

第十章

常見問題 FAQ

對霧視治療法的疑問

問題一：

您們所說早期近視可以完全康復？為甚麼我去問眼科醫生，他說近視無法改變的，只有做激光手術才可以把近視根治？

答：對已形成一段時間和度數較深的近視眼，多數已經變成軸位性近視，即眼球已經拉長，即使戴正視鏡，眼球軸位也不能退回原位，的確做 (RK, PRK, LASIK, LASEK, IOL) 手術是目前唯一的根治這類軸位近視的方法。

筆者強調是早期近視，即形成不久的近視，確有康復的機會，這類早

圖 10A：
LASIK 激光矯視手術步驟



1. 切開角膜表面



2. 用準份子激光將角膜基質層切前，改變角膜弧度



3. 再將角膜表面放回原位，手術完成。

期近視，只是眼睛內部負責調節的睫狀肌緊縮過久，形成痙攣性近視，即俗稱假性近視，只要充份放鬆睫狀肌，最佳方法是利用正視鏡看近，只要持之以恆，早期近視是可康復過來。

要注意就算近視康復後，若持續看近過久，仍會產生睫狀肌痙攣，近視仍可能故態復萌，故看近時仍應盡量戴上正視鏡，切記看近過久及距離過短就是近視的根源。

問題二：

我問過相熟的眼鏡店的視光師，他說也沒有聽過戴凸透鏡可以改善視力，究竟您們的理論行不行的？

答：很遺憾，由於早年資訊不發達，大部份專業大學的視光學系並無教授霧視治療法來治療早期的近視，也沒有積極提倡預防近視，故許多視光師並不認識此法。事實上，霧視治療法並非新發明，只可惜沒有被充份應用和廣泛推動。只要你試過霧視治療法，你慢慢會發現此法的好處。

問題三：

上世紀初既然已有人指出負鏡會令近視患者愈戴愈深，應配戴正視鏡來改善視力才對！這個觀點如果真的可行，為甚麼那麼久仍沒法普及？

答：視光學和眼科學界長期忽視了負鏡對近視患者的負面影響，霧視治療法沒有普及，其中一個重要的阻力就是我們近視患者本身。當出現近視問題時，患者均希望即時恢復看遠的視力，而配戴合適的負鏡

確可馬上看遠清晰，視光學或醫學界為滿足這種需求，無奈為近視患者配負鏡，卻一直好心做壞事。事實勝於雄辯，傳統為近視患者配戴負鏡的方法，請問你見過有近視患者戴了後度數有愈來愈淺嗎？

正視鏡只是專門用來看近的眼鏡，雖然對近視有長遠療效，但戴上正視鏡不能即時使人看遠清晰，配戴初時可能會有少許暈眩感覺，兼且需頗長時間使用才漸見成效，不是人人有耐性使用。故長久以來，此方法被視光學界所忽視，加上早年資訊不發達，因而大眾多不認識此法，故未能普及，對近視患者來說，實在是一件非常可惜的事。

問題四：

您們主張近視患者看近時配戴度度較淺的眼鏡，究竟要淺多少才洽當？

答：一般淺100度、150度甚至淺200度，只要你看近覺得舒服就可以。

問題五：

我小孩子8歲，去年開始近視，我帶小孩子去一家眼鏡店配鏡，店員建議替小孩子配漸進鏡，說可以防止近視加深，是否有效？而您們說應戴正視鏡來預防近視，究竟您們說法對，還是該店員說得對？

答：您看完本書就會知道，造成近視的原因是長時間看近，要預防近視和防止近視加深，最佳方法是盡量減輕看近時，眼睛睫狀肌所受的調節壓力。筆者主張在孩子未有近視前，應開始戴上正視鏡來看近，

