

空氣三寶：臭氧、負離子、芬多精 【楊定一】（轉貼養生資訊）【參閱 2009-03-22/聯合報】

你一定有過這樣感覺：當我們置身在一片翠綠森林當中，頓時感到身心無比輕鬆，就好像是沐浴過後的舒暢一般，那是因為在森林的空氣中含有豐富的空氣清淨寶貝，可以使森林的空氣特別清新迷人，這些寶貝就是臭氧、負離子跟芬多精。

臭氧 的味道，就像是新鮮青草的味道，在下雨打雷過程，雲層經過推擠就會產生臭氧。另外，植物行光合作用過程也會產生一些臭氧。而臭氧就是 O₃，也就是比 O₂ 多了一個氧原子。所以多出來這個氧原子非常活潑，很容易跟空氣中一些不好的物質，像是塵、污染氣體做結合。

負離子 的產生，例如水從高處撞擊物體就會產生負離子，負離子可以中和環境中產生的正電荷，像是在我們人體每天的代謝過程，身上會產生很多的正離子，當這些自然界的負離子中和我們身上的正電荷時候，就可以讓你覺得比較舒服。

另外，在森林中還有一個非常豐富的寶貝叫做 **芬多精**。凡是植物根、莖、葉、果皮，甚至在樹皮當中的腺體所分泌出來的芬多精，我們稱他叫黃金液體。雖然各種植物所分泌的芬多精不一樣，但是這些自然芬多精都是植物分泌來保護自己的精華，所以相當珍貴。

而這三者同時存在森林 所以可以淨化出讓人感到身心愉悅的空氣。

其實地球上淺海的藻類跟地上森林幫我們製造了百分之 90 以上的氧氣，但是現今全球人類每年不斷大範圍砍伐森林，淺海亦受到汙染，因而造成大量藻類的死亡，因此我們空氣當中的氧氣量正逐年下降。加上人類不斷製造各種汙染，包括工廠的汙染、汽機車的汙染等等。比如說一輛車子，如果以 60 公里的時速跑 4 個小時，就會耗掉一個人一年要用的氧氣量。請想想看，在一些高度開發城市的交通顛峰街道上，空氣的品質是多麼糟糕。就人體而言，空氣中過量的硫氧化物、氮氧化物、臭氧、懸浮微粒等都會造成呼吸道疾病與傷害肺功能，一氧化碳過量會傷害中樞神經，而碳氫化合物則具有致癌毒性。

你可能說，如果都不出門只待在室內，那空氣汙染應比較少吧！其實不然。看看我們居住的室內空間裡，那些裝潢塗料、冷氣機冷媒、養寵物的毛、地毯、窗簾的棉絮、二手菸、還有我們經常使用的一些化妝品、髮型造型劑、指甲造型噴劑等等，實際上都是很普遍的汙染物質，而這些汙染物質對人類健康影響甚至比戶外空氣還可怕。為了地球永續生存及人類健康，我們應立即停止對森林不斷砍伐並加速的造林。每個人在日常生活中應更積極減少對空氣的汙染，例如定期接受汽機車廢氣排放檢驗、多運用較環保交通工具...。享受健康生活，利用休假日多走向大自然，去享受自然的空氣，做一個森林浴，讓你的身心重新洗滌運作。

§ 空氣三寶：臭氧 負離子 芬多精

- 你一定有這樣的感覺，當我們置身於一片翠綠森林當中，頓時感到身心無比輕鬆，好比沐浴過後的順暢一般，那時因為森林的空氣中含有豐富的空氣清淨三寶：臭氧，負離子和芬多精。
- 臭氧（O₃）味道像新鮮的青草，因為比氧氣多了一個原子，所以特別地活潑，很容易將空氣中一些不好的物質結合後帶走！
- 負離子可以中和或帶走環境或人體疲勞或代謝過程中產生的正離子，讓人覺得舒服很多～
- 芬多精來自於樹皮，植物根莖葉的腺體中的分泌，這些是植物保護自己的精華，所以相當珍貴，也可以用來促進我們的健康。

§ 空氣汙染與呼吸道疾病

- 地球淺海的藻類與陸地上的森林製造了 90% 以上的氧氣，但是現在卻因為人類過度開發以及工業，汽機車汙染，使得空氣含氧量逐漸下降，空氣品質下降。
- 空氣中過量的硫氧化物，氮氧化物，懸浮微粒子等都會造成呼吸道疾病已經傷害肺功能，而一氧化碳過量會傷害中樞神經，碳氫化合物（石油相關）則有致癌的毒性。
- 而現代很多建築物多為密閉式結構，因此裝潢塗料，冷氣機冷媒，地毯，窗簾的棉絮，二手煙，化妝品，髮型造型劑是更常見的室內空氣汙染，這一類的空氣汙染的有毒物質反而比戶外更多出 2~5 倍。
- 空氣汙染引發最常見的健康問題就是『過敏反應』，例如打噴嚏，咳嗽或氣喘發作等症狀，之後則是慢性的疲勞症候群。
- 尤其兒童的身體正在成長中，他們呼吸量佔體重的比率比成人高，因此兒童更容易受到空氣汙染的影響。