

新

家庭书架
NEW BOOKSHELF
经典新编



品质生活好帮手 身边的实用百科

从销售上千万册的家庭书架中精选、修订而成的新家庭书架

新家庭书架

NEW BOOKSHELF 经典新编

生活中的2000个 实用偏方

小偏方，大功效

本书采撷古今偏方之精华，共得2000余个，内容独特，组方巧妙，简便易行，省钱省事，供您参考使用。

《新家庭书架》编委会 编

北京出版集团公司
北 京 出 版 社



新
家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编

生活中的 2000个实用偏方

《新家庭书架》编委会 编

《新

《新



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中的2000个实用偏方 / 《新家庭书架》编委会
编. — 北京 : 北京出版社, 2014.1
(新家庭书架)

ISBN 978-7-200-10105-8

I. ①生… II. ①新… III. ①验方—汇编②土方—汇
编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第252726号

全案策划  唐码书业

责任编辑 倪晓辉

装帧设计 刘畅 李亚欧

责任印制 毛宇楠

新家庭书架

生活中的2000个 实用偏方

SHENGHUO ZHONG DE 2000 GE
SHIYONG PIANFANG

《新家庭书架》编委会 编

出版 / 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地址 / 北京北三环中路6号

邮编 / 100120

网址 / www.bph.com.cn

总发行 / 北京出版集团公司

经销 / 新华书店

印刷 / 北京美通印刷有限公司

版次 / 2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

开本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印张 / 18

字数 / 293千字

书号 / ISBN 978-7-200-10105-8

定价 / 25.00元

质量监督电话 / 010-58572393





前言

PREFACE

偏方，指我国民间世代流传下来的经验之方，也称做“土方”。

中华医学文明源远流长，从神农遍尝百草开始，先民们便不断在医学领域探索、实践，丰富着祖国的医学宝库，出现了华佗、孙思邈、李时珍这样的旷世名医。而在他们的著述及医学实践中，偏方治病占据着重要地位。比如神医华佗用蒜、醋治虫证，孙思邈用“神草”起死回生的典故，至今仍在民间广泛流传。而被誉为“药学圣经”的《本草纲目》，在医理和药性的研究之外，也收录了大量的民间偏方。总之，民间偏方中蕴含着无尽的民族智慧，它是祖国医学不可分割的一部分。

在现代医学成为主流、中西医逐步融合的今天，这些土生土长的偏方却并未销声匿迹，反而广泛流传，显示出强大的生命力。偏方具备简便易行、省钱省事的特点，很多偏方用药独特，组方巧妙，对某些病症确实能起到意想不到的疗效。

本书采撷古今民间偏方之精华，共得两千余首。

这些偏方大致分为三大类：一为食疗药方，二为中草药方，三为外敷外用方。食疗药方的选材大多是药食俱佳的蔬果、肉禽水产等，患者多吃无妨，即便不能很快奏效，但有较好的辅助之功，属于标本兼治之法；中草药方多采自中医经常使用的简易疗方，药性平和，见效迅速；外敷外用方则体现中医“内病外治”之精髓，同样见效迅速，安全可靠。

就偏方的来源而言，本书偏方部分选自古代医典，部分选自现代医家的临床经验方，其余则是散落于民间的单方、验方，无一不是久经考验、效果不凡。

就偏方的用料而言，大多是生活中常见之品。其中涉及的一些中草药，在普通药店即可购得，使用起来十分方便。

在具体编排方面，本书采取“以病统方”的原则，共收录现代常见病症上百种。为便于使用，按内科、外科、皮肤科、五官科、妇科、儿科等次序排列。鉴于中西医疾病命名方法之差异，本书所采用的病名不尽一致，从实际应用的角度出发，以西医病名为主，参用中医病名，以供读者应用时参考。每一方剂之下，皆分“配方”、“用法”、“功效”、“来源”等四项内容。部分偏方的特殊用法、使用注意事项等，均在“注意”中说明。

