

近半成年人陷睡眠困扰? 记者实地探访睡眠门诊

为“睡个好觉”开处方

今日聚焦 聚焦世界睡眠日

□ 本报记者 李媛

3月21日是第25个世界睡眠日,“睡眠健康,优先之选”的主题折射出睡眠健康的重要性。中国睡眠研究会发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,我国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%。

怎样才能睡个好觉?失眠了又该怎么办?带着这些困扰,记者走进“睡眠门诊”,探究睡眠危机背后的健康密码。

患者增多,睡眠门诊每天号满

3月19日早上7点,青岛市民徐晓惠(化名)在青岛大学附属医院睡眠医学中心睡眠监测室醒来。已经连续失眠2个多月的她,最终选择走进医院接受专业诊疗。

“几乎每天都怎么睡不着,感觉一直半睡半醒迷迷糊糊。”一谈起自己的睡眠问题,今年34岁的徐晓惠就不自觉地皱起眉头。因为长期失眠,她经常出现头痛无力、注意力涣散等问题。

作为徐晓惠的主治医师,青岛大学附属医院睡眠医学中心副主任王琳建议她先进行睡眠监测,然后根据监测报告数据并结合患者自身情况,再制订后续的治疗方案。

“像这样的患者我们每天都会遇到,这两年失眠的人明显增多,从门诊量就能看出来。去年平均每月门诊量在七八百人,今年已经突破了一千人,我们门诊每天的号都约满了。”王琳告诉记者,睡眠障碍的疾病种类很多,目前最常见的是失眠障碍和睡眠呼吸障碍。



□ 记者 李媛 报道

3月19日,青岛大学附属医院睡眠医学中心副主任王琳正在接诊。

在青岛市精神卫生中心睡眠医学门诊,19日当天门诊的预约号也已经挂满。该院睡眠医学中心主任助理、主治医师林卫告诉记者,前来咨询失眠问题的患者中老年人居多,年龄增加导致激素水平下降,再伴随其他生理性疾病,就容易睡不着、睡不好;中青年失眠患者更多是生活作息不规律经常熬夜或玩手机,加之工作压力大、情绪压抑导致的睡眠拖延。

“尤其需要关注的是,近几年学生群体的失眠患病率在增加,不少中小学生学习睡眠不足。”林卫说。

规律作息、释放压力很重要

睡眠质量的高低直接关乎公民个人身心健康,也间接对社会生产力和经济

发展产生重要作用。近年来,随着科技进步和健康意识增强,人们对睡眠健康的关注度显著提升。

王琳介绍,很多失眠问题是偶发性的,患者可以先自行调节,通过规律生活作息,固定每天上床与起床时间,营造安静、黑暗且温度适宜的睡眠环境等方法来改善睡眠质量;对于出现入睡困难、频繁醒来、早醒、睡眠障碍持续时间较长的长期失眠,建议患者及时就诊,科学治疗。

青岛市民郑先生因连续半年凌晨1点入睡,出现注意力障碍、情绪失控等症状,到医院就诊后被诊断为睡眠相位后移综合征。“通过患者填写的睡眠问卷,我分析出患者睡眠问题的根源是生活压力,后续再根据睡眠监测情况对其进行心理治疗。”林卫说,临床诊疗

中,心理因素引发的睡眠障碍不在少数,压力是首要诱因。

“压力过大导致睡眠质量下降,而睡眠不足又会加剧焦虑,降低抗压能力。当人处于高压状态时,会分泌皮质醇等应激激素,这类激素会抑制褪黑素的分泌,延缓入睡时间。同时,大脑的‘默认模式网络’会持续活跃,又导致思绪反复、难以平静。”林卫建议,可以通过运动、听音乐、找人倾诉等方法自我减压,如果压力过大,可寻求心理医生帮助进行心理调节。

