

Шесть правил для хорошего зрения

Правило 1. Глазам нужен отдых. Когда вы пользуетесь компьютером или выполняете какую-либо иную работу, требующую напряжения зрения, давайте отдых глазам, каждые полчаса делайте паузы. Для этого закройте глаза и посидите 2 минуты.

Правило 2. Расслабляйте глазную мышцу. Во время чтения останавливайтесь через каждые полчаса и несколько секунд смотрите на какой-нибудь отдалённый предмет. С этой целью повесьте газетный лист на расстоянии на стену и попытайтесь различить заголовки.

Правило 3. Не забывайте моргать. У ваших глаз есть «массажные щётки» - ресницы. Моргайте чаще. Каждый раз, когда вы моргаете, глаза очищаются и получают массаж.

Правило 4. Применяйте лёгкое давление. Некоторые трут глаза, когда те устают, кулаками. Тереть глаза вам, разумеется, не посоветует ни один специалист, но лёгкое надавливание может действительно способствовать устранению дискомфорта. Слегка надавливая на закрытые глаза, вы перемещаете слёзную жидкость, а это в свою очередь, помогает избежать сухости глаз. Для того, чтобы давление было более комфортным, его можно делать через слой мягкой ткани.

Правило 5. Правильно выбирайте положение. Во время пользования компьютером медики советуют устанавливать монитор на расстоянии 50-60 см от глаз. Верхняя часть экрана монитора должна быть на одном уровне с глазами или чуть ниже. Если экран установлен высоко, а глаза широко открыты, нарушается функция моргания. Это значит, что глаза не закрываются полностью, не смываются слёзной жидкостью и не получают достаточного увлажнения.

Правило 6. Позаботьтесь о равномерном освещении. Плохое освещение часто вызывает заболевания глаз, Всё поле вашего зрения должно быть освещено достаточно равномерно – это основное гигиеническое требование. Степень освещённости помещения и яркость экрана должны быть примерно одинаковыми.

Лечебная гимнастика

Для профилактики глазных заболеваний, утомления глаз, улучшения зрения в Индии и Китае разработана система упражнений. Вот несколько наиболее эффективных.

Сядьте поудобнее, голову держите прямо, взгляд направлен вперёд. Такое исходное положение для всех упражнений.

- Закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок. При этом центр ладони должен находиться в центре зрачка. Представьте себе, что тепло ваших рук сконцентрировалось в центре ладони. Затем одну минуту направляйте это тепло в глаз.

- Закройте глаза и делайте ими круговые движения влево – вверх, вправо – вниз, потом повторите в обратном направлении. Движения нужно делать медленно, по 5-10 в каждом направлении. После этого слегка погладьте подушечками пальцев веки, откройте глаза и быстро поморгайте.

- Вытяните правую руку перед собой. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Затем, не поворачивая головы и сопровождая ноготь взглядом, поверните руку вправо, так, чтобы она составила с правым плечом одну линию. Теперь перемещайте руку по горизонтали в направлении левого плеча. Повторите упражнения по пять раз правой и левой рукой.

- Вытяните правую руку перед собой, разогнув её, как в предыдущем упражнении. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Затем медленно приближайте кисть к носу и также медленно приводите её в исходное положение. Повторите упражнение 10-15 раз