

中国偏方

高血压
肠胃病

卷

内蒙古人民出版社



高血压·肠胃病

《中国偏方》编写组



0152388

内蒙古人民出版社

0152388

目 录

前言	(1)
高血压	(2)
高血压	(3)
低血压	(59)
肠胃病	(61)
慢性胃炎	(64)
急性胃炎	(72)
消化性溃疡	(74)
胃脘疼痛	(90)
胃痛	(105)
急性肠胃炎	(119)
慢性肠胃炎	(125)
腹泻	(130)
腹痛	(152)
痢疾	(162)
便秘	(185)
参考书目	(189)

前 言

俗话说：“偏方治大病。”

偏方的形成是我国历代医家和人民群众智慧与实践的结晶。

偏方治病，以其简单易行、使用方便、用之有效、价格低廉而在民间流行甚广，享有盛誉。对一些常见多发病，使用偏方效果极佳；对一些疑难重症，偏方也往往能出奇制胜。

所以，偏方深受历代医家和人民群众的欢迎。

祖国医学，渊源流长。对名家经典进行深入研究，取其精华；对民间方书进行广泛收集，汇编成册，便于偏方流传于世，治病救人，这就是《中国偏方》丛书的编选宗旨。

本丛书以病分册，具体介绍每一偏方的使用方法。所收集的各类偏方、秘方、验方、食疗方，通俗易懂，简便易行，经过数代人的反复实践，已成为治病良药、普济之方，既实用于医生临床，又实用于病家自我治病防病。

《中国偏方》是居家过日子不可缺少的良师。良药苦口利于病，而偏方并不都苦。愿本书解除您的病痛，使您健康长寿。

对书中介绍的偏方如有不明，应请教医师，不可盲目用药。对急、危、重病，偏方也只能缓一时之急，病家应及时去医院就诊，以免延误病情。

编 者

1998年9月1日

高血压

高 血 压

1. 【用料】 生草鱼肉 200 克, 玉兰花瓣 15 个, 鸡蛋 5 个。
【用法】 鱼肉去刺切碎, 玉兰花瓣切成末, 二味混拌。取鸡蛋清搅匀, 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状, 放入配好的蛋清中蘸匀, 放在开锅的蒸屉上蒸 5 分钟, 即可食。
【主治】 高血压虚火上升。
2. 【用料】 活蚯蚓 4 条, 鸡蛋 2 个。食油、盐各适量。
【用法】 将活蚯蚓放盆内 2~3 天, 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, 锅内放油烧热炒熟, 蘸盐吃, 隔日 1 次。
【主治】 高血压。
3. 【用料】 向日葵花托 1 个, 红枣 20 个。
【用法】 将花托掰碎, 同红枣共放砂锅内, 加清水 3 碗, 煎至 1 碗, 饮汤吃枣。
【主治】 高血压头痛。
4. 【用料】 生葵花籽 50 克, 芹菜根 100 克。
【用法】 葵花籽每日去皮吃。配服芹菜根捣烂取汁 1 杯, 顿服。
【主治】 高血压、眩晕。
5. 【用料】 海蜇 150 克, 荸荠 350 克。
【用法】 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。

- 【主治】 降血压。
6. 【用料】 海参 50 克, 冰糖 50 克。
- 【用法】 海参加水同冰糖煮烂, 每晨空腹服, 吃参肉饮汤。
- 【主治】 高血压。
7. 【用料】 香蕉 3 只, 西瓜皮 60 克, 玉米须 60 克, 冰糖适量。
- 【用法】 香蕉去皮与西瓜皮、玉米须共煮, 加冰糖调服, 每日 2 次。
- 【主治】 肝阳上亢型高血压。
8. 【用料】 洋葱头不拘量。
- 【用法】 作蔬菜食用。
- 【主治】 降血压。
9. 【用料】 大枣、芹菜根适量。
- 【用法】 二味洗净煮汤, 经常适量饮服。
- 【主治】 高血压。
10. 【用料】 天麻 15 克, 猪脑 1 具。
- 【用法】 放瓷罐隔水炖熟每日或隔日 1 次食用。
- 【主治】 肝虚型高血压。
11. 【用料】 发菜 3 克, 牡蛎肉 60 克, 瘦猪肉 60 克, 大米适量。
- 【用法】 发菜、牡蛎肉水发洗净, 瘦肉剁烂制成肉丸, 用砂锅加适量清水煮沸, 加入大米, 放前二味同煲至大米烂, 再放入肉丸煮熟, 吃肉食粥。
- 【主治】 高血压。
12. 【用料】 绿豆干皮、干菊花适量。
- 【用法】 将二味装入枕芯当枕头用。