正确用药 科学治疗

43岁的王女士因工作压力大长年熬夜,逐渐出现入睡困难、睡眠质量差、白天疲劳、心烦燥等症。“只能靠每天吃药来维持睡眠,失眠症状不仅没有缓解,用药量还越来越大。”王女士说。

见到表情沮丧、情绪低落王女士,主治医师王琳立即联系睡眠麻醉专科门诊医师共同对患者进行评估,发现患者存在滥用药物以及安定类药物难以诱导并维持睡眠的情况。

“大剂量使用安眠药可能会对脑部神经造成损伤,所以我们决定使用认知行为治疗(CBTI)加麻醉药物治疗的方案,逐步减停患者使用的安定类药物。”王琳说,整个治疗过程持续了近3个月,患者在家属的陪伴下谨遵医嘱积极配合,最终成功实现安眠药的完全减停。

据介绍,在失眠临床诊疗中经常会遇到两类误区,有的失眠患者就医后担心处方药有副作用不敢服药,有的患者却大剂量、长时间服用不恰当的药物。“这两者都是不可取的,失眠需要根据患者个人具体原因,制订睡眠监测下麻醉诱导治疗、认知行为治疗(CBTI)、物理治疗、中医治疗和药物治疗等科学综合的诊疗方案。”林卫说。

你家娃每天睡几个小时?

——部分中小学生学习睡眠不足现象调查

全国爱卫办3月18日发布《睡眠健康核心信息及释义》,提出中小学生学习需要睡眠8至10小时。但记者调查发现,一些中小学生学习睡眠时长不足8小时;有的孩子睡得晚、起得早,白天全靠咖啡撑。怎样才能让孩子睡个好觉?

晚上11点睡,早上6点多起

“每天差不多能睡7小时。”贵州黔南州某中学一名初二学生的家长说,孩子每晚9点半左右到家,10点50分左右入睡,第二天6点就要起床。

西安市某中学初一年级学生家长李安(化名)也反映,儿子每晚11点多睡,早上6点50分起床,中午一般不午休,每天睡眠不足8小时。

记者日前利用网络平台进行了“中小学生学习睡眠时长调查”,共回收有效问卷1426份。调查结果显示:77.19%的受访小学生家长反映,孩子每天睡眠不足9小时;72.34%的受访初中生家长称,孩子每天睡眠不足8小时;62.5%的受访高中生家长表示,孩子每天睡眠不足7小时。

《中国睡眠研究报告2023》研究发现,学生群体每晚平均睡眠时长为7.74小时。《2022年中国国民健康睡眠白皮书》显示,初中生的实际睡眠时间平均为7.48小时,小学生为7.65小时。

贵州省第二人民医院睡眠医学科主

任冯霞介绍,长期睡眠不足会导致中小学生学习记忆力、注意力、反应和思考能力等认知功能受影响,学习效率降低,出现抑郁和焦虑等心理问题的概率会增大。

陆军军医大学西南医院呼吸与危重症医学科主治医师黄晓寒说,中小学生学习长期缺乏还会导致发育迟缓、免疫力下降,增加肥胖和代谢性疾病、心血管疾病风险。

睡眠时间去哪儿了

为何部分中小学生学习难以保证充足的睡眠时长?

问卷调查结果显示,49.37%的受访家长认为,作业多是孩子睡眠时长不够的主要原因。

教育部要求,中小学校要合理调控学生书面作业总量,避免学生回家后作业时间过长。

然而,一些学校五花八门的作业加重孩子负担。李安说,最近小孩中午都要喝咖啡赶作业,“作文、背诵、试卷改错、预习、总结、思维导图,各类作业加在一起,晚上怎么都要11点后才能睡觉”。

“校内学走路,校外学跑步”,一些学生因备考不匹配而选择在课外补课。上述问卷结果显示,24.89%的受访学生家长表示,课外培训作业多是孩子睡眠不足的原因之一。

因为担心没有一技之长,难以脱颖而出,一些家长给孩子报了不少兴趣特长班。北京小学生笑笑(化名)每晚7点后才能练琴,通常要练一个半小时,还有其他兴趣班的内容要复习,每天都觉得睡觉时间不够用。