減輕看近時眼睛所受的調節壓力，更勝有近視才找補救辦法。

善用正視鏡起碼可以推遲近視出現。

言歸正轉，筆者認為漸進鏡確有一定防止近視加深功效，但必需用得其法。漸進鏡是由雙光鏡片演變而來，基本結構是度數上深下淺，用者透過漸進鏡下半部來看近，由於度數較淺，看近時所受的調節壓力減輕，可減緩近視加深的速度。不過，每個人用眼的情況都不同，並非說孩子戴了漸進鏡就不會近視加深。假如孩子不懂得用下半部鏡片來看近，如用電腦時，用眼鏡上半部度數較深的部份來看，便失去減輕看近壓力的功效，故近視仍繼續加深。筆者觀察到12歲以下的孩子戴漸進鏡的效用並不明顯，最主要原因是小孩子不懂得使用。

假如孩子剛出現近視不久，近視度數不太深，筆者建議你的孩子使用霧視治療法，配一副正視鏡專門看近，平時室外活動時則不必戴眼鏡。

問題六：

你們說早期近視可以康復？究竟要花多少時間才能康復？

答：首先，要確定近視開始了多久，所有近視均經歷早期的25度進入50度、75度以及更深的100度近視，此階段仍屬早期調節性近視，眼睛睫狀肌尚未過度緊張更進一步形成痙攣前，這階段近視如果處理及時，及早戴正視鏡來充份放鬆睫狀肌，便有機會在數月內回復看遠清晰，例如當年戈基博士的經驗。

若然在-1.00度時仍疏忽護理眼睛，繼續過量看近，至睫狀肌形成痙攣後，就算作出補救，戴上正視鏡看近，效用也打了折扣，可能需數月以至整整一年，視力才可回復平常。因為調節和集合過度所引起的痙攣非一夕形成，是長年日積月累的近作業激發而成。

視力受用終生，只要能免除近視之苦，忍受區區數月或整年的正視鏡霧視法，這又算得甚麼！不過，使用正鏡霧視法必需很有決心和耐性，值得一提，若超越150度的近視，那康復期便更漫長。

問題七：

你們所說近視預防勝於治療，最佳預防近視的方法是趁還未出現近視前，戴正視鏡來看近，為何未見外間的眼鏡店有推廣這種方法呢？

答：現時大部份的眼鏡店仍沿用傳統配負鏡方法，事實上，筆者過往亦如此，直至近年才醒悟過來。筆者遇到不少熱心家長，當他們明瞭負鏡的問題，以及正視鏡好處後，他們都很樂意把此訊息轉述身邊的親友，可惜往往得到的回應是：

「近視不是沒得醫的嗎？正視鏡是什麼東東？我從未聽過！」

「我孩子視力好好的，又沒有近視，為何要戴正視鏡，多此一舉！」

「既然已經近視了百多度，如今是看遠不清，又不是看近有問題，何需戴正視鏡來看近？」

「戴正視鏡要時戴時不戴，多麻煩！乾脆配一副眼鏡看遠清楚不就解決問題。」

「總之，我不想兒子倚賴眼鏡，那管是正視鏡，眼鏡就不是好東西！」

類似的冷淡反應和訕笑，彼彼皆是，筆者也有不少這方面的經驗。推動近視預防往往是自招沒趣，但這才是真正令近視患者受益的方法，只要愈來愈多視光界人士以至消費者認識這個方法，相信假以時日，這種方法將成矯正近視的主流。

使用正視鏡的疑問

問題八：

你們所說的正視鏡與遠視鏡和老花眼鏡有沒有不同？

答：我們所指的正視鏡 (Plus lens) 基本上就是傳統凸透鏡，也即是老花眼患者平時用來靠近的眼鏡，不過中文上用老花眼鏡一詞，會令使用者有一種不必要的排斥，認為只有老人家才需戴上，故筆者主張用正視鏡一詞為凸透鏡「正名」，而筆者所推廣的正視鏡兼具稜鏡效果，除紓解調節外，更同時放鬆看近時雙眼內轉的集合力，比傳統凸透鏡效果更佳。

