



家庭必备  
偏验方系列

# 偏验方

高  
脂  
血  
症

主编  
张芳芳

中国医药科技出版社



家庭必备偏验方系列

# 高脂血症偏验方

主编 张芳芳



中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书引用、收集了民间流传、医家常用,以及一些报刊、书籍所载的治疗高脂血症的偏验方,并以中医药理论为依据,以辨证论治为原则,去粗存精,每方包括组成、制法用法和功效主治。其内容丰富,用料采集方便,制作介绍详细,用法明确。可供基层医师及中医药爱好者参考阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

高脂血症偏验方 / 张芳芳主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017.5

(家庭必备偏验方系列)

ISBN 978-7-5067-9158-8

I. ①高… II. ①张… III. ①高脂血症—土方—汇编  
②高脂血症—验方—汇编 IV. ①R289.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 052381 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 也在

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 880 × 1230mm  $\frac{1}{32}$

印张 4  $\frac{3}{4}$

字数 103 千字

版次 2017 年 5 月第 1 版

印次 2017 年 5 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9158-8

定价 25.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



# 编 委 会

主 编 张芳芳

副主编 李瑞祥 石 磊

编 委 （按姓氏笔画排序）

马三和 孙三宝 刘杰民 刘国辉

余武英 张关敏 林自勇 范建春

程桂林



# 前言

古人有“千方易得，一效难求”的说法。《内经》有“言病不可治者，未得其术也”。“有是病，必有是药（方）”。对于一些家庭常见疾病，一旦选对了方、用对了药，往往峰回路转，出现奇迹。

本丛书包括：呼吸疾病、消化疾病、糖尿病、高血压、心血管疾病、高脂血症、痛风、肝病、肾病、肿瘤、风湿性疾病、男科疾病、妇科疾病、儿科疾病、美容养生、失眠、疼痛、五官科疾病，共计 18 分册。每册精选古今文献中偏验方几百首，既有中药内服偏验方，又有中药外用偏验方和食疗偏方。每首偏验方适应证明确，针对性强，疗效确切，是家庭求医问药的必备参考书。

本套丛书引用、收集了民间流传、医家常用以及一些报刊、书籍所载的偏验方，并以中医药理论为依据，以辨证施治为原则，依托中医证型，进行分门别类，去粗存精，避免了众方杂汇、莫衷一是的弊端，使之更加贴近临床，贴近患者，贴近生活，以期达到读之能懂、学以致用、用之有效的目的。

本书收录了大量治疗高脂血症的有效中药内服偏验方和食疗

偏方，每方包括组成、制法用法和功效主治。其内容丰富，用料采集方便，制作介绍详细，用法明确。

需要提醒的是，偏验方只是辅助治疗的手段，并且因患者病情分型不同，治疗也会大相径庭，若辨证错误，结果可能会适得其反。所以，强烈建议读者在使用书中偏验方时务必在医生指导下使用，并且使用时间的长短由医生来决定。由于我们的水平和掌握的资料有限，书中尚存一些不尽善美之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2016年10月

## 第一章 中药内服偏验方 / 1

### 第一节 单纯高脂血症 / 6

昆布半夏汤 (6)

白僵蚕方 (7)

韩氏调脂汤 (7)

许氏降脂汤 (8)

甘草陈皮汤 (9)

泽泻党参汤 (9)

二术二陈汤 (10)

丹参山楂当归方 (10)

丹参山楂檀香方 (11)

丹参赤芍汤 (11)

花生壳山楂汤 (12)

芪虎桃红汤 (12)

自拟降脂通脉汤 (13)

枸杞子熟地汤 (14)

地黄山楂虎杖汤 (14)

半夏茯苓陈皮汤 (6)

化痰降浊汤 (7)

王氏降脂汤 (8)

桂枝陈皮汤 (8)

白蔻仁砂仁方 (9)

八味调脂饮 (9)

