

家长呼吁“躺睡”推广 学生希望午休自由 中小學生午休的正确打开方式应该是啥样儿？

近来，可以让午休从“趴睡”变“躺睡”的中小學生課桌椅受到家长追捧。本报记者追訪发现，北京已有多所中小學开始探索午休新模式，因地制宜优化现有教室条件。一些家长也呼吁“躺睡模式”尽快推广。然而，不少學生却希望午休时间由自己做主。对此，部分校长和医生表示，午睡并非“必选项”，应因人而异、科学引导。

北京多所中小學探索午休新模式

12时40分，午休铃声响起，昌平区阳坊学校初中部的教室里，學生们陆续回到座位上，轻轻一拉椅背、抽出踏板，座椅秒变躺椅，实现“躺睡自由”。靠窗的學生帮大家拉好窗帘，几分钟前还热闹的教室渐渐静了下来。

“这套可躺式桌椅是阳坊镇为学校统一配备的，覆盖全校一至九年级900余名學生。”阳坊学校办公室主任王宁介绍，这套桌椅可以调节高度，分为小学和初中两个版本，能够适应不同學段學生的身高，“每天中午，小學部的學生几乎都会使用躺睡椅休息，初中部學業相对紧张，部分學生选择利用午休时间自习，其余同學则踏踏实实躺平休息。”

为了给學生营造更舒适的午休环境，阳坊学校还把教室窗帘全部换成遮阳厚帘。“午休时间，教室暗下来，静下来，孩子們入睡更快了。”王宁说，學生们对这套新桌椅的接受度和使用意愿都很高。“以前午休躺着睡总睡不踏实，醒来胳膊麻、脖子酸，下午上课容易犯困。现在躺着能睡20分钟，下午听课脑子更清醒。”一名初二男生说。

不仅这一所学校，很多学校都开始探索午休新模式。门头沟区龙泉雾小学也配备了可躺式课桌椅。该校相关负责人介绍，老师们还想办法优化午休环境，每天午休时播放轻柔音乐，让学生能舒服地躺下来，保证优质睡眠。

首都师范大学附属小学为两个校区的一年级新生配备了躺睡课桌椅。“刚入学的孩子还有午睡的习惯，这套课桌椅可以帮助他们顺利度过幼小衔接的阶段。”该校教学主任黄燕舞介绍，学校还计划根

据《中小學生午休课桌椅通用技术要求》和學生身高对应标准，逐步为其他年級的學生更换适配不同生长阶段的设施，让课桌椅能像“成长伙伴”一样，动态匹配學生的身高变化。

一些家长呼吁“躺睡自由”推广至初高中

让午休从“勉强将就”到“安心享受”，“校园午睡神器”在社交平台上引发广泛讨论。不少网友建议，可躺式课桌椅应全北京、全国推广。更有家长呼吁，相比小學生，初、高中生學業更重，更需要“躺睡”。

“孩子早上六点半就得起床，每天在学校十几个小时，晚上回家写作业到十点多，中午真的需要好好休息。”初一學生家长张女士坦言，中学教室座位挤，趴着睡手臂容易麻，孩子干脆不睡，“我們大人中午还要歇一歇，孩子还在长身体，更需要能躺下来的地方。”

与此同时，也有家长认为，孩子午休时间做什么、不应该“一刀切”。高二學生家长黄先生说：“我家孩子就属于‘高精力人群’，每天中午参加各种社团活动，学校还会举办班级联赛、音乐节，孩子说，换换脑子上下午上课注意力更集中。”

孩子們对午休的态度更偏向自主和轻松。高一學生小涵直截了当：“我中午根本不困，喜欢和同學去操场上打篮球。睡得着的睡，睡不着的玩，大家各自安排才最好。”初一學生小刘说：“午休时间，我更愿意自己看看课外书，或者和同學讨论几道错题，睡觉反而让我下午更迷糊。”

