

桌椅“变身”躺睡“神器” 我州多校“解锁”午休新方式

□ 记者 孜丽亚尔·居来提 冉体闻琦 通讯员 格日乐图 赵星

“咔嗒、咔嗒——”11月3日午休时间，博乐市锦绣小学五年级教室一阵轻微的机械声打破寂静。学生赵琨涵双手轻扳桌下调节杆，原本垂直的椅背缓缓向后倾斜，与桌面形成舒适角度，她熟练地取出书包内的毛毯，伴随着老师轻柔的提示音，进入惬意的“躺睡”午休模式。这一幕，正是我州中小学以“小改造”破解学生午休难题的生动缩影。

踱步教室之间，记者发现“趴桌蜷臂、脑袋歪斜”的场景已不见踪影。这套可躺式课桌椅操作简便，学生只需拉动侧边卡扣，即可根据身高调整椅背倾斜

度，无需挪动位置便能实现从“学习模式”切换到“休憩模式”。

“以前趴着睡，醒来手麻脖子僵，下午上课总走神。现在能躺着休息，整个人都精神了。”赵琨涵说。

同日，阿拉山口市中学的午休时光暖意十足。午餐结束后，八年级学生们迅速行动，有的转动桌腿旋钮调节高度，有的轻抬椅背固定卡扣，不到5分钟，原本整齐排列的课桌便化作一张张“迷你小床”。

“学校既配新型午休课桌椅，也为学生免费提供坐姿矫正器，以物理支撑引导其保持‘一拳一尺一寸’书写姿势。”该

校副校长陈保贝表示，“双减”减冗余负担、增健康关注，学校始终以学生需求为首位，每项举措均经前期调研、贴合实际，下一步，将继续推进“暖到心坎”的教育举措，让学生在校“学得好、睡得香、长得棒”。

温泉县安格里格中心小学午休时光则多了几分“家的温暖”。穿过教学楼，记者来到改造后的午休宿舍区，20余间宿舍，床品叠放整齐，床垫厚度适中，墙角还摆放着除湿机和空气净化器。午餐过后，六年级学生丽玛走进宿舍，脱下鞋子躺到床上。她说：“以前在教室趴桌睡，无法伸展，现在有了专属

床位，就像在家睡觉一样舒服，家人不必再担心我午休不好，影响身体和学习了。”

该校副校长谢燕燕介绍，2021年10月，学校成为全县首批午休“躺睡”示范点，先后改造8间闲置宿舍，配备230套床品，安排专人每天更换清洗枕套、定期晾晒被褥，还根据学生身高调整床板长度、根据季节变化更换薄厚被褥。“推行‘躺睡’午休后，学生下午课堂的违纪率下降30%，活力明显增强。”

目前，温泉县5所小学，1496名学生全部实现“舒适午休”。

►学生使用坐姿矫正器
▼学生正在午休

(通讯员格日乐图 摄)



州疾控专家支招 如何科学应对流感

本报博乐讯（记者王真子）当前，流感呈上升趋势，流感病毒阳性检出率增高，流行期较往年有所提前。

据州疾病预防控制中心(卫生监督所)传防科副科长王淼介绍，本次流行的主流毒株为甲型H3N2流感病毒，与去年主导的H1N1毒株相比，因人群普遍抗体水平较低，传染性更强、传播速度更快。感染该毒株后典型症状为起病急骤，突发39℃-40℃高热，伴头痛、全身肌肉关节酸痛、乏力畏寒及咳嗽、咽痛等呼吸道症状，部分患者会出现“嗓子痛如吞刀片”的表现。若出现持续高热不退、呼吸困难、意识模糊或病毒性面瘫等症状，需立即就医。

流感与普通感冒的核心区别在于，流感以高热、全身酸痛等全身症状为主，

可能引发严重并发症；普通感冒侧重鼻塞、流涕等局部症状，全身症状轻微，多为低热或无热，病程5至7天可自愈。老年人、5至14岁青少年儿童、孕妇、婴幼儿及患有基础疾病的人群为高风险群体，感染后引发重症的概率更高，需重点防护。