健脾祛痰降脂汤 (10)

丹参茯苓方 (11)

当归地黄山楂汤 (11)

山楂决明子汤 (12)

自拟泻脂汤 (12)

补阳还五汤加减方 (13)

血府逐瘀汤加减方 (13)

莱菔子泽泻汤 (14)

制首乌枸杞子方 (15)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 二参女贞汤 (15)     | 丹七降脂汤 (15)     |
| 赵氏调脂汤 (16)     | 白术苍术方 (16)     |
| 地黄茯苓枸杞子方 (16)  | 金樱子何首乌汤 (16)   |
| 健脾补肾活血化瘀方 (17) | 自拟化痰祛瘀降脂方 (17) |
| 化痰调脂汤 (17)     | 益气活血汤 (18)     |
| 健脾降浊汤 (18)     | 健脾除浊汤 (18)     |
| 降脂四黄汤 (19)     | 红荷参赤汤 (19)     |
| 参夏降脂汤 (19)     | 参芪川芎汤 (19)     |
| 降脂软脉汤 (20)     | 芪茵二虫汤 (20)     |
| 补肾活血汤 (20)     | 决乌茵泽汤 (21)     |
| 首乌山楂汤 (21)     | 复方降脂汤 (21)     |
| 滋肝养肾汤 (22)     | 杞乌丹楂汤 (22)     |
| 四味降脂汤 (22)     | 降脂通脉汤 (22)     |
| 首乌泽泻汤 (23)     | 柔肝和血汤 (23)     |
| 首乌代赭汤 (23)     | 补肾通脉汤 (24)     |
| 柴芍调脂汤 (24)     | 涤痰化瘀汤 (24)     |
| 海藻降脂汤 (24)     | 化浊活血汤 (25)     |
| 桃红二陈汤 (25)     | 苓陈桃红汤 (25)     |
| 活血降脂汤 (26)     | 化痰逐瘀汤 (26)     |
| 首楂三七汤 (26)     | 藻昆芎芍汤 (27)     |
| 二陈化湿汤 (27)     | 清源降脂汤 (27)     |
| 山楂麦芽汤 (27)     | 化痰降脂汤 (28)     |
| 乌七二黄汤 (28)     | 利湿清脂饮 (28)     |
| 祛痰降脂饮 (29)     | 乌泽降脂饮 (29)     |
| 杞菊首乌饮 (29)     | 健脾消脂饮 (30)     |
| 参乌降脂饮 (30)     | 参乌楂黄饮 (30)     |
| 调肝肾合剂 (30)     | 化脂灵 (31)       |

- 脂平胶囊 (31)
- 复方降脂丸 (32)
- 清脉降脂丸 (32)
- 陈皮半夏枳实汤 (33)
- 陈皮半夏猪苓汤 (33)
- 枸杞子赤芍汤 (34)
- 黄芪党参方 (34)
- 茵陈桑寄生汤 (34)
- 柴胡决明子方 (35)
- 荷叶黄精桑寄生汤 (36)
- 黄芩枳壳汤 (36)
- 瓜蒌茯苓方 (37)
- 黄芪党参方 (37)
- 麦芽山楂方 (38)
- 五灵脂田七方 (38)
- 当归地黄赤芍汤 (39)
- 泽泻荷叶决明子汤 (39)
- 山楂麦芽汤 (40)
- 泽泻茯苓草决明方 (41)
- 忍冬藤草决明汤 (41)
- 丹参茺蔚子川芎汤 (42)
- 白参白术茯苓汤 (42)
- 丝瓜络山楂汤 (43)
- 黄芪当归赤芍汤 (43)
- 山楂薤白汤 (44)
- 茯苓瓜蒌汤 (45)
- 三七水蛭汤 (45)
- 决泽乌楂散 (31)
- 芪蛭祛脂丸 (32)
- 首乌菟丝子淫羊藿汤 (32)
- 白术茯苓陈皮汤 (33)
- 苍术白术方 (33)
- 山楂菊花方 (34)
- 决明子山楂丹参汤 (34)
- 枸杞子菊花山药汤 (35)
- 党参玉竹方 (35)
- 黄芪赤芍川芎 (36)
- 薤白山楂方 (36)
- 茯苓丹参山楂方 (37)
- 黄芪茯苓瓜蒌方 (38)
- 川芎红花汤 (38)
- 当归茺蔚子方 (39)
- 茵陈山楂麦芽汤 (39)
- 桑椹五味子方 (40)
- 党参柏子仁炒枣仁汤 (40)
- 黄芪草决明方 (41)
- 瓜蒌陈皮半夏汤 (41)
- 莱菔子苏子汤 (42)
- 淫羊藿泽泻姜黄汤 (43)
- 昆布海藻方 (43)
- 茵陈夏枯草车前子汤 (44)
- 决明子首乌菟丝子汤 (44)
- 葛根女贞子汤 (45)
- 半夏茯苓香附汤 (45)