此外,40.25%的受访家长反映,沉迷手机导致孩子睡眠不足。贵阳市民王女士说,儿子5岁开始接触电子产品,如今已是“资深用户”。“我不督促的话,他就能一直玩,把睡觉的时间都耽误了。”

让孩子睡得好,我们还可以做什么

近年来,教育部从统筹安排学校作息时间和、防止作业过重、合理安排学生就寝时间等多方施策,推动学校、家庭及有关方面共同努力,确保中小学生学习有充足的睡眠时间。

2024年底以来,福建省龙岩市新罗区和武平县教育局先后出台规定,小学生如晚上9点半仍未完成家庭作业,可停止做作业及时就寝,第二天交作业时向老师说明情况即可。

目前深圳市已有200多所义务教育阶段学校实现午休“躺睡”,覆盖学生近30万人。浙江、江西和贵州等多地中小学也有类似举措。

不少受访家长提出,学校要提升课

堂教学和作业质量。“尽量少布置简单重复的作业。”山东一学生家长说。

中国社会科学院社会学研究所副研究员张衍等人建议,要把学生身心健康放在首位,促进本地和区域间教育均衡发展,缓解家长因担忧教育资源分配不均产生的教育焦虑。

在冯霞看来,午睡是对中小学生学习时间的有效补充,建议各地因地制宜,通过购置“可躺式”课桌椅等方式,保障中小学生学习“舒心午睡”。

黄晓寒建议,家长要为孩子营造良好的睡眠环境,也要以身作则少熬夜。有调查显示,家长熬夜刷手机的家庭,孩子晚睡概率增加2.7倍。

(据新华社北京3月20日电 记者 郑明鸿 杨欣 李路渝)



青岛胶东国际机场 开展国际空侧人货直转业务 648公斤云南鲜花 “打飞的”直达韩国

□ 记者 白晓 通讯员 温影 报道

本报青岛讯 3月19日,648公斤云南鲜花搭载SC4613航班从青岛飞往韩国,这是山东省首用智能卡口系统完成的“国际空侧人货直转”业务,标志着该项业务在青岛空港口岸实现常态化运营。该模式打通空侧直转信息壁垒,较传统作业简化了两侧周运转作业,大幅提升了空运直转作业时效。

作为面向日韩的国际枢纽门户,青岛胶东国际机场货物中转需求持续攀升,尤其是鲜活易腐货物,中转时效直接影响货损率和仓储物流成本。

鲜花出口重点在“鲜”。此次出口鲜花货主、云南传福供应链有限公司相关负责人说:“鲜切花存储时间短,易损易腐,所以我们要看重通关效率,这也是我们选择经青岛空港中转的原因。”

据悉,针对货主需求,青岛胶东国际机场与山东航空共同谋划,在青岛胶东机场海关的支持下推出了“国际空侧人货直转”业务,国内货物抵港后,经空侧海关智能卡口系统入货,在货站空侧监管区实现“国内-国际”全流程无缝衔接。

“我们通过‘一次装卸,一次入库’的集约化作业,省去货物从国内货站提货、经卡车短驳转运至国际货站再次入库等环节,将保障时效从原先的4小时压缩至2小时,为货主企业拓展了航班衔接选择空间,实现了降本和增效的双重突破,全力保障空中货运走廊高效畅通。”青岛机场集团物流公司国际货运部经理张庆飞告诉记者。

“新模式下,运输时效大幅度提升,货物能更快投入市场,业务运转效率提高,进一步提升了利润空间。”云南传福供应链有限公司相关负责人说,“而且,新模式下能搭配更多航班和转运航班,线路搭配更灵活,业务拓展也更顺利。”

