



国医大师 **李济仁**
亲自主审

高血压 千家妙方

「千家妙方系列」

第2版



张卫阳 王惟恒 编著

精选中医治疗高血压的 1000 余首特效良方
包括内服、外敷、熏洗及食疗方等

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

选方用药注重“简、便、廉、验”
轻松掌握防治良策，摆脱高血压困扰

「千家妙方系列」

第2版

高血压

千家妙方



国医大师 **李济仁**
亲自主审

张卫阳 王惟恒 编著

精选中医治疗高血压的 1000 余首特效良方
包括内服、外敷、熏洗及食疗方等

选方用药注重“简、便、廉、验”
轻松掌握防治良策，摆脱高血压困扰

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

高血压千家妙方/张卫阳,王惟恒主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2015.7
(千家妙方系列丛书)

ISBN 978-7-5091-7610-8

I. ①高… II. ①张…②王… III. ①高血压—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 114325 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:任玉芳 责任审读:黄维佳 黄栩兵

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927271

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:6.5 字数:78千字

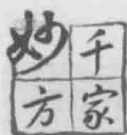
版、印次:2015年7月第2版第1次印刷

印数:7001—11500

定价:19.50元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换




系列丛书

巧用千家验方 妙治各科百病

《千家妙方系列丛书》

丛书编委会

主审 国医大师 **李济仁** 

主编 王惟恒

副主编 张卫阳 胡顺强

编委 丁赞华 王惟恒 王君 王晓瑛

张卫阳 汪文 陆霞英 胡顺强

胡芳 黄芳 强刚 谭洪福



内容提要

本书是“千家妙方”系列丛书中的高血压分册修订本，共收集防治高血压病的药方 1000 余首，所介绍的方药都是通过临床实践证明疗效确切或前人用之有效且有文献可依，具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适于临床应用等优点。本书内容简洁，易学易懂，适合中医爱好者和中医院校师生学习参考，也可供高血压病患者及其家属阅读参考。



妙
方
千
家

高血压病千家妙方

巧用千家验方 妙治各科百病



初版前言

古今验方

中药方

食疗方

足浴方

贴穴方

熏洗方

正常血压为收缩压小于 120 毫米汞柱，舒张压小于 80 毫米汞柱。正常血压高值是收缩压 120~139 毫米汞柱，舒张压 80~89 毫米汞柱，18 岁以上成年人如果经多次测量，收缩压大于等于 140 毫米汞柱，或者舒张压大于等于 90 毫米汞柱即可诊断为高血压病。高血压病最大的危害是对心、脑、肾等重要器官的损害，可导致高血压性心脏病、冠心病、肾功能不全、肾衰竭、脑动脉硬化。高血压病引起的脑血管疾病主要有脑出血、高血压脑病和脑梗死等，其中脑出血是高血压病晚期最常见的并发症，病死率较高，易遗留偏瘫或失语等致残性后遗症。

在高血压病防治上，中医积累了丰富的经验和大量的有效验方，通过辨证论治，提供个体化治疗方案，使治疗更具针对性，疗效显著。为此，我们广泛搜集中医名家和民间治疗高血压病的经验效方，编成本书，希望能帮助更多的高血压病患者恢复健康。

编者

庚寅年盛夏

妙
千
家
方

高血压病千家妙方 巧用千家验方 妙治各科百病

再版前言

古今验方 · 中药方 · 食疗方 · 足浴方 · 贴穴方 · 熏洗方

《高血压千家妙方》自2011年初版以来，因内容实用而受到广大读者的喜爱。许多读者反映使用本书介绍的方剂后，收到了显著疗效，也有读者提出了一些宝贵的修改意见。为此，我们对本书进行了修订。

本次修订，增补了较多实用的名家验方及近年来发表在医药期刊上且经我们验证有效的高血压治疗方。修订后，本书内容更精练、更实用。尽管如此，还是要提醒读者朋友们，在使用本书介绍的方剂时，必须对适应证进行严格的对照，并在医师的指导下使用，以免产生不良后果。

本版精选了中医治疗高血压病及高血压并发症的1000余首特效良方，包括中药内服、外敷、熏洗、食疗及简易的经穴疗法与按摩疗法等；既有古今名家的临床效方、验方，也有颇具实效的民间单方、偏方、秘方。选方用药上强调择善缀录，有据可考，有验可证，突出“简、便、廉、验”的特色，适合普通家庭和基层医务人员配方参考。

