



抖腳壞習慣 過度依賴恐成癮

文/陳信儒(雙和醫院家庭醫學科醫師) 圖/鰻魚 巳

荳荳和小潘是一起上書法才藝課的同學，兩人因為坐得近，所以變成無話不談的好友。

不過，活潑好動的荳荳有「抖腳」的壞習慣。上課時，她的腳常不自覺抖動，讓整張桌子跟著搖晃。這種行為讓小潘很困擾，有時好不容易寫出工整的字，最後卻變成「抖抖體」，甚至連毛筆都被震得滾到地上。

有一次，小潘忍不住說：「荳荳，能不能請你別抖腳？這嚴重影響我，你看，我寫的字都歪掉了！」

荳荳聽了有點不好意思，連忙道歉，心想：「原來我剛剛抖腳了嗎？我不是故意的，但因為什麼自己動了呢？」



醫療大小事

抖腳的原因很多，有人從小模仿家人的舉動，養成習慣；有人覺得無趣時就想抖腳，動一動身體；還有人喝了含咖啡因的飲料，或吃下刺激神經的食物，會不自覺抖動四肢。

人焦慮時，可以透過

抖腳分散注意力，減輕緊張感，不過，不管什麼原因，抖腳常無意識發生，不但觀感不佳，看起來不莊重，還容易造成他人困擾。

雖然抖腳通常不是嚴重的病，甚至能加快血流速度，使腿部不僵硬，可是一旦太依賴，養成壞習慣，持續抖動也

可能過度使用腿部肌肉，讓人痠痛。

在相對安靜的環境中，抖腳的聲音和晃動會影響旁人，甚至被誤解為「沒禮貌」或「不尊重」，就像有人不停用手敲桌子，即使沒正眼看到，仍會讓人越來越煩躁，干擾學習及思考，使人

醫師有話說

不是所有「抖動」都無害，有時可能代表身體發出「警訊」。

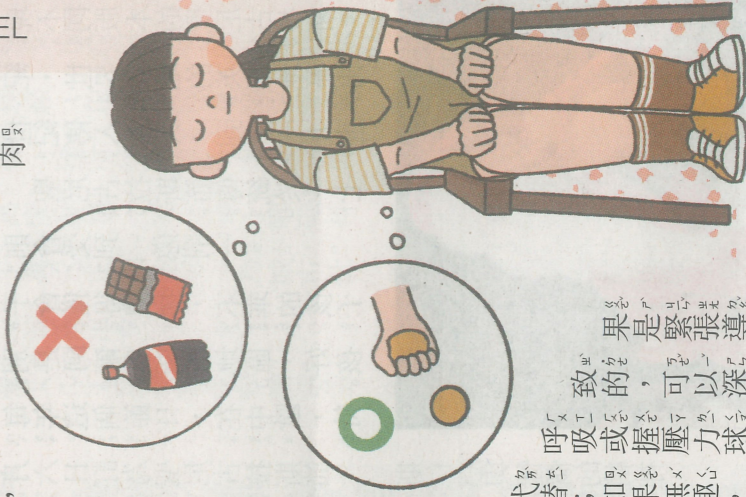
例如，「原發性顫抖症」會影響神經系統，患上這種病，四肢常不自覺抖動，而且持續很久，患者也無法控制。

「不寧腿症候群」則會讓人在靜止時，感覺腿部發癢或刺痛，就像有蟲在皮膚裡爬行，讓人忍不住挪動，伸展四肢，試圖緩

解症狀。

這些疾病引發的顫抖，通常與腦中控制動作的神經物質有關，例如多巴胺失衡會影響肌肉收縮與放鬆，常見的病症像帕金森氏症，也可能是遺傳或其他疾病導致的。

與一般抖腳不同，病態的顫抖嚴重影響生活，例如寫字變困難，端湯時會灑出來，晚上睡不好等。如果發現自己或家人常無法控制的抖動，就該及早就醫檢查，確定病因。



果是緊張導致的，可以深呼吸或握壓力球代替；如果無趣，就利用下課或休息時間起身活動；懷疑抖腳和身體狀況有關，請就醫治療，讓專業醫師判斷。

難以集中注意力，心情變差。

想改善抖腳惡習，得先找出原因，對症下藥。如