

常见病症精选食疗系列

CHANGJIAN
BINGZHENG

JINGXUAN SHILIAO XILIE

高血压病患者 天然食物养生方

本书编写组 编写



江西科学技术出版社

常见病症精选食疗系列

高血压病患者

天然食物养生方

本书编写组

杨瑞珍 李德康 谭信江 刘松平 戴择英 等

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压病患者天然食物养生方/《常见病症精选食疗系列》编写组编. —南昌:江西科学技术出版社, 2004. 12

(常见病症精选食疗系列)

ISBN 7-5390-2579-4

I. 高… II. 常… III. 高血压—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139990 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

高血压病患者天然食物养生方 《常见病症精选食疗系列》编写组编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	江西科佳图书印装有限责任公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	160千字
印张	6.5
印数	4000册
版次	2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2579-4/R·631
定价	10.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

目 录

一、高血压病知识 ABC	(1)
(一)症状.....	(1)
☞ 高血压的标准.....	(1)
☞ 高血压的分类.....	(3)
☞ 高血压病的分期.....	(4)
☞ 什么是临界高血压.....	(5)
☞ 缓进型高血压病的临床症状.....	(6)
☞ 急进型高血压病的临床症状.....	(9)
☞ 高血压危重症的临床症状.....	(9)
(二)诊断	(11)
☞ 高血压病的诊断要注意什么	(11)
☞ 高血压病人的一般化验	(12)
☞ 高血压病人的血糖化验	(13)
☞ 高血压病人的心电图检查	(13)
☞ 高血压病人的胸部 X 线检查	(14)
☞ 高血压病人的眼底镜检查	(15)
☞ 高血压病人的微循环检查	(16)
☞ 高血压病人的血液流变学检查	(16)
☞ 高血压病人的肾图、腹平片、肾 B 超、静脉肾盂造影， 数字减影等检查	(17)
☞ 高血压病人的超声心动图检查	(18)
☞ 高血压病人的血浆肾素化验	(18)
☞ 高血压病人的 24 小时动态血压监测	(19)

(三)护理	(20)
☞高血压病人的临床护理	(20)
☞高血压病人的家庭护理	(21)
(四)防治问答	(22)
☞高血压与高血压病有何区别	(22)
☞高血压病患者应注意清晨饮水	(23)
☞如何治疗高血压病	(24)
☞高血压病患者如何适量进行有规律的有氧运动	(25)
☞高血压病患者如何减轻体重	(26)
☞高血压病患者如何戒烟限酒	(26)
☞高血压病是否需要心理治疗	(27)
☞怎样平稳降压	(28)
☞降压药物选用原则	(28)
☞为什么降压药不能吃吃停停	(30)
☞高血压危象的治疗	(31)
☞如何预防高血压病	(32)
☞高血压病患者的预后如何	(32)
☞高血压病的饮食治疗原则是什么	(33)
☞高血压病患者如何合理膳食	(34)
☞高血压病患者宜吃哪些食物为宜	(36)
☞高血压病患者不宜吃哪些食物	(37)
二、防治高血压病茶饮方	(38)
白菊花茶	(38)
蚕豆花茶	(38)
二号降压茶	(38)
枸杞二花茶	(39)
槐花茶	(39)
菊花龙井茶	(39)
苦菊饮	(39)
莲子核桃饮	(40)
罗布麻降压饮	(40)
芹菜茶	(40)
三宝茶	(41)
三花饮	(41)

桑菊饮····· (41)	香蕉芹菜饮····· (44)
桑麻葵子饮····· (41)	香蕉玉米须瓜皮饮·····
桑葚枸杞饮····· (42)	····· (44)
柿茶····· (42)	香蕉玉米须饮····· (44)
柿叶茶····· (42)	香蕉汁····· (45)
西瓜皮茅根饮····· (42)	洋莲糖茶····· (45)
西瓜藤竹叶饮····· (43)	玉米须冰糖饮····· (45)
香蕉粉冲剂····· (43)	玉米须茶····· (45)
香蕉绞股蓝茶····· (43)	月季花饮····· (46)
香蕉皮茶····· (44)	

三、防治高血压病粥疗方····· (47)

