

7 天家庭血压表格：早晚各一次

连续七天，每天早上和晚上各测两次，两次间隔一分钟。舍去第 1 天，把其余几天取平均——这就是医生用来和 135/85 对照的数值。

日期	时间	收缩压	舒张压	脉搏	手臂	备注
第 1 天 — 早晨						
第 1 天 — 晚上						
第 2 天 — 早晨						
第 2 天 — 晚上						
第 3 天 — 早晨						
第 3 天 — 晚上						
第 4 天 — 早晨						
第 4 天 — 晚上						
第 5 天 — 早晨						
第 5 天 — 晚上						
第 6 天 — 早晨						
第 6 天 — 晚上						
第 7 天 — 早晨						
第 7 天 — 晚上						