

人物传记



强烈的求胜欲望

爸爸和我一起搭乘公交车，心里盼望着能见到当时埃弗顿队的主教练乔·罗伊尔。这次试训也没什么特别，30个孩子一起进行技巧练习，但是这次我对每个方面都很喜欢——人、教练、气氛。这次理所当然有很多小伙伴都和我一样穿着埃弗顿队的球衣。这次试训一结束，俱乐部就找到我父亲，当场问他是否愿意让我签约加盟埃弗顿学生队，我们自然毫不犹豫地答应了。

如果利物浦先让我加盟，并且没有另一次试训的话，我想我就会签约而变成“红色”了。不管怎么样，九岁的时候，我即将加盟埃弗顿。我从贝尔菲尔德冲回了家，想要立刻把这个消息告诉妈妈。听到了我的消息，妈妈的眼泪夺眶而出。

几天以后，我接到了埃弗顿队发来的正式信件，这份1995年4月的文件我妈妈自然也要妥善保存着。俱乐部在1995-1996赛季把我收入了他们的人才中心，这是那个机构当时的名字。后来，就在我在那儿期间，它改名为埃弗顿足球学院了。对于我的到来，这封信里表达了他们的愉快心情，说我将成为“他们特别的足球人才

中心的组成部分”，并且我将“为学校 and 俱乐部的同伴们树立优秀的榜样”。我记得那一整个夏天我都兴奋异常，迫不及待地期盼着新赛季的开始。我就是在那个时候，在知道了我将加入埃弗顿学生队的时候，我才开始想到我有可能成为一名职业足球运动员。

大人们都开始告诉我，只要我努力训练就一定会成功。很多人已经做到了，为什么我不行？我想，每年都会成百上千的小孩重复着这样的梦想。9岁的时候，我成为了埃弗顿的一员，和15个年龄相仿的男孩一起被归于10岁以下年龄组。这和学校里有点像，所不同的是，只要你做得不够好，就会被淘汰掉。

我每周参加三次训练，分别是周一、周三、周五下午放学后的五点到六点半。周日上午，我们会进行一场比赛，对手是西北区其他俱乐部的同年龄队伍。我非常喜欢足球训练。我们学习了很多技术技巧，像外脚背踢球什么的。我是一个右脚选手，但教练着重培养我的左脚，所以我在双脚都能够运用自如。我是中等身材，埃弗顿的十岁以下年龄组里有些小孩比我强壮很多。我觉得队里也有一两个比我还优秀。

秀。不管怎么说，能够看到个别小孩比我强会使我更加努力。

由于我的表现欲太强，我变得非常粘球，不论是否有机会传球，我都会自己带球直奔球门。教练总是对我咆哮着：“把球传出去！”与此同时，爸爸则对我大喊：“继续！”而我则不听他们那一套，我会在禁区外突然射门，试图在30码外远射得分。这是一个经常出现的场面，我在场上所做的一切都是想给他们留下深刻印象，想告诉他们我有多棒！

在加入埃弗顿的第一年末尾，我们每个人都拿到了一份书面评估报告。我在控球、传球、耐力、力量、速度和位置感几个方面的评价都是“非常好”。在态度一栏，评估报告写道：“比较听话，但他梦想得分，一切都和进球联系在一起。韦恩有着强烈的求胜欲望，并努力提高自己的比赛能力。”在进步和总体观察一栏，评价是：“努力并能够接受教练的指导，比赛能力正在提高，左脚进步明显。有强烈的进球欲望，是我见过的最具天赋的得分手。从技术上讲，他步伐敏捷，能力已经超出了他这个年纪。希望他加强身体训练，并注意不要过分表现自己。”

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

还有个密室

激动的孙子楚有些结巴了，剩余七支手电都对准了棺材，黄色灯光交织于一点，隐隐发出灰色的反光

棺材发出阵阵寒气。头顶打了个冷战，只见棺材盖并非牢牢盖住的，而是已经打开了一半，可以看到棺材内部的阴影。

石棺内躺着一具骷髅，有着修长的四肢和躯干，白色的骨头几乎保存完好，就连两排肋骨也清晰可辨。唯一缺少的是——头颅。是谁砍下了他的头？

童建国走到石棺另一边，用力推动棺材盖，他想看清里面的东西。但那石盖起码有上百斤重，一个人根本推不动。杨谋和孙子楚也上来帮忙，三个男人共同用尽全力，终于把盖子挪动，它轰然砸落到了地上，发出沉闷的巨响。

大家赶紧把耳朵蒙起来，那声音在甬道里不断回荡，宛如地狱的鬼哭狼嚎。

一分多钟后，回声渐渐平息，七支手电齐刷刷地对准石棺内部，照亮那具可怜的无头骷髅。

“他不像是泰国本地人！”孙子楚仔细观察后说，“他身高至少有一米七五，这在古代算很高的个子了，何况是在泰国。”

叶萧也看出来，他像法医一样分析死者：“他生前应该是个健硕的男子，也许有特殊的身分——甚至是国王？”

杨谋端起DV，利用镜头上的灯光拍摄：“如果是国王，肯定有陪葬的宝贝！”