【主治】 降血压。

13. 【用料】 猪腰子 250 克,杜仲 15 克。

【用法】 猪腰子剖成两半,去臊后切片,葱、姜、蒜切成小片。刮去杜仲粗皮,切条,放炒锅内,加水煮沸后 30 分钟滤去渣,取汁约 50 毫升备用。取淀粉放碗内,加 25 毫升杜仲汁、料酒、盐,放入切好的猪腰拌匀。炒锅放油烧至冒青烟时,下花椒、葱、姜、蒜片及猪腰,炒约半分钟,即可食用。

【主治】 高血压。

14. 【用料】 海带 30 克,苡仁 30 克。

【用法】 海带切条,与苡仁共放入高压锅内,加水炖烂备用;鸡蛋放油炒熟,将海带、苡仁连汤倒入,加盐、胡椒粉,炖煮片刻即可。

【主治】 高血压。

15. 【用料】 柠檬 1 个,荸荠 10 个。

【用法】 二味同水煎,常服。

【主治】 治高血压。

16. 【用料】 菠菜根 100 克,海蜇皮 50 克。

【用法】 海蜇切丝,开水烫过;菠菜根开水烫过后与海蜇同拌,即可食用。

【主治】 高血压引起的面赤、头痛。

17. 【用料】 松花蛋 1 个,淡菜 50 克,大米 50 克。

【用法】 三味共煮粥,每早空腹用。

【主治】 高血压。

18. 【用料】 藕节 3 个,荞麦叶 50 克。

【用法】 水煎服。

【主治】 高血压引起的眼底出血症。

19. 【用料】 西红柿 2 个。

【用法】 蘸白糖每早空腹吃。

【主治】 高血压。

20. 【用料】 菊花、槐花、绿茶各 3 克。

【用法】 沸水冲沏，当茶饮。

【主治】 高血压。

21. 【用料】 莲子心 2~3 克。

【用法】 开水冲沏代茶。

【主治】 高血压引起的头晕脑胀、心悸失眠等症。

22. 【用料】 鲜葫芦、蜂蜜各适量。

【用法】 葫芦捣烂绞取汁，用蜂蜜调匀，每服半杯至 1 杯，一日 2 次。

【主治】 高血压引起的烦热口渴症。

23. 【用料】 玉米须 60 克。

【用法】 玉米须晒干，加水煎，每日饮 3 次。

【主治】 降压。

24. 【用料】 干花生秧 50 克。

【用法】 切成小段，煎汤代茶，每日 1 剂，血压正常后，可改为不定期服用。

【主治】 降血压。

25. 【用料】 生花生米、醋。

【用法】 带衣生花生米半碗，倒醋满碗浸泡 7 天，每日早晚各吃 10 粒。血压下降后可隔数日服用 1 次。

【主治】 高血压。

26. 【用料】 风干西瓜皮 30 克，草决明 15 克。

【用法】 煎汤代茶。

【主治】 高血压。

27. 【用料】 天麻 12 克,乳鸽 1 只,黄酒 10 克。

【用法】 天麻用淘米水浸泡 3 小时,切片;把酱油、黄酒、盐抹在乳鸽上,将乳鸽放入瓦罐中隔水蒸 1 小时,内加鸡汤、姜、葱和天麻片。

【作治】 肝阳上亢型高血压。

