累了不必硬扛

“去班味门诊”3个月接诊超3万人次

“压力比较大，有一帮员工要养活。”53岁的企业负责人张先生（化名）因公司业务受挫，陷入严重焦虑与失眠，按医嘱吃了安眠药还是睡不着。

10月15日，他走进武汉市第七医院“去班味门诊”。睡眠中心主任肖兴鹏教授没有急着加药，而是先为他量身定制了一套组合方案。

20天后有了回音。11月4日早上7点，张先生主动向肖兴鹏报起作息：“10点上床，10点半睡着，4点半醒来，5点半又睡着，到7点醒来，总体还行。”肖兴鹏回复：“再有两周这样的睡眠，就开始调整安眠药物。”

今年3月，国家卫生健康委等25部门印发《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》，提出普遍开展职业人群心理服务；武汉市也将职业人群纳入心理健康促进重点对象。8月18日，武汉市第七医院正式上线“去班味门诊”，中医科、骨外科、心内科、睡眠中心等8个科室联合接诊。当天，话题#武汉开设去班味门诊#登上微博同城热搜。评论区里，调侃很快变成了追问：“在哪儿？”“怎么看？”“我这种情况有救吗？”

开诊3个月接诊超3万人次 同比增长136.5%

“去班味三个字像一句玩笑，但它恰恰给了职场倦怠的人一个台阶，把一群不敢喊‘累’不敢‘生病’的人聚到了同一个候诊区。”武汉市第七医院院长周建林说，门诊听起来新鲜，实质是把多个科室结合起来，针对上班族“职业病”做一站式诊疗。

医院在掌上医院小程序首页设“去班味专区”，可按症状选科室；不知道该挂哪一科的，可到现场“去班味门诊”，由专人初筛、医生评估后转号，挂一次号就能解决；涉及复杂问题的，安排多学科会诊。9月4日，该门诊在“37度里咋诊”平台上线，同步开通“班味净化群”“班味小助手”微信服务，市民可直通预约挂号通道，还有专家定期线上义诊、在线答疑。

数字印证了需求的体量。8月至10月，“去班味门诊”接诊科室门诊量超3万人次，较去年同期增长136.5%。院方表示，除去各科室原有业务，增量部分更多来自该门诊。

“普通看病是头痛医头、脚痛医脚，但职场人的问题是个连锁反应：脖子疼因为长期伏案，伏案因为工作量大，工作量大导致焦虑，焦虑引发失眠，失眠后第二天更没精神、脖子更疼。”中医科主任王博说，“去班味”是从根源找问题，治的不只是脖子，而是那个让你脖子疼的“班”。

“去班味”把说不清的“累”翻译成看得懂的病

湖北省心理咨询师协会艺术与心理专委会副主委文豪表示，“班味”并非医学诊断，精神科与心理学界更倾向于把它视作职业倦怠的通俗表达。情绪耗竭、对工作冷漠疏离、成就感降低，当这些状态持续，身体会先发出警报：失眠、头痛、肠胃不适、肌肉紧绷，都是心理资源被慢慢抽干的信号。

“连续失眠两周了，被评估为重度抑郁，急需睡一个好觉。”10月26日下午，一位21岁的985高校直博生董星（化名）的父亲在武汉市第七医院“去班味门诊”找到睡眠中心主任肖兴鹏教授。孩子课题压力大，连续15天睡不着，去校医院就诊做心理测评，诊断为重度抑郁和重度焦虑。次日，肖兴鹏为董星安排了麻醉诱导仿生睡眠治疗，“先让孩子快速进入深睡眠，打断失眠的恶性循环”。董星深睡2个小时，醒来后直呼“感觉人轻松多了”。

肖兴鹏介绍，董星的根本原因是失眠，“校医院精神科给他开的抗焦虑和抗抑郁的药，我建议先不服用”。随后，他通过失眠认知行为治疗、麻醉诱导仿生睡眠治疗、星状神经节阻滞治疗，配合少量安眠药物和其他物理治疗方案综合干预。11月2日，董星找到肖兴鹏，开心地告知“昨晚入睡比较快，睡眠整体较好”。目前，董星焦虑抑郁基本好转，只是觉得身上没力气，想再“补补”。



