



男子影院暴打抖腿者获刑 网友热议：真的很讨厌！ 为什么有人会不自觉抖腿？



“影院后排抖腿观众被打对方获刑”登上热搜。近日，上海市青浦区人民检察院以故意伤害罪对一男子提起公诉，法院判处其拘役5个月，缓刑7个月。

为什么有人会不自觉抖腿？抖腿到底是不是一种病？即便抖腿是一种病，但在公共场合，抖腿一族是不是更应该考虑他人感受？

相关

引发抖腿的因素

虽然儿童或青少年有时会在发育期、青春期或快速生长期出现不宁腿综合征，但在中年到老年人中最常见。引发不宁腿综合征的因素包括：

- 1 遗传因素：研究发现，大约有一半患有不宁腿综合征的人有家族病史。
- 2 性别：女性比男性更容易患不宁腿综合征，推测是由于荷尔蒙的影响。
- 3 贫血或缺铁：RLS常继发于缺铁性贫血等相关疾病。
- 4 其他营养缺乏：包括镁缺乏或叶酸缺乏。
- 5 静脉曲张：腿部静脉曲张，即瓣膜失效或血液回流到腿部的不健康静脉，会导致许多患者出现RLS症状。
- 6 影响肾脏或肺部的慢性疾病：包括阻塞性肺病或肾脏疾病，可导致电解质失衡。RLS在进行终末期肾病透析的患者中也很常见。
- 7 怀孕：研究表明，孕妇患不宁腿综合征的风险增加，尤其是在妊娠晚期，尽管RLS通常在分娩后不久就会消失。多达25%的女性在怀孕期间会出现RLS。
- 8 自身免疫性疾病或糖尿病：在糖尿病患者中，通常会出现神经方面的症状（如神经损伤），可能导致不宁腿综合征。
- 9 认知障碍：包括帕金森症。

因抖腿引发矛盾甚至斗殴

观影抖腿被打事件在网上引发热议，打人者触犯刑律自然要担刑责。不少网友评论说，看电影时非常反感邻座抖腿，“这种真的是人神共愤！电影院的座椅都是一体连接的，只要抖腿的幅度够大，一整排的人都会受影响。”因为抖腿引发矛盾甚至斗殴的不在少数。

重庆一大学生在网吧玩游戏时，因为抖腿影响他人，被打成重伤。

南京刘女士看电影时因后座女子不停抖腿，两人发生争吵，继而动手厮打，民警把抖腿女子带到

派出所，意外发现那名女子竟然吸毒。

23岁的新加坡男子在影院抖腿，还殴打前来劝阻的观众，因蓄意伤害罪被判拘役及罚款3000元。

爆火的网络综艺《一年一度喜剧大赛》上，演员于和伟就讲过他看电影时遇到抖腿的经历。“在电影院里看电影，就在我旁边，那个腿，我就一直觉得在动，但我不知道为什么，真的就在边上。然后你又没法跟他说，你跟他说完之后，他一会儿忘了，又在抖，下意识的……”

不自觉抖腿其实是一种病

查阅资料发现：临床上真有一种疾病，叫抖腿综合征，医学上叫做不宁腿综合征，症状主要是不可抑制地抖腿。同时还可能伴有强烈的疼痛、灼烧等不适感或腿部痉挛。抖腿综合征是一种神经性疾病，主要与多巴胺代谢异常和铁缺乏等原因有关，并且有一定的遗传因素。

认知神经科学专业博士杨钊回答网友提问时说，“坐姿是违反人类天性的，对一般人而言，坐一

会儿就累了，需要站起来走走，不然腿会麻。腿有节奏地抖动，会抑制你想要四处走走的冲动（想要离开不舒服的坐姿的本能），从而让你更加专注从事手头的工作。

“很多人都有这种经历，就是在专心致志地做一件事的时候，突然发现自己其实是抖腿的，却不知道这是身体的一种自然反应，或者是身体的一种默认状态。身体需要动，但是又无法站起来走动，从而就有了这种节律性的抖动。”

抖腿可能和肾虚有关？

湖南中医药大学第一附属医院神经内科医生周德生认为，抖腿有可能与肾虚有关。

因为肝风内动可出现肢体抖动的现象。肾属水，肝属木，水生木。如果一个人的肾精不足，则肝会受影响。

然而，中医强调整体观念、四诊合参、辨证论治。仅单凭抖腿这一症状就判断是肾虚是站不住脚的。

从心理的角度来说，抖腿的时候能够缓解紧张、焦虑的情绪，使紧张的神经得到放松。

俗语说“人抖穷，树抖死”，说的就是人们爱抖腿的恶习。所以，这个习惯最好戒掉，能不抖就不抖。

湖南省儿童医院医生杨细丹说，非病理性的抖腿，类似于人们生活中的一些习惯动作，例如转笔、打响指等。

这些习惯有个共同特征：容易形成心理上的依赖，一旦养成就很难戒除……抖腿如果变成了戒不掉的坏习惯，反而加重心理负担。

公众场合抖腿有伤大雅

中国科协官方平台“科普中国”特别解读过——每个人都希望自己能够得到别人的尊重，相处中，又表现为希望对方将全部注意力集中在自己身上。

当发现对方一边在与自己说话，一边又在不住地抖腿时，就容易产生抖腿是无礼的、比较随意的、不在乎的、注意力不够集中等印象，就容易产生想要去制止的冲动。

喜欢抖腿的人，其实多数情况下是无意识的，并不是有意为之，只是一种习惯。但在公众场合抖腿，确实有伤大雅。

中国自古就有“树摇叶落、人摇福薄”“抖腿万

事空，皱眉穷一生”等俗语，都是针对这种不雅行为的善意提醒。

抖腿，虽然有科学依据，为不由自主抖腿者开脱，但大家也不要太肆无忌惮。

一来抖腿行为在公众场合确实不雅，为自己为别人，保持端庄还是非常必要。

二来抖腿仅仅是一个局部运动，强度也不大。如果你真想要强身健体，还需到适合运动的场地去运动锻炼。

三来抖腿具有心理依赖，虽然可以缓解焦虑，可如果发展为不抖腿就焦虑，反而成了心理负担。

抖腿的心理功能

心理学家曾经对人的身心关系做过调查，当心理长期处于紧张、焦虑的状态时，人对这种状态的适应就会产生不舒服的感觉，此时身体就会做出某种反应，并且通过肢体语言来表达出来。因而连续给予身体的某个部分以小小的刺激，就能通过中枢神经反馈到大脑的特定部位，增加血清素等激素分泌，从而使紧张的神经得到放松。

也有临床心理科医生表示，在人际交往中，真实信息的反应往往是通过非语言信号传递的，而肢体动作就是其中的一部分。

通常来说，与他人互动可以有三种表现状态，即融洽、对立和回避。抖腿则可以简单归类到回避反应中。

回避状态多源于内心焦虑、没有安全感，非生理疾病性质的抖腿也是如此。比如，一个人在向许多人汇报工作时，常会不自觉地腿发抖，这多半就是心里没底、紧张、焦虑所致。从这个角度来说，抖腿有时候还表明了一个人的不自信。

综合都市快报、大院新闻等

康养堂

《每日健康科普》

栏目征稿启事

2023年，《重庆晨报》全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容，当好您的家庭医生。阅读重庆晨报，不但增加知识，还可以延年益寿。

予人玫瑰，手有余香。

如果您是医生，擅长健康科普，愿意对重庆晨报读者提供健康帮助，请将文字内容发给我们。（单篇文章500字以内，文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等。）

投稿邮箱：kangyangtang@qqzjk.com

电话：17783599645