

养生与保健



高血压

保健与调养

万象文画编写组 编



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

养生
保健

高血压保健与调养

万象文画编写组编



万象文画

养生保健

内蒙古出版集团

内蒙古人民出版社

高血压保健与调养 / 《万象文画》编写组编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 12
(万象文画·养生与保健)
ISBN 978-7-204-10282-2

I. ①高… II. ①万… III. ①高血压-防治 IV.
①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第238360号

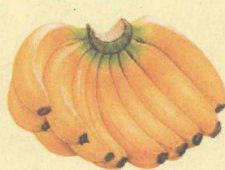


· 养 · 生 · 与 · 保 · 健 ·

高血压保健与调养

万象文画编写组 编

图片提供: 北京盛华远景图文创意公司 北京广角影像工作室 光影视觉图像工作室

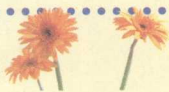


策 划	王东生 段秋艳
责任编辑	王继雄
封面设计	纸上魔坊
版式装帧	金圣典工作室
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷	北京人教方成彩色印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	720mm × 1000mm 1/16
字 数	220千
印 张	11
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-204-10282-2/Z · 840
定 价	19.80元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

万象文画总序



世上有一种征服，不凭蛮力，不用刀枪，亦无需牺牲，这便是中国古人所说的“人文”，亦即“文化”。

《易经》曰：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”简单地说，就是考察客观世界以研究其规律性的变化；观察人类文明的进展，就能用人文精神来教化天下。这是中国古代儒者的思想，未免有拔高人文之嫌。但其“观乎人文以化成天下”的人文精神却是值得称道的。与华夏文明几乎同时形成的世界上其他民族的文化大都已经衰落甚至灰飞烟灭，唯有华夏文明历经五千年磨难而依然长盛不衰。力量来自何处？主要是靠自身积累的深厚人文底蕴，支撑了五千年来这片物质上并不丰裕的“天下”。

现代中国的文化建设是一个庞大无比的历史命题，需要几代、十几代甚至几十代中国人尤其是他们的人文学者，进行长期的、艰难的心血智慧投入的伟大工程，需要建立“中国精神”的博大精深而又生机勃勃的现代体系，建立它的特质和内在逻辑，它的品格和气度，它的价值观和范畴，它的理论积累和运行机制，这些都是不能一蹴而就的。就其本质而言，文化工程是一种“人心工程”，有关人的素质、情趣、价值追求、终极关怀、精神家园和人生设定的工程。可以说，文化是民族的标志，文化是民族的灵魂。正如一位学者所说：文化是我们的生命，以及外延如平原、山脉、湖泊、河流这些构成我们存在空间的核心。这种诗一般的语言深处，蕴含着历史的理性，读来有一种深邃厚重之感。

在这样的文化大背景下，本套系列丛书——“万象文画”的策划、设计和构思，集中体现了传承中华文明精华的意图。本套丛书信息量大，在包罗万象的知识体系中，总揽了国学精粹、社科立志、政治军事、科学技术、人文历史、山川风物、百业众艺等方面内容，为中华上下五千年文化的“名牌效应”重铸生命，注入现代人的世界视野、理性判断和科学情怀，拓展出更高、更远的新境界。丛书版式新颖，设计精美，图文并茂。大量或直观或蕴藉的图片让人耳目一新，使它成为不同层次、不同地区、不同文化背景的人之间进行有效交流与沟通的“通用语言”和桥梁，在一定程度上消除因知识层次的差异而带来的传播壁垒，突破知识精英的狭小范围，赋予大众传播以“大众化”、“普及化”的意义。当来自各个阶层的读者饶有兴味地沉浸于“万象文画”所构筑的精美图文之中，对之逐章咏哦、背诵，出乎口，入乎心，寻解析疑，沉移默化的时候，这部书将有可能成为他们具有深邃的历史感和世界视境的文化“底色工程”。

目录

高血压保健与调养

第一章 治疗高血压的验方与偏方

- 高血压的辨证论治 / 001
- 高血压的病因病机 / 002
- 中医对高血压的研究 / 004
- 中医验方治疗高血压 / 004
- 中医药预防高血压的展望 / 005
- 有关高血压的专药分类 / 005
- 高血压常用的降压中草药 / 007
- 治疗高血压的验方 / 011