记者随机采访了10余位小、初、高不同學段的學生，八成學生表示“午休更愿意自己做主”，超半数的學生希望利用午休时间拓展兴趣爱好。

部分校长建议让孩子享受“快乐午休”

北京小学翡翠城分校每天中午都有1小时的“快乐午休”，學生可以睡觉，也可以去操场运动、到图书馆看书。该校党总支书记、翡翠城小学教育集团校长张文凤认为，午休一定要因人而异：“有的孩子有午休的习惯，可以选择在教室休息；有的孩子喜欢释放，可以玩游戏、做手工。”

张文凤每周有两天会給孩子們上课，分别安排在上、下午最后一节，“我感觉孩子们的状态都不错。”她解释，学校在课表安排上也会充分考虑學生的一日作息，上午安排语文、数学、英语等需要高度专注的學科，下午安排音乐、体育、美术等活动性更强的學科，“孩子们不容易犯困，也有助于缓解疲劳、调节情绪。”

在北京市第二十中学副校长李浴振看来，初、高中課業负荷逐步加大，上午连续课堂学习之后，學生容易疲劳，午休对保障下午课堂效率至关重要，为此，学校在午休时段不安排任何集体活动，不随意占用，把完整的时间交给學生。

“学校午休实行自愿选择、分区管理模式。”他介绍，教室作为核心静休区域，午休时段拉上遮光窗帘、调暗光线，有午睡需求的學生可自备颈枕、眼罩等安心休息，由班主任负责维持秩序。学校同时开放了自习室和实验室，學生可以阅读课外读物、整理笔记、动手实践，“學生还可以到操场打篮球、踢足球，释放身心压力，或者自愿参加小型社团、科普讲座等活动。”

“午休的核心目标是让學生的大脑和身心得到休整，而不是统一完成‘睡觉’这件事。”李浴振说，从日常观察来看，有一部分學生愿意休息一会儿，也有不少人选择运动、阅读。“对于困倦的學生，午睡确实能

缓解疲劳。但对于精力充沛、躺下也睡不着的學生，强制睡觉不仅达不到休息效果，还容易产生抵触情绪。当然，自愿不等于放任自由——无论选择哪种午休方式，都不能干扰其他同學。”

◆医生提醒：午睡不是人人必需

中小學生是不是必需午睡？首都医科大学附属北京回龙观医院睡眠医学中心副主任医师周双荣认为，并非所有孩子都适合午睡。一方面，孩子上午的学习消耗大量脑力，短时间午睡能缓解大脑疲劳，减少下午犯困、注意力不集中的情况，对记忆巩固也有帮助，同时能够弥补夜间睡眠缺口。另一方面，晚上入睡困难、本身有失眠问题的孩子，不建议午睡；精力好、躺下睡不着、越躺越烦躁的孩子，也不必强迫。

“强迫午睡反而造成心理负担，甚至影响夜间睡眠，可以用其他方式替代，达到缓解脑力疲劳、调节压力的目的。”周双荣建议，中小學生可以通过两类方式进行午休。一类是安静静态放松：闭目静息10至15分钟，不用睡着，只是闭眼、放慢呼吸，同样能降低大脑兴奋度、减少视觉疲劳；或者做3分钟缓慢深呼吸，从头到脚渐进放松肌肉，平复学习焦虑；也可以趴在桌上放空、看窗外远景，让大脑脱离持续思考的状态。另一类是轻度动态调节：在走廊或操场平缓走动、远眺，缓解久坐带来的颈椎疲劳；做一做肩颈、腰背的温和拉伸；或者开展画画、拼图等低强度活动，避免激烈游戏。

本报记者 李祺瑶

从鲸歌入弦到老片重现 北京艺术中心官宣国庆演出计划

本报讯(记者 张群琛) 距离国庆假期还有半个月，北京艺术中心已经官宣了国庆期间的演出计划。鲸歌入弦、老片重现、古乐新生再到乡音入耳，这个国庆假期的四场演出为观众解锁多场不一样的艺术之旅。

