

# СОДЕРЖАНИЕ

|                   |   |
|-------------------|---|
| Предисловие ..... | 5 |
|-------------------|---|

## Часть 1

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Ваши глаза стареют куда быстрее,<br>чем вы думаете ..... | 11 |
|----------------------------------------------------------|----|

## Часть 2

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Когда ухудшается зрение, страдает и осанка..... | 55 |
|-------------------------------------------------|----|

## Часть 3

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Советы по уходу за глазами для сохранения<br>их молодости..... | 83 |
|----------------------------------------------------------------|----|

## Часть 4

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Удивительно ясное зрение!<br>Гимнастика для глаз..... | 121 |
|-------------------------------------------------------|-----|

## Часть 5

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| 3 минуты в день, и все налаживается!<br>Тренировки для глаз..... | 145 |
|------------------------------------------------------------------|-----|

## Глава 1

|                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Статичные тренировки для улучшения зрения<br>Первый шаг в тренировке глаз —<br>статические упражнения ..... | 154 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

---

|                                                                                                |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Глава 2</b>                                                                                 |            |
| Динамические тренировки для глаз и тела .....                                                  | 172        |
| <b>Часть 6</b>                                                                                 |            |
| <b>Упражнения для всего тела, замедляющие развитие пресбиопии и корректирующие осанку.....</b> | <b>195</b> |
| <b>Глава 1</b>                                                                                 |            |
| Ключ к замедлению пресбиопии в упражнениях для шеи — выравнивание и расслабление .....         | 198        |
| <b>Глава 2</b>                                                                                 |            |
| Упражнение для расслабления мышц плеч и рук .....                                              | 210        |
| <b>Глава 3</b>                                                                                 |            |
| Упражнения для борьбы с сутулостью .....                                                       | 226        |
| Приложение .....                                                                               | 240        |

## СЕКРЕТ ЛЮДЕЙ, ЧТО СМОГЛИ ПОДЧИНИТЬ СЕБЕ СКОРОСТЬ СТАРЕНИЯ ГЛАЗ

*«У меня постоянно затекают плечи,  
и я страдаю от синдрома “компьютерной”  
шеи. В какой-то момент к этому добавилась  
боль в пояснице, и, кажется, моя осанка  
окончательно испортилась».*

Так описывал свою проблему 34-летний офисный сотрудник, пришедший ко мне на прием из-за болей в шее и пояснице. В ходе беседы выяснилось, что истинная причина крылась вовсе не в этом.

«А не замечали ли вы в последнее время, что зрение стало затуманиваться?» — спросил я.

Пациент вздрогнул от неожиданности и воскликнул: «Как вы догадались?»

Его глаза, проводившие перед монитором по 10 часов в сутки, уже вступили в фазу пресбиопии\*: аккомодация\*\*

---

\* Пресбиопия (возрастная дальнозоркость) — это возрастное ухудшение зрения вблизи, возникающее из-за того, что происходит ослабление цилиарной мышцы, вместе с тем хрусталик глаза теряет эластичность и уже не может менять форму для фокусировки на мелких предметах или тексте. — *Прим. науч. ред.*

\*\* Аккомодация глаза — это рефлекторный механизм изменения кривизны хрусталика, обеспечивающий четкое фокусирование изображения на сетчатке при рассматривании объектов на разных расстояниях. — *Прим. науч. ред.*

---

хрусталика ослабла, а синхронность фокусировки левого и правого глаза нарушилась. Из-за ухудшения зрения у мужчины появилась привычка вытягивать голову вперед, что в итоге и привело к искривлению шейного отдела и болям в спине. Поскольку пациенту было всего лишь чуть за 30, он даже не предполагал, что неполадки в организме связаны с глазами.

Этот случай наглядно демонстрирует, что пресбиопия в современном мире перестала быть сугубо офтальмологической проблемой. Сегодня она становится частью масштабного системного сбоя, который, начинаясь с глаз, способен нарушить всю структуру организма.

На протяжении последних 10 лет ведущие мировые исследовательские институты бьют тревогу, указывая на одну и ту же пугающую тенденцию: возраст наступления пресбиопии неумолимо снижается. Мы проводим все больше времени, всматриваясь в экраны цифровых устройств. Наши глаза словно бы погребены под лавиной из внешних раздражителей: сухой воздух помещений и уличная пыль, необходимость мгновенно переключать фокус с близкого объекта на дальний, агрессивное искусственное освещение в ночное время. Как следствие, глаза современного человека изнашиваются и теряют свои функции гораздо быстрее, чем у предыдущих поколений.

Американская академия офтальмологии (ААО) подчеркивает: «Пресбиопия — это уже не просто проблема сорокалетних. Это вызов, брошенный всему цифровому обществу».

Что же делать? Существует ли способ предотвратить «цифровую» пресбиопию, замедлить ее развитие или даже обратить вспять? К счастью, ответ однозначен: «Да!»