这倒提醒了叶萧，他用手电深入棺材，对着左右两边探照了一圈。手电在骸骨的左侧，照出大量的暗淡金属，像古代的钱币。“停住！”

孙子楚大叫起来，立即把手探向那边，半个身体几乎要钻进石棺了，叶萧只能在后面拉住他的腰带，以免他掉下去和尸骨来个“亲密接触”。很快，孙子楚捞起一把破旧金属，放在手电光线下仔细查看，它们全都已生锈发黑了，面积要比一般钱币大些，似乎刻着奇异的花纹。

“是金币还是银币啊？”林君如把头凑过来问了一句。

“是铁的！”孙子楚立刻断绝了他们发财的想法，“金的怎么会生锈呢？真没常识！”

这些金属片上也有穿孔，正如中国古代“天圆地方”的方孔方兄，但这里的穿孔非常之细，看起来是用于穿绳索的。它们也并非圆形的，而是半圆形的如同鱼鳞一般。到底是什么东西？

孙子楚又将手探入棺材，几乎摸到了尸骨的手臂，才感到有个圆盘状金属，手感还

非常沉重。他用力将那东西抓上来，乍看像是面铜镜，直径在十五厘米左右，但表面布满了锈迹，早已不能照出人形了。但透过“铜镜”非常坚固，敲敲还发出沉闷的回音。

于是，孙子楚再度探入石棺，在靠近尸骨的头（已经没有了头）的位置，摸到了一个更大的金属器物：头盔——又称胄、首铠、兜鍪，大家在电视上都经常看到，不用再详细介绍了。

孙子楚手里的这具头盔，虽然也已经锈蚀，但总体来说还保存得很好，说不清是什么年代什么国家的。盔顶上竖起两截东西，像宝塔似的。叶萧又看着棺材里的尸骨说：“这副盔甲就是他生前用过的吧？”

“看来这个人可能是个将军。”几人又开始争论了，孙子楚把甲片都放到地上，接过叶萧的手电，向棺材里照了照。除了尸骨和散落的甲片外，并未发现其他物品，看来这副盔甲是唯一的随葬品。

叶萧从孙子楚手里夺回手电，绕着石棺走了一圈。突然，他发现石棺后面的墙壁上，还开着一扇极其隐蔽的小门。他用手电往小门里照了照，里面黑乎乎的看不清楚。叶萧索性站到门口，轻轻触摸着石门，回头向大家喊道：“这里还有个密室！”

人物揭秘



雕塑家之妻

玛加丽塔在回忆录中提到：他非常谦逊，经常自嘲有一头蓬松的乱发。当谢尔盖凝神于雕塑时，爱因斯坦却异常活跃，他谈起了自己的相对论。我听得非常专注，但实在太难懂了。或许是我的专注激发了他的兴致，他竟然拿起纸笔写下许多公式，试图向我解释。讲着讲着，我也开始在纸上信笔涂鸦，竟然画出了他的头像。爱因斯坦很高兴，并且给图像取名“阿尔玛”，而“阿尔玛”正是“阿尔伯特”和“玛加丽塔”的缩写。

两人在交谈中慢慢沟通、了解，爱因斯坦对这位美貌而风度迷人的俄罗斯女性深深着迷。

20世纪20年代，科涅库夫夫妇被盛名所包围，成日参加展览和各种艺术集会。

而到了30年代，他们逐渐淡出公众视线。年过半百的科涅库夫陷入了神学的怪圈，他成天把自己锁在工作室里，过着离群索居的生活，整日琢磨着神秘主义和神学的问题，陷入到自己的内心世界。因为这点，科涅库夫还差点与爱因斯坦发生冲突。有一次，科涅库夫在电梯里与爱因斯坦邂逅，他问道：“您信上帝吗？”“不信。”爱

因斯坦回答说非常干脆。“傻瓜。”出于礼貌，玛加丽塔没有把科涅库夫的最后几句话翻译给爱因斯坦，但爱因斯坦完全听懂了。后来，当科涅库夫到普林斯顿做客时，爱因斯坦找机会向他阐述了自己对宗教的理解。

1936年，埃尔莎病逝，玛加丽塔迅速占据了她的位置，频繁与爱因斯坦接触，但整日离群索居的科涅库夫并没有注意到夫人与大科学家的交往。为了获得单独与玛加丽塔在一起的机会，爱因斯坦可谓绞尽脑汁。1939年，他曾给科涅库夫写过一封信，告诉他玛加丽塔患有严重的疾病，信后还附有医生的证明，建议她到风景如画的萨拉纳克休息一段时间。其实，医生是他的朋友，而他所租的游艇和别墅就在萨拉纳克。

1940年5月31日，美国也能嗅到刺鼻的火药味。玛加丽塔给丈夫写了一封信：“我昨天赶到爱因斯坦养女马戈家，想在那里住到周六。她看上去非常憔悴，医生怀疑她患了肺炎。真可怕！要知道他们一直在为欧洲战事担惊受怕。这里也有纳粹分子！她打算把房子卖掉，搬到加州去。”

