

我們每天在意的空污，其實藏在「這裡」？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

現代都市人的健康風險，或許早已不只是馬路上的那些廢氣與灰塵。

太格微知識 · 真健康，今天想邀請你先思考一個問題。

當我們談到空污時，你第一個想到的是什麼？很多人腦海裡浮現的，可能是：PM2.5、工廠煙囪，或者上下班壅塞時汽車排放的那些廢氣。當然這是我們最常理解的，從新冠疫情之後許多人在路上行走，習慣性的會戴口罩，也會在手機 App 查看每天的空氣品質指數，甚至擔心今天空氣是不是又變差了。但這裡有一個很少有人仔細想過的問題：我們每天真正接觸最多的空氣，究竟來自哪裡？

戶外空氣 vs. 室內空氣

在開始之前，我們可能需要先定義一件事。今天談的「戶外空氣」與「室內空氣」，並不是指森林、高山、海邊這些自然環境，而是現代都市人每天最常接觸的生活場景。

所謂的戶外，主要是指都市中的道路、交通、商業區與通勤環境。而室內，則包括住家、辦公室、商場、醫院與學校。因為現代人大部分時間，其實都在這兩種空間之間切換。所以今天真正想討論的，不是哪裡的空氣比較「舒服」，而是：哪一種空氣環境，正在長時間、默默地影響我們的健康？

戶外空污與 PM2.5

我們先從大家比較熟悉的戶外空氣開始。

世界衛生組織指出，空氣污染已經成為全球重要健康風險之一。尤其在都市環境中，PM2.5、汽車廢氣、臭氧與工業排放，都可能對人體造成長期影響。其中，最常被提到的就是 PM2.5。因為它非常微小，甚至可以穿過人體呼吸系統，進入肺部與血液循環。研究指出，長期暴露在高濃度 PM2.5 環境中，可能增加：呼吸道疾病、氣喘、心血管疾病，甚至慢性發炎反應的風險。這也是為什麼現在很多人對於戶外空氣品質抱持高度警覺。但這裡有一個很關鍵的事實正在被忽略。

(續)



我們每天在意的空污，其實藏在「這裡」？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

我們有超過八成的時間待在室內！

根據美國環保署（EPA）與哈佛健康建築計畫（Harvard Healthy Buildings Program）等多項研究都發現，現代人平均有超過 80% 的時間待在室內。這代表什麼？也就是說，一天 24 小時，我們大約有將近 20 個小時是在室內度過的。即使戶外空氣污染再重要，但我們真正接觸最久的空氣，並不是馬路上的空氣，而是室內空氣。

室內空氣，真的比較安全嗎？

這時候，問題開始出現了。如果我們一天大部分時間都待在室內，那麼真正長時間影響我們健康的空氣，會不會其實是室內空氣？

很多人會直覺認為，只要進到室內，就等於進入安全的環境。因為這裡沒有汽車、沒有煙囪、沒有霧霾。但事實比想像中複雜許多。室內空氣與戶外空氣最大的差別，並不是「有沒有污染」，而是「污染型態不一樣」。

戶外空氣污染，通常是高濃度、短時間的暴露；室內空氣的污染，更像是一種低濃度、長時間的持續性累積。

這也解釋了為什麼，有些空間即便沒有異味，人卻依然容易疲倦、頭痛、眼睛不適、甚至專注力下降。而這些影響，很多時候並不是立刻發生，而是長時間慢慢累積，而不自知。

真正重要的問題是什麼？見下一篇微知識 · 真健康！

所以，今天真正重要的問題，可能已經不是「戶外空氣有沒有污染？」而是：「我們每天長時間停留的空間，究竟正在讓我們吸入什麼樣的空氣？」

(續)



我們每天在意的空污，其實藏在「這裡」？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

下一篇微知識 · 真健康，我們會開始回到每個人每天生活最久的地方，就是我們的家！因為真正影響我們空氣健康品質的，很多時候，可能不是馬路，而是我們最熟悉的生活空間。

太格微知識 · 真健康，和你一起，重新認識每天生活的健康環境。

參考資料（可點擊連結）

1. PM2.5 導致全球每年約 420 萬人過早死亡（世界衛生組織）：
[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-\(outdoor\)-air-quality-and-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-(outdoor)-air-quality-and-health)
2. 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>
3. 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/>

