

午休课桌椅国标出台 “舒心一躺”还需多方努力

□ 朱浙萍

一张小小的课桌椅,承载着成长的温度。近日,市场监管总局(国家标准委)批准发布《中小学生午休课桌椅通用技术要求》国家标准,并将于2026年2月1日正式实施。该标准根据学生身体发育特点,从设计、生产、检验、使用全流程作出规定,让午休课桌椅更舒适、安全、耐用。

长期以来,很多中小學生午休只能趴着打个盹儿,不仅难以安心入眠,还可能引发颈椎、视力、脊柱损伤等问题。2021年教育部发布了有“睡眠令”之称的《关于进一步加强中小學生睡眠管理工作的通知》,明确提出有条件的地方和学校应保障學生必要的午休时间。近年来,不少地方积极探索,午休椅、伸缩床等“午睡神器”陆续走进校园,但因缺乏统一标准,产品设计五花八门,质量良莠不齐,有的甚至存在

结构不稳、材料刺鼻、边角尖锐等安全隐患,令人忧心。

午休课桌椅,既要让孩子们能躺睡,也要睡得安心。新国标要求午休课桌椅形态尺寸兼顾学习与午休的舒适,比如,午休状态下,椅子展开后整体长度不少于1050毫米,靠背可调节至135°以上。桌下空间也经过科学测算,确保學生坐立时伸展自如,躺卧时不致蜷缩。这些数字背后,是对學生身体发育规律的尊重。材料安全、结构强度、耐用性能等指标亦被一一纳入,杜绝“带病上岗”。有了国标,市场监管、学校采购和家长监督就有清晰的标准可依。

当然,标准出台只是第一步,落地见效还需多方合力。现实挑战不容忽视,比如,空间问题。据教育部发布数据,2024年我国小学平均班额为38人,初中平均班额为46

人。在有限空间内实现“全员躺睡”,布局调整、空间优化势在必行。比如,资金问题。一套符合标准的午休课桌椅成本或逾千元,全面更换对许多学校而言负担不轻。不妨借着“两新”政策加力扩围的东风,将“午休躺睡”纳入设备更新支持范围,比如去年浙江在实施设备更新行动中,就特别提到要实施中小学“午休躺睡”工程。

当然,配置可躺式课桌椅只是途径之一,各个学校应该根据自身情况充分挖掘现有资源,因地制宜为学生创造午休条件,比如利用多功能活动室设置午休区等。关键在于,把學生的健康放在首位,用心为他们创造更优的休息环境。当“舒心一躺”不再是少数孩子的奢侈,而是每个校园的日常,这才是教育美丽的风景。

(原载《钱江晚报》)

整容低龄化乱象 该踩刹车了

□ 谭敏

据《法治日报》报道,一些十五六岁的未成年人成了医美机构的常客,对美白针、肉毒素、玻尿酸等医美产品的功效如数家珍;部分机构还通过“学生认证折扣”等营销策略吸引未成年人和學生,甚至声称可以绕过家长监护做手术。

近年来,整容低龄化趋势愈加明显,令人担忧。以前是准大学生想趁暑假“悄悄变美”,现在越来越多的中学生也加入了整容行列。医疗美容本质上还是医疗行为,具有一定风险,而未成年人骨骼、肌肉和软组织发育还不完全,整容风险尤其大。一些抗衰老类医美对年轻肌肤是破坏而非保养,反而加速皮肤老化。因此,医学专家一再提醒,整容并非越早做越自然,不建议未成年人做医美整形。我国法律也明确规定,未满18岁的青少年咨询整形美容项目必须有父母陪同。

可现实中,整容低龄化却是不争的事实。想要整容,必然是因为对自己的容貌不满意。曾有一项对于中学生的调查显示,70.56%的孩子坦言,自己会因为容貌/身材而产生自卑情绪。对于青春期的孩子来说,产生容貌焦虑,原因是多方面的。青少年的自我认知尚未稳定建立,对外界的评价极其敏感,可能会放大自己容貌的缺点。另外,网络文化的盛行,也给青少年的审美观带来较大的影响。泛滥的信息、缺乏正确的价值判断,也会让不少青少年提前陷入容貌焦虑之中。

追求美是每个人的权利,有适度容貌焦虑是正常现象。随着青少年的成长,他们形成了成熟的价值观与审美观,学会接纳自己、找到自信,这种焦虑也会自然消除。

可现在整容与容貌焦虑的低龄化,更多是一些医疗整容机构推波助澜的结果。社交平台上,“再不做就要丑着开学”“医美是高考奖励”等各种鼓吹“暑期变美”的医美广告帖不计其数。一些机构用“越早做,恢复得越快”来刻意弱化手术风险,还有个别医美机构罔顾法律规定,未经家长同意就为未成年人服务,这种对生命健康与成长规律的漠视,不仅违背医疗伦理,更可能给未成年人的身体与心理健康埋下长久隐患。必须给整容低龄化乱象踩踩刹车了。

治理整容低龄化乱象需要构建多方协同的防护网。对那些违法诱导未成年人消费的医美机构,必须依法严厉惩处,让其不敢再犯;平台应守土有责,加强算法管理,提高内容分级门槛,让未成年人不被“颜值即正义”的错误观念误导;教育部门需要加强审美教育与心理健康辅导,帮助青少年建立健康的自我认知;家长也要给孩子更多的鼓励、陪伴,引导孩子发现自己的闪光点 and 独特美,帮助他们客观认识自己,自信健康成长。