淡菜皮蛋粥····· (47)	绿豆海带粥····· (51)
豆腐芹菜粟米粥····· (47)	木耳绿豆粥····· (51)
豆浆粥····· (47)	皮蛋花生粥····· (52)
豆汁米糊粥····· (48)	葡萄粥····· (52)
海带粥····· (48)	茄子粥····· (52)
黑豆薏苡仁粥····· (48)	芹菜粥····· (53)
黑木耳桑葚猪肝粥·····	山楂粥····· (53)
····· (49)	豌豆糯米粥····· (53)
胡萝卜海蜇粥····· (49)	仙人掌猕猴桃玉米粥·····
花生葱白粥····· (49)	····· (53)
花生菊花粥····· (50)	香蕉大枣粟米粥····· (54)
花生芹菜粥····· (50)	香蕉大枣小米粥····· (54)
茭白香菇猪肉粥····· (50)	玉米须粥····· (54)
菊花莲子粥····· (51)	

四、防治高血压病汤羹方····· (56)

白果银耳汤····· (56)	荸荠黑木耳羹····· (56)
-----------------	------------------

草莓羹·····	(56)	山楂雪梨羹·····	(63)
东坡羹·····	(57)	双花汤·····	(64)
冬瓜草鱼汤·····	(57)	茼蒿豆腐羹·····	(64)
番茄银耳羹·····	(58)	兔肉紫菜豆腐汤·····	(64)
海参羹·····	(58)	西瓜皮玉米须香蕉汤·····	(65)
海米紫菜蛋汤·····	(58)	·····	(65)
核桃莲子羹·····	(59)	西洋参紫菜汤·····	(65)
黑木耳鲍鱼汤·····	(59)	夏枯草黑豆汤·····	(65)
猴头芙蓉蛋汤·····	(59)	鲜蘑干贝汤·····	(66)
花生赤豆双芽汤·····	(60)	鲜汤竹荪鱼翅·····	(66)
黄豆排骨汤·····	(60)	香菇炖菜羹·····	(67)
苦瓜菊花汤·····	(60)	香菇豆腐汤·····	(67)
莲子龙须猪肉汤·····	(61)	羊肝菠菜鸡蛋汤·····	(67)
绿豆海带羹·····	(61)	银耳百合鸡汤·····	(68)
蘑菇豆腐汤·····	(61)	银耳香菇汤·····	(68)
芹菜豆腐羹·····	(62)	银耳杏仁汤·····	(68)
芹菜香菇汤·····	(62)	玉米须蚌肉汤·····	(69)
芹菜大枣汤·····	(62)	紫菜豆腐肉片汤·····	(69)
芹菜黑木耳豆腐羹·····	(63)	紫菜猴头菇汤·····	(69)
·····	(63)	紫菜双耳羹·····	(70)
山楂橘皮桂花羹·····	(63)		

五、防治高血压病菜肴方 ····· (71)

八宝香瓜·····	(71)	拌干丝·····	(74)
扒猴头·····	(71)	拌海蜇·····	(74)
扒芦笋鲍鱼·····	(72)	拌双耳·····	(74)
白茅花煨猪鼻·····	(72)	煲花生核桃·····	(75)
百合发菜卷·····	(73)	冰冻豌豆蓉·····	(75)
拌彩丝·····	(73)	冰山雪莲·····	(75)

