

普通人吸氧真能“提神续命”？

只要身体健康平时没必要吸氧！

网络上流行起一种说法，就是“吸氧可以像喝咖啡那样提神”，这种说法对吗？有没有可能危及健康？今天来讨论一下。首先说结论：健康人平时没必要吸氧，吸了也不会有特别好处。买瓶氧气偶尔吸吸，很难导致氧中毒。如果确实发现“吸氧真的有奇效”，那你现在最需要的可能并不是氧气罐……

表1 国内各类场所室内空气中CO₂浓度监测结果

类别	样本数 (件)	范围 (mg/m ³)	$\bar{x} \pm s$ (mg/m ³)	文献来源
住宅				
居民楼居室	59	720~4 158	1 548±810	[3]
学生宿舍	35	720~2 430	1 116±198	[3]
旅店客房 a	308	1 332~1 476	1 224±252	[4]*
旅店客房 b	386	729~1 044	918±126	[5]
公共场所				
图书馆阅览室	6	882~3 312	1 692±900	[3]
自习室	6	1 062~5 346	2 880±1 854	[3]
计算机房	12	828~1 854	1 188±324	[3]
办公场所 1	6	738~2 358	1 584±720	[3]
办公场所 2	6~15	2 340~2 880	2 610*	[6]
办公场所 3		1 980~2 160	2 070*	[7]
餐厅	6	612~2 466	1 278±702	[3]
舞厅	11	990~3 150	2 160±900	[3]
大型商场	9	1 435~3 132	2 464±291	[8]

注：* 文献[4]中监测结果为冬、春、夏 3 个季节的结果，且为每日 3 个时段 CO₂ 浓度的平均值。* 文献[6, 7]未提供 s 值。

我们真的需要补氧气吗？

人须臾也不可能离开氧气，普通人最多憋气个一两分钟就会感到非常的难受，大脑缺氧 4 分钟，神经系统就会发生不可逆的损害，窒息时间长了会导致死亡，可以说氧气是生命之源了。

正常情况下，咱们周围的大气里含有大约 21% 的氧，根据海拔高度等条件会有一定变化。而我们人是有适应性的，为了维持合适的血氧浓度，身体会自己做出很多调整。

比如大家都知道，跑步的时候耗氧量增加，我们会气喘吁吁呼吸急促，这样增加了进气量，让氧气能够供得上。而久居在高原，身体里的红细胞数量也会增加以更好地供氧。这种适应能力，让我们能够适应较宽的含氧量范围，以体积百分比来算，从 19.5% 到 23.5% 的含氧量我们都没有问题。

所以，健康的普通人，只要不是上高原爬雪山，其实并不容易发生缺氧，自然也就不需要额外补氧。

而需要吸氧的，往往是因为身体供氧出现了问题。比如因意外、中毒，或疾病，发生窒息、呼吸系统病变等，导致通气不畅、气体交换不足、红细胞载氧能力下降等等。

一些朋友可能还是坚持，我吸氧了确实提神，咱固然要尊重每个人的感受，不过也要探究背后的原因。

其中一条，就是常被提到的安慰剂效应，我们吸了一口氧，然后自我感觉振作点了，但这并不意味着就一定是吸氧导致的，这很可能只是心理作用，伸个懒腰深呼吸几次，效果可能也不差。

要真正搞清楚怎么回事，还得进行单盲或双盲实验，还需要建立模型来评估被试的状态变化，以及设计其他对照等等。而就目前的研究来看，没有可靠的证据证明吸氧有什么保健作用。

不过，在一些情况下，吸氧之后就“精神了”确实可能是真的，咱们稍后再说。

吸氧如果“真的管用”可能是这些原因

有些朋友真觉得吸氧立竿见影，那得当心了，这可能意味着健康或环境问题……

一方面，很多疾病可能影响机体供氧，导致不适，这种情况吸氧会有所改善，而吸氧者往往平时就能感觉到身体不适，应该及时咨询医生。

另一方面，日常工作生活的环境，有时会狭窄拥挤，空气流通不畅，易让人疲倦，觉得“闷”。

这不是因为缺氧，因为氧气在空气中的含量不低，咱们呼吸只能消耗其中一小部分，曾有人做过模拟，即使用胶带封上门窗，7 个人挤在 34.5 平方米的房间上一天班，室内空气中氧气含量也只不过降低了 0.3%，人完全可以承受。

导致不适的真正原因不是氧气少了而是二氧化碳多了。虽然健康人对二氧化碳的耐受性强，但对敏感的人（比如哮喘患者）来说，二氧化碳浓度稍高，就会不适。理想范围在 900—1800 毫克/立方米。按照《室内空气质量标准(GB/T 18883-2022)》，室内二氧化碳浓度不应超过 0.1%，换算过来也约为 2000 毫克/立方米。

那室内的二氧化碳浓度有多少呢？专门有人做过这方面的统计，结果见上图：

一些场所的二氧化碳浓度确实高，有些地方甚至比标准上限的二倍还高，可能会让敏感的人不适。而 2019 年的一项研究也显示，在二氧化碳超标的教室中学习，学生更容易疲倦，而且比起男生，女生更容易疲倦。这种情况下，吸口氧可能确实会舒服点。但这可不是因为氧气能提神，而是环境根本就不健康！

这种情况下，大家就没必要靠氧气罐“提神续命”了，勤开窗通风，一方面能够减少二氧化碳浓度，另一方面还能预防呼吸道传染病，又方便又省钱，何乐而不为呢？

综合科普中国报道

吸氧会导致中毒吗？

关于吸氧，很多朋友比较担心吸氧中毒——满足一定条件，氧气确实会导致中毒，但这离普通人的生活真的比较远。因为一般氧急性中毒往往是这么几种场景：

◎ 高压氧舱治疗失误（比如早产儿或一些心肺疾病患者等）

◎ 专业潜水员发生意外

◎ 氧疗时参数设置不当或时间过长

总结起来就是，要么氧气压力很高，要么长期大量吸氧（比如在家氧疗往往需要吸氧十余个小时）。

还有一种情况，是有些朋友在高原住了一段时间后，一下子回到平原，会出现头晕、疲倦、

胸闷、乏力等症状，这就是所谓的“醉氧”，也就是“高原脱适应症”，这主要是因为高原上身体内红细胞数量增加，结果回到平原含氧量增加，红细胞数量却还没有回落，结果导致“供氧多了”，但这同样需要很长时间，而且不是吸几口氧就会出现。

再看看咱们平时网上就能买到的小氧气罐，按照这些小氧气罐的说明来看，如果每次吸氧一秒的话，通常可以使用不到两百次，这点容量，又是偶尔吸两口的话，急性中毒的可能性可以忽略。需要注意的是，有些人可能听信了一些不负责任的宣传，弄个制氧机长期大量吸氧，这种情况确实是有可能导致健康风险的。

本版图片来自网络