

### 宿舍打鼾太尴尬

# 大学生上网求推荐靠谱“止鼾神器”

## 网红说法求真

睡觉打呼噜不仅困扰自身睡眠,也常影响家人休息。近期,电商平台各类“止鼾神器”销售火爆,价格从几十元到数百元不等,部分产品销量动辄上万。夹在鼻子上的止鼾器、宣称“秒止鼾”的止鼾贴、直达鼻腔深处的浓缩喷剂……五花八门的产品真能解决打鼾困扰吗?

“到底什么止鼾器管用啊?之前因为打呼噜已经换了一个宿舍,现在室友虽然没有明说,但也在提醒我用止鼾器,说有点打扰她睡觉了。”近日,大学生小戴(化姓)在社交平台发帖求助,引发不少热心网友支招。有人建议“如果胖的话,减肥后可以改善”,也有人说“侧睡成本最低,相对有用”,还有网友向她推荐各类“止鼾神器”,从夹鼻贴到止鼾贴,也有人推荐家用呼吸机,说“效果非常好”。

记者发现,电商平台上的“止鼾神器”种类繁多,但原理无非是通过物理方式或药物作用降低上呼吸道阻力,或将鼻腔通道撑开,而止鼾贴则是针对睡觉用嘴呼吸的人,通过物理粘帖闭合口唇。尝

试这些方法的人不在少数,不少产品销量过万,但评价呈现两极分化。有消费者表示“效果确实还可以,打呼噜的动静小了很多”,也有不少反馈“作用不大”,直呼“踩坑”。

这些“神器”真能止鼾?东部战区空军医院呼吸科主治医师崔茜在接受记者采访时表示,针对轻度打鼾,部分产品可能有一定效果,但对中重度打鼾则没有治疗作用。她解释,打鼾的本质是上呼吸道气流通过狭窄部位时发出的声音,市面上的各类“止鼾神器”大多只是从外部减少声音传播,并未解决气道狭窄的根本问题,即便对轻度打鼾,效果也十分有限,或许仅能起到心理安慰作用。

流行病学调查显示,打鼾在中国的发病率高达15%。数据显示,我国30至69岁人群中,可能有高达1.76亿人存在打鼾并伴有不同程度的睡眠呼吸暂停。

崔茜介绍,打鼾的成因复杂,与多种因素有关。肥胖导致的颈部脂肪堆积是常见诱因,扁桃体或腺样体肥大、鼻中隔偏曲等气道结构异常也是重要诱因。对于不肥胖的人群,打鼾多由头颈部肌肉松弛引起。原本不打鼾的人年纪渐长后开始打呼噜,可能是因为咽喉部肌肉越来越松弛,夜间平躺时咽喉部组织塌

陷,导致气道变窄,引发打鼾。

“打鼾本身不是疾病,但可能提示身体存在潜在问题。”崔茜指出,判断打鼾是否严重,关键在于是否存在睡眠呼吸暂停。“正常情况下,诊断睡眠呼吸暂停需要专业的睡眠监测才能明确,但普通人在家可通过家人观察初步判断。”

她建议,睡觉时可让家人留意打鼾过程中是否有呼吸暂停的情况。若一小时内出现5到15次呼吸暂停,属于轻度;每小时20到30次左右,可能达到中度标准;若每小时超过30次,属于重度,必须及时就医。如果打鼾伴有次日乏力、困倦、注意力不集中等症,应及时到医院进行睡眠监测,明确打鼾的严重程度。

“轻度打鼾可通过调整生活方式改善,比如睡觉时采用侧卧位、戒烟、减肥等。”崔茜说,因颈部脂肪堆积导致的肥胖是常见诱因,这类人群通过减肥减少颈部脂肪,可能有效缓解打鼾症状。而对于扁桃体肥大、腺体肥大、鼻中隔偏曲等气道结构异常引起的打鼾,则需通过手术解除阻塞才能改善。中重度患者应在医生指导下,采用呼吸机辅助治疗或手术治疗,切勿盲目依赖电商平台上的各类产品,以免延误病情。 通讯员 于扬子 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

