

自然視力恢復小貼士

- 人們視力惡化的原因是他們大多數時間使用全度數眼鏡（讓他們在 5 米處能清晰看到黑板）來觀看手機、電腦或書籍。這導致他們的眼球變形。
- 使用減少 150-200 度的眼鏡幾天後，你就不會想再戴全度數眼鏡了。後者變得非常不舒服。
- 理解近視的關鍵在於——它是由眼肌變化引起的，而不僅僅是遺傳或光線暴露。
- 最重要的原則是 “剛剛清晰” ——佩戴讓事物剛好清晰而不費力的眼鏡。
- 對於電腦或手機使用，減少 150-200 度通常效果很好。
- 保留一副度數較強的眼鏡用於駕駛和需要完美視力的重要任務。
- 預期進展緩慢——每三個月減少約 25 度是好的。
- 不要追求完美清晰。稍微模糊的視力是改善過程的一部分。
- 使用公式：近視度數 = $100 / \text{清晰距離 (米)}$ 進行粗略評估。
- 不要強迫自己看得清晰——讓眼睛自然調整。
- 了解你的眼睛機制——理解外部眼肌如何工作有助於做出更好的視力選擇。
- 近視需要佩戴眼鏡，這在打籃球或戴帽子時可能會很麻煩。帽子無法拉伸以覆蓋更多皮膚並提供溫暖，因為眼鏡佔據了空間。忘記戴眼鏡也會影響視力。
- 雖然有些人可能覺得自己太老或太懶而去解決近視問題，但為了後代不再面臨同樣的挑戰，採取行動至關重要。
- 改善過程需要時間——多年形成的近視需要時間來改善。
- 關鍵在於大多數時候，我們的眼睛能清晰地看到我們想要觀看的物體。如果我們將物體移遠約 10 厘米，它們就變得模糊。這表明我們正在正確使用我們的眼睛。
- 由於我們大多數時間使用手機或電腦，我們需要降低眼鏡的度數以正確使用我們的眼睛。
- 考慮老花鏡的情況。隨著年齡增長，人們的眼肌形狀會朝著與近視相反的方向變化。我們可以將老花鏡的原則應用於近視鏡。
- 我推薦多焦點漸進鏡片。根據你的處方，假設正確視力為 0.9，建議是將近視的附加矯正設為 +1.75 D (散光保持不變)，而遠視的附加矯正設為 +1.00 D (散光保持不變)。