



国医大师 **李济仁**  
亲自主审

# 高血压 千家妙方

【千家妙方系列丛书】

修订典藏版

第3版

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**

 中国科学技术出版社  
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



# 高血压 千家妙方

「千家妙方系列丛书」

修订典藏版

（第3版）



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  
内服、外敷、熏洗及食疗等

中国科学技术出版社  
北京

处方用药注重“简、便、廉、验”  
轻松掌握防治良策，摆脱高血压困扰

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高血压千家妙方 / 张卫阳, 王惟恒编著. —北京: 中国科学技术出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5046-7349-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 314141 号

---

策划编辑	焦健姿
责任编辑	焦健姿 黄维佳
装帧设计	华图文轩
责任校对	龚利霞
责任印制	马宇晨

---

出 版	中国科学技术出版社
发 行	科学普及出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62103130
传 真	010-62179148
网 址	<a href="http://www.cspbooks.com.cn">http://www.cspbooks.com.cn</a>

---

开 本	889mm×1194mm 1/24
字 数	104 千字
印 张	7
版、印次	2017 年 3 月第 3 版第 1 次印刷
印刷公司	北京威远印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-7349-7/R·1986
定 价	19.50 元

---

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



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 新安 李济仁  
主 编 王惟恒 李 艳  
副主编 杨吉祥 张卫阳  
编 委 王惟恒 王 君 王 芳 李 艳  
张卫阳 汪 文 杨吉祥 胡 芳  
黄 芳 董海燕 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第3次修订本，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。





高血压千家妙方 巧用千家验方 妙治各科百病



## 第3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，我们对本书作了第3次修订。

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对照，并在医师的指导下使用，以免产生不良后果。

本书是在第2版的基础上修订而成，作者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

丁酉年春

妙  
方  
千  
家

高血压千家妙方 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

妙方  
千家

高血压千家妙方 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 / 001

- 张氏镇肝熄风汤治高血压病.....002
- 双降汤治高血压.....003
- 潜熄宁合剂治高血压.....004
- 三草汤治高血压.....005
- 黄精四草汤治高血压.....005
- 降压汤治高血压.....006
- 清脑降压汤治高血压.....006
- 化痰承气汤治高血压.....007
- 葛根槐茺汤治高血压.....007
- 降压八味汤治高血压.....008
- 八味降压汤治高血压.....008
- 养血降压汤治高血压.....009
- 调络饮治高血压.....010
- 降压延寿汤治高血压.....011



单方验方治高血压.....013



药茶妙方治高血压 / 017

菊槐绿茶治高血压.....017

灵芝茶治高血压.....017

二子茶治高血压.....018

三子茶治高血压.....018

花生壳茶治高血压.....018

花生全草茶治高血压.....019

花生壳黄精首乌茶降压降脂.....019

罗布麻叶茶治高血压.....019

柿叶茶治高血压.....020

菊花茶治高血压.....020

夏枯草降压茶治高血压.....020

决明罗布麻茶治高血压.....021

罗布麻五味子茶治高血压.....021

钩藤茶治高血压.....021

荷叶竹叶茶治高血压.....021

枸杞决明茶治高血压.....022

桑寄生茶治高血压.....022

山楂荷叶茶降压降脂.....022

山楂首乌茶降压降脂.....023





菊花山楂茶降压降脂·····	023
蒜蜜奶茶治高血压·····	024
大蒜决明茶治高血压·····	024
黄瓜藤茶治高血压·····	024
荠菜花茶治高血压·····	024
三宝茶降压降脂·····	025
松针茶降压降脂·····	026
荠菜芹菜茶治高血压·····	027
鸭跖草蚕豆花茶调治高血压·····	027
草决明茶调治高血压·····	027



药粥妙方治高血压 / 029

菊花脑粥治高血压·····	029
芹菜粥治高血压·····	030
山楂粥治高血压·····	030
泽泻粥降压降脂·····	030
菊花决明子粥治高血压·····	031
三七首乌粥治高血压·····	031
大蒜粥治高血压·····	031
大蒜枸杞糯米粥治高血压·····	032
大蒜小米粥治高血压·····	032
灵芝大枣粥治高血压·····	033



