

血圧計、聴診器、視力検査表

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

最近、電子血圧計、聴診器、視力検査表を購入しました。どれも興味深い学びの体験を提供してくれました。

血圧モニター

血圧を測定したところ、左右の腕で若干の違いが見られました。最初に左腕で測定した結果は、収縮期血圧が 140mmHg、拡張期血圧が 90mmHg、心拍数が 68bpm でした。次に右腕で測定した結果は、収縮期血圧が 120mmHg、拡張期血圧が 80mmHg、心拍数が 64bpm と低めでした。

モニターを使用した経験から、テクニックの重要性を学びました。最初は、カフを腕に正しく巻き付けるのに苦労しました。正しい方法は以下の通りです：1. カフを腕に時計回りに 360 度巻き付けます。2. その後、反時計回りにさらに 60 度巻き付けます。

また、iOS のヘルスアプリを使ってこれらの測定値を記録し、簡単に追跡できることも発見しました。

聴診器

血圧計に加えて、聴診器の使い方を学ぶために購入しました。驚いたことに、予期せぬ用途を見つけました：盗聴です！胸当てを木製のドアに当てるとき、反対側の音が驚くほどクリアに聞こえました。

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

聴診器の用途は、単なる盗み聞きにとどまりません。以下に、いくつかの興味深い使い方を紹介します：- 壁やドア越しの音を聞く：反対側の微かな音を聞き取る。- 機械の異音検出：エンジンや家電製品などの問題を特定する。- 漏れの検出：パイプ内の空気や水の漏れを聞き取る。- 自然の音：風や動物の動きなど、自然の中の微かな音を聞く。- 楽器のチューニング：音を增幅して、楽器のチューニングを容易にする。- 振動検出：建物の構造的な問題を発見する。- 科学実験：研究のために微かな音を增幅する。- クリエイティブなサウンドレコーディング：独特で歪んだ音をキャプチャする。

これらのツールには実用的な用途がありますが、責任を持って使用し、他人のプライバシーを尊重することが重要です。

視力表

自然な視力回復の進捗を追跡するために、視力表を購入しました。JD でたったの 10 元程度でした。以下の写真のように、寝室の壁に取り付けました。

```

```

眼鏡店のオプティシャンがその使い方を教えてくれました。まず、彼は機械を使って私の目の近視について簡単な報告をしました。それから、レンズをいくつか使って、レゴのように組み立て、それらを組み合わせました。通常、彼は 2 つの近視用レンズと 1 つの乱視用レンズを使って片方の目のための眼鏡を作り、もう片方の目も同様にしました。

それから、彼は私に壁から 5 メートル離れて立つように言いました。私がはっきりと見える線が、私の視力レベルを示していました。

家に帰って、視力表を買って自分で目をチェックすることにしました。

店で目の検査をするのに約 30 元かかります。自分でやるのはお金を節約するためではなく、学ぶためです。

興味深いことに、私は今、物事を行う新しい方法を学びました。

数日後、私は別のタイプの視力検査表—C 字型の視力検査表を購入することに決めました。それをリビングルームに設置しました。

```

```