



家庭必备
偏验方系列

偏验方

高
血
压

主编
郑芳

中国医药科技出版社



家庭必备偏验方系列

高血压偏验方

主编 郑芳



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、书籍所载的治疗高血压的偏验方,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

高血压偏验方 / 郑芳主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017.5
(家庭必备偏验方系列)

ISBN 978-7-5067-9102-1

I. ①高… II. ①郑… III. ①高血压—土方—汇编 ②高血压—验方—汇编 IV. ①R289.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 034682 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

规格 880 × 1230mm $1/_{32}$

印张 5

字数 108 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 978-7-5067-9102-1

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 郑 芳

副主编 程桂林 石 磊

编 委 （按姓氏笔画排序）

马三和 刘 俊 刘杰民 余武英

张胜杰 张铎毓 范 虹 郑喜研

梁庆伟



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血压的有效中药内服偏验方、食疗偏



高血压偏验方

方和中药外用偏验方，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



目录

第一章 中药内服偏验方 / 1

- | | |
|------------------------|------------|
| 龙胆钩藤汤 (4) | 夏枯草汤 (5) |
| 桑叶菊花饮 (5) | 平肝降压汤 (5) |
| 清肝汤 (6) | 夏苓降压汤 (6) |
| 牡蛎石决明汤 (6) | 寄生地龙汤 (6) |
| 生地玄参汤 (7) | 一味钩藤饮 (7) |
| 野菊钩藤汤 (7) | 土牛膝钩藤汤 (7) |
| 杜仲肾气汤 (8) | 二仙饮 (8) |
| 七子汤 (8) | 补血汤 (9) |
| 增损四物汤 (9) | 定志汤 (9) |
| 桃红四物汤 (10) | 五虎追风散 (10) |
| 玉真散 (10) | |
| 小贴士 高血压患者日常应注意的事项 / 11 | |

第二章 食疗偏方 / 12

第一节 单纯高血压食疗偏方 / 12

一、汤类偏方 / 12

玉竹鱼头汤 (12)

凤尾海带汤 (13)

芹笋麦冬汤 (13)

鸭肉菊花汤 (14)

鲤鱼山楂鸡汤 (15)

芹菜枣仁汤 (15)

海带绿豆汤 (16)

竹荪口蘑汤 (17)

竹荪猪肝汤 (18)

天麻菊花兔肉汤 (18)

粉葛洋参汤 (19)

白果荷叶猪肝汤 (20)

首乌天麻龟肉汤 (21)

银菊山楂汤 (21)

天麻决明海带汤 (22)

二皮汤 (23)

* 绿豆百合荷叶汤 (23)

红枣绿豆乌梅汤 (24)

木耳柿饼汤 (25)

淡菜海米汤 (25)

番茄冬瓜汤 (26)

苦瓜豆腐汤 (27)

番茄绿豆鹌鹑蛋汤 (12)

三耳汤 (13)

五味排骨降压汤 (14)

余鸭心汤 (14)

芹枣降压汤 (15)

冬瓜红枣肉丸汤 (16)

蘑菇红参肉丸汤 (16)

罗布麻三丝汤 (17)

竹笋里脊汤 (18)

杜仲夏枯草瘦肉汤 (19)

杜仲罗布麻鹌鹑汤 (19)

杜仲鲍鱼水鸭汤 (20)

杜仲党参田鸡汤 (21)

菊花脑蛋汤 (22)

嫩玉米豌豆苗汤 (22)

香菇豆苗汤 (23)

山楂玉米须汤 (24)

枸杞子马兰头汤 (24)

灵芝黑白木耳汤 (25)

菊花三鲜汤 (26)

荠菜马齿苋汤 (26)

三鲜冬瓜汤 (27)

二、粥类偏方 / 27

菊花粥 (27)

菠菜玉米粥 (28)

冬瓜鸭肉粥 (29)

香菇大枣粥 (28)

淡菜粥 (28)

马铃薯钩藤粥 (29)

