

还记得你小时候的趣事吗？

记不住是有原因的！



你有没有这样的经历？家庭聚会时，长辈们笑眯眯地问你：“还记得你小时候的趣事吗？用口红涂了个大花脸？”而你，往往一脸茫然地摇摇头，心里嘀咕：“那些事，我真的不记得了呀！”

其实，几乎所有人都对3岁以前的记忆模糊不清，大脑似乎有意“删除”了这段早期记忆。这背后隐藏着怎样的秘密？山西医科大学第一医院神经外科主治医师、中国医师协会健康传播工作委员会委员王明宇给你解惑。

童年迷雾与脑发育有关

心理学家将人类无法记得3岁前的事情，以及3至7岁之间记忆不连贯的现象称为“童年失忆症”。尽管每个人的具体情况不同，但几乎所有人都或多或少受到这一现象的影响。

要解开这个谜团，我们得先认识海马，这个位于大脑颞(ni è)叶内侧的精巧结构，是记忆形成和存储的关键区域。婴幼儿时期，海马就像一个初出茅庐的“实习生”，难以胜任长期记忆的重任。4岁左右，海马才逐渐“转正”，开始稳定地记录我们的人生故事。

除了海马，我们的视觉系统也在“拖

后腿”。刚出生的婴儿，视力差得惊人，世界对他们来说就像是一幅模糊的水墨画。随着年龄增长，视力逐渐提高，色彩和细节才慢慢看得清晰。记忆的形成，很大程度上依赖于视觉信息。因此，在视觉发育不完善的婴幼儿时期，我们的记忆自然就支离破碎了。

还有一个不可忽视的因素是自我意识的形成。1岁之前，我们还没有明确的“自我”概念，分不清自己和别人，也不懂得“过去”和“未来”。这种自我意识的缺失，使我们难以将经历转化为现实生活中一系列的时间表和里程碑，从而建立了一个有利于回忆的检索结构。

选择遗忘的艺术

你可能会问，既然这些记忆如此珍贵，为什么大脑要遗忘它们呢？这其实是大脑的一种自我保护机制。从出生到2岁左右，大脑就像一块海绵，疯狂吸收外界的各种信息。这些信息以神经突触的形式存储在大脑中，逐步形成密密麻麻的“记忆网络”。如果这些信息不加筛选地全部保留下，大脑就会变得像一台超负荷运转的电脑，运行缓慢。

遗忘过去，是为了让大脑更好用。

记忆靠的不仅仅是神经元的数量，还有神经元之间的链接。脑中的神经突触先是飞速发展，在2岁左右达到巅峰，接着化繁为简，把那些不重要、不常用的记忆逐渐清除。这样一来，大脑变得更加高效，为新的学习和记忆的内容腾出空间。

未曾遗忘的爱与成长

虽然3岁以前的事可能已被遗忘，但那些经历所留下的感受和影响，却深深地烙印在我们的心灵深处。

你还记得第一次学会走路、骑车时的喜悦吗？虽然那些具体的画面已经模糊，但那份成就感伴随着我们成长。这些技能被储存在小脑和基底神经节中，成为我们身体的一部分。小时候与父母的亲密互动、受伤时的恐惧和安慰，这些情感经历被保留在杏仁核等情感中枢里，塑造着我们的人际关系、情绪调节和应对压力的能力。在与家人的相处中，我们逐渐形成了对自己的认知，包括性格、兴趣、价值观等。

也许在未来的某一天，当你成为父母，开始照顾自己的小宝宝时，那些被遗忘的时光会突然涌上心头……

据《科普时报》

无刺蜂蜂蜜或有了“身份证”

近日，中国农业科学院蜜蜂研究所产品质量与风险评估创新团队联合国内外多家科研机构，首次提出甘露醇可作为无刺蜂蜂蜜真伪鉴别的重要特征性化学标志物，相关研究成果于日前发表于国际期刊《食品化学》和《食品成分与分析杂志》上。

相较于普通蜜蜂属蜂蜜（如意蜂蜂蜜、中蜂蜜等），无刺蜂因其蜂群规模较小，蜂蜜群产量较低，每群年产量仅约350克至2千克，市场价格相对昂贵。中国对无刺蜂的研究起步较晚，目

前仍缺乏无刺蜂蜂蜜相关理化指标的系统评价，也极大地限制了我国无刺蜂蜂蜜相关产品标准化进程。”论文通讯作者、中国农业科学院蜜蜂研究所研究员王凯介绍。针对上述问题，该团队科研人员自2019年起，从我国无刺蜂主要分布省份（云南、海南和西藏等地）收集了89份我国无刺蜂蜂蜜样本，采集样品后进行了全面研究，掌握了我国无刺蜂蜂蜜的品质特性。

王凯介绍，在此过程中，团队首次在无刺蜂蜂蜜中发现了一种独特的化学成

分——甘露醇，这种天然六元糖醇在常见蜜蜂属蜂蜜中极为罕见，却在国内外104个无刺蜂蜂蜜样本中稳定存在，因而该物质也有望成为实现无刺蜂蜂蜜真伪鉴别的“金标准”。“该成果也为我国特色无刺蜂蜂蜜的质量控制和市场标准化提供了重要依据，为消费者在选购这种珍贵蜂蜜时提供了更加可靠的保障。此外，甘露醇有望作为无刺蜂蜂蜜的‘身份证’，将帮助消费者轻松识别真伪，享受真正的高品质无刺蜂蜂蜜。”王凯说。

