

大脑年轻也是运动出来的

衰老带来的记忆力减退、注意力涣散、反应变慢，常常被我们当作“年纪大了”的常态。近日，国际期刊《老年科学》发表的研究证实，抗阻运动是专为大脑定制的“逆龄运动”。

坚持训练，大脑真能变“年轻”

研究团队选取了309名62-70岁的健康老年人，将其分为中等强度抗阻组、高强度抗阻组和无运动对照组，借助人工智能“脑时钟”模型分析脑部影像，精准测算大脑年龄变化。

经过两年跟踪观察，中等强度抗阻组大脑年龄平均年轻2.26岁；高强度抗阻组大脑年龄平均年轻1.85岁；而无运动对照组的大脑无明显年轻化改变。这种大脑逆龄效果并非昙花一现，全脑区域均可受益，效果会随训练持续累积，即便停训后也能维持1年以上。

抗阻运动有哪些“超能力”

一是抗阻运动能精准激活并强化前额叶皮层的神经连接，这片大脑区域掌管注意力、决策力和执行力。坚持规律抗阻训练，能有效改善走神、反应迟缓等衰老带来的认知问题。

二是做抗阻运动时，肌肉收缩会分泌大量肌因子，一方面刺激神经元新生、修

复受损神经，另一方面延缓神经退化。

三是抗阻运动能有效改善全身血液循环，让大脑获得更充足的氧气和养分供给，同时降低体内炎症因子水平，减少炎症对脑细胞的损伤。

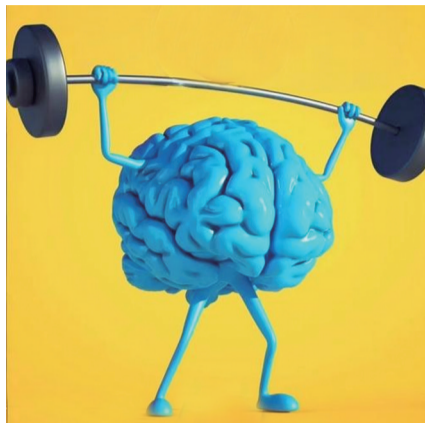
抗阻运动实操指南

平板支撑：手肘弯曲撑地，位置与肩部同宽，脚尖点地发力，将整个身体撑起呈一条直线，收紧核心、避免塌腰翘臀，保持均匀呼吸。这个动作能强化核心稳定性，同时调动全身肌群，激活肌肉-大脑轴。

靠墙静蹲：背部紧紧贴住墙面，双脚与肩同宽、脚尖朝前，脚跟距离墙面约一脚半的距离；缓慢下蹲至大腿与地面平行，全程保持腰背贴墙、膝盖不内扣、不超过脚尖，感受大腿发力。

徒手深蹲：双脚打开与肩同宽，脚尖微微外展，臀部向后下方坐，屈膝缓慢下蹲，下蹲时膝盖不超过脚尖，随后发力站起。动作全程保持躯干挺直，兼顾下肢、核心力量。

推墙俯卧撑：面对墙面站立，双手与肩同宽贴紧墙面，收腹沉肩、身体保持一条直线；屈肘让前额轻轻靠近墙面，再发力推起身体还原。适合力量较弱的人群，轻松锻炼肩背、手臂肌群。



臀桥运动：仰卧在垫子上，屈膝呈90度，脚掌平稳贴地；发力抬起臀部，使肩、髋、膝三点成一条直线，在顶点收紧臀腹1-2秒，再缓慢放下。

哑铃推肩：采取坐姿或站姿均可，双手握持哑铃（可用装满水的矿泉水瓶替代）至肩部高度，掌心向前；缓慢向上推至头顶，手臂伸直不锁肘，再缓慢回落至肩部。

建议每周进行3次抗阻运动，每次选3-4个动作，每组坚持30秒-1分钟，做3-4组，循序渐进提升强度；运动前应简单热身，避免拉伤。 据《科普时报》

香蕉很“坚强”，大家尽可放心

最近，“香蕉可能会灭绝”的消息在社交平台刷屏。网传说法称：如今全球种植的香蕉多为同一品系的无性繁殖，遗传背景高度一致，一旦遭遇针对性病菌就可能“全军覆没”。香蕉真的会灭绝吗？

“真正面临灭绝风险的是特定香蕉品种，而不是整个香蕉物种。”中国植物学会科学传播工作委员会成员史军介绍，我们现在最常吃的是“卡文迪许”香蕉，大小适中，弧度明显，体型细长。它全靠克隆繁殖，所有种苗遗传背景高度一致，几乎相当于同一个个体的无数分身。这种繁殖的优势在于：能保证果实品质统一；可短板也格外致命——抗病能力极差，一旦暴发病害，容易“全军覆没”。

如今，“卡文迪许”香蕉正遭遇尖孢镰刀菌古巴专化型4小种的严重威胁。该病菌破坏力极强，可在土壤中潜伏数十年，且暂无特效根治方法，目前已蔓延至全球多个香蕉主产区。

很多人以为香蕉只有超市售卖的那几种，实际上，人工种植香蕉种类繁多，大约有1000个品种。能当主食的大蕉、适合烤着吃的芭蕉……五花八门各有风味。其中商业种植的品种就有几百种，而“卡文迪许”香蕉凭借口感好、易运输等优势，占据了50%以上的市场份额，成为我们最熟悉的“国民香蕉”。

