

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？

坐进密闭舱，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。

当记者询问微压氧舱的抗衰老、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、改善缺血缺氧状态，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。

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 尚处监管真空地带

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兴产品，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，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”。

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2026年5月14日《北京晚报》（记者 柴嵘）