需要强调说明的是，本书所辑录的偏方仅供广大读者朋友们参考，不能以其取代医院的专业治疗。尤其对于患有骨折、乙脑、呕血、惊厥、霍乱、肠梗阻等危重疾病的朋友，请一定要及时就医，在医生的指导下使用相关偏方，以取得更好的治疗效果，促进早日康复！

编者相信，这将是一本能帮助您和您的家庭排忧解难的理想读物！

目录/CONTENTS

:: 内科病偏方大全 007

- 37种偏方治疗高血压病 008
- 16种偏方治疗高脂血症 013
- 28种偏方治疗糖尿病 016
- 38种偏方治疗病毒性肝炎 020
- 14种偏方治疗肝硬化 026
- 26种偏方治疗冠心病 029
- 35种偏方治疗感冒 033
- 36种偏方治疗咳嗽 038
- 11种偏方治疗肺炎 043
- 42种偏方治疗支气管炎 045
- 19种偏方治疗肺结核 051
- 29种偏方治疗哮喘 054
- 24种偏方治疗胃痛 059
- 21种偏方治疗慢性胃炎 062
- 6种偏方治疗呕血 065
- 33种偏方治疗呃逆（打嗝） 066
- 21种偏方治疗黄疸 070
- 13种偏方治疗胆、肾结石 073
- 15种偏方治疗腹痛 075
- 49种偏方治疗腹泻 077
- 38种偏方治疗菌痢 083
- 10种偏方治疗消化不良 088
- 35种偏方治疗便秘 090
- 28种偏方治疗便血 095
- 3种偏方治疗脱肛 099
- 21种偏方治疗疟疾 100

- 23种偏方治疗中风 103
- 22种偏方治疗失眠 107
- 38种偏方治疗神经衰弱 110
- 10种偏方治疗头痛 115
- 15种偏方治疗自汗、盗汗 117
- 25种偏方治疗水肿 119
- 14种偏方治疗中暑 122
- 35种偏方治疗眩晕 124
- 20种偏方治疗伤寒 129
- 6种偏方治疗霍乱 132

:: 外科病偏方大全 133

- 21种偏方治疗痔疮 134
- 23种偏方治疗痢疾 137
- 12种偏方治疗丹毒 140
- 6种偏方治疗踝关节扭伤 142
- 16种偏方治疗腰扭伤 143
- 36种偏方治疗骨折 145
- 6种偏方治疗骨结核 150
- 11种偏方治疗肠梗阻 151
- 15种偏方治疗疝气 153
- 44种偏方治疗痔疮 155

:: 皮肤科病偏方大全 161

- 5种偏方治疗斑秃 162
- 5种偏方治疗酒糟鼻 163



18种偏方治疗皮炎	164
12种偏方治疗疥疮	167
10种偏方治疗皮肤瘙痒	169
28种偏方治疗湿疹	171
38种偏方治疗荨麻疹	175
5种偏方治疗汗斑	180
14种偏方治疗冻疮	181
17种偏方治疗赘疣	183
6种偏方治疗鸡眼	186
12种偏方治疗牛皮癣	187

:: 五官科病偏方大全 189

4种偏方治疗结膜炎	190
12种偏方治疗鼻炎	191
27种偏方治疗鼻出血	193
23种偏方治疗牙痛	197
4种偏方治疗牙周炎	200
19种偏方治疗口疮	201
19种偏方治疗咽炎	204
23种偏方治疗失音、声音嘶哑	207
18种偏方治疗耳鸣、耳聋	210

:: 妇科病偏方大全 213

40种偏方治疗痛经	214
25种偏方治疗闭经	220
21种偏方治疗崩漏（子宫出血）	224

12种偏方治疗子宫脱垂	227
20种偏方治疗带下病	229
6种偏方治疗阴痒	232
31种偏方治疗妊娠呕吐	233
13种偏方治疗胎漏、胎动不安（先兆流产）	237
14种偏方治疗恶露不绝	239
7种偏方治疗产后血晕	241
15种偏方治疗产后缺乳	242
5种偏方治疗不孕症	244

