

# 助眠产业市场规模达千亿级 拯救睡眠应讲科学

3月21日是第23个世界睡眠日。在科幻小说《三体》中,三体人只要打开“睡眠开关”便能马上进入睡眠状态。然而现实中,不少长期被失眠困扰的人,常常依赖药物入睡。以褪黑素等产品为代表的助眠产业,已形成千亿级市场规模。

如何看待助眠药物的作用?如何才能真正睡得好?“新华视点”记者进行了调查。

## 为睡个好觉很多人使用助眠产品

自上大学以来,家在吉林长春的“90后”周明一直是个睡眠“特困户”。每天晚上12点,她都要准时吃一粒褪黑素,戴上眼罩和耳塞。靠这样的睡眠标配“三件套”入睡已经10年,基本成了流水线操作。即便如此,“有时还是难以入睡。晚上睡着后只要稍有动静,很容易惊醒。”

中国睡眠研究会等机构日前发布的《中国睡眠研究报告2023》显示,2022年,受访者的每晚平均睡眠时长为7.40小时,其中47.55%的受访者每晚平均睡眠时长不足8小时,不足7小时的约占16.79%。

为了睡个好觉,很多人不得不使用助眠产品。

记者在线上购物平台搜索“助眠”,除了艾草贴、香薰等,褪黑素能见度相对最高。褪黑素有国产、进口等不同品牌,以及片剂、胶囊、软糖等不同类型;每瓶价格从数十元到上百元不等,一些商铺显示月销量过万。

一些评论称:“第三次回购了,睡前一个小时吃,睡得很安稳”“助眠效果不错,晚上10点吃下去,半小时内就困了,手机不刷就睡了”。此外,一种被称为GABA的睡眠软糖也时常以网红产品身份出现在社交平台上。

据复旦大学附属中山医院心理医学科副主任医师叶尘宇介绍,褪黑素是由脑松果体分泌的激素之一,它能够使一种产生黑色素的细胞变亮,因而命名为褪黑素。褪黑素的分泌具有明显的昼夜节律,白天分泌受抑制,晚上活跃,其主要功能是缩短睡眠诱导时间,减少觉醒次数,有较好的调整时差功能。

叶尘宇说,GABA(γ-氨基丁酸)是一种中枢神经系统抑制性神经递质,具有改善脑功能等多种生理功能。但直接口服GABA帮助睡眠的作用,并没有明确的证据支持。

## 单纯用药物助眠不可取

上海市精神卫生中心睡眠障碍诊治中心主任医师苑成梅说,褪黑素对倒时差确实有效果,可以帮助跨时区旅行的人重置生物钟。但她认为,发生睡眠障碍的原因有很多,不良生活习惯、过度使用电子产品、心理压力过大等都会造成失眠。

“一些白领尤其新闻工作者、文艺工作者、自由职业者、IT人士以及医护人员,因为工作压力大、加班点多、突发状况多等原因,出现睡眠困扰的人数有增长趋势。这些重点人群的问题,不能单纯依靠助眠产品来解决。”苑成梅说。

“国际睡眠障碍疾病分为七类,单纯一种‘神药’无法治愈所有疾病。”哈尔滨医科大学附属第二医院癫痫及睡眠障碍中心负责人朱延梅介绍,睡眠障碍疾病包括失眠、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等睡眠相关运动障碍、发作性睡病等中枢嗜睡性疾病、睡眠节律失调、异态睡眠等几十种疾病。

苑成梅指出,对很多人来说,失眠

不仅仅是睡眠的问题,只是身体问题的“爆雷点”,需要对患者进行综合施治。单纯依赖“神药”而不溯源病因,可能与“美梦”背道而驰。

“各类助眠产品并非‘神药’,乱用药品和保健品,不仅耽误治疗时间,而且也有加重病情的风险。”一位受访专家介绍,一名就诊患者一段时间以来睡眠不好,便开始自行服用褪黑素等助眠产品,但服用很久也没效果。经检查发现,她的失眠起因于甲状腺功能亢进。

“褪黑素不是常规的治疗失眠的药物,在昼夜节律紊乱、需要倒时差,或者在内源性褪黑素不足的情况下,可以服用,但通常不超过13周。”苑成梅提醒,长期使用褪黑素会限制内源性褪黑素的分泌,从而产生依赖性,同时导致其他激素紊乱,增加女性月经问题、多囊卵巢等风险,对肝脏也有损伤,妊娠期以及备孕的女性不应使用。

