

2025.9.25

责编:黄芷凌

# 从“趴”到“躺” 中小学生解锁午休新睡姿

本报记者 赵 曦 □ 花沁昕

当前,在很多地方,中小学生“在校午休”已是常态。然而,由于传统课桌椅功能单一,不少学生午休时只能选择“趴睡”。不舒适的午休不仅难以保障学生下午的学习效率,长此以往,还可能使学生的颈椎、关节受损,不利于生长发育。

针对这一现状,市场监管总局(国家标准委)于今年9月批准发布了《中小学生午休课桌椅通用技术要求》(GB/T 46016-2025)(以下简称《技术要求》)国家标准,并将于2026年2月1日起正式实施。这一标准从设计、生产到使用全流程为可折叠午休课桌椅树立了明确规范,旨在让午休课桌椅更舒适、安全、耐用。

当前,深圳、重庆、浙江等地多所学校已率先试点“午休躺睡”模式,配置符合新国标要求的课桌椅,其实际落地情况备受关注。

## 从“适配”到“优化”的落地实践

据报道,深圳市是全国首个出台中小学午休设备地方标准的城市。当地于2024年9月1日起实施的《中小学午休设备设施配备规范》为新国标落地提供了先行经验。在深圳实验光明学校,学生们使用的一款智能可调节课桌椅,轻按按钮即可将桌椅放平,靠背角度可达135度。学校相关负责人介绍,深圳地方标准出台后,学校又采购了升级版课桌椅,增加了头枕和腿托,操作更加简单,低年级孩子也能独立操作。

重庆市渝北区空港新城人和街小学目前已经投入使用了540套可躺式课桌椅,其核心指标均符合新国标要求:躺睡长度达1.42米,即便较高的学生也能舒展身体;躺卧角度优化至155度,更接近自然平躺,减轻脊柱压力……该校分管基建工作的副校长饶雁向记者介绍:“我们认识到充足的睡眠对中小学生的身心健康至关重要。孩子经过上午的学习,需要适当地休息。相比趴着睡,躺下休息能更有效地恢复体力和脑力,保护脊柱和视力健康。休息好了,下午学习的注意力和效率也会更



空港新城人和街小学学生使用新国标午休课桌椅。受访者供图

高。”为了给学生提供一个更加舒适的午休环境,该校的课桌椅配备了“无极锁定”设计,让学生可自主调节靠背角度;椅下还设置了收纳兜,方便学生放置物品;书包挂钩选用亮橙色,贴合学生审美。

浙江省湖州市德清县通过“试点先行+全面推广”模式,推动“午休躺睡”覆盖。据相关报道,德清县凤栖小学2022年搬入新校舍后,配备了1440套可折叠课桌椅,课桌椅整体长度、靠背角度等指标均符合新国标要求。该校老师表示,以前午休时间,学生们只能趴在课桌上,头转来转去,很难入睡。实现“午休躺睡”后,孩子们普遍感觉更加舒适,睡眠质量得到提升,下午上课时精神状态也更为饱满。

## 新国标落地过程中的现实考验

记者从空港新城人和街小学老师那里了解到,“午休躺睡”模式已经得到多数家长和学生的认可。然而,未来新国标午休课桌椅在全国范围内进一步推广的过程中,势必会遇到各种困难和质疑。家长最关心的“环保安全”“空间占用”“使用成本”等问题,成为学校必

## 须直面的现实考验。

记者在社交平台上浏览相关讨论时注意到,除了期待自己的孩子尽快用上新国标午休课桌椅,也有家长对课桌椅的材质环保指标存在担忧,他们的疑虑集中在:孩子每天要和桌椅“亲密接触”,材质是否环保?会不会有甲醛超标风险?对此,饶雁告诉记者:“我们选择的这款桌椅,主体结构采用PP塑料和高强度钢架,最大的特点是全程不使用任何胶黏剂,从根源上杜绝了甲醛释放的来源。”

此外,对于桌椅的倾斜角度是否真的舒适,承重能力如何,班里高个子的孩子能否舒适躺卧等问题,有骨科专家表示,当椅子能够调整到135度以上时,脊柱便能接近平躺时的自然受力状态。此时,颈、背及腰部肌肉无需再维持身体直立,从而获得更有效的休息,有助于减少因久坐对脊柱周围肌肉和骨骼发育造成的潜在不利影响。

在教室空间方面,也存在一定争议。有观点认为,新国标午休课桌椅在展开状态下可能会占用较大空间,导致教室空间拥挤。针对这一质疑,空港新

城人和街小学通过测算和实际试用给出了答案。学校老师向记者介绍道:“我们的标准教室面积约60平方米,每班学生不超过45人,我们选择的这套课桌椅遵循了‘空间复用’原则——垂直向上利用空间,而不是水平向外扩张。孩子们午休时,桌椅是通过调节角度和抽拉功能在原位置实现‘躺下’的,并没有额外占用过道或公共区域。同时,学校还培养了学生形成‘高效转换’习惯,从学习模式切换到午休模式,整个过程快速、安静、有序,最大化地减少了对空间秩序的干扰。”

