

# 只用十天就能改善视力的最佳途径

日本易食研究所 大林惠运

前天去参观了 2016 东京国际眼镜展，并发了一篇博文。因戴眼镜的人越来越多，说明患近视的人越来越多。而得了近视后，似乎只能戴上眼镜才能防止近视的恶化。而实际上，得近视的人，随着时间的推移，近视度数每每加深的居多。

还有，现在小学生、甚至幼儿得近视的也很多，稚气的小脸上，挂了一付眼镜，颇有滑稽之相。同时也感到了一种悲哀。自幼就必须与眼镜相伴，将为今后的生活带来多少的不便啊。

为了解决戴眼镜的不便，隐形眼镜应运而生。但是，随之而来的问题也不小。如引起的角膜、结膜发炎，结果反而对眼睛发生损伤。还有，隐形眼镜有时会脱落，也会带来极大的不便。

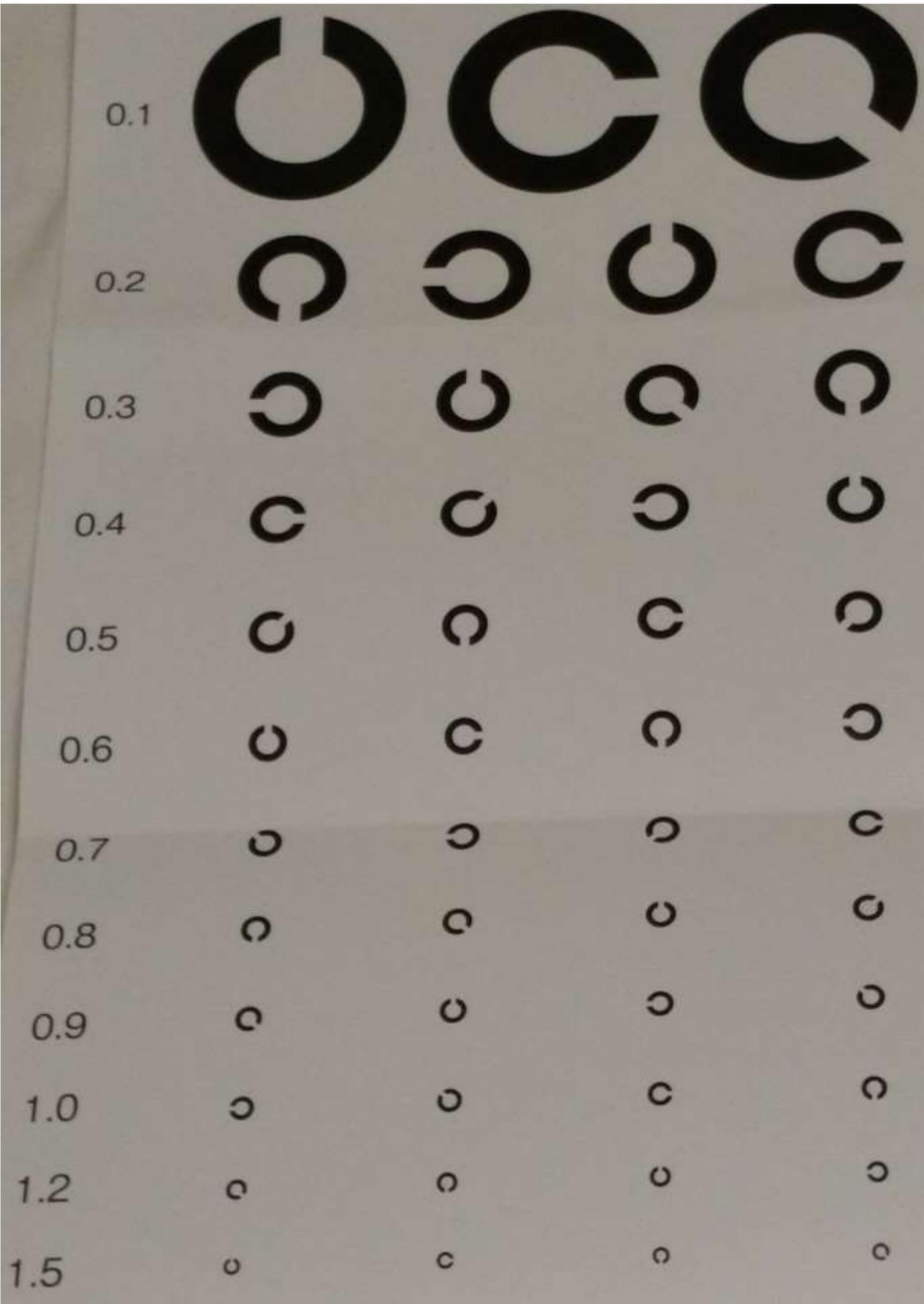
有视力问题的人去医院，医生的回答是近视，老光都不是病，没法治疗，老光也好、近视也好，只有戴眼镜。真是令人无可奈何。

这里，介绍一个日本的眼科医生发明的方法，准备配眼镜戴的人，请别先急着去配眼镜，已有近视的人，不管是真性近视还是假性近视，用这个简单的方法，就能使自己的近视好转甚至恢复正常。不管是年轻人还是老年人，包括小孩，这个方法都适用。

当然，如果你认为戴眼镜可以显示自己的风度的话，你尽可配一副平光的，或者干脆不要镜片只要架框就可。

是什么样的方法如此灵验呢？

很简单，每天用视力表检查一下自己的视力，只要用 30 秒钟即可。先连续做个 10 天，每天 2 次。看看自己的视力有没有发生变化？甚至是令人吃惊的变化？



还有，如果已戴上眼镜的朋友，要牢记眼镜就像拐杖，不能永远使用的原则。先保持每天有一段时间不戴眼镜，渐渐地适应，视力一恢复，就能水到聚成摘除眼镜。

这里，我先不介绍原理，等以后再详细介绍。有视力问题烦恼的各位，试一试吧。只要有心、用心，你的视力就能早日恢复正常。

2016年10月5日