---

Здоровье глаз не определяется исключительно возрастом, отпечатанным в паспорте. Скорость их старения диктуют наши повседневные привычки: режим «эксплуатации» зрения, окружающая среда, ежедневный рацион питания, уровень психологического стресса и, конечно, способы восстановления.

Какой же алгоритм действий предлагает наука? Сосредотачиваясь на одной точке в течение многих часов, глаза затекают и неизбежно слабеют, поэтому необходимо заставлять их двигаться. Достигается это с помощью специальных упражнений и тренировок, направленных на реабилитацию глазных мышц и нервных окончаний. Глаза — это не просто «камера». Это сложная система, которая, как и тело, нуждается в ежедневной гимнастике, чтобы сохранять тонус и молодость.

Методика, которую предлагает эта книга, предельно проста и доступна каждому: 3 упражнения по 1 минуте на каждое, итого — 3 минуты в день. Тренировка «3–3» — это наиболее эффективная система упражнений, которую можно выполнять ежедневно, не перенапрягая глаза.

Короткие, но требующие полной концентрации движения возвращают глазам подвижность и помогают ощутимо затормозить пресбиопию, настигающую нас раньше положенного срока.

Метод «Замедленного старения глаз» (далее «3–3») не дает пустых обещаний и не гарантирует стремительного исцеления, если процесс уже запущен. Вместо этого книга шаг за шагом раскрывает способы контроля возрастных изменений. Вы узнаете о том, как восстановить естественный ритм работы глаз: скорректировать привычки и осанку, мягко

---

простимулировать зажатые мышцы и уставшие нервы, чтобы старость приходила к вашим глазам как можно позже и процесс изменений протекал как можно медленнее.

Эта программа тренировок — не теория, взятая из учебников. Это практическое руководство, основанное на методиках, которые ежедневно применяются и доказывают свою эффективность в ведущих мировых центрах реабилитации, а также в стенах нашего центра The Reset PT.

Начните новую, осознанную зрительную жизнь с программой «3–3». Точно так же, как восстановительная гимнастика возвращает к жизни затекшие мышцы и нервы тела, она помогает глазам, у которых уже начались возрастные изменения, вновь научиться работать. Постепенно, через восстановление мышечного и нервного аппарата, к ним начнут возвращаться утраченные функции.

Зрение — это не просто способность видеть. Визуальное восприятие — это сила, с помощью которой мы считываем и познаем окружающий мир. А видение — это уже способность ориентироваться в этом мире и выбирать свое направление. Заботиться о глазах — значит, в конечном счете, выстраивать крепкую связь с миром и воспринимать реальность во всей ее полноте.

Я искренне надеюсь, что эта книга станет для вас пусть небольшим, но надежным подспорьем в том, чтобы хоть немного предотвратить прогрессирование пресбиопии, настигающей нас раньше времени, и продлить жизнь с ясным и четким зрением.

*Доктор наук, эксперт  
по физической подготовке и реабилитации  
Хон Чонги*





# ЧАСТЬ 1

---

**ВАШИ ГЛАЗА СТАРЕЮТ  
КУДА БЫСТРЕЕ,  
ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ**

---



## ГЛАЗА РАБОТАЮТ БЕЗ ВЫХОДНЫХ 16 ЧАСОВ В СУТКИ

Глаза современного человека неустанно трудятся не менее 16 часов в день. С того самого мгновения, как мы открываем их утром, и до момента, когда сон наконец смыкает наши веки, глаза ни на секунду не расслабляются. День начинается со всплывшего уведомления на смартфоне. Просмотр новостей, видео, ответы на сообщения, проверка электронной почты, видеоконференции — вся повседневная жизнь соткана из экранов, текстов, изображений и множества световых раздражителей. Бесчисленные объемы визуальной информации обрушиваются на нас непрерывным потоком.

Однако большинство из нас живет, совершенно не осознавая, какой колоссальный «зрительный труд» мы выполняем ежедневно. Глаза пересыхают и начинают видеть мутно? Мы списываем это на общую усталость. Голова раскалывается от пульсирующей боли? Мы вновь говорим себе: «Просто переутомление». Но это состояние может быть сигналом бедствия, который подают наши глаза. Потому что они стареют гораздо, гораздо быстрее, чем вы можете себе представить.

---

## ГЛАЗА НИКОГДА НЕ УЧИЛИСЬ ОТДЫХАТЬ

Когда тело накапливает усталость, мы позволяем себе выспаться или расслабиться в горячей ванне. Но, как это ни жестоко, глазам мы времени на отдых почти не даем. Даже когда мы рассеянно смотрим в окно, глаза продолжают собирать бесчисленные визуальные сигналы из окружающего мира. Мельчайшее движение листвы, силуэты проходящих мимо людей, каждая безделушка на письменном столе — вся эта информация непрерывно поступает в глаза.

