天才都是练出来的

研究表明:想成天才,至少苦练 1 万小时

天才菲尔普斯也是苦练出来的

新华社专电 德国柏林音乐学院一项最新研究结果显示,要想成为顶尖运动员、音乐家、棋手等,至少要苦练 1 万小时。

美国发明家托马斯·爱迪生有句名言,天才是百分之一的灵感加上百分之九十九的汗水。柏林音乐学院这项研究则向人们揭示,成就天才的"汗水"就是大约 1 万小时的训练。

英国《每日邮报》23 日报道,柏林音乐学院以一组小提琴练习者为研究对象。他们 5 岁开始学习拉小提琴,每周练习 2 至 3 小时,练习时间随年龄增长而增加。到 20 岁时,这批学生中的佼佼者人均练习时间达 1 万小时左右;那些表现略为逊色的学生练习时间为 8 千小时。

研究人员的结论是,灵感和天分固然重要,但练习时间是区分天才和庸才的决定性因素。

神经科学家丹尼尔·利维廷告诉英国广播公司旗下科学杂志《焦点》月刊记者:"大脑可能需要 1 万小时消化吸收,从而真正掌握一种技能。"

《焦点》月刊曾刊登美国作家马尔科姆·格拉德韦尔所著《出类拔萃之辈》中的一个成功故事,讲述英国甲壳虫乐队的成功源自刻苦练习。乐队 4 名成员在早期职业生涯中每周演出 7 天、每天 8 小时。

到甲壳虫乐队成名时,他们已公开表演 1200 次,表演时长将近 1 万小时,超过同期多数其他乐队整个职业生涯的演出时间。

适应新生活 太空蜘蛛又会织网了

搭乘"奋进"号航天飞机前往国际空间站的两只蜘蛛在短短数日内就适应了太空的零重力环境,于 21 日成功结出均匀的新网。

"看上去很美"

国际空间站第 18 长期考察组指令长迈克·芬克 21 日告诉地面控制中心工作人员,他们对这两只蜘蛛适应空间站环境速度之快感到惊讶。"我们注意到,蜘蛛织出了一张匀称的网,"芬克说,"它看上去很美。"

这两只蜘蛛 14 日搭乘"奋进"号航天飞机从美国佛罗里达州肯尼迪航天中心升空,前往国际空间站。它们属于一项由美国科罗拉多大学支持的研究项目,旨在启发青少年对科学的兴趣。

它们预计将在空间站生活几个月时间,其间的一切活动都将作为科研资料供学生们观察和学习。除蜘蛛外,这一项目还将观察蝴蝶幼虫的孵化过程。科罗拉多大学为蜘蛛准备了充足的食物——大量果蝇,还为蝴蝶准备了花蜜,供它们破茧而出后食用。

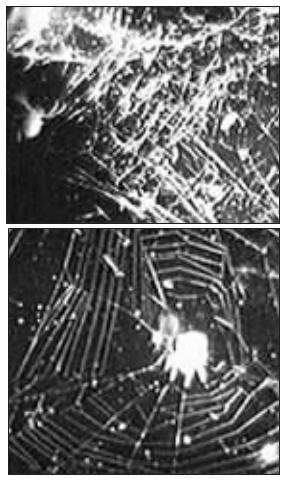
适应能力非凡

这张网并不是这两只蜘蛛在太空的第一件作品。它们上星期刚抵达太空站时,可能由于还没有适应失重环境,所结的第一张网看上去乱七八糟。其中一只蜘蛛还"失踪"了一段时间,但事后发现它只是藏了起来。

对于第一张网,宇航员萨利·马格努斯说:"这张网根本都不在一个平面上,乱七八糟,在蜘蛛窝里到处都是……毫无匀称可言。"然而,仅仅经过几天的时间,蜘蛛就适应了空间站的环境。20 日早晨,地面控制中心的工作人员最先发现了蜘蛛结的新网,马上通知芬克和其他空间站宇航员去观看蜘蛛的这一新作。

工作人员对宇航员们说:"当你们都在忙于自己的翻新工作时,我们的蜘蛛已经完成它们的翻新工作,撕掉第一张网,结成了另外一张。"

何珊(新华社供本报特稿)



太空"旧作"(上)和"新作"(下)

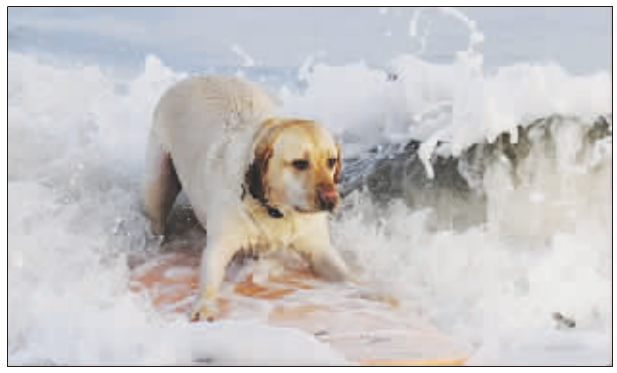
你知道 我是洋葱吗?

