

速读时代,阅读“狂魔”诞生

两年读书上千本,可能吗

本报记者 杨仑

4月23日是世界读书日。读书这两个字,在中国人心中历来有着举足轻重的地位,这一点在“读万卷书、行万里路”“万般皆下品,惟有读书高”“书中自有黄金屋、书中自有千钟粟”等名句流播四方就可见一斑。不过,如果有人能在两年内读书破1000本,你会不会觉得他在吹牛。

在某知识竞赛节目中大红大紫的“北大书神”张雪健就曾公开宣布,他在两年内读完了1000本书,并在豆瓣上公开了书单。两年读完1000本书究竟有没有可能完成?对于普通人而言,正确的读书方式又该是怎样的,是越快越多就越好吗?

普通人不可能

通常读完一本书用时需8到10天

两年真的能读完1000本书?听上去这是不可能完成的任务。

为什么说不能完成呢?让我们来做一个简单的计算:两年一共有730天,如果想要读完1000本书,那么平均每天就要读1.37本书。拿豆瓣top10的书籍为例,平均字数23万字,正常人的母语阅读速度为500—900字/分钟,我们以600字/分钟的阅读速度计算,要完成每天读1.37本书的阅读任务,需要花费近9个小时。更何况张雪健的书单中,不乏《古书疑义举例五种》《东晋门阀政治》等学术著作,读起来估计速度不会很快。这样看来,要想两年读完1000本书,你需要拿出一天内的大部分时间用来阅读,

而且几乎要天天如此。

不知道作为北大学霸的张雪健是不是能做到这样,但普通人恐怕不行。来自辽宁省图书馆的大数据显示:2017年,辽宁省图书馆总计借出书籍1.38亿页,而读者平均阅读完一本书的时间为8—10天。据辽宁省图书馆副馆长、研究馆员姚杰介绍,辽宁省图书馆为了鼓励阅读,每年都会评出阅读达人。在去年评出的阅读达人中,平均的阅读速度也就是一周一本,“其中一位律师坚持了一整年,共读书54本,已经算比较多了。”姚杰说。据中国新闻出版研究院数据显示,2016年我国成年国民人均图书阅读量仅为7.86本。

“书神”也许行

阅读速度与信息结构有关

“两年1000本书”这项挑战普通人无法做到,那么阅读“狂魔”们是否有能力完成呢?答案是:没准真行。

近年来研究表明,阅读是从视觉输入,到大脑对信息进行加工处理,再到学习记忆的过程。“在这个过程中,如果大脑能够高效地完成信息处理工作。从理论上讲,两年读1000本书就是有可能的。”辽宁师范大学脑与认知神经科学研究中心主任刘强告诉科技日报记者。

刘强介绍,阅读的速度与信息结构构建有关。“信息结构是心理学的一个术语,是指把新信息(焦点)和旧信息(背景)组织起来的方式。我们的各种知识也是以网络节点的形式存在于大脑中的。同样,一个阅读爱好者,通过长期的阅读积累,熟悉了大量的背景知识。因此在阅读同一类书籍的时候,可能只需要阅读目录及重点章节即可。这启示我们分类阅读可能是一种高效的阅读方法。在一段时间内,关注同一作者的不同作品,或者不同作者的同类作品,都有助于建构自己的知识网络。”

从认知心理学的角度来看,读书也可以被看作一种受我们大脑的奖赏系统驱动的行为。“对于喜爱阅读的人来说,在进行阅读活动时,大脑将会激活这种奖励系统,从而让其产生持续阅读的动机和欲望。”刘强说,“这其实符合我们的日常经验,如果你做的事情是你感兴趣的,那你就很可能很快地持续做下去,并且不会感觉很累。”

事实上,像张雪健这样的读书“狂魔”并不罕见。据媒体报道,中山大学的博士生李自豪一年借阅图书623册,自称平均阅读量保持在每年1000本。

贪多嚼不烂

专家指出不要盲目追求读书速度

从这种“几年读完多少本书”的新闻在网上爆红不难看出,速读的概念越炒越热。在快餐式的现代环境中,人们越来越追求速度,力求用最少的时间办最多的事,连阅读这种需要时间来沉淀的活动,都被要求速成。

但近年来的科学研究证明,快速的阅读未必符合大脑记忆的客观规律。学习记忆过程并非是一方向的加工,而是大脑中存储的知识和外界输入信息的交互过程。

大脑中已有的信息会对新输入的信息产生影响,如果新输入的信息没有得到很好的理解,就容易

被原有信息所影响,继而产生偏差。此外,科学家们发现,当时间过久的记忆被重新提取时,记忆表征虽然会被重新激活,但却只会回到一种不稳定的状态,只有通过再巩固的过程,才能使原有记忆被更新并稳定下来。因此,在阅读过程中,能够提取出新的知识点,并在阅读之外不断地进行思考理解,是提高知识点记忆的有效途径。