:: 儿科病偏方大全 245

21种偏方治疗小儿感冒	246
20种偏方治疗小儿哮喘	249
6种偏方治疗小儿肺炎	252
29种偏方治疗百日咳	253
29种偏方治疗小儿泄泻	257
36种偏方治疗流行性腮腺炎	261
12种偏方治疗小儿口炎	266
47种偏方治疗小儿遗尿	268
27种偏方治疗小儿疳积	274
20种偏方治疗小儿麻疹	278
7种偏方治疗小儿惊风	281
17种偏方治疗小儿夜啼	282
12种偏方治疗中耳炎	284
13种偏方治疗流行性乙型脑炎	286



新
家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编

生活中的 2000个实用偏方

《新家庭书架》编委会 编



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的2000个实用偏方 / 《新家庭书架》编委会
编. — 北京 : 北京出版社, 2014.1
(新家庭书架)
ISBN 978-7-200-10105-8

I. ①生… II. ①新… III. ①验方—汇编②土方—汇
编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第252726号

全案策划  唐码书业

责任编辑 倪晓辉

装帧设计 刘畅 李亚欧

责任印制 毛宇楠

新家庭书架

生活中的2000个 实用偏方

SHENGHUO ZHONG DE 2000 GE
SHIYONG PIANFANG

《新家庭书架》编委会 编



出版 / 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地址 / 北京北三环中路6号

邮编 / 100120

网址 / www.bph.com.cn

总发行 / 北京出版集团公司

经销 / 新华书店

印刷 / 北京美通印刷有限公司

版次 / 2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

开本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印张 / 18

字数 / 293千字

书号 / ISBN 978-7-200-10105-8

定价 / 25.00元

质量监督电话 / 010-58572393



前言

PREFACE

偏方，指我国民间世代代流传下来的经验之方，也称做“土方”。

中华医学文明源远流长，从神农遍尝百草开始，先民们便不断在医学领域探索、实践，丰富着祖国的医学宝库，出现了华佗、孙思邈、李时珍这样的旷世名医。而在他们的著述及医学实践中，偏方治病占据着重要地位。比如神医华佗用蒜、醋治虫证，孙思邈用“神草”起死回生的典故，至今仍在民间广泛流传。而被誉为“药学圣典”的《本草纲目》，在医理和药性的研究之外，也收录了大量的民间偏方。总之，民间偏方中蕴含着无尽的民族智慧，它是祖国医学不可分割的一部分。

在现代医学成为主流、中西医逐步融合的今天，这些土生土长的偏方却并未销声匿迹，反而广泛流传，显示出强大的生命力。偏方具备简便易行、省钱省事的特点，很多偏方用药独特，组方巧妙，对某些病症确实能起到意想不到的疗效。

本书采撷古今民间偏方之精华，共得两千余首。

这些偏方大致分为三大类：一为食疗药方，二为中草药方，三为外敷外用方。食疗药方的选材大多是药食俱佳的蔬果、肉禽水产等，患者多吃无妨，即便不能很快奏效，但有较好的辅助之功，属于标本兼治之法；中草药方多采自中医经常使用的简易疗方，药性平和，见效迅速；外敷外用方则体现中医“内病外治”之精髓，同样见效迅速，安全可靠。

就偏方的来源而言，本书偏方部分选自古代医典，部分选自现代医家的临床验方，其余则是散落于民间的单方、验方，无一不是久经经验、效果不凡。

就偏方的用料而言，大多是生活中常见之品。其中涉及的一些中草药，在普通药店即可购得，使用起来十分方便。

在具体编排方面，本书采取“以病统方”的原则，共收录现代常见病症上百种。为便于使用，按内科、外科、皮肤科、五官科、妇科、儿科等次序排列。鉴于中西医疾病命名方法之差异，本书所采用的病名不尽一致，从实际应用的角度出发，以西医病名为主，参用中医病名，以供读者应用时参考。每一方剂之下，皆分“配方”、“用法”、“功效”、“来源”等四项内容。部分偏方的特殊用法、使用注意事项等，均在“注意”中说明。

