

## 热点追评

## 学生午休也要收费？办教育不能满脑子“生意经”

陈广江

近日，网传“广东东莞某学校学生趴在桌子上午休每学期需收200元”一事引发热议。8月29日，学校回应称，东莞市教育局下了文件，按照每天2元钱的标准收费，采取自愿原则，“学生也可以回家午休”。

8月29日极目新闻

每学期200元，钱不算多，但此事着实令人糟心。网传截图显示，某老师在群内发文称，学生午休方式有三种：趴睡（每生每期200元），教室午休垫躺平（每生每期360元），午休室床位（每生每

期680元）。明码标价、自愿选择，的确无强制，但很多网友并不买账：趴桌上午休是学生天然的权利，凭什么收费？

据报道，2019年8月，东莞市教育局等三部门在关于推进中小学生学习校内午餐午休服务工作的通知中规定，校内午休服务以在教室内为主，午休服务经费采取财政补贴、村（社区）承担、家长承担等多种途径筹措解决。以此看，校方收取“午休服务费”的做法有据可依，收费标准也不算离谱。

尽管如此，“午休服务费”的正当性与合理性也经不起推敲。有网友直言，

如果校方提供专门床位和专人服务，适当收取费用尚可理解，学生教室里趴桌上午休也要收费，难道“再穷也不能穷教育”成了一句空话？有专家曾指出，校方是学生在校的监护人，看护在教室午休的学生是学校的职责，没有收费的道理。

早在2013年，广东珠海某小学向课桌午休的学生按天收取1元“午休费”，曾引发巨大争议。对此，《人民日报》一针见血地指出：“‘午休费’是典型的教育乱收费。而比教育乱收费更可怕的，是其披着的‘合法’外衣。‘收费许

可证’不仅让为人师表的教育工作沾上了铜臭味儿，更是对义务教育的一种玷污。”

教育是国之大计，办教育要算“大账”和“长远账”，而不能局限于“小账”和“眼前账”，更不能满脑子都是“生意经”。换言之，即使需要向看护学生午休的老师支付劳动报酬，也不应由家长承担；即使地方财政有一定困难，也不应在义务教育上如此锱铢必较。多年来，教育乱收费始终在“严禁”之列，但一直未根治，其中一个重要原因就是“经济思维”甚至“生意思维”作祟。

晚报评论邮箱：nbwbpl@163.com

## 三江热议

## 有趣有味的“花样开学”可以再多些

郭元鹏

8月27日上午8点，宁波市鄞州区钟公庙中心小学一年级新生早早来到学校，逐个走上铺着红地毯的“入学台阶”。这个台阶共六级，既代表小学六年的学习与生活，又代表学校期望六年后每个新生都能成为“品正、好学、体健、乐行、善思、尚美”的钟小学子。新同学走到台阶最高点，大声喊出自己的名字和对未来生活的向往。

8月28日《宁波日报》

无疑，钟公庙中心小学为一年级新生准备的“花样开学”是有趣的。孩子

们进入新校园，感受到的是学校的趣味、是美好的氛围，这无疑给孩子们留下了最美的印象，成为最好的“开学第一课”。

在宁波市的一些学校里，“花样开学”的方式很多。比如，还有的班级准备了“亚运月饼”，将“用心交融 相互包容”的亚运精神传递给每一个新生；有的班级还举行了主题为“开学迎新 逐浪亚运”的入学礼，期望在新学期里，同学们带着运动和梦想的力量，传承亚运精神，做到自信乐观、不畏挑战、共迎美好，书写属于自己的美好未来。

最近这几天，关于“花样开学”的新闻不断多起来。有的布置了“零食擂台”，有的布置了“漫画走秀”，有的布置了“书山之路”，有的布置了“成长阶梯”，有的布置了“拼音天空”等，以“不同以往的方式”，欢迎新同学走进一年级的校园生活。当然，网络上也有不同的声音：学校就应该是学习的地方，不应该搞这些花里胡哨的“花样开学”，这不是劳民伤财吗？其实，这样的说法过于片面。首先，学校的“花样开学”有利于一年级的新生融入校园生活，让他们在轻轻松松的氛围里迎接“新的学习阶

