

**无依据****不靠谱**

# 吸氢气能调理身体?

体验馆推销近两万元的吸氢机,专家:保健功能尚无依据

吸氧对大家来说并不陌生,那么,你听说过吸氢吗?最近,现代快报记者调查发现,市面上出现了针对老年人的一种“吸氢保健”的生意,所谓吸氢,就是吸氢气。线上有商家兜售价格高达上万元的吸氢机,线下还有提供吸氢服务的场所,号称每天吸氢1小时,就能调理一些疾病、增强体质。商家口里的“神奇气体”氢气,真的有这么神奇吗?现代快报记者展开调查。

实习生 黄慧丽 张程阳紫 现代快报+/ZAKER南京记者 陈彦琳 马壮壮 孙玉春

**快报  
调查**

热线:96060



吸氢体验馆 实习生 黄慧丽 摄



来体验的老人很多 现代快报+/ZAKER南京记者 陈彦琳 摄 扫码看视频



## 记者调查

### 一台吸氢机售价近两万,商家称“可对抗自由基”

南京市秦淮区有一家专门提供吸氢服务的生活馆,这里是很多老年人经常光顾的地方。1月15日上午11点半,现代快报记者来到此处,进入店里首先见到了一排大米和油。陆续有老年人来到店里,每人手里拿着一张吸氢卡,交给店员后,领一个号码牌,就坐下等待。下午2点多,店员登记本上已经排到了200多号。

“吸氢的目的是消除体内的自由基。自由基是人体的万病之源。氢气就能达到清除自由基,抗氧化的作用。”一名店员介绍。不过,当记者提出想体验时,却被拒绝。“吸氢机能缓解调理慢性病,是给老人使用的,年轻人不能使用。”尽管记者表示自己有一些慢性病,对方也不同意。“自由基是什么?吸氢机缓解慢性病的原理又

### 老人体验还送米送油,想继续吸氢要买机器

家住在附近的王阿姨(化姓)今年70多岁,1月15日下午2点多,她和好友刚结束了半个小时的吸氢体验。“刚刚开始送来10个鸡蛋、一袋米。我现在还在体验阶段,基本每天都来,只花10块钱买了一个吸氢管,能免费体验一个月。”吸氢有没有作用?王阿姨也说不清,只表示自己睡眠不好,“吸氢后似乎有点改善”。

一天时间里,来吸氢的老人络绎不绝。店长带着记者来到了二楼吸氢的场所。他打开了其中一扇门,房间里摆放了二十多张桌子,每张桌子配了一台吸氢机。电视画面播放的视频里,有人在讲解:“氢气具有止痛消炎杀菌的作用,能够净

### 网上产品五花八门,商家称可“延年益寿”

除了线下的吸氢体验馆,这类机器在电商平台也有销售。现代快报记者搜索多家网购平台发现,线上的吸氢机器种类五花八门,有的店铺显示已有100余人收货。这些店基本上都打着“家用”“延年益寿”“提高免疫力”等旗号进行售卖,价格从2000多元到上万元不等。

在某网店,记者看到有一款售价16800元的吸氢机。客服表示:“吸氢机对呼吸系统、大脑神经、老年痴呆、帕金森、鼻炎、失眠等问题有改善作用,适合各个年龄

化我们的血液……”两个老人共用一台机器,大家各自带导管,一端插在机器上,一端塞在鼻子里。店长表示:“机器采用的是氢氧分离技术,机器里有一个电解槽,从纯净水里电解出氢气。吸氢的同时,人也是正常呼吸的。”店长说“氢气是最理想的一种抗氧化物,它能跟体内的自由基中和形成水,调理身体。”现场的老人们说,等体验结束,如果想继续吸氢,就要买19000多元的机器,可以带回家。对于吸氢的效果,老人们大多都像王阿姨一样,说不太明白。他们都称,既然店家免费体验,还有免费的大米和油可以领,就每天都到这里来吸氢。

段使用。”而当记者质疑其作用时,客服随即推了几个公众号让自行查看。

随后,记者又联系了生产厂家咨询。相关负责人李先生表示:“这不是用来治病的,是用来调理身体的。”面对记者对于机器功能的疑问,李先生同样给记者发来了几个科普“氢气养生”的公众号。

当记者表示想要做代理开店时,他介绍市面上好的机器大多在13000元以上,不过自家的产品只能以5500元的价格租赁,每年要交360元的维修费用。

## 专家说法

### 吸氢保健尚无依据 不建议老人尝试

在一些宣传吸氢的公众号,以及记者探访吸氢生活馆的过程中,商家们还宣称在新冠肺炎患者治疗过程中,有采用氢气疗法,并把这作为一大卖点。现代快报记者查阅《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第八版)》,其中有一点提到:“有条件可采用氢氧混合吸入气( $H_2/O_2:66.6\% / 33.3\%$ )治疗。”

南通市通州区人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师成炜介绍,上述方案中提到的氢氧混合气治疗法,目前还在临床研究阶段,尚未有广泛推广应用。“在新冠肺炎病人救治时,也只是拿出来用过一段时间。氢气吸多少、浓度多少是安全的?大家对这个都还在研究当中。当时我们给病人也就吸15分钟左右,氢氧的浓度都是调节过的。”

