

■新重庆—重庆日报记者
李珩 李周芳

3月21日是第25个“世界睡眠日”，据世界卫生组织调查，全世界有1/3的人群有睡眠问题，而我国有各类睡眠障碍的人高达38.2%。记者了解到，为帮助公众“睡好觉”，我市多家医院都开设了睡眠门诊，这些门诊运行得如何？睡眠障碍怎么治？近日，记者走进睡眠门诊进行调查采访。

多家医院开设睡眠门诊，接诊人数逐渐增多

“医生，你一定要帮帮我，我已经6天没睡着了。”3月20日下午2点多，市精神卫生中心睡眠门诊，58岁的李永（化名）刚进门就向副主任医师文晏求助。

李永看上去很憔悴，眼里布满血丝。“我是做工程管理的，20年前，因工作需要24小时待命，睡眠很不规律。”李永说，以前失眠，一般3天内就能调整过来，但最近心情不好，加上事情又多，就完全睡不着了。

“类似的患者我每天要接诊五六十名，高峰期甚至超过70人。”文晏说，早在2022年，医院就开设了睡眠门诊，这两年患者越来越多，号源几乎一放出来就被抢光了。从就诊人群来看，男女比例约为1:3，年龄集中在40至60岁之间。记者了解到，我市多家公立医院设置了睡眠门诊，只是在预约挂号页面的位置和名字略有不同。“总的说来，接诊的患者数量都在逐渐增多。”西南医院睡眠障碍专病门诊有关负责人说。

一人一策，初次就诊尽量不使用药物治疗

根据最新发布的《睡眠健康核心信息及释义》，睡眠障碍是以入睡困难、睡眠维持困难、睡眠过多、睡眠觉醒周期紊乱或睡眠行为异常等为表现的一类睡眠相关的临床综合征。如经常出现失眠、白天打瞌睡、睡眠呼吸障碍、睡眠不规律、睡眠时异常动作等表现，提示可能患有睡眠障碍。

“医生，我入睡很困难，翻来覆去两三个小时都睡不着。”3月19日，在市妇幼保健院，35岁的周女士向睡眠心理科主任蒋成刚倾诉道。

详细听完患者的自述后，蒋成刚建议她先去做一项心理测试。“睡眠问题常与心理状态相关，我们通常会通过测评来评估患者的情绪状态。”蒋成刚介绍，他接诊的患者中，最多的是失眠、睡眠呼吸暂停、睡眠节律紊乱综合征、因焦虑抑郁等情绪障碍伴发睡眠问题。

医生如何帮助睡眠障碍患者呢？



“我们会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。”蒋成刚说，以失眠为例，第一次治疗选择的方法非常重要，尽量不要使用药物治疗，以免产生依赖性，为未来失眠复发埋下隐患。蒋成刚建议，患者首次接受治疗，可采用认知行为疗法(CBTI)。具体来说，在行为方面，患者应晚上有睡意才上床，上床后不要用手机，如果半小时内睡不着，就起床去做些单调的事，直到有睡意再睡。此外，无论前一天多晚入睡，都必须按时起床，午休尽量控制在半小时内，并长期坚持。在认知方面，患者应尽量保持平静，避免对睡眠的过度渴求和恐惧，对自己说，即便一晚上不睡也没关系，保持平静和放松。“用这个方法，轻度到中度失眠患者70%的问题都可以解决。”蒋成刚表示。

重度失眠患者则需要采用综合治疗方式。文晏介绍，以李永为例，医院将为其制定包括药物治疗、物理治疗

和心理行为治疗在内的综合方案，以帮助他更快地调节睡眠节律和改善睡眠质量。

“近年来，睡眠呼吸障碍患者也在逐渐增多。”文晏说，对这类患者首先要进行多导睡眠监测，明确患者的睡眠障碍分级和程度，然后再结合无创气道正压通气辅助治疗。当然，还要配合体重管理、戒烟或酒等生活习惯的调整。

如影响健康和生活，应尽早寻求专业帮助

据了解，虽然我市多家医院都开设了睡眠门诊，但知晓率并不高，有些人认为睡眠问题扛一扛就过去了。“习惯性选择硬扛只会加重病情。”陆军军医大学西南医院睡眠呼吸障碍多学科诊疗门诊(MDT)成员、呼吸内科主治医师黄晓寒介绍，长期睡眠不足会导致精神萎靡、记忆力减退，还可能引发心血管疾病、糖尿病甚至抑郁症等一

