

В КИТАЕ НЕТ БЛИЗОРУКИХ ЛЮДЕЙ

Ше Я Линь доктор традиционной
медицины

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

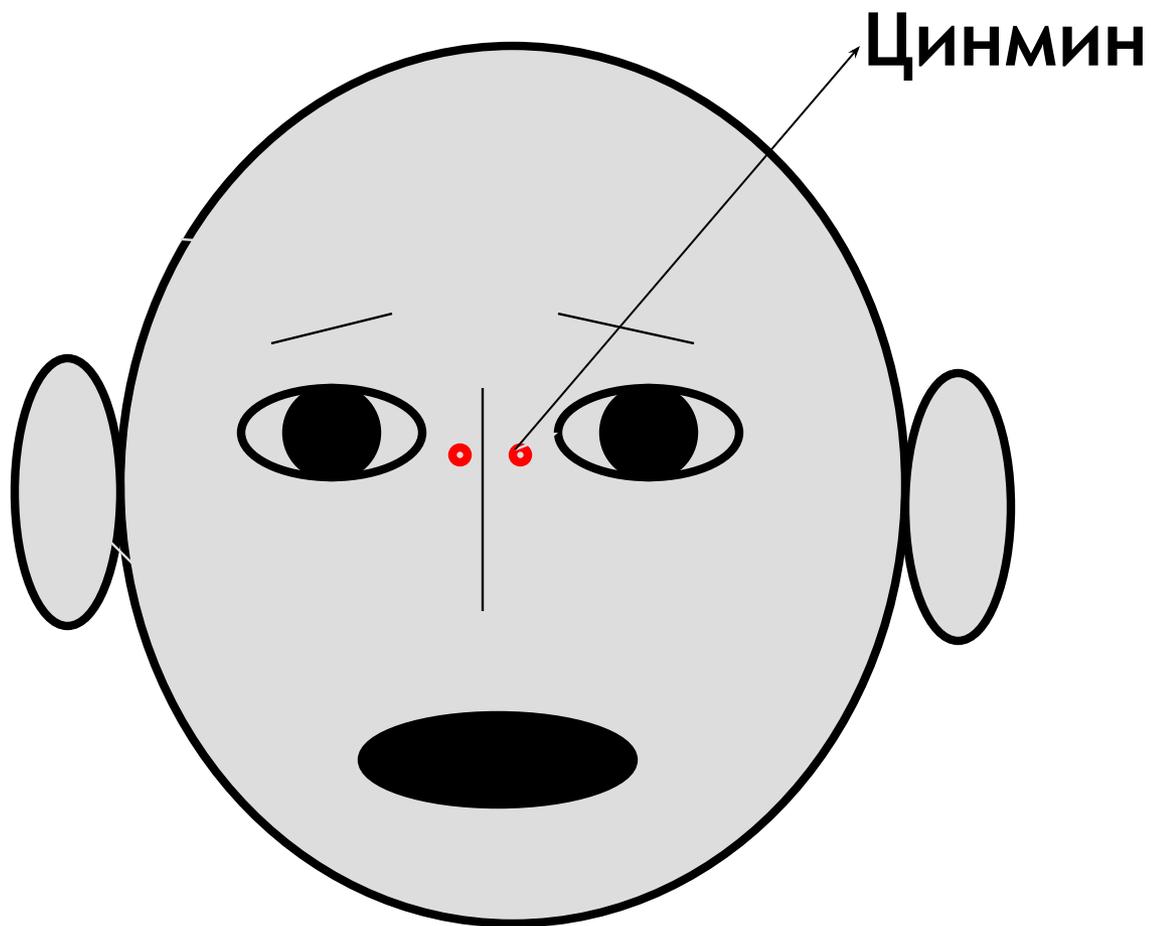
**КИТАЙСКИЕ ШКОЛЬНИКИ РЕДКО
СТРАДАЮТ БЛИЗОРУКОСТЬЮ.
ДЕЛО В ТОМ, ЧТО В КИТАЙСКИХ
ШКОЛАХ РАСПРОСТРАНЕНА
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ. ДЕТЯМ
ПОКАЗЫВАЮТ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ
ТОЧКИ, КОТОРЫЕ ОНИ
МАССИРУЮТ ВО ВРЕМЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ПЯТИМИНУТКИ.**

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ.

