

自然視力恢復方法的實驗驗證

目錄

1. 引言
 2. 背景
 3. 方法
 - 初始報告
 - 後續報告
 4. 結果
 - 近視與散光的減少
 - 眼鏡調整與方法
 5. 實用建議
 6. 背後原因與理論意義
 7. 結論
 8. 未來展望
 9. 參考文獻
 10. 引用
-

引言

本文介紹了一項實驗的結果，該實驗驗證了受 Todd Becker（2014 年）和 Yin Wang（2022 年）啟發的自然視力恢復方法的有效性。Becker 提出的方法包括佩戴度數低於實際處方的近視眼鏡，目的是隨著時間的推移減少近視度數。Yin Wang 的近期研究在 Becker 的基礎上進一步發展，提供了對這種方法背後生物機制的見解。通過我個人進行的一年實驗，我觀察到近視和散光都有顯著改善。本文概述了實驗的過程、結果和結論。

背景

近視，又稱短視，是一種全球範圍內日益普遍的疾病。其成因多樣，涉及遺傳和環境因素。值得注意的是，現代生活方式——如長時間的近距離工作（例如閱讀、使用屏幕）——被認為是近視病

例增加的原因之一。根據 Todd Becker 於 2014 年首次提出的方法，近視可以通過逐漸減少矯正鏡片的度數來逆轉，從而促使眼肌恢復其自然形狀。

此外，Yin Wang 在 2022 年的研究進一步探討了通過鏡片調整和主動聚焦來逆轉近視的方法。他在 Becker 的理論基礎上，提出了一種機制，即減少矯正鏡片的度數可以促進眼肌的放鬆和重塑，最終改善視力。Wang 的研究增加了對這一過程相關生物變化的理解。

一篇題為《近視：一種現代但可逆的疾病》的文章在 2014 年祖先健康研討會上發表，強調近視是一種可逆的疾病。該理論認為近視的發展分為兩個階段：(1) 近距離工作導致晶狀體痙攣（假性近視），(2) 使用負鏡片暫時矯正視力，導致眼球拉長並進一步加深近視。這種主動聚焦和逐漸減少鏡片度數的方法顯示出逆轉近視進展的潛力。

我於 2022 年 3 月開始的這項實驗，旨在測試通過逐漸減少鏡片度數來降低近視的效果。在整個實驗過程中，我仔細記錄了近視和散光水平的變化，以評估這種方法的有效性。

方法

初始報告 下表展示了 2022 年 3 月 5 日測量的近視和散光度數：

日期	左眼近視 (°)	左眼散光 (°)	右眼近視 (°)	右眼散光 (°)
2022.03.05	350	225	575	175

後續報告 下表展示了 2022 年 11 月 13 日和 2023 年 4 月 20 日測量的近視和散光度數：

日期	左眼近視 (°)	左眼散光 (°)	右眼近視 (°)	右眼散光 (°)
2022.11.13	325	200	550	175
2023.04.20	300	125	500	125

結果

近視與散光的減少 在實驗過程中，觀察到顯著的改善：

- 左眼近視從 350 度降至 300 度（減少 50 度）。

- 右眼近視從 575 度降至 500 度（減少 75 度）。
- 兩眼的散光均有改善，左眼散光從 225 度降至 125 度，右眼散光從 175 度降至 125 度。

這些結果出乎意料且非常鼓舞人心，證實了自然視力恢復方法具有明顯的效果。

眼鏡調整與方法 为了更好地理解結果，我在整個實驗過程中仔細追蹤了眼鏡的變化。2022 年 11 月，我根據 Todd Becker 方法的建議，更換了一副比處方度數低 150 度的新眼鏡。

以下是 2022 年 11 月 13 日我的視力和眼鏡處方的對比：

項目	左眼近視 (°)	左眼散光 (°)	右眼近視 (°)	右眼散光 (°)
我的視力	325	200	550	175
我佩戴的眼鏡	225	200	450	175

近視和散光的減少在接下來的六個月內進一步改善。2023 年 4 月 20 日，我的更新處方如下：

項目	左眼近視 (°)	左眼散光 (°)	右眼近視 (°)	右眼散光 (°)
我的視力	300	125	500	125
我佩戴的眼鏡	175	200	400	175

這表明近視的減少隨著時間的推移持續進行，支持了逐漸減少矯正鏡片度數可以促進視力改善的觀點。

實用建議

對於有興趣嘗試自然視力恢復方法的人，以下是一些基於我個人經驗的實用建議：

1. 初始不適：當你第一次更換為度數較低的眼鏡（例如減少 150 度）時，可能會感到一些不適，尤其是在看遠處物體時。然而，眼睛會迅速適應，不適感通常會在幾天內消失。
2. 適應減少度數：隨著時間的推移，佩戴度數較低的眼鏡進行近距離視物會變得更加舒適，並且不應干擾日常活動，如工作、學習或使用移動設備。
3. 眼鏡與活動：對於駕駛、上課或看電影等活動，你可能需要考慮將眼鏡度數稍微調高。然而，對於日常任務如使用電腦或手機，減少度數的眼鏡應該足夠。

背後原因與理論意義

這種方法成功的背後原因仍然複雜，並且仍在研究中。根據 Todd Becker 的文章，減少眼鏡度數可以促使眼肌適應自然、放鬆的狀態。雖然我並不完全理解其科學機制，但觀察到的近視和散光改善表明這種方法在某些情況下是有效的。

有趣的是，我的實驗顯示左右眼的恢復速度不同。似乎我的右眼，由於近視度數較高，恢復得更快，這可能是由於眼肌的扭曲更為嚴重。這種恢復模式與機器學習中的概念相似，即系統（在這裡是眼肌）最初快速改善，然後隨著時間的推移趨於平穩。

結論

這項為期一年的實驗結果表明，自然視力恢復方法是一種有前景的減少近視和散光的方法。我的個人經驗證實，佩戴度數較低的眼鏡可以逐步改善視力。儘管需要進一步的研究來完全理解這種方法背後的機制，但目前的結果令人鼓舞。

未來展望

我將在未來幾年繼續監測我的視力並提供進一步的報告。根據目前的趨勢，我預計我的左眼將在三年內完全恢復，而我的右眼也可能繼續改善。

參考文獻

1. Becker, Todd. (2014). “Myopia: A Modern Yet Reversible Disease.” Todd Becker’s Blog.
 2. Wang, Yin. (2022). “Natural Vision Restoration Method.” Yin Wang’s Blog.
-

引用

Li, Zhiwei. (2023 年 6 月). 自然視力恢復方法的實驗驗證. Zhiwei 的博客. <http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en>.

```
@article{li2023visionverification,  
  title   = "自然視力恢復方法的實驗驗證",  
  author  = "Li, Zhiwei",  
  journal = "lzwjava.github.io",  
  year    = "2023",  
  month   = "6 月",  
  url     = "http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en"  
}
```