编者

乙未年初春

妙
方
千
家

高血压病千家妙方 巧用千家验方 妙治各科百病



目 录

古今验方 · 中药方 · 食疗方 · 足浴方 · 贴穴方 · 熏洗方



古今验方治高血压 1

张氏镇肝熄风汤治高血压病 2

双降汤治高血压 3

潜熄宁合剂治高血压 4

三草汤治高血压 5

黄精四草汤治高血压 5

降压汤治高血压 5

清脑降压汤治高血压 6

化痰承气汤治高血压 7


葛根槐茺汤治高血压 7

降压八味汤治高血压 7

八味降压汤治高血压 8

养血降压汤治高血压 9




调络饮治高血压	10
降压延寿汤治高血压	11
单方验方治高血压	12
 药茶妙方治高血压	16
菊槐绿茶治高血压	16
灵芝茶治高血压	16
二子茶治高血压	17
三子茶治高血压	17
花生壳茶治高血压	17
花生全草茶治高血压	18
花生壳黄精首乌茶降压降脂	18
罗布麻叶茶治高血压	18
柿叶茶治高血压	19
菊花茶治高血压	19
夏枯草降压茶治高血压	19
决明罗布麻茶治高血压	19
罗布麻五味子茶治高血压	20
钩藤茶治高血压	20
荷叶竹叶茶治高血压	20
枸杞决明茶治高血压	20




桑寄生茶治高血压	21
山楂荷叶茶降压降脂	21
山楂首乌茶降压降脂	22
菊花山楂茶降压降脂	22
蒜蜜奶茶治高血压	22
大蒜决明茶治高血压	23
黄瓜藤茶治高血压	23
荠菜花茶治高血压	23
三宝茶降压降脂	24
松针茶降压降脂	25
荠菜芹菜茶治高血压	26
鸭跖草蚕豆花茶调治高血压	26
 药粥妙方治高血压	28
菊花脑粥治高血压	28
芹菜粥治高血压	28
山楂粥治高血压	29
泽泻粥降压降脂	29
菊花决明子粥治高血压	29
三七首乌粥治高血压	30
大蒜粥治高血压	30



大蒜枸杞糯米粥治高血压	31
大蒜小米粥治高血压	31
灵芝大枣粥治高血压	31
何首乌大枣粥治高血压	32
绿豆海带粥治高血压	32
葛根粉粥治高血压	32
山药粥治高血压	33
槐花粥治高血压	33
皮蛋淡菜粥治高血压	33
决明子粥治高血压	33
花生石决明粥辅治高血压	34
花生桑叶荷叶粥降脂减肥	34
桃仁粥治高血压	34
荠菜粳米粥治高血压	35
荠菜马兰粥治高血压	35
冬瓜大米粥治高血压	35
 汤羹妙方治高血压	37
玉米须龟肉汤调治高血压	37
荷叶冬瓜汤治高血压	37
赤小豆白菜汤治高血压	37



杜仲黄瓜汤补肝肾降血压·····	38
大蒜汤治高血压·····	39
黄花菜蘑菇汤降压降脂·····	39
芥菜蛋花汤治高血压·····	40
西湖莼菜汤降压降脂·····	40
马兰头地黄汤调治高血压·····	41
牛蒡鱼蓉羹治高血压·····	41
“东坡羹”治高血压·····	42
冬瓜鳊鱼头汤治高血压·····	42
冬瓜草鱼汤治高血压·····	42
芦笋冬瓜汤治高血压·····	43
冬瓜银耳羹治高血压·····	43
蚕豆冬瓜皮汤治高血压·····	44
冬瓜三豆汤治高血压·····	44
冬瓜赤豆山药羹治高血压·····	44
灵芝木耳羹治高血压·····	45
 家常菜肴治高血压·····	47
黑木耳炒黄花菜调治高血压·····	48
麦冬首乌黑豆炖甲鱼降压降脂·····	49
口蘑烧冬瓜治高血压·····	49



大蒜拌黄瓜清热降压	50
大蒜腐竹焖鳖治高血压	50
灵芝牛肉治高血压	51
黄瓜海蜇丝清热降压	51
凉拌蒜黄瓜利湿降脂	52
银丝黄瓜有利于降压	52
糖醋黄瓜治高血压	52
凉拌马齿苋辅治高血压	53
荠菜芹菜炒荸荠治高血压	53
三菜煮豆腐治高血压	53
酸炒萝卜丝治高血压	54
绞股蓝炖乌龟调治高血压	54
醋浸花生米治高血压	55
香芹醋花生治高血压	55
口蘑白菜治高血压	56
小白菜炖粉条治高血压	56
大蒜木耳瘦肉汤通脉降脂	57
凉拌大蒜茄泥清热降压降血脂	57
醋熘大蒜治高血压	58
大蒜蒸西瓜治高血压	58
大蒜片炒豆腐治高血压	58



