



前 言

請問近視應戴凹透鏡，還是凸透鏡？傳統的標準答案當然是凹透鏡，讀完本書之後，你會知道正確答案是凸透鏡。

世界上絕大部份人都因為近視才需要戴眼鏡，但大家卻不知道，本來你可以不用戴眼鏡，因為早期的近視，根本可以康復過來，不致變得愈來愈深，可惜你戴錯了第一副眼鏡。

現今為甚麼患近視的人愈來愈多？究竟問題出在哪裡？恐怕大家沒有想過，你戴著近視眼鏡，看東西雖然清晰了，但你原有視力，根本不曾改善過！慢慢地，你的近視會愈來愈深，愈來愈依賴眼鏡。

本書將以一個全新的角度，去探討近視問題，闡述近視的主要成因，並指出凹透鏡近視眼鏡對眼睛的長期負面影響，更重要的是書中介紹利用凸透鏡眼鏡，阻止近視繼續惡化，以至協助早期近視患者恢復正常視力。



梁序：視光師誠懇的忠告

近視了配戴眼鏡是平常不過的事情，香港幾乎每個家庭均有一兩名近視患者，戴眼鏡已成生活的一部份，但大家可有想過戴眼鏡其實是一種負累？

筆者是一位視光師，也是近視患者，很多親友問過我，為何香港近視患者那麼多？你們專業視光師可否做些事情。事實上，多年來我眼見無數兒童，第一次到來檢查視力時，已是過百度近視，至於戴眼鏡多年的，度數更是愈來愈深。傳統視光學界和家長們只知有近視配眼鏡便了事，忽略了促成近視的成因，好端端的天賦視力，何苦等到出現近視時，才想辦法補救！何不及早做好預防措施？給孩子們對抗近視的機會，這是我撰寫本書的重要原動力。

自從我兩名女兒誕生以後，令我深深感受到，保護孩子們的視力，避免重蹈上一代的覆轍，是我做視光師和作為父親職責。還有，不少近視患者和家長們都鼓勵我撰寫本書，因為他們的子女已採用本書所提倡方法，效果均頗為理想。

本港近視比率是全球之冠，視光學界實責無旁貸。本港一直未有積極提倡預防近視，相信是香港近視問題惡化的原因之一。不管你是否近視，為你和你兒女的視力著想，請細心思考本書的內容，並認真執行預防近視措施，遠離近視。希望本書能使更多人明瞭後天近視的真相。

視光師 梁彥康



韓序：近視受害者的呼籲

我從小最討厭被人家問我有多少度近視？因為我是一名大近視，右眼1400度近視，左眼1500度近視，還有散光。不戴眼鏡，可以說是半盲！

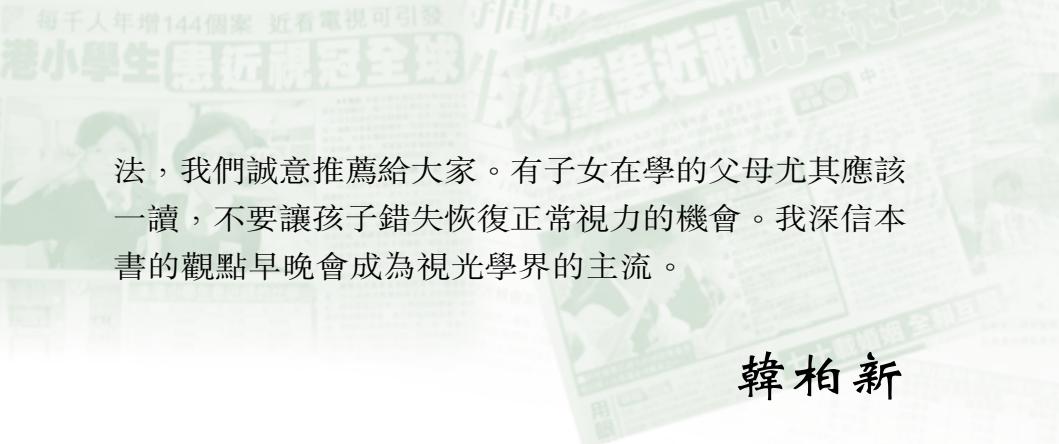
記得當年我問媽媽，為什麼我得了近視，媽媽說是因為看電視有輻射。今天看來，這答案很可笑，但這卻是20世紀70年代香港家長的標準答案。可悲的是今天廿一世紀初，仍有許多家長不知道近視的成因，疏於預防近視，令孩子重蹈上一代的覆轍。

在我小學至初中階段，近視度數加深速度尤其嚴重，當年我十分害怕去眼鏡店驗眼，因為每次去驗完眼後，都發覺近視深了，要再配新眼鏡。我一直有個疑問，為什麼我的近視會那麼深？直到認識當視光師的朋友梁彥康後，我才恍然大悟。