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 柴胡芩薤子汤 (46)           | 山楂党参丹参方 (46) |
| 黄芪泽泻汤 (46)            | 丹参山楂方 (46)   |
| 枸杞子女贞子方 (47)          | 决明子荷叶汤 (47)  |
| 蒲黄山楂泽泻汤 (47)          | 黄精山楂丸 (47)   |
| 山楂毛冬青汤 (48)           | 水蛭散 (48)     |
| 黄精大黄汤 (48)            | 党参白术散 (48)   |
| 山楂草决明汤 (49)           | 山楂荷叶汤 (49)   |
| 小贴士 胆固醇和甘油三酯的正常值 / 49 |              |

## 第二节 合并症 / 50

### 一、合并糖尿病 / 50

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 首乌山楂丹参方 (50)        | 丹参黄芪方 (51)   |
| 黄芪丹参汤 (51)          | 黄芪生地黄汤 (51)  |
| 蛤壳粉黄精方 (52)         | 丹参草决明方 (52)  |
| 黄芪山楂方 (52)          | 黄芪党参汤 (53)   |
| 消脂汤 (53)            | 桑寄生何首乌丸 (53) |
| 茵陈泽泻汤 (53)          | 山药黄连汤 (54)   |
| 山药太子参汤 (54)         | 益气养阴汤 (54)   |
| 调肝滋肾汤 (55)          | 芪参滋阴汤 (55)   |
| 小贴士 胆固醇异常升高的原因 / 55 |              |

### 二、合并高血压 / 56

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 天麻钩藤饮 (56)     | 杞菊地黄汤 (56)   |
| 夏枯草决明子汤 (57)   | 杜仲夏枯草汤 (57)  |
| 决明子山楂汤 (57)    | 滋肾平肝活血汤 (57) |
| 自拟降脂降压汤 (58)   | 健脾祛瘀降压方 (58) |
| 参七楂蒲化浊汤 (58)   | 降压化瘀方 (59)   |
| 理气化痰祛瘀降压方 (59) |              |

### 三、合并冠心病 / 59

何首乌川芎汤 (59)

泽泻女贞子汤 (60)

祛瘀通痹汤 (60)

丹参首乌汤 (61)

丹参决明子汤 (60)

赤芍地龙汤 (60)

芳香化浊方 (61)

参芪通脉汤 (62)

小贴士 高脂血症的分类 / 62

### 四、合并脂肪肝 / 64

导痰汤加减 (64)

丹参柴胡汤 (64)

虎杖何首乌汤 (65)

山楂柴胡汤 (65)

化痰消脂益肝汤 (66)

降脂益肝饮 (67)

茵陈蒿汤加减 (64)

何首乌郁金汤 (65)

丹参决明子汤 (65)

疏肝降脂汤 (66)

清肝降脂汤 (66)

益肾调脂护肝汤 (67)