需要强调说明的是，本书所辑录的偏方仅供广大读者朋友们参考，不能以其取代医院的专业治疗。尤其对于患有骨折、乙脑、呕血、惊厥、霍乱、肠梗阻等危重疾病的朋友，请一定要及时就医，在医生的指导下使用相关偏方，以取得更好的治疗效果，促进早日康复！

编者相信，这将是一本能帮助您和您的家庭排忧解难的理想读物！

目录/CONTENTS

:: 内科病偏方大全 007

37种偏方治疗高血压病.....	008
16种偏方治疗高脂血症.....	013
28种偏方治疗糖尿病.....	016
38种偏方治疗病毒性肝炎.....	020
14种偏方治疗肝硬化.....	026
26种偏方治疗冠心病.....	029
35种偏方治疗感冒.....	033
36种偏方治疗咳嗽.....	038
11种偏方治疗肺炎.....	043
42种偏方治疗支气管炎.....	045
19种偏方治疗肺结核.....	051
29种偏方治疗哮喘.....	054
24种偏方治疗胃痛.....	059
21种偏方治疗慢性胃炎.....	062
6种偏方治疗呕血.....	065
33种偏方治疗呃逆(打嗝).....	066
21种偏方治疗黄疸.....	070
13种偏方治疗胆、肾结石.....	073
15种偏方治疗腹痛.....	075
49种偏方治疗腹泻.....	077
38种偏方治疗菌痢.....	083
10种偏方治疗消化不良.....	088
35种偏方治疗便秘.....	090
28种偏方治疗便血.....	095
3种偏方治疗脱肛.....	099
21种偏方治疗疟疾.....	100

23种偏方治疗中风.....	103
22种偏方治疗失眠.....	107
38种偏方治疗神经衰弱.....	110
10种偏方治疗头痛.....	115
15种偏方治疗自汗、盗汗.....	117
25种偏方治疗水肿.....	119
14种偏方治疗中暑.....	122
35种偏方治疗眩晕.....	124
20种偏方治疗伤寒.....	129
6种偏方治疗霍乱.....	132

:: 外科病偏方大全 133

21种偏方治疗疔疮.....	134
23种偏方治疗痈疮.....	137
12种偏方治疗丹毒.....	140
6种偏方治疗踝关节扭伤.....	142
16种偏方治疗腰扭伤.....	143
36种偏方治疗骨折.....	145
6种偏方治疗骨结核.....	150
11种偏方治疗肠梗阻.....	151
15种偏方治疗疝气.....	153
44种偏方治疗痔疮.....	155

:: 皮肤科病偏方大全 161

5种偏方治疗斑秃.....	162
5种偏方治疗酒糟鼻.....	163



12种偏方治疗子宫脱垂·····	227
20种偏方治疗带下病·····	229
6种偏方治疗阴痒·····	232
31种偏方治疗妊娠呕吐·····	233
13种偏方治疗胎漏、胎动不安（先兆流产）·····	237
14种偏方治疗恶露不绝·····	239
7种偏方治疗产后血暈·····	241
15种偏方治疗产后缺乳·····	242
5种偏方治疗不孕症·····	244

● 儿科病偏方大全 245

21种偏方治疗小儿感冒·····	246
20种偏方治疗小儿哮喘·····	249
6种偏方治疗小儿肺炎·····	252
29种偏方治疗百日咳·····	253
29种偏方治疗小儿泄泻·····	257
36种偏方治疗流行性腮腺炎·····	261
12种偏方治疗小儿口炎·····	266
47种偏方治疗小儿遗尿·····	268
27种偏方治疗小儿疳积·····	274
20种偏方治疗小儿麻疹·····	278
7种偏方治疗小儿惊风·····	281
17种偏方治疗小儿夜啼·····	282
12种偏方治疗中耳炎·····	284
13种偏方治疗流行性乙型脑炎·····	286