何首乌大枣粥治高血压·····	033
绿豆海带粥治高血压·····	033
葛根粉粥治高血压·····	034
山药粥治高血压·····	034
槐花粥治高血压·····	034
皮蛋淡菜粥治高血压·····	034
决明子粥治高血压·····	035
花生石决明粥辅治高血压·····	035
花生桑叶荷叶粥降脂减肥·····	035
桃仁粥治高血压·····	036
荠菜粳米粥治高血压·····	036
荠菜马兰粥治高血压·····	036
胡萝卜粥治高血压·····	037



### 汤羹妙方治高血压 / 039

玉米须龟肉汤调治高血压·····	039
荷叶冬瓜汤治高血压·····	039
赤小豆白菜汤治高血压·····	040
杜仲黄瓜汤补肝肾降血压·····	040
大蒜汤治高血压·····	041
黄花菜蘑菇汤降压降脂·····	042
荠菜蛋花汤治高血压·····	042



西湖莼菜汤降压降脂·····	043
马兰头地黄汤调治高血压·····	043
牛蒡鱼蓉羹治高血压·····	043
“东坡羹”治高血压·····	044
冬瓜鳊鱼头汤治高血压·····	045
冬瓜草鱼汤治高血压·····	045
芦笋冬瓜汤治高血压·····	045
冬瓜银耳羹治高血压·····	046
蚕豆冬瓜皮汤治高血压·····	046
冬瓜三豆汤治高血压·····	046
冬瓜赤豆山药羹治高血压·····	047
灵芝木耳羹治高血压·····	047
枸杞芹菜鱼片汤治高血压·····	047



家常菜肴治高血压 / 050

黑木耳炒黄花菜调治高血压·····	051
麦冬首乌黑豆炖甲鱼降压降脂·····	052
口蘑烧冬瓜治高血压·····	053
大蒜拌黄瓜清热降压·····	053
大蒜腐竹焖鳖治高血压·····	053
灵芝牛肉治高血压·····	054
黄瓜海蜇丝清热降压·····	054



凉拌蒜黄瓜利湿降脂·····	055
银丝黄瓜有利于降压·····	055
糖醋黄瓜治高血压·····	056
凉拌马齿苋辅治高血压·····	056
荠菜芹菜炒荸荠治高血压·····	056
三菜煮豆腐治高血压·····	057
酸炒萝卜丝治高血压·····	057
绞股蓝炖乌龟调治高血压·····	058
醋浸花生米治高血压·····	058
香芹醋花生治高血压·····	059
口蘑白菜治高血压·····	059
小白菜炖粉条治高血压·····	059
大蒜木耳瘦肉汤通脉降脂·····	060
凉拌大蒜茄泥清热降压降血脂·····	061
醋熘大蒜治高血压·····	061
大蒜蒸西瓜治高血压·····	062
大蒜片炒豆腐治高血压·····	062
珍品海味大蒜治高血压·····	062
大蒜芹菜炒墨鱼治高血压·····	063
菠菜海蜇拌蒜泥治高血压·····	063
家常蒸茄治高血压·····	064



美味饮料治高血压 / 065

- 柿漆牛奶饮治高血压·····065
- 菊花二地酿治高血压·····065
- 瓜茄饮治高血压·····065
- 益母草饮治高血压·····066
- 青葙饮治高血压·····066
- 双花夏枯草饮治高血压·····067
- 蜜茶饮治高血压·····067
- 枸杞五味子饮治高血压·····067
- 豆汁饮治高血压·····068
- 桑椹蜜饮治高血压·····068
- 桑菊竹叶饮治高血压·····068



果汁菜汁治高血压 / 071

- 白菜马蹄汁治高血压·····071
- 白菜苹果汁治高血压·····071
- 包心菜苹果汁治高血压·····072
- 黄瓜汁治高血压·····073
- 冬瓜芹菜蜂蜜汁治高血压·····074
- 萝卜藕汁治高血压眩晕·····075
- 鲜萝卜汁治高血压·····075
- 荠菜萝卜汁治高血压·····075



