进去,跟在后边的还有林君如,她还紧紧拉着唐小甜,将哭喊着的新娘子拖出险境。

身后继续传来隆隆的轰鸣,也许所有石头都砸下来了。幸亏这石门里的甬道还算坚固,他们飞快地向前奔去,根本辨不清方向,也来不及等其他人了。当他们再也跑不动时,才发现只剩下了三个人——孙子楚、林君如、唐小甜。

他们互相看着彼此,都已面如土色,只剩下一支手电筒,其他人都已不知去向。

“糟糕!”林君如第一个反应过来,“大厅里有十几道大门,我们随便走了这道门,他们肯定也各自乱蹿,只管找最近的门逃生,就这样我们八个人都跑散了!”

“惨了,这下惨了!”孙子楚也像无头苍蝇一样,用手电照着前方的黑雾。叶萧他们还生死未卜,自己也不

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

知能逃往何方?

三人茫然地走了许久,眼前渐渐显出一线幽光。孙子楚停住脚步仔细探望,但那光线一下子变得刺眼起来。那是一道门,一道通往外面的门!孙子楚第一个踏出石门,头顶便是开阔的蓝天。他立刻倒在地上,大口呼吸着外面的新鲜空气。终于回到人间了。

几分钟后,孙子楚仔仔细细环视着左右。显然他们上午并没有来过这个地方,似乎是个王家庭院。迎面有个两米多高的小塔门。三个人小心地穿过塔门,难以抑制绝境逢生的激动——只是唐小甜还念着她的杨谋。

咫尺之外。童建国居然没发现他——多年的战争经验,让他对身边的一切风吹草动都异常敏感。然而在这黑暗的地底,经历了许多磨难之后,在这个美丽的女孩面前,他的感觉迟钝了许多,完全没注意到有人偷窥。

玉灵靠在一道坍塌的石墙上,手电光线忽明忽暗,照射着自己苍白的脸庞。十几分钟前,他们在大厅里遇到塌方,她只感觉到童建国的大手抓紧自己,迅速将她拖到旁边一道门里。

“刚才,孙子楚在说碑文的时候,你好像知道‘罗刹’?”童建国想起她刚才的异常,便转头问道,“是怎么回

事?现在可以告诉我了吗?”

“是,我从小就听过罗刹之国,是我们村子里世代相传的。说是在一千年以前,这里有过一个强大的国家,后来神秘消亡了。据说在几十年前,有好几支欧洲考古队,来我们这里寻找过罗刹国遗迹。但他们走进丛林后,就永远地消失了,再也没有出来过。”玉灵说完后叹了一口气,童建国却冷不防抬起手电,正好照在她脸上,她立即眯起眼睛,很不适应地将头后仰,警觉地问道:“干什么?”

“对不起。”童建国皱起眉头,依旧死死盯着她的脸,“你说你从小就失去了父母,能说说他们的情况吗?”

“我也不知道我的父亲是谁,我的妈妈在我三岁的时候就死了。”玉灵并不忌讳自己悲惨的身世,平静地叙述了出来。

她说,眼泪忍不住掉了下来。童建国这才反应过来,掏出手帕去为她擦眼泪。而这一切全被杨谋瞧在眼里,分明是老流氓欺负小姑娘嘛。一腔热血立时涌上心头,杨谋从后面跳起来,三步并作两步跑到童建国背后,重重地抓住他的后背。

“你误会了!”玉灵立即过来解释,“他只是帮我擦眼泪,并没有欺负我。”

深深的甬道里,阴风吹过三个人的头皮。

贰拾贰



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

慢运动——不求速度,只要精彩

一谈起运动,人们几乎本能地把它和速度、刺激等等激烈、奔放的字眼联想起来,脑海中会马上浮现操场上大汗淋漓的奔跑,球场上疯狂的追逐。这和慢一族的运动风格是格格不入的,身为慢一族的代表,我们钟情的是慢运动。

运动对于一般人而言,享受的是过程,而不是目的或者结果,对于平时疏于运动的都市人来说,高强度的运动可能反而对自己的身体有害,而慢运动才能真正提高生活品质,带来健康。

看看中外明星大谈养生经验,玛丹娜带着好友格温尼斯·帕尔特罗一起练瑜伽,而巩俐却频频出现在高尔夫球场上。慢式运动已是潮流所向,柔和、平衡、放松才是现代都市生活中最佳也是最快的运动方式。

慢一族喜欢的慢运动项目通常有以下几种:

慢运动 No.1: 瑜伽

瑜伽是慢运动项目之最慢。它是将身体和精神集于一体的伸展运动,最大好处是经由轻柔、有韵律的动作来运动所有肌肉、内脏、神经和骨骼,使身体得到均衡发展,有很好的塑形和健

身作用。伸展筋骨时需量力而为,否则很容易扭伤。练习瑜伽通常宜在清晨或傍晚进行,而且前两小时不能进食。

慢运动 No.2: 慢跑

这是最常见又最容易操作的运动方式。慢跑时速度保持在每小时5千米左右即可,步速通常以匀速为佳,也可根据地形、地面状况,采用变速方式或走、跑结合进行。应保持有节奏的呼吸,不必拘泥于每次慢跑的时间长短和速度。它能转移你执著于某一件事的注意力,改善心肺功能,让肌肉和内心都得到放松。

慢运动 No.3: 普拉提

普拉提是一种肌肉深层练习,它透过一些速度缓慢的动作,使人较长时间地控制肌肉,达到消耗身体各部位的能量的目的。别小看这种悠悠的运动,真正接触过普拉提运动的人会发现,短短5分钟,身体就会有发热、冒汗的现象。它似乎是以让你“别扭”为首要目的。你想向左它偏向右,你想向上它偏向下,你想吸气它偏呼气,以加强你的协调性,调动你那些可能一辈子都没调动过的肌肉。

慢运动 No.4: 高尔夫

优美的场地环境,适中的运动量,让你的身心都得到了放松。此项运动可以使

你变成有耐心和头脑灵活的人。无论是打练习球或整场比赛,那些挥杆动作均有助于身体伸展和心情放松;此外,美丽的球场环境会使你呼吸更新鲜的氧气。

慢运动 No.5: 太极拳

太极拳运动包涵着东方方式的哲理,它的好处多多。它动作缓慢,呼吸深长,能加速血液循环,增强内脏功能,对一些慢性病的调养颇为有效。它的动作始终为持续不断的弧形动作,这使得全身肌肉群和肌肉纤维共同参与活动,能够拉长肌肉,活动关节。打太极拳讲究匀、慢、圆柔,手脚相随,连绵运动,这样可使人体骨骼、肌群、关节、血管、韧带组织得到有节奏地舒展。

慢运动 No.6: 泡温泉

温泉是地壳深处的地下水受地热作用而形成的,富含钾、钠、钙、铜、硒等有益人体健康的矿物质元素,它对于肥胖症、运动系统疾病、神经系统疾病、早期轻度心血管系统疾病、消化系统疾病、风湿、关节炎等多种疾病具有特殊疗效。而这一切,只需要你在里面静静泡着泉水就可以得到。

也许慢式运动项目永远也进不了奥运会,但它却可以成为你的最爱。柔和、平衡、松弛,而非强壮、剧烈、激动,这才是慢式运动的追求。

陆