

我們吸入最多的空污，其實就藏在「家裡」？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

上一篇太格微知識 · 真健康，我們談到一個可能被你忽略的事實：當我們每天都在討論戶外空污時，真正長時間影響人體健康的，其實是室內空氣。而研究顯示，現代人平均有超過 80% 的時間待在室內。

這代表什麼？答案很可能是：真正陪伴我們最久的空氣，很多時候不是馬路上的廢氣，而是自己家裡的空氣。

常見誤解：關上窗，空氣就安全了嗎？

很多人會認為，只要回到家裡、關上窗戶，空氣自然就比較安全。但實際上，室內空氣品質的問題，往往比我們想像的更複雜。因為它不像戶外空污那麼容易被察覺，沒有霧霾、沒有黑煙，很多時候甚至沒有味道。但它可能正在長時間影響我們的身體。

室內空污的關鍵：VOC (揮發性有機物)

其中一個很重要的關鍵，就是 VOC（揮發性有機物）。它常見於木作的夾板或櫥櫃、地板材料、牆面的油漆壁紙與窗簾，很多人不知道的門窗和廚具的防水矽膠、新家具，以及日常使用的家庭清潔用品的這些裝修材料當中。

很多人最熟悉的室內污染物，通常是甲醛，這的確是重點。但在這一集，我們想補充兩種一般人比較少注意，但其實與日常生活非常貼近的化學物質，「苯、甲苯、二甲苯與苯乙烯等芳香烴類化合物」，以及部分乾洗溶劑殘留物。

這些化學物質可能出現的範圍很廣，包括窗簾、地毯、合成纖維材料、防污處理過的布料、乾洗衣物，以及部分清潔劑。

它們看起來可能很柔軟、很舒服，但背後可能經過了各種化學加工。而這類化學物質，有些人接觸後，可能會有氣味敏感、呼吸道刺激、頭暈甚至過敏等反應。

(續)



我們吸入最多的空污，其實就藏在「家裡」？

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

低濃度、長時間的持續性累積

而這類物質最大的問題，通常不是一次性、短時間的高濃度暴露。而是：低濃度、長時間的持續性累積。

因為室內空間不像戶外，空氣流動沒有那麼快。而且我們在台灣大部分家庭都沒有使用空調的新風換氣系統。居室的密閉空間，會讓化學殘留物緩慢釋放，長時間停留在布料、家具、纖維與空氣之中，反而成為看不見的健康變數。

另外，很多家庭還有一個很容易忽略的問題，那就是：「看起來乾淨」與「真的健康」，其實不一定相同。

很多人習慣使用漂白水、芳香劑、強效清潔劑，甚至會把不同清潔用品混在一起使用。但你知道嗎？當氯系化學物質與某些 VOC 混合後，可能會產生新的刺激性氣體。而這些殘留物，也可能附著在地板、窗簾、家具與空氣中，形成一層看不見的薄膜。

這也是室內空氣與戶外空污最大的不同，戶外空污通常比較明顯，像是通勤時間的車流廢氣、霧霾的 PM2.5，我們知道要避開。但室內空氣的問題，往往更容易被忽略，因為它看不到、聞不到，卻時時刻刻都在接觸吸入。

研究怎麼說？TVOC 的長期追蹤

近年來，日本、歐洲、美國等多個研究機構，都長期追蹤室內 TVOC（總揮發性有機物）的來源結構。研究發現，在新建住宅或剛裝修完的初期階段，地板黏著劑、木作板材、家具、接著材料與塗料是重要的污染源之一；而在長期居住後，室內空氣品質則開始受到清潔習慣、家中的布料纖維、化學用品的使用，以及日常生活行為的長期積累影響。

(續)



我們吸入最多的空污，其實就藏在「家裡」？

微知識・真健康 | 太格 AI 報你知

特別要注意！地板與孩子！

其中，一個容易被忽略的地方，其實就是地板。因為地板是室內面積最大的材料之一，而且與我們的身體距離非常近，尤其是小孩子。孩子在學爬行的階段，幾乎每天都很長時間待在地面附近。再加上孩子的呼吸頻率又比成人更快，對室內空氣品質的反應也就更直接。

台灣潮濕氣候的額外挑戰，黴菌與塵蟎

另外，在台灣這種潮濕的氣候中，還有一個經常被忽略的問題：濕度與黴菌的影響。包括浴室、冷氣、牆角與不通風的空間。當環境濕度持續偏高時，黴菌與塵蟎更容易滋生。而這些問題，往往與過敏、鼻炎、眼睛與呼吸道的刺激有關。

所以，一個真正健康的空間，不只是看起來乾淨、聞起來舒服那麼簡單。真正關鍵的，其實是：空氣穩定對流、材料本身低 VOC、適當的通風設計、以及減少不必要的化學物質暴露。

最後，用一個觀念來做結尾：

我們每天都在擔心外面的空氣，特別是 PM2.5、霧霾、交通廢氣。但事實是，你每天吸進去最多的空氣，其實就來自你自己的家。而真正健康的居住環境，往往不是那些一眼看得到、費用高昂的設計，而是那些長時間、默默在影響身體健康的微小細節。

從今天起，不妨開始留意你每天呼吸的空氣，因為健康，從來不是只有控制戶外空污這一件事。

太格微知識・真健康，和你一起，更新我們過去的舊觀念，開始過著健康每一天。

(續)



我們吸入最多的空污，其實就藏在「家裡」？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

參考資料（可點擊連結）

1. 現代人平均約 90% 的時間待在室內（美國環保署）：<https://www.epa.gov/report-environment/indoor-air-quality>
2. 我們 90% 的時間待在室內，卻幾乎只擔心戶外空污（哈佛健康建築計畫）：
<https://news.harvard.edu/gazette/story/newsplus/healthy-buildings-can-improve-workers-performance/>
3. 清潔用品含 VOC，漂白水與含氨清潔劑混合可產生危險氣體（美國肺臟協會）：
<https://www.lung.org/clean-air/indoor-air/indoor-air-pollutants/cleaning-supplies-household-chem>
4. 清潔產品 VOC 與室內空氣品質（加州勞倫斯柏克萊國家實驗室）：<https://iaqscience.lbl.gov>
5. 建材為新建住宅裝修初期 TVOC 主要來源（日本 J-STAGE 學術平台）：
https://www.jstage.jst.go.jp/article/siej/16/1/16_23/_article/-char/ja/
6. 兒童每單位體重呼吸量大於成人，對室內空污更敏感（美國環保署）：
<https://archive.epa.gov/region1/communities/web/html/indoorair.html>
7. 兒童呼吸速率高於成人，肺部暴露更多空氣污染（NCBI）：
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12115474/>
8. 潮濕環境與黴菌對呼吸道健康的影響（世界衛生組織《住房與健康指引》）：
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550376>