冰糖炖海参·····	(76)	瓜丝炒胰片·····	(88)
冰糖雪耳椰子盅·····	(76)	桂圆炖银耳·····	(88)
冰糖银耳·····	(76)	哈密瓜冻·····	(88)
冰桃·····	(77)	海带爆木耳·····	(89)
草菇笋片·····	(77)	海带炖豆腐·····	(89)
炒鲜蘑菇·····	(78)	海带黑木耳豆腐·····	(89)
葱丝拌香干丝·····	(78)	海带蛎黄蛋·····	(90)
葱油茭白·····	(78)	海带煮黄豆·····	(90)
脆皮香蕉·····	(79)	海米炆茭白·····	(90)
脆炸酿香蕉·····	(79)	海藻煮黄豆·····	(91)
翠皮香蕉·····	(80)	海蜇皮拌芹菜·····	(91)
翠衣炒鳝鱼·····	(80)	蚝油炒三菇·····	(91)
翠衣鳝丝·····	(81)	核桃仁膏·····	(92)
大葱炒平菇·····	(81)	荷花猴头菇·····	(92)
蛋炒猴头菇·····	(82)	荷叶米粉肉·····	(93)
蛋皮芹卷·····	(82)	黑木耳炒白菜·····	(93)
冬瓜冰糖蓉·····	(83)	黑木耳煮柿饼·····	(94)
冬瓜花生鲤鱼盅·····	(83)	红扒猴头菇·····	(94)
冬笋金针菇·····	(83)	红烧猴头·····	(95)
豆腐脑·····	(84)	猴头菜心·····	(95)
豆腐皮炒海带·····	(85)	猴头豆腐·····	(96)
豆素卷·····	(85)	猴头炖鸡·····	(96)
炖鲈鱼·····	(85)	猴头菇炒鸡片·····	(97)
炖银耳·····	(86)	猴头菇炖银耳·····	(97)
二豆降压糕·····	(86)	猴头菇炖章鱼·····	(98)
番茄酱炒平菇·····	(86)	猴头菇炖猪排·····	(98)
翡翠猴头菇·····	(87)	猴头菇焖鸡·····	(98)
干黄豆浸食醋·····	(87)	猴头菇煨兔肉·····	(99)

猴头鸡腿	(99)	辣油茭白	(112)
猴头肉圆	(100)	梨子拌海蜇皮	(112)
猴头素鸽蛋	(100)	莲子平菇炒芹菜	(112)
猴头蹄筋	(101)	莲子西芹煲鸡	(113)
猴头虾仁	(101)	莲子银耳	(113)
猴头香菇	(102)	鲢鱼头炖豆腐	(114)
猴头玉兰片	(103)	凉拌黑木耳豆腐干	(114)
黄豆醋方	(103)	琉璃翡翠珠	(114)
鸡肉海蜇卷	(103)	萝卜海蜇皮	(115)
姜汁平菇	(104)	蜜汁鸭梨	(115)
茭白卷	(104)	蘑菇炖豆腐	(116)
茭白肉丝	(105)	木耳拌蜇丝	(116)
菊花煲鸡丝	(105)	木耳炒猪肝	(116)
菊花豆腐丝	(106)	木耳核桃炖豆腐	(117)
菊花炖鱼片	(106)	木耳黄花菜	(117)
菊花粉丝炒猪肉	(107)	木耳黄鱼	(118)
菊花鲫鱼	(107)	木耳猪腰	(118)
菊花鱼丸	(107)	平菇板栗	(119)
菊花蒸茄子	(108)	平菇拌黄瓜	(119)
菊苣炒素鸡	(108)	平菇炒肚尖	(119)
橘皮花生	(109)	苹果酱	(120)
烤柿饼	(109)	杞菊肉丝	(121)
□蘑鹌鹑肉片	(109)	芥菜拌豆腐	(121)
□蘑炖乳鸽	(110)	芥菜冬笋	(121)
□蘑焖豆腐	(110)	芥菜黑木耳炖豆腐	(122)
昆布煮黄豆	(111)		(122)
辣椒拌芹菜	(111)	炆茭白	(122)
辣油猴头	(111)		

