

学生午休 如何变“趴”为“躺”

雍笛

学生午休是“趴着睡”还是“躺着睡”，看似是睡眠姿势小问题，实际却是关系孩子健康成长的大问题。教育部明确规定，有条件的地方和学校，应该保障学生必要的午休时间。从现实情况来看，绝大部分学校都能做到保障学生午休时间，但大都采用让孩子趴在桌上睡觉的做法。而长期趴着午睡既影响睡眠质量，也不利于学生大脑发育、骨骼生长、视力保护。只有变“趴着睡”为“躺着睡”，才能实现优质午休，让学生健康发育成长。

据报道，广东佛山市顺德区红岗小学在教室两侧安装了靠墙式折叠收纳床柜，拉开为床、折叠为柜，真正让学生做到“躺睡自由”。还有些学校选用了坐躺两用可调节椅子，并为学生配备眼罩、抱枕等午睡用品，提供了午休“躺着睡”的良好条件。

只要有心，办法总比困难多。希望更多的学校能重视学生午休睡姿问题，在科学午睡上不断探究，总结经验，为学生健康成长护航。

家长该怎样奖励孩子

狄永

时下，不少家长都会因为孩子学习成绩好、考上好学校，给予物质奖励，比如给孩子买手机、手表、电脑等。单纯用物质奖励法并不利于孩子的健康成长。

对孩子的奖励要建立在对其成长需求的理解与尊重上。心理学家马斯洛认为，人作为一个有机整体，有多种需求，包括生理需要、安全需要、爱与归属的需要、自尊需要和自我实现的需要等，往往被忽视，有待唤醒。如果我们仅仅满足于对孩子的物质奖励，可能会阻碍孩子向高层次精神需要的进发。

每位家长和老师要有所反思，如何尊重和把握孩子成长不同阶段的心理特征和需求的层次性，避免使用简单化、功利化的奖励方式。奖励孩子还要处理好物质与精神的平衡，这两种奖励都须适度，防止一味拔高奖励等级。家长要了解孩子成长的复杂性，尤其警惕单纯物质奖励的弊端和肤浅表扬的潜在危害。

小事不可小视

北京一小区单元楼号牌看不清，外卖员送餐时找起不来太费劲。一外卖小哥就给市政府热线打电话说明诉求。没想到，外卖小哥的一个电话，让小区154个单元楼装上了新号牌。“你看！这些楼身上的新号牌，就是听了我的意见挂的！”据《北京日报》报道，这件事不仅让外卖小哥很自豪，也引发网民热议。

号牌不清，影响外卖小哥送餐速度，还会引发不良的连锁反应，后面的用餐顾客都会被拖延；有的等不及，取消订单；有的接到餐，饭菜都凉了。顾客吃不好，外卖小哥被投诉，大家心里都不愉快。

因此，小事不可小视，有关部门也很快予以回应，最终问题得以完美解决。小区单元楼加装新的单元楼号牌，为靠抢时间来换取收入的外卖行业解除了困扰，也为居民提供了更加便利的生活服务保障。

政府相关干部要切实感受百姓的“急难愁盼”，把市民“小事”当成大事办，让百姓真正看到变化、得到实惠，这样，老百姓才会拥有更多获得感、幸福感。

投寄本报副刊稿件，恕不能退稿，烦请作者自留底稿。稿件一个月内未见报或未接反馈，作者可另行处理。感谢支持，欢迎投稿。投稿邮箱：jwbfbk@163.com

前来探望，向乘务长打听她的情况，为她祈祷，呼吁上帝给予特别优待，让病人马上转危为安。“只有我的女儿呼呼大睡。”我注意到，朱迪处于亢奋状态，声音益发响亮。只有英雄人物讲述自己的辉煌事迹到最动人处，才会这样。

朱迪说到这里，我撂下一句：“下次再听你的精彩故事。”然后，我就离开了。

后来，待我读了一篇散文时，才恍然大悟：为什么朱迪诉述“晕过去了”会如此得意？该文的作者，是我喜爱的散文家、陕西的语文教师张亚凌，其文章题目为《写作课：引导学生将幸运赋予自己》。文中提到一个学生，这样描述自己：“我很幸运地被发现近视了。我六岁时弟弟出生，全家人围着他，我多少次嫉妒得都想在没人时暴揍他一顿，可是不敢。五年级的一天，父母突然发现我近视了，妈妈大哭，爸爸急得赶紧联系医院里的朋友，都觉得忽视了我才导致我近视，一个劲地给我道歉，那一刻，我才看到爸爸妈妈其实还是爱我，我才不再怨恨他们。”

原来，一些人有一个情意结：渴望受到注意，要成为中心人物，让众人围着自己团团转，以补救长年被人忽略的遗憾。这一秘密目标，孩子通过被发现近视实现了——朱迪呢，亏得拥有呼吸道过敏症，一次又一次地过着同样的瘾。



如梦令 林帝浣 画

还自称是“斗伯比之直下”，斗伯比之子斗谷于菟的名字有“被老虎哺乳”之意，算是猫借虎威；敬去文则说自己是“向戌之后”，以地支“戌”暗示真身为狗。

在成自虚的眼中，这些动物精怪的真身衰老病弱，所写的诗句也充满沉郁愤慨之气。如“卢倚马”在诗中直抒胸臆：“长安城东洛阳道，车轮不息尘浩浩。争利贪前竟着鞭，相逢尽是尘中老。”诗句一语双关，既写出驴子拉车的感受，又写出功名利禄终是过眼云烟的心境。作者借怪喻世，抒发的其实是诸多士子落魄终老、抱负难展的心境。

