

1997 г. № 11

Окончание. Начало в №№ 7, 8, 1997 г.

Чтение.

Чтение является одним из лучших способов поддержания глаз в активном и здоровом состоянии и никогда не может быть причиной дефектов зрения, независимо от того, как много человек читает, но только, если глаза все время находятся в ненапряженном состоянии.

Люди с нормальным зрением могут читать при любом свете без вреда для себя, но люди с дефектами зрения подвергают свои глаза дополнительному напряжению каждый раз, когда читают. Однако, несмотря на это, один из лучших путей восстановления нормального зрения для людей с дефектами зрения -- это заставить их читать (без очков, разумеется) изрядное количество времени каждый день.

Секрет успешного чтения -- это чтение без напряжения: оно выполняется следующим образом.

Закройте глаза руками на несколько минут,

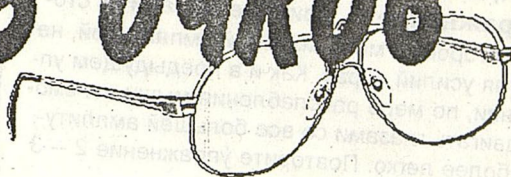
разумея, помня о том, что позволительно прилагать лишь минимум усилий, так как эти упражнения предназначены для снятия напряжения, а не для усиления его. Отдохните 1 -- 2 секунды между повторами.

Упражнение 3. Поднесите указательный палец правой руки на расстояние около 20 см к глазам, затем переведите взгляд с пальца на какой-либо большой предмет (дверь, окно и т.д.), отстоящий на 3 метра и более. Переводите взгляд туда и обратно 10 раз, затем отдохните в течение 1 сек и повторите упражнение 2 -- 3 раза. Выполняйте это упражнение в достаточно быстром темпе. Это лучшее упражнение для исправления аккомодации, и его следует выполнять так часто, как вы можете, и в каком угодно месте.

Упражнение 4. Двигайте глазами медленно и мягко по кругу в одну сторону, затем в другую, по 4 круга в каждую сторону. Затем 1 сек отдохните и повторите эти 4 круговых движения в каждую сторону 2 -- 3 раза, стараясь прилагать минимум усилий.

Все эти упражнения следует выполнять после

Зрение без очков



затем возьмите книгу или газету и начинайте читать, держа ее на таком расстоянии, при котором вы видите текст лучше всего. Для близоруких людей это может быть расстояние 15 -- 30 см, для дальнозорких -- 60 см и более.

В случаях сильной близорукости, возможно, появится необходимость читать одним глазом, так как расстояние для чтения может быть слишком коротким, чтобы читать одновременно обоими глазами. В этих случаях лучше прикрыть один глаз каким-либо щитком на время чтения, пока другой глаз не устанет, затем прикрыть другой.

того, как в течение нескольких секунд глаза были закрыты ладонями (между упражнениями 1 и 2, 2 и 3, 3 и 4). Все эти упражнения выполняются без очков.

Все вместе упражнения займут около 4 -- 5 минут каждый день.

Оздоровительные упражнения для шеи.

Следующие упражнения предназначены для рас-

↓
см. след. стр.

↓
см. на стр.