## 从“个别探索”到“规范普及”的期待

《技术要求》国家标准将于2026年2月正式实施。对于先行先试的学校而言,这既是对前期探索的肯定,也让他们对未来充满期待。

“国家标准的出台对我们来说是一个令人振奋的好消息。这表明学生的午休健康问题已经从个别学校的先行探索上升到了国家层面的高度重视和规范引领。”饶雁表示,新国标实施后,“躺睡长度”“环保指标”“安全承重”等核心参数有了明确要求,更从源头上杜绝了劣质产品进入校园,让“午休躺睡”更有保障。更重要的是,新国标将降低学校的探索成本——解决了“用什么”“怎么选”的核心问题,降低了其他学校探索和决策的门槛与风险。

记者在走访中发现,目前北京大多数学校尚未使用符合新国标要求的午休课桌椅。

业内人士认为,推广新国标午休课桌椅主要面临招投标流程和教室空间有限两方面问题。对于人数较多、教室空间相对紧张的班级而言,需要进一步优化教室的空间布局。对此,有教育专家表示,我国还应该根据适龄学生变化修订中小学学校建设国家标准,按照小班化教学的要求优化中小学布局。在推进中小学小班化的同时,落实午休课桌椅国家标准,把所有课桌椅改为可躺式午休课桌椅,这样既实现个性化教育,又实现学生“午休躺睡”,全面优化学校办学条件及育人环境。

## 乡村振兴

# 江苏新沂:直播间助力猕猴桃热销“云端”

本报讯 (记者 魏 静 □ 新 轩) 金秋时节,江苏省新沂市的田间地头洋溢着丰收的喜悦。当地的猕猴桃种植户抢抓电商直播热潮,借助新媒体让“土特产”变身“网红爆款”,实现从“靠天吃饭”到“靠流量赚钱”,悄然改变了传统农业的产销模式。

位于新沂市港头镇的蜜满园家庭农场,百亩猕猴桃近期进入了采收季。适逢周末,一些家长带着孩子们来到农场里体验采摘猕猴桃的乐趣。

“最近每天都有一二十人来我家果园里采摘。我们按品质定价,110克以上的优质果12元/斤,小的会相对便宜些。”农场负责人李瑞开心地说。据了解,从2014年起,李瑞一家就开始摸索猕猴桃的种植技术,种植规模也从最初的10亩发展壮大到现在的120亩。如今,果园不仅栽培有“金红一号”“阳光

金果”两个优质品种,还采用大棚与露天相结合的种植模式,巧妙延长了销售期。“大棚里气温高,果子会早熟,我们先采摘大棚里的,后续再采摘露天的。”李瑞介绍道,“这样错峰采收,既能保证果子品质,又能缓解采收压力。”今年,李瑞还创新营销方式,在田间地头架起手机,通过直播间向全国网友推介自家猕猴桃。从最初“对着镜头紧张忘词”,到如今能熟练介绍品种特点、演示采摘技巧,他的直播间粉丝已突破5000人。“开播以来,好多附近的人都刷到了我们的猕猴桃园,效果非常好。”李瑞表示,蜜满园家庭农场的蓬勃发展,不仅让一家的日子越过越红火,还为周边十多名村民提供了就业岗位,真正让“甜蜜事业”惠及更多乡亲。

在新沂市马陵山脚下,七分田农业

公司也更加重视新媒体人才的引进和自有平台的打造。“今年起我们开始招聘一些大学生来做直播。按照目前这个发展势头,预计旺季的日订单量可稳定在千单左右。之后如果直播业务能孵化成功,我们准备专门打造一个直播平台,推广基地自己的有机产品。”张可明说道。

两个种植基地,两种经营模式,却共同印证了“农业+新媒体”所带来的巨大潜力。七分田公司走的是规模化、企业化之路,通过与生鲜渠道合作、扩种基地和招聘专业人才,不断提升市场竞争能力;蜜满园家庭农场则更注重体验经济与线上直播相结合,以采摘和直销为特色,稳步积累客户和口碑。

小小猕猴桃,正成为新沂市推进乡村振兴、实现农旅融合的特色产业。从枝头到舌尖,从农田到家庭,小小直播间链接起了大市场。这条越来越短的链路背后,是新技术、新思维为传统农业注入的新活力,更是新时代农民奋斗逐梦的生动写照。

面对电商直播带来的新机遇,七分

## 让“土宝贝”升级为“富产业”

科技有限公司(以下简称“七分田公司”)的猕猴桃种植基地里,饱满的徐香猕猴桃挂满了藤架,主播李敏清晨6点就已走进果园。她一边熟练地采摘猕猴桃,一边对着手机屏幕热情地介绍:“家人们,我们现在开始摘果子……”