問題九：

戴正視鏡來看東西會有甚麼效果，有沒有負作用？

答：正視鏡只是看近專用，戴著看近時有放大效果，你看書時會感受字體放大了，閱讀起來更輕鬆。若你戴著正視鏡看遠，感覺則相反，會感到模糊不清，

如在霧中，要更準確地形容，如果你視力正常，你戴著100度正視鏡看遠，就像有100度近視時看遠的效果。不過你平時看遠時，根本不必戴著正視眼鏡嘛！

若第一次戴正視鏡，可能有少許暈眩的感覺，但很快便會習慣的，請放心，戴正視鏡並無其他副作用。

問題十：

使用正視鏡有沒有年齡限制？我已28歲，從來沒有視力問題，最近當兼職會計，近日發覺眼疲倦和澀赤、流眼水，檢驗結果是右眼：-0.50和左眼：-0.75及些微散光，已配了眼鏡，但戴上後有點不適，眼鏡店的店員極力鼓勵多戴它使習慣，你們有什麼建議？

答：筆者沒有替你檢查過，但根據你提供的資料，估計你因從事大量的近距離會計工作，過多的文件或電腦促成輕微近視眼，並因長時間看近，而使雙眼極度疲勞至紅筋和流眼水。希望你沒有恆常戴上那近視眼鏡就好，建議你配正視鏡，在你用電腦或閱讀時便戴上，減輕近距離工作的眼睛疲勞，相信假以時日，相信你無需倚賴那近視負鏡，並可回復從前看遠的清晰。

問題十一：

我現時20歲，患近視已經8年，度數600度，還有沒有機會可以康復？

答：600度近視已屬高度近視，恐怕很大程度眼軸已延長了，要完全康復恐怕可能性並不大，但不知你的

600度近視中，有多少是軸位性近視，或有多少屬痙攣性近視，採用霧視治療法可以改善痙攣性部份的近視，或許可令你減輕100甚至150度近視。假如你十分抗拒戴眼鏡，你也可考慮激光治療近視手術。

問題十二：

我已40多歲，戴近視眼鏡也超過廿年，近視度數基本上已經固定，您們所說的眼睛護理辦法.....如戴正視鏡來閱讀，對我還有幫助嗎？

答：筆者並不清楚您的近視度數，您已40多歲可能已出現輕微的老花眼，看近的對焦功能減退了，戴正視鏡看近，對你看近有很大裨益。

事實上，上了年紀的人，因眼球晶狀體老化，看近的調節力下降，而需正視鏡幫助看近，年輕人戴正視鏡可減輕看近時的調節壓力，從而預防近視。

問題十三：

我聽過不少人說，近視鏡應該經常戴著才能避免近視加深，究竟這個說法對不對？若果要戴正視鏡是否也應該常常配戴？

答：傳統的看法都認為有近視配戴近視鏡就得到正確護理！故配了眼鏡必須常常戴才好，不然近視會加深，但已恆常戴眼鏡，近視又再加深，那麼便歸咎於閣下護眼不當！近視深了，便再配一副更深的近視眼鏡！

事實剛剛相反，筆者建議你若可以不戴近視鏡就最好不戴，當然假如您近視度數太深，不戴眼鏡會影響日常生活則另當別論。本書已提及為何負鏡令人近視容易加深！筆者身邊的例子是那些早期有近視，需戴眼鏡，但因覺得眼鏡影響儀容，習慣盡量不戴眼鏡，結果近視沒有明顯加深，反而那些依足所謂「正確指示」恆常戴眼鏡的，近視則不斷加深，愈來愈倚賴眼鏡，你細心留意一下身邊朋友可能都有同樣的例子。

