

什麼是靜電？如何自然消除靜電，改善身心健康？（完整版）

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

今天我們要來聊一個你每天都會遇到、卻常常被忽略的關鍵健康因素：**靜電**。

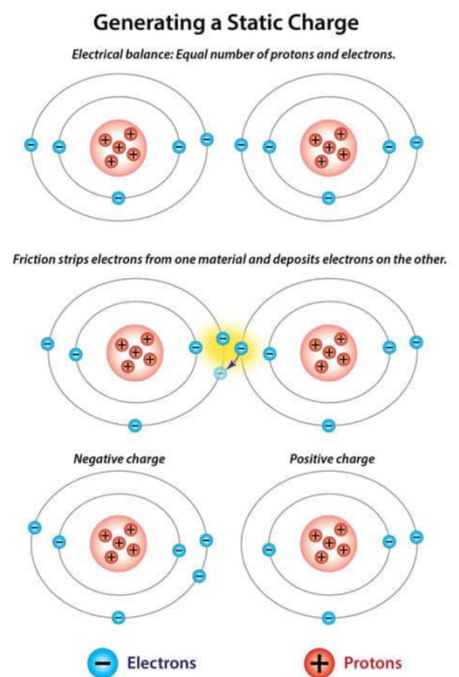
一、什麼是靜電？為什麼我們身邊總是充滿靜電？

靜電(Static Electricity) 是指當物體間的電子分布不均所產生的電荷累積現象(見右圖)。這通常發生在摩擦或材料接觸後，比如冬天脫毛衣會出現“啪”的聲音、或在辦公室摸到金屬門把手時感受到小電擊。這些就是電荷失衡的證據。特別在濕度低的環境中(如冷氣房)，導電性差，靜電容易累積不易釋放。

二、靜電會影響健康嗎？

許多人以為這只是小問題，但事實上，科學研究已發現，靜電對人體健康有實質影響。哈佛醫學院與美國國家醫學圖書館 (NIH) 的報告指出，人體處於靜電環境中，可能出現以下現象：

- 細胞膜電位紊亂：影響神經與內分泌功能
- 影響睡眠品質與精神狀態，導致頭痛、疲倦、焦躁
- 長期靜電環境會提升血液黏稠度，讓紅血球聚集，進而危害心血管健康



(圖片來源：[StaticWorx](https://www.staticworx.com/))

三、什麼是接地(Grounding)? 為什麼它能對抗靜電帶來的影響?

根據《Journal of Environmental and Public Health》與接地療法創始人 Clinton Ober 的研究，接地 (Grounding) 是一種透過赤腳接觸地面，或透過導電設備連接地球表面的方式，讓地球自由電子流入人體，有效中和體內多餘的正電荷。這過程可降低炎症、改善血液流動、提升睡眠品質。

根據 2013 年發表於《Journal of Alternative and Complementary Medicine》的研究指出，當人體接地 2 小時後，其紅血球的 Zeta 電位顯著提升，血液黏度降低，這表示血液循環變得更順暢，有助於降低心臟病與中風風險。

(續)



什麼是靜電？如何自然消除靜電，改善身心健康？（完整版）

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

四、你知道我們每天靜電累積的高峰期嗎？

你這個時候可能有一個問題跑出來，我們一天什麼時段是身體累積靜電的高峰期？人體最容易累積靜電的時段是下午2點到5點。這是因為我們從早上到下午的活動不斷累積，再加上工作壓力高，容易感到疲倦、分心，最容易產生靜電累積。尤其在工作場所，這個時間會感覺到疲憊沒有精神，這有兩個原因，是我們一般不會關注的，一個是辦公室空氣中的二氧化碳濃度過高，再來就是我們身體靜電不平衡現象。我們現在每天的資訊來源過多，更沒有覺察身體與自然失去連結的警訊。想改善健康，第一步，讓我們重新與大地連線，就是接地氣，找回來自地球自然的神奇治癒能量。