“这就要求在阅读时不能蜻蜓点水、一目十行,而是需要对重点的知识进行反复的记忆、减轻大脑的工作负荷,为大脑提供更好的工作环境。”刘强说。

正确阅读方法

分门类、抓重点、做笔记

那么,作为普通读者,我们该如何正确而有效地进行阅读呢?我国著名哲学家冯友兰做了一个总结,精其选、解其言、知其意、明其理。美国著名学者莫提墨·J·艾德勒在其代表作《如何阅读一本书》中也提出了类似的观点。

艾德勒将阅读分为4个层次。一是基础阅读。顾名思义,就是接受基础的阅读训练,获得初步的阅读技巧;二是检视阅读。即在一定时间之内,抓住一本书的重点,学习到书表面上教给你的一切;三是分析阅读。比前两者更复杂、更系统化,是全面的阅读、完整的阅读,要对书籍进行咀嚼和消化;四是主题阅读。阅读很多本书,列举书中的相关之处,这是最费力气的一种阅读方式,但也是最有收获的一种。

读书爱好者、现就职于媒体的张瑜告诉科技日报记者,她读书的方式是分类、分级阅读。第一遍快速浏览,先了解书中的大概内容,找到感兴趣或有价值的点做标记,之后再针对自己标记的部分仔细阅读,并在网上搜集相关资料,最终保存下来以备将来使用。“通过这种方法,我一个月可以读5—7本书。”张瑜说。

另外,关于读书的建议,姚杰表示,读者需要分析自己的阅读目的,是为了工作需要、消遣娱乐,还是其他。不同目的所采取的阅读方法也不尽相同。

“碎片化的时间,可以读一些轻松的小说,有了大块的闲暇时间,要进行深度阅读,抽出关键词,做好读书笔记,这样对书籍内容的认知程度就会大大提高。”姚杰说。



视觉中国

这些常见的手机谣言,你信了多少

第二看台

本报记者 付丽丽

手机,因其与我们生活的密切程度,仿佛自带光环,有点风吹草动就会非常吸引眼球。最近,美国国立卫生研究院以及意大利拉马齐尼研究所利用几千只实验动物进行的研究证实了手机辐射与癌症的相关性,又引发了学界的新一轮争论。

虽然手机辐射会不会致癌尚无定论,但是有关手机的一些说法却肯定是错误的。下面我们一起来盘点一下这些关于手机的谣言,大家看看有没有被“坑”吧。

谣言一:手机镜头像素越高,拍出来的照片质量越好

北京邮电大学信息与通信工程学院教授牛凯指出,手机拍照的质量不仅仅取决于像素值,还需要多个指标综合衡量。它涉及到整个相机模块,包括光学镜头、光学传感器、图像处理,以及图像处理算法与软件。

例如,成像的清晰度取决于感光元件的质

量和镜头的分辨率;画面的锐利度由镜头起到决定性作用;图像的细腻与否则与相机本身的图像处理与软件算法息息相关。

如果仅仅是镜头像素高,而其他方面很差的话,拍摄出来的照片也不会太完美,所以,并不是手机镜头像素高,拍出来的照片质量就一定好。

谣言二:用牙膏能修复手机屏幕细小划痕

宣称用牙膏能够修复手机屏幕细小划痕的人认为,牙膏里的含硅物质能填充划痕;牙膏中丰富的摩擦剂,可以将手机屏幕上的细微划痕磨平修复。

但专家指出,手机屏幕一般都是玻璃材质,其硬度很大,用莫氏硬度衡量大多都超过5。而牙膏中的摩擦剂一般硬度都小于4,因此,牙膏是无法打磨硬度比它高的手机屏幕的。此外,手机屏幕划痕尺寸一般要远大于牙膏摩擦剂颗粒的直径,因此单凭摩擦很难让这些颗粒牢固填充在划痕中。考虑到这两方面原因,用牙膏修复手机屏幕是不可行的。

谣言三:手机和银行卡放在一起,会让卡消磁

一般来说,背面带有磁条的银行卡才有可能被消磁,因为它是利用“磁力”来记录信息的。

专家表示,手机在工作时主要依靠的是电磁波,而手机发射的电磁波频率在UHF波段的850MHz到微波波段的2.4GHz之间。这个频率范围内,电磁波的主要能量形式是电场,不会产生足以改变银行卡上磁条信息的磁场,也就不会被消磁。