至於戴正視鏡又是否也應該常常配戴？當然不是。其實，只要當你有需要長時間看近才需要戴。

問題十四：

您們說正視鏡有令睫狀肌鬆弛的效用，但戴正視鏡會否令眼睛變成遠視？

答：用一個更科學化的角度來形容近視，近視可稱為眼睛負焦距狀態 (negative focal state)，對由於眼睛睫狀肌處過度緊張，所引起的近視，必須施以鬆弛法，使過度緊張的睫狀肌平復過來，眼的焦距便重回平光狀態，即正視眼，那當然不是遠視。

遠視眼則可稱為眼睛正焦距狀態 (positive focal state)，絕對是正常，不必憂心，如果輕微遠視如 +0.25 至 +1.00，遠距離視力非常銳利。事實上，若努力使用正視鏡，眼睛從負數焦距，重回正數焦距，對近視便可產生一層緩衝保護 (buffer) 的作用，那要恭喜你。不過，我們在幼兒時期眼睛處於正焦距狀態，切勿誤解為缺憾！

問題十五：

你們說戴正視鏡可以預防近視，但應該戴幾多度正視鏡才有效？

答：那要看是為了預防近視，還是為了治療早期的近視。對正常視力者，眼睫狀體處於鬆弛狀態，只需免除眼肌看近後產生緊張或痙攣便可，可考慮選用+1.00或+1.50來看近，戴上後沒有強烈頭暈便可，那你便可感受到以正視鏡看近的輕鬆又舒適，摘下此鏡後，裸眼看遠視力可保持清晰，從此近視遠離你。

若為了治療近視，採用屈光度較強的正視鏡較佳，即+2.00或+2.50加強放鬆效能，但可惜是戴上後會容易感到有點頭暈，筆者不太鼓勵，最初可選用輕度的正視片+1.00看近，只需加長配戴時間，甚至部份閒餘時間，使眼睛緩緩地放鬆，切不可操之過急，當有明顯改善後，可改用更強的正視鏡。

另外，你可考慮因應不同工作視覺距離，而選用不同正視鏡，來紓解看近的調節壓迫力。

觀看電視的距離約2~3m，可用+0.50正視鏡片，用電腦的距離約50~60cm，可用+1.00正視鏡片，書寫的距離約25~35cm，可用+2.00正視鏡片。

要具備這三副正視鏡，可能稍為繁複，若想簡易的話，大部份看近情況時，選擇 +1.50便可，總之避免過近的距離以及過長時間便可。

問題十六：

你們主張預防近視，甚至小孩子未有近視前也應該戴正視鏡，請問小孩子幾歲才應該戴？

答：這是沒有特別界定的。要點是兒童在入學前接受視力檢定，每隔四或五個月定期檢查，給兒童有一視力紀錄，當從正常視力、或遠視趨向平光，有跡象進入近視的可能，這刻便需應用正視鏡。近視在任何年齡均可發生，愈年輕得了近視，愈容易長大後成為深度近視，故預防近視愈早愈好。要明白得了近視後要康復正常視力，要花很大的恆心和毅力，且並非想像中容易。

正視鏡既不昂貴，又無需恆常配戴，甚值得推廣。沒有多少孩子喜愛戴眼鏡的，正視鏡只需在看近時才應用，便有預防近視之效，總好出現了近視後，才亡羊補牢好！

問題十七：

我已戴了正視鏡半年，原來是左右眼近視一百度，起初的數星期裡，戴上正視的+1.00，感覺很好，但停用後有點差了現象，到現在仍有少許模糊，為何這樣？

答：對你輕度近視而言，在最初的時段裡有顯著改善，只是當你不用正視鏡後，視力有輕微倒退，那是合理現象不用擔心，據筆者累積的經驗，由100度近視降低至50度近視很快，但再由50度近視回復到正常視力，需很長時間和更大耐性。

以你的情形看，因你已實際改善了，估計你倘有25或50度近視，但你仍戴著那+1.00的正視鏡，此刻的放鬆力量並不足夠，建議你改用更強的正視鏡，如+2.00以加快、加強鬆弛效果，只要再花點時間，你一定可恢復看遠清晰銳利視力(0.00或+0.50)，屆時你看近可用回那+1.00減輕部份看近壓力。

