

## 多地中小学开启校内午休模式

## “趴睡”变“躺睡”，实现舒心午睡还要多久

不久前，教育部对“关于尽快实施午休‘舒心躺睡’工程的建议”做出答复，表示教育部高度重视中小学校作息时间安排，将继续引导鼓励有条件的地方，因地制宜创造学生午休条件。

记者采访了解到，不少地方已开启校内午休的探索实践，一些地方在全市学校推广午休服务。然而，政策如何更好地落地仍考验管理智慧，也需各方形成合力。

## 多地开启校内午休探索实践

2020年5月，时任海南省农垦直属第二小学校长张学秀就在琢磨如何让孩子更好午休。从用瑜伽垫“打地铺”到更换可躺式桌椅，再到在宿舍楼配置近千张木床，孩子们午休的条件越来越好。

现在，午休服务在海口全市学校大范围推广，让张学秀觉得自己“做对了”。事实上，在全国多地，从改造教室到建宿舍楼，从使用可躺式桌椅到量身定制午休床，不少学校都竭力为学生提供更好的午休环境。

记者了解到，多地将为中小学生学习提供午休服务列入民生项目，加大财政投入。

广州财政一次性补助各区

课后托管舒适午休专项经费1.38亿元。

山西安排2.02亿元专项资金用于学校建设改造食堂、午休场所等，目前全省城区有需求的559所学校已具备午餐午休保障条件。

一些学校的午休设施不断升级，管理方式也不断创新。

12点40分，随着校园广播响起，河北省邯郸市从台区逸夫艺术小学的同学抽出折叠睡板、铺上睡垫，躺到“唐榻式午休床”上开始午休。三年级一班的韩承炫同学说：“现在胳膊腿可以伸直，翻身也不怕掉下去了。”

逸夫艺术小学校长杨克尚说，学校的午休设备已经过三次“更新换代”。“唐榻式午休床”是从台区教体局午休研发专班研发的，经过30多次实验改进。现在学生操作只需1分钟，成本也比折叠座椅便宜了500元。

广州市第五中学开展午休躺睡的探索已有十几年。记者看到，学生在4名班级管理老师的指引下，自觉分成4组，有秩序地摆桌子、铺垫子，鞋子也整齐摆在教室门口，全程不到10分钟，由学生自我管理。“让孩子在短时间内做好各种准备和复原工作，既能锻炼整理内务的技

能，也能培养自我管理意识。”校长裘志坚说。

## 大规模推广仍存现实困难

因没有条件躺睡，有不少小学生中午在课桌上趴睡。山西省儿童医院科教科主任燕美琴认为，小学生中午长期趴睡，对身体发育会造成不良影响。尤其对于脊柱发育仍不完善的青少年来说，长期趴睡会改变正常的脊柱生理弯曲，还会导致胸廓不能很好舒展。

然而，对一些学校而言，空间改造需考虑资金投入、教室大小、班生规模等现实因素。

一套可坐可躺的多功能座椅价格在500元到1000元不等，一些学校学生超过1000人，仅座椅的采购经费就达数十万元。记者采访福建省多名小学校长了解到，学校自有资金承担全校躺睡座椅采购仍有较大缺口。

山西省太原市一所小学的校长说，学校为部分学生采购了多功能座椅。为营造良好的午休环境，下一步还需更换活动室窗帘、安装暖风机等，设备也需维修保养，这些都意味着更多经费支出。

午托服务是项综合工程，除

增加设施外，还涉及课后服务管理，包括学生用餐、师资配备等，会增加教师的工作压力和管理负担；此外，一些家长对孩子在校用餐也有担心。

除空间局限外，学校午休时间安排各不相同，午休习惯也存在地域差异。如在海南，公立小学午休时间达两个多小时；而在北方一些地区，并非所有人都有午休习惯。

记者了解到，一些中小学习间作息安排较为紧张，还要完成多项“任务”。如在北京的一所小学，学生12点结束课程，午休时间仅有40分钟，学生还需完成作业，无法真正休息。

## 实现“躺睡自由”还要多久

据《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示，初中生的实际睡眠时间平均为7.48小时，小学生为7.65小时。而《教育部办公厅关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》提出，小学生每天睡眠时间应达10小时，初中生应达9小时。