40种偏方治疗痛经 214

25种偏方治疗闭经 220

21种偏方治疗崩漏（子宫出血） 224





内科
病
偏
方
大
全

37种偏方治疗高血压病



高血压病又称原发性高血压，是以动脉血压升高，尤其是舒张压持续升高为特点的全身性疾病。若成人收缩压 ≥ 18.7 千帕（140毫米汞柱），或舒张压 ≥ 12.0 千帕（90毫米汞柱），排除继发性高血压，并伴有头痛、头晕、耳鸣、健忘、失眠、心悸等症状即可确诊。本病晚期可导致心、肾、脑等器官病变。现代医学认为，本病与中枢神经系统及内分泌、体液调节功能紊乱有关。另外，年龄、职业、环境及肥胖，高脂、高钠饮食，嗜酒、吸烟等因素，也可促使高血压病发生。

祖国医学认为，本病属“头痛”、“眩晕”范畴，其病因病机为情志失调、饮食不节或内伤虚损，使肝阳上亢、肝风上扰所致。



中草药方

◆ 偏方1：桑叶菊花汁

【配方】霜桑叶 30 克，黄菊花 10 克。

【用法】桑叶、菊花洗净入沙锅，加水适量，文火煎煮，去渣取汁。口服，每日 2 次。

【功效】可治高血压、头昏、头痛。

【来源】民间验方。

◆ 偏方2：莲心茶

【配方】莲心干品 3 克，绿茶 1 克。

【用法】莲心、茶叶一起放入茶杯内，加入沸水大半杯，立即加盖，5 分钟后即可饮用。饭后饮服。头泡莲心茶，饮之将尽，略留余汁，再泡再饮，至味淡为止。

【功效】主治高血压。

【来源】民间验方。



◆ 偏方3：三宝茶

【配方】普洱茶、菊花、罗汉果各 60 克。

【用法】三药共制成粗末，用纱布袋（最好是滤纸袋）分装，每袋 20 克。每日 1 次，用上学 1 袋，以沸水冲泡 10 分钟，候温频频饮服。

【功效】养肝益肾，主治高血压。

【来源】《家用中成药》。

◆ 偏方4：栀子茶

【配方】芽茶 30 克，栀子 30 克。

【用法】上 2 味加水适量（800 ~ 1000 毫升），煎浓汁 1 碗（约 400 ~ 500 毫升）。每日 1 剂，分上、下午 2 次温服。

【功效】主治高血压。

【来源】《本草纲目》。

◆ 偏方5：枸杞汁

【配方】枸杞的茎、叶 500 克。

【用法】将枸杞茎、叶加适量的水煮，煮好后喝其汁液。

【功效】枸杞能镇定肝风，又能补精益气，是高血压患者的食疗佳品，尤其是对老年患者更为适用。

【来源】民间验方。

◆ 偏方6: 玉米须茶

- 【配方】玉米须 30 克, 茶叶 5 克。
 【用法】沸水冲泡, 代茶饮用。
 【功效】主治肾炎合并高血压。
 【来源】民间验方。

◆ 偏方7: 连壳毛豆茶

- 【配方】连壳毛豆适量。
 【用法】连壳毛豆煮水, 当茶饮用, 每日 1 次, 常服。
 【功效】软化血管, 治疗高血压。
 【来源】民间验方。

◆ 偏方8: 葛粉菊花茶

- 【配方】菊花茶 25 克, 葛粉 50 克, 蜂蜜适量。
 【用法】菊花茶焙干研末加入沸葛粉糊中, 再调入蜂蜜, 每日 1 次, 常服。
 【功效】主治高血压。
 【来源】民间验方。

◆ 偏方9: 玉兰花饮

- 【配方】大花玉兰花。
 【用法】大花玉兰花每日 3 ~ 6 克, 以开水冲泡, 也可加些白糖, 用来代茶饮。若用鲜叶, 需 12 ~ 18 克, 以水煎服。
 【功效】主治高血压患者因血管痉挛引发的头痛, 本方对此颇为有效。
 【来源】民间验方。

