

🕒 12:05 03/12/2012 👤 Оксана Герасименко 💬 0 👁 15406

## Зевота заразительна и полезна. Почему люди зевают?

📄 Статья из газеты: «АиФ. Здоровье» № 48 29/11/2012

Зевота – один из самых древних рефлексов, присущий не только человеку, но и животным – млекопитающим, птицам и даже

Фото: [www.globallookpress.com](http://www.globallookpress.com)

Наш эксперт – **врач-отоларинголог, кандидат медицинских наук, врач высшей категории Владимир Зайцев.**

Никто не знает истинных причин зевоты, но зато точно известно, что первый зевок человек делает еще во время внутриутробного развития, примерно на 12-й неделе. Об этом распространенном рефлексе также известно, что:

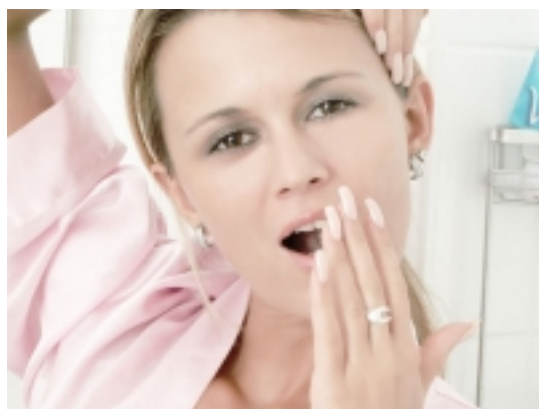
**Зевота полезна.** Благодаря ей вентилируются легкие, ускоряются обменные процессы, восстанавливается работоспособность организма, улучшается кровоснабжение не только головного мозга, но и кожи лица. А значит, зевота обладает еще и... омолаживающим эффектом.

**Зимой люди зевают чаще.** При зевоте происходит естественная терморегуляция мозга: за счет работы нижнечелюстных мышц усиливается циркуляция крови, а приток холодного воздуха способствует теплообмену.

**Зевота – генетическая реакция на стресс, на внутреннее перенапряжение:** организму нужен приток свежего воздуха, чтобы насытить кровь кислородом, активизировать работу головного мозга и не оцепенеть в самый неподходящий момент.

**Чаще всего люди зевают рано утром или поздно вечером.** Это помогает поддерживать активность мозга, постоянно улучшая его снабжение кислородом.

**Зевота – повод для отдыха.** При усиленной умственной нагрузке (к примеру, у студентов) нервные клетки, защищаясь, сильно тормозят свою деятельность. Появляется вынужденная зевота – крик мозга о помощи.



**Большинство пациентов с вывихом челюсти – женщины**

В комнате, которую давно не проветривали, зевают абсолютно все. [Мозг недополучает кислород](#) и стремится его получить всеми доступными способами.

**Зевота заразительна, но только для тех, кто способен на сопереживание.** Ученые выяснили, что [при виде зевающего человека](#) те зоны головного мозга, которые ответственны за сопереживание, начинают активно работать, после чего следует зевок.

**Зевок в среднем длится не более 6 секунд.** Все, что длится дольше, – это результат собственной привычки и манеры зевания. Кто-то при зевании издает различные звуки. Но к физиологическому зеванию это не имеет никакого отношения.



Оставить комментарий (0)

Наверх

## Также вам может быть интересно







- Где купить квартиру в Москве рядом с парком и метро?  
Реклама
- Стоит ли огородникам следовать лунному календарю?
- Какие растения можно обрезать зимой?
- Можно ли закапывать яблоки в землю?
- Зачем обрабатывают семена перца, и как следует их хранить?
- «Имя им легион». Какие заболевания может вызвать... кондиционер?
- Надо ли заворачивать яблоки в газету?
- Опасны ли грибы на садовом участке?

By Relap





- Где купить квартиру в Москве рядом с парком и метро?  
Реклама
- Стоит ли огородникам следовать лунному календарю?
- Какие растения можно обрезать зимой?
- Можно ли закапывать яблоки в землю?
- Зачем обрабатывают семена перца, и как следует их хранить?
- «Имя им легион». Какие заболевания может вызвать... кондиционер?
- Надо ли заворачивать яблоки в газету?
- Опасны ли грибы на садовом участке?