第二章 高血压对人体的危害

- 引发高血压的因素 / 020
- 高血压有哪些特点 / 021
- 正确认识与对待高血压 / 021
- 影响血压的基本因素 / 022
- 正确生活方式的重要性 / 023
- 治疗高血压有哪些误区 / 023
- 高血压自我推拿法 / 025
- 什么是妊娠高血压综合症 / 026
- 妊高症的三个阶段 / 027
- 妊高症后遗症 / 028
- 糖尿病高血压 / 028
- 高血压的危害 / 030
- 高血压合并心血管病 / 031
- 高血压性脑出血 / 032
- 脑溢血与高血压的关系 / 033
- 患者的食物保健原则 / 035



第三章 高血压患者的饮食方法

- 冬季高血压患者宜吃梨 / 036
- 喝茶可预防高血压 / 036
- 患者的夏季降压饮料 / 037
- 菠菜有降压作用 / 037
- 高血压患者忌食的食物 / 037
- 患者的饮食原则 / 038
- 高血压患者春天宜吃大蒜 / 038
- 高血压患者的食疗方 / 039
- 啤酒消暑不要过量 / 039
- 小偏方治高血压 / 039
- 高血压病人如何饮水 / 041
- 月饼不是人人都能吃 / 041



- 钠过多对新生儿身体的伤害 / 041
- 妊高症患者的饮食 / 042
- 老年人怎样预防高血压 / 042
- 金秋食蟹要谨慎 / 042
- 患者要少吃盐多喝醋 / 043
- 患者喝茶时的注意事项 / 043
- 葵花籽油可预防高血压 / 043
- 高血压患者的饮食 / 044
- 高血压患者宜吃的食物 / 044
- 什锦杂粮饭 / 056



第四章 有益于高血压患者的饮食

- 莜麦面条 / 056
- 芝麻藕粉糊 / 056
- 燕麦面条 / 057
- 豌豆炒蘑菇 / 057
- 天麻蒸全鱼 / 057
- 绿豆芝麻糊 / 058
- 糖醋白藕片 / 058
- 槐花拌鸡丝 / 058
- 芹菜煲红枣 / 058
- 香椿拌豆腐 / 059
- 归芪炖牛肉 / 059
- 凉拌胡萝卜丝 / 059
- 山楂肉片 / 060
- 西芹鸡柳 / 060
- 山楂鱿鱼卷 / 060
- 蒜苗炒豆腐 / 061
- 木耳煲海参 / 061
- 洋葱豆腐 / 061
- 笋干丝焖黄豆 / 061
- 薏米炖鸡 / 062
- 麻辣葱片 / 062
- 洋葱炒河蟹 / 062

清炒苦瓜 / 063
 玉米面窝头 / 063
 糖醋番茄蛋 / 063
 三鲜丝瓜 / 064
 鸡鱼嫩玉米 / 064
 韭菜炒大虾 / 065
 竹笋冬瓜 / 065
 芹菜拌干丝 / 065
 枸杞子拌豆腐 / 066
 凉拌马齿苋 / 066
 芹菜烧豆腐 / 066



双耳炒西芹 / 066
 杞枣焖虾仁 / 067
 大蒜拌黄瓜 / 067
 莴笋红椒肉 / 067
 枸杞炒猪肝 / 068
 双麻煨羊头 / 068
 烂肉焖芹菜 / 068
 玉竹茄子煲 / 069
 半夏天麻鸡 / 069
 白菜煮豆芽 / 069



山楂桃仁露 / 070
 肉末焖豆腐 / 070
 红白焖野兔 / 070
 银耳百合粥 / 071
 双耳冰糖粥 / 071
 海带白米粥 / 071
 桂圆薏米粥 / 072
 三花粳米粥 / 072
 海带糯米粥 / 072
 银耳冰糖粥 / 072
 菠菜芹菜粥 / 073
 萝卜肉末粥 / 073
 黑耳红枣粥 / 073
 莲子芡实粥 / 073
 麦麸天花粉粥 / 074
 山楂粥 / 074
 扁豆芝麻粥 / 074
 南瓜燕麦粥 / 075
 冬瓜玉米面粥 / 075
 玉米须粥 / 075
 枸杞红枣粥 / 075
 枸杞芹菜粥 / 075