新闻多一点

这些睡眠小知识你知道吗？

►几点睡觉合适

成年人最好在晚上10至11点入睡

►睡多久好

学龄前儿童每天需要10至13小时，中小学生8至10小时，成年人7至8小时，老年人6至7小时

►怎样算睡眠良好

入睡时间在30分钟以内(6岁以下儿童在20分钟以内)；夜间醒来的次数不超过3次，且醒来后能在20分钟内再次入睡；醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中

►做梦好不好

白天精力好就证明好，最理想的状态是醒来后记不得梦的内容

►夜班工作者怎么做

尽量别睡到下午，早餐可以不吃，但中午一定要吃午饭，下午要是觉得疲倦，可以再睡一会儿

►哪种睡姿比较好

侧卧比较好，左侧卧、右侧卧都可以。仰卧有睡眠呼吸暂停的风险

重庆日报记者李珩、李周芳整理

系列问题，严重影响正常生活。

对于一些市民选择使用助眠用品来改善睡眠，黄晓寒表示，这种方法并不可持续。以常见的褪黑素为例，它是人体脑内松果体分泌的一种激素，主要调节昼夜节律。然而，随着年龄增长，人体分泌褪黑素的峰值浓度会逐渐下降。“外源性褪黑素虽然能在短期内提升血液中褪黑素水平，帮助入睡，但长期服用可能抑制人体正常分泌功能，导致剂量增加而效果下降，甚至加重失眠。”黄晓寒强调，褪黑素的使用需在医生指导下进行，明确适用人群和剂量。

黄晓寒提醒，如果睡眠问题已影响到健康和日常的工作生活，应尽早寻求专业帮助。“在这里，医生除了会进行睡眠监测，明确患者的睡眠问题，还会利用专业的疗法帮助患者重新建立正确的睡眠认知，从根本上解决睡眠障碍。”黄晓寒说。

据《重庆日报》

让百姓用上好中药，国家作出新部署

新华社记者 田晓航

国务院办公厅日前印发《关于提升中药质量促进中医药产业高质量发展的意见》，要求以提升中药质量为基础，以科技创新为支撑，实现常用中药材规范种植和稳定供给，加快构建现代化产业体系，更好增进人民健康福祉和服务中国式现代化。

从《中共中央 国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》到《关于加快中医药特色发展的若干政策措施》，再到《中医药振兴发展重大工程实施方案》……我国持续出台重要政策文件，推动中医药传承创新发展。国家中医药管理局有关负责人同志介绍，此次发文则是近年来首次专门就中药质量和中医药产业作出系统部署，从全产业链关键环节入手“破难题、促发展”，有着特殊重要的意义。

中药质量关乎百姓生命健康。从田地间到病床旁，一剂中药历经种植、收获、加工、储运、制剂、销售，环节多、链条长。而中药产业在我国医药产业中规模占比超过五分之一，该如何规范发展、“强筋健骨”，让百姓“放心用中药、用上好中药”？

——把好“源头关”。

药材好，药才好。面对我国1.8万余种中药资源，如何处理好保护和开发利用的关系？研究修订《野生药材资源保护管理条例》，加强药用野生动植物物种就地和迁地保护，突破一批珍稀中药资源的繁育、仿生、替代技术……针对中药材需求增加而珍稀中药资源人工繁育难的矛盾，文件推出系列举措保障中药资源可持续发展。

苍术与玉米间套作，种植密度没变，土壤肥力却能提高20%——在一些地方，中药材生态种植技术的应用，为解决药材品质难题提供了有效方法。文件从推进中药材生态种植养殖、发展中药材现代种业等方面“补短板”“拓思路”：推动常用中药材规范化种植，依托符合条件的林场发展生态种植、野生抚育、仿野生栽培，研究制定中药材种子管理办法……一系列实招，从源头保障中药质量。

——破解“伪、劣、贵”。

《国家药品抽检年报(2023)》显示，我国中药饮片总体质量状况良好。但同时，中药

材市场上仍存在掺伪、价格剧烈波动等现象，影响了中药的疗效和安全性，增加了用药成本。

对流通环节乱象说“不”！文件作出全面部署：推广建设产地仓；加大对线上线下销售中药材的质量监管力度，坚决查处掺杂掺假、以假充真等违法违规行为；完善中药材价格监管机制，严厉打击哄抬价格等违法行为；指导企业在大宗中药材产地建设一批储备库……

这一政策“组合拳”将有利于保障中药材质量安全，维护中药材市场价格稳定，促进行业健康、有序发展。

——完善“全链条”。

当前，我国中药产业聚集度较低、数字化智能化发展较慢、品牌影响力不足等问题，制约着产业格局的提升。加快转型升级！持续更新中药产业链图谱、推进中药工业数字化智能化发展，健全全产业链追溯体系、加强中药炮制技术传承创新、培育中国知名中药商标品牌……