11月 24 日,瑞士伯尔尼洋葱集市上的洋葱被画上卡通脸谱以吸引顾客。每年 11 月的第四个星期一,伯尔尼都举办为期一天的洋葱集市。在今年的集市上,农民们运来了 50 吨左右的洋葱和大蒜。

新华社/法新

尾巴"掌舵"平衡能力过人

英国猎狗耍酷玩上冲浪



猎狗哈维在冲浪

英国一只名叫哈维的天才猎狗会冲浪,每次它在浪花里展现矫健身姿时都会引来惊叹的目光。

3岁的哈维是只拉布拉多猎狗,它的主人斯科特·皮尔森和他 16 岁的儿子詹姆士来自纽卡斯尔的戈斯福斯,都是狂热的冲浪爱好者。现年 43 岁的皮尔森说,当哈维还是只小狗时就喜欢在水里玩耍。每次皮尔森父子去海边冲浪时,哈维总是跟着他们。

一直梦想加入英国国家冲浪队的詹姆士说,哈维是今年夏天开始第一次冲浪的,当时他和父亲上了冲浪板,哈维向他们游过来,于是他们把哈维放在冲浪板上一起体验冲浪的乐趣。如今哈维已成为"训练有素"的冲浪高手,经常与皮尔森父子在英格兰北部泰恩茅斯沙滩玩冲浪,它还有了自己的冲浪板。每次当人们看到哈维冲浪时都会忍不住惊叹和围观。

哈维冲浪时有自己独特的技巧,它用 4 只脚来保持平衡,用尾巴掌握方向。詹姆士忍不住夸赞道:"它真是一个天才!我现在带着哈维冲浪感觉真棒,我只希望它的冲浪水平不要变得比我还好。"

李卉

节能要打"死人"主意

西国小镇公墓里装太阳能

为应对全球变暖,世界各国努力寻求更多使用绿色能源的好方法。西班牙小镇圣科洛马-德格拉姆奈特利用公墓的大面积开阔地采集太阳能供镇上居民使用,既绿色环保又充分利用土地资源,一举两得。

公墓采能

圣科洛马-德格拉姆奈特距巴塞罗那不远。小镇占地 4 平方公里,生活着 12.4 万人口。城里没有足够平坦、开阔又阳光充足的地方可以搭建太阳能采集装置。

小镇公墓恰是符合太阳能采集条件的一处好地方。现在,公墓已经变成了一处可再生能源采集点。

公墓的每座陵墓中安置有 5 具棺椁,墓前摆放着人造花束。一排排太阳能电池板就整齐安置在这些陵墓的上方。每块电池板都朝向正南方,以便于充分采集阳光。

美联社 23 日援引市议员安东尼·福格的话介绍说,在这座安葬了 5.7 万位逝者的公墓中,太阳能电池板覆盖总面积的 5%,安装所有太阳能电池板共花费 72 万欧元。

绿色能源

福格说,圣科洛马-德格拉姆奈特先前已经修建了 4 处太阳能采集点,都位于建筑物顶部,但公墓的能源采集点是面积最大的一个。公墓内共安装了 462 块太阳能电池板,这些电池板已于 19 日投入使用。

采集到的太阳能将会转化为电能,输入当地供电网络,供镇上居民日常生活使用。公墓能源采集点提供的电力可供 60 户居民使用一年。

负责在圣科洛马-德格拉姆奈特镇公墓修建太阳能采集装置,从事可再生能源的西班牙康斯特-里弗能源公司负责人埃斯特韦·塞雷特说,用这些太阳能电池板发电的好处之一是,每年大约可减少排放 62 吨二氧化碳。

环保计划

在公墓安装能源采集装置的计划最初并没有顺利展开。支持这项计划的福格议员回忆说:"我们听到过各种议论,例如'他们疯了吧!以为自己是谁啊?这么不尊重'逝者'),等等。"

当地政府和公墓管理机构共同发起活动,向居民宣传这项计划的好处,并承诺将"非常小心"地实施改建。最终努力奏效,计划得到大家认可。

施工过程中,太阳能电池板尽量被安装在隐蔽地点。福格说:"现在什么问题都没有。因为去公墓的人根本感觉不到有什么变化……电池板的安装方式充分体现了对逝者及其亲属的尊重。"

康秋洁(新华社供本报特稿)

排毒养颜胶囊

药品竞争越来越激烈,轻质量,必然被淘汰;疗效差,注定要出局,重质量,疗效好,才能更长久。

排毒养颜胶囊重质量,疗效好,连续畅销12年,盘龙云海视药品的质量为生命,严把疗效关,绝不让一粒不合格药品出厂,这是排毒养颜胶囊连年畅销的根本所在。

城市人口膨胀,汽车猛增,工厂林立,浓烟滚滚,环境的污染与日俱增;化肥农药的大量使用,食物中的化学沉淀物越来越多,大量化学药品的使用……危害人体健康的大量外来之毒正在不断增加。随着生活水平的不断提高,人们膏粱厚味,造成人体新陈代谢紊乱,使得新陈代谢过程中的废物堆积,形成大量的内生之毒

这些外来之毒、内生之毒存留体内可导致各脏腑组织,细胞的功能障碍,气血失和,阴阳失衡,气机阻滞,引发多种疾病,如:便秘、痤疮、颜面色斑等。

针对这种情况,盘龙云海在"排毒解毒、调补养生"理论的指导下开发生产了排毒养颜胶囊。

排毒养颜胶囊针对毒存体内造成的危害,打通人体排毒管道,通过排毒主管道——消化道将体内毒素排出,并通过通补结合、升降得宜等精妙的处方配伍,益气活血、通便排毒、调节机体状态平衡,使脏腑功能活动正常,气血流畅,气机条达,阴阳平衡,从而达到排毒和养颜的目的,并对便秘、痤疮、颜面色斑有直接的治疗作用。

主治:便秘、痤疮、颜面色斑

盘龙云海

排出毒素 一身轻松 云南盘龙云海药业有限公司

全国免费服务电话 8008898999