By Relap

**РИА НОВОСТИ** **РИА НОВОСТИ**

 <p><a href="#">С кем Путин пришел на голосование</a></p>	 <p><a href="#">Как Лужков отреагировал на орден от Путина</a></p>
 <p><a href="#">Обозреватель Stratfor не нашел в России страну из американской прессы</a></p>	 <p><a href="#">Подрядчик строительства Керченского моста озвучил зарплаты рабочих</a></p>
 <p><a href="#">«Эстония дорого платит за события бронзовой ночи»</a></p>	 <p><a href="#">Плотницкий подтвердил смерть своих родителей</a></p>

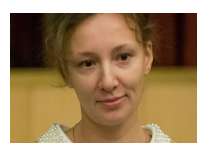
**ОБЗОР НОВОСТЕЙ**

 <p><a href="#">Почему зрелые дамы выбирают юнцов</a></p>	 <p><a href="#">Известный певец забыл открыть рот, чем произвел фурор в Сети</a></p>
 <p><a href="#">Безбородый Никита Джигурда и Лена Ленина провели незабываемый вечер</a></p>	 <p><a href="#">Ленин был мутантом, доказали ученые</a></p>

## САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ В РЕГИОНАХ



А был ли бой? Пять загадок Куликовской битвы



Детский омбудсмен добилась закрытия скандальной выставки Джона Стерджеса

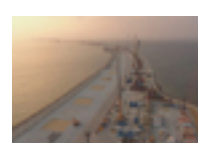


Рыбак упал в яму с ядовитыми змеями и получил 35 укусов

## РИА НОВОСТИ



[Плотницкий подтвердил смерть своих родителей](#)



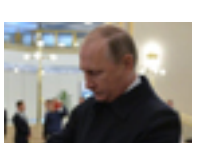
[Подрядчик строительства Керченского моста озвучил зарплаты рабочих](#)



[Обозреватель Stratfor не нашел в России страну из американской прессы](#)



[«Эстония дорого платит за события бронзовой ночи»](#)



[С кем Путин пришел на голосование](#)



[Как Лужков отреагировал на орден от Путина](#)





[СМИ Испании: Россия уничтожила надежды НАТО](#)  
ИноСМИ



[Почему Украину не позвали на G20 \(Вести.ua\)](#)  
ИноСМИ



[Скандал продолжается: Норвегия хуже России \(Dagbladet\)](#)  
ИноСМИ

WOW. ВСЕ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ



[Агутин показал фото взрослых дочерей с женихами](#)



[Как папа: сын Алена Делона в новой рекламе. Фото](#)



[Фото Киркорова с детьми взбудоражило сеть](#)



[Киркоров подрался с Плющенко. В чем причина?](#)

Читайте другие материалы рубрики «Здоровая жизнь»

Оставить комментарий

E-mail

Пароль

Войти через соцсети



[Зарегистрироваться](#)

[Восстановить пароль](#)

**ВХОД**

Запомнить

Комментарии (0)

Пока никто не оставил здесь свой комментарий. Станьте первым.

[Все комментарии](#)  
[Оставить свой комментарий](#)

LENTAINFORM



[Как одеваться стильно: ошибки шопинга, которых стоит ...](#)



[Гарри пожалел, что после смерти Дианы молчал о своих ...](#)



[3 витаминных блюда с грецкими орехами](#)



[Сальмонеллез: причины, симптомы, лечение](#)

LENTAINFORM



[Почему болят суставы](#)



[Три оригинальных блюда из капусты](#)



[Имбирь: полезные свойства для красоты и стройности](#)



[Три идеи для праздничного салата](#)

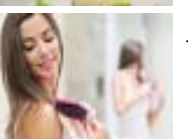
LENTAINFORM



[Что такое спермацет и где его применяют?](#)



[Очищение кожи лица: как это правильно делать?](#)



[Как ухаживать за длинными тонкими волосами](#)



[Сазан с орехами. Рецепт](#)

**Пороги на Mercedes. Узнайте здесь**

Пороги на Mercedes. Работаем с любыми моделями Mercedes. Цены на сайте!