茄汁鲜蘑	(122)	豌豆核桃仁泥	(133)
茄子烧鹌鹑	(123)	茼蒿拌豆腐	(134)
芹菜拌腐竹	(123)	茼蒿拌海蜇皮	(134)
芹菜拌干丝	(124)	西瓜皮炒毛豆	(134)
芹菜拌海螺	(124)	西瓜瓢炒鸡蛋	(135)
芹菜拌海米	(124)	西瓜盅	(135)
芹菜拌海蜇皮	(125)	西芹百合	(135)
芹菜拌胡萝卜	(125)	西芹炒虾仁	(136)
芹菜拌花生仁	(125)	虾干芹菜	(136)
芹菜烧豆腐	(126)	虾仁拌银耳	(136)
青菜炒蛤仔肉	(126)	虾仁茄罐	(137)
青椒拌豆腐	(126)	仙人掌菊花炒鸡片	
青椒海带丝	(127)		(137)
清炒苦瓜	(127)	鲜熘海蜇丝	(138)
清炖猴头菇	(127)	鲜蘑菇丝瓜	(138)
清炖香菇	(128)	鲜蘑海参	(139)
肉片香干炒芹菜	(128)	鲜蘑猴头菇	(139)
肉丝拌芥菜	(129)	鲜蘑乌鱼片	(140)
沙锅猴头菇	(129)	香菇炒芹菜	(140)
山楂苹果芹菜方	(130)	香菇淡菜	(141)
烧素蹄筋	(130)	香菇炖鳝鱼	(141)
松子猴头	(130)	香菇里脊肉	(141)
素炒胡萝卜丝	(131)	香菇莲子炒里脊	(142)
素炒黄豆芽	(131)	香菇烧猪肝白菜	(142)
笋椒番茄	(132)	香菇烧菜心	(143)
太极猴头	(132)	香菇烧蛭干	(143)
糖拌番茄	(132)	香菇虾皮	(143)
糖醋海蜇卷	(133)	香菇圆子	(144)

香蕉拌芝麻	(144)	油煎软丝藻	(149)
香蕉烩三鲜	(144)	鱼香猴头菇	(149)
香蕉嚼食方	(145)	鱼香茭白	(150)
香辣芹丁花生	(145)	玉米须炖蚌肉	(150)
香卤猴头菇	(146)	玉手猴头菇	(151)
香炸茄卷	(146)	炸鸡蛋柿饼	(151)
鸭包口蘑	(146)	榨菜炒茭白	(152)
洋葱炒蚌肉	(147)	蜇皮拌虾仁	(152)
银耳蚕蛹	(147)	珍珠银耳	(152)
银耳干贝	(148)	蒸双菇	(153)
银耳鸽蛋	(148)	芝麻拌香干	(154)
银耳烩鸡腰	(148)	煮豌豆荚	(154)
银耳西米	(149)		

六、防治高血压病主食方..... (155)

海带粳米饭	(155)	柿饼糯米蒸饭	(157)
海鲜汤饭	(155)	双色山楂糕	(158)
花生鸡丁炒米饭	(156)	虾仁紫菜汤面	(158)
口蘑鸡蛋面	(156)	西瓜煎饼	(159)
木耳豆面饼	(156)	杏仁葛粉包	(159)
奶汤茭白汤面	(157)	鱼肉凉拌面	(160)
柿饼饭	(157)	玉米粉橘皮发糕	(160)

七、防治高血压病饮料方..... (161)

花生山楂牛奶饮	(161)	西瓜酒	(162)
绿豆豌豆蜂蜜糊	(161)	西瓜酪	(162)
苹果玉米糊	(161)	银耳酒酿	(163)
双耳酒	(162)		

八、防治高血压病果菜汁..... (164)

白菜苹果汁	(164)	芹菜蜂蜜汁	(168)
包心菜苹果汁	(164)	芹菜苦瓜汁	(169)
荸荠海带汁	(164)	芹菜马兰头汁	(169)
草莓柠檬汁	(165)	芹菜葡萄汁	(169)
冬瓜蜂蜜汁	(165)	柿子汁	(170)
番茄汁	(165)	四合一果菜汁	(170)
海带根苹果汁	(166)	豌豆苗蜜汁	(170)
胡萝卜无花果汁	(166)	西瓜番茄汁	(170)
韭菜生菜苹果汁	(166)	西瓜黄瓜汁	(171)
卷心菜苹果汁	(167)	鲜芹菜汁	(171)
龙须果菜汁	(167)	鲜桃汁	(171)
绿豆香蕉汁	(167)	香蕉树汁	(171)
木耳油菜莴苣汁	(167)	雪梨水	(172)
苹果青椒芹菜汁	(168)	油菜苹果柠檬汁	(172)
芹菜胡萝卜汁	(168)	竹笋槐花汁	(172)

九、防治高血压病的天然食物..... (173)

黑木耳	(173)	洋葱	(176)
香菇	(173)	茼蒿	(177)
银耳	(174)	莴苣	(177)
海带	(174)	芹菜	(177)
紫菜	(174)	番茄	(178)
藕	(175)	茄子	(178)
小白菜	(175)	荸荠	(179)
芦笋	(175)	大蒜	(179)
莼菜	(175)	葱	(179)
菊花脑	(176)	冬瓜	(180)
枸杞头	(176)	西瓜	(180)
芥菜	(176)	马铃薯	(180)

