

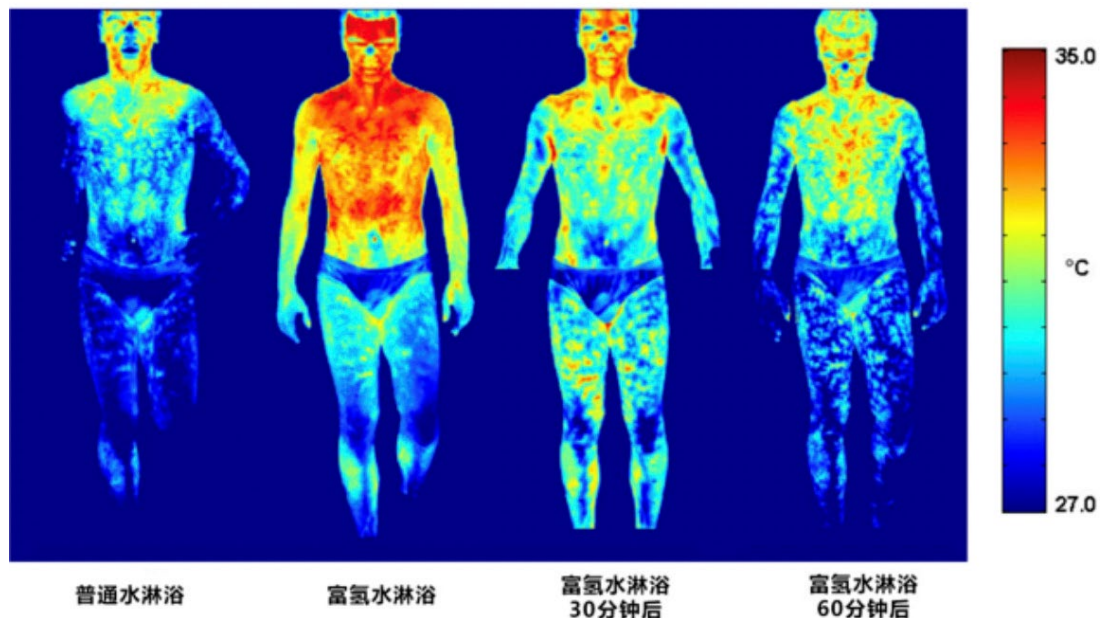
氫水浴 2 個臨床研究

2021-12-23

目前氫氣在美容上的應用，主要有氫水泡澡，氫氣噴霧、氫水面膜等，主要強調肌膚吸收氫。由於氫分子的滲透性極強，以及氫的巨大的安全性，氫氣在美容上的應用成為具有革命性的應用。

氫浴可提高內環境溫度

對比普通淋浴和富氫水淋浴對人體內溫的變化時，結果表明在洗氫浴的過程中身體內溫更容易提升。當體溫升高時，基礎代謝的效率也會提升。



氫水浴 2 個臨床研究

1、氫水洗澡 3 個月可以顯著減少皮膚皺紋

人體抗皺效應試驗採用氫氣水沐浴，6 名日本人參加，每天使用氫氣含量為 0.2-0.4 ppm 的水進行沐浴，連續 3 個月。通過第 90 天與試驗前頸和背部皮膚的比較，發現其中 4 名受試者頸和背部皮膚皺紋明顯減少。研究提示，氫氣水洗可通過清除活性氧作為日常皮膚防紫外線輻射損傷和抗皺手段。

這是來自日本最新研究，文章發表在 Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology。題目為 Hydrogen-rich electrolyzed warm water represses wrinkle formation against UVA ray together with type-I collagen production and oxidative-stress diminishment in fibroblasts and cell-injury prevention in keratinocytes

來自日本廣島大學，生命與環境科學系的 Shinya Katoa, 1. Yasukazu Saitoha, 2. Keizou Iwaib, Nobuhiko Miwa 等作者認為，本研究的亮點為：通過試驗證明，氫氣水可促進纖維細胞膠原合成，清除自由基，抑制角質細胞死亡。臨床研究證明氫氣水沐浴具有抗皺效應。

2、氫水浴能對抗紫外線

韓國學者用動物試驗證明《氫氣洗澡能對抗紫外線》引起的動物皮膚損傷。本研究採用體外細胞學研究並進行了人體試驗。使用溫熱氫氣水，溫度為 41 度，氫氣的溶解量為 1.13 ppm，氧化還原電位為-741 mV。普通水中氫氣的含量為 0.01 ppm 以下(沒有測定出)，氧化還原電位為+184 mV。選擇皮膚相關的纖維母細胞 OUMS-36 和角質細胞 HaCaT 用於紫外線損傷試驗。結果發現，3-5 天后氫水可以使 OUMS-36 細胞 I 型膠原合成增加 1.85 到 2.03 倍，免疫組織化學染色顯示 I 型膠原主要分佈在細胞核周圍。細胞增殖及細胞毒性(WST-1)和細胞凋亡與壞死(Hoechst 33342)檢測結果發現，氫氣水可以顯著保護 HaCaT 角質細胞的 DNA 損傷，如細胞核固縮、核酸片斷形成等。氯化硝基四氮唑藍(NBT)光化還原法證明氫氣對兩種細胞的超氧陰離子產生都具有抑制作用。

氫氣美容的抗氧化、抗自由基

自由基是一把“雙刃劍”，既能造成細胞損傷，又能啟動保護機制。自由基學說是一門年輕的科學，一般認為衰老、疾病都與自由基有著密切的關係。

氫氣醫學一貫強調氧化還原平衡的重要性，氫氣抗氧化的特點就是不影響具有生物功能的活性氧，只選擇性中和具有毒性的自由基。選擇性中和具有毒性的自由基，正是氫氣在美容上應用的基礎。