

# 自然視力恢復法：“剛剛清晰”原則

## 摘要

本文討論了在近視逆轉過程中一個關鍵的發現：「剛剛清晰」視力的原則。通過研究在典型觀看距離下使物體「剛剛清晰」的輕微度數降低處方對視力的影響，本文探討了這一原則如何促進自然視力恢復。本文強調了針對不同個體的特定度數降低的重要性，並提供了一個有效實施這一策略的框架。此外，本文還深入探討了作者在幾年時間內進行的個人經驗和實驗。

## 引言

近視，或稱近視眼，是一種常見的屈光不正，由於眼球拉長，遠處物體顯得模糊。傳統上，矯正鏡片被用來使物體聚焦，但近視逆轉的概念——恢復眼睛的自然形狀以減少對矯正鏡片的依賴——正引起越來越多的興趣。本文介紹了在近視逆轉努力中發現的一個新原則：佩戴在典型觀看距離下使物體「剛剛清晰」的眼鏡，而不是遵循固定的度數降低。

「剛剛清晰」原則提供了一種更個性化的近視逆轉方法，強調在不使眼睛過度疲勞的情況下逐步改善視力。本文將探討這一原則，提供其應用的方法，並討論其在作者自身近視減輕過程中的影響。

## 方法論

作者在幾年時間內進行了個人實驗，追蹤近視的減輕情況，並評估不同程度的處方降低的效果。通過使用度數降低範圍從 150 到 200 度的各種矯正鏡片，作者追蹤了在典型觀看距離（如使用手機和電腦工作）下視力清晰度的變化。

方法論包括：

1. 佩戴不同度數降低的矯正鏡片。
2. 在日常活動中監測視力清晰度。
3. 記錄近視和散光的改善或停滯情況。
4. 分析經驗並將其與近視逆轉的相關理論相關聯。

## 個人經驗與「剛剛清晰」原則

我想分享一個重要的個人經驗，這突顯了「剛剛清晰」原則在近視逆轉過程中的重要性。在實施這一方法的第一年，我的近視減輕了大約 100 度，這是一個令人鼓舞的結果。然而，在第二年，我觀察到幾乎沒有進一步的改善。在反思這一停滯時，我能夠確定可能的原因：

在第一年，我的主要活動是電腦工作，期間我佩戴了 150 度降低的眼鏡。這種設置使我能夠經常體驗到「剛剛清晰」的狀態，視力足夠清晰但不過於銳利。然而，在第二年，隨著我將注意力轉移到在家攻讀副學士學位，我減少了電腦使用，主要依靠手機閱讀材料和練習。

這一日常習慣的改變使我重新審視了 Yin Wang 的工作，特別是以下段落，這成為我理解中的一個轉折點：

當看遠處物體時，晶狀體需要放鬆並減少折射。如果晶狀體完全放鬆後圖像仍然落在視網膜前方，物體就會顯得模糊。如果你繼續在這種狀態下看物體，外眼肌會開始輕輕壓縮眼球，使光軸稍微縮短（可能只有 0.x 毫米），模糊的物體會逐漸變得稍微清晰一些。如果你經常保持這種稍微模糊的狀態，光軸的反覆小壓縮將導致永久性縮短，近視將逆轉。

這段話闡明了光軸通過逐步、反覆的壓縮可能縮短的潛在機制。基於這一理解，我嘗試了 175 度和 200 度降低的眼鏡，這提供了更多「剛剛清晰」狀態的機會。我希望這一調整能在接下來的一年中使我的近視進一步減輕大約 100 度。

從這一經驗中，我學到有效近視逆轉的關鍵不在於遵循固定的度數降低，而在於始終保持「剛剛清晰」的狀態。達到這一狀態所需的特定度數降低因人而異，但關鍵因素是識別並維持這一最佳清晰點，這有助於近視減輕所需的逐步適應。

## 結果

在實驗過程中，觀察到以下關鍵結果：

1. 初步發現：在使用「剛剛清晰」方法的第一年，作者的近視減輕了大約 100 度。然而，第二年幾乎沒有進展，促使對該方法進行更深入的分析。
2. 「剛剛清晰」狀態：為「剛剛清晰」狀態定義了以下特徵：
  - 物體應該足夠清晰，無需過度用力即可觀看。
  - 文字應該可讀，但不完全清晰。
  - 眼睛應該感到放鬆，而不是在進行大量的聚焦努力。
3. 個人經驗與處方降低：
  - 對於手機使用，175-200 度的降低達到了「剛剛清晰」狀態。
  - 對於電腦使用，150 度的降低通常足夠。
  - 發現了一個普遍規則，即「剛剛清晰」狀態鼓勵逐步改善，而不強迫過度清晰。

4. 逐步降低的重要性：最佳降低因人而異，但關鍵在於過早或過大幅度地強迫清晰可能會阻礙自然適應和改善。作者的經驗表明，過快轉向更強的降低可能會導致停滯，這使得「剛剛清晰」狀態對於持續的近視逆轉至關重要。
5. 個人經驗與視力恢復：通過逐步降低處方，作者注意到視力清晰度的穩步改善，關鍵在於保持眼睛的放鬆狀態，而不是追求立即的清晰。

## 討論

「剛剛清晰」視力的概念在自然視力恢復中已被證明至關重要。與基於特定度數降低的傳統處方方法不同，這種方法強調逐步適應。降低不需要遵循固定的度數，而是專注於找到物體可見而不過度用力的閾值。

這一概念與近視是光學變形的結果的理論相一致，通過鼓勵眼睛稍微用力聚焦，光軸逐漸縮短，從而逆轉近視。經驗強調了視力清晰度平衡的重要性——過度清晰會導致眼睛適應的刺激減少，而清晰度不足則可能導致疲勞。

一個有趣的點是，對於不同嚴重程度的近視和散光患者，降低過程可能採取不同的形式。更嚴重的近視可能會看到更快的進展，而較輕的近視可能需要更多時間才能產生可見的結果。

## 結論

本研究強調了「剛剛清晰」原則在近視逆轉中的重要性。與專注於固定的度數降低不同，這一原則強調找到鼓勵眼睛適應而不過度用力的個性化清晰閾值的重要性。作者的實驗表明，根據個人需求逐步、持續地降低處方比遵循一刀切的方法更有效。這項研究為自然視力恢復提供了一種有前途的方法，並為進一步研究個性化近視逆轉技術打開了大門。

## 參考文獻

這項工作基於 Yin Wang 在自然視力恢復討論中概述的原則。以下參考文獻對作者近視逆轉方法的形成至關重要：

1. Yin Wang, 自然視力恢復方法, <https://www.yinwang.org/blog-cn/2022/02/22/myopia>
2. Li, Zhiwei, 自然視力恢復方法的實驗驗證, <https://lzwjava.github.io/eyes-en>

## 引用

Li, Zhiwei. (2024 年 11 月). 自然視力恢復：「剛剛清晰」的原則. Zhiwei 的博客. <https://lzwjava.github.io/barely-clear-en>.

或以 BibTeX 格式：

```
@article{li2024barelyclear,  
    title    = "自然視力恢復：「剛剛清晰」的原則",  
    author   = "Li, Zhiwei",  
    journal  = "lzwjava.github.io",  
    year     = "2024",  
    month    = "11",  
    url      = "https://lzwjava.github.io/barely-clear-en"  
}
```