28. 【用料】 牡蛎粉 12 克,鲫鱼 200 克,豆腐 200 克,绍酒 10 克。

【用法】 酱油、盐、绍酒抹在杀净之鲫鱼身上,放入炖锅内,加鸡汤、姜、葱和牡蛎粉,烧沸后加豆腐,入青菜叶即成。

【主治】 肝阳上亢型高血压。

29. 【用料】 玉米须 50 克,龟 1 只。

【用法】 玉米须洗净,装入纱布袋内,扎口,同杀净龟放入炖锅内,加清水烧沸后再用文火炖煮熟。每日 1 次,每次吃龟肉 50 克,喝汤。

【主治】 阴阳上亢型高血压。

30. 【用料】 鲜菊花 30 克,鸡脯肉片 300 克,鸡蛋 3 个,鸡汤 200 毫升。

【用法】 将鸡片放入碗内,打入蛋清,入锅翻炒,后把菊花瓣倒入锅内,翻炒即成。

【主治】 降压止痛。

31. 【用料】 菊花 9 克,白糖 20 克

【用法】 二味共入沸水,代茶饮用。

【主治】 肝阳上亢型高血压。

- 32.【用料】 芹菜籽 30 克
【用法】 加水煎。
【主治】 高血压。
- 33.【用料】 臭牡丹根皮适量。
【用法】 研水化制丸如绿豆大,每日服 3 次,每次 9 克,空腹服,连续 6 个月。
【主治】 高血压。
- 34.【用料】 桑叶 6 克,菊花 6 克,白糖 20 克。
【用法】 三味同人沸水,代茶饮用。
【主治】 降血压。
- 35.【用料】 枸杞子 9 克,决明子 6 克,桑叶 9 克,菊花 9 克,白糖 30 克。
【用法】 前四味共入杯中加水烧沸,后用文火煎煮 15 分钟,控出汁液;另加水 200 毫升,再煮 10 分钟。合并两次煎液,加入白糖拌匀,代茶饮用。
【主治】 降血压。
- 36.【用料】 山楂 15 克,猪瘦肉 200 克,鸡汤 1000 毫升。
【用法】 入鸡汤烧沸后下入猪肉、山楂、盐,用文火炖 50 分钟即成。每日 1 次,每次食瘦肉 30~50 克,喝汤。
【主治】 降低血压。
- 37.【用料】 荸荠 500 克,梨 500 克,藕 500 克,甘蔗 1000 克,葡萄 500 克,蜂蜜 300 克。
【用法】 前五味取汁,五种汁液共放入锅中,加蜂蜜拌匀,置武火上烧沸,再用文火煎煮至稠粘膏状即成。将膏晾凉,装入容器。每日空腹时服 2 次,每次 2 茶匙。
【主治】 降低血压。糖尿病者忌服。

38. 【用料】 芭蕉 2 只,山楂 10 克。

【用法】 将山楂放入炖锅内,用中火煎煮 15 分钟后,把芭蕉捣泥放入拌匀,烧沸即成。每日 2 次,全部服完。

【主治】 降血压。

39. 【用料】 何首乌 15 克,桑椹 12 克,龟 1 只。

【用法】 乌龟切块,抹上盐,放入姜、葱,盖上龟板,放入蒸盆内,加入鸡汤,撒下何首乌粉、桑椹。用武火大气蒸 40 分钟即成。每日 1 次,每次食龟肉 30~50 克。

