**计量小常识（一）**

**1、如何正确使用水银血压计**

常用的血压计：有水银柱式，表式及电子血压计。水银柱式血压计的水银必须足量，刻度管内的水银凸面正好在刻度“0”处，使用时标尺必须垂直。各种血压计至少每6个月校准一次。

（1）怎样测量血压（以水银血压计为例）

测量血压时，把水银血压计的气袖扎在臂部，向气囊内充气，气囊中的压力越来越大，气袖就越来越紧地扎着臂部，最终气压会大于肱动脉的血压，从而阻断肱动脉的血流。这时，从放在肘窝的听诊器内听不到声音。然后慢慢放气，水银柱的高度逐渐下降，待气袖的压力与肱动脉的压力相等时，血液恢复流通，听诊器内就可听到“嗒”的一声。此时，刻度管内水银柱的读数就是收缩压，俗称高压。

随着气囊内的压力降低，声音也逐渐增强，最后，声音会突然减弱。此时刻度管中水银柱的读数就是舒张压，俗称低压。

血压的读数通常写作如：120／80mmHg（或16／10．7kPa），120 mmHg（16 kPa)是收缩压，80 mmHg（10．7 kPa）是舒张压。正常人的收缩压为 90～ 120 mmHg（12～16 kPa），舒张压为 60～90 mmHg（8～12 kPa）。 收缩压超过140 mmHg（18．7 kPa），舒张压超过90 mmHg（12 kPa），称为高血压。血压低于正常者称为低血压，高血压和低血压对人体都有害。

    （2）测量频率：一般来说，血压平稳时每周测1～2次，血压波动时至少每天1～2次。 （3）测量时间：最好在晨起7～8点和下午7～8点时测量，各测量3次，取平均值记录。当然可以在任何时间测量和多次测量，绘出血压曲线。

**2、如何选择电子血压计**

家用电子血压计从测量方法上分主要有两种：臂式和腕式。腕式电子血压计不适用于患有糖尿病、高血压、高血脂等血液循环障碍的患者，因为这些疾病会加速动脉硬化，从而引起患者末梢循环障碍，导致患者手腕血压与上臂血压测量值相差很大。因此建议这些患者和老年人选择臂式电子血压计。

**3、如何购买称心眼镜**

我国现在有近３亿人戴眼镜，学生的近视率更是达到了60％。但是因眼镜质量和配镜技术参差不齐，导致大批消费者视力严重下降。最好到医院或大型专业眼镜店，在专业技术人员指导下验光配镜。千万不要只图一时便利，到不具备条件的个体眼镜摊点验光配镜。35岁以下的消费者配眼镜时，最好进行散瞳验光。要注意看这些地方的工作人员是否有上岗证，配镜师、验光师是否有劳动部门颁发的中级以上资格证书。验光后，消费者还应试戴15至30分钟，戴镜走走路，上下楼梯，对不合适的眼镜千万不要有“戴一段时间就好了”的想法，一旦发现眼镜不合适，要及时请验光人员调整镜片，直至满意。查验经营者有无验光配镜的必备计量器具也是重要一环，如焦度计、验光镜片组、电脑验光机是正规眼镜店必须有的。而且这些计量器具必须经过计量部门检定且在有效期内使用，经检定合格的应贴有合格标志，并注明检定有效时期。这是配制合格眼镜的物质保障，配镜时应注意查验。

**4、选择眼镜架的光学和计量小知识**

普通消费者选择眼镜架时往往只注意到美观的问题，实际上眼镜架的光学和计量技术指标对于消费者戴眼镜的舒适度非常重要。挑选镜架必须符合光学和计量要求。

    a.眼镜框的几何中心尺寸最好接近双眼瞳孔距离（小于4至10毫米为佳）。

    b.戴镜后要保证镜片到眼球距离约为12mm。

    c.眼镜前镜面与戴镜者面部垂线之间的夹角约为0～10°。 角度的大小关系到视野。一般来说，镜框的上部不能触及眉毛，下部不能触及面部。如果镜架不能达到要求的前倾角度，则建议找专业人员调整鼻托叶或换一副镜架。

    d.眼镜鼻梁架宽度适中。

    e.眼镜腿长度适中。 原则上说，镜腿的弯曲部分应该正好在耳褶皱部分的上面，但应避免对耳褶皱部分产生压力。

    f.负屈光度（俗称近视度数）越深镜圈最好小一些。

    g.一般来说，散光大者不宜用无框的镜架。

    h.考虑到视觉的像差、棱镜等作用，普通消费者最好不要选择弧度过大的镜架。