

中华医学会健康管理分会
中国健康促进基金会
中国首席健康教育专家 **洪昭光** 教授

**共同
推荐**

名醫指活 跨媒体丛书
大众健康馆

高血脂 防治精选

编著 / 陶贵周 马建材 林 青等



- ✓ 1 书汇集 20 余本畅销书精华及视频
- ✓ 20 秒内查清所需健康知识
- ✓ 3000 种电子书供您预览
- ✓ 400000000 字数据库提供海量查阅
- ✓ 5000 余名一线医学专家为您提供健康咨询服务

NEW
最新出版



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

高血脂防治精选



编著◎ 姜 潮 李占全 陶贵周 栗印军 马建林 曾广民
林 青 邢延国 邹德成 许樟荣 牛忠英 亓 鹏
顾奎琴 朱俊珂 邵丽梅 刘玉健 孙永叶 丁 弘
童衍庆 刘春生 李清亚 王晓慧 夏之岷 陈连庆
范晓清 王强虎



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血脂防治精选 / 姜潮等编著. —北京: 人民军医出版社, 2009. 10
(名医指路跨媒体丛书. 大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-3009-4

I. 高… II. 姜… III. 高血脂病—防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 168347 号

策划编辑: 秦新利 崔晓荣 文字编辑: 黄维佳 责任审读: 李 晨
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 13 字数: 222 千字

版、印次: 2009 年 10 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 3000

定价: 99.00 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

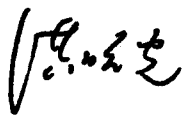
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权利和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

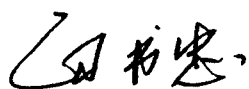
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探

索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Li Shuchun' (李书春), written in a cursive style.

2009年9月13日

总目录

- 1 《防治“三高”有妙方》 / 1
- 2 《高脂血症患者吃什么好》 / 45
- 3 《高脂血症医患问答》 / 83
- 4 《高脂血症合理治疗答疑》 / 93
- 5 《中医帮你调血脂》 / 101
- 6 《高血压高脂血症健康课堂》 / 105
- 7 《高脂血症的生活指导》 / 117
- 8 《高脂血症用药配餐护理一本通》 / 125
- 9 《吃掉高血脂》 / 133
- 10 《远离“三高”从细节做起》 / 139
- 附录 A 全国综合医疗机构一览表 1
- 附录 B 名医指路·跨媒体丛书书目 32
- 附录 C 名医指路·光盘使用说明 34
- 附录 D 名医指路·阅读卡使用说明 42

防治“三高”有妙方

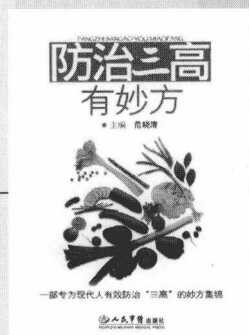
FANGZHI SANGAO YOU MIAOFANG

主 编◎范晓清

编著者◎闫 硕 汪世英 张 雯

崔兴盛 刘洪远 王建豫

王 丽 范亚亚



1

内容提要

高血脂、高血压、高血糖是当今发病率极高的富贵病，已经成为人类健康的第一杀手。本书就如何科学、合理、有效地防治“三高”，全面而具体地介绍了具有降脂、降压、降糖作用的西医方、中医方、药膳方、食疗方、茶饮方、酒疗方、民间验方、针灸方和运动健身方等 900 多个对症的小妙方，为广大读者当好自家的家庭医师全方位地提供了科学合理、简便实用的防治方法。尤其适用于中老年人与心血管病医疗工作者和保健工作者学习参考。