СОВЕТЫ ДОКТОРА ШЕ.

УПРАЖНЕНИЕ ПЕРВОЕ.

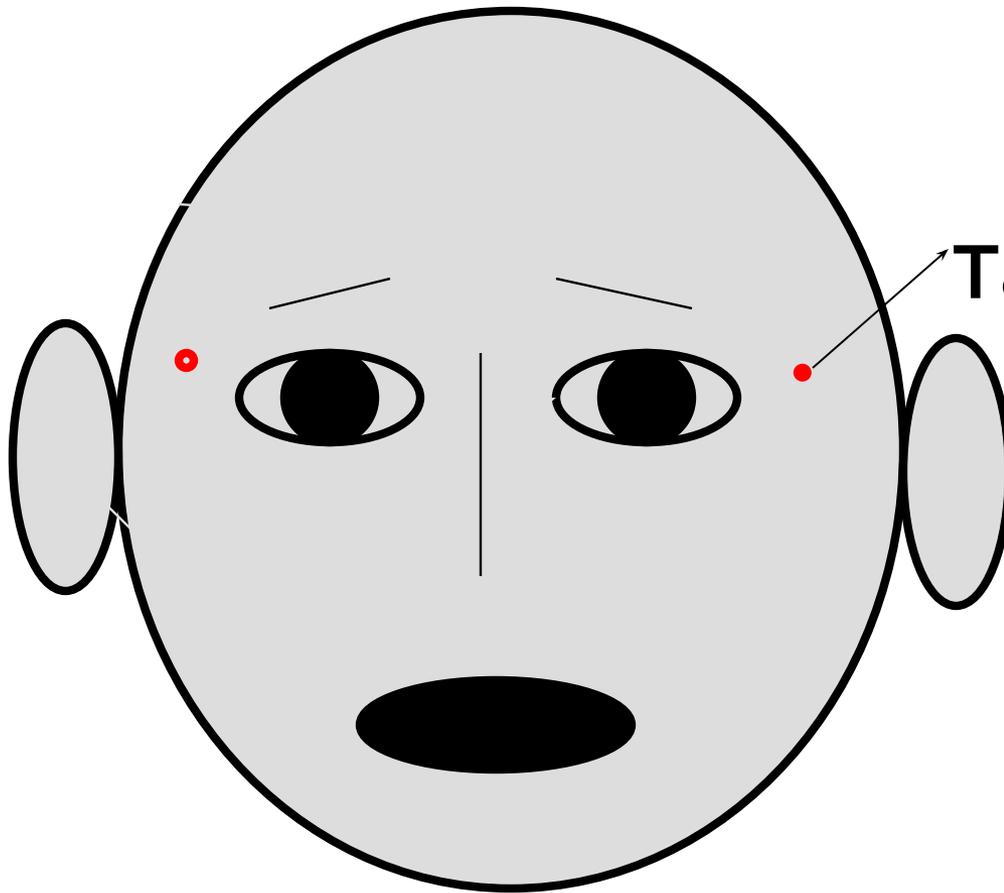
ЛЕГКОЕ НАЖАТИЕ ТОЧКИ
ЦИНМИН. ДЛЯ ЭТОГО
БОЛЬШИМИ ПАЛЬЦАМИ ОБЕИХ
РУК - ЛЕВОЙ РУКОЙ СЛЕВА,
ПРАВОЙ РУКОЙ СПРАВА - СЛЕГКА
НАДАВЛИВАТЬ ЭТИ ТОЧКИ В
СТОРОНУ ПЕРЕНОСИЦЫ.
НАЖАТИЯ ПРОИЗВОДЯТСЯ 8
РАЗ.