9月30日晚七点半，北京艺术中心绿心露天剧场将上演BBC Earth《蓝色星球II》视听音乐会。这一次，BBC Earth《蓝色星球II》原版影像被搬上巨幕，汉斯·季默的史诗级配乐由中国电影乐团现场奏响。海浪扑面而来，鲸歌自远处穿耳而过，画面与乐声同频振动，带来一场音响与视频永远无法给予的现场体验。

本次音乐会选址绿心露天剧场。立于夜空之下，观众与深海之间，只隔着秋风。波浪与瓶鼻海豚、章鱼、虎鲸与座头鲸、海象与变腿的海洋……十六段乐章，让这颗蓝色星球重新被看见。

体验了自然的乐章，10月2日的北京艺术中心音乐厅，《影视留声——经典影视歌曲音乐会》带领观众回到每个个人记忆里的流金岁月。现场将依次演奏《铁血丹心》《向天再借五百年》《想你的365天》《当》等经典影视曲目；此外还有《上海滩》《刀剑如梦》里的侠骨；《绒花》《弹起我心爱的土琵琶》里的烟火；《滚滚长江东逝水》《美丽的神话》里的千古；也有《狮子王》《疯狂动物城》《音乐之声》，那

些同样被几代人反复听过的外国经典；更有《千年等一回》《情深深雨濛濛》《雨蝶》等经典歌曲联唱。

隔一天的10月3日，还是音乐厅，辨别记忆里的旋律，迎来故乡的悠扬，《家乡的歌——经典民歌音乐会》准时举行。江南水乡的暮色里，飘着《好一朵茉莉花》的婉转；四川的群山之间，《康定情歌》唱着跑马溜溜的山岗；湖湘的碧波上，《浏阳河》九道弯，弯弯都绕着乡愁；新疆的戈壁墙上，《达坂城的姑娘》辫子长得能拖在地上；东北的雪原里，《小拜年》热闹闹地过着新年。

假期的末尾，自得琴社《战汉·启元》国风户外音乐会将在绿心露天剧场上演。这支成名于视频平台的乐队用考究的传统服饰搭配古老的曲调，让“国风”被广泛认可。

《战汉·启元》户外版并非剧院版的搬演，而是专为这片露天剧场重新谱写的篇章。古琴与电子编曲相遇，部分音乐被重新配器，多首曲目将在此首演。《大夏》《夔夔》《古风操》重现礼乐初成的磅礴气象，《玄默》《云野》《揽雾》铺展清远辽阔的东方意境，《无衣》《大风歌》则在电子声场与传统器乐的交汇中，释放来自历史深处的慷慨与豪情。

记者得知，目前上述四场演出均已开放购票，有需求的观众可以登录“北京艺术中心”公众号购票。

服贸会成果发布展现“国家级”薄暖科技

本报讯(记者 赵鹏) 近日，在2026年服贸会成果发布会上，北京中科海势科技有限公司带来了“SYCORE-TEX‘超酷’拓朴柔凝胶轻薄保暖调温材料”。蓬松沉重的棉服与羽绒服，有望被这种崭新的轻薄材料悄然替代。从斩获国内各大奖项，到如今在美国日等海外市场开始爆发，中科海势在寒冬与温暖之间，架起了一座轻盈的桥梁。

在位于通州亦庄协同发展区的中科海势科研楼内，正涌动着一股正渐渐改写人们御寒史的暖流。实验台上，一组对比数据极具冲击力：传统羽绒服等保暖方式需要5-10毫米的厚度才能锁住的温暖，眼前这层薄如蝉翼、仅1-2毫米厚的拓朴柔凝胶，便能轻松实现。

