

自然视力恢复法的实验验证

前言

上图中的眼镜和一年的时间，帮助我验证了王垠老师的这一非凡发现。

他在 2022 年 2 月写了一篇文章，可以在此查看：<http://www.yinwang.org/blog-cn/2022/02/22/myopia>。现在是 2023 年 6 月，在他的帮助下，我已经进行了为期一年的实验，并将继续进行。以下是我在这一个实验中的发现。

近视报告

这是我在 2022 年 3 月 5 日的近视检查报告：

这是我在 2022 年 11 月 13 日的近视检查报告：

这是我在 2023 年 4 月 20 日的近视检查报告：

请仔细查看。我所有的近视检查都是在家附近的一家店完成的，所有信息都准确无误，除了最后一份报告中，店员误听了我的名字，将“李先生”写成了“梁先生”。

我们用表格展示得更清晰：

| 时间 | 左眼近视度数 | 左眼散光度数 | 右眼近视度数 | 右眼散光度数 |
|------------|--------|--------|--------|--------|
| 2022.03.05 | 350 | 225 | 575 | 175 |
| 2022.11.13 | 325 | 200 | 550 | 175 |
| 2023.04.20 | 300 | 125 | 500 | 125 |

可以看到，在一年时间里，我左眼的近视度数从 350 度降低到了 300 度，右眼的近视度数从 575 度降低到了 500 度。而在散光方面，我左眼的散光度数从 225 度降低到了 125 度，右眼的散光度数从 175 度降低到了 125 度。

震惊吗？当我拿到报告时，我感到非常震惊。2022 年 11 月，我发现视力有所改善，当时稍有震惊，但并不多。我告诉自己再看看半年。半年后，当我再次检查时，我非常震撼。

我是如何做到的

感谢我拍下的图片，我们可以从中看到我是如何做到的。

来看 2022 年 11 月 13 日的报告：

| 项目 | 左眼近视度数 | 左眼散光度数 | 右眼近视度数 | 右眼散光度数 |
|-------|--------|--------|--------|--------|
| 视力 | 325 | 200 | 550 | 175 |
| 佩戴的眼镜 | 225 | 200 | 450 | 175 |

可以发现，散光度数在视力和佩戴的眼镜之间是匹配的，而佩戴的眼镜的近视度数比实际低 100 度。

因此，当时我换了一副比实际低 150 度的新眼镜。这是我 2022 年 11 月左右购买的新眼镜规格：

项目 | 左眼近视度数 | 左眼散光度数 | 右眼近视度数 | 右眼散光度数

旧眼镜 | 225 | 200 | 450 | 175

新眼镜 | 175 | 200 | 400 | 175

可以看到，新旧眼镜之间的区别是近视度数降低了 50 度，而散光度数保持不变。

半年后，在 2023 年 4 月 20 日，我得到了最新的视力报告：

项目 | 左眼近视度数 | 左眼散光度数 | 右眼近视度数 | 右眼散光度数

视力 | 300 | 125 | 500 | 125

佩戴的眼镜 | 175 | 200 | 400 | 175

视力再次改善：

时间 | 左眼近视度数 | 左眼散光度数 | 右眼近视度数 | 右眼散光度数

2022.11.13 | 325 | 200 | 550 | 175

2023.04.20 | 300 | 125 | 500 | 125

在这半年里，我不知道为什么眼睛的散光度数减少了，但近视度数仍在持续减少，左眼降低了 25 度，右眼降低了 50 度。

因此可以说，我佩戴比实际度数低 150 度的眼镜一年，左眼近视度数减少了 50 度，右眼近视度数减少了 75 度。

实用建议

刚换上一副比实际度数低 150 度的新眼镜时，可能会感到有些不适，远处的视野会显得模糊。但戴几天后，你会很快适应。眼睛非常聪明，适应能力很快。这不会影响我们的日常学习、工作或生活。

如今，我只有在开车、上公司安排的课程需要看白板、旅行或看电影时，才会换上比实际度数低 50 度的眼镜。

原则是，只要能看清事物就够了，不需要太清楚。在日常生活中，我们主要使用手机或电脑。

人们患深度近视的原因在于，大多数时间佩戴完全匹配度数的眼镜来看非常近的物体。而实际上，佩戴比实际度数低 150 度的眼镜就足以清晰地看近处的东西。这就是为什么有些人的近视度数从未超过 200 度——他们通常不戴眼镜，只有在需要看白板时才佩戴。

底层原因

理解这一方法的底层原因可能比较复杂。如果感兴趣，请查看王垠老师的文章：<http://www.yinwang.org/blog-cn/2022/02/22/myopia>。

进一步的报告

未来几年，我将继续发布我的视力报告。现在的数据如下：

| | | | | | |
|-------|--|--------|--|--------|--|
| 时间 | | 左眼近视度数 | | 右眼近视度数 | |
| 视力 | | 300 | | 500 | |
| 佩戴的眼镜 | | 150 | | 350 | |

根据当前的趋势，未来几年我的视力可能会如下：

| | | | | | |
|----------|--|--------|--|--------|--|
| 时间 | | 左眼近视度数 | | 右眼近视度数 | |
| 我的视力 | | 300 | | 500 | |
| 一年后可能的视力 | | 250 | | 425 | |
| 两年后可能的视力 | | 200 | | 350 | |
| 三年后可能的视力 | | 150 | | 275 | |

也就是说，再过三年，我的左眼将无需佩戴有度数的眼镜。

惊人的新理论

在撰写和回顾这篇文章时，我可能发现了一些新的东西，这在王垠老师的篇文章中并未提到。这可能解释了为什么在一年后，虽然我两只眼睛佩戴的眼镜都是比实际度数低 150 度，但左眼和右眼近视度数的减少幅度不同。这或许是因为我的右眼肌肉比左眼变形得更严重，所以在肌肉恢复到正常状态时，右眼恢复得更快。

这就像机器学习一样，初期进展较快，之后逐渐减缓。因此，未来几年我的视力预测表是线性的（即每年左眼减少 50 度，右眼减少 75 度），可能不准确。当右眼近视度数低于 400 度后，减少幅度可能也会降至 50 度。

在网络上几乎找不到有人谈论这一点，这确实很有趣。年纪渐长的智维会更仔细地思考和实验。如果这个理论正确，我可以更精确地告诉人们，从近视症状恢复需要多少年。这将极大地增强人们的信心。

让我们一起做实验，与时间为友，并尝试验证这一点。

后续

请查看文章 眼球恢复正常位置时散光的讨论。其中有一些修正。实际上，如果将散光考虑在内，那么我左眼和右眼的度数都减少了大约 100 度。

引用

Li, Zhiwei. (2023 年 6 月). 自然视力恢复法的实验验证. Zhiwei's Blog. <http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en>.

```
@article{li2023visionverification,
  title      = "Experimental Verification of the Natural Vision Restoration Method",
  author     = "Li, Zhiwei",
  journal   = "lzwjava.github.io",
  year       = "2023",
  month     = "Jun",
  url        = "http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en"
}
```

参考文献

1. 自然视力恢复法, <https://www.yinwang.org/blog-cn/2022/02/22/myopia>