



[http://www.tvbs.com.tw/news/news\\_list.asp?no=darialin20041107184641#](http://www.tvbs.com.tw/news/news_list.asp?no=darialin20041107184641#)

很多人都知道，空氣中的負離子對身體很好，可以抑制細菌生長，很多人會花大錢去買含有負離子的產品，但你知道嗎？就在台北烏來，洞內國家森林遊樂區，裡面的三層瀑布，蘊藏豐富的負離子，每立方公分超過 10 萬個，這樣的含量，已經可以治病，農委會推算，到三層瀑布吸收一天的負離子，足以抵銷都市 140 天的污染量。

TVBS 記者拉娃谷幸：「在我身邊佈滿你看不到的空中黃金，就是這個瀑布形成負離子，據說負離子對身體很好，尤其是烏來三層瀑布的中層瀑布，它蘊藏負離子含量，是一般瀑布的 10 倍，這個含量已經有治病的功能。」

森林瀑布周圍的負離子真的有這麼神奇嗎？住在附近的居民說他三不五時就會帶著朋友來瀑布走一走，他說幾年下來，身上的老毛病都不見了，他笑說這也許是負離子的功勞。

烏來居民：「高血壓等等的毛病有比較穩定，這就像運動一樣，我覺得很好。」

醫界公認負離子是生命活力的泉源，可以增加抵抗力，

研究也發現空氣中的負離子含量每立方公分超過 5000 個以上，就可以抑制細菌成長，

最特別的是烏來洞內的三層瀑布負離子含量，每立方公分超過 10 萬個以上，是台灣瀑布的第一名。

農委會也推算在這邊吸收一天的負離子，足以抵銷都市 140 天的污染量，事實上除了烏來，國內還有許多的森林瀑布負離子含量也很豐富，像是澳萬大森林遊樂園、太平山三疊瀑布，還有知本國家森林遊樂區以及屏東南迴公路的雙流瀑布，和南投的武陵森林遊樂區，以及三峽滿月圓森林遊樂區。忙碌的都市人抽個空到森林瀑布走一趟，身心靈都會有意想不到的收穫。