

给人生起个调

听一位名师讲《道德经》，有听众在留言里问他，讲课的时候能不能不那么用力，不讲那么大的声？老师回应说，因为是早上，必须得这么精神饱满地讲，这样才能为一天起个好调，充满阳光地去工作生活。如果是晚上，一定会绵绵地讲，因为已经日落西山，再过一会儿就要睡觉，不用那么兴致勃勃。

好的开始是成功的一半，而早上就是一天的开始。早上就像大合唱的起头，调起高了，后面就跟着高，唱到高音的地方上不去；调起低了，后面就跟着低，唱到低音的地方就难受，即便能唱完，也失去原有的韵味和美感。调起得好，大合唱就成功了一半，同理，每天把调起好、起合适，花点时间和精力也是值得的。

传统观念里也有相近的做法——强调早起。小时候我父母常讲“早起三光，迟起三

慌”，早起能够过得从容自如，晚起总是准备不足，慌慌张张；又说“三早抵一工”，意思是三天早起做事，就相当于多干了一天的活。长大后我发现，厉害的人绝大多数都有早起的习惯，曾国藩就曾说过“黎明即起，绝不恋床”。早起，自律，其实也是为人生起了个好调。

现在的生活越来越丰富和精彩，节奏越来越快，不少人每天都在网上花费很多时间，白天工作在网上，交往交流、吃饭订餐离不开网络，下班回家后还要打打游戏，逛逛网店，刷刷朋友圈，泡泡网剧……稍微刹不住车，容易晚上睡不着，早上起不来，整天变得昏昏沉沉。起床太晚，洗漱匆匆忙忙，早餐也没时间吃，一天过得忙乱糊涂。长此以往，情绪不稳，人易暴躁，遇到烦心事，情绪很快失控；遇到讨厌的人，心火一点就着。所以说，早上不起调，一天不着调，每天都跑

调，一年白忙活，不是没有道理的。

一日之计在于晨，一日之调同样在于晨。我听了一段时间的早课后，觉得对改变一天的心情真的有帮助，心态平和了，负面情绪都没有那么多，遇到不愉快的事也不那么耿耿于怀了，工作学习效率明显提高，整个人的精神面貌有很大改观。每天都起个好调，日积月累，人生便也起了好调，不仅让工作、生活变得从容，做事的态度和活法也会有好的变化。

每天起调只是一个小小的改变，撬动的却是整个人的自律系统。富兰克林说：“我未曾见过一个早起、勤奋、谨慎、诚实的人抱怨命运不好。”过好一生从一天开始，过好一天从起调开始。一个每天起好调的人，精气神足，从容有序，境遇也会越来越好。

(摘自《广州日报》陈启银/文)

到加纳首都阿克拉的中餐馆富豪饭店用餐，我注意到菜单出现两种不同的中文字体，问起时，曾姓老板解释：初到阿克拉时，广州的厨师烹煮正宗的粤菜，吸引了不少口味不同的当地顾客。而在异乡异域，单靠华人顾客，生意根本难以支撑。苦思冥想之下，终于想出了两全之策：增聘黑人厨师，由他设计符合当地味蕾的菜肴，让两者共存。

为了让食客清楚分辨出两者的不同，睿智的他，在印制中英文菜单时，便设计了不同的字体——正体字是带有加纳风味的中菜肴，由黑人厨师掌勺；斜体字是道地的中菜肴，由广州厨师烹调。

正体字底下的菜肴多带辣味，而且，用的都是当地的辣酱；考虑当地人的消费能力，用的食材都较为简单，价格当然也便宜得多。这样的做法，既顺哥意，又顺嫂心，一举两得。菜单推出后，左右逢源，生意盈门。我点了苦瓜炒牛肉、京酱肉丝、椒盐大头虾，都做得非常好；吃着时，还以为置身于中国呢！