浙江省绍兴市的一名家长说，孩子中午不能午休，也没有可躺式桌椅；夏天老师还允许在

课桌上趴一趴，冬天因为怕着凉生病，不允许睡觉。老师在教室里陪着看书写作业，孩子一整天都不能放松，很辛苦。

复旦大学附属华山医院神经外科主任、睡眠专家徐伟民教授说，躺平午休对心理、生理的好处毋庸置疑，可以放松全身肌肉、改善脑供血、调节神经系统。“关键还是意识问题，只有认识到躺平午休的重要性，才会去创造条件。”

多名基层教育工作者建议，可更多采用“一校一策”方案，为学生提供午休条件。校舍特别紧张的，可在教室内“打地铺”，由专项资金采购防潮地铺设备；没有学生宿舍的，可更换可躺式桌椅；也可在同一校区采用多种方式。

同时，无论是提供午休还是照看服务，都应以自愿为前提。福建德旺基础教育研究院特聘研究员王俭认为，提供午休服务切忌“一刀切”，要鼓励各校根据学生需求，探索更多人性化举措。

多名受访教师也表示，保障学生睡眠时间与质量并非孤立政策。学生睡眠的加法，也需教育改革的减法来支撑，学校、家庭和社会教育需形成合力，为学生身心健康提供有力保障。

据新华社

## 气凝胶、火山岩、石墨烯、自发热……

## 保暖衣的“黑科技”，你看懂了吗

气凝胶抗寒服、火山岩保暖棉、红外蓄热、空气锁温……随着冬天来临，保暖产品又开始受到关注。但在挑选保暖衣物时，或许你也因为这些“高科技”的概念看花了眼。

当冬季保暖新品融合了科技元素，究竟是真正的科技创新，还是一场“智商税”陷阱？一件看上去并不厚的冬衣，真的可以牢牢“锁住热量”吗？商家宣传的“科学保暖”，到底有没有科学依据？面对花样宣传，消费者怎么能够不踩雷，挑选到合适的人冬装备？专家告诉记者，新技术确实更保暖，但商家往往过度宣传，消费者选购时要擦亮眼睛。

## 气凝胶抗寒服 黑科技还是“智商税”

“我们用的是宇航服的核心隔热材料——气凝胶，这是一款新的黑科技，它的升温能力是普通棉服的两倍……”

打开一个卖冬季衣服的直播间，你大概率能听到一些带有黑科技色彩的话术。最近，一些新锐品牌开始推出“气凝胶抗寒服”，号称其具有比羽绒服更加轻薄保暖的能效。

其实，气凝胶并不是一个新概念。它是指通过一定的干燥方式，使气体取代凝胶中的液体而形成的一种纳米级多孔固态材料，是目前已知导热系数最低、密度最低的固体材料，过去一直应用于航天军工、石化等领域，曾被美国宇航局用于隔离太空服等。

随着技术迭代、产业跃迁，气凝胶近年来也开始应用在服装材料上，通过加入纤维增强材

料，形成一种气凝胶复合材质。那么它真能带来比较好的保暖抗寒效果吗？

杭州的陈女士告诉记者，她买过一款厚度为3毫米的气凝胶外套，亲身体会下来，保暖效果挺好的。“拉链拉上以后，里面的温度计显示28度，甚至有点热。”

不过，记者发现，在一些售卖气凝胶衣服的网店中，也不乏消费者的吐槽：“保暖效果和普通衣服没有什么区别”“真的不保暖，看来是智商税”……

消费者褒贬不一，或许是因为气凝胶运用在服装材料上的技术还不够成熟。

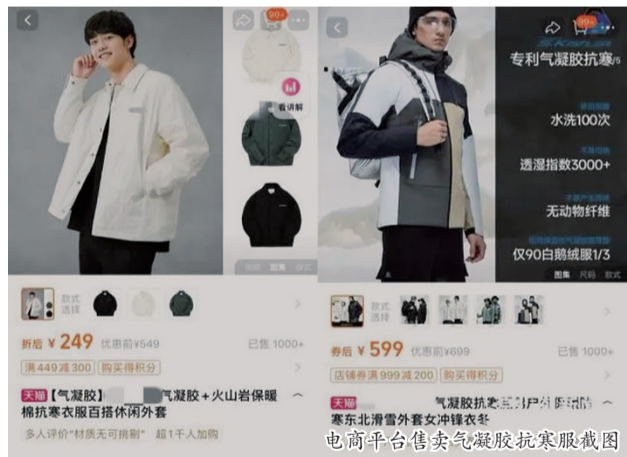
“从原理上来讲，气凝胶用来保暖是可以实现的，而且未来发展前景较好。”东华大学纺织学院研究员、博士生导师李召岭告诉记者，不过目前气凝胶的成本较高，且大多不耐水洗，易碎，通常需要和其他的纤维材料复合使用，因此还有很多问题需要解决。