CONTENTS



豆腐芹菜粟米粥 / 076

菠菜红枣粥 / 076

荷叶粥 / 076

芹菜红枣粥 / 076

白萝卜天花粉粥 / 077

香蕉羹 / 077

半夏天麻粥 / 077

茭白猪肉粥 / 077

番茄豆腐鱼丸汤 / 078

兔肉汤 / 078

乌鸡虫草汤 / 078

香蕉西瓜皮汤 / 078

大蒜茄子煲 / 079

蚕豆冬瓜皮汤 / 079

洋葱兔肉汤 / 079

干豆腐皮冬笋汤 / 079

花生蚕豆汤 / 080

蘑菇猪肉汤 / 080

苦瓜猪肉汤 / 080

生姜绿豆汤 / 081

粳米绿豆汤 / 081

冬瓜草鱼汤 / 081

冬笋豆腐汤 / 081

三宝茶 / 082

玫瑰茄茶 / 082

蜜醋健身茶 / 082

灵芝茶 / 082

荠菜茶 / 082



第五章 预防与治疗高血压

不要忽视预防高血压 / 083

高血压病的三级预防 / 084

中医如何预防高血压 / 085

预防高血压的良好生活习惯 / 086

按摩预防高血压 / 087

老年人如何预防高血压 / 087

热能平衡预防高血压 / 088

如何使用中草药治疗 / 088

治疗高血压的中成药 / 089

补钾可有效治疗高血压 / 089

减肥治疗高血压 / 090

运动疗法 / 090

怎样选择运动方法 / 091

练太极拳可治疗高血压 / 092

高血压患者怎样练太极拳 / 092

按摩治疗高血压 / 093

按摩的补泻作用 / 094



按摩可治高血压头痛 / 095

按摩疗法 / 095

手穴按摩疗法 / 096

对症按摩 / 096

足部穴位按摩疗法 / 097

足底按摩 / 098

足部压迫疗法 / 099

足浴疗法 / 099

足部外敷疗法 / 100

新针疗法治疗高血压 / 100

糖尿病性高血压 / 100

怎样防治高血压脑病 / 100

高血压型血毒症 / 101

如何防治妊娠症 / 101

高血压患者自我保健 / 102

第六章 高血压患者的提示

不要以为人参不能治病 / 104

药枕疗法 / 105

高血压病人不宜怀孕 / 105

患者情绪要稳定 / 106

患者要戒烟和少饮酒 / 107



高血压患者的“六忌” / 107

高血压影响思维等能力 / 108

高血压性脑出血的护理 / 108

患者不能倒立治疗痔 / 109

妊娠中毒症孕妇怎样保胎 / 109

附录：保健与调养

第一章 有关高血脂的知识

高脂血症及其临床表现 / 110

血脂的概念及形成 / 111

甘油三酯的来源 / 111

血脂中胆固醇增高对人体

有哪些危害 / 112

肝脏对食物的代谢作用 / 113

甘油三酯不利人体健康 / 113

精神因素影响胆固醇的升降 / 113

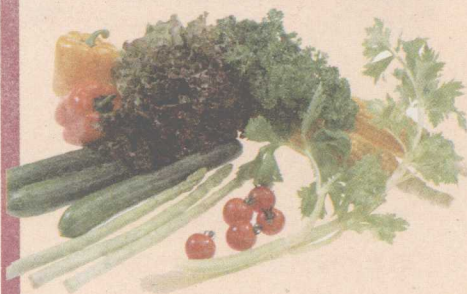
内外源性有什么不同 / 113

脂蛋白和高脂血症有关 / 114

和高脂血症有关的因素 / 115

高脂血症的分类 / 116

血脂测定的内容 / 116
什么是老年环 / 117
不食肥肉为什么胆固醇还高 / 117
预防及治疗动脉粥样硬化 / 117
高脂血症和胆结石 / 119
高脂血症和糖尿病 / 120
高脂血症和肾病综合症 / 120