(原载《广州日报》)

励志故事不能瞎编

□ 李霞

近日,“54岁河南阿姨考上中国政法大学硕士研究生”的消息刷屏。网友纷纷点赞,感慨“人生什么时候重新开始都不晚”。然而,9月3日,中国政法大学回应称,已录取的2025级硕士新生中,没有50岁以上、河南籍的人员。从“励志故事”到“查无此人”,一场骗流量的闹剧再次上演。

博主扯谎的伎俩,其实很蹩脚。54岁、河南籍女性、中国政法大学、2025级硕士新生,这些信息的指向都很明确,极易被核实。令人遗憾的是,博主靠两篇励志帖文,就收获18.8万次点赞,引起一堆自媒体跟进传播。最后,还是无端被牵连的高校出面打假,才戳穿谎言。“上岸阿姨”,没能抵住博关注的“流”,也没能上了名叫真实的“岸”。

闹剧虽然拙劣荒唐,但在博主井喷、流量至上的网络空间,也不是新鲜事。从女骑手深夜送餐电动车被盗崩溃大哭,到小学生秦朗把寒假作业丢在巴黎;从百万粉丝网红疑遭勒索自杀离世,到阮少平、余鹏翔伪造院士等权威身份站台,哪个当事人不是光鲜一时,被证伪后悻悻收场。自戴高帽子站台、自造热点博关注,自信“出门在外,身份是自己给的”,嘴里全是忽悠,心里全是金钱和流量的算计。

若任由造假之风蔓延,类似故事还会越来越多。虚构励志故事,欺骗公众感情,消耗传播资源,淹没了真正有价值的公共议题。戳穿博主谎言,不仅是在保证信息真实、维护网络秩序,更是在守护公众信任、捍卫

社会文明。

目前,自称54岁考上研究生的博主,账号内容已清空,现被禁言处理。撒谎造假,博取关注挣流量,东窗事发不过封号了事。网络造谣成本如此之低,代价如此之小,就算该博主没有忽悠成功,难保没有其他博主效仿。网络上还有多少故事真真假假,正在收割看客?只有平台不再奉行眼球经济的算法逻辑、博主不再让三观跟着流量跑、网友不再盲目轻信,谣言才不会泛滥成灾。

仔细严格的把关,发自内心的自律,火眼金睛的质疑,一个都不能缺席。拙劣的表演、自说自话的感动、假大空的励志,不能一次次蒙蔽公众双眼。

(原载《北京晚报》)

文创爆品背后是时间的温度

□ 关末

宽松V领,绞花针织,保暖舒适……最近,由人民文学出版社旗下文创品牌推出的“鲁迅系列·大先生的毛背心”火了,不仅莫言、赵冬梅、马未都等名家学者晒出同款穿搭,很多年轻人也争相购买。

一件背心仿佛穿越百年时光,让文学巨匠变得更加可亲可感。1926年秋天,许广平为鲁迅亲手编织了一件紫色背心,从广州寄到上海。在鲁迅与许广平的往来书信合集《两地书》中,许广平写道:“今天放假休息,早上无事,仍在寝室里继续编织……”收到背心后,鲁迅立刻穿上还不忘“炫耀”,“背心已穿在小衫外,很暖,我看这样就可以过冬,无须棉袍了。”这款背心可谓鲁迅的经典造型之一。当年,鲁迅上课、会友、伏案写作时的穿搭,在“时尚轮回”中成了今

天年轻人的“叠穿爆品”。这一刻,我们在严肃深邃之外,与大先生有了更生活化的共鸣,也在温情细节中接近一个有血有肉的灵魂。

无论是毛背心成为时尚单品,还是读者们通过文献资料“考古”鲁迅的生活趣事,本质上,都是鲁迅的影响力以各种形式从历史映照当下。课本里那句“全文背诵”,曾让多少孩子在懵懂中初识,笔亦可为刃,能剖析社会、刺破黑暗;而当我们长大后或许会更加理解,先生文字里反抗绝望的理想信念、义无反顾的坚定呐喊。“从来如此,便对吗?”“愿中国青年都摆脱冷气,只是向上走”……振聋发聩的金句、锋芒犀利的笔墨,今天依旧让年轻人拍案深思,潜移默化影响着许多人的生态度。

除了鲁迅的形象及名篇金句,近

年来,不少以文学为素材的“复古风”文创都很畅销。印有“新青年”字样的帆布包,装在信封里的蔡元培家训,朱自清“背影”主题藏书票……这些文创不仅是重温经典、传承文化的纪念品,更成为年轻人表达自我、寻找认同的新方式。事实也证明,最共通的“审美”是内涵。名家名言、经典作品中承载诸多思想智慧,其实也可以有更具象、更接地气的表达。观照历史细节,贴近当下生活,相信会有更多如“毛背心”一样的创意产品,在轻松中织就传统文化的厚度。

有网友调侃,毛背心可是文豪的战袍,穿上秒变“人间清醒文学青年”。期待这样的时空对话再多一些,让文学、文化从旧时光里走出来,滋养我们的精神、丰盈我们的生活。

(原载《北京日报》)