

第七章

二十世紀反對負鏡的聲音

上世紀初已有部份眼科和視光學界先驅注意到負鏡造成近視惡化的問題，而在二十世紀不同年代，不少視光學和眼科學者都提出相同的看法，並提出應該治本清源，應戴凸透鏡（正視鏡），來紓緩看近時的調節壓力，來預防和治療早期近視。（本書下一章會詳細介紹這個方法）。

早在1895-1904年期間，美國的先驅眼科醫生如柏迪 (Dr. Charles F Prentice)、拉普森 (Dr. Jacob Raphaelson)、華目沙 (Dr. Ramussen) 等，先後指出負鏡雖可以即時恢復視力清晰，但長遠來說，卻是造成視力不斷衰退的重要原因，而拉普森於百多年前已採用凸透鏡，成功治癒早期近視患者。

1914年美國馬里蘭州就通過一條視光業法例，除非經醫生處方，否則視光師不得為15歲以下的小孩子配負鏡。1938加拿大多倫多視光專家戈拿 (Neville Schuller)，更提倡立法，要求政府禁止出售負鏡。

上世紀中葉，曾在中國上海執業的視光師華哥遜 (C P Rakusen) 在1937年8月號的美國視光學雜誌 (Optical Journal Review) 上指出：「本人反對給任何年紀近視患者驗配負鏡。」(註1)

英國肯特郡視光師華目沙和在他的著作品中提到：「90%的近視患者，皆在5到10歲間進入學校後出現，而

度數急劇增加原因，是用了看遠的眼鏡來看近！」

美國紐約視光學專家朱加 (Dr. Samuel Drucker) 在 1946年3月美國視光學雜誌 *Optical Journal Review* 發表文章表示：「那些近視度數沒有增加的近視患者，通常都是那些拒絕經常配戴眼鏡的一群，相反，幾乎所有近視度數加深者，均是那些依從視光師指示，經常配戴眼鏡者.....。令我漸漸醒悟到負鏡是近視不斷加深的真正原因！」。

1969年美國視光師肯力博 (Joseph Kennebeck)，在他所撰的《為何眼鏡對兒童及年青人帶來傷害》(Why Eyeglasses are Harmful for Children and Young People) 一書中，解釋為何負鏡令功能性(即痙攣性)近視變成結構性近視。(註2)

著名物理學家戈基博士 (Dr. Stirling Colgate) 曾透過自己的努力，配戴凸透鏡眼鏡，令自己的近視康復過來，他在1973年更去信美國國家醫療衛生局 (NIH) 指出：「看近時，眼睛睫狀肌需要付出調節力，形成睫狀肌收縮緊繃，長期置之不理會產生痙攣，演變成早期的近視(假性近視)。傳統方法只戴看遠用的負鏡，解決近視看遠模糊的問題。但戴負鏡再看近，結果導致近視再加深，形成惡性循環。要避免近視出現，只要兒童接受定期驗眼，當眼睛從遠視趨向平光或早期近視出現的時候，那麼看近時便需配戴凸透鏡，減輕睫狀肌的調節壓力，從而消除近視。這樣預防更勝於治療。」(註3)

「傳統視光學只解決看遠模糊，造就近視鏡的普及和流通，完全疏忽護理看近的疲勞，未詳細解釋負鏡帶

來長遠的傷害和壞處，這是視光學的不光采和大眾的不幸。」澳洲視光師潘瑪 (Maurice Brumer)，1979年在新西蘭渥克蘭科學會議 (ANZAAS Scientific Congress) 上提醒視光後輩，應為近視患者配看近的凸透鏡，而非看遠的負鏡。

「持續過久的近距離作業是近視的成因，當眼睛軸位開始伸延，要阻止眼球繼續伸延，要付出極大能耐，也十分困難。最好的方法是沒有近視前，採取預防措施，當看近時配戴閱讀用的凸透鏡，免除睫狀肌持續緊張引發痙攣，防止近視的出現。」美國候頓大學視光學博士柯斯永奴 (Dr. Theodore Grosvenor) 在1987年發表文章強調近視問題預防勝於治療，提倡用凸透鏡，才是近視治本之道。(註4)