文件从优化产业结构布局、提升中药制造品质、做优中药品种、打造中药品牌等方面提出系列举措，将为“造好药”提供全方位的有力支撑。

——推动“用好药”。

预防2型糖尿病、改善心梗预后、解决房颤术后复发问题……在心脑血管、代谢、消化等多个疾病领域，中医临床评价研究不断取得突破。如何“发现”和“推广”更多好药，进一步发挥中医药临床优势造福患者？文件提出，开发中医药临床疗效评价大模型，促进人用经验向临床证据转化；构建中成药临床综合评价指标体系和评价路径，健全临床应用指南规范，有序推动评价结果与国家基本药物目录、国家医保目录调整协调联动；优化中药集中采购、招标采购政策，实现优质优价。

让好药新药更快上市、更规范使用，相关举措也“安排上了”：聚焦重大慢病、重大疑难疾病、新发突发传染病，特殊环境疾病等，推出一批临床疗效突出、竞争优势显著的中药创新药；鼓励儿童药品研发申报；持续优化审评审批流程，进一步加快中药新药上市。

(据新华社北京3月20日电)

早春养阳4个关键词

康养生活

关键词一：吃芽食甘

春季芽类食物有香椿芽、黄豆芽、绿豆芽等，多吃芽有利于缓解春季气候干燥所导致的燥热。

除了选食芽类食物，《黄帝内经》五行五味理论提出“肝色青，宜食甘。”春天宜养肝，因此需要食甘。

关键词二：变静为动

人体要改变冬季的“静”养，以“动”养阳。此时可以多加

室外活动，克服倦怠思眠状态，使自己的精神情志与大自然相适应，才能精力充沛。

关键词三：注意保暖

初春天气乍暖还寒，气温变化又大，过早减掉冬衣，身体可能难以适应，会导致抵抗力下降，诱发呼吸系统疾病。

关键词四：梳头泡脚

春季人体阳气顺应自然，具有向上向外开发的特点，表现为毛孔逐渐舒展、代谢旺盛、生长迅速，梳头有利于疏利血气、传达阳气。晚上泡泡脚可驱除冬天气积在体内的寒气，助养人体阳气。

据中国中医

总奖金10万元，“农商行杯”大赛启动

@巴渝新农人：有创业好项目？赶紧参赛获融资

重庆日报讯(新重庆—重庆日报记者 赵伟平)日前，以“渝快助农进乡村·融资能力促振兴”为主题的“农商行杯”首届巴渝新农人创业融资能力大赛在奉节县启动。

此次大赛由市农业农村委、重庆农商行主办，重庆日报报业集团旗下的重庆当代金融传媒有限公司具体执行，旨在通过以赛促能力提升、以赛促融资达成、以赛促高质量就业。

据了解，去年市农业农村委联合重庆农商行成功举办首届金融助力农村致富带头人创业大赛，累计为新农

人群体提供授信金额1072亿元，实际放款986亿元，受到各界好评。

“在此基础上，今年我们对大赛进行了全面升级，扩大了参赛对象，优化了赛道设置。”市农业农村委相关负责人表示。

具体而言，大赛设置了两个组、四大赛道。其中，头雁组设“农业经理人”1个赛道；初创组设“家庭农场”主赛道、“农民合作社理事长”赛道和“农业企业家”赛道等3个赛道。

具体参赛条件为：除“农业经理人”赛道要求为截至2025年3月31日，

在市场监督管理部门(民政部门)已登记注册满5年的企业或组织外，其余三个赛道均要求市场监督管理部门(民政部门)已登记注册未满5年的初创企业或组织。

同时，大赛设置了县级风采展示赛(推荐)、专项选拔赛、市级总决赛三个阶段的比赛。

需要注意的是，每个区县每个赛道最多各推荐1个项目，分别参加相应赛道专项选拔赛，不得兼报，最终每个赛道选拔出8个项目(4个赛道共32个项目)晋级全市总决赛。

各区县报名时间为从即日起至4月10日止，凡符合条件的对象均可报名，联系电话为13883600175、18580532418。

据悉，大赛共安排了10万元现金奖，设置一等奖4个、二等奖8个、三等奖20个。

其中，一等奖除了可以拿到1万元现金奖励外，获奖者所在企业(组织)的产品还可纳入重庆农商行消费帮扶区域特色产品清单，最高可获得乡村振兴直播带货3场，并享受融资绿色通道。

据《重庆日报》