目录

第一篇 防治高血脂小妙方

第1章 医疗方

一、西医方

1. 洛伐他汀（美降脂）
2. 普伐他汀（普拉固）
3. 辛伐他汀（舒降脂）
4. 氟伐他汀（来适可）
5. 阿托伐他汀（立普妥）
6. 血脂康
7. 吉非罗齐（诺衡）
8. 非诺贝特（力平脂）
9. 苯扎贝特（必降脂）
10. 环丙贝特（氯环丙妥明）
11. 考来烯胺（消胆胺）
12. 考来替泊（消胆宁）
13. 普罗布可（丙丁酚）
14. 烟酸（尼克酸）
15. 阿昔莫司 C 阿西莫司（乐脂平）
16. 鱼油制剂
17. 泛硫乙胺（潘特生）
18. 普通双重滤过法
19. 加热双重滤过法
20. 免疫吸附法
21. 肝素琼脂糖吸附法
22. 硫酸右旋糖酐纤维素吸附法
23. 活性类血灌流法
24. 珠形琼脂糖血灌流法
25. 肝素沉淀法（肝素低密度脂蛋白沉淀法）
26. 肝脏移植术
27. 部分回肠末端切除术
28. 门腔静脉分流吻合术

二、中医方

1. 人参
2. 党参
3. 刺五加
4. 绞股蓝
5. 玉竹
6. 松叶

7. 当归
8. 沙苑子
9. 金樱子
10. 补骨脂
11. 丹参
12. 蒲黄
13. 益母草
14. 桑寄生
15. 没药
16. 姜黄
17. 郁金
18. 降香
19. 川芎
20. 牛膝
21. 虎杖
22. 莪术
23. 泽泻
24. 茵陈
25. 月见草
26. 薤白
27. 银杏叶
28. 沙棘
29. 陈皮
30. 山楂
31. 大黄
32. 柴胡
33. 葛根
34. 何首乌
35. 菊花
36. 枸杞子
37. 杜仲
38. 女贞子
39. 冬虫夏草
40. 灵芝
41. 白芷
42. 决明子
43. 罗布麻
44. 黄芩
45. 地骨皮
46. 三参降脂饮

47. 山楂降脂片
48. 山楂精降脂片
49. 山楂丸
50. 心血宁片
51. 心可舒胶囊
52. 心安宁片
53. 乐脉颗粒
54. 丹田降脂丸
55. 杜仲双降袋泡剂
56. 抗栓保心片
57. 降脂宁颗粒
58. 降脂胶囊
59. 轻身减肥茶
60. 降脂胶丸
61. 轻身消胖丸
62. 冠心丹参片
63. 冠脉宁片
64. 冠脉康片
65. 脉安冲剂
66. 首乌片
67. 脉络宁注射液
68. 脉舒胶囊
69. 安络宁片
70. 脂宁片
71. 脂可清胶囊
72. 绞股蓝总苷片
73. 健脾降脂冲剂
74. 桑葛降脂丸
75. 益康胶囊
76. 通脉降脂片
77. 消栓通络片
78. 新清宁片
79. 解毒降脂片
80. 舒冠片
81. 蒲黄片
82. 舒心降脂片
83. 盐酸小檗碱
84. 涤痰汤加减
85. 血府逐瘀汤加减
86. 杞菊地黄汤加减
87. 七味白术散加减

88. 保和丸加减
89. 降脂汤
90. 益心健脑汤
91. 补脑消脂方
92. 降脂灵
93. 降脂通脉饮
94. 海蛤糖脂宁
95. 茵陈蒿汤
96. 抵当汤
97. 白金丸
98. 补阳还五汤
99. 丹栀逍遥丸
100. 柴胡加龙骨牡蛎汤
101. 防风通圣散
102. 增液汤
103. 肾气丸
104. 泽泻汤
105. 枯萎薤白半夏汤
106. 加味防己黄芪汤
107. 清消饮
108. 体穴针刺法
109. 耳穴贴压法
110. 灸条温针法

第2章 药膳方

1. 橘皮花生
2. 麻仁豆腐
3. 首乌猪肝
4. 芝麻猪肝
5. 薤白猪心
6. 乌豆猪蹄
7. 枸杞牛肉
8. 灵芝草果鸭
9. 荷叶糯米鸭
10. 枸杞鸡丝
11. 乌杞煨鸡
12. 菊花鸡
13. 荷叶米粉鸡
14. 紫苏肚条
15. 川芎白芷煲鱼头
16. 参枣冰糖汤

