

轻松一握，就能体验“关机式”入睡？

专家提醒：手握睡眠仪作用有限，真正神经电刺激须在专业机构进行

“无需服药，轻松一握，健康入眠”“调至5档，体验一秒关机式入睡！”近期，各大社交平台上，手握睡眠仪的带货视频层出不穷。商家打出“快速入眠黑科技”的宣传口号，吸引了不少受失眠困扰的网友关注。泰康仙林鼓楼医院神经内科副主任医师李明泉表示，这类产品本质是通过电流刺激等物理原理助眠。然而失眠的病因复杂多样，并非“随便通个电”就能解决，盲目依赖未经临床验证的产品，可能延误真正需要治疗的疾病。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



手握睡眠仪

“入睡神器”有多少效果

在某短视频平台，记者以“睡眠仪”为关键词检索，大量带货视频映入眼帘。主播们话术高度统一：“开到5档，让你感受一秒关机”“不用吃药，物理助眠，没有副作用”。配合着“一握就睡，一觉到天亮”的文案，这些视频往往能收获可观的点赞和咨询。

记者注意到，这些“手握睡眠仪”价格从几十元到几百元不等，大多在宣传页上自称“入睡神器”，称通过电流刺激等物理原理助眠。评论区的买家留言则褒贬不一，有人说“握了两个程序犯了迷糊”，也有人说“试了四五天，没啥效果”。在宣传页等公开信息中，大多无法看到

有效的功效检测报告来证明产品的助眠效果，也难以确认其是否取得医疗器械注册证。

“手握睡眠仪”真的能成为助眠黑科技吗？李明泉在接受采访时明确表示，这类产品的作用被严重夸大了。

“电刺激握在手上，对人体的影响是微乎其微的。”专家解释，人体本身就会产生大量电活动，“我们的肌肉会产生肌电，脑袋会产生脑电，心脏会产生心电。只要是在正常的生理电活动情况下，这种电活动对各个脏器功能的维持是很重要的。”

在李明泉看来，所谓的“手握睡眠仪”电压控制本身就是难题。“过低的话对人体没有影响，过高的话会产生触电风险，

还会干扰人正常的电活动。”

除了原理存疑，产品宣传也经不起推敲。专家直言，部分产品自称“德国黑科技”“日本黑科技”，但“在目前主流市场上无法查询到专利号，也无法查询到器械号或者药械号的审批号码”。

真的可以“一秒入睡”吗

至于商家宣称的“一秒入睡”，李明泉指出，这一说法更是违背常规睡眠规律。“正常从清醒转入睡眠要经历4个时期。”李明泉说，“从清醒到睡眠的过渡期，正常时间为10分钟到半小时，中位数一般在20分钟左右，类似打瞌睡，称为思睡期。”因此，“正常睡眠不存在‘一秒入睡’，也不存在将大脑由清醒状态瞬间切换为睡眠状态的开关。”

事实上，失眠的病因复杂多样，临床必须对病因进行筛查，绝非“随便通个电”就能解决。

“有的人是无缘无故的失眠，我们叫原发性睡眠障碍；有的人是得了其他病，其他病引起了睡眠障碍；还有的人是这段时间心情不好、精神压力大，我们叫应激性睡眠障碍。”李明泉说，不同病因对应不同处理方式。比如应激性睡眠障碍，帮助患者顺利度过压力期，睡眠可能自然恢复；而其他疾病引起的失眠，则必须治疗原发病。

记者了解到，目前临床上

真正使用的相关神经电刺激技术包括经颅电刺激和经颅磁刺激。经颅电刺激在头皮施加直流电；经颅磁刺激通过磁场波动将磁信号转变为电信号，二者最终生物学效应均通过电实现。

专家提醒，这类治疗有严格的器械生产批号与生理学基础，频率、强度、波形、作用部位、治疗时长、适应证、禁忌证均有明确规定。不同患者诊断、病程、严重程度不同，治疗方案亦不相同。正规治疗具备医疗器械证书和注册证，并有主流文献发表，已成为热门研究领域。

