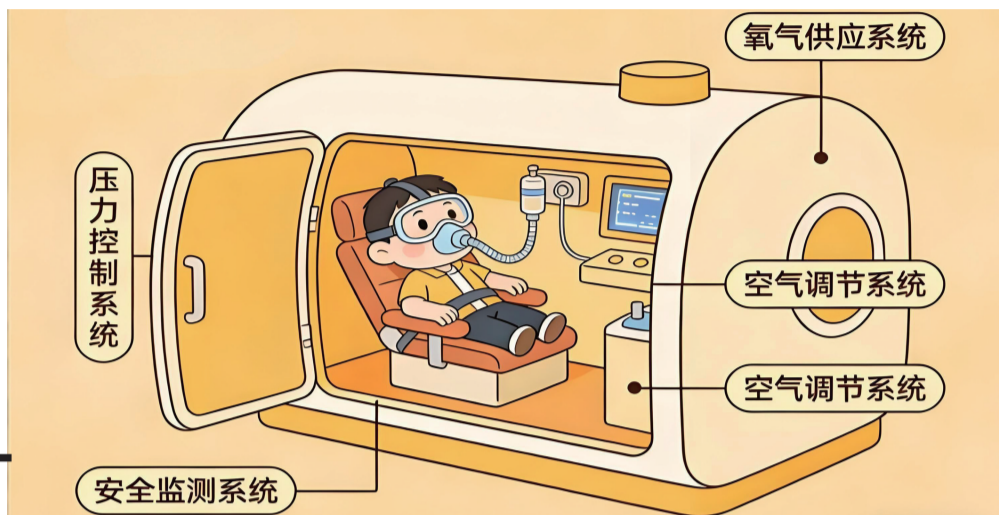


抗衰老、改善睡眠、提高免疫力……吸氧被包装成了日常保健

“微压氧舱”真能养生吗？

坐上密闭舱，吸上1小时氧，就能抗衰老、美容养颜、改善睡眠、提高免疫力……近期，一些机构推出的“微压氧舱”服务，吸引了不少被疲劳、失眠等问题困扰的亚健康人士。这些所谓的“保健氧舱”真的能“氧”护健康吗？

记者进行了一番调查。



调查1 瞄准亚健康人群宣称吸氧抗衰老

记者来到一家微压氧舱体验店，只见店内整齐排列着白色舱体，墙壁上张贴着多幅海报，有的表示可以修复老化细胞，有的说能让人重返年轻。店内宣传册封面上印着“抗衰老”“美容养颜”“调节免疫”“改善睡眠”等字样，内页罗列的适用人群几乎覆盖了所有年龄段：企业家、爱美女性、中老年人、脑力劳动者、学生、长期熬夜者……

店员见到记者来体验，立刻开始介绍：氧舱内会加压至1.1至1.3个绝对大气压，“吸进去的是高浓度氧气，通过压力让氧气进入血液，能够修复受损细胞，提高免疫力，延缓衰老。”店员表示，对于经常疲劳、睡不好、精神不济的亚健康人群，微压氧舱保健效果尤其明显，她指着手机里一组前后对比照片告诉记者：“您看这位顾客，做了两周，脸上的斑都淡了，人也精神多了。”

“一般顾客每次吸氧一小时，298元一次。”店员热情推荐起年卡：“办年卡更划算，折算下来每天才几十块钱，很多老顾客都是直接办年卡。”记者注意

到，店内价目表上还有体验卡、月卡等多种选项。

当记者询问微压氧的抗衰老、美容作用有无科学依据时，店员随即展示了一篇据称发表在国际权威期刊上的研究报告。“外国科学家早有研究，高压氧能让细胞端粒延长25%以上。端粒长度被视为细胞衰老的‘时钟’，这意味着吸氧能抗衰老。”

33岁的单女士是这家店的消费者，她长期被失眠困扰。“朋友说这里能改善睡眠，我来了3次，每次1小时。3次下来，并没有觉得睡眠有明显变化。”她说。

29岁的王女士因长期熬夜脸色暗沉、皮肤状态不佳，被另一家微压氧舱体验店宣传的“美容养颜”吸引，花了2500元办了10次卡，已体验6次。“店员说吸氧能促进新陈代谢、提亮肤色，但说实话，没感觉有什么用，脸色还是老样子。”店员则劝她“再坚持坚持就会有效”。

那么，商家宣称的这些功效有科学

依据吗？北京朝阳医院高压氧科副主任医师马琳琳介绍，高压氧治疗是指在高于1个绝对大气压的环境下吸入纯氧或高浓度氧气，以提升血氧含量、改善缺氧状态，从而达到治疗疾病的目的。

医用高压氧舱的治疗压力至少为1.4个绝对大气压，患者需佩戴密闭式面罩吸入高浓度氧或纯氧。而民用微压氧舱的压力仅为1.0至1.3个绝对大气压，实际上吸的氧是制氧机的氧浓度。“民用微压氧舱想要达到美容、抗衰老、改善睡眠的效果，从原理上讲是不可能的。目前也没有证据显示低于1.5个绝对大气压的非纯氧环境对亚健康人群有帮助。”