“通过创新监管模式,我们在确保安全合规的前提下,采用‘空陆监管、同步处置’的模式,显著提升了口岸的通关效率。”青岛胶东机场海关监管科科长桑振华介绍,“针对鲜花货物优先卸机,取消二次出卡入货的装卸环节,在空侧完成国内转国际操作手续,压缩通关时间,使货物实现‘零延时’过关。与此同时,充分利用鲜活易腐农产品绿色通道,对鲜活易腐货物优先检查,提供个性化监管和7×24小时预约查检。”

据青岛海关统计,今年前2个月,青岛空港口岸出口鲜切花100多万元,同比增长超八成。

山东省首批乡村职业经理人培养计划启动

□ 记者 毛鑫鑫 通讯员 王霞 报道

本报潍坊讯 按照全国万名乡村职业经理人培养项目计划安排,山东省首批乡村职业经理人培养计划近日在潍坊启动。计划将通过科学设计培训课程,采用启发式、案例式、互动式与研讨式教学方法,2025年培育首批乡村职业经理人共50名,帮助其全面提升现代农业科技应用、乡村产业融合发展、乡村品牌建设、乡村治理创新等多方面能力。

据了解,万名乡村职业经理人培养计划是由中央农业广播电视学校、中国农业大学、腾讯公司联合发起,旨在培育乡村人才,激发乡村活力,推动乡村发展,是破解乡村人才培养瓶颈的重要举措。作为全国首批试点单位,山东省农业广播电视学校聚焦培育适应社会经济高质量发展需求,理论与实务并重,懂农业、爱农村、爱农民的复合型、应用型、创新型乡村职业经理人人才队伍,制定了详细的培训方案,部署了周密的培训安排。

根据方案,培训注重理论与实践相结合,坚持需求导向,因材施教,全程培育,实施理论学习+现场观摩+岗位实践的“三合一”培养路径,提升学员的思维能力、分析和解决问题能力,确保学员学有所获、学以致用,为推进乡村全面振兴提供更加有力的人才支撑。

异业联盟:打造不打烊的文旅新体验

□ 记者 刘涛 报道

本报泰安讯 3月19日上午,由泰安市岱岳区人民政府主办的“古方今饮·潮玩岱岳”2025岱岳区文化旅游消费季启幕暨文旅“异业联盟”产品发布仪式在泰山仙草谷举行。

本次活动以“古方今饮·潮玩岱岳”为主题,旨在通过打造文旅消费新场景,丰富产品供给,深化文旅融合,展现岱岳区文旅发展新风貌,提升区域经济活力与知名度。

活动现场,山东泰尚黄精生物科技有限公司、泰安辰龙文化传媒有限公司、泰安泰岳温德姆酒店、泰山通用航空(山东)有限公司四家企业共同签署“异业联盟”战略合作协议,在品牌共建、渠道共享、客户互导等方面开展全方位合作。同时,岱岳文旅“异业联盟”第一套系列产品——“泰岳夜未央:品鉴·赏戏·云观·净眠”套票在现场发布,兼容“基础”与“轻奢”两种体验,推出“通享联票”“潮玩联票”“夜未央联票”三种套票形式,串联起岱岳文旅“异业联盟”四家企业。

据悉,“异业联盟”是岱岳区文旅局创新推出“微联盟”模式的一次成功实践。通过资源互补与协同赋能,四家企业构建了覆盖“吃、住、行、游、购、娱”的全链条服务体系,共同打造“24小时不打烊”的文化旅游新体验。

台儿庄筛选10个

科技创新项目集中攻关

□ 记者 吴荣欣 孟令洋 报道

本报枣庄3月20日讯 今天上午,2025台儿庄科技创新赋能标志性产业链高质量发展大会举行。枣庄市台儿庄区10个科技集中攻关项目于会上启动,涵盖了新能源电池产业、高端装备产业等战略新兴前沿领域,以科技创新汇聚产业澎湃动能。

今年,台儿庄区筛选高压实密度锂电正极材料磷酸铁锂研究与产业化、基于AI技术的引燃弧极机器人智能组对焊接系统的研发及产业化、高技术纺织品全流程数字化纺纱技术研发及产业化等10个科技创新项目集中攻关。

