

# 你会量血压吗？

文 | 陈宏伟



4

测血压前，至少要**坐位**安静休息**5分钟**，取舒适的体位；

**30分钟内**禁止吸烟或饮咖啡，排空膀胱；



★如果测量前有吸烟、运动、情绪变化等，那就要休息**15-30分钟**后再测量哦；