## 南京主题公交惊喜上新 可与“李白”一路诗意读南京



3月28日,南京公交“金陵文脉”主题车发车,从南京站驶向雨花台一路穿过玄武湖、鼓楼、新街口、长干里、凤凰台……这些站点恰恰串联起李白在金陵的四十年游踪。

依托李白多次到访南京留下经典诗作的文化底蕴,以公交为出行载体,开展丰富多彩的“公交读城行动”,将站点、景点与李白诗作深度绑定以绿色出行方式品读诗词中的千年古都。

主题车被精心打造成“流动的文化课堂”,让诗词在车厢里流淌,让文化在路途传承。车厢内李白写南

京的经典诗句随处可见。从“郎骑竹来”到“二水中分白鹭洲”,一路陪伴乘客。

主题车车厢资料架内,精心配备了“诗仙行吟金陵四十年”三折页导览手册,跟随时间线重温李白在南京留下的经典诗作。同时打卡线路图也能让市民游客在行走诗仙曾到过的地方、观赏当下实景风貌的过程中,品读经典诗词、触摸金陵文脉。据悉,读城限时打卡挑战赛第四期“读城·跟着李白诗游南京”开启!这一次把诗里的金陵“搬”进现实。

扬子晚报/紫牛新闻记者 竺越

### 南京市鼓楼区水关桥402号11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,公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市鼓楼区水关桥402号11室。总层数6层,所在层为6层,建筑面积为54.20m²,套内建筑面积为45.81m²,建筑年代为1982年。

起拍价:55万元,市场价:73.0347万元,保证金:6万元,增价幅度: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帐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.rmfysszc.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

### 南京市浦口区卓溪路10号33幢605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27日10时至2026年4月28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,公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市浦口区卓溪路10号33幢605室。建筑年代2019年。建筑总层数为11层,拍卖对象层数为第6层。产权登记建筑面积89.34平方米,套内建筑面积73.10平方米。平面布局为三室两厅一厨一卫,室内结构完好。

起拍价:69.16万元;询价价格:98.8万元;保证金:4万元;加价幅度:0.2万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式:自即日起至本轮拍卖开始前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帐户中应有足够的余额(4万元人民币以上)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.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

咨询电话:18014459383(戴) 看样电话:400-9629-877(洪)、17397957971(洪)

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)

### 南京市江宁区麒麟街道智通路199号启迪城朗园2幢107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,公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市江宁区麒麟街道智通路199号启迪城朗园2幢107室。总层数34层,所在层为1层,建筑面积为72.06m²,套内建筑面积为53.98m²,建筑年代为2013年。

起拍价:70万元,市场价:93.9276万元,保证金:10万元,增价幅度: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帐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.rmfysszc.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

### 南京市浦口区浦厂路2号04幢一单元2503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27日10时至2026年4月28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,公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市浦口区浦厂路2号04幢一单元2503室。建筑年代2018年。建筑总层数为35层,拍卖对象层数为第25层。产权登记建筑面积91.45平方米,套内建筑面积65.10平方米。平面布局为两室一厅一厨一卫,室内结构完好,水、电设施齐全。

起拍价:39.48万元;询价价格:56.4万元;保证金:2万元;加价幅度:0.1万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式:自即日起至本轮拍卖开始前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帐户中应有足够的余额(2万元人民币以上)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.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

咨询电话:18014459383(戴) 看样电话:400-9629-877(洪)、17397957971(洪)

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)

### 南京市浦口区八里路1号34幢1单元102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,公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市浦口区八里路1号34幢1单元102室。总层数5层,所在层为1-2层,建筑面积为233.21m²,套内建筑面积为212.18m²,建筑年代为2016年。

起拍价:198万元,市场价:282万元,保证金:30万元,增价幅度: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帐户中应有足够的余额(30万元人民币以上)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.rmfysszc.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

### 南京市浦口区康健路9号3幢二单元2504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27日10时至2026年4月28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,公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市浦口区康健路9号3幢二单元2504室。建筑年代2021年。建筑总层数为33层,拍卖对象层数为第25层,产权登记建筑面积125.76平方米,套内建筑面积95.58平方米。平面布局为三室两厅一厨两卫,室内中央空调被拆除,部分吊顶损坏。

起拍价:135.1万元;询价价格:193万元;保证金:7万元;加价幅度:0.35万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式:自即日起至本轮拍卖开始前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帐户中应有足够的余额(7万元人民币以上)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.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

咨询电话:18014459383(戴) 看样电话:400-9629-877(洪)、17397957971(洪)

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)