1999年7月我在一次新聞採訪中認識梁彥康，他經營一家眼鏡店，最令人印像深刻是，他非常重視推廣護眼知識，而且對工作充滿熱誠，令我十分佩服。2001年底，梁彥康找我細談近視的來龍去脈，我聽完他的講解，感到非常震撼！

近視本來可以在早期治好的！而凹透鏡眼鏡，竟然是近視加深的幫兇！最令人憤慨的是，近一百年前已有人提出解決近視問題的方法，然而普羅大眾一直被蒙在鼓裡！因此，我倆決定合撰本書，正希望把這些觀點介紹給大家。

我一輩子深受近視之苦，假如當年我懂得這些方法，我可能就不致於變成大近視。本書中所提出的方法



法，我們誠意推薦給大家。有子女在學的父母尤其應該一讀，不要讓孩子錯失恢復正常視力的機會。我深信本書的觀點早晚會成為視光學界的主流。

韓柏新

「人類的天職在勇於探索真理。」

哥白尼（波蘭天文學家）

目 錄

第一章：全球近視問題日益惡化	1
• 甚麼是近視	1
• 遠視、老花眼、散光	3
• 近視患者煩惱多	4
• 近視問題有多嚴重	7
第二章：近視與眼鏡的歷史	9
• 16世紀開始使用負鏡	12
第三章：光學常識與眼睛結構	17
• 光線行蹤	17
• 鏡片類型	18
• 奇妙的眼睛結構	20
• 超級照相機	25
• 眼睛的對焦機制	26
• 集合	29
第四章：近視的量化與歸類	31
• 全球視力標準三大制式	31
• 甚麼是近視度數	32
• 眼的遠點	34
• 眼的近點	37
• 認識你的度數處方	38
• 近視的學術分類	39
第五章：追查近視元兇	43
• 近視理論之演進	43
• 近視真兇現形	46
• 美國對近視的深入研究	48
• 近視乃自然的生理調節	51

第六章：近視配負鏡，視力從此負下去	55
• 負鏡「矯正」近視的原理	56
• 負鏡錯在這裡！	59
• 兒童墮進近視加深的惡性循環	59
• 鏡片廠的證詞	66
• 愈早戴眼鏡愈快成大近視	69
第七章：二十世紀反對負鏡的聲音	71
• 梁彥康：我的醒悟經過	75
第八章：正視鏡消滅近視於萌芽狀態	79
• 甚麼是正視鏡？	79
• 霧視治療法的原理	81
• 正視鏡可防止近視加深	85
• 霧視治療法的成功例子	86
• 香港的個案	94
第九章：保護孩子視力，你我都有責	99
• 近視的助緣	101
• 預防近視的要點	102
第十章：常見問題FAQ	105
• 對霧視治療法的疑問	105
• 使用正視鏡的疑問	110
• 護眼問題	116
• 近視常見的疑問	118
附錄一：香港視光師制度簡介	125
附錄二：韓柏新：我的家庭近視個案	126
附錄三：近視及護眼網址介紹	130
註釋	131
後記	135

鳴 謝

謹向所有無私推動預防近視的朋友們致敬。

感謝多位在互聯網上結識的啟蒙老師，戈基博士、當奴·域、奧迪·白朗、艾力·歐倫堡。

本書得以順利完成，有賴家人及許多朋友的協助，在此謹致以衷心感謝。

ACKNOWLEDGEMENTS

We would like to acknowledge all the people who dedicating their time in the work of myopia prevention.

We would also like to express our deepest thanks to the people sharing their experience with us, they are Dr. Stirling Colgate, Donald Rehm, James Arthur and Alex Eulenberg. And special thanks to Otis Brown who devoted his time in sharing with us his massive effort of myopia prevention.

We also thank the people who helped us in publishing this book.

37% 學童近視比率冠全球

閱物距離時間影響
三成七港生近視 全球比例最高

每千人年增144個案 近看電視可引發
港小學生患近視比率冠全球



本港小學生患近視的比率



香港患近視比率冠全球

【本報特訊】香港為何孩子沉迷電視、食後放瓦煲之後，也容易出現近視？這恐怕就是問題在於兩者的關係是錯綜複雜的。據調查發現，即使在本身無遠視，即看電視不會引起近視的疾病，遠視的學生更是有近視，其比率全亞洲第一，有研究報告說，近視率高達百分之九十九。

減低患上近視的建議

- 避免過度用眼，每隔半小時要遠眺一下。
- 視力疲勞時，應及時休息，減少近視的機會。
- 每天至少運動一至二小時。
- 不要過度使用電子產品，如電視、電腦等。
- 遠離藍光，避免過度接觸。
- 遵循專業眼科醫生的建議。



七十載婚姻全賴互讓

中

戴鏡在如何呢？

戴鏡後，一些同學會覺得戴鏡後，

戴鏡後，一些同學會覺得戴鏡後，

戴鏡後，一些同學會覺得戴鏡後，

戴鏡後，一些同學會覺得戴鏡後，

戴鏡後，一些同學會覺得戴鏡後，

戴鏡後，一些同學會覺得戴鏡後，



危

惠近視

冠全球