星期文库
唐传奇中的动物精怪之六

不行。我对先生说，我很不舒服，叫空姐。先生按了紧急按钮。空姐来到，先生把我的病状简要地说了，要求她广播，看乘客中有没有医生。空姐好蠢，一个劲地问我先生，你太太的病史是怎么样的？最近有没有发作过心脏病？这一次发作前有哪些症状？先生边想边答，本来已够慌乱，被问得手足无措。我烦死了，用尽力气叫：“我要氧气！”说完，眼前一黑，又晕过去了。”

我说：“人命关天，搞不好飞机要在中途紧急降落。”朱迪卖个关子，停下，把头伸到门外一阵。“后来呢？”琳达急了。

“我又晕过去了”

刘荒田

我为她。’好心人则对我说：‘没事就好，刚才吓坏人。’”我和琳达松了一口气。朱迪格外精神，把门往外再推两指宽，凉风吹入。

“还有呢！”朱迪继续说，“我女儿一岁那年，我和先生带她回香港过春节。头一次坐飞机，宝贝老闹别扭，不肯坐在自己的座位。我和先生轮流抱。这小妞太会折磨人，让她的头部贴紧大人的胸膛，才入睡。我抱她抱了三个小时，堵的感觉又来了，喘气不畅，我马上把先生叫醒，把女儿塞到他怀里。以为这样会好起来。不料，胸更闷，大口呼气、吸气，还是

基深入地下，落到实处，打得更牢靠，更稳固，以防沉降而导致大厦倾斜坍塌。瞬间，我心中几十年的认知被颠覆，原来高楼并非平地起。

其实，从基础做起，“万丈高楼平地起”的理念没有错，这是一个再简单不过的道理，只是我的理解有些字面化，引申理解应该是这样的：看不见的基础越深，看得见的形象才会越高。

高楼

赵盛基

根深蒂固。

直到有一天，我经过一处建筑工地，好奇地驻足观看。十几台挖掘机正在不停地向地下挖，已经挖了几十米的深坑，似乎还没有停下的意思。闻知，这里要建一座上百层的大厦，向下深挖是为了将地

晚和他并坐吟诗的人，原来都是这些动物幻化的。成自虚和仆人们汇合后，失魂落魄，病了好几天。

《东阳夜怪录》并没有复杂的情节，但作者运用了大量的隐语，带给读者猜谜的乐趣。成自虚遇到的老僧自称叫“安智高”，在唐代“安”是西域少数民族“昭武九姓”之一，“安智高”又谐音“鞍至高”，指代驼峰，暗示老僧的真身其实是一头来自西域的骆驼。一位自称“前河阴转运巡官，试左骁卫曹参军”的客人叫“卢倚马”，马旁有卢正是“驢”（驴）。其余几人的名字也都是字谜，叫“朱中正”的并不是猪，而是从朱字正中抽出的“牛”；“敬去文”是苟字，谐音“狗”，“奚锐金”是“雞”（鸡），“苗介立”是猫，“冒氏兄弟”是刺猬。苗介立

一天，我照常去社区健身中心游泳，然后进桑拿室忍受被蒸。里面已有两位“受苦人”——伊朗裔老头子是熟人，中年华裔女士为第一次见面。我落座后加入他们的闲聊。老头子说他的心脏有搏动不规律的问题，她给予温暖的呼应。五分钟后，老头子退出。她和我开始例行社交，先问我是不是中国人。我说是。互通姓名。她姓周，叫朱迪。这时，一位我熟悉的华裔老太太进来，她叫琳达。

朱迪站在门旁，对我和琳达说：“我对浑浊空气敏感，很容易感到喘不过气来，如果你们不介意，把门打开一点点。”我和琳达都说无所谓。于是，朱迪把住门，留下四指宽的缝。桑拿室的本色是热，热度靠华氏160度的蒸汽维持，其门必紧闭，开门而蒸，和高温天气一边打开窗子一边开空调一般。刚才伊朗佬在时朱迪没要求打开，足见她通晓洋规矩，也知道同胞即使不满也会通融。温度升不上去，无汗可出，我打算开溜。可是，朱迪开讲她的“敏感”故事。我爱听故事，不走了。

朱迪说：“我从小就这样，没办法。好多年前，有一次，我在九龙坐地铁，接近元旦，车厢挤得要命。我被逼到一个角落，呼吸越来越急促，冷汗直冒。旁边一位大婶发现异状，摇了摇我的胳膊，大声问：‘喂，你怎么样？要不要叫十字车（救护车）？’

我为她。’好心人则对我说：‘没事就好，刚才吓坏人。’”

我和琳达松了一口气。朱迪格外精神，把门往外再推两指宽，凉风吹入。

“还有呢！”朱迪继续说，“我女儿一岁那年，我和先生带她回香港过春节。头一次坐飞机，宝贝老闹别扭，不肯坐在自己的座位。我和先生轮流抱。这小妞太会折磨人，让她的头部贴紧大人的胸膛，才入睡。我抱她抱了三个小时，堵的感觉又来了，喘气不畅，我马上把先生叫醒，把女儿塞到他怀里。以为这样会好起来。不料，胸更闷，大口呼气、吸气，还是

东阳谈怪 意在不平

李潇

在《格林童话》中，有个故事名为《不莱梅的音乐家》，主角是一头驴子、一只狗、一只猫和一只公鸡，它们逃离了人类的屠刀，前往不莱梅镇实现音乐梦想，还共同打败了占据房子的强盗。有趣的是，晚唐小说《东阳夜怪录》的主角也包含了狗、猫、驴、鸡等动物，但故事的基调并不像《不莱梅的音乐家》那样轻松。

他离开寺庙后，又看到了一头卧在雪地里倒嚼的老牛和在粪堆旁对他注目而视的秃毛老狗，终于意识到昨

报或未接反馈，作者可另行处理。感谢支持，欢迎投稿。投稿邮箱：jwbfbk@163.com