

警惕鼻炎“偷走”孩子记忆力

近期,“鼻炎会导致记忆力下降”的话题登上热搜。鼻炎并非单纯的鼻腔问题,它通过夜间缺氧、睡眠结构破坏和脑区直接损伤三大路径,对儿童记忆力和学习能力造成系统性威胁。

夜间缺氧,影响记忆力

相关研究表明,正常情况下,夜间血氧饱和度应维持在95%以上。但鼻炎患儿因鼻塞被迫用嘴呼吸,气流无法经过鼻腔的过滤、加温与加湿,不仅容易引发咽喉干燥、呼吸道感染,还会导致肺部通气效率下降,血氧饱和度可能降至90%以下,形成“慢性缺氧”状态。

这种缺氧会直接影响大脑神

经元的代谢,而记忆力的本质,正是神经元通过“突触连接”形成的信息储存过程。这也是为何许多鼻炎患儿白天听课没问题,但过几天便忘得一干二净、成绩难以提升的原因。

长期夜间缺氧还可能影响孩子的大脑发育。如果6至12岁这个关键阶段持续缺氧,不仅会影响记忆力,还可能影响智力发育,造成不可逆的影响。

破坏睡眠结构,让记忆无法存档

鼻炎引发的鼻塞会导致深度睡眠不足,让记忆的归档过程中断,孩子白天学的知识就像未保存的文件,第二天醒来自然容易丢失。

此外,睡眠不足还会影响孩子的情绪和体力。长期睡眠不足的孩子容易变得烦躁、易怒,学习时缺乏耐心。睡眠不足也会导致免疫力下降,孩子更容易感冒、鼻炎反复发作,进一步加重睡眠问题。

大脑损伤,直接摧毁记忆中枢

海马体是大脑中与记忆关系最密切的区域,被称为“记忆中枢”。而长期鼻炎引发的慢性炎症和缺氧会直接损伤海马体的神经元。

同时鼻炎引发的缺氧会导致前额叶皮层的血流量减少,神经元活性降低,让孩子难以集中注意力;睡眠不足则会影响前额叶皮层

与其他脑区的协调,导致孩子逻辑思维变慢、容易分心。

莫慌!及时干预可以补救

一旦发现孩子有频繁鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状,应及时带孩子去医院耳鼻喉科就诊,明确鼻炎类型(如过敏性鼻炎、慢性鼻炎),并在医生指导下进行规范治疗。

改善孩子的睡眠环境。如果孩子是过敏性鼻炎,要注意避免接触过敏原,比如定期清洁卧室、减少尘螨滋生,秋冬季节注意保暖,避免冷空气刺激;保持卧室空气湿润,避免干燥空气刺激鼻腔,让孩子睡得更安稳。

来源:数字北京科学中心

心理

尴尬时为何想“抠地”

尴尬是当人觉得自己在外人面前出了糗,或者发生了会让当事人觉得外人会因某个事情的发生,而让自己被看轻的情况,自然而然生出的情绪。“脚趾抠地,抠出了三室一厅或者一座城堡!”这是一种夸张的网络流行语,生活中每个人或多或少都会经历过尴尬。这其实是一种经典的“躲避或逃避”心理,产生这种反应是因为人大脑的“警报器”拉响,也就是杏仁核做出应对,刺激身体释放肾上腺素,心跳随之加速,血压升高,脸开始发烫爆红,人会出于原始的社交本能,开始“躲避”,希望降低存在感,避免成为人群焦点,保护自己不被“排斥”或者“嘲笑”。

来源:重庆市科学技术协会

趣知

世界上哪种颜色的花最多

根据最新的研究和统计数据,世界上白色的花数量最多。白色花在自然界中分布最为广泛,这主要是因为白色花在绿色背景中具有较高的可见性,更容易吸引传粉者。此外,白色花通常不需要复杂的色素合成过程,因此在进化过程中更具优势。

紧随其后的是黄色花,它们在许多生态系统中也常见,尤其是在草地和开阔地带。黄色花通常含有类胡萝卜素,这是一种在自然界中普遍存在的色素。红色、蓝色和紫色的花也分布广泛,但数量上少于白色和黄色的花。这些颜色的花朵通常含有花青素,而这种色素在不同酸碱度下会呈现不同的颜色。

来源:《百科知识》

图吧



25支队伍同台展演 点燃科学火花

为什么戴3D眼镜看电影会头晕想吐?如果李白穿越到现代遇见激光,会发生什么故事?当古老的非遗技艺与科技碰撞,会擦出怎样的火花?9月19日下午,2025年湖南省“走进科学家实验室”暨青少年实验展演决赛在长沙市少年宫举行,来自全省14个市州的25支优秀代表队以精彩的实验展演展现湖南青少年的科学素养和创新精神。

科教新报全媒体记者 姚瑶

提醒

“16+8轻断食”含有风险

“16+8轻断食”法,即每天禁食16小时,将进食时间限制在8小时内,曾经是社交媒体上最热门的减肥方法之一。上海交通大学的最新研究发现,与正常进食时间(12-16小时)的人群相比,将每日进食时间限制在8小时以内的人群,全因死亡风险增加21%,更令人担忧的是,心血管疾病死亡风险暴增91%到135%。

除了心血管疾病风险,另一项发表在《细胞报告》杂志的动物实验研

究揭示了轻断食对年轻个体的潜在危害。研究人员发现,青少年长期实行间歇性禁食会严重损害胰岛β细胞的成熟和功能。胰岛β细胞是人体内唯一能够分泌胰岛素的细胞,它们的健康状况直接关系到血糖调节能力。在青少年发育期,这些细胞正处于成熟的关键阶段。如果在这个时期受到损害,可能会导致终身的代谢问题,包括糖尿病风险增加。

来源:康迅网

辟谣

这是一种常见误区。AI确实可以帮人们解读体检报告,但它给出的结果仅供参考,不能作为权威诊断。在大语言模型的帮助下,很多机构都推出了能够解读体检报告的AI。其中一些机构还使用医学数据对模型进行了“专项优化”,提高模型的可靠性。这些AI能对体检报告单上的项目进行识别分析,以通俗的方式进行解读,给出相关建议,这对普通大众来说是非常有帮助的。

但是,AI解读体检报告的准确性还存在较大问题。比如仅凭一张体检报告,AI很难结合患者的过往病史进行综合判断。此外,还可能存在“AI幻觉”,导致解读的体检报告看似合理,实际上是错误的信息。

对体检报告有疑问,最好还是咨询专业医生。

来源:科学辟谣

科技

我国首台15米口径亚毫米波望远镜启动建设

9月20日,在青海省海西蒙古族藏族自治州德令哈市雪山牧场,我国首台自主研发的15米口径亚毫米波望远镜正式启动建设。

该望远镜由中国科学院紫金山天文台牵头建设,其15米口径的高精度天线面板,可支持高频段亚毫米波观测,配备有大视场多色相机、三波段超外差接收机、460GHz多波束接收机等先进的科学仪器,支持宽频段、广视场和高灵敏度的观测。

“我们通常会把波长介于0.1到1

毫米之间的电磁波定义为亚毫米波,在这个波长范围之内隐藏着可见光和近红外所看不到的一些秘密,如星际尘埃的舞动、分子气体的分布以及恒星的诞生和成长。”中国科学院紫金山天文台研究员、研究部主任李婧介绍,传统的可见光望远镜难以穿透宇宙间的尘埃,而亚毫米波观测不仅能揭示星系形成与演化的规律,还能追踪生命相关分子的起源线索,对于研究恒星与行星的孕育将起重要作用。

来源:《光明日报》

AI能准确解读体检报告?