

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>