

Blutdruckmessgerät, Stethoskop und Sehtesttafel

<p style="font-size: 12px;">Quelle: jd.com</p>

Vor Kurzem habe ich mir ein elektronisches Blutdruckmessgerät, ein Stethoskop und eine Sehtesttafel gekauft, die alle interessante Lernerfahrungen boten.

Blutdruckmessgerät

Als ich meinen Blutdruck gemessen habe, stellte ich einige Unterschiede zwischen meinen beiden Armen fest. Die erste Messung mit meinem linken Arm ergab einen systolischen Druck von 140mmHg, einen diastolischen Druck von 90mmHg und eine Herzfrequenz von 68 Schlägen pro Minute. Die zweite Messung mit meinem rechten Arm war niedriger: 120mmHg systolisch, 80mmHg diastolisch und eine Herzfrequenz von 64 Schlägen pro Minute.

Die Erfahrung mit der Verwendung des Monitors hat mir die Bedeutung der Technik gezeigt. Anfangs hatte ich Schwierigkeiten, die Manschette richtig um meinen Arm zu legen. Ich habe gelernt, dass die richtige Methode folgende Schritte umfasst:

1. Die Manschette 360 Grad im Uhrzeigersinn um den Arm wickeln.
2. Dann die Manschette zusätzlich 60 Grad gegen den Uhrzeigersinn wickeln.

Ich habe auch entdeckt, dass die iOS Health App genutzt werden kann, um diese Werte aufzuzeichnen und so das Tracking zu erleichtern.

Stethoskop

Zusätzlich zum Blutdruckmessgerät habe ich mir ein Stethoskop gekauft, um zu lernen, wie man es benutzt. Zu meiner Überraschung habe ich eine unerwartete Anwendung entdeckt: Lauschen! Indem ich den Brustteil des Stethoskops an eine Holztür gelegt habe, konnte ich überraschend klare Geräusche von der anderen Seite hören.

<p style="font-size: 12px;">Quelle: amazon.com</p>

Neben dem Abhören gibt es noch einige andere interessante Anwendungen für ein Stethoskop:
- Durch Wände oder Türen hören: Leise Geräusche von der anderen Seite wahrnehmen. -

Mechanische Geräusche erkennen: Probleme in Maschinen, wie Motoren oder Haushaltsgeräten, identifizieren. - Lecks aufspüren: Nach Luft- oder Wasserlecks in Rohren lauschen. - Naturgeräusche wahrnehmen: Subtile Geräusche in der Natur, wie Wind oder Tierbewegungen, hören. - Stimmen von Musikinstrumenten: Geräusche verstärken, um Instrumente leichter zu stimmen. - Vibrationserkennung: Strukturelle Probleme in Gebäuden erkennen. - Wissenschaftliche Experimente: Subtile Geräusche für Forschungszwecke verstärken. - Kreative Tonaufnahmen: Einzigartige, verzerrte Klänge einfangen.

Diese Tools haben praktische Anwendungen, aber es ist wichtig, sie verantwortungsvoll zu nutzen und die Privatsphäre anderer zu respektieren.

Sehtafel

Ich habe eine Sehtafel gekauft, um den Fortschritt meiner natürlichen Sehstärkeverbesserung zu verfolgen. Sie hat mich nur etwa 10 RMB auf JD gekostet. Ich habe sie an der Wand meines Schlafzimmers angebracht, wie unten zu sehen ist.

Ein Optiker in einem Brillengeschäft zeigte mir, wie man es benutzt. Zuerst verwendete er ein Gerät, um einen kurzen Bericht über die Kurzsichtigkeit meiner Augen zu erstellen. Dann benutzte er mehrere Linsen, die er wie Lego zusammensetzte, um sie zu kombinieren. Normalerweise verwendete er zwei Linsen für Kurzsichtigkeit und eine Linse für Astigmatismus, um eine Brille für ein Auge zu konstruieren, und umgekehrt für das andere Auge.

Dann bat er mich, 5 Meter von der Wand entfernt zu stehen. Die Linie, die ich deutlich sehen konnte, zeigte mein Sehniveau an.

Als ich nach Hause zurückkehrte, beschloss ich, dass ich eine Sehtafel kaufen und meine Augen selbst überprüfen könnte.

Im Laden kostet es etwa 30 RMB, meine Augen testen zu lassen. Es selbst zu machen, geht nicht darum, Geld zu sparen - es geht darum, zu lernen.

Interessanterweise habe ich jetzt eine neue Methode gelernt, Dinge zu erledigen.

Nach ein paar Tagen beschloss ich, eine andere Art von Sehtafel zu kaufen - eine C-förmige Sehtafel. Ich habe sie im Wohnzimmer installiert.

```

```