

img

Figure 1: img

## 自然逆轉近視之旅

除了三篇關於逆轉近視的論文，我想分享更多關於這個發現的故事。

李志偉. (2023 年 6 月). 自然視力恢復方法的實驗驗證. 志偉的博客. 網頁. PDF.

李志偉. (2023 年 6 月). 逆轉近視中的散光. 志偉的博客. 網頁. PDF.

李志偉. (2024 年 11 月). 自然視力恢復：「剛剛清晰」的原則. 志偉的博客. 網頁. PDF.

### 耐心

自然逆轉近視的過程相對較慢，就像減肥一樣。在我三年的經驗中（從 2022 年 2 月到 2025 年 1 月），我取得了以下成果：

時間	左眼近視度數	左眼散光度數	右眼近視度數	右眼散光度數	矯正視力
2022.03.05	-3.50	-2.25	-5.75	-1.75	1.0
2022.11.13	-3.25	-2.00	-5.50	-1.75	0.9
2023.04.20	-3.00	-1.25	-5.00	-1.25	1.0
2024.01.07	-3.00	-1.00	-4.75	-1.25	0.9
2024.11.28	-2.50	-1.00	-4.25	-1.25	0.9

讓我們用 Python 來繪製一段關於它的圖表。

所以，你需要對此保持耐心。

### 做對的事，結果自然會來

只要你做對的事，結果自然會來。就像減肥一樣，少吃多運動會幫助你減肥。如果你每個月減掉 1 公斤，那麼一年後你就會減掉 12 公斤。

同樣地，在學習中，如果我們每天學習 10 小時，那麼一年下來就是 3,650 小時。

逆轉近視的好消息是，這並沒有什麼難以堅持的困難。它只需要你看到手機或電腦屏幕時剛剛清晰即可。

這是一種更好、更舒適的進展方式。使用正確方法的代價是，我需要準備另一副全度數的眼鏡，以便開車、旅行時看風景以及在電影院看電影。

這些時刻在生活中其實只佔一小部分，比如一天最多 2 小時，剩下的 15 小時是清醒的。

## 不要滿足，繼續改進

在第一年，我的主要活動是電腦工作，期間我戴著減去 1.50 屈光度的眼鏡。這種設置讓我經常體驗到「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，當我將重心轉移到在家攻讀副學士學位時，我減少了電腦使用，主要依靠手機閱讀材料和練習。

與朋友交談後，我開始了解雙焦點鏡片和多焦點漸進鏡片。我甚至學會了像視力檢查中的段高、段位置和工作距離這樣的術語。

這需要大量的實驗。掌握原理後，解決方案可以多種多樣——從簡單的 +1.50D 附加度數，到 +2.00D 附加度數，再到使用多焦點漸進鏡片來幫助。仍然有改進的空間。

ChatGPT 出現後，有了許多改進。許多聰明人都在朝這個方向思考。在現實世界中，有許多用例和更多實際問題需要解決。

對於逆轉近視來說，情況完全相同。老年人使用老花鏡。

## 分享給急需的人

雖然我在 2023 年 6 月在微信訂閱平台上分享了逆轉近視的文章，但在 2024 年 12 月，我收到了一個人的回覆，他聲稱他 12 歲的孩子對自己 500 度的近視感到沮喪，即 -5.00。當我 12 歲時，我以為我剛開始戴近視眼鏡，度數是 -2.00。

由於真理或發現不為人所知，只有那些急需的人才想嘗試這個方法。這種逆轉近視的方法，可能最早由 Todd Becker 在 2014 年提出，終有一天會流行起來。

新的調整方法沒有負面影響。此外，越來越多的人會患上近視，他們的近視度數也會越來越大。

## 近視流行是否存在陰謀

人們戴全度數眼鏡導致他們的近視加深。近視並不是有人故意造成的。只是人類不夠小心。戴全度數眼鏡以恢復 5.0 的正常視力，即兒童的視力，似乎很正常。

然而，人類不知道的是，他們用這些眼鏡看近處物體。發明多焦點漸進鏡片或視力測試儀的人對眼睛或近視的工作原理了解很多。

所以，這裡的改進只是我們對如何使用眼睛進行分類。我們觀察到，現在的人大多使用手機或電腦。在日常生活中，我們看遠處的東西模糊也沒關係。

關鍵是，大多數時候，我們的眼睛可以清晰地看到我們想看的物體。如果我們將物體移開約 10 厘米，它們就會變得模糊。這表明我們正在正確使用眼睛。

## 如何再次找到新發現

嘗試在網上觀察和學習更多。注意小眾意見。自己嘗試實驗。

生活中有很多改進。在發現真理後，它似乎顯而易見。人們只是以前沒有想到。史蒂夫·喬布斯肯定理解這一點。史蒂夫·喬布斯的「Think Different」活動很好。