

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：你今天翹腳了嗎？
摘要：翹腳對身體的影響
文章內容：（限 500 字~1,500 字）
<p>我相信很多人只要坐一下就會有翹腳的習慣，所以會常常看到有人吃飯或者看書的時候翹腳，然後開始駝背，雖然翹腳很舒服但長時間的翹腳對我們身體的脊椎有影響，也會造成血壓升高，可能會增加心血管受損的風險。還有其他像是</p> <ol style="list-style-type: none">1.退化性關節：因為翹腳是讓其中一隻腳翹在另一條腿上，因為在底下的腳長期受到壓力會導致膝蓋上腔退化磨損，而增加退化性關節的風險2.梨狀肌症候群：梨狀肌症候群指的是，梨狀肌引起的臀部疼痛和坐骨神經受到梨狀肌壓迫而引起的坐骨神經痛的症狀3.腿部靜脈曲張下半身水腫：通常會有小腿搔癢、小腿或腳踝附近有水腫現象、下肢沉重和疲勞的症狀4.脊椎側彎：因為翹腳導致身體歪斜，進而造成脊椎側彎5.椎間盤突出：因為翹腳導致身體不平衡，長期下來會造成椎間盤突出或坐骨神經痛6.影響大小便功：翹腳讓骨盆底肌群處於壓迫緊繃狀態、肌群無法放鬆，導致骨盆底肌群失能，影響大小便功能 <p>應該如何避免翹腳？</p> <p>文章指出骨科醫生建議長期單便蹺腳的姿勢不要超過 10 分鐘，每 10 分鐘就會換腿或改變自己的坐姿。但最好的是不要翹腳，如果需要長期坐著的話，可以選擇高度適合自己的身高的椅子，可以讓腳剛好 90 度垂直碰到地板、椅背可以讓脊椎挺直的椅子，或者每隔一段時間可以起來活動筋骨，可以緩解肌肉疲勞和坐姿不良帶來的不適感。</p>
參考資料
<p>https://tw.news.yahoo.com/%E7%BF%B9%E8%85%B3%E5%A3%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7-%E4%BA%86%E8%A7%A3%E7%BF%B9%E8%85%B3%E5%B0%8D%E8%BA%AB%E9%AB%94%E7%9A%84-6-%E5%A4%A7%E5%8D%B1%E5%AE%B3-000024501.html</p>

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