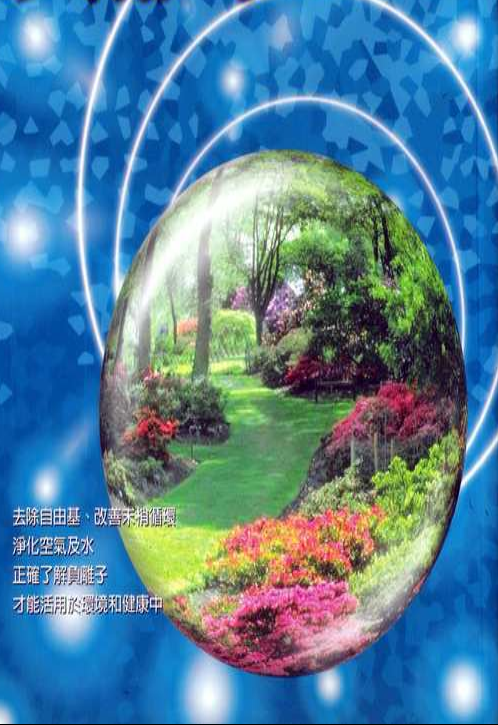


活用

醫學博士 八藤 真◎著
李允儀◎譯

負離子健康法



前言——瞭解真正的負離子

第1章 負離子的真正面目 011

- 負離子是電子 012
- 何謂電子？何謂離子？ 014
- 正離子會做惡的理由 020
- 電子能夠自由活動，相當活躍 023
- 「空氣離子假設」的界限 026

第2章 空氣、水、環境中的負離子不足 029

- 大量存在於自然界中的負離子 030
- 大氣污染導致電子不足 040
- 屋外或室內的空氣都很污濁 042
- 現在已經找不到空氣清新的地方了 045
- 去除有害物質，附加負離子 047

第3章 身體需要負離子 049

- 為什麼負離子對身體很好？ 050
- 腐蝕身體的自由基 053
- 抗氧化物質可防止自由基的危害 058
- 吸收負離子，使自由基變得無害 060
- 電子的取捨會改善疾病或障礙 064

在睡覺時輕易補充電子，淨化血液
負離子能夠使身體變成鹼性嗎？ 074

第4章 負離子健康器的挑選方法 079

- 負離子健康器的歷史 080
- 使用適合自己的機器 084
- 利用自來水產生負離子的危險 089
- 價廉、方便、效果好的負離子健康器 092
- 企業開始活用負離子 100
- 一定要選擇良好的製品 103

第5章 飲食與生活不可或缺或負離子活用法 109

- 污染環境中的健康生存之道 110
- 負離子和離子化礦物質相輔相成 114
- 均衡營養是恢復健康的必要條件 119
- 負離子和離子化礦物質的密切關係 122
- 巧妙活用速效性和持續性兩種作用 125
- 利用負離子及離子化礦物質改變性質、品質 130
- 負離子墊、負離子棒活用法 135
- 離子化礦物質+超電盤+負離子墊活用法 140

第6章 負離子Q&A 157

- 【問】何時、如何使用負離子健康器最有效呢？ 158
- 【問】「負離子」這個名稱為什麼會流行呢？ 160
- 【問】負離子是否經由醫學證明對於健康有貢獻呢？ 161
- 【問】據說輸電線和行動電話很危險，負離子健康器也是使用電（電子），難道就沒有危險嗎？ 162
- 【問】雷納德博士因為「雷納德效果」而得到諾貝爾獎，是真的嗎？ 165
- 【問】使用心臟助搏器的人最好不要使用負離子健康器嗎？ 166
- 【問】今後負離子健康法將會滲透到整個社會中嗎？此外，還會持續研究、發展嗎？ 168

結語——「離子」魅力 172

第1章

負離子的真正面目

負離子是電子

首先就來探討負離子的真相。

我們所說的負離子，在物理或化學上是用「 e^- 」來表示，也就是負電子。嚴格說起來，兩者還是有些差距。但是各位只要瞭解「負電子」就是俗稱的「負離子」即可。

使用各種名稱會引起混亂，因此筆者認為選擇物理、化學的用語負電子，統一名稱來表現是比較合理的做法。但是目前負離子的俗稱反而被醫療、健康關係業者沿用了，所以筆者也只好使用「負離子」這樣的俗稱。

