

# 吸氫氣、喝氫水差在哪？

- 喝氫水主要體現在內臟的氫濃度可大幅增加，但維持的效果較短，飲用 5 分鐘後達到最高，之後就快速降低至正常水準
- 吸氫氣則是全身性的同步增加，和喝氫水相比增加最多的是肌肉、其次是大腦，氫濃度維持的時間則可長達 60 分鐘以上
- 整體來說兩種方式都有效，為了達至最佳效果，建議可以兩者同時採用
- 引用文獻：Scientific Reports Volume4, Article number: 5485 (2014)

## 吸氫氣與喝氫水有什麼區別？

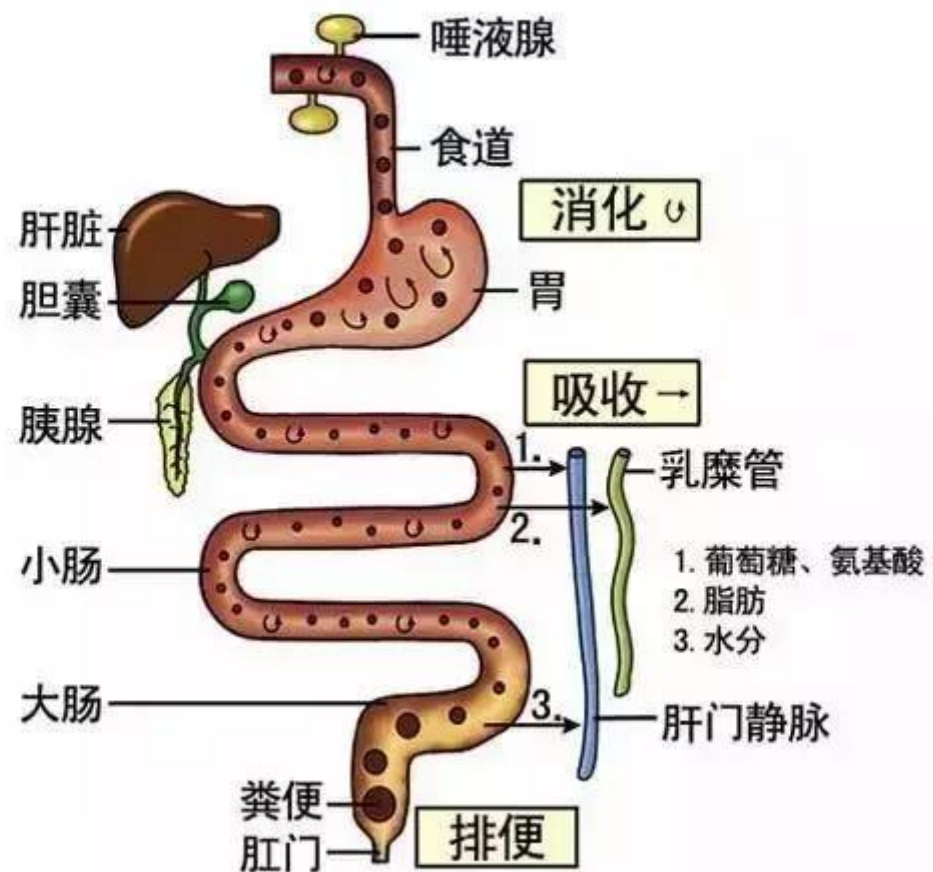
---

2017-07-03

---

有人肯定會產生疑問，吸氫氣與喝氫水，都是攝入氫元素進入人體，它會有什麼不一樣呢？我喝氫水不是一樣可以攝入氫元素嗎？為什麼還要吸氫氣呢？現在就給大家普及一下兩者之間有哪些不同。

**呼吸氫氣與喝氫水最大的區別就是吸收途徑不一樣。**吸氫氣是從我們的呼吸系統進入到我們體內，而喝氫水是由我們的消化系統進入我們的體內。



其次是呼吸氫氣可以獲得比較高的氫氣劑量。如果氫氣濃度只在 2% 左右，呼吸時間在 30 分鐘左右，劑量上和飲用飽和氫水類似，達到血液中氫氣的濃度和總量都差別不大。

但是呼吸氫氣的濃度可以高於 2%，甚至可達到幾十倍的濃度，呼吸時間也可以進一步延長，這種情況下，氫氣被吸收的量可遠遠超過飲用氫水的量。

理論上，氫氣進入人體數量越多，產生的效應越明顯，因此呼吸高濃度氫氣效果可能比飲用氫水更好。不過現在並沒有研究證據比較呼吸高濃度氫氣和飲用氫水之間的差別，因此並不能明確這種差異。可能的情况是，不同個體和不同疾病之間可能存在差異。

由於呼吸氫氣能獲得更高的氫氣劑量，一般來說作為疾病治療有更大的潛力和空間。

呼吸氫氣和飲用氫水似乎存在目標疾病上的差異。從初步使用經驗上看，飲用氫氣對消化道疾病的效果比較理想，呼吸氫氣對呼吸系統疾病有更強針對性。

例如飲用氫水對許多便秘患者效果非常好，但呼吸氫氣沒有這樣的効果。對睡眠改善方面，呼吸氫氣的效果似乎比氫水更明顯。

由於氫氣呼吸不僅可以更多吸收氫氣，而且不受飲水量的限制，以治療疾病為目的可以呼吸氫氣，以促進健康，作為一種健康生活方式，可以飲用氫水。

氫氣作為一種非常安全的工具，只要有效果就非常值得使用，呼吸飲用等多種方法聯合使用也可以嘗試。

總之，呼吸能提供比較高的劑量，適合治療，飲用氫水更方便日常使用保健。

### 關於吸氫安全性的考量

日本 2016 年已經界定 2% 氫氣吸入 18 小時作為心臟驟停的治療手段，吸氫機進入醫療器械先進醫療設備 B 類，這說明氫氣吸入已經進入醫療領域。

實現 2% 氫氣吸入需要的產氫流量不會太大，大概在 300-450 毫升/分鐘，通過吸氣動作吸氫機產生的氫氣與空氣迅速混合，可以實現進入人體的氫氣濃度在 2% 左右，這是一個安全的濃度，即使使用過程中有火花或者靜電出現也不會發生燃燒和爆炸風險。機器本身產生的純氫因為無氧氣存在，也沒有燃爆風險，排放到空氣中的氫氣量比較少，很小的房間也不會蓄積濃度到 4% 以上，可以長期或睡眠過程中使用，所以說，2% 左右，或者說低於 4% 濃度的氫氣吸入，可以最大程度保證氫氣吸入的安全性。

高於 4%，甚至更高的氫氣濃度吸入，在使用過程中要嚴格防止火花和靜電的出現，因為氫氣和氧氣混合後處於燃燒和爆炸範圍內，針對高濃度氫氧混合吸入設備，目前國家食藥監管理局出於安全考量，已把該類型機器劃歸最嚴格的三類醫療設備範疇，建議此類設備要在專人管理下使用，以保證吸入安全。