AI绘图

在肖兴鹏看来，“班味”从来不是某个职业的专属标签。长期高压、作息紊乱、情绪被慢慢抽干，落在上班族身上叫职业倦怠，落在学生身上叫学业倦怠，身体发出的警报却是同一套，门诊能接住的是症状与共病，帮人把“累”翻译成可处置的临床问题。

根据目前医院临床统计，骨外科在“去班味门诊”就诊人群疾病占比将近51%，其中颈肩疼痛30%、腰腿疼痛35%，手、肘、腕疼痛达40%—50%。骨外科主任何飞宇说，上班族最怕的就是重度“班味”，目前医院院长领衔的“一小时绿色手术”，让很多上班族能上午手术、下午下地活动。

今年国庆节，“去班味门诊”心内科主任赵智慧为林先生量身定制微创介入方案，实施了高难度二次心血管介入手术，术后林先生生命体征平稳，不适症状完全缓解。据赵智慧介绍，林先生平日公务繁忙、作息不规律，四个月前曾因心脏急症急诊介入、康复出院，术后四个月仍然奔波在工作岗位，无暇复查休养，胸闷心慌反复加重，最终导致二次介入手术。

赵智慧说得很直白，如果治疗后回去还是同样岗位、同样节奏、同样心态，复发是大概率事件。门诊能做的是把人从崩溃边缘拉回能正常睡觉、正常上班的状态，但真正祛除“班味”，还在于作息、工作节奏、工作环境以及心态的多维调整。

身心同治，一人一方 一名产后妈妈“补回”整觉

家住武昌的28岁剪辑师刘先生脖子疼了两周，中医科主任王博触诊后给出诊断：长期伏案、姿势不正，加上精神紧绷引起的“班味综合征”。“如果单纯开膏药，下次还会复发。”他分三步走：第一步推拿理疗，先把最难受的症状解决，让人喘口气；第二步纠偏，调整工作姿势、电脑和鼠标高度，工作时多活动头部、起身拉伸；第三步防复发，根据工作节奏制定专属“去班味教程”，并设“班味复诊”。不是病了再来，而是定期回访，“就像给车做保养”。

30岁的科技行业产品经理李女士（化名）休完产假重返职场，白天应对高强度工作，夜晚频繁起身照料孩子，整整一年没睡过一个整觉，导致她心烦气躁、记忆力下降、腰酸乏力、面色蜡黄，稍一活动就气短虚汗。她以为是太久脱离岗位、自己太矫情。

直到单位写字楼里有“去班味门诊”专家团队上门诊疗，王博“望闻问切”后，诊断为典型产后气血亏虚。量身定制的调理方案循序渐进：调神针法养心安神，改善碎片化睡眠；引气归元灸健脾养血，补足气血；再搭配疏肝中药茶饮，疏解情绪紧绷。一段时间后，她入睡顺畅了，面色透亮、心慌气短明显缓解。再次遇见“去班味”团队时，她笑着说：“原来常规体检没有异常指标，但挥之不去的疲惫真实存在，不必一味硬扛。”

“班味”的范围，也比多数人以为的更广。耳鼻咽喉科主任李运波提醒，声音嘶哑高发于主播、销售人员、教师及爱唱歌者等用嗓过度人群；年轻人高频听力受损主要由耳蜗结构受损引起，上班族在工作、通勤、地铁里长时间佩戴耳机是主要诱因。口腔科则更关注职场人熬夜、压力大引发的口腔溃疡、牙龈出血、嘴角上火等问题，建议每30分钟至1小时起身休息、按摩两颊、有意识微张嘴唇适量饮水，避免颞下颌关节肌肉持续紧绷；自我调节后仍明显不适，需及时就诊。

院长周建林表示，从一次热搜到一件能长期办的事，医院正把网络热梗背后那份真实的集体疲惫，接进规范诊疗和惠民服务。在职场被消耗，在门诊被听懂，在诊室被处置，在生活里被修复。“去班味门诊”能做的有限，但它证明了一件事：我累了不必再独自硬扛。“去班味”这条路还很长，但目前的实践已经证明，它走得通。

记者关馨 通讯员李丹 方定伟