護眼的問題

問題十八：

我女兒現時12歲，讀初中戴近視眼鏡已3年，最近檢眼度數為300度，請問有何辦法防止我女兒近視加深？我女兒能否恢復正常視力？

答：要防止近視加深的辦法是有的，根據您提供的資料粗略判斷。首先，請盡量不要配戴足度數近視眼鏡（當然需要看遠十分清晰時另當別論），特別看近時，如看書寫字用電腦，請用度數較低的負鏡來看，建議您為女兒配兩副眼鏡，一副用來看近，另一副用來看遠。

你女兒近視年資不算長，這300度可能仍處於功能性的調節痙攣近視，說不定可康復過來，最好為孩子配戴 + 1.00的正視鏡專門看近，當有了改善後，可調整至+ 1.75使眼球睫狀肌進一步放鬆，但霧視治療法，並非3、4個月可見把近視康復過來，但防止近視加深，減淺近視度數是肯定的。更重要是孩子本身也須有改善視力的決心，肯多用正視鏡才能顯著見效。

問題十九：

坊間有些甚麼的自然療法，或食療法康復視力，可信嗎？

答：筆者不清楚你所指的是那些療法，坊間的另類療法或康復法各有各理據，筆者不便評論，凹凸透鏡最具物理科學基礎，筆者認為對付近視的最佳方法，是預防勝於治療，當近視剛出現時，及早戴正視鏡，可防止近視惡化，長期應用更可治愈早期的近視。

問題二十：

我30多歲，是深度近視患者，度數達1500度，又有散光，平時配戴硬性隱形眼鏡，我好擔心深近視會演變成視膜網脫落，最糟是我的工作，每天要望住電腦，我不奢望近視完全康復，只希望眼睛健康不致再惡化下去，有沒有甚麼好建議？

答：最顯淺的是避開電腦工作，這當然困難。由於你日常配戴硬性隱形眼鏡，當看電腦時，可考慮戴上一副有框的正視鏡，看電腦的距離最好保持50cm，避免雙眼過度集中，因50cm距離的工作，眼睛所需的調節是 $100/50 = 2.00D$ ，故可配用 + 2.00或 + 1.50光度的正視鏡觀看電腦，紓緩眼睛看近的壓力，對你的眼睛健康有幫助。別忘了，在看電腦一段時間後（約5分鐘），應抬頭看天花板或遠方轉移視線，用電腦時，字體盡量放大一些，不用太費神，對眼睛也有幫助的，另外，切記定期檢查眼睛。

問二十一：

我看過一些眼睛護理的書本說，閱讀時，每隔10至15分鐘，需抬頭看遠處，藉此放鬆眼睛，請問戴正視鏡來閱讀，需不需要這樣做嗎？

答：任何的近距離工作，均不應持續過久，戴了正視鏡雖減輕看近壓力，但仍需不時抬頭看遠處，以舒緩睫狀肌的緊縮，避免產生痙攣。筆者建議你閱讀時最好每隔5分鐘便看遠放鬆眼睛。

近視常見的疑惑

問題二十二：

我近期帶讀小一的兒子驗眼，到一家相熟的眼鏡店驗眼，結果驗出左眼150度近視，右眼100度近視，但內子帶孩子去見另一位眼科醫生驗眼，結果驗出左眼100度近視，有散光，右眼50度近視，有散光。為什麼他們的驗眼結果差那麼遠，究竟我們應該相信那一方才對？

答：首先，筆者沒有替過你孩子驗過眼，不便批評那一位驗的度數最正確。但這裡亦反映出一個事實，就是眼的視覺焦距狀態充滿活力，無時無刻調較變換焦距，會因應環境而變化。若驗眼前眼睛疲勞不堪，驗出來的近視度數是可能會多一些，相反若放幾天輕鬆假期後才檢驗，驗出來的度數可能小一點。