目前,枣庄新能源电池产业发展蹄疾步稳,涉及锂电正极材料科技创新项目备受关注。台儿庄计划依托山东丰元锂电科技有限公司等,集中攻坚多级颗粒协同填充和高速离子/电子双网络传导结构等关键核心技术,实现磷酸铁锂材料压实密度和快充性能同步提升。

近年来,台儿庄聚焦锂电、机床、新材料、纺织、造纸五大主导产业发展实际,每年筛选10个科技创新项目集中攻关,推动科技创新成果有序转化,力争今年全社会研发投入增长10%以上,规上工业企业研发机构覆盖率达到80%以上。

微生物施“魔法”,烂菜叶变营养剂

3万亩试验田亩均增收超千元

一线故事

□ 本报记者 孟令洋 本报通讯员 王广吉 赵中浩

以往,田间地头堆积如山的蔬菜尾菜随处可见,这些老百姓口中的“烂菜叶”含水率高、保存期短,很容易腐烂。这些曾令人头疼的“绿色垃圾”,如今正经历一场蜕变——在微生物的“魔法”作用下,化作滋养沃土有机肥。

3月17日,在沃地丰生物肥料科技(山东)股份有限公司(以下简称“沃地丰”)尾菜处理技术研发中心,科研人员手持移液枪,将不同配比的菌液精准滴入培养基。玻璃器皿中,乳白色的菌液看似平静,实则暗藏“千军万马”。

“我们筛选出的7株核心菌种各有绝技,3号菌能在零下环境中保持活性,5号菌

专门抑制土传病菌,7号菌负责分解纤维素……”沃地丰负责人屈凡河轻旋试管。这些肉眼难见的微生物是“蔬菜尾菜快速腐解菌剂”,正是破解尾菜处理困局的关键。

传统堆肥,菜叶腐熟需要3个月,且易产生恶臭、招致病虫害。沃地丰又是如何让这些蔬菜尾菜变废为宝的呢?

这就要从一项科研成果的技术转化说起——前不久,沃地丰成功转化中国农业科学院农业资源与农业区划研究所“蔬菜尾菜生物快腐还田技术”,在滕州市大坞镇设立尾菜处理中心,为解决蔬菜尾菜难题提供了关键技术支撑。

大坞镇盛产马铃薯、大白菜等蔬菜,蔬菜尾菜一度让菜农头痛不已。“田间地头没有价值的蔬菜尾菜也能变废为宝了!”屈凡河说,沃地丰通过“低温快腐菌剂+定向抑菌技术”的组合拳,将腐解周期压缩至20天,病原菌灭活率达99%。

在尾菜处理中心,记者见到了“神奇”一幕:掺入菌剂的尾菜堆温度显示为

62℃,蒸腾的热气中,碎菜叶以肉眼可见的速度转化为深褐色腐殖质。

菜农在田间直接喷洒菌剂,处理后的尾菜“摇身一变”,可直接转化为土壤修复菌剂,配合农机旋耕作业实现“即收即还”,真正将污染源转化为营养源。采用这种方式,尾菜无需集中转运即可在种植区原位腐解,大幅降低运输成本与二次污染风险。经过测试,生态项目区土壤有机质年均提升0.2%,相当于每亩土地每年“吃掉”43千克二氧化碳。

微生物“魔法”的背后,有一笔“生态经济账”。屈凡河拿起手机算起来:如果大面积推广开来,尾菜处理转化为菌肥后每吨产值达600-1200元;农户端使用菌肥的3万亩试验田,辣椒亩均增产30%,农药支出减少35%,每亩综合收益增加1280元。

更远的变化,发生在产业链上。在沃地丰示范带动下,滕州涌现出16家环保科技企业,形成从菌种研发、设备制造到碳汇开发的绿色产业集群。当地研发的移