成炜表示,氢气是一个抗氧化剂,可能对一些缺氧性疾病,比如脑病、肺损伤等起到一些帮助,但临床运用都还在研究当中,能查询到的研究文献目前都很少。“商家在氢气的作用上打了擦边球,现在它的作用到底怎样还不好说。”

江苏省人民医院呼吸与危重症医学科主任医师齐栩表示,从目前医学界的研究来说,循证学证据还不足以证明吸氢对机体的肺功能有帮助,在治疗中运用也很少。建议老年人不要去尝试,或者寄希望于这个东西可以改善疾病。“我们不知道它这个机器里分解下来的究竟是什么物质。”

## 监管部门

### 暂未发现违法,将重点关注

1月15日下午,现代快报记者将探访市场时了解到的情况,反映给秦淮区市场监督管理局秦虹分局,监管人员前往上述吸氢生活馆进行检查。监管人员表示,该店卖的是电子产品,现场没有看到相关宣传册。目前,吸氢机一台也没卖出去,也没有进行办卡销售,暂未发现涉嫌违法的行为。

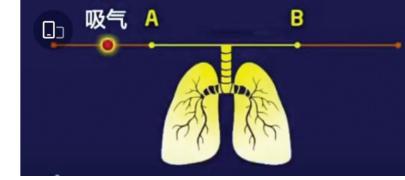
至于店内员工宣传的“吸氢缓解慢性病”等功能,监管人员称,他们注意到了店内电视机播放的宣传视频,已经要求商家提供,将研究视频中有没有涉嫌违法的表述。同时,监管人员也表示,将持续重点关注该店,加大巡查力度。

## 网上热传“憋气测试”

专家:不能反映肺功能真实情况

### 检查你的肺功能和血氧水平

如果你从A到B能屏得住,说明你的肺功能和血氧水平有能力抵抗冠状病毒。



“憋气测试”网页截图

这几天,网上热传一张动图和一条视频,被打上了“肺部健康测试”的标签。现代快报记者注意到,这个测试使用的方法其实只是憋气,如果能按照指示憋够时间,就表明你的肺是健康的,甚至能抵抗新冠病毒。事实真的如此吗?专家表示,憋气能力并不能反映肺部的真实状态,不建议市民随意尝试。

实习生 黄慧丽  
现代快报+/ZAKER南京记者 马壮壮 陈彦琳

## 热传 憋气测试肺部健康

你一口气能憋多久?近日,网上热传“肺部健康测试”的动图和视频,称用憋气就能判断肺部的健康情况。这个测试还冲上网络热搜榜,引发网友讨论,不少人也对着手机进行了测试。

现代快报记者注意到,该测试分为两个版本:一张动图和一条视频,它们都给出了相同的测试方法:盯着进度条上一个移动的圆点,先吸气,当圆点移动到A点时开始憋气。这时你会注意到,圆点的前进速度开始明显放慢,当到达B点时,就可以呼气了。测试给出的逻辑是,从A点开始憋气,如果能坚持憋到B点,那就证明你拥有一个健康的肺,甚至能抵抗新型冠状病毒。

记者分别对动图和视频进行计时,发现虽然都是主张测试肺部健康,但要求憋气的时长却相差不少。其中,动图测试要求的憋气时长为47秒左右,视频的为24秒左右。在评论区,不少网友都参与了测试。“这种测试会不会有害啊?试了一下,结束后感觉头昏昏的。”

市民刘女士也和大多数网友一样,对这种测试抱着怀疑的态度,她说自己患有哮喘,不敢轻易尝试憋气。

记者发现,类似的测试前几年就曾出现在网络上,只不过测试的名字不一样,有时叫“肺癌自测”,有时叫“肺炎自测”。近期流行在网络上的,是一个新版本。

## 专家 别轻易尝试,尤其是老年人

用憋气这个方法,真的能测试肺部健康吗?在听完记者的描述后,南京明基医院呼吸内科主任汪诚认为这并不靠谱,在专业上没有这样的操作。

“在专业上,我们有专门的肺功能检测仪器。特别不建议老年人去做这个,他们中大多数肺功能本来就不好,擅自尝试憋气测试,很可能会上问题的。”而患有肺部疾病的人,更不要尝试,汪诚给记者举例说,有些肺气肿病人,可能会出现气胸。

“肺功能检测一般来说是给呼吸系统有病的患者做的,或者是用来术前了解肺功能状况等,在要求吹气时候,需要6秒时间。而有些人连正常肺功能检测也不能做,比如肺大泡患者、心脏有问题的患者等。”汪诚表示,在肺功能检测中,憋气不是检测的指标。南京市第二医院呼吸与危重症医学科副主任医师孙思庆也表示,肺功能不好的原因有很多,而憋气能力并不能反映肺部的真实状态,对感染、疾病诊断的意义也不大,不能作为诊断标准。



扫码看视频