1.

（以下是我分条记录的内容，特此摘出）

长期凝视过近，会使眼周肌肉：长期处于紧张状态。

治疗近视的根本在于：放松。

本方法名称：贝茨法。

第一条要做的是：工作看书或者用电脑的时候，尽量保持在：看清和看不清的临界状态。

微闭双眼，缓缓睁开。直视前方，快速将视线向中间靠近，这就是双眼的聚焦。然后会感到（额头和眼周的肌肉 ）有很强的力量向里拉。

可以根治的方法在于消除：两块斜肌慢性的紧张。

*我的建议：理解了贝茨法的逻辑（贝茨认为的近视原因，贝茨对应给出的方法）后再运用它，会很好地提升这一方法的使用效果。*

2.

无论使用该法与否，这里要肯定地建议以下几点：

尽全力避免在交通工具上使用手机等电子产品，因为交通工具经常会有微小的晃动（虽然我知道有的人这么干也不带近视的）

调低屏幕亮度，避免阳光直接照射。我认为即使阳光明媚下一览无余的视觉环境也是对眼睛的刺激，对眼睛最舒服的户外天气其实是阴天。因为强光会损伤视网膜和加重眼睛疲劳。

手机，尤其是电脑屏幕若使用灰色/黑色背景可以在很大程度上减轻眼睛负担。

*最后说几句。本人近视比较早（过度集中注意力而且还不断争取更清晰的图像，终于就近视了），在少年时期就对不理想的视力耿耿于怀，因为那时候思维模式比较偏向唯意志论，虽然知道自己已经不属于假性近视。但还是固执希望逆向近视过程来治疗视力。最后因为是自己探索，结果当然不好。但是从此可以说自己是有心的。*

*后来我干了审计。半年时间眼镜度数涨了50度。左眼800，右眼550。因为我们是和数字打交道，更重要的是压力大，怎么有时间去保护眼睛呢（确实有同事自述审计工作提升了一些视力…但我无法做到享受审计的过程。，还有重要的一点，就是excel的背景是白色的…（我想调成其他颜色的啊但是…）从这时候开始，我有飞蚊症的症状，而且愈发严重。*

*我非常担心，其实当时是比较绝望的…在2018年9月，时间比较充裕，因为我在****放假****。那是毕业第14个月，在DTT工作的第9个月，我开始跟家里面讨论自己可能的规划，让他们有心理准备。后来就发现了这篇文章…通过考察细节，我认为文章应该是真实的经历，再加上早先尝试过逆向方法，所以就更有心思来关注这个方法。我找到了文章最开始的来源；考察了作者信息的边边角角；再到维基百科上查找贝茨的信息（*[*https://en.wikipedia.org/wiki/William\_Horatio\_Bates*](https://en.wikipedia.org/wiki/William_Horatio_Bates)*）。然后选择使用这一方法：虽然作者这个民科的建议是800度就不要试了，我又有飞蚊症。不过我去朝阳医院检查，眼底没有病变，眼睛还没有问题，所以就斗胆一试了，反正也不能坐以待毙，就是这样。*

*现在，上海的生活很好的治愈了我的心灵………虽然我仍在不断探寻，但令人不满的过去所加诸我的禁锢应已消散大半（所以我更为放松），时间也归我分配。平时还没有刻意练习，，但基本的原理我是保持贯彻（保持眼睛放松，严防眼睛肌肉的涨大疲劳）。至少，我的飞蚊症和视力已经有改善了。*

*最后提示文章内容：贝茨认为，后天的近视是身心不协调的结果。*

*不要忘记咨询富有经验的医生。*

*作者的文章可以考虑经常温习吧。*