



# 空气没“营养”，头昏脑又涨

专家称，灰尘中负氧离子“寿命”只有几秒钟

公园、郊外、湖泊、瀑布等空气潮湿的地方含量较高

## 负氧离子含量高 是山水之乡令人向往的原因

健康百岁，一直是人们的梦想。因此，国内一些长寿乡如广西巴马、新疆和田、湖北钟祥娘娘寨等地，以及气温适宜的城市都成了众多养生者向往的地方。据一些远去海南三亚的“候鸟人”反映，他们主要看重的是三亚冬天温暖的气候和清新自然的

环境，感觉非常适合度假养生，特别是一些患有心脑血管、风湿和哮喘等疾病的老人，都希望在那里改善病情。

为什么那里的空气会特别的新鲜，让浑身充满了轻松的感觉？原来，这些地方的空气中都含有较多的“长寿

素”——负氧离子。“空气中负氧离子浓度多少，是空气清新与否的标志。”郑州市农林科学研究所刘劲哲教授告诉记者，按照卫生组织相关标准，负氧离子含量浓度每立方厘米1000~1500个的时候空气非常清新，人体在这种环境下感觉最舒适。

## 湿度介于40%~60% 最适合产生负氧离子

在湿度适当的状态下，负氧离子的数量最多。室内要保持适当的湿度，首先要知道该处的湿度是百分之几。刘劲哲教授说，家里最好备有一个湿度计，可以随时测量居家环境的湿度，如果太干燥，负氧离子化的水粒子本身不够时，就要利用加湿器或蒸汽补充水分。“湿度介于40%~60%，是最适合产生负氧离子的状态。”

另外，绿色植物进行光合作用时候，释放氧气，也会形成负氧离子。仙人掌、令箭、荷花、昙花等常见植物都能帮助增加负氧离子。

刘劲哲教授告诉记者，负氧离子在人们的日常生活中并不是随时存在的，需要特定的环境。一般情况下，空气中负氧离子的浓度晴天比阴天多，夏季比冬季多，中午比早晚多。

## 负氧离子在洁净空气中的寿命有几分钟

负氧离子无色无味，被誉为“空气维生素”、“长寿素”，通过人的神经系统及血液循环系统来调节机能，能提高免疫能力，利于身体健康。

刘劲哲教授表示，负氧离子在洁净空气中的寿命有几分钟，而在灰尘中只有几秒钟。“空气中负氧离子浓度多少与光照强度、空气湿度、温度等多种气象因素有关。即使是同一个地方，晴

天和阴天、人多和人少时的负氧离子指数也是不一样的。在公园、郊外、湖泊、瀑布等空气潮湿的地方往往负氧离子含量较高，在喧嚣的城市就比较少。”

## 负氧离子过低 使人感到倦怠、头昏脑涨

中国科学院生态环境研究中心副主任林金明教授在他的《环境健康与负氧离子》一书中提到，负离子浓度的高低与人们的健康息息相关，人们时刻需要负离子，尤其在人烟稠密的大都市、工业污染地区、密闭的空调间，这些地方所产生的污染物及污染物的液体、固体和各种生物体与空气形成的气溶胶，使大量的小空气离子结合成大

离子而沉降，失去活性，使小的空气负离子浓度降低，并出现正、负离子很不平衡状态，而令人感到不适，甚至头昏、头痛、恶心、呕吐、情绪不安、呼吸困难、工作效率下降，以致引起一些症状不明的病变。

林金明教授通过研究证实，空气中负氧离子浓度每立方厘米在20个以下时，人就会感到倦怠、头昏脑涨；当

每立方厘米空气中的负氧离子数在1000~10000个时，人就会感到心平气和、平静安定；当每立方厘米空气中的负氧离子数在10000个以上时，人就会感到神清气爽、舒适惬意；而当每立方厘米空气中的负氧离子数高达10万个以上时，就能起到镇静、止喘、消除疲劳、调节神经等防病治病效果。

## ■ 编后

据参与本次测试的荥阳市环境保护局唐旗胜介绍，按照国家标准，公园内环境的负氧离子含量应达到每立方厘米400~1000个。空气中负氧离子浓度是检测空气质量好坏的标志之一，大气负氧离子浓度的高低与气流、空气等有很大关系。有瀑布的地方，空气中负氧离子的含量往往最高。像雨后或者洒水后，负氧离子也会增多。因此，这个阶段人会感到呼吸舒畅。一般情况下，空气负氧离子的浓度晴天比阴天多、夏季比冬季多、中午比早晚多；森林、湖边、海边、公园及绿化带周围的负氧离子都要比城市生活区的浓度高。

## 负氧离子含量高既能健身又能治病

据武警河南总队医院耳鼻喉主任张旭东介绍，负氧离子主要是通过神经系统影响。能调整大脑皮层的功能，起到镇静、催眠、镇痛、镇咳、止痒、利尿、增食欲、降血压之功效。这就是雷雨过后，空气中的负氧离子增多，人们会感到心情舒畅的原因。

“负氧离子进入人体呼吸道后，使支气管平滑肌松弛，解除其痉挛；负氧离子进入人体血液，可使红细胞沉降率变慢，凝血时间延长，还能使红细胞和血钙含量增加，白细胞、血钙和血糖下降，疲劳肌肉中乳酸的含量也随之减少。负氧离子能使人体的肾、肝、脑等组织的氧化过程加强，其中脑组织对负氧离子最为敏

感。”张旭东介绍，负氧离子达到一定浓度以后，还能治疗人身体的某些疾病，它可以改善肺功能：当吸入负氧离子30分钟后，肺能增加氧气吸收量20%，而多排出14.5%二氧化碳；改善心肌功能：有明显降压作用；负氧离子对过敏性花粉热、支气管哮喘、上呼吸道粘膜炎症等均能起到缓解或治愈作用。