鲜葫芦汁治高血压·····075

卷心菜幼芽生汁治高血压·····076



### 足浴妙方治高血压 / 078

降压洗脚汤足浴治高血压·····078

二石黄芩汤足浴治高血压·····079

二石龙牡汤足浴治高血压·····079

夏枯草钩藤汤足浴治高血压·····079

桑叶芹菜足浴方治高血压·····080

钩藤桑叶足浴方治高血压·····080

双桑茺蔚子足浴方治高血压·····080

三桑汤足浴方治高血压·····081

小苏打水泡足治高血压·····081

臭蒿子汤洗浴方治高血压·····081



### 中药贴穴治高血压 / 084

五味贴敷降压方治高血压·····084

吴茺萸贴足心治高血压·····085

附子吴萸散贴足心治高血压·····085

二仁栀子散贴足心治高血压·····086

桂芎膏敷脐治高血压·····087

吴茺萸脐疗治高血压·····087



药带佩脐治高血压	087
吴茱萸山药散治高血压	087
脐压散贴穴治高血压	088
牡梧散贴穴治高血压	088
吴茱萸川芎散敷脐治高血压	089



药枕妙方治高血压 / 092

决明菊花枕治高血压	093
决明枕治高血压	094
草决明丹皮枕治高血压	094
决明荞麦皮钩藤枕治高血压	094
桑菊夏苓蚕沙枕治高血压	095
桑菊枕治高血压	095
菊花芎芷丹皮枕治高血压	095
白菊罗布麻叶枕治高血压	096
桑叶菊花枕治高血压	096
菊花荞麦皮枕治高血压	096
晚蚕沙白菊花枕治高血压	097
桑菊薄荷枕治高血压	097
桑叶夏枯草钩藤枕治高血压	097
茶叶枕辅治高血压	098
绿豆茶叶枕治高血压	098



陈皮二花枕治高血压·····	098
----------------	-----



### 妙方治高血压头痛眩晕 / 100

夏栀泻肝汤治高血压眩晕·····	100
清肝汤治高血压眩晕·····	101
平肝清热汤治高血压头痛眩晕·····	101
天麻钩藤饮加减治高血压头痛眩晕·····	101
复方四草饮治高血压头痛眩晕·····	102
葛根黄芩汤治高血压头痛眩晕·····	102
镇眩汤治中老年高血压头痛眩晕·····	103
半夏天麻白术汤治高血压头痛眩晕·····	103
苓术饮加减治高血压头痛眩晕·····	103
血府逐瘀汤治高血压头痛眩晕·····	104
丹参红花饮治高血压头痛眩晕·····	104
经验方治高血压头痛眩晕·····	105
二至丸加味治高血压头痛眩晕·····	105
补脑汤治高血压头痛眩晕·····	105
归脾定眩汤治高血压头痛眩晕·····	106
参术饮加减治高血压头痛眩晕·····	106
天麻鱼头治高血压头痛·····	106
天冬黑豆粥治高血压头晕目眩·····	107
牛蒡海带羹治高血压头痛·····	107





二瓜粳米粥治高血压头痛头晕·····	108
龟鳖清眩汤治高血压眩晕·····	108
三甲复脉汤加味治高血压头痛眩晕·····	109
龟甲养阴汤治高血压眩晕·····	109
夏枯草降压茶治高血压头痛眩晕·····	110
猪毛菜治高血压眩晕·····	111
大蒜腐竹焖鳖治高血压头痛眩晕·····	111
海参炙龟甲调治高血压眩晕·····	112
冬瓜牛奶枸杞饮治高血压头晕耳鸣·····	113
冬瓜鲤鱼汤治高血压眩晕·····	113
妙方外用治高血压头痛眩晕·····	114



妙方治高血压肢体麻木 / 117

止麻消痰活血汤治动脉硬化肢体麻木·····	117
二皮牛膝汤治高血压肢体麻木·····	118
地黄龟肉汤治高血压肢体麻木·····	119
乌豆独活饮治高血压肢体麻木·····	119
桂枝汤加减治高血压肢体麻木·····	120
药浴热熨治高血压肢体麻木·····	120



妙方治高血压动脉硬化 / 122

加味扶桑丸治动脉硬化·····	122
-----------------	-----