

img

Figure 1: img

自然逆转近视的旅程

除了关于逆转近视的三篇论文外，我还想分享更多关于这个发现的故事。

Li, Zhiwei. (Jun 2023). Experimental Verification of the Natural Vision Restoration Method. Zhiwei's Blog. Web. PDF.

Li, Zhiwei. (Jun 2023). Astigmatism in Reversing Myopia. Zhiwei's Blog. Web. PDF.

Li, Zhiwei. (Nov 2024). Natural Vision Restoration: The Principle of ‘Just Barely Clear’ . Zhiwei's Blog. Web. PDF.

耐心

自然逆转近视有点慢，就像减肥一样。在我三年的经验中（从 2022 年 2 月到 2025 年 1 月），我取得了以下成果：

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	正常视力
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

让我们用 Python 绘制一段关于它的描述。

所以，你需要对此保持耐心。

做正确的事，结果自然会来

只要你做正确的事，结果就会出现。就像减肥一样，少吃和经常运动会帮助你减重。如果你每个月减掉 1 公斤，那么一年你将减掉 12 公斤。

类似地，在学习中，如果我们每天学习 10 小时，那么一年就相当于 3650 小时。

逆转近视的好消息是，这并没有什么难以坚持的。它只是要求你让手机或电脑屏幕“刚刚清晰”地看。

这是一个更好、更舒适的方式。使用正确方法的代价是，我需要准备另一副全度数的眼镜来驾驶、旅行时看风景以及在电影院看电影。

生活中的这些时间实际上只是一小部分，最多每天 2 小时，剩下的 15 小时是清醒的时间。

不满足，持续改进

在第一年，我的主要活动是电脑工作，在此期间，我戴着减少 1.50 屈光度的眼镜。这种设置让我经常体验到“刚刚清晰”的状态，视力足够清晰但不过于锐利。然而，在第二年，当我转向在家学习副学位时，我减少了电脑的使用，主要依靠手机阅读材料和做练习。

与朋友交谈后，我开始了解双焦点镜片和多焦点渐进镜片。我甚至学习了像段高、段位置和工作距离这样的视力术语。

这需要大量的试验。掌握原理后，解决方案可以有所不同——从简单地在处方中增加 +1.50D，到增加 +2.00D，然后使用多焦点渐进镜片来辅助。还有改进的空间。

ChatGPT 推出后，取得了许多改进。许多聪明的人都在朝这个方向思考。在现实世界中，有许多使用案例和更多实际问题需要解决。

对于逆转近视来说，情况完全相同。老年人使用老花镜。

分享给急需的人

虽然我在 2023 年 6 月在微信公众号平台上分享了我的逆转近视文章，但在 2024 年 12 月，我收到了一位声称他 12 岁的孩子对 500 度近视（即-5.00）的沮丧回复。当我 12 岁时，我认为我刚刚开始戴-2.00 度的近视眼镜。

由于真相或发现不为人知，只有那些急需的人才愿意尝试。这种逆转近视的方法，可能最早由 Todd Becker 在 2014 年引入，总有一天会变得流行起来。

新调整方法没有负面影响。此外，越来越多的人会发展近视，他们的近视度数会越来越大。

近视流行中是否存在阴谋

戴全度数眼镜的人导致了他们近视的加深。近视并不是有人故意造成的，只是人类不够小心。戴全度数眼镜以恢复 5.0 的正常视力（儿童视力）似乎是正常的。

然而，人类不知道的是，他们用这些眼镜看近物。发明多焦点渐进镜片或视力测试仪的人对眼睛或近视的工作原理了解很多。

所以，这里的改进仅仅是我们如何使用眼睛的分类。我们观察到如今人类大多使用手机或电脑。而在日常生活中，即使远处模糊地看东西也没关系。

重点是，大多数时候，我们的眼睛可以清楚地看到我们想看的物体。如果我们将物体移动大约 10 厘米远一些，它们就会变得模糊不清。这表明我们正确地使用了眼睛。

如何再次发现新事物

尝试在互联网上观察和学习更多。小心轻微的观点。尝试自己做实验。

生活中有很多改进。在真相被发现后，这似乎很明显。人们以前只是没有想到。Steve Jobs 肯定理解这一点。Steve Jobs 的“Think Different”运动很好。