

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：抖腳真的是壞習慣？

摘要：抖腳不一定是個壞習慣，反而會帶來益處

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

抖腳，這個看似無害的習慣，實際上可能有著出乎意料的好處。雖然在現代社會，還是會有一些人認為抖腳只是一種煩人的行為，且影響美觀。但是研究表明，這種動作實際上可以促進血液循環，對健康有著一定的益處。

首先，讓我們了解一下抖腳是如何影響血液循環的。當你抖腳時，小腿肌肉會不斷地收縮和放鬆，這會導致血液被推動到下肢。這樣一來，對於那些長時間坐著的人來說，抖腳就像是一種小型的運動，幫助血液從腿部回到心臟，進而提高整體的血液循環。

此外，抖腳還可以幫助減輕腿部的僵硬和不適感。長時間保持靜止不動可能會導致血液在腿部積聚，從而引發腿部的不適感，包括麻木、疼痛等。抖腳能夠讓肌肉活動起來，有助於促進血液流動，減輕這些不適感。除了對於長時間坐著的人有益外，抖腳還對那些容易感到焦慮或不安的人有一定的幫助。一些研究顯示，抖腳可以幫助人們釋放壓力和焦慮，提升情緒狀態。這可能是因為抖腳可以轉移人們的注意力，讓他們感覺更加放鬆。

然而，我們也需要注意到，過度的抖腳可能會對身體造成不良影響，例如：可能會導致肌肉疲勞和不適感，甚至影響他人的情緒和專注力。因此，如果你發現自己過度抖腳，或者抖腳影響到了他人，那麼你可能需要試著控制這種習慣。

總結來說，抖腳雖然可能被視為一種煩人的行為，但是它實際上可以帶來一些意想不到的好處。通過

促進血液循環，減輕腿部不適感，甚至幫助放鬆情緒，抖腳可能成為一種有益的習慣。然而，我們也應該注意到過度抖腳可能會帶來不良影響，所以在使用它時應該保持適度。

參考資料

<https://www.healthnews.com.tw/article/53399>

<https://health.ettoday.net/news/2219976>

<https://health.tvbs.com.tw/medical/327479>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