我們的身體其實和大自然一樣，是一個電子系統。當它與地球斷線，就如同機器缺乏穩定電源，開始運作不穩、能量衰弱。我們不能忽略靜電這個看不見的並擾亂我們各大器官系統的敵人，尤其在科技高度密集的現代生活中，每一次的靜電釋放，都可能在默默改善調整你的健康狀態。重新與大地連線，就是你找回能量的第一步。從今天起，多走出去、多接觸自然，讓我們一起用最自然、簡單有效的方法，找回身體真正的平衡與健康。

方法一：赤腳接地，讓身體重新連結地球的能量

當我們赤腳踩在濕的草地、沙灘、和泥土上，身體會吸收地球表面的負電子，幫助中和體內過多的正電荷（質子）。根據《Earthing》書中研究指出，這種自然接地行為可以有效：

- 降低慢性發炎與自由基傷害
- 幫助穩定自律神經系統
- 改善睡眠、提升免疫力與血液循環

美國主持人歐普拉曾分享，她每天清晨赤腳走在草地上，為的是穩定情緒與管理壓力。除了歐美知名人士之外，其實很多台灣企業家，也默默用這種方式在自家庭院「接地」當作日常保健養生習慣。這不僅是科學實證的自然保健的趨勢，更是許多高效能工作者和企業家實踐的生活方式。

(續)



什麼是靜電？如何自然消除靜電，改善身心健康？（完整版）

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

方法二：保濕 + 加濕，打造抗靜電生活環境

乾燥，是靜電的溫床。無論是冷氣房或秋冬乾燥氣候，都可能讓你更容易被「電到」！建議你：

- 室內使用加濕器或放或放幾杯水，維持室內濕度在50—60%
- 洗完澡後擦乳液保濕，讓皮膚不易乾裂。因為當皮膚過於乾燥時，摩擦更容易累積靜電，特別是雙手和腳部，這不只對肌膚有好處，也會讓靜電遠離你！

方法三：穿對材質，避開化纖衣物

聚酯纖維、尼龍等合成衣料，雖然輕盈，但非常容易因摩擦產生靜電。建議選擇天然材質如棉、麻、羊毛；床單和被單也盡量選擇天然纖維。

方法四：導電式生活小物，讓室內也能釋放電場

你可以使用：

- 抗靜電地墊(見右圖) / 導電滑鼠墊
- 人體導電手環 / 導電貼布

這些器具都要有靜電接地的接點，才能有助於靜電釋放的效果，特別適合上班族、銀髮族或經常失眠者。



(圖片來源：[Earthing®官網](#))

小結：回歸自然，就是最好的醫生

地球是天然的自由電子寶庫，經研究證實，能讓你透過皮膚接觸大地，有助於支持身體的自然平衡癒合過程，並促進整體健康。每天給自己20分鐘赤腳時間，讓身體和地球重新連線，搭配天然材質穿著，打造一個不會積聚靜電的生活空間。接地不是神祕療法，而是一種科學又能回歸自然的預防醫學方式。今天的你，有釋放靜電嗎？不需要高科技、不需要藥物，身體就能開始慢慢恢復它的節奏與平衡。

(續)



什麼是靜電？如何自然消除靜電，改善身心健康？（完整版）

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

學術參考資料 (可點擊連結)

- 接地對心血管健康影響(Journal of Alternative and Complementary Medicine):
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3576907/>
- 接地與睡眠、疼痛與皮質醇關聯性研究(Journal of Environmental and Public Health):
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265077/>
- 靜電場對人類與動物健康影響之系統回顧(NCBI): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28416002/>
- 《Earthing》原書全文 PDF: [https://files.spiritmaji.com/books/spiritual-science/Earthing%20\(2nd%20Edition\)_%20The%20Mos%20-%20Clinton%20Ober.pdf](https://files.spiritmaji.com/books/spiritual-science/Earthing%20(2nd%20Edition)_%20The%20Mos%20-%20Clinton%20Ober.pdf)
- Earthing 官方網站介紹: <https://www.earthing.com/>
- 《接地氣，才健康》中文書: <https://www.eslite.com/product/1001289092437565>