- | | |
|--------------|-------------|
| 桑椹芝麻粥 (29) | 山楂红薯粥 (30) |
| 海参大枣粥 (30) | 天麻钩藤粥 (30) |
| 天麻猪脑粥 (31) | 何首乌粥 (31) |
| 发菜蚝豉粥 (31) | 海带鸭肉粥 (32) |
| 海蜇鸡蛋粥 (32) | 菊花山楂粥 (32) |
| 山楂莲子粥 (33) | 玉米绿豆粥 (33) |
| 绿豆黑芝麻粥 (33) | 玉米莲子粥 (33) |
| 小米牛膝粥 (34) | 牡蛎芹菜粥 (34) |
| 鱼虾香菇粥 (35) | 合欢花菊花粥 (35) |
| 茼蒿子粥 (35) | 荷叶粥 (35) |
| 地龙蛋花粥 (36) | 葵花盘地龙粥 (36) |
| 鹤鹑杜仲粥 (36) | 莲子百合粥 (37) |
| 核桃菊花粥 (37) | 红枣莲子粥 (37) |
| 百合银耳粥 (38) | 木耳豆腐粥 (38) |
| 玉米须蜂蜜粥 (38) | 茭白粥 (39) |
| 豌豆糯米粥 (39) | 冬瓜大米粥 (39) |
| 腐竹豌豆粥 (40) | 山药绿豆粥 (40) |
| 芹菜粥 (40) | 木耳绿豆粥 (40) |
| 桂圆薏米粥 (41) | 枸杞子红枣粥 (41) |
| 萝卜菠萝粥 (41) | 芹菜陈皮粥 (42) |
| 银杏红枣绿豆粥 (42) | 豌豆粥 (43) |
| 芝麻桑椹粥 (43) | 胡萝卜海蜇粥 (43) |
| 猕猴桃粥 (43) | 淡菜皮蛋粥 (44) |
| 月季花粥 (44) | 豌豆红枣粥 (44) |
| 芹菜菠菜粥 (45) | 槐米粥 (45) |
| 荠菜黑豆粥 (45) | 灵芝糯米粥 (45) |
| 苹果粥 (46) | 荸荠粥 (46) |

紫菜绿豆粥 (46)

三、茶类偏方 / 47

银菊茶 (47)

旱芹车前茶 (47)

决明子蜂蜜茶 (48)

降压茶 (48)

菊槐花绿茶 (49)

山楂核桃茶 (49)

瓜藤茶 (50)

海蜇荸荠茶 (50)

罗布麻茶 (51)

山楂叶绿茶 (51)

玉米须茶 (52)

芦笋茶 (52)

鲜花生叶茶 (53)

柿叶蜜茶 (53)

橘皮山楂茶 (54)

海带绿茶 (54)

双耳甜茶 (55)

黄瓜蜜茶 (56)

枸杞子莲心苦丁茶 (56)

瓜皮荷叶茶 (57)

菊花槐花茶 (47)

龙胆绿茶方 (47)

栀子茶 (48)

莲心茶 (48)

山楂荷叶茶 (49)

菊楂决明茶 (50)

昆布决明茶 (50)

夏枯草茶 (51)

三七花茶 (51)

蚕豆花茶 (52)

二头茶 (52)

荠菜花绿茶 (53)

山楂降压茶 (53)

枸杞叶茶 (54)

枸杞菊花茶 (54)

葛花乌龙茶 (55)

芹菜鲜汁茶 (55)

夏枯草菊花茶 (56)

槐米山楂茶 (56)

四、面点偏方 / 57

芹菜面 (57)

荷叶粳米饭 (58)

玉米面山楂糕 (58)

魔芋赤豆糕 (59)

桑椹山药面 (57)

香脆甜饼 (58)

玉米烩饭 (59)

首乌馒头 (60)

五、菜肴偏方 / 60

- | | |
|--------------|---------------|
| 椒油炆芹菜 (60) | 虾仁拌芹菜 (60) |
| 炒茼蒿 (61) | 茼蒿炒香菇 (61) |
| 素炒洋葱 (61) | 素烧冬瓜 (62) |
| 芹菜炒香菇 (62) | 双菇素鸡 (63) |
| 口蘑扒菜心 (63) | 木耳拌芹菜 (63) |
| 糖醋平菇冬笋肚 (64) | 平菇炒核桃仁 (64) |
| 凉拌双金菜 (65) | 金针菇炒菱角 (65) |
| 扒三菇 (65) | 鲜蘑冬瓜番茄 (66) |
| 清炖木耳香菇 (66) | 金针菇炒鳝丝 (67) |
| 金针菇炒双耳 (67) | 陈皮鸽松 (67) |
| 天麻蒸鸭 (68) | 决明烧茄子 (68) |
| 菊花烧芹菜 (69) | 杜仲炒腰花 (69) |
| 天麻蒸鲤鱼 (70) | 香芹醋花生 (70) |
| 玉竹茄子煲 (70) | 枸杞炒虾仁 (71) |
| 牛肉炒芹菜 (71) | 白菜香菇 (72) |
| 草菇豆腐 (72) | 虾米炖白菜 (72) |
| 天麻炖甲鱼 (73) | 双草凤尾鱼 (73) |
| 冬笋炒芥菜 (73) | 芹菜烧豆腐 (74) |
| 玉米须炖蚌肉 (74) | 素炒黑白 (75) |
| 芝麻苦瓜 (75) | 肉片西红柿炒扁豆 (75) |
| 什锦蘑菇 (76) | 芝麻拌香干 (76) |
| 银耳香菜豆腐 (77) | 香脆芹叶 (77) |
| 泥鳅钻豆腐 (77) | 番茄冬瓜 (78) |
| 豆腐皮炒海带 (78) | 紫菜青菜海米卷 (79) |
| 鹌鹑炒萝卜 (79) | |

