

# В КИТАЕ НЕТ БЛИЗОРУКИХ ЛЮДЕЙ

Ше Я Линь доктор традиционной  
медицины

**«РУССКИМ ДЕТЯМ УГРОЖАЕТ  
ЕЩЕ БОЛЬШЕЕ  
РАСПРОСТРАНЕНИЕ  
БЛИЗОРУКОСТИ»»**

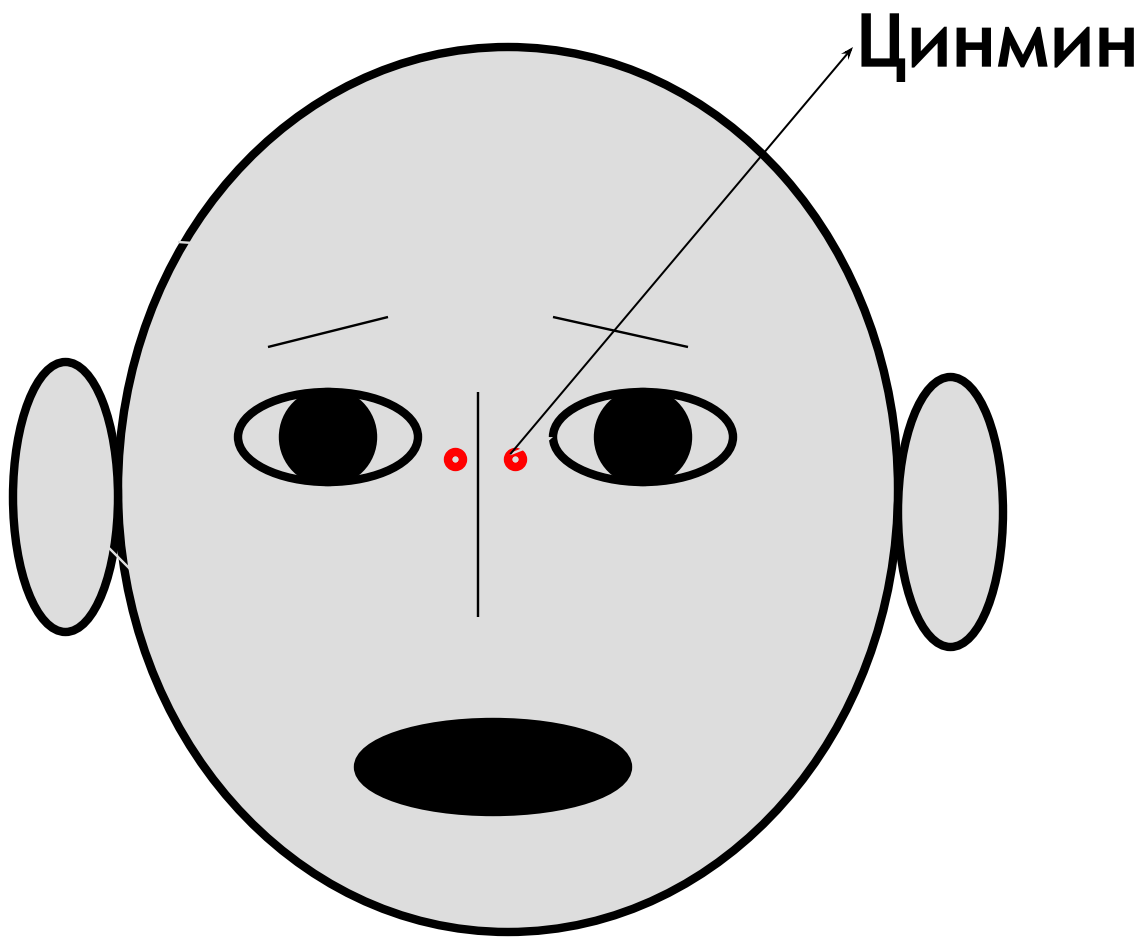
**КИТАЙСКИЕ ШКОЛЬНИКИ РЕДКО  
СТРАДАЮТ БЛИЗОРУКОСТЬЮ.  
ДЕЛО В ТОМ, ЧТО В КИТАЙСКИХ  
ШКОЛАХ РАСПРОСТРАНЕНА  
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ. ДЕТЯМ  
ПОКАЗЫВАЮТ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ  
ТОЧКИ, КОТОРЫЕ ОНИ  
МАССИРУЮТ ВО ВРЕМЯ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ПЯТИМИНУТКИ.**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ.**