小贴士 人们对血脂认识的误区 / 67

## 第二章 食疗偏方 / 70

### 一、粥类偏方 / 70

薏米粥 (70)

陈皮米粥 (71)

黄精山药粥 (71)

山药杜仲粥 (72)

瘦身粥 (72)

桑仁粥 (73)

李仁薏米粥 (73)

薏米莲子粥 (74)

赤豆内金粥 (74)

螺旋藻粥 (70)

山楂小米粥 (71)

杜仲粥 (71)

黄精决明子粥 (72)

桑仁芝麻糊 (73)

大枣首乌粥 (73)

薏米杏仁粥 (74)

茯苓薏米粥 (74)

茯苓栗子粥 (75)



## 高脂血症偏验方

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 茯神粥 (75)              | 燕麦大米粥 (75)   |
| 玉米豆枣粥 (75)            | 山药扁豆粥 (76)   |
| 扁荷粥 (76)              | 陈皮粥 (76)     |
| 山药莲枣粥 (77)            | 燕麦赤小豆粥 (77)  |
| 三豆茯苓粥 (77)            | 山楂黄精粥 (77)   |
| 花生壳粥 (78)             | 绞股蓝粟米粥 (78)  |
| 山楂粥 (78)              | 荷叶粥 (79)     |
| 银耳粥 (79)              | 三豆粥 (79)     |
| 山药赤小豆粥 (79)           | 轻身冬瓜粥 (80)   |
| 山药粉粥 (80)             | 山药大米粥 (80)   |
| 山药薏米大枣粥 (81)          | 荷叶二花粥 (81)   |
| 决明菊花粥 (81)            | 荷叶粟米粥 (81)   |
| 陈皮枸杞粟米粥 (82)          | 三七山楂粥 (82)   |
| 红花大枣粟米粥 (83)          | 泽泻山楂粟米粥 (83) |
| 花生决明子粥 (83)           | 莲子萝卜薏苡粥 (84) |
| 莱菔子粥 (84)             | 丝瓜虾皮粥 (84)   |
| 天麻钩藤大枣粥 (85)          | 丹参山楂粥 (85)   |
| 川芎红花粥 (85)            |              |
| 小贴士 注意饮食对高脂血症的作用 / 86 |              |

## 二、汤羹类偏方 / 87

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 黄精大枣汤 (87)   | 黄精二米汤 (88)   |
| 黄精当归鸡蛋汤 (88) | 山楂首乌汤 (88)   |
| 腐竹莲子汤 (89)   | 核桃大豆汤 (89)   |
| 薏米百合汤 (89)   | 莲子豆仁汤 (90)   |
| 银耳山楂汤 (90)   | 冬瓜排骨汤 (90)   |
| 虫草冬菇瘦肉汤 (91) | 赤豆冬瓜生鱼汤 (91) |
| 芦笋冬瓜汤 (91)   | 海带木耳肉汤 (92)  |

|                            |               |
|----------------------------|---------------|
| 百合芦笋汤 (92)                 | 乳鸽枸杞汤 (92)    |
| 杞子鸽蛋汤 (92)                 | 二菜汤 (93)      |
| 红花生姜豆腐汤 (93)               | 冬瓜芦笋紫菜汤 (93)  |
| 玉米须豆腐汤 (94)                | 黄豆海带汤 (94)    |
| 鲫鱼赤豆大蒜汤 (94)               | 首乌黑豆甲鱼汤 (95)  |
| 杞麦甲鱼汤 (95)                 | 莲子豆仁汤 (95)    |
| 白萝卜海带汤 (96)                | 海带薏仁冬瓜汤 (96)  |
| 海蜇荸荠大枣汤 (97)               | 海带薏仁鸡蛋汤 (97)  |
| 冬虫夏草鲫鱼汤 (97)               | 苦芹菊花汤 (98)    |
| 绿豆葫芦汤 (98)                 | 木耳豆腐汤 (99)    |
| 橘子山楂羹 (99)                 | 黑芝麻薏苡仁羹 (99)  |
| 人参核桃羹 (100)                | 大黄莲枣薏米羹 (100) |
| 决明子核桃芝麻羹 (101)             | 陈皮瘦肉羹 (101)   |
| 山药芝麻糊 (101)                | 芝麻桃仁糊 (102)   |
| 小贴士 高脂血症患者应养成良好的生活习惯 / 102 |               |