六、药酒偏方 / 79

- | | |
|---------------------|------------|
| 竹酒 (79) | 香菇柠檬酒 (80) |
| 补益杞圆酒 (80) | 桑椹降压酒 (80) |
| 双地菊花降压酒 (81) | 地龙酒 (81) |
| 仙茅酒 (81) | 天麻酒 (81) |
| 小贴士 高血压患者的饮食禁忌 / 82 | |

第二节 合并症食疗偏方 / 83

一、合并糖尿病 / 83

- | | |
|---------------|---------------|
| 芡实核桃粥 (83) | 山药苡肉粥 (84) |
| 田螺粥 (84) | 天冬枸杞粥 (84) |
| 白果芡实粥 (85) | 百合粥 (85) |
| 丝瓜豆腐粥 (85) | 麦地粥 (85) |
| 栝楼根冬瓜汤 (86) | 萝卜芥菜粥 (86) |
| 熟地粥 (86) | 萝卜豆腐粥 (86) |
| 山药南瓜粥 (87) | 玉竹粥 (87) |
| 南瓜麦麸粥 (87) | 猪胰玉米须汤 (88) |
| 苦瓜石榴汤 (88) | 猪肉花粉玉米须汤 (88) |
| 苦瓜蚌肉汤 (88) | 海参胰蛋汤 (89) |
| 猪肚山药汤 (89) | 鸭蛋银耳汤 (89) |
| 菠菜银耳汤 (89) | 豇豆汤 (90) |
| 双瓜皮花粉汤 (90) | 猪胰荸荠汤 (90) |
| 菠菜根内金山药汤 (91) | 山药芪粉汤 (91) |
| 天花粉麦冬饮 (91) | 五汁饮 (91) |
| 乌梅茶 (92) | 麦麸玉竹茶 (92) |
| 天麻杜仲炖猪脑 (92) | 熏鸡拌芹菜 (93) |
| 芹菜拌毛肚 (93) | 芡实煮老鸭 (93) |
| 猪胰炒山药 (94) | 玉参焖鸭 (94) |
| 金樱子煲鲫鱼 (94) | 兔肉山药花粉羹 (94) |

桑椹芝麻散 (95)

黑豆炖猪肉 (95)

玄参炖猪肝 (95)

二、合并高脂血症 / 96

麦麸陈皮粟米粥 (96)

奶香麦片粥 (96)

冬瓜鸭粥 (97)

南瓜麦麸粥 (98)

杞子菊花粥 (98)

决明子粥 (99)

萝卜橘皮汤 (99)

赤小豆鲫鱼汤 (100)

荷叶冬瓜汤 (101)

山楂菊花茶 (101)

五花茶 (102)

芹菜蜂蜜方 (102)

海带炖鸭肉 (103)

核桃仁拌芹菜 (104)

麦冬芹笋 (104)

荞麦粥 (96)

山楂粥 (97)

玉米粥 (97)

小米蒲菜粥 (98)

丹参玉竹粥 (99)

海带决明汤 (99)

芹菜黑枣汤 (100)

鲤鱼山楂鸡蛋汤 (100)

三鲜降压汤 (101)

山楂消脂饮 (101)

海带木耳羹 (102)

花生仁拌芹菜 (103)

芹菜拌豆腐 (103)

凉拌马齿苋 (104)

三、合并冠心病 / 105

淡菜粳米粥 (105)

丹参粥 (105)

瓜蒌薤白半夏粥 (106)

葱白薤白粥 (106)

木耳猪肉汤 (107)

海参汤 (107)

桂圆银耳汤 (108)

柿叶山楂茶 (108)

玉竹参枣粥 (105)

茯苓赤小豆粥 (106)

桃仁粥 (106)

川芎红花粥 (107)

山楂荷叶薏米汤 (107)

猪心芭蕉花汤 (108)

山楂扁豆韭菜汤 (108)

灵芝三七饮 (109)

玉竹速溶饮 (109)

鸽蛋烧海参 (109)

干姜酒 (110)

红杞子鸡 (111)

玉竹卤猪心 (111)

山药大枣羹 (109)

蜜饯山楂 (110)

猪心炖二参 (110)

肉末炒蚕豆 (111)

四、合并肥胖症 / 112

茯苓荷叶粥 (112)

薏米粥 (112)

黄芪冬瓜粥 (113)

芡实荷叶粥 (113)

冬瓜薏米粥 (114)

泽泻荷叶粥 (114)

补骨脂粥 (115)

冬瓜仁粥 (116)

参芪鸡丝冬瓜汤 (116)

竹笋西瓜皮鲤鱼汤 (117)

三仙饮 (118)