**СОВЕТЫ ДОКТОРА ШЕ.**

# УПРАЖНЕНИЕ ПЕРВОЕ.

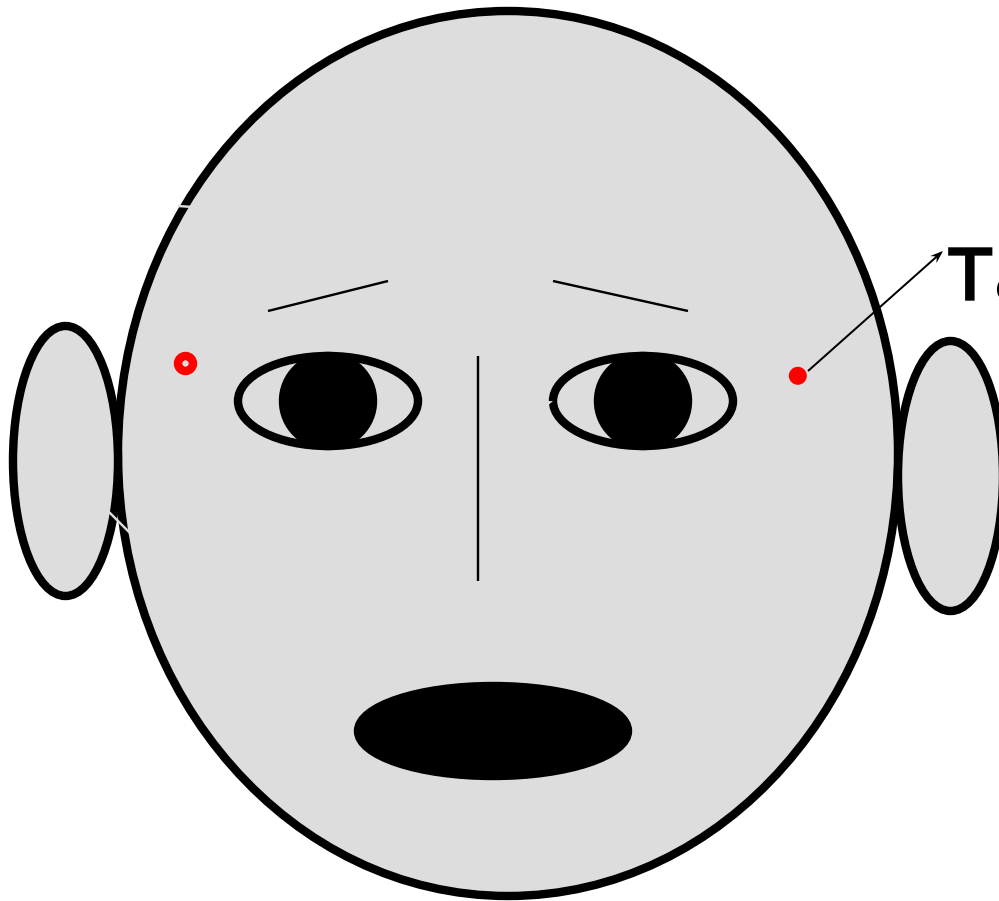
ЛЕГКОЕ НАЖАТИЕ ТОЧКИ  
ЦИНМИН. ДЛЯ ЭТОГО  
БОЛЬШИМИ ПАЛЬЦАМИ ОБЕИХ  
РУК - ЛЕВОЙ РУКОЙ СЛЕВА,  
ПРАВОЙ РУКОЙ СПРАВА - СЛЕГКА  
НАДАВЛИВАТЬ ЭТИ ТОЧКИ В  
СТОРОНУ ПЕРЕНОСИЦЫ.  
НАЖАТИЯ ПРОИЗВОДЯТСЯ 8  
РАЗ.



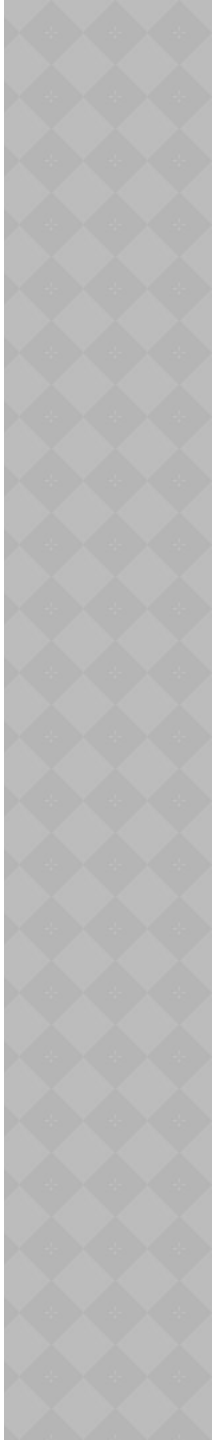
Цинмин

## **УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ.**

**КРУГОВОЙ МАССАЖ ОРБИТЫ  
ГЛАЗ. НУЖНО 4 РАЗА НАЖАТЬ  
НА ЭТУ ТОЧКУ И 4 РАЗА  
ОБВЕСТИ УКАЗАТЕЛЬНЫМ  
ПАЛЬЦЕМ ВОКРУГ ГЛАЗА.**



