

我們的生活不可以缺少負離子！  
解決失眠、健康障礙的最佳夥伴！  
藉著抗氧化力使身體不會生鏽！

# 負離子 MINUS ION 好棒!

郭心怡 / 編修

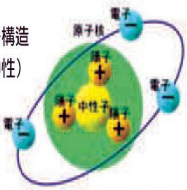
## ◆負離子的驚人效果

對於異位性皮膚炎、氣喘、病態虛症候群、焦躁、壓力、手脚冰冷、浮腫、癌症等生活習慣病以及掉髮現象都有效，同時具有使肌膚光滑的效果！

正發出版事業有限公司 / 印行

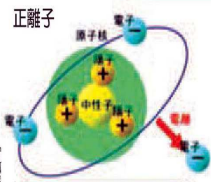
### 負離子與正離子的結構

原子構造 (中性)



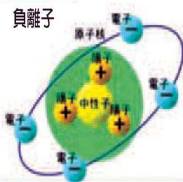
原子核中有帶正電的質子(日本稱為陽子)，質子數與電子數是依據原子的種類而定，必定是相同數量。

正離子



電子飛出後的原子、分子帶正電，是電子不足的狀態，就稱為正離子。

負離子



接受電子的原子或分子就稱為負離子，負離子指的就是帶多餘電子的原子或分子。

## 序言 我們的生活不可以缺少負離子

會不會時常覺得身體不好，感到身體倦怠、沉重、心情不好……？

因為現在我們的生活環境，可以說是處於人類史上最惡劣的狀態中。

在家裡或工作場合，到處都是家電製品或OA機器等產生電磁波的機械。

雖然肉眼看不到，但是從含有化學物質的建材滲出的各種藥品卻瀰漫於空氣中，還有車輛或空調的排放廢氣，都不眠不休的持續污染著大氣。

在這種環境中，當然無法得到健康的生活。那麼有沒有什麼好的方法呢？負離子可以防止環境及體內的氧化，提高人類原有的免疫機能，同時可以維持及增進健康，作用極佳。

存在於空氣、肉眼看不到的負離子，在我們呼吸時，可以更新體內，得到健康的身體以及清爽的心情。

難道你不想在生活中納入負離子，精神飽滿，重新拾回無憂無慮的每一天嗎？

### ★缺乏負離子的问题

大氣中有正離子和負離子。一旦失去平衡，缺乏負離子時，能夠中和成為氧化根源的正離子的負離子，就無法順暢的發揮對於自然界的淨化作用。而蓄積化學物質的大氣和土壤，也不斷的受到污染，因此就出現了以往沒有的新的病原菌、海洋和河川的水帶來公害病，培育食物的土壤變得酸化。

### ★會發生下列情况

接著，從空中落下的雨水也受到污染。酸雨使得樹木枯萎。這都是因為藉著負離子中和氧化根源(正離子)的作用無法順暢發揮所造成的。但是這不不過是現在在自然界所發生的異常情况的冰山一角而已。

缺乏負離子，對於人體會造成直接影響。長時間處於這種環境中，體內的氧化不斷進行，免疫機能減退，就會形成引起各種疾病的基礎。

### ★正離子增加時身體會氧化

在探討人的健康時，最基本的就是呼吸。幾天不吃東西不會死，但是一旦停止呼吸，幾分鐘內就會死亡。

呼吸時會將空氣吸入肺內。身體吸收空氣中的氧，氧隨著血液中的紅血球運送到身體的各個角落，藉此維持生命。如此重要的空氣中有負離子和正離子。對我們身體而言，堪稱生命根源的空氣中的離子取得理想的平衡，是維持健康不可或缺的要素。負離子最好是正離子的1:2~1:5倍。一般來說，身體狀況不良的原因之一，就是每天吸入的空氣中的正離子增加，使得身體氧化而造成的。

最糟的就是稱為生活習慣病的糖尿病、高血壓、心臟病和腦中風等。其次是氣喘、異位性皮膚炎、花粉症等過敏症狀，還有憂鬱症和神經衰弱等心理症狀都會出現。



## 目錄

### 第1章

◎前言	3
◎序言——我們的生活不可以缺少負離子	5
★缺乏負離子的问题	6
★會發生下列情况	7
★正離子增加時身體會氧化	8
負離子的驚人力量	19
1、利用負離子效果治好異位性皮膚炎	20
★產生負離子的家庭用空氣清淨機	22
★塵埃消失的數量超出意料之外	23
2、花粉症對策是利用土壤及負離子環境	25
3、消除焦躁、能夠熟睡	27
★對於失眠症的驚人效果	28
4、利用負離子抑制氣喘	30
5、去除電腦等所造成的眼睛疲勞	31
6、負離子對於健康的驚人效果	32
★對美容有效，成為有精神、不易疲勞的身體	33

