Автор: admin
25.07.2013 14:12 -

Почему читать лёжа вредно?

Как приятно после напряжённой работы прилечь на мягком диванчике с книжкой, журнальчиком или газеткой в руках! Отключиться от мира или наоборот, узнать о том, что происходит где-то далеко-далеко.

Всё бы хорошо, но иногда эту приятность нарушает запрет, хранящийся в подсознании с детства. Помните, когда-то самая первая и любимая учительница, научившая нас читать, предупредила: "Читать лёжа нельзя! Это вредно для глаз". Но мало кто из нас, прилежных учеников, внял этому правилу и неукоснительно следует ему. Ведь нас трудно убедить, тем более переубедить. Мы всю свою сознательную и бессознательную жизнь читали лёжа. Было с кого брать пример. И зрение у нас каким было, таким и осталось. Ну, может, снизилось до -1 в одном глазу. Так это возрастное. Причём тут чтение лёжа?

Однако вредит чтение в таком положении не только нашим глазам. Учительница не открыла нам самого важного. Да и по молодости лет мы бы не поняли её.

Оказывается, в положении лёжа сдавливается грудная клетка, что нарушает ритм дыхания. А от этого зависит, во-первых, питание всех органов тела кислородом, а, во-вторых, нарушается интеллектуальная деятельность, которая во многом зависит от правильного ритмического дыхания. Значит, думать, запоминать и не отвлекаться от чтения в положении лёжа - труднее, и легче уснуть, придавленным книгой. Вот почему многие "принимают" чтение на ночь вместо снотворного.

Ещё один довод против чтения лёжа, опять же физиологический. Затрудняется циркуляция крови, вследствие чего (сейчас будет страшно) возникают застойные явления в коре головного мозга. При этом могут появиться очень неприятные боли в затылочной части головы.

А для тех, кто забыл, почему для глаз вредно читать лёжа, напомню. Расстояние от текста до глаз должно составлять не больше не меньше 33 см. Не забывайте каждый

раз измерять, когда собираетесь почитать. Естественно, лёжа человек не может постоянно соблюдать это заветное расстояние. И если довольно долгое время читать в положении лёжа, острота зрения может снизиться.

В каком же положении читать правильно? Скажете - сидя. И глубоко ошибётесь. А вдруг разовьётся геморрой? Нет, специалисты нам плохого не посоветуют. Они считают оптимальным для чтения положение стоя. Вспомните изображения средневековых учёных. Они, как правило, работали стоя за специальной наклонной конторкой. Может быть, благодаря этому и совершили они столько открытий.

И как же, подумалось мне, замечательно, что появились электронные книги, с которыми уже не полежишь, даже если очень захочется. Хотя и не постоишь тоже.

Хотя одна народная мудрость гласит примерно следующее: "Есть возможность сидеть - сиди, лежать - лежи". Отдыхать нужно удобно и наверняка. И лучше всего отдыхать лёжа, без книжки. Она подождать может, а вот организму ждать, когда мы соизволим отдохнуть, может и надоесть. Будьте здоровы!

Автор - **Надежда Лимонникова**
Источник