

首部节约用水行政法规出台 如何促进全社会节约用水？

■新华社记者 刘诗平 张晓洁

国务院近日公布《节约用水条例》，自2024年5月1日起施行。作为我国首部节约用水行政法规，条例将促进全社会节约用水，为保障国家水安全、推进生态文明建设、推动高质量发展提供有力的法治保障。

我国人多水少，水资源供需矛盾突出，节约用水是解决水资源短缺问题的根本措施。

水利部全国节约用水办公室政策处相关负责人表示，条例把水资源节约集约利用的要求，贯穿于经济社会发展全过程和各领域，将进一步推动国家节水行动落地见效。

细读条例，它对用水的全过程进行了细致的划分并有明确规定，内容涵盖用水规

划、定额制定、计量和供水等各个方面。同时，条例从工业、农业、生活等多个方面提出了综合性的节水措施。

针对计量监管基础薄弱问题，水利部水利水电规划设计总院副院长李原园表示，条例建立了节水计量和统计制度。在用水量计量方面，要求对不同水源、不同用途的水分别计量。在节水统计方面，提出建立节水统计调查制度，定期公布节水统计信息。

中国水利水电科学研究院副院长王建华说，条例力图通过科学规划和严格管控，实现水资源的精细化管理和高效利用，特别是通过制定用水定额，明确各行业、各领域用水的标准和限额，为节水提供了量化的依据和目标。

针对节水产业发展面临的难点和堵点

问题，王建华说，条例提出通过技术创新和产业化发展，推动节水技术和产品的广泛应用。鼓励企业和研究机构开展节水技术的研发和推广，提高节水产品的市场竞争力。

记者了解到，我国已基本建立覆盖坐便器、淋浴器等生活用水产品水效标识制度。为更好促进我国节水产品产业发展，条例明确建立节水产品认证与水效标识管理制度。

条例规定，国家鼓励对节水产品实施质量认证，通过认证的节水产品可以按照要求使用认证标志；国家对节水潜力大、使用面广的用水产品实行水效标识管理，并逐步淘汰水效等级较低的用水产品。

节流的同时是开源。近年来我国持续加大非常规水源开发利用力度，北京等部分

城市的非常规水源已经起着“第二水源”的作用。条例明确非常规水要纳入水资源统一配置，统筹建设污水资源化利用基础设施等措施。

记者注意到，我国南北方自然地理、经济社会发展等差异显著，节约用水工作必须因地制宜。对此，条例建立了分区分类管控制度，针对水资源严重短缺地区、地下水超采地区，设定了分区分类管控的具体要求。

节约用水涉及每个人、每个行业，在全社会形成节约用水的共识和行动，是实现条例目标的关键。条例对节水奖惩、社会参与、监督考核等均有涉及。专家表示，条例的出台和实施，必将大大增强全社会参与节水的内生动力，促进全社会节约用水。

新华社北京3月20日电

公安部交管局发出客运安全提示

新华社北京3月20日电（记者 任沁沁）春季气温回升，客货运输、春耕务农、旅游踏青等活动增多，交通安全风险有所上升。公安部交管局20日发出客运安全提示。

客车司机应严格按照道路限速要求行驶。超速行驶会导致车辆制动距离延长，驾驶人视物模糊、视野缩小，车辆发生碰撞时能量增大。乘客数量应不超过核定载客人数。客车超员会降低车辆安全性能，增大事故发生概率，增加人员伤亡风险。

深夜、凌晨和午后警惕疲劳驾驶。据统计，深夜（0时至2时）、凌晨（4时至6时）和午后（11时至13时）是疲劳驾驶引发交通事故的多发时间段。疲劳驾驶会导致驾驶人反应迟钝、判断力下降、操作失误增加，严重时会对车辆失去控制。非接驳长途客运车辆，2时至5

时应停止运行，驾驶人夜间停驶休息，不违规通行，保证自身和乘车人安全。

客运车辆行李厢是放置乘客随身行李的空间，严禁在行李厢违规装载货物，严禁客货混装。出于稳定驾驶的需要，客车的结构设计极为不适合承载过重物品，违法违规装载货物，将加大爆胎、翻车等风险，严重影响行车安全。

