



## 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，人们对他的期望甚大，甚至称他为“英格兰的救世主”。但是自鲁尼出道至今，怀疑之声却并不绝于耳。他到底是怎样的天才球星？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

## 中学的“叮当”游戏

当一个人成长到十三四岁的时候，就会面临抉择。其他事情会闯进生活：他是想继续和队友们在一起还是去追求女孩子。他们的业余时间有大量其他事情可以做，比如玩玩电脑什么的，都比累了一天后在冬天寒冷漆黑的傍晚穿过小镇去训练强得多。

1999年7月，当我13岁的时候，我8年级的报告单上说我有51次迟到，并且出席率相当低，320个半天里，我只到了286个。填写表格的辅导员说“我应该‘在守时方面更加努力’”，不过，我并没有采纳他的建议。地理课的考试由三次测验组成，但显然我一无所获，因为三次测验我都没有参加，所以这是事实，至少我没有编瞎话。西班牙语课我也是零分。要是我当时学了德语那就棒极了，在德国的时候他们都会对我流畅的交流投来惊叹的目光……其他的分数是：艺术36分，英语39分，数学40分，科学49分，历史54分。不算太坏。

不过，报告上有一句非常不好的评语，事后看，它比我当时想像的要严重得多。在这一年的总结中，它说我不应该带着任何会使我

分心的事情走进课堂，比如赌博。听上去我就像个上了瘾的赌徒，耗掉了我所有的时间和金钱——难道13岁的我有那么多可以去挥霍的东西吗？我所做的只不过是在操场上玩一种叫做“叮当”的游戏。你和你的同伴们站成一排，每个人都掏出一个10便士、50便士或者其他面额的硬币，扔向对面的墙。你必须试图让你的硬币落在尽可能离墙近的地方，最后谁的硬币离墙最近谁就收走所有的钱。我有时会赢，有时不会，但总之没多少钱。

当我13岁的时候，我们一群人不知道从哪儿弄来一瓶苹果酒，并站在酒吧后面喝了起来。但这对我没什么影响，我只是浅尝辄止。我们那里的有些人相继去吸食毒品和大麻，但是我从来没有沾染过这些东西。我曾经有一次尝试过普通的香烟，但并不喜欢。我对各类麻醉药和毒品都没有接触过，虽然我也和其他人一样，知道我们这里谁在卖、谁在买。让人有些伤心的是，社区里有一些跟我非常好的小伙伴变成了瘾君子。其中一两个我最近回去时还见到过，他们仍然在毒品的控制之下，显得非常憔悴。我拒绝毒品，一方面因为我希望能

够在足球上表现出最好的状态，另一个原因则是怕被妈妈发现。她一定会狠狠揍我一顿，当然，爸爸和叔叔可能会更严厉。是的，如果我的家人知道我吸食毒品，他们一定会毫不留情地教训我一顿。

在15岁之前，我从来没有郑重其事地承诺过什么，即便是在家里也没有，因为我知道妈妈一定不会当回事。我做着我们那里的普通小孩都会做的事情，逗留在街角或速食店附近，眼睛盯着女孩看。我13岁时有了第一个真正的女朋友，我们约会了两个月。15岁的时候，我和我的另一个女朋友拍拖了大概七个月左右。

我从13岁以来一直非常迷恋的女孩就是科琳·麦克洛克林。她在我们的姊妹学校，圣约翰·博斯考学校，一所女子高中。在德拉萨，我经常和其他伙伴争论谁才是圣约翰·博斯考高中最漂亮的女孩。我总是认为科琳最配得上这一称号，并一直捍卫她。我认识她的弟弟，她也认识我的表兄妹，但是我却一直没有合适的机会跟她讲话，更别说约她出去了。我可能是太害羞、也太害怕了。而且，我知道她是一个好学生，作业总是完成得很出色，不像我那样。



## 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

## 将尽一切努力。”

在呵护备至的情人面前，玛加丽塔失声痛哭，向爱因斯坦吐露了心中的秘密，请求爱因斯坦与苏联驻纽约副领事巴维尔·米哈依洛夫见面。

面对痛苦的情人，爱因斯坦惊讶万分。但是爱因斯坦十分清楚玛加丽塔的处境，知道她如果完不成任务，就会面临很多麻烦。为了博取情人的笑容，爱因斯坦决定冒险一试。

原子弹在日本广岛、长崎爆炸之后，爱因斯坦和“曼哈顿”计划的大多数科学家一样，陷入了深深的自责之中。自己曾经力推的为了人类和平着想的伟大计划，最终给人类带来了莫大的伤害。通过玛加丽塔向苏联透露原子弹的制造秘密，除了使情人脱离困境，爱因斯坦也有关于人类和平的考虑。他不愿让美国独家垄断杀伤性极大的原子弹，成为足以威胁世界的核大国。只有力量均衡的核对抗，才能阻止可怕的核战争。