到异国打天下，在入乡随俗的当儿，切忌隐没本色。(摘自《羊城晚报》尤今/文)



画与理

不要成功的时候，忘记失败的人，也不要得意的时候，藐视落后的人。

——摘自《新周报》

如是说

我们总是习惯在别人成功时喝彩，却很少愿意去探究他们的付出。我们时常叹息学习辛苦、工作艰难、挣钱不易、人生难以达到巅峰，却很少反思自己做了什么。

——《了不起的发光女孩》旅行，最好的土产品，应该是回忆。

——蔡澜《随心所欲去生活》(摘自《新周报》)

日本有一家味精生产公司，名叫味之素，居然在同步生产半导体。

1909年，味之素公司最早发明了味精。而味精生产过程中，会产生大量的树脂类副产品。20世纪70年代，味之素公司开始思考这些副产品的用途。研究后发现，其中一些副产品的绝缘性能特别好，可以在芯片制造中充当绝缘层材料。于是，味之素成功开发出了一种“味之素堆积膜”，简称ABF，用它来封装芯片，合格率远高于当时的绝缘油墨材料。当然，味之素闯进一个新领域，也是跌跌撞撞，毕



有所思

前段时间身体抱恙，住院治疗，病情稍有好转，仍觉茶饭不香，精气神不足。营养师建议我每日食补一碗流质蛋汤，补充蛋白质，增强免疫力。蛋汤不仅容易消化吸收，在医院操作起来也方便快捷，电热壶烧一壶开水，就着热度，缓缓倒入搅匀的蛋汁内，一碗璞金浑玉的丝滑蛋汤即成。可我连续两天冲出来的蛋汤，蛋白凝固蛋黄夹生，碗底黏糊，还散发出浓烈的生蛋腥味，实在难以下咽。

营养师不解，在一旁看我冲蛋汤操作，他恍然拍了一下自己的脑门：“哦，我忘了告诉你，碗要先用开水烫一下，使之保持与开水相近的温度，才能刚好融合。”

人到中年，我竟然还不懂得：成事要循序渐进至互为默契。若一方突然过度热烈，不但自身会被紧张不安包围，也会将对方拉进焦虑混乱之中。

冲蛋汤使我想起了茶艺师泡茶的过程，准备好的茶具和茶叶都要先用热水烫一下，与此同时，去烧开水，水开时立即倒入装有茶叶的杯子，还要盖住茶杯焖一会儿，不搅不扰，让茶叶在水中自然起落，飘舞，静等茶香四溢，这时候开喝，不烫嘴不寒胃，味道最佳。

毕淑敏在《恰好到好处的幸福》一文中，提到打针消毒的酒精，浓度必须是75%。因为只有这种浓度的酒精，才可以破坏细菌的膜，让酒精渗入，低于这个浓度，杀不死细菌；高于这个浓度，酒精飞快地把细菌外膜凝固了，反倒阻止了酒精进一步渗透到细菌内部，起不了杀菌作用，有些东西，并不是越浓越好，要恰好好处。

(摘自《广州日报》朱小平/文)

先进制程的工艺进步。假如没有味之素的ABF材料，无论是手机、电脑、汽车、还是人工智能、5G芯片等，可能都无法生产出来。

现在，味之素不光是一家味精厂，也是关键的半导体材料厂。在全球市场上，ABF膜的总规模是6亿美元。味之素就这样把自己的副产品做成了一张创新王牌。这也启示我们，假如碰到一个棘手的问题，盯住主线之余，也可以看看四周，没准过程中的哪个副产品就能为我们打开新出路。(摘自《老年文汇报》)

竟这个行业习惯了用液态油墨，一时间难以接受硬质的ABF材料。同时，厂商们也不愿轻易让一个外行进入自己的供应链。

直到1999年，转机出现了。当时英特尔把CPU芯片的制程推进到了0.25微米。要满足这种精密电路的要求，英特尔需要重新寻找理想的绝缘材料，味之素的副产品正好派上用场。双方很快建立了合作，而且ABF材料不仅在当时的精密制程下表现出色，后来也只有它能跟上半导体

