

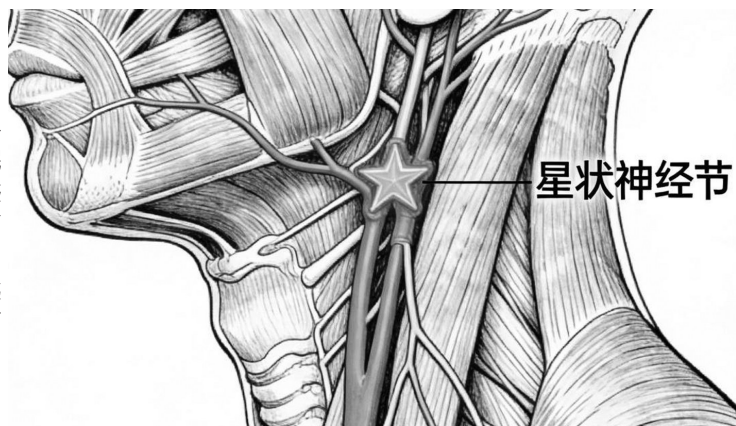
# 打针就能睡好觉,“睡眠针”靠谱吗

## 专家:不是所有失眠都适合这个方法

### 医线零距离

3月21日是世界睡眠日。当无数人在社交平台上晒出智能手表的“深睡眠不足”截图时,“睡眠针”(或“失眠针”)这个略带神秘感的名词正悄然在网络走红。近两年来记者注意到,从社交媒体上的“种草帖”,到线下医院的诊室,越来越多的人走进疼痛科,点名要打传说中的“睡眠针”。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



星状神经节

### “睡眠针”成了“救命稻草”

记者在诊室见到小毛(化名)时,她刚做完第七次“睡眠针”治疗。30岁出头的年纪,因为失眠的问题她已经好几年睡不着了安生觉。无独有偶,39岁的赵赵(化名)从事咨询行业,被失眠困扰已近十年。早些年,她还能靠间断服药维持睡眠,虽然睡不长,至少能睡着;但慢慢地,入睡成了大问题,发展到后来,连午间小憩都成了奢望。一个偶然的契机,她听说了“睡眠针”,随后半信半疑地走进了医院疼痛科。

何为“睡眠针”?事实上,此

“针”非彼“针”,而是疼痛科在临床中广泛使用的星状神经节阻滞术(SGB)。

走进诊室时,73岁的汪伯伯对“睡眠针”其实没什么概念。他只是抬起手腕给医生看了看智能手表上的睡眠监测数据:深红一片,几乎没有连续的深睡眠。这些年,他记不清跑了多少科室,神经内科、中医科、免疫科……但凡能想到的都去过了。药也越吃越多,抗焦虑的、抗抑郁的、助眠的,前前后后加起来有8种。即便如此,睡眠依然是那个最奢侈的愿望。“医生说有这种治疗,我当然愿意试试看,这就是最后的救命稻草。”

### 治疗效果因人而异

“睡眠针”疗效如何?记者在采访中发现,答案并不能一概而论。

对于汪伯伯来说,十次治疗带来的改变是实实在在的。他清楚地记得,第三次治疗结束后,自己连续睡了40分钟。原本每天要吃的8种助眠、抗焦虑药物,经过医生梳理后,如今已减至3种。

而赵赵坦言,第一次治疗后,她没有立刻“睡着”,却收到一个清晰的信号:“慢慢觉得眼皮会掉下来,必须休息,人很疲倦。”第二天中午扎完针回家,她竟能睡着了。她坚持完成了八次治疗,对失眠本身的改善保持

理性:“我确实没有预期一步登天,治疗都是长期的过程。”

小毛的反馈更具体:安眠药的剂量实实在在地减掉了一半。但她在接受治疗时也出现了一个插曲——霍纳综合征。治疗期间,小毛一侧眼睑轻微下垂、瞳孔变小,这是星状神经节阻滞后常见的暂时性反应,通常在药效消退后可自行恢复。“这个过程也需要一定的心理准备。”

### 本质是平息“乱报警”

南京市第一医院疼痛科主任徐晨婕告诉记者,问题的根源可能就藏在脖子深处一个不起眼的“开关”上。这个“开关”正是星状神经节。“它是我们疼痛科最常做神经阻滞的靶点,你也可以把它想象成一根‘报警线’。”徐晨婕打了个比方,正常情况下,这根线只在真正危险时才拉响警报。但对于长期焦虑、失眠的人来说,这根线变得过于敏感,压力大了、熬夜累了,都会造成它“乱报警”。

徐晨婕进一步解释,如果这个星状神经节过度亢奋,就会向全身发送错误的兴奋信号。而医生的目标,就是精准找到这个

“报警线”,然后用微创的方式,在超声引导下注射利多卡因这种低浓度局麻药物进行神经调控。“并不是把它‘关掉’,而是把它从过度亢奋的状态调整回来。”徐晨婕说,通过精准的神经阻滞,可以间接调节全身交感神经功能,从而帮助患者缓解焦虑、改善睡眠。

### 并不适用于所有失眠

“不是所有失眠都适合这个方法,但对于那些交感神经长期过度兴奋的患者,它确实提供了一条新的出路。”徐晨婕告诉记者。但对于非交感型失眠,比如单纯抑郁导致的失眠、脑梗死等器质性脑病继发的失眠,或是睡眠呼吸暂停综合征引起的睡眠问题,应首选原发病治疗。

徐晨婕特别提醒,只有当药物和非药物联合治疗都无效时,才可考虑星状神经节阻滞等神经调控治疗。同时,想尝试星状神经节阻滞术的患者,必须先经三甲医院疼痛科或神经内科医生评估。星状神经节阻滞术是一项需要在精确超声引导下的侵入性操作,对医生有着严格的要求,盲目操作风险极高。