### 三、茶饮类偏方 / 104

|               |             |
|---------------|-------------|
| 银杏叶茶 (104)    | 绞股蓝饮 (104)  |
| 荷叶饮 (104)     | 天麻菊楂饮 (105) |
| 山楂荷叶茶 (105)   | 滋肾化瘀饮 (105) |
| 羊乳饮 (105)     | 山楂银花茶 (106) |
| 槐菊茶 (106)     | 菊花决明茶 (106) |
| 二子饮 (106)     | 去脂茶 (107)   |
| 山楂麦芽饮 (107)   | 天麻橘皮饮 (107) |
| 槐花山楂饮 (107)   | 杜仲叶茶 (108)  |
| 山楂饮 (108)     | 莲心茶 (108)   |
| 茵陈降脂茶 (109)   | 乌龙降脂茶 (109) |
| 绞股蓝银杏叶茶 (109) | 泽泻乌龙茶 (110) |

四、菜肴类偏方 / 110

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 枸杞子炖鸡块 (110)  | 三七百合煨兔肉 (110) |
| 盐渍虎杖芽 (111)   | 虎杖拌蘑菇 (111)   |
| 首乌黑豆炖甲鱼 (112) | 薏米冬瓜鸡 (112)   |
| 山药香菇炒瘦肉 (112) | 黄精炖鸭 (113)    |
| 黄精炖白鸽 (113)   | 黄精鱼丁 (113)    |
| 黄精炖瘦肉 (114)   | 陈皮鸭 (114)     |
| 陈皮鲫鱼 (114)    | 大枣炖兔肉 (115)   |
| 大枣全鸭 (115)    | 核桃大枣炖羊骨 (115) |
| 茯苓泽泻鸡 (116)   | 冬瓜香菇菜 (116)   |
| 一品山药 (116)    | 豆花煎鸡蛋 (117)   |
| 韭菜淡菜蒸排骨 (117) | 昆布海藻炖黄豆 (117) |
| 香蕉蘸黑芝麻 (118)  | 芝麻海带蜜粉 (118)  |
| 山药藕鱼 (118)    | 核桃仁蒸鸭 (118)   |
| 决明烧茄子 (119)   | 山楂配黄瓜 (119)   |
| 蒜泥马齿苋 (120)   | 鲤鱼山楂蛋 (120)   |
| 淡菜松花蛋 (120)   | 海带爆木耳 (121)   |
| 天麻炖猪脑 (121)   | 天麻猪脑炖白鸽 (121) |
| 马兰头拌豆腐干 (122) | 天麻当归炖蹄筋 (122) |
| 荷叶米粉肉 (123)   | 鳝鱼芹菜炒翠衣 (123) |
| 凉拌苦瓜 (124)    | 荠菜拌二丝 (124)   |
| 芹菜茭白拌海带 (124) | 豆豉蒸茄子 (125)   |
- 小贴士 老年高脂血症患者的饮食原则 / 125

五、主食类偏方 / 127

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 姜汁黄鳝饭 (127) | 萝卜大米饭 (127)  |
| 绿豆米饭 (127)  | 雀麦大米饭 (128)  |
| 参枣米饭 (128)  | 内金山楂面饼 (128) |