尽管入职才一个多月,这位从宿迁来的大学生已是公司新媒体团队的主力。撰写文案、拍摄剪辑、每天持续直播六七个小时——她的努力很快有了回报:粉丝量迅速增长,日订单量从最初的个位数飙升至几百单。

面对电商直播带来的新机遇,七分

田公司也更加重视新媒体人才的引进和自有平台的打造。“今年起我们开始招聘一些大学生来做直播。按照目前这个发展势头,预计旺季的日订单量可

稳定在千单左右。之后如果直播业务能孵化成功,我们准备专门打造一个直播平台,推广基地自己的有机产品。”张可明说道。

两个种植基地,两种经营模式,却共同印证了“农业+新媒体”所带来的巨大潜力。七分田公司走的是规模化、企业化之路,通过与生鲜渠道合作、扩种基地和招聘专业人才,不断提升市场竞争能力;蜜满园家庭农场则更注重体验经济与线上直播相结合,以采摘和直销为特色,稳步积累客户和口碑。

小小猕猴桃,正成为新沂市推进乡

村振兴、实现农旅融合的特色产业。从枝头到舌尖,从农田到家庭,小小直播间链接起了大市场。这条越来越短的链路背后,是新技术、新思维为传统农业注入的新活力,更是新时代农民奋斗逐梦的生动写照。

面对电商直播带来的新机遇,七分

田公司也更加重视新媒体人才的引进和自有平台的打造。“今年起我们开始招

聘一些大学生来做直播。按照目前这个发展势头,预计旺季的日订单量可

稳定在千单左右。之后如果直播业务能

孵化成功,我们准备专门打造一个直播

平台,推广基地自己的有机产品。”张可

明说道。

两个种植基地,两种经营模式,却共

同印证了“农业+新媒体”所带来的巨

大潜力。七分田公司走的是规模化、企

业化之路,通过与生鲜渠道合作、扩种

基地和招聘专业人才,不断提升竞争

能力;蜜满园家庭农场则更注重体验经

济与线上直播相结合,以采摘和直销为

特色,稳步积累客户和口碑。

小小猕猴桃,正成为新沂市推进乡

村振兴、实现农旅融合的特色产业。从

枝头到舌尖,从农田到家庭,小小直播

间链接起了大市场。这条越来越短的

链路背后,是新技术、新思维为传统农

业注入的新活力,更是新时代农民奋斗

逐梦的生动写照。

面对电商直播带来的新机遇,七分

田公司也更加重视新媒体人才的引进和

自有平台的打造。“今年起我们开始招

聘一些大学生来做直播。按照目前这个

发展势头,预计旺季的日订单量可

稳定在千单左右。之后如果直播业务能

孵化成功,我们准备专门打造一个直播

平台,推广基地自己的有机产品。”张可

明说道。

两个种植基地,两种经营模式,却共

同印证了“农业+新媒体”所带来的巨

大潜力。七分田公司走的是规模化、企

业化之路,通过与生鲜渠道合作、扩种

基地和招聘专业人才,不断提升竞争

能力;蜜满园家庭农场则更注重体验经

济与线上直播相结合,以采摘和直销为

特色,稳步积累客户和口碑。

小小猕猴桃,正成为新沂市推进乡

村振兴、实现农旅融合的特色产业。从

枝头到舌尖,从农田到家庭,小小直播

间链接起了大市场。这条越来越短的

链路背后,是新技术、新思维为传统农

业注入的新活力,更是新时代农民奋斗

逐梦的生动写照。

面对电商直播带来的新机遇,七分

田公司也更加重视新媒体人才的引进和

自有平台的打造。“今年起我们开始招

聘一些大学生来做直播。按照目前这个

发展势头,预计旺季的日订单量可

稳定在千单左右。之后如果直播业务能

孵化成功,我们准备专门打造一个直播

平台,推广基地自己的有机产品。”张可

明说道。

两个种植基地,两种经营模式,却共

同印证了“农业+新媒体”所带来的巨

大潜力。七分田公司走的是规模化、企

业化之路,通过与生鲜渠道合作、扩种

基地和招聘专业人才,不断提升竞争

能力;蜜满园家庭农场则更注重体验经

济与线上直播相结合,以采摘和直销为

特色,稳步积累客户和口碑。

小小猕猴桃,正成为新沂市推进乡

村振兴、实现农旅融合的特色产业。从

枝头到舌尖,从农田到家庭,小小直播

间链接起了大市场。这条越来越短的

链路背后,是新技术、新思维为传统农

业注入的新活力,更是新时代农民奋斗

逐梦的生动写照。

面对电商直播带来的新机遇,七分

田公司也更加重视新媒体人才的引进和

自有平台的打造。“今年起我们开始招

聘一些大学生来做直播。按照目前这个

发展势头,预计旺季的日订单量可

稳定在千单左右。之后如果直播业务能

孵化成功,我们准备专门打造一个直播

平台,推广基地自己的有机产品。”张可