目前，有关气凝胶在服装领域的使用还没有国家标准。“气凝胶的填充比例、厚度，与什么材料进行复合，结构设计等等，都会影响其保暖效果，市面上的气凝胶服装也存在良莠不齐的情况。”李召岭说。

## 保暖新概念 不少是夸大其词

“空气锁温”“保暖黑科技”“石墨烯自发热”……随着年底将近，种种听起来“高大上”的保暖热词，开始占据各大商店和线上商城的醒目位置。

某电商平台上，一款保暖



背心宣称添加了石墨烯，售价39.9元，销量已达89.1万件；另一款石墨烯保暖裤，销量也有36.9万件。在详情页内商家介绍，这款保暖裤3秒起热，一条顶三条……

真的有这么神奇吗？李召岭告诉记者，有的新技术、新材料确实能带来更好的保暖效果，但很多时候商家可能是夸大宣传，用新概念作为一种噱头来营销。

以石墨烯为例，它是碳原子以特殊结构排列连接而成的新材料，具有优异的热传导性能，但石墨烯本身不会发热。

“起决定性作用的还是衣服的材质，比如羽绒服的充绒量等，石墨烯只能起到辅助保暖的效果，且非常有限，最多只能帮助升温1-2℃，有时候消费者的心理作用可能更大。”李召岭说。

从事纺织行业16年的郑先生告诉记者，现在市面上不少“发热技术”等概念，不过是商

家发掘出的新名词，其实有的可能还是十年前的技术，消费者对其应保持理性，不必过于追求这些新概念。

在电商平台搜索“保暖衣”“羽绒服”等关键词，就会弹出上万条商品品类；走进一家商店，只是秋衣、秋裤，可能就有上百种。有的网友直呼：“过冬真是太难了！”面对五花八门的衣物，我们应该怎么挑选呢？纺织领域的专家和业内人士给出了一些建议。

## 五花八门的保暖用品 怎么挑选

一是抛开广告标语，先看成分标签。“一般而言，成分含量精确到小数点后一位的，可信度更高一些，面料成分检测很少有刚好整数百分比的。”郑先生说。

另外，贴身衣裤要避免选择高涤纶（聚酯纤维）含量的，因为涤纶不透气、不吸汗，有较强闷

热感。

对于保暖衣裤，郑先生认为，追求性价比的可以选择德绒，它具有不错的保暖效果，且牢固度较高，比较耐穿；想要贴身舒适度更高的，可以选择含有羊毛、羊绒的混纺面料；想要又保暖又不臃肿，可以选择高支纱的产品。

李召岭表示，消费者可以根据自己的穿着场景来选择。比如，对于江浙地区、以室内办公为主的消费者来说，天然棉的保暖衣贴身穿更加舒适、透气，气凝胶抗寒服等其实在日常生活中并不需要。

二看价格。如果某件衣物售价大大低于市场价格，需要更谨慎一点。

以羊毛衣物为例，郑先生说，一套薄款的全羊毛保暖内衣裤套装，下机成本就要100元左右，算上包装、销售费用，一般定价大于200元，如果低于这个价格，就要打上问号。“有的是羊毛含量打折扣，有的可能是积压的库存商品，由于一些商品超过质保年限，保暖性、质量方面可能会受影响。”

三是试穿体验。要更直观地感受保暖效果，消费者不妨在室外亲身试穿体验。

最重要的是，消费者们要保持理性，尤其是在直播间网购时，不要被一些商家夸大的话术“忽悠”。有的保暖服装需要专业的制备工艺，即使原料成分相同，但不同的工艺会带来不同的穿着感，这在图片或视频里很难体现，消费者可以尽量找品牌或者老店，相对来说可靠性更高。”郑先生说。

据《钱江晚报》