感染流感后，应在发病48小时内服用抗流感药物，配合退热、补水、休息等对症处理，出现持续高热超3天、呼吸困难等情况需及时就医。学校、托幼机构需落实晨午检制度，加强通风消毒，引导学生养成良好卫生习惯。公众日常应做好勤洗手、少去人群密集场所、保持环境清洁、增强自身免疫力等防护措施，出现症状及时居家休息。

关于“流感引发白肺”的传言，专家

表示，白肺是流感引发重症肺炎的表现，主要发生在高风险群体，普通健康人群引发概率极低，公众无需过度恐慌，但需重视高风险群体防护。目前，州、县(市)疾控部门已启动监测预警、聚集性疫情处置、疫苗供应保障、健康宣教及医疗联动等多项防控措施。

预计未来1至2个月流感疫情仍将维持较高流行水平，州疾控专家建议，接种流感疫苗是预防的首选手段，目前我国使用的三价、四价流感疫苗均包含H3N2毒株，尚未接种的人群现在接种仍来得及，接种后2至4周可产生有效抗体。接种时需携带身份证明，如实告知健康状况，接种后留观30分钟，对疫苗成分过敏者、急性疾病患者等不适宜接种。

院校协同培养 高素质法治人才

本报博乐讯（石榴云/新疆法治报记者张蕾 通讯员谢君）近日，博州中级人民法院与中南财经政法大学法学院开展教学合作交流调研活动，并签订战略合作协议。这标志着双方在人才培养、实践教学、课题研讨等领域的合作步入新阶段。

该战略合作协议依托高校在法律人才培养、课题研究方面的理论资源，结合法院在司法实践、案例积累方面的实务经验，促进双方实现资源共享、优势互补。双方将以战略合作协议为基础，共同探索高素质法治人才培养路径，助力法治建设高质量发展。

座谈会上，中南财经政法大学法学院代表表示，此次合作是法学理论界与实务界积极响应国家法治建设要求的重要举措，也是学校服务丝绸之路经济带核心区建设、支持地方法治工作的具体行动，学校将通过资源对接为司法实践提供理论支撑。

博州中级人民法院有关负责人表示，双方将共筑法治人才培养新高地，共搭学术研究与实务交流“立交桥”，围绕司法实践中的重点难点问题开展课题共研，切实将合作成果转化为法治建设实效。

调研期间，中南财经政法大学法学院相关代表还实地参观了博州中级人民法院诉讼服务中心、调解室、执行指挥中心及法治教育基地，详细了解法院在优化执法办案流程、推进信息化建设、开展法治宣传教育等方面的情况，为深化合作奠定基础。

新研究：气候变化威胁近六成南极冰架稳定性

英国《自然》杂志近日发表的一项新研究显示，受气候变化影响，近六成南极冰架到2300年时可能无法继续稳定存在。这可能导致全球海平面大幅上升，严重威胁沿海地区生态与人类安全。

南极冰盖边缘的漂浮冰架能够抑制冰流汇入海洋，它们的消融将显著加速海平面上升。据开展这项研究的法国研究人员介绍，他们通过气候模型分析了64个南极冰架。

结果显示，如果全球温室气体排放继续维持高水平，到2150年可能有大约41%的冰架无法稳定存在；到2300年时，这一比例可能达到59%（即38个冰架），而这38个冰架约束的冰盖区域若完全消融，可能导致全球海平面上升10米。如果能将全球变暖控制在2摄氏度以内，则绝大部分冰架可保持稳定，有效降低海平面上升风险。

研究人员介绍，在全球变暖背景下，此前针对南极冰架存续问题的研究主要关注大气变暖的影响，而他们以整体视角重新审视了冰架存续能力，同时考量大气与海洋双重因素导致的质量损失，以估算冰架难以维持现今形态的临界点。值得注意的是，本项研究给出的失稳临界点为最晚时限，实际冰架崩塌可能更早发生。

（新华社）

遗失声明

吕志光贝林哈日莫墩乡决肯村三组21号博乐市不动产权652701201211JC0010691号不动产权证遗失。

依法治州