### 南京市浦口区江浦街道凤凰台路1号2幢1503室 (第一次拍卖)的公告

南京市浦口区人民法院将于2026年4月20日10时至2026年4月21日10时止(延时的除外)在江苏省南京市浦口区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: http://sf.taobao.com, 户名: 江苏省南京市浦口区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市浦口区江浦街道凤凰台路1号2幢1503室。建筑年代2012年,建筑总层数为28层,拍卖对象层数为第15层。产权登记建筑面积137.91平方米,套内建筑面积108.83平方米。室内平面布局为四室两厅一厨两卫,阳台玻璃门掉落,请谨慎参拍。水、电设施齐全。

起拍价:98.7万元;竞价价格:141万元;保证金:5万元;加价幅度:0.25万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式:自即日起至本拍卖开始前2日止(节假日除外)工作时间接受咨询,有意者请自行前往看样或与本院看样人员联系统一安排看样。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝账户中应有足够的余额(5万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

咨询电话:18795868667(吕)

看样电话:400-8284-666

联系地址:南京市七里河大街132号

南京市浦口区人民法院监督电话:025-83768748(于)

### 南京市浦口区浦珠北路110号恒辉翡翠花园26幢1单元601室 (第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于2026年4月16日10时至2026年4月17日10时止(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: http://sf.taobao.com, 户名: 江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市浦口区浦珠北路110号恒辉翡翠花园26幢1单元601室。总层数7层,所在层为6层,建筑面积为162.64m<sup>2</sup>,套内建筑面积为146.11m<sup>2</sup>,建筑年代为2009年。

起拍价:84万元,市场价:119.2611万元,保证金:6万元,加价幅度:0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式:自2026年4月7日起至2026年4月8日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约,由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样,非工作时间不予接待。看样咨询电话:025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝账户中应有足够的余额(6万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话:025-83185194、18114473279(周)

联系地址:南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话:025-83522456

### 南京市浦口区佳源五星商业广场玖棠府05幢1单元2201室 (第一次拍卖)的公告

南京市浦口区人民法院将于2026年4月20日10时至2026年4月21日10时止(延时的除外)在江苏省南京市浦口区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: http://sifa.jd.com/1158, 户名: 江苏省南京市浦口区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市浦口区佳源五星商业广场玖棠府05幢1单元2201室。建筑年代2022年,建筑总层数为35层,拍卖对象层数为第22层。产权登记建筑面积131.72平方米,套内建筑面积101.02平方米。室内平面布局为四室一厅一厨一卫。水、电设施齐全。

起拍价:148.5万元;竞价价格:212.14万元;保证金:8万元;加价幅度:0.4万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式:自即日起至本拍卖开始前2日止(节假日除外)工作时间接受咨询,有意者请自行前往看样或与本院看样人员联系统一安排看样。

三、注意事项:竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额(8万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

咨询看样电话:18795868667(吕)

看样电话:400-8284-666

联系地址:南京市七里河大街132号

南京市浦口区人民法院监督电话:025-83768748(于)

### 南京市江宁区淳化街道端拱路21号13幢901室 (第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于2026年4月23日10时至2026年4月24日10时止(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: http://sf.taobao.com, 户名: 江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市江宁区淳化街道端拱路21号13幢901室。总层数12层,所在层为9层,建筑面积为120.56m<sup>2</sup>,套内建筑面积为101.49m<sup>2</sup>,建筑年代为2020年。

起拍价:97万元,市场价:138.5万元,保证金:10万元,加价幅度:0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式:自2026年4月13日起至2026年4月14日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约,由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样,非工作时间不予接待。看样咨询电话:025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝账户中应有足够的余额(10万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话:025-83185194、18114473279(周)

联系地址:南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话:025-83522456

### 南京市江宁区禄口街道湖秦路18号7幢704室 (第一次拍卖)的公告

南京市浦口区人民法院将于2026年4月17日10时至2026年4月18日10时止(延时的除外)在江苏省南京市浦口区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: http://sifa.jd.com/1158, 户名: 江苏省南京市浦口区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市江宁区禄口街道湖秦路18号7幢704室。建筑年代2023年,建筑总层数为12层,拍卖对象层数为第7层。产权登记建筑面积94.49平方米,套内建筑面积77.77平方米。室内平面布局为三室一厅一厨两卫。水、电设施齐全。

起拍价:54.082万元;竞价价格:77.26万元;保证金:3万元;加价幅度:0.15万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式:自即日起至本拍卖开始前2日止(节假日除外)工作时间接受咨询,有意者请自行前往看样或与本院看样人员联系统一安排看样。

三、注意事项:竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额(3万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

咨询看样电话:18795868667(吕)

看样电话:400-8284-666

联系地址:南京市七里河大街132号

南京市浦口区人民法院监督电话:025-83768748(于)

### 南京市浦口区天华东路101号北外滩水城第十四街区14幢1301室 (第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于2026年4月23日10时至2026年4月24日10时止(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: http://sf.taobao.com, 户名: 江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市浦口区天华东路101号北外滩水城第十四街区14幢1301室。总层数19层,所在层为13层,建筑面积为129.82m<sup>2</sup>,套内建筑面积为105.51m<sup>2</sup>,建筑年代为2011年。

起拍价:100万元,市场价:138.3752万元,保证金:10万元,加价幅度:0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式:自2026年4月13日起至2026年4月14日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约,由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样,非工作时间不予接待。看样咨询电话:025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝账户中应有足够的余额(10万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话:025-83185194、18114473279(周)

联系地址:南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话:025-83522456