◆ 偏方10: 鬼针草汤

- 【配方】鬼针草适量。
 【用法】夏秋季采收全草(连根), 洗净泥沙杂质, 晾干备用或鲜用。干品每次 20 ~ 30 克, 沙罐加水浸泡 15 ~ 20 分钟, 文火煎熬, 沸后立即离开炉火, 冷却, 每日午饭前服一大口(50 ~ 70 毫升)。鲜品每次 50 ~ 60 克, 煎服法同前。每日服 1 次, 服至症状消失, 血压正常即可停药。

【功效】主治高血压, 症见耳鸣、口干口苦、恶心呕吐等。

【来源】《四川中医》1987; (11)。

【说明】鬼针草又名盲肠草、脱力草等, 性平味苦, 无毒, 有清热解毒、散瘀活血、消痈之功。

◆ 偏方11: 玉米穗决明饮

- 【配方】玉米穗 60 克, 决明子 10 克, 甘菊花 6 克。
 【用法】上 3 味一起加水煮, 将残渣除去, 汁液分 2 次喝完。
 【功效】利尿消肿, 对肾性高血压功效尤佳。
 【来源】民间验方。

◆ 偏方12: 糖醋大蒜

- 【配方】糖醋大蒜 1 ~ 2 头。
 【用法】每日早晨空腹食用, 连带喝些糖醋汁, 连吃 10 ~ 15 日。
 【功效】该法能使血压比较持久地下降, 对于哮喘和慢性气管炎的顽固咳嗽也很有效。
 【来源】民间验方。



◆ 偏方13: 夏枯草糖浆

- 【配方】夏枯草、白糖各 120 克, 草决明 100 克。
 【用法】先将夏枯草、草决明放入沙锅内, 加清水 2000 毫升, 文火煎至 1500 毫升时, 用纱布过滤, 药渣加水再煎, 最后将二汁混合在一起, 加入白糖, 搅拌溶化后即成。1 剂 3 日分次服完, 30 日为 1 疗程。
 【功效】此方可辅助治疗原发性高血压。
 【来源】《四川中医》1989; (7)。

◆ 偏方14: 地龙合剂

- 【配方】白颈活地龙 15 条, 白糖 100 克。
- 【用法】将地龙剖开, 洗净泥土, 加入白糖, 30 分钟后待地龙溶化成液体时, 顿服。每日早晚各服 1 次, 5 日为 1 疗程。
- 【功效】主治高血压引起的头晕不适、头部胀痛、口苦咽干等。
- 【来源】《湖南中医杂志》1987; (3)。



食疗药方

◆ 偏方15: 大蒜粥

- 【配方】大蒜 30 克, 大米 100 克。
- 【用法】大蒜用沸水煮片刻捞出, 待大米粥将熟时加入大蒜煮片刻后调味, 趁热服。
- 【功效】主治高血压。
- 【来源】民间验方。
- 【说明】本方春季使用效果最佳。

◆ 偏方16: 石决明粥

- 【配方】石决明 30 克, 大米 100 克。
- 【用法】将石决明打碎, 入沙锅中, 加清水 500 毫升, 武火先煎 1 小时, 去渣取汁, 入大米, 再加清水 400 毫升, 文火煮成稀粥。早晚温热服食, 7 日为 1 疗程。
- 【功效】主治高血压。
- 【来源】《中国药粥谱》。

◆ 偏方17: 旱菜汁

- 【配方】旱菜 250 克。
- 【用法】旱菜磨碎绞汁后, 加适量的白糖饮用。
- 【功效】旱菜能镇定肝风, 对高血压疗效颇佳。
- 【来源】民间验方。

◆ 偏方18: 葫芦汁

- 【配方】鲜葫芦适量。
- 【用法】鲜葫芦捣烂绞汁, 以蜂蜜调服, 每

次服用半杯至一杯, 每日服 2 次, 或煮水服用也可以。

【功效】主治高血压引起的烦热口渴, 对尿路结石也很有效。

【来源】民间验方。

◆ 偏方19: 茼蒿汁

- 【配方】鲜茼蒿 500 克。
- 【用法】鲜茼蒿洗净切碎, 绞汁, 每次服 60 毫升, 温开水冲服, 每日 2 次, 连服 3 ~ 5 日。
- 【功效】主治高血压引起的头痛等症。
- 【来源】民间验方。

