

# 自然视力恢复：刚好看清的原理

## 关键发现

经过大量实验和观察，我发现近视逆转最关键的原则是戴眼镜时要让物体在你平常观看的距离上“刚好看清”。这比固定减少 150 度、175 度或 200 度更重要。

## “刚好看清”原理

最佳的镜片度数减少应该达到这样的状态：- 物体应该刚好清晰到能看见，不需要用力 - 文字应该能读得懂，但不是特别清晰 - 眼睛应该感觉放松，不需要努力去对焦

根据我的经验：- 看手机时，一般减少大约 175-200 度能达到“刚好看清”的状态 - 看电脑时，减少约 150 度效果不错 - 虽然我个人戴减少 175-200 度的眼镜既可以看手机也可以看电脑 - 只需要把头稍微往前移就能刚好看清电脑屏幕 - 但是，这些数字只是参考 - 你的最佳减度可能会不同

## 如何找到你的“刚好看清”度数

1. 从你现在的度数开始
2. 尝试不同程度的减度（减少 150-200 度）
3. 观察哪个度数让你：
  - 能刚好看清手机
  - 看电脑屏幕不费力
  - 日常生活能舒适进行

关键是找到一个让物体保持在清晰边缘的度数 - 足够清晰可以工作，但又不是特别清晰以至于眼睛没有改善的动力。

## 为什么强调“刚好看清”如此重要

我想分享一个重要的个人经历来说明为什么“刚好看清”的原则如此关键。在使用这个方法的第一年，我的近视度数减少了大约 100 度，这是一个令人振奋的结果。但在第二年，近视度数却没有明显的改善。经过深入思考，我发现了可能的原因：

在第一年，我主要在工作中使用电脑，戴着减少 150 度的眼镜，这创造了很多“刚好看清”的机会。而在第二年，由于在家学习专科课程，我减少了电脑使用时间，主要用手机做练习和阅读考试资料。

这促使我重新研读王垠老师的文章，特别是这段关键内容：> “看远的时候，晶状体需要放松，减少屈光。如果晶状体完全放松之后，成像仍然落在视网膜前面，就看不清物体。这时候如果继续注视物体，眼球外部的肌肉就会开始轻轻地压缩眼球，使眼轴变短一点点（可能只有 0.x 毫米），这

样模糊的物体就会逐渐清晰一些。如果经常处于这种模糊状态，眼轴反复地小幅度压缩，就会永久性地缩短，近视就会逆转。”

这段话让我恍然大悟。基于这个认识，我最近尝试了减少 175 度和 200 度的眼镜，效果都很好。通过创造更多”刚好看清”的状态，我预计在接下来的一年里，近视度数应该能再次减少约 100 度。让我们拭目以待。

这个经历告诉我们，关键不在于固定减少多少度数，而在于始终保持在”刚好看清”的状态。对每个人来说，实现这个状态的具体减度可能不同，重要的是找到并保持这个最佳点。

## 实用建议

1. 日常使用：
  - 在大多数日常活动中使用这些减度的眼镜
  - 物体永远不应该模糊到需要用力去看
  - 如果发现自己在眯眼或用力，说明减度可能太大了
2. 安全考虑：
  - 开车时使用全度数眼镜
  - 准备一副度数更高的眼镜用于需要完美视力的情况
  - 注意身体反应 - 不应该有疼痛或明显不适
3. 适应过程：
  - 给自己 2-3 天时间适应减度的眼镜
  - 最初的模糊会随着眼睛适应而改善
  - 不要强求清晰 - 让它自然发生

## 进展监测

你可以通过以下方式判断眼睛是否在改善：- 以前模糊的物体变得更清晰了，而眼镜没有换 - 你能舒适地使用减度的眼镜 - 视力检查显示月度改善

## 结论

自然视力改善的秘诀不在于具体减少多少度数，而在于找到那个让视觉”刚好看清”的最佳点。这创造了眼睛逐渐改善的最佳条件。

记住：- 专注于找到你个人的”刚好看清”点 - 这可能在比你当前度数低 150-200 度左右 - 具体减少多少度数不如达到最佳清晰状态重要 - 保持耐心和坚持 - 改善需要时间

我鼓励你自己尝试这种方法。注意观察什么度数能让你在日常生活中看东西”刚好看清”。那就是你改善视力的最佳度数。

## 引用

Li, Zhiwei. (2024 年 11 月). 自然视力恢复法: '刚好清晰' 的原则. Zhiwei' s Blog.  
<https://lzwjava.github.io/barely-clear-en>.

或者

```
@article{li2024barelyclear,  
  title   = "自然视力恢复法: '刚好清晰' 的原则",  
  author  = "Li, Zhiwei",  
  journal = "lzwjava.github.io",  
  year    = "2024",  
  month   = "Nov",  
  url     = "https://lzwjava.github.io/barely-clear-en"  
}
```

## 参考

本文的理解建立在王垠的开创性工作和社区其他人的后续实验验证基础上。这里的发现基于个人实验和对这些方法的改进。

1. 自然视力恢复法, <https://www.yinwang.org/blog-cn/2022/02/22/myopia>
2. 实验验证王垠的自然视力恢复法, <https://lzwjava.github.io/eyes-en>