【主治】 肝阳上亢型高血压。

40. 【用料】 石决明粉 10 克,鲜墨鱼 200 克,西芹 100 克。

【用法】 把鲜墨鱼切块放在碗内,打入鸡蛋,加石决明粉、酱油、盐拌成稠状。下入锅内用油滑透,投入西芹翻炒,加入鸡汤,煲 10 分钟即成。

【主治】 降低血压。

41. 【用料】 玉米须 15 克,猪爪 2 只。

【用法】 把猪爪放在炖锅内,加入玉米须、姜、葱、盐、清水 1500 毫升,置武火烧沸,再用文火炖煮 1 小时即成。每天猪爪半只,喝汤。

【主治】 降血压。

42. 【用料】 金银花 10 克,山楂 6 克,白糖 10 克

【用法】 三味入水煮沸代茶。

【主治】 降低血压。

43. 【用料】 茺蔚子、桑树枝、桑树叶各 10~15 克。

【用法】 上药煎汤 1.5 升,稍凉至不烫脚时倒入脚盆,把双脚放入盆内浸泡 30 分钟,洗后上床休息。

【主治】 高血压。

- 44.【用料】 桃仁、杏仁各 12 克,栀子 3 克,胡椒 7 粒,糯米 14 粒。

【用法】 上药共捣烂,加鸡蛋清调成糊状,分 3 次用于每晚临睡前敷贴于单侧足心涌泉穴。每天 1 次,每次敷 1 只,两足交替,6 次为 1 疗程。

【主治】 高血压。

- 45.【用料】 蚯蚓 40 克,60 度白酒 100 毫升。

【用法】 混合后浸泡 72 小时,去渣,每次服 10 毫升,每日 3 次。

【主治】 高血压。

- 46.【用料】 鲜山楂、苹果各 30 克,鲜芹菜 3 根,冰糖 10 克。

【用法】 将上味切碎放陶瓷碗内加水,隔水蒸 30 分钟,加入冰糖同拌,汤渣同服,每晚睡前服 1 次,以后隔日 1 次,3 个月为 1 疗程。

【主治】 高血压。

- 47.【用料】 槐角 120 克,旱莲草、桑椹、女贞子各 70 克。

【用法】 上味水煎,过滤取汁,浓缩成 50 毫升,烘干制成颗粒,加适量凝剂,压成 100 片,每次服 3~4 片,每日三次。

【主治】 高血压。

- 48.【用料】 生姜 10 克,大蒜 15 克,菠菜 300 克。

【用法】 菠菜用沸水焯熟,捞起,挤干水份,放入大碗内,加入蒜泥、姜汁、葱花、酱油、盐、芝麻油拌匀。

【主治】 降低血压。

- 49.【用料】 银耳 20 克,菠菜 200 克。

【用法】 菠菜用沸水焯透捞起,沥干水份,加入发透银

耳,及姜、葱、盐炒熟即成,佐餐食用。

【主治】 风痰上逆型高血压。

50. 【用料】 大蒜 20 克,菠菜 300 克,海蜇 100 克。

【用法】 菠菜用沸水焯透,海蜇发透。加入大蒜、醋、盐、姜、葱、芝麻油,拌匀即成。佐餐食用。

【主治】 降压。便溏及腹泻者忌用。

51. 【用料】 大蒜 20 克,菠菜 300 克,鲜墨鱼 300 克。

【用法】 鲜墨鱼切片放油里炒均,加入菠菜、盐、酱油、炒熟即成。佐餐食用。

【主治】 降低血压。便溏及腹泻者忌用。

52. 【用料】 牛膝 10 克,香菇 30 克,芹菜 100 克,猪瘦肉 200 克。

【用法】 四味入上汤用文火煲 35 分钟即成。佐餐食用。

【主治】 风痰上逆型高血压。

53. 【用料】 茯苓 30 克,杏仁 15 克,面粉 50 克,生粉 50 克,全蝎 30 克。

【用法】 全蝎放入盆内,加入茯苓粉、面粉、杏仁粉、生粉、盐,打入鸡蛋拌匀挂浆,加少许水。入油炸黄。

佐餐食用,每次食全蝎 3 只。

【主治】 高血压。

54. 【用料】 白花蛇粉 20 克,白木耳 20 克,黑木耳 20 克。