以失眠治疗为例，李明泉解释，大脑存在维持睡眠与保持觉醒两个系统，二者此起彼伏，形成昼夜节律。睡眠紊乱患者的节律如同太极阴阳失衡。经颅电刺激和经颅磁刺激可调整紊乱的生物钟节律。原发性失眠患者该睡时睡不着，大脑皮层兴奋，经颅磁刺激以特定频率使兴奋脑波变慢，维持睡眠功能占据优势，患者即可入睡。但需要再次明确的是，这类治疗必须在专业机构和专业医生操作下进行，疗程、磁场强度、干预部位、频率均需个体化制定。

专家提醒，公众不应盲目依赖未经临床验证的产品，以免延误真正需要治疗的疾病。持续失眠者应到正规医疗机构就诊，接受科学评估与规范治疗。

脑梗患者牙病复杂 分阶段治疗解难题

“你们太给力了，真是解决我们这些特殊人群牙齿问题的好医院！”从5月到9月，39岁的脑瘫患者陈先生在南京医科大学附属医院口腔医院（江苏省口腔医院）分阶段、一站式解决了复杂的口腔疾病，陈先生的家属日前来到医院，连连道谢。

记者了解到，陈先生因四肢及口面部肌肉控制能力受限，日常生活长期需要家属照料。近年来，他多颗牙齿出现龋坏、松动，反复发炎疼痛，严重影响进食和睡眠。家属曾带其辗转多家医院，均因患者无法配合常规牙科操作、麻醉风险高而被建议转诊。5月11日，家属带着陈先生来到江苏省口腔医院，主诉为“左上后牙疼痛数日”。检查发现，患者口内多颗牙齿存在严重问题，由于患者无法配合，门诊常规操作难以实施，医院当即启动多学科诊疗流程。麻醉科医师详细查看患者后，建议在舒适化麻醉下拔除患牙，并制定了完善的术中应急预案。当日，患者在口腔舒适化诊疗中心接受了舒适化麻醉下拔除三颗患牙的手术。

9月23日，患者再次来院就诊，在舒适化麻醉下，牙体牙髓病科、老年口腔医学科/多学科门诊、麻醉科以及护理团队通力协作，为患者实施多学科诊疗，完成五颗牙齿的深龋盖髓术，以及一颗牙髓炎牙齿的根管治疗、纤维桩修复和树脂修复，同时拔除四颗复杂患牙。至此，患者口内多颗严重影响健康的病灶牙都得到了系统治疗。

据了解，口腔舒适化诊疗中心是该院重点打造的口腔特色诊疗方向。对于脑瘫、自闭症等无法配合常规诊疗的特殊群体，通过精准的麻醉管理和严密的生命体征监测，使患者在全麻状态下一次性完成多项口腔治疗。

通讯员 刘荣 杜祥永 陆晓庆
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

喝了几口隔夜鱼汤，男子差点窒息

9月26日20:26，网友“皮皮爸……”发帖反映，“太惊险了，大家一定别喝隔夜鱼汤，就用小勺喝了两三口汤，感觉有点嗓子不适，没在意，又喝了一口，这种不适感发展太快了，感觉有点喘不上来气，这种感觉越来越强烈，马上没法呼吸，嗓子眼好像被塑料布糊住了。当时脑子里突然蹦出一个想法，可能真的要死了，第一次感觉离死亡这么近，这么突然。”次日，记者联系上了发帖网友“皮皮爸……”，他告诉记者，现在身体已经恢复了。

“昨晚，我把前晚剩下一直接放在冰箱的酸菜鱼充分热了一下，然后和皮皮坐下吃饭。我用小勺喝了两三口汤，感觉有点嗓子不适，没在意，又喝了一口，这种不适感发展太快了，很快就感觉有点喘不上来气，这种感觉越来越强烈，马上就喘不上来气了，没法呼吸，嗓子眼好像被塑料布糊住了，憋得我很难受。这时，我的嗓子已经发出呜呜呜的类似哮喘的声音，我竭力大声咳嗽，尝试用气流冲开，但试了几次没用。窒

