

# 富氫水與運動不得不說的秘密

**2017-10-11** 由 醴商 發表于運動作為世界古代文明發源之一的中國，作為世界上運動項目最多的國家之一，體育運動活動更是層出不窮！蹴鞠（足球）、籃球、跑步、桌球、游泳等運動更是隨著社會和文化的發展深入人心，毫不誇張的說，種種因素讓中國人的身心素質在世界上首屈一指。



## ▲ 生命在於運動

生命在於運動，堅持鍛鍊身體是提高身體素質、保持身心健康的最好的方法。但是，據 2016 年出爐的《中國人健康大數據》統計，中國已超越日本成為「過勞死」大國，我國每年因過勞死亡人數高達 60 萬，其中以年輕白領居多。白領階層亞健康比例更是高達 76%，這些白領平均每周的運動時間只有 2.61 小時！更有數據顯示，不僅僅是白領，亞健康近年來更是年輕化！這些中青年人大都經常熬夜、長期使用電子產品、飲食生活習慣不注意等，從而造成了對身體的負擔。

## 富氫水可以緩解運動疲勞

2012 年 4 月，日本筑波大學運動與健康學院的 Miyakawa 教授把「氫氣水可以緩解運動後疲勞」研究發表《Medical Gas Research》（《醫學氣體研究》）上，證明了富氫水可以緩解運動疲勞。

該研究對 10 個健康的足球運動（ $20.9 \pm 1.3$ ）進行了嚴格的監控測試，發現氧化應激和運動疲勞的關係密切。長跑、短跑、跳躍等劇烈運動

可顯著增加能量需求和氧氣消耗，同時可以增加活性氧和活性氮的生成，這將會打破氧化還原平衡導致氧化應激損傷。

正常情況下，活性氧和活性氮生成速度相對比較低，而且隨後被抗氧化系統清除，但是當劇烈運動過程中活性氧和活性氮生成速度太高時，超過體內抗氧化系統的清除能力，活性氧和活性氮的濃度就會增加，並導致細胞膜等細胞成分受到傷害，甚至導致細胞壞死，啟動肌肉損傷和炎症，這是運動疲勞的一種流行的解釋。儘管系統訓練的運動員由於抗氧化系統適應增強，比普通人更能耐受運動後疲勞和氧化損傷，但緩解劇烈運動後氧化損傷仍然是被運動員廣泛嘗試。



### ▲肌肉中的乳酸

研究結果發現，富氫水可以減少運動疲勞和運動後乳酸增加。另一個研究實驗也表明了富氫水能幫助高強度運動員克服運動後血液酸化

2014 年，塞爾維亞 Stari DIF 運動科學健康中心 Ostojic SM 曾經研究過飲用富氫水對抗運動員運動後血液酸化，文章發表在 **Research in Sports Medicine**。當時是採用隨機雙盲安慰劑對照研究，實驗共招募健康男性志願者 52 人，其中 26 人每天飲用 2 升富氫水，另 26 人飲用等量普通水。分別於實驗前（0 天）和第 14 天採集 2 次（運動前空腹和運動後）動脈血監測動脈血 pH 值，二氧化碳分壓和碳酸氫鹽濃度。研究結果支持將富氫水作為健康年輕男性鹼化血液的一種安全手段。

### 研究表明

富氫水結合體育鍛鍊，一方面能減少運動危害，另一方面可以增強或促進運動的健康效益，可以說是珠聯璧合的健康維護模式！