“如果没有明显的褪黑素缺乏,不建议长期补充外源性的褪黑素。”叶尘宇说,特别是患有慢性基础疾病的人,遇到睡眠问题需要合并用药时,不建议自行补充。在服用褪黑素、GABA等保健品前,最好询问医生后使用,避免增加不必要的风险。

## 拯救睡眠应讲科学

失眠的原因复杂多样。叶尘宇等受访专家指出,居室周围喧闹、室内灯光太强、室温过高或过低、空气污浊潮湿、居住地变化、睡前剧烈运动、大量进食或服用兴奋性物质,以及日夜班工作频繁变动等,都有可能影响睡眠障碍。

“首先我们应该做的是对自己的睡眠状况进行正确评估。”叶尘宇指出,一般睡眠比较好的人,3天睡不好

就会觉得如临大敌,“整个人都不好了”。但是作为疾病诊断,需要专业医生的判断。比如慢性失眠是需要一周至少3天以上失眠,并且症状持续时间3个月、导致明显的社会功能损害,才能被作为疾病诊断。

专家提醒,临床上对于失眠的治疗有医学的行业规范指南、成熟的诊疗技术,患者要相信专业医生的诊疗方案。

对于轻度睡眠障碍人群,出现短期、偶发的失眠,可以通过缓解自身心理压力、适当增强有氧运动、有规律地调整作息、营造舒适睡眠环境等方式调整。朱延梅建议,这类人群应注意睡前1.5小时避免接受强烈刺激,睡前1小时减少使用电子设备,夜间尽量不要过度喝水、吸烟、饮酒。

对于症状较严重的患者,药物治疗是改善睡眠状况的有效途径。“如果睡眠障碍持续发作,则要到医疗机构及时就诊,遵医嘱进行一定的药物治疗,必要时可以接受住院睡眠监测和系统治疗。”朱延梅说。

哈尔滨市第一专科医院心理卫生中心主任徐佳说:“目前失眠群体容易走两个治疗极端:一种是滥用药物,另一种是慎用药物。有的人因为大剂量、长时间服用不恰当的睡眠药物,结果不但睡眠问题没有从根本上得到解决,还导致了药物依赖;有的人就医后又担心处方药有副作用而不敢服药,还有的人喜欢用偏方,这都是不可取的。”

徐佳说,帮助睡眠的处方药有几十种。首先需要根据病情具体区分睡眠问题的种类,再根据患者的个体差异情况对症下药,因病施治。另外,具体用量或是服用多久都要遵医嘱。如果确实需要服用镇静类药物才能改善睡眠,也可以在医生指导下短期使用。

新华社记者 陈聪 杨思琪 龚雯 (新华社北京3月21日电)

# 《社会力量设立科学技术奖管理办法》印发 支持在重点学科和关键领域 创设高水平专业化的奖项

新华社北京3月21日电(记者 张泉)记者21日从科技部获悉,科技部日前印发《社会力量设立科学技术奖管理办法》,旨在引导社会科技奖规范健康发展,提高社会科技奖整体水平,激发各类人才创新活力。

社会科技奖是中国特色科技奖励体系的重要组成部分,目前初步形成数量规模较大、主体结构多元、影响力持续提升的发展态势,但也存在少数奖项设立定位不够清晰、办奖运行不够规范等情况,亟需研究建立统筹规范机制。

办法共六章三十五条,从社会科技奖的设立、运行、指导服务和监督管理等方面明确基本要求。

办法鼓励设立社会科技奖,支持在重点学科和关键领域创设高水平、专业化

的奖项;鼓励面向青年和女性科技工作者、基础和前沿领域研究人员设立奖项。

办法引导社会科技奖坚持学术性、荣誉性,坚持以科技创新质量、绩效、贡献为核心的评价导向,突出奖励真正作出创造性贡献的科学家和一线科技人员,走专业化、特色化、品牌化、国际化发展道路。

办法要求,社会科技奖坚持公益性、非营利性原则;建立科学合理、规范有效的奖励受理、评审、监督等机制;科学设置奖项,明晰奖励范围与对象,控制奖励数量,提升奖励质量;坚持“谁办奖、谁负责”,严格遵守国家法律法规,不得损害国家安全和公共利益。