[mercedes-adept.ru](http://mercedes-adept.ru) Адрес и телефон Москва

**Всего 5 рублей за 1-ый месяц SEO!**

Свыше 130 работ по сайту! На 30% больше клиентов!

Предложение ограничено!

[qweo.ru](http://qweo.ru) Москва

**Дооснащение Mercedes**

Техцентр Mercedes. Все виды

работ по дооснащению новейших моделей Mercedes.

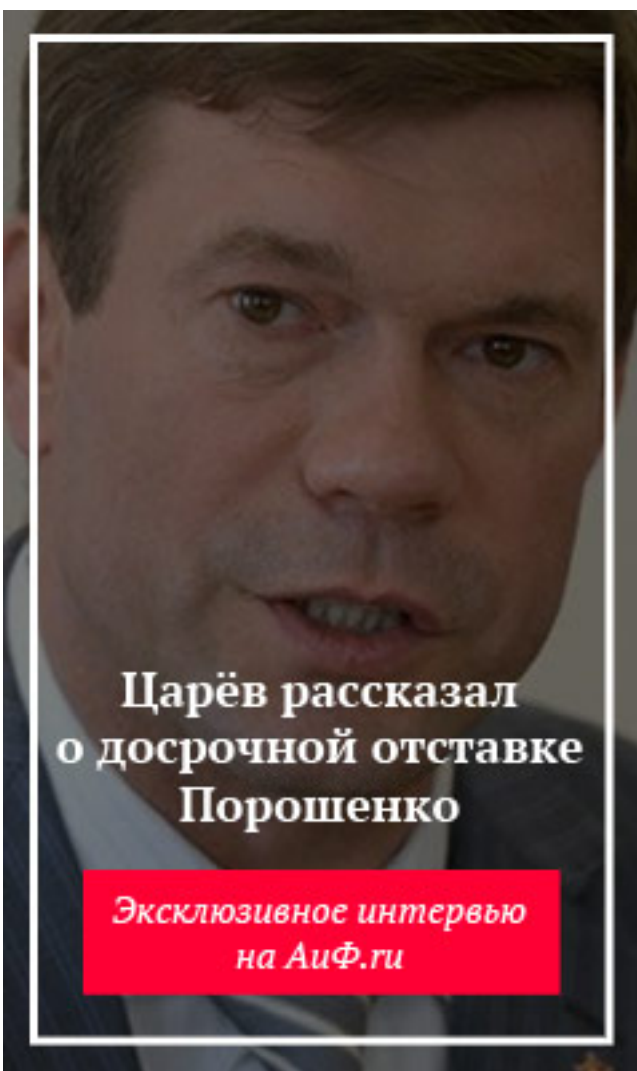
[dopmercedes.winde.ru](http://dopmercedes.winde.ru) Адрес и телефон Москва

**Пицца на заказ с доставкой**

Для каждой пиццы свой оригинальный соус. Пицца на любой

вкус-попробуй!

[аллопицца.рф](http://аллопицца.рф) Москва

**Актуальные вопросы**

- ? Что такое гиперзвуковое оружие?
- ? Насколько опасен выброс радиации в Нижнем Новгороде?
- ? Что будет со сборной России по хоккею после поражения в матче с Канадой?

[▶ Все вопросы](#)

**Популярные****Комментируемые**

▶ [24 часа](#) [Неделя](#) [Месяц](#)

- 1 «Ты здесь жить не будешь». Свекровь выгнала невестку с внуком после взрыва
- 2 Вопрос «О Галиче». Кто и почему убил знаменитого барда?
- 3 Граждане Швейцарии проголосовали против повышения пенсий
- 4 Мужской гардеробный минимум. 10 вещей, которые должен купить джентльмен
- 5 Наталья Поклонская в Госдуме будет проверять доходы депутатов – СМИ
- 6 Фотограф Джек Стерджес высказался о закрытии своей выставки в Москве
- 7 Залог здоровья. В чём польза чеснока?
- 8 Порошенко назвал предвыборной риторикой заявления Трампа о Крыме
- 9 Героям слава. Каратель из «Торнадо» убил двух украинских полицейских
- 10 Новинки автопрома: какие машины ждать на нашем рынке в ближайшее время?