以下就目前已發現的書籍中所寫的有關負離子的內容，簡要敘述。

「在森林和瀑布附近，空氣清新，在這些場所產生較多的負離子。而像工廠排放的黑煙或汽機車的廢氣、香煙的煙霧，以及電磁波附近會產生正離子。」

在化學、物理的想法上，意義有點不同，所以筆者換句話來解釋。

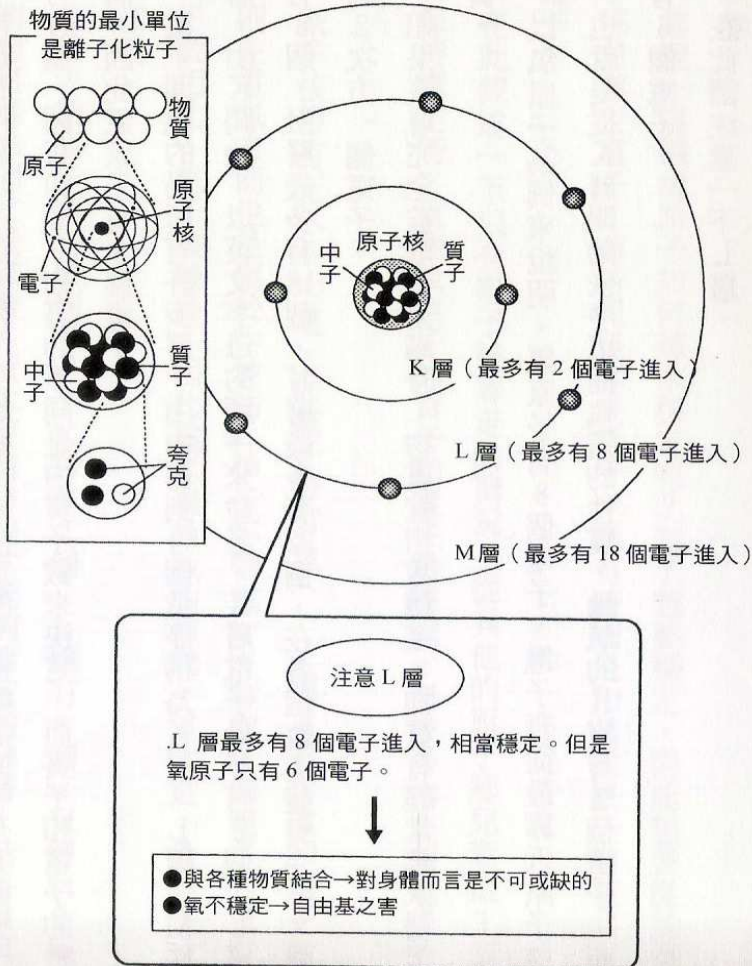
「電子豐富的地方接近森林和瀑布附近，空氣清新。工廠排放的黑煙或汽機車的廢氣、香煙的煙霧，以及電磁波附近的電子不足，有很多酸性離子，因此對身體有害。」

這樣說相信各位就很清楚了。但是因為還是有很多人是不瞭解，因此以下筆者就來說明何謂電子、何謂離子。

◆◆ 013 ◆◆

◆◆ 012 ◆◆

氧原子的模型圖



何謂電子？何謂離子？

為了要讓各位清楚的瞭解到電子和離子的不同，在此我們再來複習一下物理和化學的知識。

構成一切物質的最小單位是「原子」。原子小到肉眼看不到，你所看過的書、還有你的身體都是由原子構成的。

將原子放大之後，發現原子是由質子和中子所形成的原子核以及電子所構成的（參照下頁附圖）。電子圍繞在原子核的周圍，讀者們只要想像圍繞在太陽周圍的地球行星，相信就可以瞭解了。

◆◆ 014 ◆◆