



## THE HUMAN HEALTH INFLUENCE FROM GREEN PLANTS

## 綠色植物對人體健康之影響...

文字／吳思涵 攝影／王金郎 版面設計／城綺彤

自古以來，人類與自然的關係是非常密切的，早期的人類從摘採野生植物為生，到自行栽種植物、發展農業，無論在食衣住行上，都可以顯現出人類與植物之間的依存關係，但是隨著經濟的進步，極度人工化的都市生活切斷了人與自然的連繫，人類與植物接觸的機會越來越少，造成人類生理與心理上的負擔，產生身心健康上的障礙。

近年來，隨著都市化的發展，人類遠離自然，不僅身體健康亮起紅燈，連心理疾病的發病率也急劇上升，因此專家們積極尋求解決辦法，進而發現了綠色植物的神奇功效！



●多接觸綠色植物對人體的健康有很大的幫助！

許多研究指出植物具有淨化空氣、調節氣溫、提供遮蔽、降低噪音與綠美化機能。在家中擺放一盆植物可以減少空氣中的污染物質，甚至有殺菌的效果；植物葉面的蒸散作用可以調節溫度與濕度，吸收太陽輻射熱能，減緩微環境溫度的劇烈變化；還有研究指出植物可以吸納聲波，降低噪音的干擾，對人體健康有很大的助益。

在心理方面，植栽可以減緩人類焦慮的情緒，也可以降低害怕及生氣的情緒，促進正向的心理反應。從心理學之角度來觀察，顯示人在看到植物景色時有顯著抒解緊張與減輕壓力的效果，還能減少恐懼、憤怒與憂慮等負面感覺，對於提高興趣及維持注意力都有正向的幫助，並且這些助益不僅在觀賞植物景色時會存在，事後還可以維持很久。

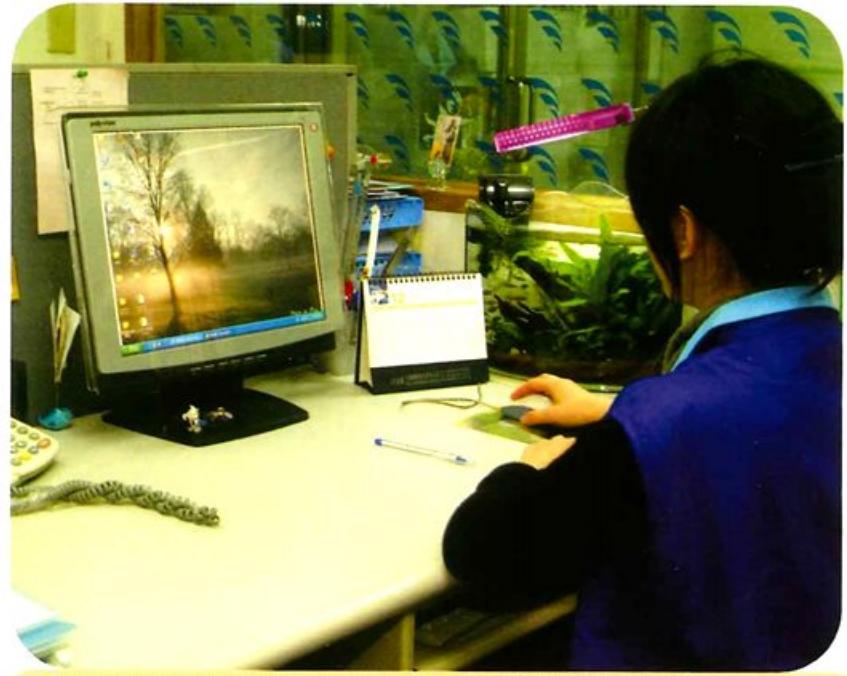
對一般上班族而言，長時間坐在辦公室中，整天注視著電腦，經常使用影印機與修正液，呼吸著密閉的室內空調，常會有精神疲勞、眼睛疲勞、視力減退、肩膀酸痛、頭痛等不適症狀，面對工作問題與生活壓力，也會產生焦慮、緊張、疲勞、疼痛等負面情緒。以科學的角度來看，透過工作空間的環境綠美化，對於飽受科技壓力的現代上班族，可以減輕其工作壓力與緊張情緒。一份針對「綠色植物對上班族的影響」的問卷結果顯示，上班族在工作時，若感到眼睛、精神疲勞或需要思考時，都會想要觀看綠色植物，而且工作場所的綠化可以消除眼睛疲勞與提升上班族的工作效率。根據日本在1978年與1989年的研究，讓受測者整日在室內讀書、閒談或操作電腦螢幕，紀錄其有關於視覺疲勞指標的「臨界融合頻度值」(Critical Fusion Frequency, CFF)，並給予實驗組觀察綠色植物的刺激，結果顯示觀察綠色植物者之CFF值較高，顯示相對於人造植物與無刺激條件者，綠色植物有消除疲勞之效果。此外，靠近窗戶伴隨自然景觀的工作者，與其他座位附近沒有戶外景觀或窗戶外僅有人工建築工作者比較，有