据《科技日报》

让你过敏的不只花还有树



播，很少引发过敏症状。

“而风媒花粉类植物又称气传花粉类植物，它们花粉颗粒小、数量多、质量轻，容易随风传播，易引起过敏症状。”宁攸凉表示，与春季观赏花木相比，由于圆柏、油松、构树、桑树、胡桃、榆树、白蜡树等城市常见绿化树木属于风媒花粉类植物，相对更易致人过敏。

我国致敏花粉植物主要包括松科、柏科、杨属、柳属、悬铃木属、构属、栎属等树木与禾本科、藜(lí)属、蒿属、葎(ù)草属等草本植物。

但由于我国幅员辽阔、气候类型复杂多变，植物分布差异明显，不同地区的风媒花粉类植物种类也存在显著差异。

宁攸凉举例说，华北地区，致敏花粉植物主要有松属、刺柏属、杨属、榆属、桦(ché n)属、藜属、苋属及禾本科、莎(su ó)草科等；东南沿海地区，致敏花粉植物主要有松属、构属、悬铃木属、栎属、木麻黄属、蒿属、藜属以及禾本科、棕榈科等；长江中下游地区主要有松科、柏科、桑科、悬铃木属、枫香属、葎草属及禾本科、藜科等。

由于各种植物开花的季节不同，致敏花粉植物也存在明显的季节性。“一般来说，我国花粉过敏呈现春、秋两季相对严重，夏、冬两季相对温和的特点。”宁攸凉说，其中，春季致敏花粉植物以树木为主，秋季致敏花粉植物以草本植物为主。

据中国科普网

水中“藏”着让你轻盈的密码

当“体重管理”“国家不允许你胖”成为热词，你有没有想过，泳池的水流里其实藏着对抗肥胖的秘密武器？而且不一定是游泳——最新研究证实，持续10周的水中有氧运动，不仅能够让你像美人鱼般灵活，还能悄悄偷走腰间多余脂肪。令人惊喜的是，这项运动非常适合超重妇女或45岁以上人士。

我们正身处一场全球性的体重危机漩涡中。本月《柳叶刀》刊发的研究显示，若现行趋势持续，2050年全球将有超半数（38亿）成年人和1/3（7.46亿）儿童面临体重超标困扰——相当于数十亿个“行走的沙发”在地球上蹒跚。遗憾的是，传统健身房的高冲击运动对膝盖有很大磨损，让无数想要减肥的人望而却步。

但水温恒定、浮力柔和的游泳池仿佛是大自然专门为肥胖人群设计的康复中心。当一位体重90公斤的女性首次进入“水中健身房”时，她会惊讶地发现，自己居然能在水里完成深蹲！这绝非偶然，水的密度是空气的近800倍，当你泡进水里时，会感觉比在空气中轻盈得多，就像给关节卸下了千斤顶，让“胖友”们既能尽情燃烧脂肪，又不用担心关节罢工。

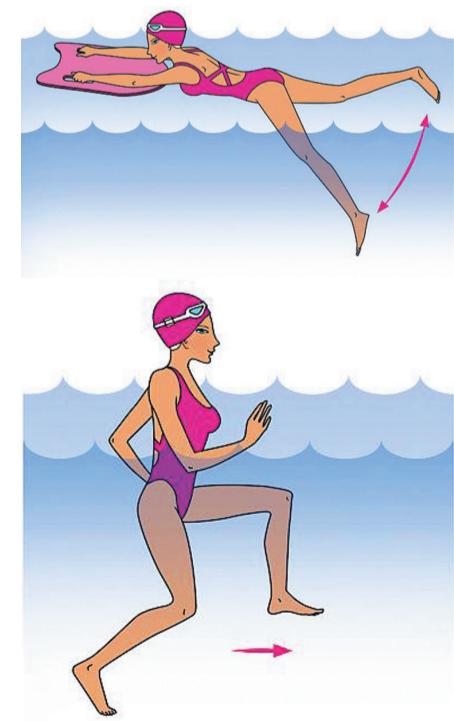
现在，科学家筛选出10项临床试验，追踪了286位BMI≥30的“重量级”参与者，试验场所包括马来西亚、巴西、印度、美国和荷兰，进而发现了一个令人振奋的结论：持续10周以上的水中有氧运动，能让平均体重下降3公斤，腰围缩减3厘米。

想要体验这种神奇效果？记住这3个黄金法则：每周至少2—3次，每次60分钟，至少坚持6—12周。可以尝试水中尊巴舞、水中瑜伽、水中慢跑等多样化训练。

科学家也同时给“水中健身房”泼了点冷水：目前的研究干预期仍然较短，研究也仅涵盖了英语国家，但关于体重和腰围的研究显示为“中等确定性证据”，可证明水中有氧运动的有效性。

也许不久的将来，水中有氧运动将成为亿人追捧的“液态健身”形式，在这片蔚蓝领域里，每个人都能找到属于自己的轻盈密码。

据《科技日报》



每年春季，我国不少地方开始进入花粉过敏的高发期。其实，与观赏性花卉相比，树木的花粉是春季花粉症患者中更为常见的过敏原。

花粉过敏，主要指人体对植物花粉产生的过敏反应，症状通常包括鼻塞、眼睛红肿、皮肤瘙痒等，严重时可诱发哮喘等呼吸系统疾病。

中国林业科学研究院副研究员宁攸凉介绍，花粉是植物的雄性生殖细胞，是植物的生命之源。按花粉的传播方式划分，植物分为风媒花粉类植物与虫媒花粉类植物。通常，桃花、梨花、杏花、丁香花、海棠花等春季观赏花木属于虫媒花粉类植物，它们的花粉颗粒大、黏度大、质量重，不易随风飘散，主要依靠昆虫传