中科海势董事长段宇晶介绍：“我们挑战的，是困扰行业多年的‘厚才暖’的痛点问题。”她的身后，是一个由国家“千人计划”专家、中科院材料所博导研究员毛思宁博士，中山大学材料科学与工程学院博导、高分子材料专家翟文清教授等领衔的硬核团队。正是这支兼具中科院基因与产业实战经验的团队，将原本存在于航天梦想中的隔热技术，化作了触手可及的温暖。

段宇晶在服贸会上表示，这种奇迹的诞生，源自拓朴柔

凝胶独特的微观结构。在电子显微镜下，它呈现出一种三维多层次多孔拓扑网络骨架结构，仿佛一座精巧的微纳米迷宫。当湿冷空气试图侵入时，它构筑起一道无形的防线，利用自身超低热导率的优异性能，将热量牢牢锁在人体与服装层的微环境中。同时，良好的抗压缩性能及四面弹性，以及水洗5次后保暖性能仍不衰减的惊艳数据，每一项指标都在诉说着中国自研科技的实力。

就在今年3月，在第九届中关村国际前沿科技大赛“前沿之夜”活动上，这一轻薄保暖材料领域的技术突破，从众多参赛项目中脱颖而出，入选新材料领域TOP10。2023年在第48届日内瓦和第75届纽伦堡国际发明展上，这一新材料从40多个国家的一千多个项目中成功突围，蝉联金奖，在全球发明者的最高竞技场大放异彩。“我们还曾连续三届获得德国ISPO TEXTRENDS功能纺织品流行趋势大奖(俗称‘户外奥斯卡’)，并斩获‘创客北京’系列奖项，还被国家知识产权局授予‘第二十四届中国专利奖’优秀奖。”段宇晶在服贸会上如是说。

目前，中科海势已获得包括美国发明专利与日本专利在内的各类知识产权108项。

社区物业居民三方合力 七零九零小区旧路四天“脱胎换骨”

小区里坑洼不平的内部道路，曾是困扰通州区金隅七零九零小区居民的烦心事。近日，小区所在的临河里街道净水园社区联合物业和居民，仅用4天就完成了1390平方米坑洼路段的施工改造。昔日“堵心路段”变得平稳畅通，居民出行路实又舒心。

本报记者日前来到金隅七零九零小区北区4号楼北侧，只见黑色的沥青路面平坦整洁，道路两侧有序停放着车辆。“之前这段路坑洼特别多，老人孩子担心绊倒，开车进来也是一路颠簸。”在这里住了17年的居民胡阿姨说，“这些年，小区周边环境建设越来越好，每次一进小区，看见这坑洼的路面，心里的落差更明显了，大伙都盼着能早日进行改造。”

金隅七零九零小区建成于2008年，住着1700多户居民，从4号楼北侧到5号楼西侧的环形道路是小区核心通行路段。长期以来，因车辆碾压和雨水冲刷，路面出现多处破损，由此带来的雨水积水问题也造成居民出行不便。

“我们经常和物业一起到场维修，但都是小修小补，路面像打了补丁一样。”净水园社区工作人

员无奈地说。为彻底解决维修难题，社区与物业工作人员反复协商，决定进行整段维修，结合路面损坏程度和居民反馈情况，确定了维修的路段范围。

施工未动，工作先行。社区通过小区业主微信群、单元公告栏发布施工公告，明确施工工期和施工范围，面对面沟通，给居民吃下“定心丸”；联合物业，为通行车辆规划合理的绕行路线，并安排工作人员到场维持交通秩序，确保日常通行不受阻；全面协调施工影响的79辆车挪车，物业根据工期将停车费缴清时间后延，保障居民权益；提前找好施工物料存放场地，为正式施工做好准备。

在社区、物业与全体居民的协同配合下，原计划10天的施工任务，仅用4天就全部完成，不仅重新铺设了路面，更换了老旧路缘石，还同步清理疏通雨水口，一并解决了道路破损、设施老化和雨天积水的问题。“这回心里终于踏实了，路面整齐又平坦，看着就舒心。”胡阿姨指着楼前的路面说。

