

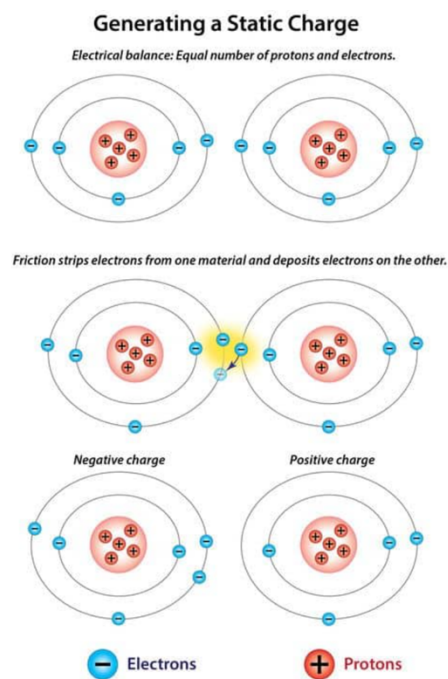
什麼是靜電？對健康有什麼影響？上集

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“咻”的聲音、或在辦公室摸到金屬門把時感受到小電擊。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。



(圖片來源: [StaticWorx](#))

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

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？對健康有什麼影響？上集

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。

五、結語

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。



參考研究與科學來源(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)