段”；其次，“花样开学”并不需要投资太多，从各家学校的“花样开学”来看，很多场景都是师生自己动手制作的，场景也都符合校园氛围，实际上属于“花小钱办大事”；再次，生活需要仪式感，学习生活何尝不需要仪式感？

传统的开学模式，显得过于“严肃”而少了“活泼”，让学生有了生疏感，而“花样开学”则能让学生心理放松。尤其是很多一年级的学生有“不想去学校”的焦虑，“花样开学”释放的是“花样年华”的美好，有趣有味的“花样开学”可以多些。



## 隔夜绿叶蔬菜还是要注意 亚硝酸盐在3种食物里常见



## 科普与健康

在我们日常生活中，要警惕亚硝酸盐。虽然亚硝酸盐看似可怕，但其实，亚硝酸盐和硝酸盐广泛存在于空气、水和食物中，是自然界中最普遍的含氮化合物。

正常情况下，人体摄入的亚硝酸盐绝大部分会随尿液排出体外。但是，如果短时间内摄入过多的亚硝酸盐，会使血液中的低铁血红蛋白失去携氧能力，造成组织缺氧，造成急性中毒。

成人摄入0.2克~0.5克亚硝酸盐即可引起中毒，3克即可致死。

除造成急性中毒外，亚硝酸盐在体内与胺类化合物作用会生成亚硝胺，是导致胃癌和食道癌的元凶之一。世界卫生组织国际癌症研究机构公布的清单中，将其列入2A类致癌物。

## 生活中注意这3类食物

当然，俗话说不能脱离剂量谈毒性，我们也不要对亚硝酸盐过度恐慌，日常饮食能注意的地方尽量注意。

## 1. 腌制菜类

一般蔬菜，尤其是叶菜类，如菠菜、甜菜根、苋菜等中的硝酸盐含量通常处于高水平，如果将这类蔬菜腌制，亚硝酸盐在短期内会明显升高。

不过，一般来说，腌制3周之后的菜中，亚硝酸盐含量会明显的回落，30天后再食用会相对安全得多。此外，腌制蔬菜时，加入蒜、姜、辣椒和维生素C作为配料，可有效降低亚硝酸盐的含量。

## 2. 隔夜绿叶蔬菜

隔夜的绿叶蔬菜，亚硝酸盐生成量随着储藏时间延长以及温度升高而增多，即使加热也不能去除。



所以，对于绿叶蔬菜，每次不要多做，最好一次性吃完。

如果准备多做一些菜第二天热着吃的话，应尽量选少选茎叶蔬菜，如冬瓜、豆角、黄瓜、番茄、茄子、洋葱之类亚硝酸盐含量较低的。

## 3. 腌制肉类

亚硝酸盐是腌制肉类，如火腿、香肠等常用的食品添加剂，有护色、使肉类口感更佳鲜嫩和延长食品保质期的作用。

选择此类食物时应注意，勿选颜色过于鲜艳的，此外购买熟肉制品最好买正规厂家的。

另外，想要减少亚硝酸盐的伤害，日常中可以多食富含维生素C的水果蔬菜。

## 科普问答

## 异常多汗和异常少汗是怎么回事

受疾病影响，出现异常多汗的常见情况有：糖尿病、甲亢、结核、高血压、肿瘤、充血性心衰等。但是此类情况在导致异常出汗的同时伴随着其他不适症状，比如发热、咳嗽等。

如果没有明显的症状，在不炎热的温度下或者非运动状态下，仍然大量出汗，这种情况被称为冒“虚汗”。有些人夜间睡觉出汗，则叫做“盗汗”。只要出现异常情况，都建议到医院检查。

有些人属于“汗少”体质，平时很少出汗，身体也并无不适，可能是先天的汗腺少或者不发达。但是在天气热、运动后，出汗量突然变少，就要小心是疾病影响了，比如一些皮肤病，比如鱼鳞病、反射性皮炎等，或者是神经损伤以及霍纳综合征等。这类患者在炎热天气或者运动后，可能导致全身性无汗或者少汗，建议尽快去医院检查。

所以出汗量在一定程度上可以反映身体的健康状况，日常可以关注自身的出汗情况，以便预防身体疾病。

记者 乐晓立 通讯员 王元卓 洪阳

专家 | 于康 协和医院教授 临床营养科主任