

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 упражнения 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 вперед, сонные артерии несколько сплющены, что затрудняет кровообращение.

3. Варьируйте расстояние от глаз до книги. Передвигайте стул, откидывайтесь на спинку выпрямляйтесь. Словом, меняйте положение тела.

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.

6. Сложите пальцы рук в центре лба козырьком. Ладони прикроют глаза, закрыв доступ воздуха. Подобное искусственное затемнение ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение.