



小偏方大全集

〔奇效偏方帶來大健康〕

者其謂此二藥其功亦甚廣。如治
安金。其應又甚快。而經脈雖有金
與。針時所灸。或誤時。凡時
如所等。或誤時。或誤時。凡時
花又宜用。小。或誤時。凡時
藥。針時。或誤時。凡時
神。是宜。或誤時。凡時

收錄黃金版
第12區



29.80元

收藏经典版

小偏方 大全集

《收藏经典版》编委会◎主编

湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小偏方大全集/《收藏经典版》编委会主编. —
长沙:湖南美术出版社, 2011. 8

(收藏经典版)

ISBN 978-7-5356-4536-4

I. ①小… II. ①收… III. ①土方—汇编 IV.

①R289. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第110616号

收藏经典版

小偏方大全集

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 《收藏经典版》编委会

责任编辑: 李 松

封面设计: 汤长城

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 600×1020 1/10

印 张: 50

版 次: 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4536-4

定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com



第一章 内科病偏方

高血压	008	呃逆	116
低血压	016	呕吐	118
高血脂	021	消化不良	122
糖尿病	024	黄疸	129
肝炎	032	急性胆囊炎	130
肝硬化	037	慢性胆囊炎	132
脂肪肝	042	腹痛	134
冠心病	045	腹泻	136
心绞痛	050	便秘	144
动脉硬化	054	便血	149
感冒	056	中风	151
咳嗽	062	失眠	155
肺炎	072	神经衰弱	159
肺气肿	074	头痛	163
肺结核	077	贫血	166
急性支气管炎	082	止血、养血	169
慢性支气管炎	084	自汗、盗汗	171
哮喘	089	中暑	174
胃痛	096	口渴	178
慢性胃炎	102	眩晕	180
胃下垂	105	风湿性关节炎	183
胃、十二指肠溃疡	108	类风湿性关节炎	190
急性肠胃炎	115	水肿	192



第二章 外科病偏方

流行性腮腺炎	198	烫伤	235
甲状腺肿大	200	腰痛	241
淋巴结核	202	骨折	245
疝气	205	脑震荡	248
痔疮	209	落枕	250
脱肛	217	颈椎病	251
阑尾炎	219	肩周炎	253
脉管炎	221	骨质疏松症	255
丹毒	224	腰椎间盘突出症	256
痈疽疔疖	226	胆结石	259
蛇虫兽咬伤	232		

第三章 皮肤科疾病偏方

痱子	262	汗斑	288
皮炎	265	牛皮癣	289
皮肤瘙痒	267	鸡眼	291
湿疹	269	痤疮	294
荨麻疹	275	疥疮	301
皲裂	276	脓疮	304
赘疣	277	冻疮	305
头癣	281	斑秃	308
手癣	283	脱发	310
足癣	285	少白头	318



第四章 儿科疾病偏方

小儿感冒发烧	322	小儿遗尿	354
小儿咳嗽	327	小儿疳积	360
小儿支气管炎	331	小儿黄疸	362
小儿百日咳	333	小儿惊风	363
小儿厌食	336	小儿夜啼	367
小儿消化不良	339	小儿汗证	369
小儿腹泻	342	佝偻病	371
小儿痢疾	347	多动症	374
小儿鹅口疮	350	小儿麻疹	376
小儿流涎症	352	肠道寄生虫病	379

第五章 妇产科疾病偏方

痛经	382	妊娠胎动	421
崩漏	387	先兆流产	423
月经不调	389	流产	425
闭经	394	催生引产	427
子宫颈炎	399	恶露不绝	429
子宫脱垂	402	产后血晕	431
带下病	405	产后缺乳	432
白带增多	406	回乳	438
阴道炎	410	产后体虚	440
阴道瘙痒	414	乳痈	442
盆腔炎	416	乳腺炎	445
宫颈糜烂	417	不孕	449
妊娠呕吐	419	更年期综合征	453



Contents

第六章 男科及泌尿科疾病偏方

急性肾炎	456	附睾炎	470
慢性肾炎	458	膀胱炎	471
肾结石	465	前列腺炎	473
肾病综合征	466	前列腺增生	475
尿潴留	469		

第七章 五官科疾病偏方

沙眼	478	牙痛	492
青光眼	481	口腔溃疡	494
红眼病	484	扁桃体炎	497
鼻炎	485	中耳炎	499
鼻窦炎	489		



第一章

内科病偏方



内科的包含范围很广，通常意义上不需要借助开刀而能根治的疾病多属于内科范畴。常见的有心血管疾病、呼吸系统疾病、肝胆系统疾病、神经系统疾病等。中医上对治疗内科诸症有独到的疗法，很多偏方、验方都能起到去除病根、强身健体的效果。



高血压

GAO XUE YA

按西医的标准，成年人动脉血压收缩压 ≥ 140 毫米汞柱、舒张压 ≥ 90 毫米汞柱即为高血压。中医没有高血压的概念，只针对此病所引发的一系列症状治病。高血压的临床表现有情志失调、肝阳上亢、肾精不足、气血亏虚、痰浊中阻等。此类疾病为风、火、痰、淤、虚所致，如果症状消失，就说明高血压变正常了。

食疗偏方

+ 发菜蚝豉粥

||用料|| 发菜3克，蚝豉（即牡蛎肉）60克，瘦猪肉60克，大米适量。

||做法|| 发菜、蚝豉水发洗净，瘦肉剁烂制成肉丸。用砂锅加适量清水煮沸，加入大米，放进发菜、蚝豉同煲至大米开花为度，再放入肉丸煮熟，吃肉食粥。

||功效|| 降压、养颜、悦色。对高血压、动脉硬化有食疗作用。

+ 柠檬马蹄汤

||用料|| 柠檬1个，马蹄（荸荠）10个。

||做法|| 水煎。可食可饮，常服有效。

||功效|| 对高血压有食疗作用，对改善心肌梗塞症状也大有益处。

+ 松花淡菜粥

||用料|| 松花蛋1个，淡菜50克，大米50克。

||做法|| 松花蛋去皮、切块，淡菜浸泡、洗净，同大米共煮成粥，按个人口味加少许盐调味。可每日早晨空腹食用。

||功效|| 清心降火。对高血压、耳鸣、眩晕、牙齿肿痛有食疗作用。

||说明|| 淡菜为贻贝科动物的贝肉，营养丰富。



松花蛋性凉，脂肪含量低，易消化，对高血压有较好的食疗作用。

+ 糖拌西红柿

||用料|| 鲜西红柿2个。

||做法|| 将西红柿洗净、切块，蘸白糖每日早晨空腹吃。

||功效|| 清热降压、止血。对血压高、眼底出血有食疗作用。

+ 鲜葫芦汁

- ||**用料**|| 鲜葫芦1个，蜂蜜适量。
- ||**做法**|| 将鲜葫芦捣烂绞汁，加蜂蜜调匀。每次服半杯至1杯，每日2次。
- ||**功效**|| 除烦降压。缓解高血压引起的烦热口渴。

+ 双花冲绿茶

- ||**用料**|| 菊花、槐花、绿茶各3克。
- ||**做法**|| 以沸水沏，待浓后频频饮用，平时可当茶饮。
- ||**功效**|| 清热散风。对高血压引起的头晕、头痛有较好的食疗作用。

+ 莲心茶

- ||**用料**|| 莲心（莲子中的胚芽）2~3克。
- ||**做法**|| 以开水沏，代茶饮。
- ||**功效**|| 清心，涩精，止血，降压。缓解高血压引起的头晕脑胀、心悸失眠等症状。

+ 玉米须煎饮

- ||**用料**|| 玉米须60克。
- ||**做法**|| 将玉米须晒干、洗净，加水煎服，每日饮3次。
- ||**功效**|| 降压利尿。对高血压有较好的食疗效果。
- ||**说明**|| 玉米须中含有大量钙、磷、铁等微量元素，并含有丰富的谷氨酸，可促进脑细胞的新陈代谢，有利于人体内的脂肪与胆固醇的正常代谢。对治疗高血压病及慢性肾炎，有很好的食疗作用。

+ 猪毛菜玉米须

- ||**用料**|| 猪毛菜45~90克，玉米须20~30克，地龙15克。
- ||**做法**|| 水煎分3次服。
- ||**功效**|| 对高血压有较好的食疗效果。

+ 柿漆牛奶

- ||**用料**|| 柿漆（即未成熟柿子榨的汁）30毫升，牛奶1大碗。
- ||**做法**|| 牛奶热沸，倒入柿漆，分3次服。
- ||**功效**|| 清热降压。对高血压有较好的食疗效果，对有中风倾向者，可作急救方用。
- ||**说明**|| 柿子有清热去燥、止血等功能，是高血压、动脉硬化患者的天然保健食品。

+ 黑木耳柿饼

- ||**用料**|| 黑木耳6克，柿饼50克，冰糖少许。
- ||**做法**|| 加水共煮至烂。此方为1日服用量，久食有效。
- ||**功效**|| 清热润燥。对老年人高血压有较好的食疗作用。



柿子能清热润肺、健脾化痰，有降低血压、软化血管的功效。

+ 海带薏米蛋汤

||用料|| 海带30克，薏米30克，鸡蛋3个，盐、食油、味精、胡椒粉适量。

||做法|| 将海带洗净，切成条状，薏米洗净，共放入高压锅内，加水将海带、薏米炖至极烂，连汤备用。铁锅置旺火上，放入食油。将打匀的鸡蛋炒熟，再将海带、薏米连汤倒入，加盐、胡椒粉适量，炖煮片刻，起锅时加味精，即可服食。

||功效|| 强心，利尿，活血，软坚。适于高血压、冠心病、风湿性心脏病患者食用。



海带能祛脂降压、消痰软坚、泄热利水。

+ 猪胆汁绿豆粉

||用料|| 猪苦胆汁200克，绿豆粉100克。

||做法|| 将绿豆粉拌入胆汁内，晒干，研成细末。每次服10克，日服2次。

||功效|| 清热平肝。适用于高血压症。

+ 黄瓜藤汤

||用料|| 干黄瓜藤1把。

||做法|| 洗净，加水煎成浓汤。每日2次，每次1小杯。

||功效|| 清热利尿。对高血压有较好的食疗作用。

+ 海带降压汤

||用料|| 水发海带500克，精盐、椒油各10克，青菜丝适量，醋15克，葱丝5克，姜3片。

||做法|| 将海带洗净，切成细线，放在开水中焯一下，捞出沥干，撒上精盐、青菜丝拌匀盛盘，然后放上葱、姜，倒上醋，椒油加热炆上即成。

||功效|| 海带性寒味咸，有通经利水，化淤软坚，消痰平喘等功效。对于高血压、高脂血症、肾炎水肿等症有较好的食疗作用。

+ 海带根粉

||用料|| 海带根适量。

||做法|| 将海带根晒干粉碎为末。每次服6~12克，每日1~2次，温水送服。

||功效|| 清热利水，祛脂降压。对高血压有较好的食疗作用。

+ 芹菜红枣汤

||用料|| 鲜芹菜（下段茎）60克，红枣30克。

||做法|| 水煎服。日服2次，连服1个月。

||功效|| 健脾养血，平肝祛风。对高胆固醇血症、高血压等心血管疾病患者大有益处。

+ 菊花酒

||用料|| 菊花、生地、枸杞根各1000克。

||做法|| 共捣碎，取水10000毫升煮至5000毫升，用此汁再煮糯米饭2500克。

大曲细碎，同拌令匀，入缸密封，候澄清，日服3次，每服1盏。

||**功效**|| 壮筋补髓，延年益寿。适用于高血压病、糖尿病、动脉硬化症。

||**说明**|| 肝肾阳虚、脾胃虚弱者均不宜用。

+ 向日葵子

||**用料**|| 向日葵子50克，芹菜根100克。

||**做法**|| 取生向日葵子，去皮，每日食。配服芹菜根捣烂取汁1杯，顿服。

||**功效**|| 适用于高血压之眩晕。

+ 棕皮葵花盘汤

||**用料**|| 鲜棕皮18克，鲜向日葵盘40克。

||**做法**|| 水煎服，每日1剂。

||**功效**|| 对高血压病有较好的食疗效果。

+ 向日葵叶汤

||**用料**|| 向日葵叶30克（鲜的用60克）。

||**做法**|| 将向日葵叶煎浓汤。早、晚2次，连服7日。

||**功效**|| 降低血压。对高血压有较好的食疗作用。

+ 鱼肉玉兰球

||**用料**|| 生鱼肉（草鱼或海鱼肉均可）200克，玉兰花瓣15个，鸡蛋5个，味精、料酒、香油及盐适量。

||**做法**|| 将鱼肉去刺切碎，玉兰花瓣切成丝或末，两者混拌成泥。取蛋清，用筷子搅匀发稠，放入少许香油、料酒、味精及盐。然后将鱼肉玉兰泥做成数个小球，放入配好的蛋清中

蘸匀，捞出后码在盘子中央。将整盘玉兰鱼球放在开锅的蒸屉上蒸5分钟后食用。

||**功效**|| 养阴，润燥，祛风。对高血压之虚火上升头痛，尤为适宜。

+ 蜂蜜芹菜汁

||**用料**|| 芹菜（棵形粗大者为佳）、蜂蜜各适量。

||**做法**|| 芹菜洗净，榨取汁液，以此汁加入等量的蜂蜜，加热搅匀。日服3次，每次40毫升。

||**功效**|| 平肝清热，祛风利湿。治高血压病之眩晕、头痛、面红目赤、血淋，对降低血清胆固醇有很好的疗效。

+ 杜仲炒腰花

||**用料**|| 猪腰子250克，杜仲15克，豆油250克，葱30克，姜、蒜、白糖、酱油、料酒、盐、花椒、淀粉适量。

||**做法**|| 猪腰子从中间平剖成两半，除去脂臊后片成片，用刀划成小方格（不能切断），再切成条。葱、姜、蒜切成小片。杜仲洗净、切条，放炒锅内，加凉水70毫升，中火煎煮，水沸后30分钟滤去渣，取汁约50毫升备用。取10克淀粉放碗内，加25毫升杜仲汁、料酒、盐，放入切好的猪腰拌匀，另取一碗，放白糖、酱油、醋及余下的淀粉、杜仲汁调匀。炒锅置旺火上，放油烧至冒青烟，先下花椒，然后放入葱、姜、蒜片及猪腰，快速翻炒约半分钟，倒入调好的汁，再翻炒几下出锅装盘。

||**功效**|| 补肝肾，强筋骨，降血压。适用于高血压、肾虚耳聋、腰痛、遗精、盗汗、腰膝酸痛、筋骨痿弱等症。

+ 猪肉枯草汤

||**用料**|| 瘦猪肉50克，夏枯草10克。

||**做法**|| 煲汤。日饮2次。

||**功效**|| 降压抑菌。用于缓解高血压之头痛、眩晕、口苦，对矽肺患者也有一定食疗效果。



夏枯草清肝明目，散瘀消瘤，还有利尿降压的作用。

+ 柠檬荸荠汤

||**用料**|| 柠檬1个，荸荠10个。

||**做法**|| 水煎。可食可饮，常服有效。

||**功效**|| 对高血压病有较好的食疗效果，对心肌梗死患者改善症状也大有益处。

+ 海蜇荸荠汤

||**用料**|| 海蜇150克，荸荠350克。

||**做法**|| 将海蜇与荸荠洗净，加水1000毫升，煎至250毫升。空腹顿服或分2次服用。

||**功效**|| 滋阴清热，降血压。对高血压病有较好的食疗效果。

+ 花生叶汤治

||**用料**|| 干花生叶40克。

||**做法**|| 水煎，早、晚各服1次。

||**功效**|| 对高血压病有较好的食疗效果。

+ 蚯蚓炒鸡蛋

||**用料**|| 活蚯蚓4条，鸡蛋2个，食油、盐各适量。

||**做法**|| 将活蚯蚓放盆内2~3天，使其排出体内污泥，再剖开洗净切断。鸡蛋去壳，与蚯蚓同放碗内搅拌后，锅内放油烧热同炒熟。蘸盐吃，隔日1次。

||**功效**|| 平肝，熄风，宁神，降压。对高血压病有较好的食疗效果。

+ 荞麦藕节汤

||**用料**|| 荞麦茎叶60克，藕节30克。

||**做法**|| 水煎服。

||**功效**|| 对高血压病有较好的食疗效果。

+ 藕节荞麦叶汤

||**用料**|| 藕节3个，荞麦叶50克。

||**做法**|| 水煎服。

||**功效**|| 除热清积，化淤止血。用于缓解高血压引起的眼底出血。

+ 山楂荷叶茶

||**用料**|| 山楂25克，荷叶10克。

||**做法**|| 水煎，代茶饮。

||**功效**|| 降压降脂，对高血压病有较好的食疗效果。

+ 花椒鹅蛋

||**用料**|| 鹅蛋1个，花椒1粒。

||**做法**|| 在鹅蛋顶端打一小孔，将花椒装入，面糊封口蒸熟。每日吃1个蛋，连吃7天。

||**功效**|| 清热解毒。对高血压病有较好的食疗效果。

+ 蚕豆花汤

||**用料**|| 蚕豆花50克。

||**做法**|| 开水冲沏。当茶饮，一次量为50克，经久服用有效。

||**功效**|| 清热散风。适用于头晕目眩的高血压病。

+ 醋浸花生米

||**用料**|| 生花生米、醋各适量。

||**做法**|| 生花生米（带衣者）半碗，用好醋倒至满碗，浸泡7天。每日早晚各吃10粒。血压下降后可隔数日服用1次。

||**功效**|| 清热活血。对高血压病有较好的食疗效果，对保护血管壁、阻止血栓形成有较好的作用。

+ 香蕉西瓜皮

||**用料**|| 香蕉3只，西瓜皮60克（鲜品加倍），玉米须60克，冰糖适量。

||**做法**|| 香蕉去皮与西瓜皮、玉米须共煮，加冰糖调服，每日2次。

||**功效**|| 平肝，泄热，利尿，润肠。适用于肝阳上亢型高血压。

+ 茭白芹菜汤

||**用料**|| 鲜茭白100克，芹菜50克。

||**做法**|| 水煎。每日早晚各服1次。

||**功效**|| 清热，降压，润肠。适用于高血压、心胸烦热、大便秘结等症。



茭白味甘性寒，能解热毒，除烦渴，利二便。

+ 清热凉拌菜

||**用料**|| 新鲜菠菜和芹菜各250克，麻油30克，精盐、味精各适量。

||**做法**|| 将菠菜、芹菜去老叶及根，洗净切段，放沸水中烫2分钟，捞出，放小盆中加入麻油、盐及味精，拌匀即可食用。

||**功效**|| 滋阴清热，平肝熄风。适用于由高血压病引起的头晕头痛、面赤口渴、心烦易怒、大便秘结等的辅助食疗。

+ 山楂汤

||**用料**|| 鲜山楂10枚，白糖30克。

||**做法**|| 将山楂捣碎加糖煎煮至烂。吃山楂饮汤，每日1次。

||**功效**|| 具有活血降压、扩张血管及降低胆固醇的作用，长期饮服对高血压病有明显疗效。

中药偏方

+ 健脾化痰汤

||用料|| 天麻、制半夏、白蒺藜、枳壳、陈皮各10克，炒白术、竹茹各12克，钩藤、茯苓各15克，炒薏米20克，青木香6克。

||做法|| 水煎服。每日1剂，每日3次。

||功效|| 此方健脾化痰。治痰浊中阻型高血压，症见头晕目眩、头胀如蒙、恶心呕吐、胸闷脘痞、纳食不佳、舌苔薄白。

+ 滋肝补肾汤

||用料|| 熟地24克，山药、山茱萸各12克，茯苓、丹皮、泽泻各9克，枸杞、龟板各10克，炙草6克。

||做法|| 水煎服。每日1剂，每日3次。

||功效|| 此方滋补肝肾。治肝肾阴虚型高血压引起的腰膝酸软、头晕耳鸣、目涩口干、盗汗便溏、舌红少苔。

+ 荠菜车前草汤

||用料|| 荠菜、车前草各15克。

||做法|| 切碎，水煎服。

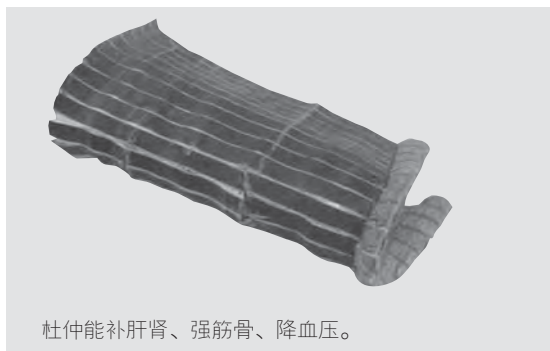
||功效|| 治高血压病。

+ 平肝降压汤

||用料|| 天麻、杜仲、寄生、黄芩、益母草、山栀、朱茯神、夜交藤各10克，钩藤、川牛膝各12克，生石决明18克。

||做法|| 水煎服。每日1剂，每日3次。

||功效|| 此方平肝潜阳。治肝阳上亢型高血压引起的头胀头痛、眩晕、急中易怒、面红目赤、口干口苦、尿黄便秘、舌红苔少黄。



杜仲能补肝肾、强筋骨、降血压。

+ 西瓜皮草决明汤

||用料|| 风干西瓜皮30克，草决明15克。

||做法|| 加水煎汤，代茶饮。

||功效|| 清热散风。用于治高血压。

+ 冰糖海参

||用料|| 海参50克，冰糖50克。

||做法|| 海参洗净，加水同冰糖煮烂。每日晨空腹服，吃参饮汤。

||功效|| 补益肝肾，养血润燥。用于治疗高血压、动脉硬化。



海参营养价值高，对高血压、动脉硬化有较好的食疗作用。

+ 白芍杜仲汤

||**用料**|| 生白芍、生杜仲、夏枯草各15克，生黄芩6克。

||**做法**|| 将生白芍、生杜仲、夏枯草加水先煎半小时，再入生黄芩，继煎5分钟。早、晚各服1次。

||**功效**|| 治疗单纯性高血压头晕。

外用偏方

+ 小苏打水泡脚

||**用料**|| 小苏打2~3小勺。

||**做法**|| 将水烧开，放入小苏打2~3小勺，每次泡脚20~30分钟。

||**功效**|| 治高血压病。

+ 五味贴敷降压方

||**用料**|| 鲜姜150克，蓖麻仁50克，吴茱萸、附子各20克，冰片10克。

||**做法**|| 将蓖麻仁、吴茱萸、附子先捣碎，研成细末。鲜姜捣烂为泥，再加冰片末，共调成糊状。每晚睡前敷贴两足底涌泉穴，次日清晨取掉，连用5~10次可获显效。

||**功效**|| 温补脾肾，平肝降压。用于治疗高血压。

+ 桃杏仁膏

||**用料**|| 桃仁12克，杏仁12克，栀子3克，胡椒7粒，糯米14粒，鸡蛋1个。

||**做法**|| 将前五物反复捣碎，研成细粉，用鸡蛋清调成糊状，分3次于每晚睡

前贴于足心涌泉穴处，次晨取下弃之。每夜1次，每次敷贴一足，双足交替敷贴。6次为1个疗程。3天测量1次血压。

||**功效**|| 降血压，止眩晕，尤其对高血压病疗效明显。

||**说明**|| 敷药处若皮肤出现青紫色伴瘙痒无妨。

+ 绿豆菊花枕头

||**用料**|| 绿豆干皮、干菊花适量。

||**做法**|| 将绿豆干皮及干菊花装入枕芯，睡觉时当枕头用。

||**功效**|| 可清火明目、降血压。



绿豆能清热解毒，降血压。

+ 刮痧

(1) 头颈部：印堂、太阳、百会、风池、风府、角孙、睛明。

(2) 背部：心俞、肝俞、肾俞。

(3) 腹部：中脘、气海、大横。

(4) 上部：曲池。

(5) 下部：三阴交、涌泉。

低血压

DI XUE YA

一般成人如收缩压低于100毫米汞柱，舒张压低于80毫米汞柱时即称为低血压。此病多发于胃肠弱、瘦弱型且肌肉少的人和年轻女性。而血压偏低的老年人血流缓慢，血液稠度高，凝固性高，使脑部供血不足，引起缺血、缺氧，加之动脉硬化使血管腔变窄，血管弹性减弱，容易形成血栓，发生中风。因此，老年人血压低，不能高枕无忧，也应引起重视。中医认为，低血压多与先天不足、后天失养、劳倦伤正、失血耗气等有关。本病病机主要为脾肾两亏，清阳不升，髓海空虚所致，在治疗上应注重温脾肾，升阳气。

食疗偏方

+ 服用生姜

||用料|| 生姜适量。

||做法|| 生姜去皮洗净，生服。

||功效|| 缓解低血压引起的头晕、短气、自汗等症状。

||说明|| 常吃生姜对治疗低血压有好处，可在菜汤、豆腐汤、肉汤、鸡汤中多放些姜末，平时可多饮姜茶。

+ 龙眼粥

||用料|| 龙眼30克，小米50~100克，红糖适量。

||做法|| 将小米与龙眼肉同煮成粥，待粥熟，调入红糖。空腹食用，每日2次。

||功效|| 补益心脾，养血。用于因低血压而引起的气血不足、失眠多梦。

+ 红枣羊肉汤

||用料|| 当归、红枣各50克，羊肉250克，生姜15克。

||做法|| 羊肉、生姜片、红枣文火熬成3碗，加入调料，另煎当归24毫升。将药液、羊肉汤分别依次饮用，每日分2次。

||功效|| 补益气血。对低血压性眩晕有较好的食疗效果。



当归味甘、辛，性温，能补血、活血，对低血压有疗效。

+ 当归姜片羊肉汤

||用料|| 羊瘦肉100克，当归、生姜各75克，大料与桂皮少许。

||做法|| 将上述各物加水适量，文火焖至肉烂熟，去药渣，食肉喝汤，每次适量，每日2次。

||功效|| 对治疗低血压有较好的食疗作用。