息感难受极了，脸憋得通红，难受地跳起来了。我立马拿杯子跑到水龙头前，接了一点水，我喝下去，没管用，还是不能呼吸，又接了比上次多一些的水，猛地使劲灌了下去。这一次好像通了一点，再接再喝，总算把嗓子眼通开，重新喘过气来。”

网友“皮皮爸……”告诉记者，“我喘息，大声咳嗽，脸憋得发红，孩子就站在一旁全程目睹，急得不行，最后大哭起来。整个过程也就一两分钟，时间非常短。提醒大家，这种隔夜的鱼汤、肉汤等油脂类的千万别喝，否则，真会出大事！”

对此，浙江省中医院急诊医学科副主任陆如凤说，网友的遭遇有以下几种可能：

首先，鱼和高蛋白的食物隔夜后，会分解产生组胺等化学物质，可能诱发过敏，引起喉头水肿，产生窒息感；隔夜的食物如果保存不当，细菌大量繁殖，进食后可能会引起咽喉黏膜急性炎症、水肿，从而引发窒息；其次，高油脂食物会降低食管括约肌压力，隔夜后更油腻，容易返流到喉部，刺激声门引

起喉痉挛、黏液附着感；另外，也不排除异物卡在了喉咙，就像网友说的油膜，但这种情况比较少见。

如果症状不是特别严重，只是喉咙有难受感，没有出现严重的呼吸困难，能正常咳嗽或说话，此时要保持冷静，因为越紧张越会大口喘气，可能会加重喉头的痉挛或水肿，引发窒息。这时候有两种应急方法，一是调整坐姿，人不要躺平，采取坐位或半坐位，并保持身体前倾，可以减少返流；另外如果考虑是过敏，可以吃一颗抗过敏药，并及时就医。

“网友当时嗓子已经发出了呜呜呜类似哮喘的声音，那就是比较严重了，继续发展下去就会窒息，也就是医学上说的呼吸道梗阻。需要马上拨打120。若因气道异物梗阻出现无法咳嗽、完全不能发声（或仅发尖锐吱吱声）、呼吸困难、嘴唇或脸色发紫，以及不由自主双手掐脖子等情况，则属于重度梗阻，需立即启动急救，可采取‘海姆立克急救法’。”陆如凤

表示，“新版‘海姆立克急救法’新增了独处窒息的自救方案，核心是自我腹部冲击与硬物辅助冲击相结合。”

“如果异物不能排出，呼吸微弱，出现意识模糊，有医务人员在身边可能会进行‘环甲膜穿刺’，建立临时气道，保证通气，常用的工具像针管等坚硬又细中空的管子。”陆如凤提醒，“患者及家属第一时间要拨打120求救，网友现在感觉身体恢复了，还是建议去医院挂耳鼻喉科进行就诊，对残留异物、咽喉部黏膜等进行一个评估。

“强调一点，海姆立克急救法要‘该出手时才出手’，只要患者能正常咳嗽、哭闹或说话，说明气道仍有气流通过，属于轻度梗阻，此时无需采取拍击、冲击等干预措施，过度操作反而可能加重梗阻。如果不是气道异物导致的梗阻，海姆立克急救是不适用的，盲目施救会导致不必要的内脏损伤。当然日常预防大于关键时刻的急救，隔夜菜尽量就不要吃了。”

都市快报

省版分类

公告 专栏

注销公告:江苏公振新闻发展中心(统一社会信用代码:320000000014245)拟申请办理注销登记,请债权人自本公告发布之日起45日内向本企业申报债权,逾期未申报的视为放弃债权;本企业营业执照正、副本均已遗失,声明作废。特此公告。

注销清算公告:江苏省县报研究会(统一社会信用代码:5132000050917189X5)自2026年9月29日起进行资产清算,并注销本组织;本会印章(含公章、财务章、法定代表人印章等)均已遗失,声明作废。特此公告。