面对尖孢镰刀菌古巴专化型4小种，科学家早就打出一套抗病“组合拳”，全力守护香蕉家族。

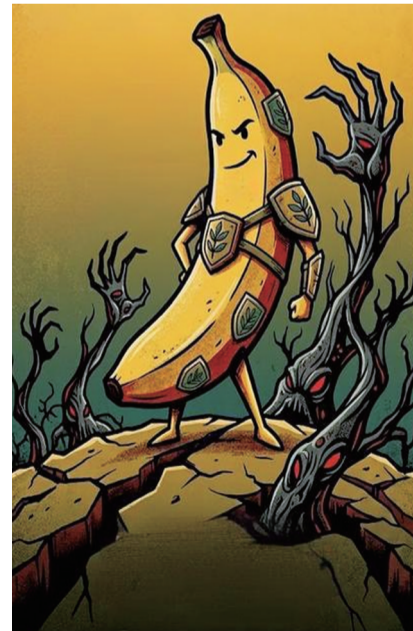
一是基因编辑：培育自带抗病的“超级香蕉”。

二是杂交育种：让不同品种优势互补，繁育抗病性更强的后代。

三是挖掘野生基因：从野生香蕉里提取抗病基因。

“这套操作下来，香蕉的抗病能力正在持续升级。更让人安心的是，比利时还建有全球最大的香蕉基因库，保存了1600多份种质资源，相当于给香蕉存了‘云端备份’，杜绝物种灭绝的可能。”史军表示，香蕉灭绝是谣言，我们吃的每一根香蕉，都比想象中“坚强”。

据《科普时报》



呵护“星星的孩子”从优化肠道菌群做起

孤独症的早期识别与科学干预备受社会关注。如今，前沿研究为“星星的孩子”带来了更贴近日常的守护方向：通过健康饮食优化肠道菌群平衡，能够改善孤独症儿童的身体状态、缓解部分核心症状，为家庭日常干预提供了简单可行的科学路径。

“很多人把孤独症简单等同于性格内向，其实孤独症儿童不仅存在社交、语言、行为上的典型表现，肠道菌群也和健康孩子有明显差异。”香港中文大学医学院助理教授苏奇介绍，孤独症儿童的肠道菌群成熟更慢、结构紊乱，微

生物代谢也存在异常。苏奇团队近期在《自然》系列期刊发表多项相关研究，为这一领域提供了重要依据。他介绍，传统孤独症诊断主要依靠家长访谈、行为观察，主观性较强，容易漏诊、误诊，让低龄儿童错过最佳干预期。肠道菌群检测作为客观辅助手段，能更精准地评估患病风险，做到早发现、早关注，缓解医疗资源压力。

苏奇表示，孤独症儿童的肠道菌群格外脆弱，对饮食变化高度敏感。加工食品中的合成乳化剂等添加剂，会破坏其肠道菌群结构，加重孤独症症状与肠

胃不适；而症状加重又会让孩子更加挑食、偏食，形成“菌群紊乱—症状加重—饮食更挑食”的恶性循环。

针对孤独症家庭，苏奇建议：抓住1-3岁黄金干预期，可通过肠道菌群检测提前筛查风险；日常尽量减少加工零食、含糖饮料等含添加剂食物的摄入；适量补充酸奶、乳酪等发酵食品，帮助维持肠道菌群平衡；同时多带孩子进行户外活动和简单社交，从饮食与生活习惯共同发力，为孤独症儿童的健康成长提供更科学的守护。

据《科技日报》

儿童止痒产品更要慎选

我们就由中国科普作家协会会员李东焯讲清楚：儿童止痒产品，到底该怎么选？

检测发现，部分产品宣称“纯植物”“无激素”，实则违规添加强效激素（如氯倍他索丙酸酯）和抗真菌药。

氯倍他索丙酸酯是超强效激素，抗炎效果是普通弱效激素的上百倍。正规医疗机构中，它仅用于银屑病等严重皮肤病，严禁用于儿童、面部及皮肤褶皱处。

当这种超强激素被偷偷加入“消字号”产品，被家长当作日常护肤品长期使用，危害巨大：

第一，激素被身体吸收，影响生长发育。导致孩子身高不长，甚至出现脸变圆（满月脸）、后背变厚（水牛背）、多毛等问题。

第二，破坏皮肤屏障，形成激素依赖。激素会削弱皮肤自身抵抗力，长期使用会让皮肤变薄、萎缩、出现红血丝。一旦停用，湿疹不仅“卷土重来”，还会暴发得更猛烈。

此外，部分产品还违规添加抗真菌药物。这类药只对“脚气”等真菌感染有

效，不适用于普通湿疹。

面对鱼龙混杂的市场，家长选购时一定要擦亮眼睛。

第一招：认准“国药准字”。治疗皮肤病，优先选择“国药准字”正规药品。如果买抑菌产品，可选“消字号”，但不能当药品长期用。

第二招：警惕“神奇疗效”与“成分模糊”。正规药品会清晰标注所有成分。只笼统写“植物提取物”、不写明具体成分的产品，风险极高，请直接“拉黑”。

第三招：避开夸张名称，查验备案。尽量不买名称夸张的产品，如“XX灵”“一扫光”等。网购时，可要求商家出示《消毒产品生产企业卫生许可证》和产品安全评价报告。

第四招：科学护理，及时就医。孩子出现皮肤问题，最稳妥的方式是看皮肤科医生。轻度湿疹以保湿修复为主；确需用药，一定要在医生指导下，选择合适强度的正规药品，短期、局部、规范使用。

据中国科普网



孩子皮肤娇嫩，一到换季就容易起疹子。家长们总想找些“见效快”的产品救急。正是这种迫切心理，让不良商家钻了空子。“3天止痒”“纯中药制剂”“无激素”……这些宣传语，精准击中了家长的焦虑。

然而，不少标注“消字号”的儿童抑菌霜，打着“纯植物”旗号，背地里却偷偷添加了超强激素和抗真菌药物。今天，