對近視眼來說，最好是不戴負鏡，若然無法避免，

就請戴最少度數的便足以應付日常生活便可。

問題二十三：

請問有沒有凸透鏡隱形眼鏡？

答：那是有的，但又為何要戴隱形凸透鏡呢？隱形鏡除戴都不方便，值得一提，負鏡隱形眼鏡用家，看近時不便把隱形眼鏡摘下來，只有迫使眼睛長期以此鏡看近，容易造成度數不斷增加。若戴凸透鏡隱形眼鏡看遠便模糊不清，假如你有需要戴隱形眼鏡，不如在看近時戴上一副有框的正視鏡更適宜！

問題二十四：

聽說市面上有一種有很多小孔的太陽眼鏡，可以改善視力，請問有沒有效用？

答：那並不是太陽眼鏡，是針孔或稱小孔眼鏡（見圖10B），它是沒有光度的眼鏡，利用攝影學的景深原理，刪除進入眼睛的外圍或周邊散射光，使光線集中進入眼睛，對近視患者言，戴小孔眼鏡確比沒有戴眼鏡清晰，情況就像眯起眼睛使進入光線集中，對看遠或看近均有幫助。對輕度近視者，小孔眼鏡可作為代替品，避免戴第一副負鏡或減少倚賴負鏡，確有穩定度數的作用，尤其是觀看發光物體，如電腦和電視等。

但因小孔眼睛減少了進入眼睛的光量，在昏暗環境下是不適合使用，另外，景深也有極限，對深度近視者如 -600度以上是沒有幫助。

(圖 10B)



小孔眼鏡由於外型古怪，並不太受近視患者歡迎。

問題二十五：

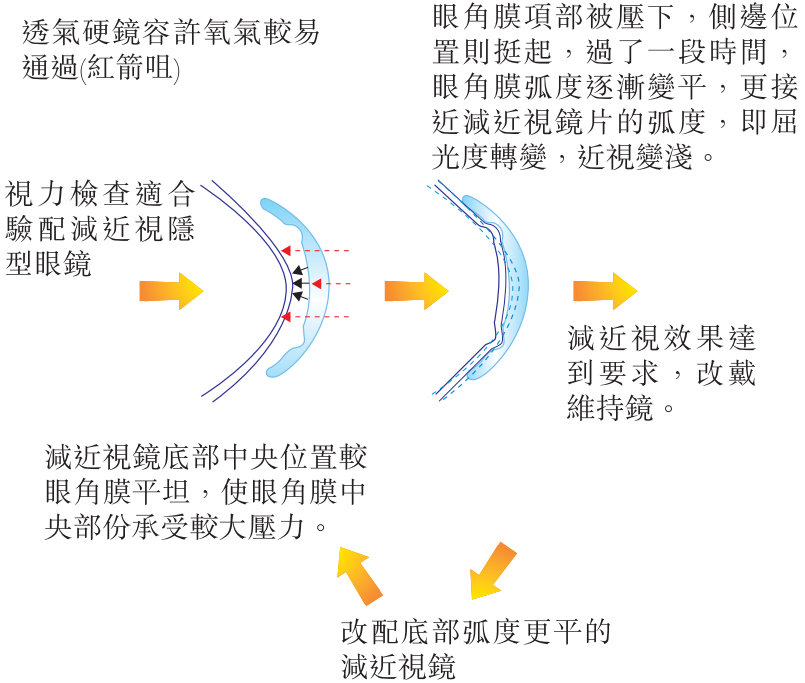
Orthok隱形眼鏡對減輕近視又有沒有用？

答：Orthok隱形眼鏡的確有可減輕、減慢近視加深速度的效用。Ortho-K 隱形眼鏡原理，是利用特製硬性隱形鏡改變眼角膜的弧度(見圖10C)，從而減輕眼睛屈折光線力量，達到無需戴負鏡也可看遠清晰。其侷限性是不能永久減輕近視，因角膜在沒有連續施壓下，是會重新回復原狀，當不戴此特製鏡後，近視度數重新回復。