17. 绞股蓝金针汤
18. 熟地羊肝汤
19. 双乌大枣牛肉汤
20. 首乌鲤鱼汤
21. 熟地黄酸枣粥
22. 荷叶苡仁粥
23. 薤白大米粥
24. 灵芝荷叶粥
25. 洋参甜米粥
26. 首乌瘦肉粥
27. 甘棘银耳冰糖羹
28. 羊肾苁蓉煮面条
29. 菊肝糕
30. 灵芝肉饼

第3章 食疗方

1. 玉米
2. 荞麦
3. 甘薯
4. 绿豆
5. 黑豆
6. 黑芝麻
7. 黄豆
8. 平菇
9. 芦笋
10. 香菇
11. 牛奶
12. 银耳
13. 金针菇
14. 茄子
15. 海参
16. 洋葱
17. 紫菜
18. 海带
19. 大蒜
20. 山楂
21. 蒜腌白菜
22. 鲜奶白菜
23. 葱白炒莴笋
24. 芹菜拌腐竹
25. 花生拌芹菜

26. 清蒸茄子
27. 红烧茄子
28. 香菇炒芹菜
29. 鸡汤蒸三菇
30. 香菇烩冬瓜
31. 口蘑炖豆腐
32. 豆豉炖豆腐
33. 海带炖黄豆
34. 洋葱烧黄鳝
35. 金针鲮鱼丝
36. 大葱烧海参
37. 芦笋烧海参
38. 蒜汁烧鲤鱼
39. 洋葱肉丝
40. 平菇炒肉片
41. 海带炖鸭肉
42. 核桃油酥鸭
43. 芹菜牛奶汤
44. 香菇排骨汤
45. 银耳鸡汤
46. 紫菜萝卜汤
47. 紫菜虾皮汤
48. 牡蛎紫菜汤
49. 海带紫菜汤
50. 绿豆黄瓜粥
51. 玉米粳米粥
52. 燕麦小米粥
53. 鲜奶南瓜粥
54. 牛奶燕麦粥
55. 绿豆冬瓜粥
56. 黄豆荞麦粥
57. 山楂粳米粥
58. 茄子虾皮饼
59. 玉米豆沙饼
60. 燕麦面窝头

第4章 茶疗方

1. 普洱茶
2. 绿茶
3. 普洱菊花茶
4. 山楂柿叶茶

5. 菊花山楂茶
6. 苦瓜绿茶
7. 陈皮山楂茶
8. 荷叶绿茶
9. 首乌山楂茶
10. 决明甜菊茶
11. 金银菊花茶
12. 益母山楂茶
13. 丹参绿茶
14. 米醋绿茶
15. 腥草绿茶
16. 合欢大枣绿茶
17. 茉莉青茶
18. 川芎花茶
19. 五神茶
20. 橘红绿茶

21. 首乌泽泻茶
22. 瓜皮乌龙茶
23. 丹参桑葛茶
24. 川荷三花茶
25. 决明海带茶
26. 丹参首乌茶
27. 绞股蓝茶
28. 益母草山楂茶
29. 薤白半夏茶
30. 桂枝甘草茶

第5章 酒疗方

1. 人参酒
2. 麻仁酒
3. 乌豆酒
4. 丹参酒
5. 灵芝酒
6. 川芎酒
7. 五味子酒
8. 蜂蜜绿茶酒
9. 丹参杜仲酒
10. 人参麦冬酒
11. 龙眼枸杞酒
12. 归杞地黄酒

13. 首乌熟地酒
14. 山楂红酒
15. 麦冬沙参酒
16. 刺梨核桃酒
17. 生地黄杞麻酒/65
18. 首乌龙眼酒
19. 生地黄芝麻酒
20. 麦冬山楂酒
21. 山楂二参酒
22. 薤白栝蒌酒
23. 三七灵芝酒
24. 红花苏木酒
25. 红花葡萄酒
26. 延胡丹参酒
27. 人参附桂酒
28. 杞菊当归酒
29. 蛇参酒
30. 人参虫草酒

