

## 自然恢复视力小贴士

- 人们视力变差的原因是他们使用全度数眼镜（能让他们在 5 米外清楚看到黑板）来看手机、电脑或书籍。这会导致眼球变形。
- 使用降低 150-200 度的眼镜几天后，你就不会想回到全度数眼镜了。后者会变得很不舒服。
- 理解近视很重要 - 它是由眼部肌肉变化引起的，而不仅仅是遗传或光照的问题。
- 最重要的原则是”刚好清楚” - 戴能让物体刚好清楚而不用费力的眼镜。
- 对于电脑或手机使用，降低 150-200 度通常效果很好。
- 保留一副度数较高的眼镜用于驾驶和需要完美视力的重要任务。
- 预期进展缓慢 - 每三个月减少约 25 度是不错的。
- 不要追求完美清晰。轻微模糊的视觉是改善过程的一部分。
- 使用公式：近视度数 =  $100/\text{清晰距离（米）}$  进行粗略评估。
- 不要强迫自己看清楚 - 让眼睛自然调整。
- 了解你的眼睛机制 - 理解外部眼部肌肉如何工作有助于做出更好的视力选择。
- 近视需要佩戴眼镜，这在进行如打篮球等活动或戴帽子时会带来困扰。帽子无法伸展到更多的皮肤区域来提供温暖，因为眼镜占用了空间。忘记佩戴眼镜也会影响视力。
- 尽管有些人可能觉得自己年纪大了或懒得矫正近视，但为了下一代，采取措施避免相同问题是至关重要的。
- 改善过程需要时间 - 多年形成的近视需要时间来改善。