健脾饮 (118)

蚕豆饮 (119)

三花减肥茶 (119)

鲜汁春笋 (120)

醋黄豆 (120)

果仁排骨 (121)

红豆粥 (112)

参苓粥 (113)

薏米杏仁粥 (113)

茯苓薏米粥 (114)

茯苓百合粥 (114)

白茯苓粥 (115)

绿豆粥 (115)

赤豆内金荷叶粥 (116)

鲑鱼豆腐汤 (116)

萝卜海带汤 (117)

橘皮荷叶山楂饮 (118)

陈皮车前减肥茶 (118)

橘杏丝瓜饮 (119)

消积饼 (119)

山楂汁拌黄瓜 (120)

鸡片烩蚕豆 (121)

鲜味莴苣 (121)

五、合并肾功能减退 / 122

仙人粥 (122)

巴戟苁蓉鸡肠汤 (123)

玉米蝉蜕汤 (124)

核桃栗子粥 (123)

西瓜翠衣加草决明汤 (123)

昆布排骨汤 (124)

六、合并高尿酸血症 / 124

- | | |
|-----------|-------------|
| 黄花粥 (125) | 百合白米粥 (125) |
| 枇杷茶 (125) | 清炒胡萝卜 (126) |

七、合并脑卒中 / 126

- | | |
|---------------|---------------|
| 黄芪桂枝五物粥 (127) | 桂圆山楂粥 (127) |
| 枸杞羊肉粥 (127) | 栗子桂圆粥 (128) |
| 牛筋当归汤 (128) | 黄芪猪肉汤 (128) |
| 黑豆蚯蚓汤 (129) | 天麻钩藤白蜜饮 (129) |
| 羊乳饮 (129) | 醋蛋 (129) |
| 天麻煮豆腐 (130) | 牵正独活酒 (130) |
| 酒煎芝麻壳方 (130) | 猪脑炖天麻 (130) |
| 天麻鲤鱼 (131) | |

小贴士 高血压晚期易患的并发症 / 131

第三章 中药外用偏验方 / 133

一、足部敷贴偏验方 / 133

- | | |
|-------------|-------------|
| 桃杏双仁方 (133) | 附子生地方 (133) |
| 蓖麻方 (134) | 莲心冰片方 (134) |
| 吴萸方 (134) | 吴萸肉桂方 (134) |
| 桃仁胡椒方 (135) | |

二、药枕降压偏验方 / 135

- | | |
|---------------|---------------|
| 菊花枕 (135) | 决明子枕 (136) |
| 夏枯草枕 (136) | 茶叶枕 (136) |
| 桑菊薄荷枕 (136) | 桑菊辛夷薄荷枕 (137) |
| 明矾药枕 (137) | 晚蚕沙枕 (137) |
| 野菊竹叶薄荷枕 (137) | 罗布麻冰片枕 (138) |



保健长寿药枕 (138)

小贴士 使用药枕的注意事项 / 139

三、药浴降压偏验方 / 139

怀牛膝川芎方 (139)

天麻钩藤方 (139)

夏枯草牛膝方 (140)

明矾钩藤方 (140)

牛膝钩藤方 (140)

吴茱萸浴汤 (141)

桂枝浴汤 (141)

白矾浴汤 (141)

生姜浴汤 (141)

钩藤浴汤 (142)

白芥子浴汤 (142)

小贴士 高血压患者日常自我保健方法 / 142



第一章 中药内服偏验方

血压是指血液在血管内流动，对血管壁产生的侧压力，用血压计在肱动脉上测得的数值来表示，以 mmHg 或 kPa 为单位，这就是血压。平时说的血压包含收缩压和舒张压。收缩压是指心脏在收缩时，血液对血管壁的侧压力；舒张压是指心脏在舒张时，血液对血管壁的侧压力。医生记录血压时，如为 120/80mmHg，则 120mmHg 表示收缩压，80mmHg 表示舒张压。

收缩压与舒张压之间的压差值称为脉压。正常值为 30~40mmHg，脉压大于 60mmHg 称之为脉压过大，小于 20mmHg 称之为脉压过小。

在未服用抗高血压药物的情况下，收缩压 ≥ 140 mmHg 和（或）舒张压 ≥ 90 mmHg 为高血压。收缩压 ≥ 140 mmHg 和（或）舒张压 < 90 mmHg 单列为单纯性收缩期高血压。患者既往有高血压史，目前正在服用抗高血压药物，血压虽然低于 140/90mmHg，亦应该诊断为高血压。

世界卫生组织规定，收缩压为 140~149mmHg（18.7~19.8kPa），舒张压为 90~94mmHg（12.0~12.5kPa），为正常高值血压。正常高值血压在临床上有其重要性，因为它常见而且是高血压的重要预报因子。大量研究表明，正常高值血压发展成确定性高血压的人