【用法】 三味共炒后再用文火煮 30 分钟即成。每日 1 次,佐餐食用。

【主治】 降低血压。

55. 【用料】 西洋参 10 克,山楂 10 克,乌鸡 1 只。

【用法】 乌鸡放入炖锅内,加入西洋参、山楂、大蒜、姜

片、葱段,加入清水 1500 毫升,炖煮即成。每日 1 次,每次食鸡肉 50 克。

【主治】 降低血压。

56. 【用料】 淮山药 15 克,枸杞子 15 克,山楂 10 克,海螺 50 克,苦瓜 100 克。

【用法】 五味共炒后加鸡汤,用武火烧沸再文火煲 30 分钟即成。每日 1 次,每次食海螺 30~50 克。

【主治】 降低血压。

57. 【用料】 山楂 10 克,银耳 10 克,大米 100 克。

【用法】 三味共加水适量入锅煲。每日 1 次,当早餐食用。

【主治】 风痰上逆型高血压。

58. 【用料】 芹菜 100 克,山楂 20 克,大米 100 克

【用法】 大米放入锅内,加水 1000 毫升,置武火烧沸,再用文火煮 30 分钟,下入芹菜、山楂,再煮 10 分钟即成。当早餐食用。

【主治】 风痰上逆型高血压。

59. 【用料】 核桃仁 15 克,山楂片 15 克,杏仁粉 15 克,牛奶 250 毫升,碎冰糖 10 克。

【用法】 核桃仁磨成浆,加入牛奶、山楂片、杏仁粉、冰糖。置炖杯中烧沸,用文火炖煮 20 分钟即成,当早餐食用。

【主治】 风痰上逆型高血压。

60. 【用料】 生花生壳 120 克。

【用法】 水煎服或制粉剂,每日服 3 次,每次 2 克。

【主治】 高血压。

61. 【用料】 豨薟草 30 克,地骨皮 10 克。
【用法】 共浓煎后分 2~3 次服。
【主治】 高血压。
62. 【用料】 豨薟草 30 克,槐花 30 克。
【用法】 共煎浓汁,一日 3 次。
【主治】 高血压。
63. 【用料】 鲜棕榈叶 30 克,槐花 12 克。
【用法】 开水泡代茶。
【主治】 高血压。
64. 【用料】 干侧柏叶适量。
【用法】 开水泡饮。
【主治】 高血压。
65. 【用料】 牡丹皮适量。
【用法】 研末,温开水冲服。
【主治】 高血压。
66. 【用料】 新鲜桑白皮 60 克。
【用法】 水煎服。
【主治】 高血压。
67. 【用料】 桑寄生 120 克。
【用法】 水煎服。
【主治】 高血压。
68. 【用料】 鲜车前草 90 克。
【用法】 捣汁服。
【主治】 高血压。
69. 【用料】 大青叶 15 克。
【用法】 水煎服。

- 【主治】 高血压。
70. 【用料】 生芭蕉根 60~120 克。
- 【用法】 水煎服。
- 【主治】 高血压。
71. 【用料】 夏枯草 23 克。
- 【用法】 取叶、茎煎浓汤,每天 1 剂,分 3 次服。
- 【主治】 高血压。
72. 【用料】 干荠菜花适量。
- 【用法】 煎汤代茶,常服。
- 【主治】 高血压。
73. 【用料】 香蕉根适量。
- 【用法】 水煎代茶。
- 【主治】 高血压。
74. 【用料】 灯笼草不拘量。
- 【用法】 水煎代茶饮。
- 【主治】 高血压。备注:必须是长在落花生地内的灯笼草。
75. 【用料】 臭梧桐叶 30 克。
- 【用法】 每日用 30 克熬水喝。
- 【主治】 高血压。
76. 【用料】 棕树嫩叶 15 克。
- 【用法】 水煎常服。
- 【主治】 高血压。
77. 【用料】 青柿子 1 个。
- 【用法】 榨汁,每服一杯,一日 3 次。
- 【主治】 高血压。