山药	(181)	豌豆	(184)
核桃仁	(181)	海参	(184)
桑椹	(181)	蜂蜜	(185)
苹果	(181)	鱼类	(185)
梨	(182)	牡蛎	(186)
橘子	(182)	虾皮	(186)
香蕉	(182)	葛根	(186)
柿子	(183)	灵芝	(187)
山楂	(183)	枸杞子	(187)
红枣	(183)	槐花	(188)
腐竹	(183)	菊花	(188)
绿豆	(184)	地龙	(188)

一、高血压病知识 ABC

(一) 症状

高血压病是最常见的心血管疾病之一,又与人类死亡的主要疾病如冠心病、脑血管疾病等密切相关,因此,世界各国均十分重视高血压病从发病机理以致临床防治的研究。高血压病根据起病和病情进展的缓急及病程的长短可分为两型,缓进型和急进型高血压,前者又称良性高血压,绝大部分患者属此型,后者又称恶性高血压,仅占高血压病患者的 1% ~ 5%。

高血压的标准

高血压是临床上常见的一种症状。一般指动脉血压高于正常指标者为高血压,可以伴有心脏、血管、脑、肾等器官功能性或器质性的改变。高血压分为原发性高血压及继发性高血压两类。原发性高血压是以血压升高为主要临床表现的一种疾病,约占高血压患者的 80% ~ 90%。继发性高血压是指在某些疾病中并发血压升高,仅仅是这些疾病的症状之一,故又叫症状性高血压,约占所有高血压患者的 10% ~ 20%。

1978 年世界卫生组织(WHO)高血压专家委员会确定的标准,正常血压为:收缩压 < 18.7 千帕;舒张压 < 12.0 千帕。收缩压主要取决于心肌收缩力的大小和心搏出量的多少及大动脉弹力;而舒张压主要取决于外周血管阻力及动脉壁的弹性。所以,就血压

增高来说,舒张压增高比收缩压增高意义大,收缩压有随着年龄变化的正常值,而舒张压只要超过 12.0 千帕,即视为血压增高。一般成年人收缩压和舒张压低于 10.6/8 千帕者为低血压;高于 18.6/12.0 千帕者为血压升高。收缩压升高根据不同年龄组规定如下:39 岁以下 > 18.6 千帕;40 ~ 49 岁 > 20 千帕;50 ~ 59 岁 > 21.3 千帕;60 岁以上 > 22.6 千帕。如果舒张压不超过 12 千帕,按年龄组收缩压达到以上标准者,也应列为血压升高。

我国的高血压诊断标准已于 1999 年更新,临床上将成人高血压的划定标准改为:收缩压 ≥ 18.7 千帕,或舒张压 ≥ 12.0 千帕。高血压是一种以动脉压升高为特征,可伴有心脏、血管、脑和肾等器官功能性或器质性改变的全身性疾病。流行病学研究已表明,人群中动脉血压水平随年龄增长而升高,且呈连续性分布。由于人们的绝对血压水平可因性别、年龄、种族等许多因素不同而有差别,正常血压与高血压之间并无明显的差别。

高血压的定义是根据从血压读数的连续分布中人为选定的一个阈值。近 20 年来,世界卫生组织已两次修订高血压诊病标准。我国高血压诊病标准自 1959 年确定至今,已修订过 4 次。目前所执行标准与从前不同的主要是,过去我国高血压的划线为收缩压 > 18.7 千帕,或舒张压 > 12.0 千帕。现在则将达到这两个数值的人也划为高血压,与世界卫生组织标准相一致。诊断高血压须经过多次测量,至少有连续两次舒张压平均值在 12.0 千帕及以上才可诊断。即使达到了高血压标准,也不一定都需要使用药物治疗,而要综合考虑患者的身体状况。对高血压及临界高血压人群积极宣传健康生活方式,大力倡导多运动、少食盐、不酗酒、不吸烟,通过健康教育的方法,把血压尽可能地降下来。