——摘自《新周报》

副产品也能成为王牌

竟这个行业习惯了用液态油墨，一时间难以接受硬质的ABF材料。同时，厂商们也不愿轻易让一个外行进入自己的供应链。

直到1999年，转机出现了。当时英特尔把CPU芯片的制程推进到了0.25微米。要满足这种精密电路的要求，英特尔需要重新寻找理想的绝缘材料，味之素的副产品正好派上用场。双方很快建立了合作，而且ABF材料不仅在当时的精密制程下表现出色，后来也只有它能跟上半导体



有所思

我国首次批量生产碳-14同位素

“碳-14辐照生产靶件开始出堆！”4月20日13时48分，随着一声令下，碳-14靶件从中核集团旗下中国核电投资控股的泰山核电重水堆机组中成功卸出，这是我国首次利用核电商用堆批量生产碳-14同位素，中国也从此彻底破解了国内碳-14同位素依赖进口的难题，实现碳-14供应全面国产化。

碳-14同位素广泛应用于农业、化学、医学、生物学等领域，具有极高的医用价值和科研价值，主要应用包括幽门螺杆菌检测、药代动力学研究、β射线环境监测系统等。

吃下一颗碳-14尿素胶囊，用一支吹气管朝一小瓶紫红色的药水吹气，仅仅通过这样简单的方式，你就可以确定自己是否感染了幽门螺杆菌。这是一项应用广泛的基础体检项目，碳-14是其中的关键。多年来，用来测定这一口“气”的碳-14，都依赖进口。

在新药开发过程中，当碳-14“标记”到新药化合物中，通过追踪它的影迹，科研人员就可以了解新药物的吸收、分布、代谢等情况，从而完成药代动力学研究。

在考古领域，科研人员可以利用碳化文物上碳-14半衰

期特性，计算得出文物的“年龄”。在备受关注的三星堆遗址，通过碳-14测定发现，多个祭祀坑形成年代处于商代晚期，并且形成时间大致相当。

“除了以上，碳-14还可以用于测量空气中的颗粒物浓度、确定农药残留等，国内市场现实需求和应用潜力都很大。”泰山核电专项工程处重水堆研发科副科长樊申说。

此前，我国碳-14供应几乎全部依赖进口，价格昂贵且供应得不到保障，供应紧缺已经严重制约下游产业发展。

据泰山核电专项工程处重水堆研发科副科长樊申介

绍，碳-14的国内需求量近百居里。本次碳-14靶件完成出堆后，经后端处理后将于2024年底开始向市场供货，产量可充分满足国内需求。

泰山核电基地是目前国内唯一拥有商用重水堆的核电基地，重水堆机组中子通量高、堆芯结构特殊，这使得它成为生产碳-14的理想选择。与目前生产碳-14主要依靠研究堆相比，泰山核电重水堆机组长期保持高功率稳定运行，可以保证放射性核素的安全生产和稳定供应，生产成本也比较低。

(据央广网讯)

“小蛮腰”缘何不怕雷击

前不久，俗称“小蛮腰”的广州塔因一个小时内6次被雷击而受到广泛关注。

那么，为何广州塔在如此频繁的雷击下依旧安然无恙？

记者了解到，广州塔并非被动承受雷击，而是主动“接闪”，将雷电迅速泄流到大地，保护建筑物和相关人员安全。

广州属于雷电高发区，广州塔建设人员在设计阶段就格外关注防雷保护，建立了防雷保护体系。在天线桅杆上，建设人员安装了防雷接闪装置，并在塔身顶部设计了避雷网的组合体需要和轨道器、返回器组合体对接，后者在环月轨道上有转到月球正面、让地面站测轨和通信的机会，但前者在月球表面得不到任何地面站的支持，只能跟鹊桥二号通信。在轨对接最基本的要求是，着陆器和上升器的组合体要进入和轨返组合体相同的轨道面，然后通过调整实现近距离交会、靠近和对接，对接轨道的测量需要非常精确。着陆器和上升器的组合体在绕月轨道上的飞行速度大概是一千六七百米每秒，如此的高速意味着极小的对接窗口。如果轨道都错了，将很难校正并实现对接。(综合《人民日报》《中国新闻周刊》)