### 第2章

現代社會充滿正離子	35
1、100年內顛倒的離子平衡	36
★因為地球暖化而增加的正離子	37
★正離子來自於受到污染的空氣	39
2、正離子對身體造成的各種影響	42
★過敏的增加與過敏症	43
★過敏兒增加，因為憂鬱症造成的自殺也增加	45
3、正離子會破壞生活	48
★你家糟糕了！病態虛症候群的實態	48
★病態虛症候群的原因	50
★家中有幾百種化學物質	52
★終於開始進行的限制濃度的未來發展	53
★辦公室也充滿正離子	55
★行動電話的極短波	57
★電磁波的危險	59
★處理電磁波的不良影響	60

### 第3章

#### 何謂負離子？

- ★莫名的疲勞感、身體狀況不佳的原因..... 62
- ★為什麼花粉症會增加..... 64
- ★癌症與生活習慣病是缺乏負離子使得身體氧化而造成的..... 66
- ★手脚冰冷症、貧血、肩膀酸痛、腰痛、眼睛障、礙等毛病，甚至出現在年輕人身上..... 67

- 1、正離子與負離子..... 72
- 2、變幻自如的離子..... 74
- 3、大氣中的電與水的關係..... 76
- 4、為什麼會產生靜電..... 78
- 5、瀑布旁邊充滿離子！..... 80

### 第4章

#### 開始過負離子的生活

- 1、首先購買濕度計..... 84
- 2、利用木炭..... 86
- 3、炭的利用法..... 88
- 4、利用森林浴吸收負離子..... 90
- 5、家中要擺植物..... 92
- 6、要經常開窗換氣..... 94
- 7、利用早晨負離子較多的空氣..... 96
- ★吸收外氣具有以下的效果..... 97
- 8、是否暴露在電磁波中？..... 98
- ★電磁波會穿透牆壁..... 98
- 9、如何防止身邊電氣製品的電磁波..... 100
- ★使用電氣製品時，應該注意以下事項..... 100
- 10、實際證明負離子發生器的效果..... 102
- 11、高明的使用負離子製品..... 104
- 12、利用負離子發生器得到乾淨的房間..... 106
- 13、利用負離子冷氣機恢復元氣..... 107
- 14、利用負離子來護髮..... 109
- 15、家電製品也利用負離子..... 110
- 16、負離子效果較高的壁紙..... 111
- 17、產生負離子的寢具..... 112
- 18、隨身穿著負離子..... 113
- 19、利用負離子小物件消除疲勞..... 114

### 第5章

#### 吸收負離子以提升抗氧化力！

- 20、讓起居室充滿負離子..... 115
- 21、廚房也要吸收負離子..... 117
- 22、利用寢室得到健康舒適的睡眠..... 119
- 23、小孩房間盡量使用自然素材製品..... 121
- 24、書房要保持乾淨的空氣..... 122
- 25、在浴室感覺像泡溫泉一樣的放鬆身心..... 123
- 26、門口要保持乾淨..... 125
- 27、車上的小空間更要注意..... 126
- 28、負離子生活不需要的東西！..... 127
- ★成為化學物質過敏症原因的物質..... 128
- 29、舒適住家的檢查重點..... 130
- ★雷是巨大的負離子發生裝置..... 131

### 第6章

#### 過舒適生活、負離子生活必須遵守的10項規定

- 1、保持正確的姿勢，努力深呼吸..... 144
- 2、不要急急忙忙地挺身或腹肌運動等..... 145
- 3、要開窗..... 146
- 4、注意濕度..... 147
- 5、拔掉電氣製品的插頭..... 148
- 6、休假日盡量到大自然中走走..... 149
- 7、有效的使用負離子商品..... 150
- 8、攝取維他命和礦物質豐富的食物..... 151
- 9、在生活中加入植物..... 152
- 10、均衡的利用簡單的壓力發散法..... 153

您也可以把家中的床舖 DIY 自製變成  
價格不菲且沒電磁波的~負離子電位床



『雙向』元氣因子導引機