司机驾驶大客车在高速上行经隧道路段时，要注意观察道路交通标志标线，根据标志标线指示按道通行，遵守限速规定，在隧道内禁止超车。同时，还要防范隧道入口的“黑洞效应”、隧道出口的“白洞效应”。

乘客也要从自身做起把好“安全关”，系好安全带、拒乘超员车、不带危险品上车，发现相关交通违法行为可及时向公安交管部门举报。

（上接1版B）持续加大对上争取力度。围绕推动工业经济高质量发展十大行动和省府2024年“促进经济巩固向好、加快绿色低碳高质量发展”政策清单，聚焦省工业经济资金奖励、升规纳统分档奖励、企业技术改造奖补、数字经济等重点，建立对上争取工作台账，会同业务主管部门做好项目筛选包装，强化对上对接沟通，持续向上争取，最大限度地争取省级财政政策资金支持。

积极解决企业问题诉求。围绕为企业解难题促发展，针对涉及财政部门的企问题诉求，积极对接企业，详细了解企业存在的困难问题，专门召开规上工业企业及专精特新企业诉求专题会议，逐个问题分析研究，建立企业问题诉求台账，明确责任科室单位，办理期限和推进措施，定期调度进展情况，督导各县市区尽快拨付资金，积极营造良好的企业发展环境。

健康睡眠 人人共享

——“世界睡眠日”来临之际访山东省戴庄医院睡眠医学科主任刘霞

本报记者 山进 孙逊 本报通讯员 侯峰

睡眠障碍现已成为影响全球人类健康的一个突出问题。今年“3·21”是世界睡眠日引入我国的第21个主题宣传日，中国主题为“健康睡眠 人人共享”。良好的睡眠不仅是健康的重要标准，也是人体通过自身调整，恢复机能和精力，抵御和化解疾病风险的重要途径。近日，记者来到山东省戴庄医院采访睡眠医学科主任刘霞，让专家为我们聊一聊“睡眠与‘失眠疗愈’”这个话题。

睡眠质量 关乎健康

“好的睡眠总结起来有五个字，‘快、深、沉、爽、足’，快是指睡得快，半小时内容睡着；深是指睡眠中呼吸匀称，无打鼾；沉是指睡得沉，很少起夜；爽是指早晨起床有精神，神清气爽；足是指白天精力充沛，工作效率高。”刘霞介绍说，失眠则是指人们对睡眠时间 & 睡眠质量的 不满 足并影响白天社会功能的一种主观体验。包括入睡时间慢，超过30分钟；睡眠过程中容易醒来，醒后难以入睡；早晨醒得早；以及白天感觉疲乏无力，精力下降，注意力不集中，工作能力下降等表现。

据了解，山东省戴庄医院睡眠医学科主任刘霞为主任医师、医学硕士、济宁医学院硕士研究生导师，长期从事精神疾病的临床、教学和科研工作，熟练掌握睡眠障碍等各类精神疾病的诊断和治疗，主持省市级科研4项，为医院药物临床试验PI，主持药物临床试验项目4项，并曾赴北京大学第六医院研修睡眠医学。她告诉记者，在医院的关心支持与科室全体医务人员的共同努力下，去年以来，睡眠医学科发展迈上了新台阶，引进了先进的医疗设备和 技术，增加了 诊疗床位，专家团队积极探索 医疗新技术，开展综合药物治疗、心理治疗和物理治疗三位一体的综合性个体化治疗，不断提高临床诊断的准确性和治疗的有效性，努力打造国内一流睡眠医学学科。

自我调节 一起“躺赢”

对于不少人来说，手机在提供高效便捷的同时，也无形中成为“睡眠杀手”。晚上睡觉前不刷刷手机，仿佛缺点什么似的，刷着刷着，时间不知不觉过去了，就错过了最佳的睡眠时间，那么如何自我调节呢？

刘霞认为，一是保持适量运动。每天白天做一些有氧运动，可以快走、慢跑，也可以做八段锦、乐眠操、打太极拳等，时间大概在40分钟到1个小时。只需运动至微微出汗，不要运动过度。运动可以提升多巴胺和褪黑素的水平，提升睡眠质量，但不建议在晚上睡前3小时内过度运动。二是保持规律作息。尽量做到每天同一时间睡觉，同一时间起床。人体在夜里十一点睡着后会分泌一种利于睡眠的褪黑素，