高脂血症和肥胖症 / 120
高脂血症和甲状腺机能减退症 / 121
脂肪有哪些作用 / 122
高脂血症和脂肪肝 / 122
怎样预防高脂血症 / 122
如何预防与护理高脂血症 / 123
常用的降血脂药物有哪些 / 124
高脂食疗的基本原则 / 125
如何用饮食疗法治疗高脂血症 / 127
高脂血症患者适宜的食物 / 128
高脂血症患者的蔬菜 / 132
高脂血症患者的水果 / 139

第二章 日常生活指南

晨练不宜剧烈 / 143
坚持有氧运动 / 143
要注意季节变化 / 144
使用手穴治疗高脂血症 / 144
科学的烹调方法 / 145
常食膳食纤维益处多 / 145
热能摄入不宜过多 / 146
血脂较高的老年人能喝牛奶吗 / 146
如何预防脂肪肝 / 147
忌喝咖啡 / 148
维生素C与E的重要性 / 149

第三章 循环、血液系统常见疾病

心肌梗塞 / 150
心绞痛 / 152
风湿病 / 154
风湿性心脏病 / 156
心肌炎 / 162
心包炎 / 163
亚急性细菌性心内膜炎 / 165



第1章

治疗高血压

ZHI LIAO GAO XUE YA DE YAN FANG

的验方



高血压的辨证论治

关于高血压病的辨证分型方面，各个地区都做了大量的研究工作，有根据阴阳分型的，有根据脏腑分型的，也有以虚实分型的……目前还没有取得一致意见，其中，以脏腑分型者比较广泛。

1 气血上逆型

表现为突然昏仆，不省人事，牙关紧闭，两手握固，面红气粗，痰多，烦躁身热，舌苔黄燥或黄腻，脉象弦数或弦数有力。治宜平肝熄风，育阴潜阳。选方：镇肝熄风汤加减。此型相当于高血压合并脑出血。



方：天麻钩藤饮、龙胆泻肝汤。此型多见于高血压早期。

3 阴阳两虚型

表现为头晕眼花，耳鸣心悸，腰酸腿软，步态不稳，口干咽燥，畏寒肢冷，失眠多梦，夜间多尿，阳痿滑精，筋惕肉，舌质淡或红，脉弦细。治宜育阴和阳。选方：金匱肾气丸加减。此型相当于高血压病Ⅲ期失代偿阶段。

2 肝阳上亢型

表现为头晕，头痛，头胀，目赤，口苦，烦躁易怒，有时失眠，舌质红，苔薄黄，脉象弦数或弦滑。治宜平肝潜阳。选

4 阴虚阳亢型

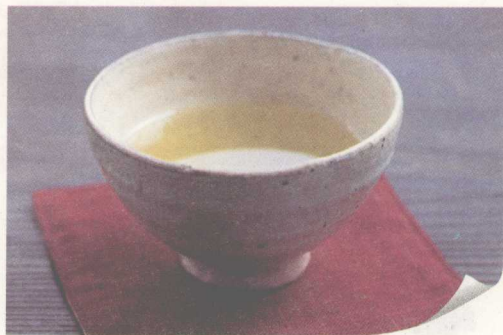
表现为眩晕，头痛，头重脚轻，

耳鸣，健忘，五心烦热，心悸失眠，舌质红，苔薄白，脉弦细而数。治宜育阴潜阳。选方：杞菊地黄汤或知柏地黄汤加减。此型相当于高血压病Ⅱ期的代偿阶段。

5 风痰痹阻型

表现为手足麻木，拘急，口眼喎斜，语言不利，甚至半身不遂，舌苔白腻，脉象弦滑。治宜熄风化痰。选方：涤痰汤或

半夏白术天麻汤加减。此型相当于高血压病合并脑血栓形成。



高血压的病因病机



因历史条件的原因，古时没有血压计测量血压，而是用辨证的方法，根据患者所说症状，分析其原因来确定病名。现代医学和中医学对高血压的病名尽管不一样，可是通过大量临床实践，根据临床症状和病程演变，结合辨证论治的经验比较，认为古代文献中所记载的“眩晕”、“头痛”、“中风”、“肝风”、“肝阳”、“心悸”、“尿浊”等和高血压病相似。