高血压的确诊不能只靠一次血压高而确定,必须至少测量两次非同日血压(每次至少测 3 遍),所得数值均在高血压范围之内。在未确诊之前不应开始降压治疗,除高血压急症外,对所有可疑为

高血压患者的诊断结论都必须进行全面分析,以确定是否需要治疗,切忌仓促做出长期用药的决定。

高血压的分类

在高血压病的分类方面,有许多种划分法。如根据病因可将高血压分为原发型和继发型高血压;以年龄分可分为青少年高血压、老年高血压等;以发病的急缓程度可分为急进型和缓进型高血压。

(1)原发型高血压:原发性高血压即高血压病,是指以血压升高为主要临床表现的一种疾病,约占高血压患者的 80% ~ 90%。患者多在 40 ~ 50 岁发病,早期患者可无症状,可能在体检时发现。少数有头痛、头晕眼花、心悸及肢体麻木等症状。晚期高血压可在上述症状加重的基础上引起心、脑、肾等器官的病变及相应症状,以致发生动脉硬化、脑血管意外、肾脏病,并易伴发冠心病。临床上只有排除继发型高血压后,才可诊断为高血压病。高血压病的发病机理尚未完全明了,一般认为,高级神经中枢功能失调在高血压病的发病过程中占主导地位。外界环境及内在的不良刺激引起强烈、反复、长时间的精神紧张以及情绪波动,导致大脑皮质兴奋与抑制过程失调,皮质下血管舒缩中枢功能发生紊乱,血管收缩中枢及交感神经兴奋性增强,引起全身细小动脉收缩,外周血管阻力增高,血压也随之升高。长此下去,小血管出现营养障碍,加之脂类的沉积,逐渐发生广泛的小动脉硬化。对于内脏器官,可导致缺血,尤其累及心、脑、肾等重要脏器对人影响更大。特别是肾缺血时,可产生肾素,肾素使肝产生的血管紧张素原形成血管紧张素 I、II、III,促使全身细小动脉进一步收缩,血压升高更为明显;时间长了,更加快了全身小动脉血管壁的硬化,于是血压由暂时的、被动的升高转为持久的高血压状态。

(2)继发型高血压:继发性高血压是指在某些疾病中并发血压



升高,仅仅是这些疾病的症状之一,故又叫症状性高血压,约占所有高血压患者的 10% ~ 20%。对于青年人或体质虚弱的高血压者,或高血压伴有明显的泌尿系统症状,或在妊娠后期、产后、更年期的高血压;或伴有全身性疾病的高血压,均应考虑继发型高血压。如果引起高血压症状的原发病能够治好,那么高血压就可以消失。临床上必须排除各种原因引起的继发性高血压,才能确诊为原发性高血压。引起继发性高血压的原因很多,主要为肾脏疾病、内分泌疾病、心血管疾病、颅脑疾病等。大脑皮质功能失调还可以引起交感神经兴奋增强,使肾上腺髓质分泌的肾上腺素和去甲肾上腺素增多。前者提高了心脏的排血量;后者则使全身细动脉痉挛,又能影响垂体前叶,促使肾上腺皮质激素的分泌,提高血管对肾素-血管紧张素等各升压物质的敏感性而升高血压。此外,钠离子进入小动脉,引起管腔缩小,阻力增大,也会影响血压。

高血压病的分期

在缓进型高血压病患者中,绝大多数的病程经过和发展是非常缓慢的,自发病开始要经过 10 ~ 20 年时间才进入后期。为了有助于掌握病情的发展和制定有效的防治措施,临床上一一般以舒张压的高度和合并脑、心、肾及眼底的损害程度作为高血压病分期的标准,可将高血压病分成三期。

(1)第一期:血压达到确诊高血压水平,舒张压大致在 12 ~ 13.3 千帕之间时,是高血压病的早期,此时血压往往有波动;有时也可降至正常,收缩压也可以在年龄组正常高值范围,但基本上没有心、脑、肾、眼底等病变。对于第一期病人的诊断要慎重,需多次反复测量血压。以免将紧张、情绪激动或体力劳动后所引的暂时血压升高误诊为高血压。

(2)第二期:血压达到确诊高血压水平,舒张压在 13.3 千帕以