本报记者 侯国棟

本报社会观察

追流量、卖套餐……线下场景纷纷“搬”进直播间

实景直播别拿消费者当背景板

消费市场正迎来传统的“金九银十”，各大直播平台上，餐饮、旅游类直播热度持续走高。记者注意到，商业实景直播如今已成为不少商家引流带货的重要方式；餐饮门店售卖团购套餐，旅游账号推介文旅产品，纷纷把线下场景“搬”进直播间——越来越多的镜头悄然对准消费者，不知情的路人被动成为“背景板”，个人权益在不知不觉间受到侵害。



餐饮门店直播镜头“怼”着消费者拍

“这个链接一定要拍，出了这个直播间全网买不到这个价格。”在一家连锁豆汁店的直播间里，记者持续观察了几日，直播点位设在其前门门店。店内分为上下两层，一层经营小吃，二层主打烤鸭、饭点客流密集。主播始终没有出镜，都是在口播推介烤鸭套餐，偶尔会将套餐宣传页递到镜头前展示。拍摄机位也不固定，时而在一层大堂，时而移至二层，有时还挪至店门口，食客在不知不觉中成为直播背景。

记者近日探访该门店时看到，在一层进出通道旁，一名女主播头戴棒球帽，守在近一人高的手机三脚架前直播，镜头径直朝向店内。进出门的客人，远处就餐的食客，都被清晰纳入直播画面。现场没有看到“正在直播”的提醒标识，主播站在角落，压低音量，从镜头前经过的客人，大多没有注意到这台设备正在直播。

记者调查发现，线下餐饮门店的实景直播主要分为两种模式。一种是主播驻店直播，不停推介团购套餐，往来食客被动充当直播背景；另一种更为粗放，全程没有主播，仅依靠固定机位对准消费区域，现场声音同步播出。

在朝阳区常营路上，一家新开业的熏鸡酱肉门店借着“熟食主食全场半价”的促销吸引来不少市民。店铺仅有一处售卖窗口，记者到访时，队伍已经排了数米长。排队的消费者并不知道，自己选购商品的过程，正被商家实时对外直播。

对照直播间画面，记者在收银台上方发现一部架设好的手机，斜对着对准售卖窗口，店内店外同样看不到任何直播提示。直播间画面里，窗口前消费者的面部清晰可辨，消费者与店员的对话、边上客人的闲聊一并被播出。记者注意到，这家店铺几乎每日上下午定时开播，直播间观看人数常常突破千人。

记者询问一位刚买完东西的消费者，是否知晓自己被直播，对方先是一愣，随后摇头表示不知情。得知自己买东西的过程被直播后，该消费者面露惊讶，记者追问其是否介意被拍摄，她直言：“当然介意，如果店家提前告知，我肯定不会同意。”

临近饭点儿，开启实景直播的餐馆越来越多，其中不乏老字号与知名餐饮门店，有在餐厅架设固定机位对准用餐区的，也有来回移动直播的，形式五花八门。

旅游主播游客行人成引流“背景板”

不只餐饮行业，售卖旅游产品的直播间同样把镜头对准了路人、游客。记者在一家亲子游直播间看到，主播正在推介故宫讲解、升旗仪式一日跟团游等旅游产品。直播画面背景是大栅栏街景，街上往来行人尽数被摄入镜头，神态举止完整呈现在直播间里。

根据直播间画面线索，当晚8点左右，记者来到前门大栅栏。正值客流高峰，在大观楼影城入口右侧的长椅边，记者发现了这名主播——手机固定在支架上，镜头朝向影城门前密集人流，主播本人避开镜头，坐在画面之外讲解旅游产品。大栅栏街上随处可见举手机拍照录像的游客，直播镜头混杂其中，很难被路人察觉。