1991年美國佛羅理達大學眼科學教授保羅·羅密歐 (Paul E. Romano) 為戈基博士 (Dr. Stirling Colgate)、奧迪·白朗 (Otis S. Brown) 和朗奴博士 (Dr. Vera Rollo) 合撰的《保護孩子視力》一書 (The Truth about Seeing: "Guarding your child's vision") 作序。保羅·羅密歐教授提到：「讀者要成功預防、避免及把近視康復，務必先明瞭正常眼睛的行為，同時實踐書中所說要點。避免近視的先決條件，必須在眼睛出現近視前，近距離書寫閱讀應用凸透鏡，紓緩眼睛疲勞。曾進修理科的，有物理光學及生物學眼睛結構的知識，更會認同書中所解釋每一細節。只要掌握眼睛視覺發展，具備良好判斷力，個人毅力，恆心和決心，後天近視是可防止和避免的。」(註5)

1995年11月3日視光學博士康爾 (Dr. Steven Cohn) ，在台灣中華民國驗光配鏡學會上發表演講，內容提及：

「近視通常最主要的徵狀是遠方會模糊，由於大部分的患者並不知道他們的近視是可被控制的，因此，他們一般都會對新配的眼鏡或隱形眼鏡十分滿意，因為他們能看得比以前清楚許多。但是我認為如此，我們是對患者作了一種傷害，我們至少跟患者或家長討論一下，他們的近視是有治療方法可作選擇。」

「大部分早期近視的小孩 (通常是10~12歲) ，並不會抱怨遠距離視力模糊，往往因為沒有通過學校的視力篩檢，而被指示到眼科醫師處。事實近視了的孩子已經有效地解決了其看近的壓力，經由建立-2.00 (200度) 以下的近視，來減低其調節需求，達到看近舒適狀況。眼科醫師或驗光從業人員若給予負鏡處方，患者可能連看近也戴著，如此近視將持續增加，患者所建立看近完美的適應性，將因眼科醫師或驗光從業人員的處方而摧毀。」(註6)

第一副負鏡令近視 弄假成真！

總之，配負鏡只會令近視患者的近視問題愈搞愈差。很可惜，公眾並不了解負鏡長遠的不良影響，很諷刺地，配負鏡可以馬上解決視力不清的問題，卻成為二十世紀「矯正」近視的主流，而這種「先甜後苦」的方法，苦果卻要近視患者承受，而近視患者根本不知有第二種替代方法 (下一章會詳細介紹) 。

對已近視多年的真性軸位近視，配負鏡無可厚非，因為對一位500度或以上的近視患者，連看近也不能缺

少眼鏡，但對初期的痙攣假性近視患者，第一副負鏡卻造成加劇近視度數的惡化，演變成無可逆轉的真性永久近視！

戴負鏡好比吸煙，戴第一副負鏡眼鏡和吸第一口煙皆感覺挺好，彼此特性皆令使用者更加倚賴，長時間均造成身體傷害。然而，只要下定決心煙癮可以戒掉，但長期戴負鏡可不是這回事，負鏡令眼球逐漸拉長，即使完全停戴負鏡，亦不可令拉長了的眼球回復原狀，唯一一輩子倚賴負鏡。

梁彥康：我的醒悟經過

筆者當視光師十多年，深深領悟視力的珍貴，早年也沒有注意到為近視患者配負鏡所帶來的長期負面影響，因為筆者唸視光學課程時，教課書也從沒有提及負鏡的副作用。說來慚愧，過去我也曾為不少近視患者配負鏡，直至近年我才醒悟過來。

筆者本身也是近視患者，從小學最初期的百多度，演變成今天五百多度，我患近視，因為當年不懂護眼常識，加上當時配鏡人員沒有給予正確指導，過去未有人意識到負鏡的長期負面影響，更不曉得早期的近視可以康復過來。

多年來，筆者眼見無數可愛的小孩子，戴了負鏡後，從此便倚賴眼鏡，更遺憾是配了負鏡後近視只有增無減，天賦視力從此消失，漸漸令我領悟到近視眼鏡多戴無益。不過，得了近視不配負鏡，視力便模糊不清，似乎不妥，過去筆者只是極力提醒患者，看近時可盡量不戴，但這只不過是被動的做法。

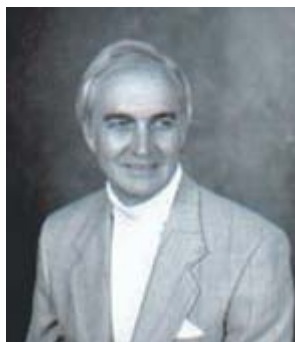
這幾年我的女兒出生後，身為家長的我更感責任重大，其後女兒漸漸長大問到：「爸爸你為何要戴眼鏡？為何有些孩子也要戴眼鏡？」使筆者深深醒悟到不應為小孩子配負鏡。