身免受伤害。除了塔顶，广州塔侧面也面临雷电威胁。为保障塔侧安全，塔身各楼层金属栏杆、金属门窗和玻璃幕墙等都直接与塔身防雷装置联结，且联结点不少于两处，确保电流可顺着防雷装置被引至地面。广州塔还配备了雷电预警系统，能实时连续监测附近雷暴云产生的大气电场，以及云闪和地闪的发生情况。

广州塔防雷系统设计师林佩仰说，广州塔防雷设计超过了现有建筑防雷技术标准要求。

有网友提出，既然广州塔能引雷入地，可否将这部分雷电利用起来？对此，广州塔有关人员说，由于雷电瞬间功率大，释放时间短，目前技术上无法对其加以利用。

(据新快报客户端4.29)

人们睡觉时，大脑并不会休息。当神经元相互“对话”时，脑电波会在大脑中传送。为探寻睡眠如何造成老年时的记忆丧失，神经科学家让70多岁和20多岁的健康成年人参与记忆训练并在不同时间进行测试：一次是在他们掌握该任务的约10分钟后；第二次是从一整晚的休息中醒过来的几小时后。

当他们睡觉时，研究人员记录了其大脑中的脑电活动。与年轻人相比，老年人在早上的成绩要差很多。慢波振荡(促进优质睡眠的较大波动)和睡眠梭状波(短波的瞬间爆发)是深度且通常无梦的非快速眼动睡眠的明显标记，而这两种脑电波在老年人脑中并不同步，从而扰乱了存储短期和长期记忆的大脑各部分之间的交流。

这项研究不仅有助于解释为何老年人更加健忘，并且可能带来治疗记忆丧失的新方法。

(据中新社讯)

为何老年人更健忘

“高楼逃生神器”三楼以上住户最好别用

随着公众对高层建筑火灾逃生关注度提升，不少网络达人和商家开始推销“高楼逃生神器”。记者在购物平台搜索“高楼逃生神器”，发现这类产品价格多在百元以下的，大都是安全逃生绳套装，包含安全绳、安全带、八字环等。通过将安全绳的一端绑紧固定后，利用八字环与绳索的摩擦，人为控制速度达到缓降和保护的效果。不少商品介绍中强调，产品免安装，3分钟完成操作，使用简单。

江苏省镇江市消防救援支队

南徐大道特勤站消防员张正昌对此表示，家中其实能够临时制作锚点的地方并不多，床铺看起来很结实，但其实因为现在的床铺有很多都是组装产品，并不牢靠。桌子、椅子、水管、窗户这些绳子摩擦，容易导致手掌擦伤手，或者因对速度控制经验不足，出现失速下坠，十分危险。

张正昌建议，一般情况下，三层以上的住户未经专业训练，最好不要使用逃生绳进行逃生，特别是对于老人和儿童来说更不适合使用。(据央视财经讯)

不少绳子长度，购买逃生绳宜长不宜短，否则可能出现绳长不够被吊在半空的情况。

使用逃生绳下降时，一定要佩戴手套，如果慌乱中忘戴手套，绳子的摩擦很容易导致手掌擦伤手，或者因对速度控制经验不足，出现失速下坠，十分危险。

张正昌建议，一般情况下，三层以上的住户未经专业训练，最好不要使用逃生绳进行逃生，特别是对于老人和儿童来说更不适合使用。(据央视财经讯)