欧洲陷入水深火热之中，玛加丽塔祖国苏联也在战争初期成为受创最重的

国家。玛加丽塔联合爱好和平的人士以及在美国的苏联同胞积极参加反战工作。她的照片频频出现在美国各大报纸上，埃莉诺·罗斯福夫人也成了她的密友。

爱因斯坦也是坚决反战、支持和平的阵营中的一员。他的夫人，埃尔莎表妹已经于1936年因为肾病去世，孤寂而苦闷的爱因斯坦遇到美貌而志趣相同的玛加丽塔，两颗心慢慢靠近了。

玛加丽塔留下来的照片为数不多，有科涅库夫一家与爱因斯坦夫妇的合影，还有玛加丽塔亲昵地挽着爱因斯坦的手的合影。爱因斯坦的夫人去世后，她牢牢占据着爱因斯坦身边的位置。四十来岁的玛加丽塔不再是当年那个美少妇，岁月沉淀下来的是沉静和智慧。五六十岁的爱因斯坦也正需要一位这样的伴侣。

爱因斯坦的心慢慢被玛加丽塔所占据。除了两位夫人，他还曾经有过不少的情人，可是面对有夫之妇玛加丽塔，这位迷人的俄罗斯女性，他犹豫了，好久才结结巴巴地向玛加丽塔提出了约会。玛加丽塔害羞地低下头，沉思了半天后回答道：“我想，我应该拒绝您。可是，我怎么能拒绝您呢？因为，因为您是爱因斯坦啊！”

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

压力让人们提前老化

一项研究显示，目前高收入人群的过速老化趋势已经超过欧美国家水准。这使人联想到前几年流行、而今被重新解释的一个词汇，叫做“亚健康”，即：过度用脑，普遍缺乏运动，工作压力大，情绪长年得不到疏导，心理问题成堆，身体各项指标持续下降。

那么，有多少人可能已陷入这种状况，或是在这种状况边缘徘徊呢？据上海社科院亚健康研究中心的一份调查，上海市除了健康人群占16%，非健康人群占14%，其余的都可归于亚健康人群，比例高达70%。在一家企业任职高级主管的李女士，平时因为工作过于紧张，老是觉得疲劳、乏力，一监测，心肺功能、平衡感、柔韧度、耐力、爆发力、敏捷度等7个方面全部下降，比实际年龄整整大了8岁。

某IT公司部门经理白先生才27岁，吃完饭就想睡觉，老觉着颈椎有问题，动不动就感冒、血压升高。此外，还有焦虑、莫名冲动、想发泄或解脱等等。

这绝对不是个别现象，它有可能成为我们其中大部分人或某个特定的圈子的常态，在生命期的大部分时间内，都意味着威胁，而不是要

定期到了哪个阶段才会受到威胁，而且这种老还不是仅仅停留在外表的层面。

一般情况下，我们都认为压力会让人变老，但这种“老”往往指的是“看起来没以前那么有精神”。但是最近媒体纷纷报道了美国的一项最新研究，在这项研究中，科学家们指出：心理压力真的会让人加速衰老，而且一老就可能达到十几年。据美国国家科学院的院刊报道，加利福尼亚大学旧金山分校的研究人员爱莉莎·埃培尔领导的一个小组已经观察到：心理压力对细胞的影响。

要解释压力与细胞之间的关系，先得从人体细胞“分子钟”说起。每一个染色体的顶端，都被一片被称为端粒的DNA物质覆盖着，它的作用是保护染色体，提高基因的稳定性。每当细胞分裂时，这些端粒便会变短，由此分裂产生的子细胞的端粒会比母细胞的端粒稍短一些。

在年轻人身上，端粒酶将纠正这一过程，重新构造细胞端粒。但在年纪大一点的人身上，在细胞分裂后，端粒将大大缩小，最终细胞复制将完全终止，这意味着人的寿命也就此终结。由于端粒的长度决定了DNA复制和细胞分裂的次数，可以透过它计算出生命延续的时间，故其被具体地称

为“分子钟”。

为了研究心理压力对细胞衰老的作用，埃培尔和同事们观察了58位母亲的白血球细胞的染色体端粒。在这些母亲中，2/3的人的子女都患有慢性病，心理压力大一些。其他母亲的子女身体健康，因此她们的心理压力相对小一些。

对于这一发现，埃培尔表示并不感到意外。她说：“如果我们感到压力，就应该认真对待，因为它可能会影响到我们体内的细胞。”在研究中，埃培尔还发现，对那些照顾病儿时间最长的母亲来说，无论她们自己感觉到的压力是大是小，她们的染色体端粒都会比较短。“她们照顾病人的时间越长，对自身健康的影响也就越大”。

压力固然不是个好东西，可是生长在这个被现代文明的浪涛洗礼过N次的时代，我们注定和压力无法绝缘。我们不得不正视这个事实：无论是男人还是女人，在家里，我们是责任两肩挑的监护人；走出家门，我们是功利的经济人；步入职场，我们是忙碌的现代人。

越是这样，越是要求我们会学放松，与压力共舞，把生活的节奏控制在快慢适中的程度上，尽量挽回失去的“生命”。