办法还就强化对社会科技奖的指导服务,加强事中事后监管等作出明确规定。

## 8部门印发通知

# 7种途径助力农村残疾人就业增收

新华社北京3月21日电(记者 高蕾)近日,中国残联、工信部、财政部等8部门日前共同印发《关于加大对农村残疾人就业帮扶工作力度的通知》,聚焦有就业愿望、就业能力且生活能够自理的农村残疾人,加大力度帮扶其参加生产劳动和就业创业实现增收。

在生产劳动帮扶方面,帮助农村残疾人依靠土地从事生产劳动获得收入,在生产资料方面给予扶持,在技术指导和服务方面提供服务。

在实用技术培训帮扶方面,力争让每个农村困难残疾人家庭都能有1人免费接受培训,掌握1-2门实用技术。

在新业态就业帮扶方面,为残疾人及其家庭成员提供末端服务、云客服等工

作岗位;安排残疾人从事力所能及的农村寄递工作,在农贸市场、旅游景点等场所推广开设残疾人就业创业产品销售专区。

在产业带动帮扶方面,依托当地集体经济和优势产业,采取多种组织方式帮扶残疾人就业增收,引导残疾人家庭参与资产收益折股量化分红,提高残疾人家庭的土地利用效益和财产性收入。

在公益性岗位帮扶方面,在已开发乡村公益性岗位上,优先安排“无法离乡、无业可扶”且有就业意愿、有能力胜任岗位的脱贫残疾人就业。

通知还提出,落实普惠金融各项政策,加强金融信贷扶持,同时,持续开展基层党组织和党员干部助残帮扶行动,扶持残疾人家庭参与发展产业增加收入。

## 中消协调查“第三方测评”

# 部分存在“以商养测”难保公正性

新华社北京3月21日电(记者 赵文君)中消协21日发布的“第三方测评”对消费者权益影响调查报告显示,当前市场上具备法人背景的“第三方测评”账号仅占23.4%,准入门槛低,测评方法和标准五花八门,测评质量参差不齐,有的涉嫌“以商养测”及“以测养商”。

中消协对抖音、小红书、微信平台等12个互联网平台共计350家“第三方测评”账号进行体验式调查后发现,93.1%的“第三方测评”存在测评标准类问题,其中缺乏测评标准的主观性测评多;55.7%的“第三方测评”涉嫌“以商养测”及“以测养商”模式难保公正性;37.2%的消费者反映通过观看“第三方测评”所购买的商品出现过质量问题;35.7%的“第三方测评”涉嫌虚假测评。

调查显示,近八成消费者会在购物前观看“第三方测评”作品,大多为数码家电和美妆护肤;数码家电等产品测评作品可信度较高。

“第三方测评”通常是指未取得国家检验检测资质认定的组织或者个人,宣称通过自身测评或引用对比专业检测结果等方式对商品的质量、功能、性价比等方面进行横向或纵向比较,并将结果主要通过自媒体发布推广,为消费者提供购买参考。

中消协建议,针对从事商业行为的测评账号进行统一备案管理,推进实名认证、商品信息认证,使测评者和商品信息有源可溯。互联网平台应对平台内的测评账号加强作品审核、信用投诉管理、宣传带货管理、账号粉丝管理。

## “外包新未来”

3月21日,参展企业工作人员向观众讲解展品。

当日,第十二届中国国际服务外包交易博览会在武汉开幕。本届博览会围绕“数字新机遇 外包新未来”主题,集展览展示、行业对话、商务交流于一体,全方位展示中国服务外包发展成就。博览会将持续至3月23日。

新华社记者 伍志尊 摄



# “经纬之间”的创新活力

## ——看福建纺织服装业如何攀登价值链上游

走进福建晋江华宇铮集团织造车间,几百台经编设备飞快运转,雪白纱线转眼间变成布匹运出,现场却只有几名工人偶尔上前查看。远处一块刚刚腾出的空地上,数百台新购经编机正陆续进场。

“我们最近投资1亿多元扩大产能。”公司执行总裁苏成喻说,“能够逆周期增资扩产,是因为公司看好行业前景。今年以来,公司订单大幅增长。”

苏成喻告诉记者,近年来随着市场竞争加剧,企业果断决定全面更新设备,大力推进智能化转型。自数字化生产实施以来,华宇产品研制周期从平均30天缩减到15天,产品不良率从25%降到5%,设备能耗下降23%。