Orthok隱形眼鏡在晚上睡眠時戴用，日間便無需倚賴近視負鏡也有清晰視力，免除負鏡的長遠影響，嚴格而言；它是控制近視，減慢近視加深一門方法，但非徹底減除近視。

事實上，只要儘量避免使用負鏡，尤其是近距離工

圖 10C : Orthok 隱型眼鏡減近視原理解釋圖



作上，那小孔鏡和Ortho-K均有一定的效用，只要再配合正視鏡應用，對眼睛的視力改善是相當有效。

問題二十六：

我今年16歲，原本有300度近視，戴了眼鏡已4年，最近我去一家眼鏡店驗眼，說我近視深了50度，於是我再配一副新眼鏡，但我戴上新眼鏡後感到有一些頭暈。請問我還應該戴這副新眼鏡嗎？你們說早期的近視還可以康復，請問你們覺得我應該怎樣做最好。

答：根據你的資料，你的近視可能不是深了50度這麼多。過份追求看遠清晰，是會使度數加深循環不息的。試留心觀察你原有的300度近視眼鏡有何不妥？看遠有困難嗎？是因加深度數而轉換眼鏡？或是因轉換新眼鏡，而順理地調整度數？建議你不要再戴上此新眼鏡，不然你會慢慢地適應接受此度數，它會令你趨向更深近視。

你已戴了眼鏡四年，那肯定不是早期近視了。要完全康復頗為困難，你現時仍處於發育階段，近視最容易加深，希望你明白首要是防止度數再增深，及往後可減輕部份近視。

首先，請不用你的近視眼鏡看近（你的近視度數許可），另外可考慮配用輕度的+075正視鏡，強迫自己多用此鏡看近甚至看遠，起初可能有點頭昏，請耐心使用，當感受視力改善，可更換更強的 +125或+150正視鏡，但必須有恆心，只要付出耐性時間和毅力，你是有視力的回報！

問題二十七：

根據楊格博士的猴子實驗，那些被困在窄小空間得了近視的猴子，後來被放生，一年多之後，猴子的視力竟恢復正常。理論上，有了近視的人同樣可以自然恢復視力正常嗎？

答：理論是可能的，可惜人類孩子不像猴子般那樣在野外生活，小孩子始終不可完全拋開課本，現今時代也不大可能完全不視近。筆者所見，部份已有輕度

近視的孩子，即使沒有驗配近視鏡(負鏡)，雖然家長和孩子也明白應儘量減少看近，但環境所局限，一段時間後，孩子近視始終加深，屆時家長更感進退兩難，是否為孩子配眼鏡。

執業多年中，筆者曾遇見一些例子，一位30多歲的朋友，年青時患上近視，但沒有恆常戴近視鏡，並因生活上的改變，遠離過多的近距視覺需求，在這十多年間，視力不知不覺間慢慢回復正常，可惜這只是極少數的例子。

問題二十八：

現時已經有激光矯正近視了，有近視又何需擔心，花那麼多時間來預防近視來幹甚麼？

答：隨著激光矯視手術出現，是四眼一族一大喜訊，不過筆者想強調，既然近視問題可以在早期階段治好，又何必讓近視問題惡化，事後才補救。何況激光矯視手術在成人後才適合做，這類手術也有本身的風險和局限。

另一方面，中高度近視多數屬於軸位性近視，即眼球拉長所致，激光矯視手術只打磨角膜表面改變眼睛屈光度，但眼球拉長並沒法縮回去，眼球拉長所潛伏的視網膜毛病是無法消退。因此，護理眼睛的最佳方案，是消滅近視於萌芽階段。

「力行仁愛，實踐真理。」

胡振中 (天主教香港教區樞機主教)