如果在十一点以后甚至凌晨后才睡眠，会减少褪黑素的分泌，从而使人睡眠质量下降，容易造成失眠。三是保持良好心态。出现失眠不必过分担心，越是紧张，越是难以入睡。因此，需要用脑的工作尽量安排在上午完成，晚上尽量少用脑思考，如果真是控制不住想事情，可以想一些轻松快乐的事情，这样有助于放松自己，尽快入睡。

刘霞向大家介绍了一个快速入眠的“五字诀”，叫“上下不动静”。上，按时上床，十点、十点半，有困意的时间上床，各人因人而异；下，是定点起床，最好设置一个闹钟，养成定点起床的习惯；不，是指白天不补觉、不赖床；动，是指白天规律进行有氧运动，包括快走、慢跑、进行八段锦、乐眠操等体育锻炼；静，是指进行正念冥想、渐进性肌肉放松、生物反馈治疗等放松训练。通过这些方式，可以帮助失眠人群更好地自我调整睡眠状态。

此外，对于疲劳而难以入睡者，可以多吃一些苹果、香蕉、橘子、橙子、梨等水果，睡前喝一杯加糖的热牛奶。有些饮品或食物不建议睡前使用，比如咖啡、浓茶、酒、可乐和巧克力等。这类食品含有兴奋性物质，与我们期望的良好睡眠是背道而驰的。

及时就医 科学治疗

据了解，大约只有1/3的睡眠障碍患者可以自行痊愈。不少因失眠而痛苦的人并未意识到这是种病，更不知道它是可以治疗的，任其发展下去，会造成很大的负面影响。如果长时间睡不好觉，那么一定要去医院进行科学的治疗，目前，山东省戴庄医院睡眠医学科常用的治疗方法有失眠认知行为治疗、催眠治疗、药物治疗、物理治疗，并积极探索中医治疗失眠的方法等。非药物治疗尤其适用于有情绪困扰无法自控的熬夜、刷手机、拖延症等人群；有睡眠障碍（失眠多梦、入睡困难、睡眠维持困难、对睡眠过分关注）的人群；心理原因导致身体不适，如：头疼、心慌、气短，走路不稳等，但医院检查各项指标、机体功能正常的失眠人群；容易紧张、焦虑、无法放松下来的人群。

据刘霞介绍，针对非药物方式治疗失眠，我们睡眠医学科开展的失眠认知行为治疗是目前国内外广为推荐的、针对失眠的首选非药物治疗方式，可以有效改善睡眠质量，减少药物依赖性；合并服药既可提高疗效，又能为服药人群将来减药及停药做准备；近期疗效与用药相当，长期疗效则优于用药。而催眠作为另一种行之有效的心里治疗方法，可以很好地缓解失眠、焦虑、紧张、抑郁等情绪问题。尤其对于失眠的朋友，可通过催眠疗法达到身心放松和快速入睡的效果，也可以在催眠诱导的潜意识状态下让自己找到失眠、紧张、压抑的原因，然后对症进行心理和行为的调整。



通讯员 李珊 摄

【各科推介】

山东省戴庄医院睡眠医学科
（济宁市睡眠医学中心）

山东省戴庄医院睡眠医学科成立于2021年9月，是医院设立的亚专业学科，2023年5月被济宁市卫生健康委员会批准命名为济宁市睡眠医学中心，由睡眠医学科病区、睡眠障碍专业门诊及睡眠功能检查室三部分组成。设置床位100余张，已发展成为集各种睡眠障碍临床诊疗、预防宣教及科研教学为一体的综合性服务科室。主要收治：各类睡眠障碍患者，如失眠症、其他精神障碍伴发失眠、发作性睡病、特发性睡眠增多症、克雷恩—莱文综合征、睡眠呼吸障碍、快速眼动睡眠行为障碍、不安腿综合征、周期性肢体运动障碍、镇静催眠药物依赖等。