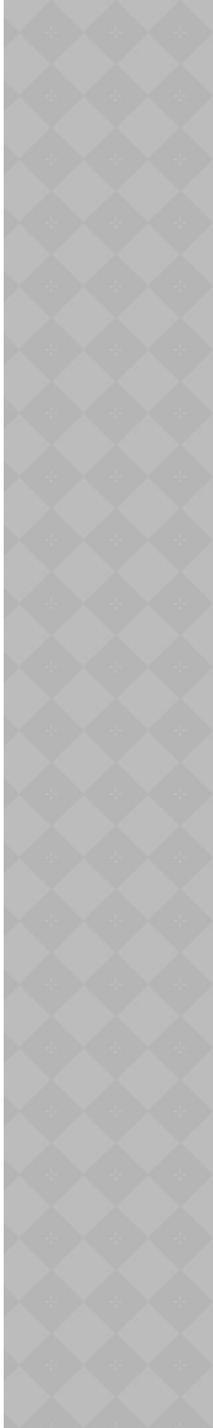
Цинмин

УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ.

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

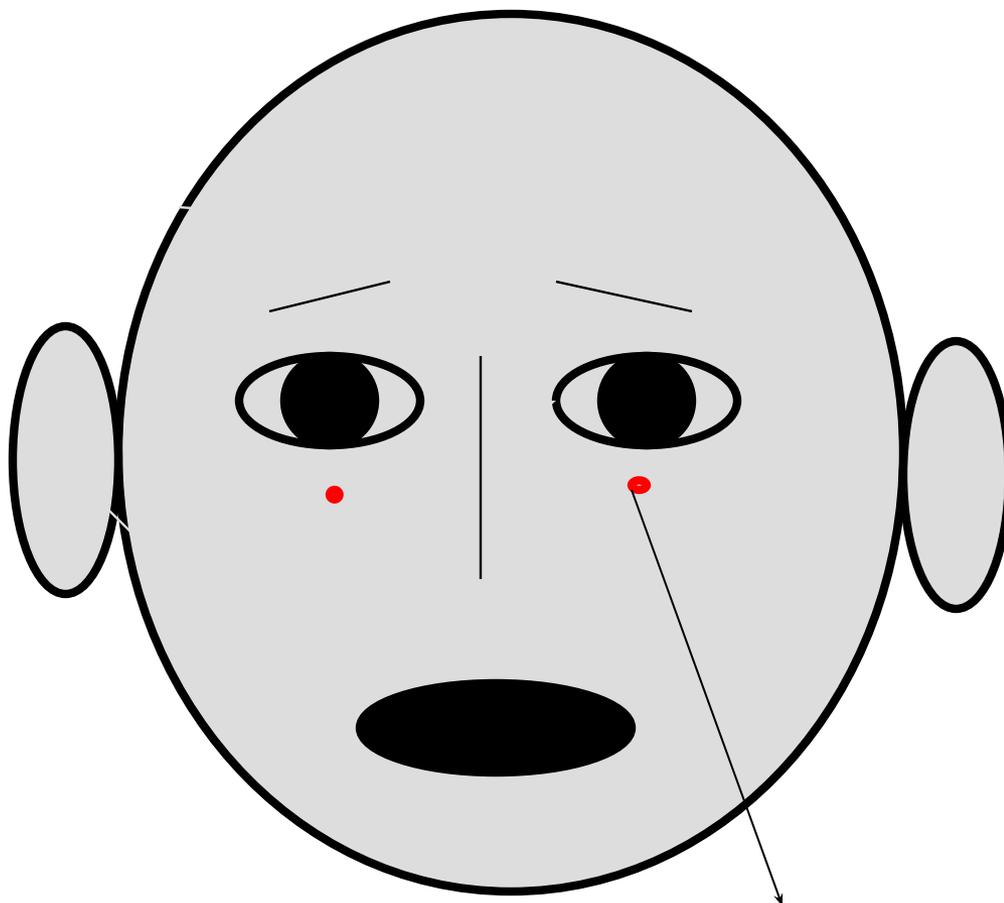


Тайян



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.