◆ 偏方20: 赤小豆丝瓜汁

- 【配方】丝瓜络 20 克, 赤小豆 20 克。
- 【用法】上药放入沙锅中, 加水适量, 煎 30 ~ 40 分钟, 滤汁分早晚 2 次空腹服。
- 【功效】主治高血压。
- 【来源】民间验方。

◆ 偏方21: 海蜇马蹄菜汁

- 【配方】海蜇皮 30 克, 马蹄菜 500 克。
- 【用法】海蜇皮切片, 与马蹄菜一起入锅, 加适量水煮, 饮其汁液。
- 【功效】主治高血压引起的头痛头晕。
- 【来源】民间验方。

◆ 偏方22: 芹菜蜜汁

- 【配方】鲜芹菜 500 克, 蜂蜜 50 毫升。
- 【用法】鲜芹菜洗净捣烂绞汁, 拌蜜微温服, 每日分 3 次服完。
- 【功效】主治原发性高血压。
- 【来源】民间验方。



◆ 偏方23: 山楂茶

【配方】山楂 10 克。

【用法】山楂置于大茶杯中，用沸水冲泡，代茶饮，每日 1 次，长服有效。

【功效】山楂可消积食、降血脂、软化血管，对高血压引起的血管硬化有治疗作用。

【来源】民间验方。



◆ 偏方24: 萝卜荸荠汁

【配方】白萝卜 750 克，荸荠 500 克，蜂蜜 50 克。

【用法】前 2 味切碎捣烂，置消毒纱布中拧汁，去渣，加入蜂蜜，1 日内分 2 ~ 3 次服完。

【功效】主治原发性高血压。

【来源】民间验方。

◆ 偏方25: 苹果皮蜜茶

【配方】绿茶 1 克，苹果皮 50 克，蜂蜜 25 克。

【用法】苹果皮洗净，加清水至 450 毫升，煮沸 5 分钟，加入蜂蜜绿茶即可。分 3 次温服，每日服 1 剂。

【功效】主治高血压。

【来源】民间验方。

◆ 偏方26: 蓬蒿蛋白饮

【配方】鲜蓬蒿 250 克，鸡蛋清 3 个，香油、盐、味精各适量。

【用法】鲜蓬蒿洗净，放清水中煎煮，将熟时加入鸡蛋清再煮片刻，加香油、盐、味精调味即可。

【功效】本方清热安神，常服可治高血压头晕少寐。

【注意】泄泻者忌服。

【来源】民间验方。

◆ 偏方27: 双耳汤

【配方】黑木耳 10 克，银耳 10 克。

【用法】黑木耳、银耳洗净浸软，加冰糖，放碗内蒸 1 小时后顿服，每日 1 次。

【功效】补脑养心，凉血止血，降低胆固醇。常服可治血管硬化、高血压以及高血压引起的眼底出血等。

【注意】木耳润肠，故大便溏薄者忌用。

【来源】民间验方。

◆ 偏方28: 冰糖木耳

【配方】干银耳 5 克。

【用法】银耳用清水浸泡一夜，上锅蒸 1 ~ 2 小时，加入适量的冰糖，睡前服下。

【功效】主治高血压引起的眼底出血。

【来源】民间验方。

◆ 偏方29: 菊花醪

【配方】甘菊花 10 克（剪碎）、糯米酒适量。

【用法】放在小铝锅内拌匀，煮沸，顿服。每日 2 次。

【功效】主治高血压引起的眩晕、面红目赤、急躁易怒、口苦咽干等症。

【来源】民间验方。

◆ 偏方30: 胆藏绿豆

【配方】猪胆 1 具，绿豆适量。

【用法】将绿豆粒装入猪胆内，装满为止，放置 3 个月后再用。每日 1 次，顿服 7 粒。服绿豆粒后，血压很快下降，继续服用白糖加醋，至痊愈为止。

【功效】主治高血压。

【来源】民间验方。