而对于卡上镶嵌有一个黄色金属片的接触式IC卡来说就更不用担心会消磁了。因为IC卡是利用卡片内部的微型芯片存储信息的,跟磁完全没有关系。

谣言四:遇险时手机没信号也可拨打紧急电话求救

手机如果没有信号,则无法与移动通信网络建立通信链路。此时拨打任何紧急呼叫电话都无效。其实传说的在遇险情况下拨打电话指的是在没有SIM卡,或者欠费停机的情况下可以打通紧急电话。但倘若手机与基站的通讯中

断,是不可能打通救援电话的。

谣言五:手机一格电时,辐射是平时的1000倍

手机的辐射强度只和信号强度有关,和它的剩余电量之间没有任何关系。一般来说手机信号越弱,辐射越强。牛凯解释说,以GSM手机为例,在1800MHz频率下工作时,它的最大峰值功率是1W,最小功率1mW。当这个手机在信号最差的地方(比如地下室,信号只剩一格)接通电话时,产生的电磁辐射可能是在信号最好的地方(比如基站旁边,信号满格)接通电话时电磁辐射的1000倍。3G、4G手机工作原理与GSM手机不同,一般最大辐射功率是100mW,最小功率1mW,大约差100倍。

“虽然GSM手机或3G/4G手机都有可能出现最高辐射是最低辐射的100—1000倍甚至以上的情况,但这只是因为作为参考的最低辐射值非常低,而不是因为最高辐射值太大。”牛凯说,所有正规厂家的手机产品都经过严格检测,完全符合我国电磁辐射标准,不会对人体健康造成危害。

给您提个醒

草莓竟成最“脏”水果?

专家指出,有农残不等于不安全

本报记者 李禾

眼下正是吃草莓的季节,不过前几天网上出现了一条这样的新闻:美国环境工作组织(EWG)近日公布了最“脏”及最“干净”蔬果名单,草莓连续第三年成为“最脏蔬果”榜首,紧随其后为菠菜、油桃及苹果。检测中,多达1/3的草莓样本含10种或以上的农药,其中一个样本更是测出22种农药残留。此外,有97%菠菜样本被检出残留农药。至于最干净的蔬果则为牛油果,只有不足1%的样本检出农药残留。

看了这则新闻人们不禁要问,草莓真的是最“脏”水果?我们还能不能吃草莓了?

最脏蔬果是怎么评选出来的

据介绍,最“脏”及最“干净”蔬果名单是EWG根据美国农业部(USDA)和美国食药监局(USFDA)发布的农药残留检测官方数据制作而成。一知名环保组织的食品与农业项目副经理王婧在接受科技日报记者采访时表示,美国农业部和食药监局每年公布的是两年前的检测数据,因此,每年的榜单其实都是两年前的排名。最新榜单根据2016年3.88万份非有机蔬果样本的检测分析结果而得。

食品工程博士云无心指出,EWG是美国的一个环保组织,全称叫做“Environmental Working Group”。他们既不是政府管理部门,也不是学术机构,而只是一个倡导环境保护的民间机构。

“抛开剂量谈毒性就是耍流氓”

为什么草莓农药残留会比其他水果多?根据EWG报告,为了能用廉价方式来整年生产草莓,果农常常会在种植草莓前用有毒气体杀死杂草和土壤中的一切生物,并用大量农药来控制草莓生长过程中的病虫害,导致草莓混合农残情况严重。

那么,这是不是意味着我们从此就不能吃草莓了?

云无心表示,决定蔬果是否安全的标准不是“是否检测到农残”,也不是“检测到多少种农残”,而是“是否检测到农残超标”。因为,能否检测到农残,跟检测技术密切相关。现在的很多检测技术极为先进,从远处的水和空气中漂移来的微量农药,也可能被检测到。检测到残留并不意味着这些食物就有害健康,离开了农残量和控制标准谈危害,完全没有意义。

“大家在看到这个数据的时候也不用太恐慌。”王婧说,现在公布的是2016年数据,其实大家已经吃了不少草莓了。只要没有食用超过每日允许摄入量或急性参考剂量(ARLD)的农药,引起急性中毒的风险并不高。

相关链接

怎样清洗草莓更干净

1.草莓在清洗前不要把蒂去掉,以免在清洗过程中使草莓表面残留的农药进入果实内部,造成污染;

2.用流动的自来水冲洗几分钟,切记不要浸泡在清水中,以免农药溶于水后又被草莓吸收;

3.冲洗完草莓后再把草莓浸入淘米水或者淡盐水5分钟左右,淘米水呈碱性,它可以降解中和掉草莓表面的农药成分,淡盐水可以改变微生物细菌的渗透压,起到一定的杀菌作用。

虽然一定程度的清洗、去皮、烹饪能减少农药残留30%甚至60%。但王婧指出,要彻底避免农药残留的风险,最有效的办法还是选择食用有机方式种植的食品。



(本版图片除标注外来源于网络)



扫一扫
欢迎关注
科技改变生活
微信公众号