福建是我国纺织业大省,纺织服装产业产值已超过万亿元。在福建,推动产业数字化、智能化,以工业互

联网赋能传统纺织业正成为越来越多企业的共识。

在福建永荣锦江股份有限公司的车间里,一排排纺织机忙碌运转,仅需几名工人在现场操作。永荣集团负责人介绍,通过自动化、现代化的装备改造,可节约人工和土地成本六七成,每年节约生产成本近2500万元。

近年来,服装企业福建柒牌集团有限公司先后投入56亿元对工厂进行全面自动化升级,建立起了覆盖生产、物流等各环节的整体智能生态圈。

“一件西装生产差不多有400道工序,个性化定制多是单件,各工序之间配送很容易出现差错。而通过智能化生产线来自动调配,有效解决了这一难题。”福建柒牌时装科技股份有限公司党委书记周利介绍说,通

过数字化升级,公司的接单能力和利润率都大幅提升。

面对市场环境变化,不少纺织服装企业顺势而动、变中求进,一些企业通过转换赛道获得了新的发展空间。在位于晋江的福建劲健科技健康有限公司,工人们正在忙碌地生产口罩、防护服。公司总经理柯枫伟说,公司是劲霸集团旗下子公司,此前从未接触过医疗领域。新冠肺炎疫情暴发后,公司响应政府号召转型生产防疫物资,没想到转产防疫物资给他们打开了一扇通往新行业的大门。

“目前企业口罩产品日产能400多万片,防护服、隔离衣产品日产能近2万件。”柯枫伟说,公司正顺势进军医疗器械行业。

产业链是实体经济的筋骨。围绕纺织服装产业,福建省鼓励龙头企业

牵头建立产业协同体系,切实提升产业链供应链韧性。

近年来,纺织龙头企业恒申集团通过展开多次的国际收购,积极向产业链上游进军。恒申集团董事长陈建龙说,通过展开国际收购和技术合作,公司突破纺织重要原材料供应链封锁,跃升为全球规模领先的化纤原材料己内酰胺生产集团。企业正以年产100万吨己内酰胺项目为中心,通过延伸上下游产业链,衍生出锂电池新能源原材料等多种新型材料项目。

福建省工信厅副厅长陈传芳说,近年来,福建着力推进传统产业转型升级,通过智能化改造、加大科技创新投入。目前福建纺织服装产业正向着品牌化、高附加值的方向发展,不断向中高端供给转变。

新华社记者 董建国 (新华社福州3月21日电)

## 迁坟公告

为改善居民生活环境,进一步提升城市形象,经迎江区人民政府决定,实施迎江区长风乡高松柘山片区生态修复整治项目。根据要求,现将该项目长风乡用地范围内迁坟的有关事项通告如下:

凡在该项目建设用地范围内(东至柘山村翻身组、南至柘山湖水系、西至外环北路沿线高压走廊,北至宁安城际铁路南侧防护绿地,具体以现场放线为准)的坟墓须在2023年6月30日前全部迁移完毕。

逾期没有迁移的视为无主坟墓处理。有关具体事宜请与安庆市迎江区长风乡重点工程项目建设指挥部联系。

联系人:  
叶军(长风乡)13866023621  
卢晓军(长风乡)18156912892  
吴胜利(高松村)15212991678  
朱长宜(柘山村)15178646257  
特此公告

长风乡人民政府  
2023年3月22日

## 迁坟公告

根据安庆市人民政府《征收补偿安置方案公告》(宜政征[2022]21号)、《自然资源部关于天天高速公路无为至安庆段(安庆市段)工程建设用地的批复》(自然资函[2023]78号),因天天高速公路项目建设需要,项目征地红线内涉及罗岭镇小

龙山社区轿门组、新屋组、汪祠组、大塘组、罗冲组、木林组、老屋组、白屋组、老冲组、元桥组等,林春村友谊组后山头、油桶组猫头石、长山脚等,凤溪社区大塘组、汪瓦组等,罗岭社区亭山组、鲁万组等在此红线范围内的所有坟墓,请坟主亲属自

公告之日起三十日内(2023年3月22日至2023年4月20日止)与罗岭镇小

龙山社区 汪书记 19855614158  
林春村 杨书记 18105569601  
凤溪社区 雷书记 18297781298  
罗岭社区 罗主任 17754087731  
安庆市宜秀区罗岭镇人民政府  
2023年3月22日