

在中國西安，一對新婚夫妻剛在11月完成人生大事，本應沉浸在甜蜜之中的兩人，近日卻因被靜電困擾，使丈夫不敢再擁抱妻子，此舉觸怒了新娘，才新婚不久就爆發冷戰。據內地報導指，小陽在一間文化公司上班，經常埋首電腦打字，工作非常辛苦。新婚後，小陽習慣在出門上班前給妻子一個深情擁抱，但近日只要一靠近妻子，就會產生靜電。兩人頻繁「來電」，使小陽有了心理陰影，深情擁抱變成了蜻蜓點水，惹來妻子不滿。

冬季靜電頻發，除了影響夫妻感情之外，更會增加老人和嬰幼兒的心臟負擔。而靜電特別多的人，甚至可能是脾臟、腎臟有隱患的徵兆。要減少冬日靜電，可透過日常護理和中醫食療，來預防兼釋放電力。

冬季靜電多 脾、腎或有問題



▼►一正、一負的金屬棒經轉動摩擦後，電荷快速中和時會產生藍色火光。

卑詩大學科學教育副教授Marina Milner-Bolotin，在辦公室裏轉動著帶有一正、一負極電荷的金屬棒，一道藍色電光在兩根棒子之間閃過。「這是電荷的中和效果。」Marina在兩根金屬棒上噴水後再次轉動，這時火花不見了，她說：「因為水可以帶走電荷。」

靜電元兇：濕度與衣服

兩個物件經過摩擦後，使表面的正負電質不平均分布，再接觸其他導電物件時，便會互相吸引或排斥。大量電荷快速中和時，或會產生火花，使我們有觸電的感覺，一般人稱之為靜電反應。「靜電在一年四季都會發生，為什麼在冬天特別明顯？最主要的原因有兩個，就是空氣濕度和大家穿著的衣服。」

Marina解釋，「水」是很好的導電體，可以帶走身上的靜電，因此當空氣濕度較高時，即使皮膚或物件表層有積聚的電荷，也能迅速被空氣中的水分帶走。相反，冬天空氣乾燥，沒有了天然的導電體，自然加劇了靜電反應。「溫哥華冬天雖然陰雨綿綿，但由於冷空氣能盛載的水分較少，所以空氣依然十分乾燥。暖氣機吸取冷空氣後加熱排進室內，濕度又更低了。」

Marina表示，由於冬天大家愛穿著易導電的



▼教育副教授Marina Milner-Bolotin即場用簡單的實驗來示範靜電反應。家長或學生有任何科學方面的疑問，歡迎電郵至：marina.milner-bolotin@ubc.ca，亦歡迎市民向她索取相關免費教材。



物料，例如羊毛、化纖、羽毛等，這些物料與身體、椅子等物件摩擦後，也會產生很多靜電。而純棉物料則不會產生靜電，大家可以多穿。



雙手噴水防靜電

Marina認為，人體是導體，基本上不會有「靜電殘留在體內」的問題，但靜電頻發確實會令人煩惱。「提高室內濕度是防靜電的第一步，建議大家可在家中開加濕器，濕度在60-70左右最適合人體。如果辦公室很乾燥，也可用桌上型的加濕器。」

至於開關門把時，該如何避免靜電，Marina笑說，如果大家不嫌麻煩，大可隨身帶水分噴霧，開門前先噴濕雙手。「橡膠也是很好的絕緣體，用一塊橡膠或塑膠片隔著門把來開門，也可以防止靜電。」至於有人喜歡在開門前先摸其他物件放電，Marina表示這個方法不一定行得通，因為大家不知道該物件帶著什麼電荷，未必能達到放電效果。

老人、幼兒最危險

不要以為靜電「忍一忍就算」，長期受靜電困擾，很可能會引起健康問題。有20多年中醫及針灸經驗的胡永輝醫師表示：「靜電對於老年人、嬰幼兒和重病病人尤其不好。人體的心

▼桃紅四物湯材料包括桃仁、紅花、當歸、川芎、白芍、熟地黃，可以行氣活血，男士也可飲用。



臟和神經系統是靠電來傳動，老人家如果心血管不好、心律不整，靜電會加重病況。如果不適當地釋放靜電，長期下來可能會讓心房室顫動。」而嬰幼兒由於體質較脆弱，對電流特別敏感，如果經常受靜電刺激，可能會因受驚而發噩夢、影響情緒。

脾、腎主體內水分代謝

「靜電最大的成因有兩個因素，一個是體外，例如空氣乾燥；一個是體內，人體70%是水，因此體內缺水也會容易產生靜電。」胡醫師表示，中醫認為體內水分不足是由於水分代謝不好所引起，而主水分代謝的器官是脾和腎。「腎的主要功能是盛載水，如果腎功能不好，皮膚就會乾燥，皮膚乾燥會容易產生靜電，而且靜電較難排走。」而脾主運化，假如脾臟不好，就無法將津液運行到表皮，也會導致皮膚乾燥。「反過來說，很容易產生靜電或皮膚異常乾燥的人，很有可能是腎和脾功能有問題，要作體質調理。」



西醫：靜電對呼吸系統影響較大

西醫谷世安認為，靜電對一般人的健康影響不大，但由於靜電容易吸灰塵，因此對呼吸系統較敏感的人，影響較大。尤其是經常坐在電腦前的人，因電腦熒幕靜電多，特別容易積聚灰塵，如不經常清理，可能會引發哮喘等呼吸道疾病。

皮膚敏感和較乾燥的人，亦要特別留意，假如身體經常帶有靜電，容易讓灰塵積在皮膚，可能會造成痕癢、紅腫。谷醫生建議有靜電煩惱的人，要多塗防過敏(non-sensitive)乳霜，一般藥房和超市有售的品牌，如Cetaphil便是很好的選擇。

一防一放抗靜電

胡醫師認為，要全面抗靜電，必須同時兼顧「預防」和「釋放」兩方面。「大家可以在室內擺放盆栽、在睡房掛條濕毛巾等，提高濕度。大家平時也要勤洗手、塗抹乳液、使用護髮素，這都是很基本的預防方法。」

飲食上，如果能做到滋潤和提高血液循環，便能達到釋放的效果。因為冬天容易有陰津不足的情況，體內多燥熱，胡醫師建議：「冬天最好是喝湯，可以用北沙參、玉竹、枸杞、太子參、麥冬、蓮子、雪耳等材料。選其中幾樣來燉豬骨、雞或烏雞皆可，這種湯水能達到滋陰潤燥的效果，使人體陰陽平衡。」

補充足夠的津液和水分後，可以喝點桃紅四物湯，促進活血運行，使水分輸送到身體每個部位，面色也會較紅潤。「快要冬至，很多人喜歡吃火鍋、羊肉來進補，很容易造成身體過燥。所以一定要潤、補並行，不能過量進補，麻辣火鍋要少吃，梨子要多吃。」

◀胡永輝醫師提醒，老人家、嬰幼兒和重病病人，要特別留意靜電對心臟和神經系統的刺激。

▼沙參、玉竹等中藥材，都是很好的生津湯水材料，冬天不妨多喝。