中医文献中对高血压的病因、发病机理、症状与预防方法早有记载。如《内经》记载：“诸风掉眩，皆属于肝”，“肾虚则头重高摇，髓海不足，则脑转耳鸣。”认为此病的眩晕和肝肾有关。《千金方》中讲：“肝厥头痛，肝火厥逆，上亢头脑也。”“其痛必至巅顶，以肝之脉与督脉会于巅故也……肝厥头痛必多眩晕。”认为头痛、眩晕是肝火厥逆所致。《丹溪心法》说：“无痰不眩，无火不晕。”认为痰和火是引起此病的另外一个原因。

根据高血压病的临床主要症候、病程的转归和并发症，现在一般都认为，高血压病应当属于中医学的“头痛”、“眩晕”、“中风”的范畴。而头痛、头胀、心悸、失眠、眩晕、胸痛、颈强、肢麻、舌强、腰痛、半身麻木、口眼喎斜、半身不遂等症状，都可以是高血压病的表现。每一种症状都有不同的病因、病机，而不同的症状可以由相同的病因和病机引起，这是中医学与现代医学的不同点。

1 精神因素

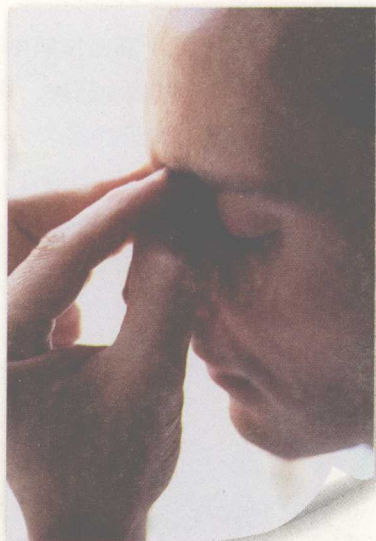
如长期精神紧张或者恼怒忧思，可以使肝气内郁，郁久化火，耗伤肝阴，阴不敛阳，肝阳偏亢，上扰头目。肝肾两脏关系甚密，肝火也可以灼伤肝肾之阴，形成肝肾阴虚，肝阳偏亢。

2 饮食失节

过食肥甘厚味，或者饮酒过度以致湿浊内生，湿浊久蕴可以化热，热又能灼津成痰，痰浊阻塞脉络，上扰清窍，也能发为该病。

3 内伤虚损

如劳伤过度，或年老肾亏者，由于肾阴不足，肝失所养，肝阳偏亢，内风易动。



在上述各种因素的作用下，使人体阴阳消长失调，尤其是肝肾阴阳失调。因为肝肾阴虚，肝阳上亢，形成了下虚上盛的病理现象，故见头痛、头晕、耳鸣、失眠等症。而肾阴亏损，不能滋养于心，心亦受累，故见心悸、健忘、不寐等症。病久

不愈，阴损及阳，则往往导致肾阳不足，兼见畏寒、肢冷、阳痿、夜尿增多等阳虚症候；亦可阴损于前，阳亏于后，最后形成了阴阳两虚之证。阳胜又可化风化火，肝风入络则见四肢麻木，甚至口眼喎斜；肝火上冲，可见面红目赤，善怒。风火相煽，灼津成痰，若肝阳暴亢，则阳亢风动，血随气逆，挟痰挟火，横窜经络，扰乱心神，蒙蔽清窍，发生中风昏厥。

另外，奇经的冲、任2脉，冲脉主血海，任脉主一身之阴，和肝肾也有密切的关系，也能够引起肝阳上亢，甚至肾阳亦衰，成为阴阳两虚，兼有虚阳上扰之证。

利水法、祛风
法、补中益气法

中医对高血压的研究

随着临床关于高血压病中西医研究的逐渐深入，出现不少和常规不一样的治疗法则，对研究与预防高血压病，具有一定的指导意义与研究价值。

一位学者把最近20多名学者提出的治疗学说，总结成利水法、祛风法、补中益气法与理血法，从一个侧面反映了目前治疗高血压病的情况。一些学者依据中医气血理论将西医血压和中医气血结合起来，提出了降压一定要重视治气血，才能得到提高疗效的目的。