- 珍品海味大蒜治高血压 59
- 大蒜芹菜炒墨鱼治高血压 59
- 菠菜海蜇拌蒜泥治高血压 60



美味饮料治高血压 61

- 柿漆牛奶饮治高血压 61
- 菊花二地酿治高血压 61
- 瓜茄饮治高血压 61
- 红白饮治高血压 62
- 青葙饮治高血压 62
- 双花夏枯草饮治高血压 62
- 蜜茶饮治高血压 63
- 枸杞五味子饮治高血压 63
- 豆汁饮治高血压 63
- 桑椹蜜饮治高血压 64
- 桑菊竹叶饮治高血压 64



果汁菜汁治高血压 66

- 白菜马蹄汁治高血压 66
- 白菜苹果汁治高血压 66
- 包心菜苹果汁治高血压 67



黄瓜汁治高血压	68
冬瓜芹菜蜂蜜汁治高血压	68
萝卜藕汁治高血压眩晕	69
鲜萝卜汁治高血压	70
芥菜萝卜汁治高血压	70
鲜葫芦汁治高血压	70


足浴妙方治高血压

降压洗脚汤足浴治高血压	72
二石黄芩汤足浴治高血压	73
二石龙牡汤足浴治高血压	73
夏枯草钩藤汤足浴治高血压	73
桑叶芹菜足浴方治高血压	74
钩藤桑叶足浴方治高血压	74
双桑茺蔚子足浴方治高血压	74
三桑汤足浴方治高血压	74
小苏打水泡足治高血压	75
臭蒿子汤洗浴方治高血压	75


中药贴穴治高血压

五味贴敷降压方治高血压	77
-------------------	----



吴茱萸贴足心治高血压	78
附子吴萸散贴足心治高血压	78
二仁栀子散贴足心治高血压	79
桂芎膏敷脐治高血压	79
吴茱萸脐疗治高血压	80
药带佩脐治高血压	80
吴茱萸山药散治高血压	80
脐压散贴穴治高血压	80
牡梧散贴穴治高血压	81
 药枕妙方治高血压	84
决明菊花枕治高血压	85
决明枕治高血压	86
草决明丹皮枕治高血压	86
决明荞麦皮钩藤枕治高血压	86
桑菊夏苓蚕沙枕治高血压	87
桑菊枕治高血压	87
菊花芎芷丹皮枕治高血压	87
白菊罗布麻叶枕治高血压	88
桑叶菊花枕治高血压	88
菊花荞麦皮枕治高血压	88



晚蚕沙白菊花枕治高血压·····	89
桑菊薄荷枕治高血压·····	89
桑叶夏枯草钩藤枕治高血压·····	89
茶叶枕辅治高血压·····	90
绿豆茶叶枕治高血压·····	90
茶叶渣枕治高血压·····	90
 妙方治高血压头痛眩晕·····	92
夏栀泻肝汤治高血压眩晕·····	92
清肝汤治高血压眩晕·····	93
平肝清热汤治高血压头痛眩晕·····	93
天麻钩藤饮加减治高血压头痛眩晕·····	93
复方四草饮治高血压头痛眩晕·····	94
葛根黄芩汤治高血压头痛眩晕·····	94
镇眩汤治中老年高血压头痛眩晕·····	94
半夏天麻白术汤治高血压头痛眩晕·····	95
苓术饮加减治高血压头痛眩晕·····	95
血府逐瘀汤治高血压头痛眩晕·····	96
丹参红花饮治高血压头痛眩晕·····	96
经验方治高血压头痛眩晕·····	96
二至丸加味治高血压头痛眩晕·····	97



补脑汤治高血压头痛眩晕·····	97
归脾定眩汤治高血压头痛眩晕·····	97
参术饮加减治高血压头痛眩晕·····	98
天麻鱼头治高血压头痛·····	98
天冬黑豆粥治高血压头晕目眩·····	98
牛蒡海带羹治高血压头痛·····	99
二瓜粳米粥治高血压头痛头晕·····	99
龟鳖清眩汤治高血压眩晕·····	100
三甲复脉汤加味治高血压头痛眩晕·····	100
龟甲养阴汤治高血压眩晕·····	100
夏枯草降压茶治高血压头痛眩晕·····	101
猪毛菜治高血压眩晕·····	102
大蒜腐竹焖鳖治高血压头痛眩晕·····	102
海参炙龟甲调治高血压眩晕·····	103
冬瓜牛奶枸杞饮治高血压头晕耳鸣·····	104
冬瓜鲤鱼汤治高血压眩晕·····	104
妙方外用治高血压头痛眩晕·····	104
 妙方治高血压肢体麻木·····	107
止麻消痰活血汤治动脉硬化肢体麻木·····	107
二皮牛膝汤治高血压肢体麻木·····	108