爱因斯坦与苏联副领事米哈依洛夫秘密见了面，考虑到安全因素，他们的会面被安排在了普林斯顿郊外的一个小湖边。在米哈依洛夫的建议下，爱因斯坦给苏联科学院写了份电报，在电文中爱因斯坦主要强调了原子

武器给世界带来的新危险。至于爱因斯坦是否为苏联情报机构提供过其他有价值的情报，却不得而知。这次会面的成功，玛加丽塔显然是最大的功臣。

爱因斯坦在1945年10月写给玛加丽塔的信中写道：“我在纽约收到了这封急电。我时常想念你。我全心希望你能够快乐勇敢地开始新的生活。我已经与领事见过面了，完成了艰难的任务。”爱因斯坦在信中透露，只有完成“艰难的任务”，玛加丽塔和科涅库夫才能顺利返回祖国。

玛加丽塔到底有没有从爱因斯坦那里搞到了有价值的情报？历史烟尘淡去了记忆，留下众多历史谜团。

1945年12月，科涅库夫夫妇安全返回苏联后，获得了一笔奖金和一幢乡间别墅，随即退役并且隐居。她奉克格勃指示，寄给爱因斯坦一个虚假的收信地址，用异地通信的方式安慰爱因斯坦受伤的心，帮他平稳度过感情危机。不久之后，苏美陷入冷战阶段，玛加丽塔被迫彻底切断了与爱因斯坦的通信联系。十年后，1955年，爱因斯坦因为动脉瘤破裂而去世。1980年，在丈夫去世六年之后，玛加丽塔也永远合上了双眼。



## 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

## 踏入密室者

密室——所有人都将目光投向叶萧，并把手电光束聚集到他脸上，让他不得不举起手挡着眼睛。同时，破碎的石门也被电光照亮，像墙上挖出的一个洞口，也像坟墓里的坟墓。顶顶快步走到他身边，低头向密室深处探望，手电光线延伸进去，扫出一片狭窄的空间。突然，她的手腕莫名其妙地颤抖起来，照向密室的光线也随之晃动，有无数阴影在里面盘旋。

“怎么了？”叶萧牢牢地抓住她的手腕，却立刻被顶顶挣脱开了，她抬头看着他的眼睛，面色变得异常苍白。还没等她说上半句话，她便弯腰走进了密室，顶顶发现了出城的密道？

顶顶急地跟了进去，然后是童建国和玉灵，杨谋端着DV边拍边走，之后是林君如和唐小甜。七个人全都进去了，只有叶萧独自站在门外。他的腿麻了。双脚像被灌注了铅水，似乎有无数条虫子在血管中蠕动，稍微挪动一下都奇痒无比。怎么可能呢？刚刚站了不到半分钟，腿居然就麻了，这扇破碎的门，究竟有什么魔力？终于，叶萧艰难地挪动双腿，在大家急切的招呼声中，低头钻进了密室。

现在所有人都进来了，他们还难以适应里面低矮逼仄的空间，借着手电光的扫射，渐渐看清了密封的石室。果然是个标准的密室，大约二十平方米的正方形，除了身后那个小石门外，再没有其他开口了。门的高度不会超过一米七，所有的男人们必须低着头，稍不小心就会撞到脑门。

密室地面是光滑的石板，正中心的位置躺着一个石匣，七支手电全对准了它，竟照得四面透出灵气来。

石匣大约有二十厘米长，十厘米宽，十厘米高，表面刻着精美的浮雕花纹，依稀可辨两个护法天王的模样，全身披挂印度的盔甲，手里举着宝剑和铁锤，威风凛凛地站在石匣正面，宛如中国门神尉迟恭和秦叔宝。

“八重宝函！”孙子楚大喊了一声。随即众人都回头看着他：“什么？”

“啊，这个石匣，让我想起传说中的‘八重宝函’，也是差不多大小，但要比它更加华丽，匣子一层套一层，总共有八重之多，直到最里面藏着绝世珍宝。”

“原来真正的宝贝藏在这匣子里面？”杨谋将DV镜头拉到浮雕上，对准那护法天王的兵刃，在手电光的闪耀之下，宝剑向他挥舞起来。

“那就打开来看看吧。”