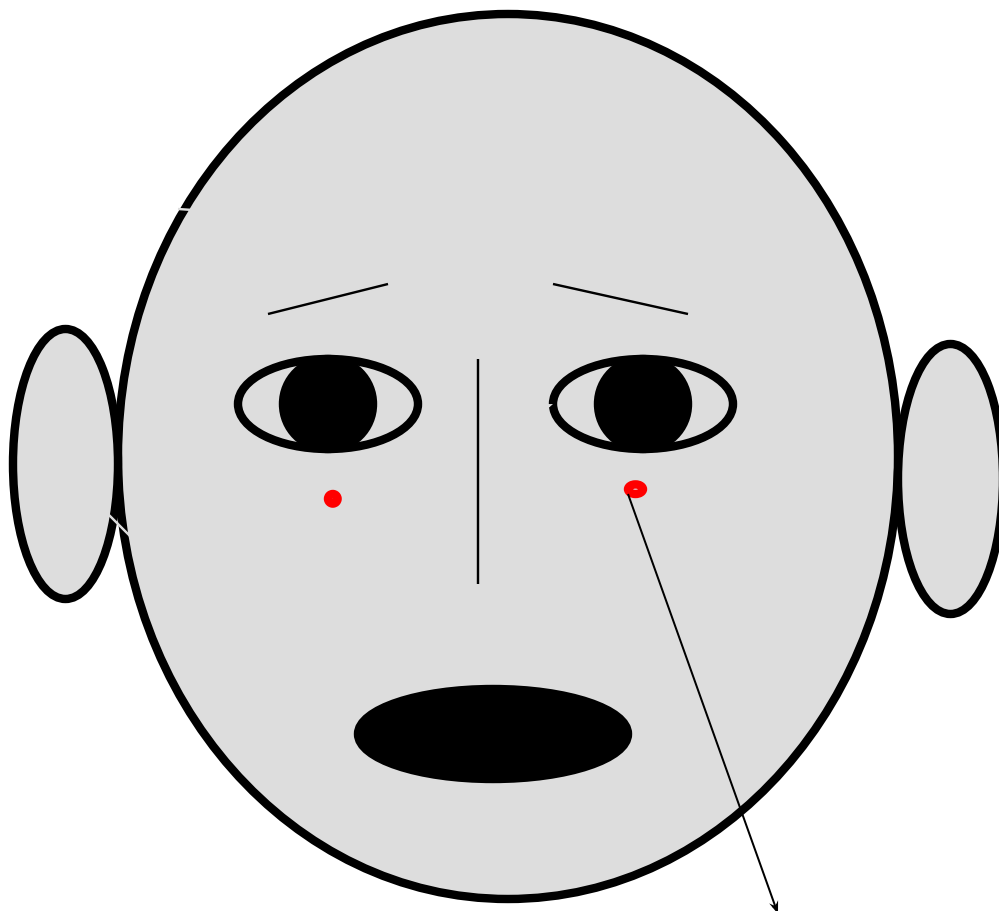
Тайян





## **УПРАЖНЕНИЕ ТРЕТЬЕ.**

**ЛЕГКОЕ НАЖАТИЕ ТОЧКИ  
СЫБАЙ УКАЗАТЕЛЬНЫМИ  
ПАЛЬЦАМИ ОБЕИХ РУК.  
ТОЧКА 4 РАЗА МАССИРУЕТСЯ  
ДВИЖЕНИЯМИ,  
НАПРАВЛЕННЫМИ ВНУТРЬ  
ЛИЦА, 4 РАЗА - НАРУЖУ.**



**Сыбай**

## **УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ.**

**«СУХОЕ УМЫВАНИЕ». ПАЛЬЦАМИ ОБЕИХ РУК ПРОВОДЯТ КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ ОТ РТА К НОСУ, КОЛБУ И ПО ТОЧКЕ ТАЙЯН СБОКУ. ДЕЛАЯ УПРАЖНЕНИЕ, СЧИТАЮТ ДО ЧЕТЫРЕХ. КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПОВТОРЯЕТСЯ ПО 4 РАЗА ПОДРЯД. РУКИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧИСТЫМИ.**

