*网址在此：<http://blog.sina.com.cn/sliverchariot>*

【**声明**】接近8年的义务回答问题，大多数朋友互动良好，多谢支持。但前段时间时常被几个喷子追着骂，本人保持了最大程度的克制，没回一句脏话。所以关闭了博客几个月。最近很多人给我发消息，问我能不能把博文打开，我想了一下，可以把博客打开，**但不回复博客上的任何问题，也不回复QQ、微博上的任何问题**。因为我的耐心已经在8年中被一小部分喷子消耗没了，凭什么我没收费义务分享，还要挨骂？你们这些骂我的喷子自己琢磨去吧。

1、本博文章属于个人原创，属于个人经验分享，不能代替治疗。如果感觉眼睛不适，请一定马上去医院，不要耽误治疗。**不推荐大家练习**，只给少数掌握了闪现技巧的朋友研究，但**不保证一定会有效果**，同时**不推荐**初学者消耗大量时间练习，如果认为没有效果，请一定及时**停止，不要继续练习**，说明这个方法不适合你，同时保持良好心态，人生很漫长，还有很多事可以去做，不要和自己较劲。转载请注明[本博客链接](http://blog.sina.com.cn/sliverchariot)，非经本人同意，请勿将本人原创文章用于商业用途,谢谢。

2、**【不要着急】本博客只分享一种仅供参考的技巧——“闪现”的技巧，不是让你马上就换低度数眼镜，也不是马上就让你摘掉眼镜。技巧的练习与熟练比换眼镜更重要。如果没有一年半载的“闪现”技巧熟练化的积累，而只是一味的去换眼镜，这样根本不会有任何效果。**贝茨法及其闪现技巧的应用只限于室内，不要在室外使用。（在室内也可以望远，在室外望远容易受太阳光影响，而且望远的放松意义大于练习意义，最好的放松方法是睡一会）

3、**本博客所述方法对小孩无效**，因为小孩自控能力有限，无法控制并应用技巧。本博所述方法只适用于成人，且成人最佳练习年龄为30周岁以前。

4、有眼内病变病史、做过眼内手术以及做过近视眼手术的人一定不要练习本博所述的技巧。如果近视度数高于600度的高度近视，请谨慎考虑练习本博客方法，如果近视度数高于800度甚至是超高度近视，请一定不要练习本博客所述的技巧（虽然我自己是从800度恢复的，但是感觉整个过程比较艰难了，所以不推荐800度以上的进行练习）。不要眯眼练习和过度疲劳练习，因为眯眼习惯会造成散光，过度疲劳练习会损害视力。

5、我不是专业眼科医生，我有非专业人士的自觉，文中所述的经验仅供参考，同时大家也不要轻信那些没有理论根据的所谓的民间科学家。一定要遵医嘱，专业的眼科医生比你有经验。

6、不要轻易换眼镜，不要轻易裸视，现实生活中还是需要视远能力的，开车或者从事对视远要求极高的行业时（如高空作业、在工厂一线等工作），则一定要戴矫正度数合适的眼镜（一定要矫正到1.0以上）。要对自己负责，不要让自己受到伤害。

7、运用闪现实现降度数的成功率只有5%，努力并掌握闪现技巧的不到20%，所以不要太勉强。（上述数据来源于小范围内的q群反馈）

8、初期可能的重影问题，大概我回复了1000多遍吧，在博客上，在qq上，甚至我还开了个帖子专门说这个问题。答案就是你原来就有的散光或者练习过程中你不适应的中间状态这两种可能性，关于散光的成因可以查下百度百科“散光”的相关词条，这也是为什么不要有眯眼的习惯。

9、【NEW】**贝茨法是免费的，贝茨法不需要任何特制的道具**，现在市面广告中借炒作贝茨法概念来兜售所谓“高科技贝茨法产品”的都是不了解贝茨法的商业行为。任何借恢复近视收费的**非专业个人**都是非法行医！任何抄袭本博客文章炒作所谓“神奇的恢复近视的贝茨法商品”的商业行为与本博没有任何关系！

10、【闪现过程的说明】先是眼前的景物给了人以刺激，看到到目标景物以后再使用闪现技巧，然后之前所看的模糊的景物就清晰了一些，这个就是闪现技巧的过程。因为很多人给我反馈是先看景物再使用技巧；还是先使用技巧，再看景物（答案是先看眼前的景物，再使用技巧）。我以前忽视了这个问题，因为我比较熟练，这个顺序切换得非常快，所以可能会给人造成误解，特此说明。