记者在现场观察了半小时，往来游客大多专注游览、拍照。几名从镜头前走过的游客，均表示没有留意到有人在直播。在北京务工的石先生对这类直播十分反感：“如果镜头专门对着路人拍摄，我会很介意；若是主播拍自己，顺带捎进路人，还能勉强接受。”

早上7点半，一家主打环球影城游玩服务的直播间内，女主播不停回复网友关于入园时间、预约方式的各类提问，直播间右下角“橱窗”内有多款成人、儿童折扣门票链接。主播本人并未出镜，她身处入园排队人群之中，镜头直接对准排队等候入园的游客。直播间已有三万余人观看，流量还在持续上涨，大量成人、孩子的面部被清晰展现在直播画面中，神态动作一览无余。

这类直播场景还延伸至一些嬉水乐园、儿童游乐场所。北京一家室内嬉水乐园直播间里，只传出男主播介绍园区情况的声音，画面展示着泳池内大人孩子戏水游玩的实景。社交平台，不少网友在吐槽这类直播。有网友分享经历，自己在直播间提醒主播不该录制路人，随即就被踢出直播间。记者也在多个直播间留言询问“这样对着路人拍摄是否侵权”，均被主播无视。

为什么这类直播偏爱把镜头对准路人？在一家旅行社直播间里，镜头正对景区排队的游客，主播并未出镜。记者在评论区发问：“为什么只拍游客，不拍你自己？”主播当即回应：“拍我哪有流量啊？这不闹嘛。”

专家提醒公共场所不能随意直播

中午时分，记者进入一家连锁麻辣香锅品牌直播间，镜头对着的是桌面上的麻辣香锅、柠檬茶等菜品。主播介绍，直播位于通州区的一家线下门店。有网友留言：“你家挺好，没冲着店里客人。”主播回应：“我们家都是播菜，主要为展示咱家东西有多好吃。”某酒家的直播则设在了门店包房里，主播面向镜头正在售卖烤鸭四人餐，桌上展示着套餐里的菜品，主播表示：“不想打扰用餐的客人。”

在一家儿童乐园的直播间，直播地点虽在园区内，但镜头对准的是宣传展板。现场能够听见孩童嬉闹的声音，镜头偶尔扫过后方活动区域，主播会主动伸手遮挡画面的孩童。

实景商业直播如今已渗透进诸多消费场景，看多了这样的画面，连一些消费者都渐渐变得麻木，全然意识不到这种行为已经侵权。“商家未设置显著直播提示，也未取得客人的明确同意，就将其肖像通过直播实时对外传播，且直播服务于商业推广目的，已经构成对肖像权的侵害。”北京京臻律师事务所律师宋刚明表示，食客、游客身处餐厅、景区等公共场所，仅代表其容忍公众正常的目视观察，绝不等于默许个人形象被实时拍摄、公开传播，用于商业营销，二者法律性质有着本质区别。

有餐饮从业者坦言，门店实景直播一方面是引流促销工具，另一方面也可以直观展示真实就餐环境，客观上具备一定的积极意义。宋刚明对此并不认同，他表示，商家完全可以通过只拍摄环境景观、菜品实物等手段实现宣传目标，不必将客人的肖像纳入画面，客人、路人并不是公共环境展示的必要组成部分。“‘展示门店火爆’体现景区人气’都不能成为侵权的借口，更不能以没有标注姓名、尚未收到投诉，就认定自身行为不构成侵权。”

宋刚明提示，商家开展实景直播前，应当履行充分告知义务，如在直播区域入口、醒目位置张贴直播提示标识，直播拍摄范围也应当保持在必要限度。与此同时，直播平台应当落实相应监管责任，不能只追求直播间流量、交易流水，应畅通投诉渠道，简化举报路径，对反复违规的账号采取限流、封禁等惩戒措施，倒逼主播、商家守住拍摄边界，织密线上线下联动的隐私保护网。

本报记者 张蕾 实习记者 付庭苇