低氧训练术语速查

把散落在科学原理、训练方法与研究证据页里的术语收在一张纸上，供教练与课题组打印查阅。

> 本页只解释术语，不构成训练处方或医学建议。本产品不测 SpO_2，属于常压性低氧训练器材。

低氧的类型

术语	含义
Hypoxia 低氧	组织可用的氧低于正常水平的状态
Normoxia 常氧	正常氧水平，通常指海平面空气（约 20.9% O_2）
Hypobaric hypoxia 低压性低氧	真实高原：气压下降导致每口呼吸氧分子数减少，氧浓度比例不变
Normobaric hypoxia 常压性低氧	模拟设备：气压不变，降低吸入气氧浓度；本产品属于此类
Effective oxygen % 有效氧浓度	把某海拔的氧分压折算成海平面等效的氧浓度百分比，即本产品换算表里的数值
Simulated altitude 模拟海拔 / 等效海拔	由面罩腔内氧浓度换算出的海拔读数，代表缺氧强度，不是实际所处高度

生理指标

术语	含义
SpO_2 血氧饱和度	血液中血红蛋白携氧的百分比，需血氧仪测量；本产品不测 SpO_2
VO_2max 最大摄氧量	有氧能力的核心指标，常作为低氧训练研究的结局变量
EPO 促红细胞生成素	由肾脏分泌、促进红细胞生成的激素，低氧暴露后常升高
Hb mass 血红蛋白量	血液携氧能力的关键指标，长时间低氧暴露研究的常见终点
HIF / HIFs 低氧诱导因子	细胞感知氧浓度并启动适应程序的关键蛋白
RPE 主观用力程度	自我感觉的运动强度；低氧下同样负荷的 RPE 会升高
HRmax 最大心率	常用 220 − 年龄粗估，App 里用于心率超标提醒
AMS 急性高山病	快速上升后的头痛、恶心、失眠等症候群，严重时可危及生命
Lactate threshold 乳酸阈值	运动强度上升时乳酸开始快速累积的临界点

训练方法

术语	含义
IHT 间歇低氧训练	Intermittent Hypoxic Training，低氧与常氧交替暴露的统称
LHTL 高住低练	Live High, Train Low：低氧环境居住/睡眠，常氧环境训练
LLTH 低住高练	Live Low, Train High：日常住平地，只在训练时叠加低氧
LHTH 高住高练	Live High, Train High：睡眠与训练都在低氧环境
RSH 低氧重复冲刺训练	Repeated Sprint Training in Hypoxia，团队项目研究热点
Pre-acclimatization 预适应	出发前居家进行低氧暴露，提前启动适应过程
Acclimatization 高原适应	身体对高海拔低氧环境的渐进生理调整

产品数据

术语	含义
面罩内氧浓度	传感器测得的面罩腔内实际 O_2 百分比，App 实时显示
等效海拔峰值	单次训练中达到的最高等效海拔（由最低氧浓度换算）
低氧剂量 %•h	把暴露强度与时长合成的指标，用于按周比较训练负荷
心率超标次数	训练中心率超过个人设定上限的次数统计
数据空缺	蓝牙断连造成的曲线断点，App 不做补数、如实留空

本产品为运动训练器材，非医疗器械；氧浓度、等效海拔与心率数据仅供训练参考，不构成医学诊断或建议。 · 完整网页版：https://hypoxia.unsummit.cn/glossary.html