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 内金芝麻面饼 (129)             | 荞麦面饼 (129)  |
| 山楂山药饼 (129)              | 山药糕 (130)   |
| 山药茯苓包子 (130)             | 山药扁豆糕 (130) |
| 白雪糕 (131)                | 九仙糕 (131)   |
| 核桃扁豆泥 (131)              | 茯苓包子 (132)  |
| 茯苓造化糕 (132)              | 茯苓薏米饼 (132) |
| 韭黄面条 (133)               | 长寿包子 (133)  |
| 小贴士 高脂血症患者饮食应掌握的原则 / 134 |             |



## 第一章 中药内服偏验方

血脂过高称为高脂血症，是指各种原因导致的血浆中胆固醇或（和）甘油三酯水平升高。血浆中的脂质除胆固醇和甘油三酯外，还包括磷脂、糖脂、固醇和类固醇，广泛存在于人体各组织中，它们是细胞的基础代谢所必需的物质。血脂的来源有两部分：外源和内源。外源是指食物中的脂类经消化吸收入血的，后者是指体内合成组织动员出来的脂类。血脂的去路是不断被组织摄取或作为能源储存，或作为燃料氧化供能，或构成生物膜及其他物质。

高脂血症可分为原发性和继发性两类。原发性与先天性和遗传有关，是由于单基因缺陷或多基因缺陷，使参与脂蛋白转运和代谢的受体、酶或载脂蛋白异常所致，或由于环境因素（饮食、营养、药物）和通过未知的机制而致。继发性多发生于代谢性紊乱疾病（糖尿病、高血压、黏液性水肿、甲状腺功能低下、肥胖、肝肾疾病、肾上腺皮质功能亢进），或与其他因素年龄、性别、季节、饮酒、吸烟、饮食、体力活动、精神紧张、情绪活动等有关。

血脂过多沉积会堵塞血管，从而影响血液循环，导致血压升高，血液黏稠、血糖增高，高脂血症使动脉成粥样硬化，心脑血管供

氧不足，则会产生心肌梗死、脑梗死。

轻度血脂异常可使身体没有什么不良感觉，一般高脂血症则会使产生头晕、嗜睡、乏力、心慌、气短、胸闷、指尖发麻等症状。

当高脂血症累及心脏和血管时，就会出现心慌、气短、胸闷、心律不齐，严重时可产生心肌梗死，诱发心血管疾病。当累及肝脏，使肝脏血液循环发生障碍时，则会出现腹胀、食欲不振等。当累及肾脏，引起肾脏血液循环发生障碍时，则会产生腰酸腰痛，甚至血尿。当累及皮肤，使其血液循环发生障碍时，就会出现皮肤干燥，产生皮肤斑疹、褐斑。如果累及肌肉，使其血液循环发生障碍时，就会产生四肢无力、全身酸痛等症状。

如果患有高脂血症，那么罹患动脉硬化、心绞痛、心肌梗死、脑卒中、胰腺炎的危险将增加。并且，如果本身还患有高血压、糖尿病等基础疾病，将会加速动脉硬化的形成过程。

高脂血症对身体的损害是一个缓慢的、逐渐加重的隐匿的过程。高脂血症本身多无明显的症状，不做血脂化验很难被发现。高脂血症者如果同时患有高血压症或有吸烟史，就会加速动脉粥样硬化的进程，导致血管狭窄和阻塞。此时患者可有头晕、胸闷症状，严重者则可能会突然发生脑中风、心肌梗死等。

《黄帝内经》中记载：“人有脂有膏有肉……腠肉坚，皮满者，脂。腠肉不坚，皮缓者，膏。皮肉不相离者，肉。……膏者其肉淖，……脂者其肉坚。……膏者，多气而皮纵缓，故能纵腹垂腴。肉者，身体容大。脂者，其身收小。……膏者多气，多气者热，热者耐寒。肉者多血则充形，充形则平。脂者，其血清，气滑少，故不能大。此别于众人者也。……众人皮肉脂膏不能相加也，血与气不能相多，故其形不小不大，各自称其身，命曰众