Семь правил, чтобы лучше видеть.

Итак, вот они, несколько упражнений, которые выполняются в течение 10 минут.

- 1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом в 30 секунд.
- 2. Не поворачивая головы, посмотрите вверх, вниз, влево, вправо.
- 3. Вращение глазами по кругу вниз, вправо, вверх, влево и обратную сторону

Причем упражнении 2 и 3 рекомендуется выполнять и с закрытыми глазами тоже. Делайте их сидя, по 3-4 раза каждое с интервалом в 1-2 минуты.

- Эти упражнения для здоровых глаз, ну, а если человек близорук?
- Есть несколько комплексов упражнений для близоруких. Лучше всего, конечно, если их назначит врач. Ведь это заболевание не у всех протекает одинаково. Например, ученые Московского научно-исследовательского института глазных болезней имени Гельмгольца разработали интересный комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз, который включает и корригирующие упражнения для укрепления мышц шеи и

спины. Они же предлагают и упражнения с меткой на стекле: на оконном стекле укрепите или нарисуйте круглую метку. Встаньте у окна на расстоянии 30-35 сантиметров и поочередно переводите взгляд то на метку на стекле, то на удаленные предметы (дом, дерево).

Интерес представляет методика тренировки и восстановления зрения, разработанная английским врачом М. Корбетт.



Мышцы, окружающие глазное яблоко, по мнению Корбетт, могут влиять на размер продольной оси глаза. И потому путем специальных упражнений, приближая фокусное расстояние к сетчатке, можно добиться того же эффекта, что дают очки.

Вот основные правила Корбетт.

- 1. При чтении не держите книгу на груди или на, коленях шейные позвонки чрезмерно наклонены вперёд, сонные артерии несколько сплющены, что затрудняет кровообращение.
- 3. Варьируйте расстояние от глаз до книги. Передвигайте стул, откидывайтесь на спинку выпрямляйтесь. Словом, меняйте положение тела.

- 3. Не читайте лежа в постели до погружения в сон. Не следует засыпать неожиданно, так как после внезапного прекращения чтения глаза находятся ещё в состоянии напряжения мышц и зрительных центров.
- 4. Выполняйте следующие упражнения. Держась за опору, закройте глаза и, глубоко дыша, раскачивайтесь так, чтобы лицо попеременно оказывалось то на солнце, то в тени. Это соляризация. Упражнение увеличивает устойчивость органов зрения к вредным воздействиям освещения мигающим электрическим огням, подрагивающему свечению телеэкранов и прочее.
- 5. При ухудшении видимости рекомендуется пользоваться приемом «затяжное дыхание». Производите глубокий вдох. Выдох через сжатые губы легким шипением, слегка наклонив туловище вперёд. Глубина зрительного восприятия обычно улучшается со второго медленного вдоха.
- 6. Сложите пальцы рук в центре лба козырьком. Ладони прикроют глаза, закрыв доступ воздуха. Подобное искусственное затемнение ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение.
- 7. Во время утреннего туалета (мужчины во время бритья, женщины во время косметических процедур) проделывайте перед зеркалом несколько движений веками и бровями. Часто у лиц обладающих слабым зрением, эти движения сопровождаются ощущением тяжести. В принципе же это упражнение расширяет циркуляцию крови, производит массаж слезных желез и их выводных каналов, поэтому оно необыкновенно полезно после ночного бездействия.