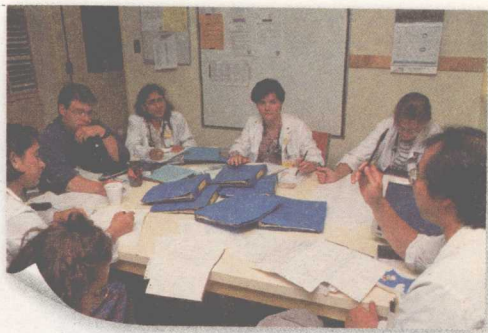
有人通过对高血压病血液流变学、微循环、血小板等实验观察发现高血压病血黏度有明显的增高，凝血指标明显增强，纤溶指标显著减弱，脂质过氧化物明显增多等和中医“血瘀”证有本质联系，提出“治瘀”为治疗高血压病的主要法则。所以，不断出现高血压病新治疗法是临床发展的趋势。



中医验方治疗高血压

近20年来，用中医验方来治疗高血压病成了一个研究热点。从方药的组成看，有复方和单方；从剂型看，有内服的汤剂、片剂和茶剂等，还有外用的膏剂、药枕、浴酒等；从治疗方法看，有内治法和外治法。临床上根据具体病情，可直接或者经随证加减后用于治疗各种证型的高血压病。

中医验方治疗高血压的临床特点是能够充分反映临床的灵活性与个体差异性。总体上，单纯高血压表现为Ⅰ、Ⅱ期患者常见的证型多为肝火亢盛、阴虚阳亢，治疗原则是降其升逆，潜其亢奋，这和西医治疗高血压的总则、方向基本是一样的。对Ⅲ期高血压病人来说，则以阴阳两虚、



痰湿壅盛证型多见，治疗上则非单纯地降逆、降压所宜，而视具体并发症的病情，配合适当的中医药治疗。

经过几十年我国中医药学者的努力，目前对高血压的辨证分型渐趋统一，对高血压各证型的中医药治疗，在改善症状方面效果是肯定的。可是需要明确说明的是，中医药对高血压的疗效，是以改善症状优于降低血压疗效的，所以，中医药治疗高血压的目的是全面调节血压水平，而绝非只是一味地降压。

中医药预防高血压的展望

中医基础理论中的整体观念与临床实践中的辨证思维方法，对高血压病的预防具有现实的指导意义。目前，很多学者认为，理想的降压药物应具有以下特点：

- 价格适宜。
- 不增加心血管的危险因素。
- 能逆转靶器官的损害。
- 服用方便，可长期服用。
- 能有效地降低血压而不产生耐药性。
- 不良反应极少。



■ 不影响患者的生活质量。

中药降压药物的潜在优势就在于能够较多地体现上面的特点，特别是中药组方严谨，用药既在于降压，又通常在于依据病人的整体情况，针对病因病机与症候的表现，坚持标本兼顾，综合治疗，通常情况下安全有效而很少有毒副作用。因为中医药组成复杂，即便单味药其有效成分也不是单一的，因此既增加了科学研究的难度，又增加了专题攻关的机会，现代科学技术与实验方法的参与，必然可以使中医药预防原发性高血压病的研究达到一个更新、更高的水平。

有关高血压的专药分类

一般情况下，中药治疗可分为二种：一种是中药复方治疗；另一种是以单味中草药治疗。对目前使用单味中药或其有效成分治疗高血压病的研究进展，试以主要的降压机理对药物做初步的分类。

1 具有利尿作用的降压药

这类降压中草药有泽泻、黄芩、金钱草、篇蓄、车前、木通、茵陈等。

2 抑制钙运转作用的降压药

汉防己根中提取的生物碱，因能扩张血管而起降压作用，与其阻滞钙运转作用有关。



3 作用于肾上腺素能神经末梢的降压药（肾上腺素能神经阻滞药）

这类药物是作用于肾上腺素能末梢部位，影响介质的释放、再摄取、代谢等转运转化过程，阻滞了肾上腺素能神经元，从而起到降压效果。例如，在萝芙木中含有利血平及其它有降压作用的生物碱。因递质耗竭是逐渐发展的过程，故利血平的降压作用起效慢而维持较久。藏药雪灵芝的降压作用类似于利血平。由地骨皮中分离出的精胺类生物碱枸杞胺A，具有降压活性。还有昆布、豨薟草等。