Существует одно распространенное заблуждение. Многие думают, что, читая книгу или смотря фильм, они отдыхают. Но на самом деле глаза продолжают работать. В сценах с быстрой сменой кадров глаза напрягаются сильнее, при обилии субтитров движутся активнее. Единственное время, когда глаза действительно отдыхают, — это момент, когда мы погружаемся в глубокий сон, когда, минуя цикл быстрого сна, движение глазных яблок прекращается.

Мы бесчисленное количество раз говорим себе: «Давай немного отдохнем». Но наши глаза так и не научились этого делать. За вопросом: «Почему я постоянно чувствую усталость, хотя, кажется, достаточно отдохнул?» — часто скрываются сигналы переутомленных глаз и мозга.

Глаза — это не просто сенсорный орган. Это врата информации и часть мозга. «Видеть глазами» означает, что мозг распознает объекты и выносит суждение о них. Свет, форма, цвет, движение воспринимаются глазом, через сетчатку передаются в зрительный нерв, и мозг,

---

интерпретируя полученную визуальную информацию, определяет, что за объект перед ним. Этот сложный процесс глаза повторяют сотни тысяч раз в сутки. Каждый день они работают без остановки. Глаза находятся в куда более тяжелых условиях труда, чем мы можем себе представить.

### **СЕЙЧАС НАМ НУЖНА НОВАЯ «ЗРИТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ»**

Наши глаза подвергаются гораздо более разнообразным воздействиям, чем нам кажется. Изменение яркости, контрастность цветов, быстрая смена кадров на экране, короткое фокусное расстояние, нерегулярное освещение — все эти факторы оставляют на глазах микроскопические повреждения. Эти повреждения незаметны невооруженным глазом, но они имеют свойство постепенно накапливаться. И в конце концов это приводит к пресбиопии — когда мы начинаем плохо видеть — и к различным аномальным симптомам: сухости, резям, колющим болям.

Чтобы замедлить пресбиопию и сохранить зрение, просто уменьшения зрительной нагрузки недостаточно. Необходим осознанный подход к уходу за глазами и их восстановлению в повседневной жизни, то есть совершенно новая «зрительная жизнь». Нужно делать гимнастику для глаз, восстанавливать аккомодацию, чередуя фокусирование взгляда на близкие и далекие предметы. А также давать глазам возможность передохнуть между ярким и темным, сфокусированным и размытым. Иными словами, для восстановления здоровья глаз и замедления пресбиопии требуется хорошо продуманный режим. Если

---

глаза здоровы, мир становится четче, а вместе с этим повышаются концентрация внимания и эмоциональная стабильность. Одна маленькая привычка заботиться о глазах сегодня может стать важной инвестицией, которая изменит качество вашей жизни через десять лет.



## ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ НАЧАЛИСЬ

Пресбиопия не приходит внезапно в один «прекрасный» день. Еще задолго до этого глаза, скорее всего, тихо и настойчиво подавали сигналы. Но в большинстве случаев мы не придаем этим сигналам значения, принимаем их за что-то другое или просто пропускаем мимо ушей. Особенно на ранних стадиях пресбиопии ее признаки настолько незаметны и обыденны, что их легко списать на простую усталость или временное явление. Возможно, поэтому многие упускают решающий момент, когда еще можно замедлить развитие возрастного ослабления аккомодации. Пресбиопию нельзя предотвратить, но можно замедлить. И линия этой обороны всегда начинается с быстрого распознавания и реагирования. Если стать хотя бы чуточку чувствительнее к тревожным сигналам, которые посылают глаза, можно сохранить молодость глаз намного дольше.

---

## ЗВОНОЧКИ О НАСТУПЛЕНИИ ПРЕСБИОПИИ

Пресбиопия — это состояние, при котором буквы или предметы вблизи видятся размытыми. Однако, как и у других заболеваний, у пресбиопии есть и иные симптомы. Многие люди жалуются на самые разные проявления пресбиопии:

- ✦ «Буквы дwoятся в глазах».
- ✦ «Глаза мутные и сухие».
- ✦ «Перед глазами часто все расплывается, и мне приходится щуриться».
- ✦ «Прочитаю всего несколько строк — и затылок или виски начинает тянуть и ломить».
- ✦ «Когда читаю книгу или смотрю в смартфон, все время хочется вытянуть руку подальше».
- ✦ «После того как долго смотрел в телефон, перевожу взгляд на телевизор — и все буквы расплываются, субтитры невозможно разобрать».
- ✦ «При ярком свете все нормально, но при тусклом освещении не могу сфокусировать взгляд».

Если хотя бы один из этих симптомов повторяется снова и снова, велика вероятность, что ваши глаза уже вступили в фазу пресбиопии. Конечно, поначалу этого можно и вовсе не заметить. Возможно, в тот день вы просто устали или не выспались, причиной могло быть употребление алкоголя или переутомление. Но если одни и те же симптомы возвращаются и появляются все чаще, это может быть не просто вопросом самочувствия, а структурным сигналом, который подают вам глаза.