在2001年初，一個偶然的機會下，我在互聯網上，先後結識了幾位熱心推動預防近視的退休工程師和物理學家，感激這幾位朋友對我的指導，令我茅塞頓開，猛然醒悟過去的不是和不足，在此謹向他們說聲感謝！

他們是當奴·域 (Donald H. Rehm)、奧迪·白朗 (Otis S. Brown)、戈基博士 (Dr. Stirling Colgate)、占士·亞佛 (James Arthur) 等。他們給予筆者許多的啟示，本書能夠出版，有賴他們的幫助。

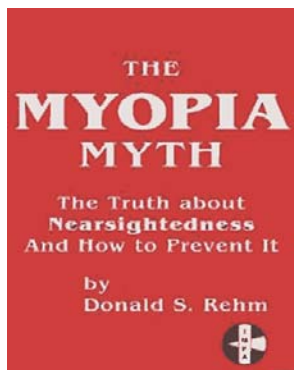
當奴·域 (見圖7A) 是現任的國際預防近視協會 (IMPA) 會長兼創辦人，他並非醫學界或視光學界出身，卻是一位工程師。當奴·域17歲唸高中時曾得了近視，當時他問眼科醫生，為何自己會得了近視，那位眼科醫生告訴他，是因為遺傳原因。他當時對此十分懷疑，為何17歲基本上已完成發育，這麼晚才得遺傳近視？他眼見戴了近視鏡只有令近

(圖 7A)



當奴·域強調普羅大眾不應再做負鏡的犧牲者。

(圖 7B)



當奴·域廿年前的著作已闡述負鏡的問題。

視度數愈來愈深，從那時開始，他便鏗而不捨去研究近視問題。1981年他更撰寫了《The MYOPIA Myth》(見圖7B)《近視之謎》一書，並創立國際預防近視協會(IMPA)，近年更建立網站www.myopia.org。

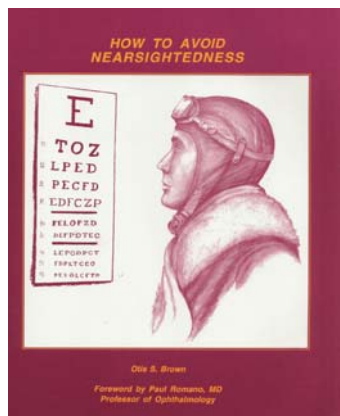
奧迪·白朗(見圖7C)是關注兒童視力的熱心人，1989年他撰寫《How to Avoid Near-sightedness》(見圖7D)《如何預防近視》一書。奧迪·白朗曾經是美國太空總署(NASA)的電機工程師，他在1960年代已清楚瞭解後天近視形成，並曾與視光學先驅拉普森醫生(Dr. Jacob Rapaelson)會面，深入討論負鏡對眼睛的長遠負面影響。在他的書中，有一金句：“If you are not part of the solution at earlier age, you will become part of the problem at later age!”意思是；『早年你若不是解決方法的一份子(即若不配戴凸透鏡)，你便會成為問題(近視)的一份子。』奧迪尤其強調預防近視的重要性，應及早治愈近視，以免遺憾終生！筆者完全認同，這才是對付近視最有效的方法。

(圖 7C)



推動近視預防的奧迪積極推廣利用正視鏡來改善視力。

(圖 7D)



奧迪的著作強調預防近視勝於治療。

眼見女兒一雙明亮的大眼睛，實在不忍心見到女兒日後患上近視，重蹈上一代近視的覆轍，這是我寫這本書原動力之一。今天筆者的大女兒已經5歲，目前視力正常，但學校的功課已愈來愈多，每當女兒讀書時，我都要她戴上正視鏡來閱讀，以減輕看近時的調節壓力，平時當然不用戴。（見圖7E）

過去20多年，奧迪·白朗、當奴·域、戈基博士及眼科醫生佳騰（Dr. David Guyton）等，積極提倡有效預防後天近視，他們的精神和毅力，令我這位受過正規視光學教育的視光師也自愧不如。筆者醒悟過去所做的不足，為彌補過去的不是，希望本書能啟發大眾對近視問題的關注，天賦視力無價，請及早做好近視預防的工作，避免下一代再跌入近視深淵。

（圖 7E）



筆者女兒年紀小小已知道戴近視眼鏡不好，因為會愈戴愈深。

「懷疑是知識的鎖匙。」

古波斯諺語