4 中枢性降压药

分别给SD大鼠的室旁核和孤束核微量注射毛冬青甲素，可分别使平均动脉压降低18.7%与18.2%。孤束核和室旁核是调节心血管活动的重要中枢，实验证明毛冬青甲素可影响心血管中枢的兴奋性，通过神经调节机制改变心血管功能。钩藤煎剂和醇提取物的降压作用是间接和直接抑制血管运动中枢而引起周围血管扩张，外周阻力降低，产生降压作用。还有臭梧桐碱、青藤碱、淫羊藿、茵陈、甜菊甙、扶芳藤、黄柏、地龙、栀子等。



5 扩张血管的降压药

红花黄色素可使家兔离体耳和后肢血管流量迅速明显增加，表明有扩张家兔外周血管的作用，亦有扩张冠状血管的作用。由夹竹桃科小萝长春花中得到的长春胺及Vinervinine是扩张血管的有效成分。



长春胺用作血管扩张药，且有镇静作用，适用于脑型高血压。三七降压作用比较持久，主要是直接扩张血管。丹参的根，无论是煎剂，还是注射液，均显示明显的降压作用，其降压机理是舒张小动脉血管。杜仲水提取物有降压作用。还有罂粟碱、云木香、山豆根碱、通光藤、牛膝、水菖蒲、毛冬青、玄参、苦参、罗布麻等。肌注赤芍注射液能明显降低肺动脉高压，但对体循环血压无影响，能升高动脉血氧分压是其一大特点，表明为一种有前途的降低继发性肺动脉高压的药物，其降压机理可能与扩张肺小动脉有关。

6 其它

桑寄生茎枝的降压作用可能是中枢性或反射性所致。锦鸡儿的根有持久而较强的降压作用，反复应用无快速耐受性，其作用机理可能是在延髓加强副交感神经的紧张度和减弱交感神经的紧张度所致。还有野葛，累氏金鸡纳树（有效成分为金鸡纳啡胺），苦木（有效成分为总生物碱），木兰花碱，麻黄根碱A、B、C、D，石斛碱，贝母碱，贝母碱甙，乙酰胆碱，组织胺，黄芩甙，黄芪甙，金丝桃甙，飞蓬甙，刺槐甙，槲皮甙，络石甙，闹羊花毒素，大叶黄杨，绿藜芦，狭叶藜芦，桑白皮，无花果，樱桃，大叶蛇葡萄，柿树叶，红藻，海南冬青，皮果衣，柳叶水甘草，山金车，匙叶甘松等都有不同程度的降压作用。



高血压常用的降压中草药

药理实验研究证实，很多单味中药在动物实验中，都有显著的降压作用，其中一部分单味中药或提取的降压有效成分已经被临床上用来治疗高血压病，并且取得了明显的疗效。这儿先介绍一下常用的高血压专药有：夏枯草、黄芪、玉米须、人参、青木香、黄芩六种。

夏枯草

性味 性味苦、辛，寒。入肝、胆经。

功效 清肝散结。

应用 临床上应用该品治疗肝阳上亢型高血压病。单用夏枯草或加决明子30克，水煎服，治疗20例患者，有效19例，占95%，对Ⅰ、Ⅱ期疗效较佳，Ⅲ期次之，并可改善头痛、耳鸣、眼花、烦热出汗、性情急躁、失眠等症状。

实验 药理实验显示，该药有扩张血管，降低外周阻力，发挥降压作用。该品水浸出液、乙醇—水浸出液及30%乙醇浸出液，

对麻醉动物有降压作用。犬静注夏枯草煎剂100毫克

/千克，有明显的降压

作用，但易产生快速耐受现象。羊静注1~1.5克的降压作用与犬相似。肾型高血压犬，服药2周也有一定的降压作用，停药后恢复原水平。