孙子楚说着就去推石匣的盖子，但叶萧拦住他说：“等等！真的要打开它吗？我们不是来探险的，我们只是个旅行团，因为迷失方向而被困在南明城里，我们的目的是为了逃出去！我们不应该进入到这里面来，这里根本不属于我们！”

但这些话对孙子楚完全不起作用，他迅速抓住石匣，推开雕刻着两尊护法神的匣盖。

“石匣里面是空的！”唐小甜惊慌失措地叫出来。没错，小小的石匣一览无遗，手电光已照到最底部了，空空如也只剩一团雾气。

雾气——缓缓在电光中升腾，在众人眼里竟如慢动作特技一般，又消散到密室的每个角落里。孙子楚睁大眼睛，几乎扑到了石匣上，他借着大家的手电光线，紧紧地抓着石匣边缘，皱着眉头仔细查看着。他发现石匣底部似乎刻着文字，赶紧从包里拿出水瓶，浇了些清水到石匣里。

随着小心翼翼的清洗，那些字迹也越来越清晰，孙子楚几乎是把头贴在下面，用手电照着那些文字。他终于看清楚了——依然是古梵文，总共只有两行字，还是按古印度的诗行押韵的。

然后，孙子楚缓缓地用中文翻译了出来：踏入密室者，必死无疑。



## 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

## E时代，升级你的健康

E时代，过于紧张的生活节奏，使很多人长期“过劳”，最终身体被拖垮。当前国内各类媒体上，胃药、高血压药的广告非常多，想来便是拜快餐化的生活方式所“赐”。

当身边越来越多的人们讨论减肥塑身、瘦脸整形之类的话题之外，有一些朋友陆续开始了白开水或茶的清淡生活的时候，我们发现我们的健康主义在悄然升级。

## 没病不等于健康

长期以来，人们对健康的认识，往往只停留在不生病的状态就算健康，医学研究的对象是“病”和“病人”。这样的观念早就落伍了，《辞海》中说，健康是“人体各器官系统发育良好，体质健壮，功能正常，精力充沛，并具有良好效能的状态。通常用人体测量、健康检查和各种生理指标来衡量。”这就意味着，人的健康不仅包括生理健康，同时也包括心理健康。健康的具体标志有以下几个方面：

\*有足够的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

\*处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

\*善于休息，睡眠良好。

\*应变能力强，能适应外

## 界环境的各种变化。

\*能够抵抗一般性感冒和传染病。

\*体重适当，身材均匀，站立时，头、肩、臂的姿势协调。

\*眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

\*牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。

\*头发有光泽，无头皮屑。

\*肌肉、皮肤富有弹性，走路感到轻松。

## 生活方式是健康的根本保证

近来，医学家又提出一种既非病又非健康，介于两者之间的“第三种状态”。第三种状态表现为：自感不适，经常有病痛缠身，但却又查不出病来，试着治疗又总不对症，越治越糟。据有关资料报道，世界上的人口中近半数处于第三种状态。

生活水平的提高，使追求健康形成时尚，许多人开始意识到必须采取自我保健的方法，来维护和提高自己的健康水平。说到这里要提一下澳洲人的生活态度：relax, health。

据说澳洲的办公大楼，一定要在进门处安排浴室和更衣间，而澳洲人在午餐半小时后开始各种运动，运动之后，冲澡、更衣，然后西装革履地走进办公室，开始下午的工作。注重

运动的澳洲人，并非我们所想像的那样，为了长寿而健康，而是为了享受健康的过程。在他们看来，健康不是纯粹的生活目的，而是一种已经融进内心的生活方式。今天我们要宣导健康主义，其要义也就在于此。

## 没病也要增强体质

在生活实践中，人们发现同属健康的人，其各器官系统的生理机能、身体素质和运动能力，以及对自然环境的敌视能力等，都各不相同。于是体育科学中，越来越多地使用“体质”这个概念。

体质是人体的品质。它是人体在遗传变异和后天获得的基础上表现出来的形态结构、生理机能、身体素质、适应能力和精神因素的综合的相对稳定的特征。体质与健康是两个既有联系又有区别的概念，健康状况主要是指人体生长发育、各器官系统机能的正常与否。凡正常者，均属健康状况良好；反之，则健康状况不佳。

而体质是反映人体的品质，是人们进行生活、工作的物质基础，也可以看作是健康的物质基础。健康是评价人的体质状况起码的条件，同是健康的人，其体质是有天壤之别的。所以，不应满足于“健康”这种起码的标准，而应在健康的基础上，采用各种有益的手段，不断增强体质。