

*補充說明：負離子基本常識問答篇(Q&A)

(以下摘要專業問答資料僅供內部與教育訓練參考)

Q1: 負離子對人體健康有何影響？

A1: 負離子又稱為(空氣中的維他命)，具有調整人體正、負離子平衡的作用，只有負離子能使身心放鬆、活化細胞、提高自然治癒力、抑制血管細胞老化或氧化、血管的淨化調整、提高身體抵抗力、提升心肺功能、增進新陳代謝、消除人體有害電磁波的功效。

Q2: 負離子如何使細胞活化？

A2: 活性氧是指我們體內一種不穩定的氧分子，也稱自由基，過多的自由基則會加速細胞老化，因為它會改變細胞膜的電位，使細胞膜不帶電，要健康的細胞膜才有負電，人體經由皮膚、黏膜、肺的吸收負離子，就會恢復細胞膜的電位，使細胞膜回復原來的活力，養份及氧氣的進入、廢物的排出正常，細胞的新陳代謝旺盛，自然排除不必要的文明病。

Q3: 負離子是如何淨化血液？

A3: 由於很多的酸性物質及自由基和生活環境正離子過多，中和了紅血球細胞膜中的負離子，負離子減少而使紅血球不帶電，不帶電的紅血球容易連結在一起，相對的氧氣及養份輸送不正常，容易引起高血壓、心臟病。如從環境中增加負離子，負離子經由皮膚、黏膜、肺的吸收，就能中和不好的自由基和環境中的正離子，恢復紅血球的電位差，分解血液中有毒物質，迅速將其排出體外。

Q4: 負離子如何調整自律神經？

A4: 自律神經主要控制呼吸、循環、消化、代謝等功能，也就是自我意識無法控制的部份。正離子作用於交感神經，人體容易出現暴躁、易怒、緊張、血壓升高等狀況。負離子作用於副交感神經，則會使人出現血壓正常、肌肉放鬆、胃腸蠕動正常，而現代的生活環境中正離子含量越來越多，所以自律神經失調的人也逐

漸增加，自律神經失調的人有可能會引起失眠、頭痛、腰酸背痛、便秘、暈眩等等，接觸負離子後則可調整自律神經，改善上述症狀。

Q5:過多的負離子會不會有問題？

A5:由於現代人周遭環境過多的正離子，所以即使處於負離子較多的環境中，體內的負離子也不會異常多。何況要消除血液中大量產生的自由基，就需要消耗相當多的負離子。因此，負離子較多時，能夠發揮各種作用，且易與環境中的正離子結合而中和消除，因此即使攝量過多，也不致造成不良的影響。

Q6: 負離子是否經由專家證明對於健康有貢獻？

A6:國內外有很多關於負離子能夠改善病情、增進健康的專業報告發表，而且也頗獲各界好評，也因此一些負離子相關產品陸續研發問市。況且現在環保與自然醫療養生界曾發表的論文則認為使用負離子健康器的電位療法能有助於活化細胞、促進新陳代謝、減少自由基、抑或預防與緩解慢性病。所以專家學者普遍認為負離子對健康頗有貢獻。

Q7:最有益身體健康的正負離子比例為何？

A7:空氣中飄浮着肉眼看不到的帶正電或負電微粒子或分子。稱為正負離子。人體只有取得離子平衡，才能保持健康，最有益身體健康的負、正離子比例是三比一或四比一。但現代人周遭環境惡劣所以正離子較多，易導致身體平衡失調。

Q8:負離子如何被人體吸收？

A8:負離子可以經口鼻吸入體內，在負離子較多的場所，藉由呼吸就能使其進入肺中。負離子經由肺，通過毛細血管，送入血液中，使血液呈鹼性，而且還可消除自由基。此外負離子也可經由皮膚進入。負離子帶電子，具有從皮膚電阻較弱點導入的特性。此點即東方醫學所謂的經穴（穴道）。這是三十多年前，德國醫學博士藍佛德所確認的事實。