●大自然中的植物具有淨化空氣、調節氣溫與綠美化機能。



●經過綠化的辦公室，上班時也能感到輕鬆、自在。



●辦公桌前擺個水草缸，旺盛的光合作用能夠為你加油打氣！

較高的工作滿意度與較低的壓力，而且工作時較少頭痛或請病假的情形，甚至比較喜歡自己的工作。這些研究結果的累積，在在都顯示，多接觸綠色植物可以讓人們感到輕鬆、自在而愉悦的氣氛，減少人們的負面壓力與舒緩情緒，對人體的健康具有正面的幫助！

令人驚奇的是，多接觸綠色植物對於病患病情的復原也有神奇的功效。目前已證實有助於手術後病患生理疼痛的改善與加快康復速度，更對病患的心理有正面的影響。早在1972年，一位學者對加護病房中手術後的病患們進行有無窗景之比較，發現病房中有窗戶而且可看到綠色景觀的患者，相對於病房中沒有窗景的病患，醫療效果會比較好，復原速度也會比較快；1984年，美國Delaware及德州農工大學(Texas A&M)的研究發現，觀看窗外植栽的環境可以縮短病患在病房療養的時間，能夠提早出院，療養期間病患也少有不良的反應；在台灣，一份針對醫院景觀對病患生心理反應的研究也發現，當醫院的綠覆率越大、



●坐在水草缸前，看著缸中茂盛的水草與悠游的魚群，自然就會覺得心情舒暢、平靜。

患者越常前往醫院的庭園與觀看窗景者，其生理疼痛改善狀況與心理滿意度也較佳。由此可知，人們單單透過接收綠色植物的刺激，即能對其生心理有極大而且正面的影響，可見植物對於壓力抒解、負面情緒的減低與生心理狀態的改善具有明顯的效果。但是在台灣，都市中的醫院四周幾乎少有綠色景觀，醫院內的綠色植物也不多見，不僅給人冰冷的感覺，也大大降低了病患的恢復速度，實非大眾之福。

在緊張繁忙的工作下，現代人的壓力指數節節攀升，美國醫學院指出，保持平靜健康的心理狀況可增強對疾病的抵抗力，焦慮、緊張及疲倦都會影響身體的壓力荷爾蒙的產生（例如兒茶酚氨和糖皮質激素），進而壓抑身體免疫功能。又生活在寸土寸金的都市叢林中，接觸綠色植物的機會不斷被壓縮，一般家庭中想要在陽台種植綠色盆栽都是奢求，因此在室內設計個水草缸成為放鬆心情、舒緩壓力的最佳選擇。魚類分類學權威劉振鄉博士進一步指出，科技發達，現代人生活緊張，我們需要大量的綠色植物來美化及淨化環境，水草缸正好可以滿足這份需求。水草缸是一個生態平衡體，經由觀賞魚代謝出的營養滋養水草，經光合作用而釋出氧氣，可直接供應水中生命的能量，並間接淨化我們生存的空間，這樣循環不息的和諧運作，就會形成祥和、平靜的氣氛，而改變我們的心情。因此，在辦公室放個小型水草缸，疲憊時、沒有靈感時，抬頭一望，缸中茂盛的水草與悠游的魚群彷彿在為你加油打氣，讓人馬上補充能量再出發！一天工作與上課的勞累，回到家只要靜靜的坐在水草缸前，看著水在動、草在飄、魚在游，就會覺得心情舒暢、平靜，即使有煩心的事，也會瞬間感到放鬆，心情放鬆自然增加對疾病的抵抗力，我想綠色植物就是有著這樣不可思議的隱形魔力啊！