马琳琳说，至于商家提及的“端粒延长25%”的国际研究，也是基于医用高压氧的特定条件所得，与民用微压氧舱的弱加压、低氧浓度环境完全不同，不能混为一谈，且研究结果也不能简单作为吸氧能抗衰老、美容的佐证。如果商家拿不出经过专业机构验证的临床证据，消费者不应轻信。

延伸阅读

医用高压氧舱的治疗压力至少为1.4个绝对大气压，患者需佩戴密闭式面罩吸入高浓度氧或纯氧。而民用微压氧舱的压力仅为1.0至1.3个绝对大气压，实际上吸的氧是制氧机的氧浓度。

提醒

部分人群“氧疗”面临不小风险

“并非人人都适合氧疗。”马琳琳介绍，医用高压氧主要用于一氧化碳中毒、突发性耳聋、脑损伤恢复期、糖尿病足等疾病的辅助治疗，需由医生根据患者病情制定个性化方案。

值得注意的是，部分人群在加压环境中存在健康风险。马琳琳提醒，未经治疗的气胸患者进入氧舱，可能因加压气体进一步压迫肺脏和心脏而危及生命；长期吸烟合并慢阻肺的患者，进入加压环境吸氧反而会导致二氧化碳蓄积，引发肺性脑病；使用胰岛素治疗的糖尿病患者，高压环境会提高机体对胰岛素的敏感性，极易诱发低血糖昏迷。

此外，患有慢性鼻炎、鼻窦炎的人，进入加压环境吸氧可能导致鼓膜损伤甚至穿孔。

“吸氧属于医疗行为，应在专业医生评估的前提下进行。健康人群或仅存在亚健康状态者，无需借助此类设备。将吸氧包装为日常保健，面向非适应人群推广，缺乏科学依据。”马琳琳建议，疲劳、失眠等问题应首先通过调整生活方式改善，症状持续者应及时到正规医院就诊。

据《北京晚报》

调查2 家用版动辄上万元私自使用隐患不少

微压氧舱不仅能到店按次体验，也被商家作为家用设备推广。在一家微压氧舱体验店里，销售人员介绍，家用舱价格从五千元到两万多元不等，“可以根据您家的空间定制尺寸，免费上门安装。”店内摆放着1台家用微压氧舱样品，体积比商用舱小一圈，售价为12800元。线上平台同样能看到这类产品的身影。记者在某电商平台搜索“氧舱”，结果显示有多家店铺在售，价格从五千元到六万元不等。

马琳琳认为，家庭购买此类设备既无必要也不经济。亚健康人群通过调

整生活方式——规律作息、适度运动、减少熬夜，多数都能自行改善疲劳和睡眠问题，无需借助任何设备。从经济角度看，家用设备售价动辄上万元，而正规医院一次高压氧治疗收费一百元左右，医保报销后自付更低，远比自己购买设备划算。

此外，氧气具有强助燃性。正规医院的高压氧舱使用前有严格安检：患者必须更换纯棉病号服，禁止携带任何电子产品，以防静电引发火灾。舱内还须设有氧浓度实时监测系统，一旦超标会自动报警。而家用舱和体验

店的管理远不如医院严格——记者注意到，家用舱和体验店里允许使用手机、平板电脑。

消毒问题同样不容忽视：医院的高压氧舱每次使用后都要严格消毒，而家庭用户往往不具备专业消毒知识和条件，容易出现吸氧导管多人混用、舱内通风管道长期不清清洗滋生细菌等情况。此外，家庭使用还缺少应急保障：在医院高压氧舱，医护人员会全程监护患者；一旦在家使用氧舱时出现耳痛、胸闷或舱门故障等紧急情况，使用者无法及时获得救援。

调查3 并非医疗器械尚处监管真空

记者发现，这类民用微压氧舱产品普遍存在一个问题：所有设备均不具备医疗器械注册证。当记者询问设备资质时，多家体验店店员均明确回答：“我们这不是医疗器械，是家用电器。”店员只能提供轻工行业标准，而非医疗器械注册证，这意味着其生产、销售和使用均不受医疗器械相关法规约束。

中国国际旅行卫生保健协会医疗

物资与医疗合作分会秘书长陈红彦表示，根据国家药监局的医疗器械分类目录，医疗机构使用的高压氧舱属于第三类医疗器械，即风险等级最高的类别。该类设备需要通过国家药监局的临床试验和产品注册审批，获得《医疗器械注册证》，生产厂家也必须持有《医疗器械生产许可证》。

而民用微压氧舱是近年出现的新产品，借用了“高压氧疗”的概念。但

现阶段，国家药监局并未批准任何微压氧舱作为医疗器械上市。目前针对这类民用产品仅有《家用和类似用途微压富氧舱》轻工行业标准。“轻工行业标准只能描述产品参数，比如压力范围、尺寸大小、电气安全性，它不能描述健康价值或医疗作用。用轻工标准来为宣称有保健功效的产品‘背书’，实际上缺乏依据。”陈红彦说，目前这类产品处于监管的“真空地带”。