**Готовы ли вы пожертвовать свои органы после смерти ради жизни других людей?**

- Готов/а – почему бы не помочь другим людям тем, что тебе уже не пригодится
- Нет, мне не позволяют этого мои религиозные убеждения, мне неприятно даже думать об этом
- Это так непривычно... Если бы многие вокруг так делали, пожалуй, я бы мог/ла поступить так же
- Не знаю, никогда об этом не думал/а

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ В РЕГИОНАХ 

Свадьба бездомных в Петербурге.  
Фото



Медсестра из Волгограда поразила  
жюри шоу «Танцы»



Пенсионерка в розовом пальто  
покорила интернет танцем на Дне  
города



Необъяснимые аномалии на границе  
Польши с Калининградом - СМИ



В Перми выбрали самую красивую  
замужнюю женщину



«Избавь меня от Пентефрейхи!» Как  
дочь Кутузова преследовала  
Пушкина

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ В РЕГИОНАХ 

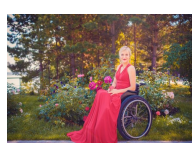
В горах Сочи дикий медведь ударил  
лапой туристку по спине и убежал



Почему проституцию не победить? -  
эксперты



«Зачем в бабу стрелять?» Новые  
подробности по расстрелу рязанских  
грибников



Пермячку в инвалидной коляске  
признали одной из самых красивых  
девушек в стране



Дочь и внучка бросили 75-летнего  
старика в Египте, уехав жить во  
Францию. Подробности



Как сохранить свежие яблоки и  
кабачки до Нового года?

## СМИ2 LADY



[Можно ли носить чужие вещи?](#)



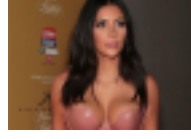
[Названа вредная привычка, которая становится причиной семи видов рака](#)



[Семь настоящих причин высокого давления](#)



[5 признаков того, что ваша жизнь скоро изменится](#)



[Ким Кардашьян в прозрачном платье пришла на выставку](#)



[Удивительные свойства лаврового листа: важно знать каждой хозяйке](#)

## INFOX.SG



«Мы живем в коробках, а жизнь проходит»



Источник: Подавшему в отставку Медведеву, нашли новое место



Признание обнищавшего Певцова: Моя жизнь изменилась

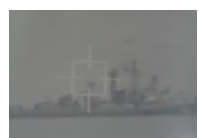


Россия накануне мирового шторма: пора наказывать подлость





«Никто не лучше русских!» Twitter о скандале в WADA



Украинский флот атаковал корабль ВМФ России "Сметливый"

GAZETA.RU



Семья из Ярославля погубила в ДТП по вине пьяного полицейского



Что стоит за уходом Нарышкина на пост главы Службы внешней разведки



Пенсиям вернут процент



Обнаружен лондонский след миллиардов Захарченко

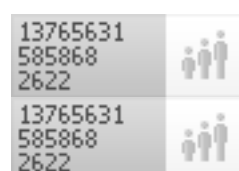
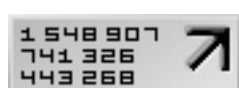
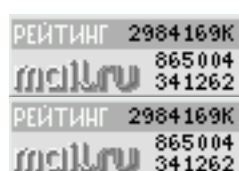
Блок питания Chieftec 700W  
Retail GPE-700S [Eco] ATX v.2.3,  
КПД > 85%, А-РЭС 2x PCI-E  
(6+2-Pin), 6x SATA, 2x MOLEX, 8  
Pin EPS (4+4), Fan 12cm

Купить 3 р.





© 2016 ЗАО «Аргументы и Факты» Генеральный директор Руслан Новиков. Главный редактор еженедельника «Аргументы и Факты» Николай Зятков. Директор по развитию цифрового направления и новым медиа АиФ.ru Денис Халаимов. Шеф-редактор сайта АиФ.ru Владимир Шушкин.  
Все права защищены. Копирование и использование полных материалов запрещено, частичное цитирование возможно только при условии гиперссылки на сайт www.aif.ru.



Партнер рамблера









