

如何自然消除靜電，改善身心健康？下集

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

你知道嗎？我們每天無形中承受了大量的靜電，不只會讓頭髮飛起來、衣服吸黏，更可能影響睡眠、免疫力與壓力指數。今天，我們就來聊聊：用哪些「最自然、最簡單」的方法，每天幫身體排除靜電！

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。

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。

(續)



如何自然消除靜電，改善身心健康？下集

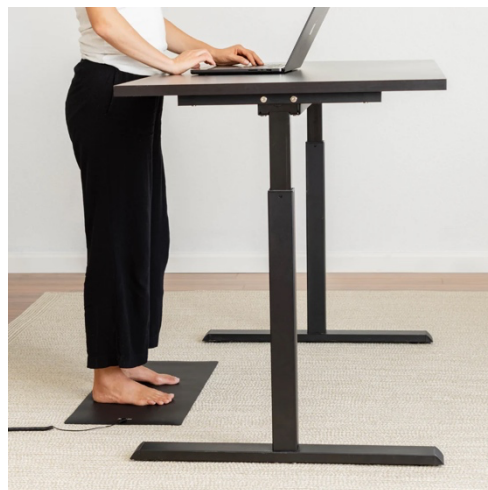
微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

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，能让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。

學術參考資料 (可點擊連結)

- 接地與睡眠、疼痛與皮質醇關聯性研究(Journal of Environmental and Public Health):
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3265077/>
- 接地對心血管健康影響 (Journal of Alternative and Complementary Medicine):
<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2011.0820>
- 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>