第6章 民间验方

1. 醋泡花生
2. 冰糖蒸双耳
3. 海带绿豆汁
4. 桑椹芝麻饮
5. 大米荷叶卷
6. 天麻炖猪脑
7. 葱头豆芽饮
8. 蜂蜜拌香蕉
9. 陈皮炒兔肉
10. 田七大枣饮

第7章 运动保健方

1. 快步走
2. 雨中走
3. 登山
4. 游泳
5. 室内器械健身
6. 骑自行车

第二篇 防治高血糖小妙方

第8章 医疗方

一、西医方

1. 苯乙双胍（降糖灵）
 2. 二甲双胍（降糖片）
 3. 达美康（格列齐特）
 4. 优降糖（格列本脲）
 5. 甲磺丁脲（甲糖宁，D860）
 6. 美吡达（格列吡嗪）
 7. 格列喹酮
 8. 格列美脲（万苏平）
 9. 拜糖平（阿卡波糖）
 10. 速效型胰岛素
 11. 中效型胰岛素（低鱼精蛋白锌胰岛素）
 12. 长效型胰岛素（鱼精蛋白锌胰岛素）
 13. 基因工程人胰岛素
 14. 混合型胰岛素
 15. 维生素C
 16. 维生素E
 17. 阿司匹林
- #### 二、中医方
1. 西洋参
 2. 黄芪
 3. 玄参
 4. 生地黄
 5. 熟地黄
 6. 牛蒡子
 7. 黄连
 8. 知母
 9. 苍术
 10. 山药
 11. 天花粉
 12. 泽泻
 13. 薏苡仁
 14. 白术
 15. 白豆蔻
 16. 砂仁
 17. 川楝子
 18. 牡丹皮
 19. 桃仁

20. 赤芍
21. 茜草
22. 泽兰
23. 威灵仙
24. 桑螵蛸
25. 芡实
26. 覆盆子
27. 鸡内金
28. 白果
29. 乌梅
30. 石斛
31. 天冬
32. 麦冬
33. 女贞子
34. 桑椹
35. 火麻仁
36. 五味子
37. 浮小麦
38. 栀子
39. 金银花
40. 防己
41. 石决明
42. 茯苓
43. 肉苁蓉
44. 菟丝子
45. 牛膝
46. 山茱萸
47. 柏子仁
48. 酸枣仁
49. 墨旱莲
50. 麦味地黄丸
51. 龟鹿补肾丸
52. 六味地黄丸
53. 济生肾气丸
54. 下消丸
55. 龟鹿二胶丸
56. 补益地黄丸
57. 养阴降糖片
58. 玉泉片
59. 消渴平片

60. 降糖甲片
61. 金芪降糖片
62. 糖尿灵片
63. 消渴灵片
64. 渴乐宁胶囊
65. 降糖舒胶囊
66. 糖尿乐胶囊
67. 益肾消渴胶囊
68. 补肾益寿胶囊
69. 玉液消渴冲剂
70. 玉竹冲剂
71. 增液冲剂
72. 龟芪参口服液
73. 桂附地黄口服液
74. 耳针疗法
75. 皮肤针灸法（梅花针灸法）
76. 穴位注射法（水针疗法）
77. 埋线疗法

第9章 药膳方

1. 山药炖乳鸽
2. 虫草炖老鸭
3. 菊花炒肉片
4. 玉竹炖猪心
5. 首乌溜猪肝
6. 虫草蒸鹌鹑
7. 杜仲炒腰花
8. 茯苓炖甲鱼
9. 芡实苡仁炖仔鸡
10. 杞麦肉蒸蛋
11. 六味蒸全鸡
12. 参芪煨鲤鱼
13. 白果煨仔鸡
14. 砂仁肚条
15. 灵芝党参牛筋汤
16. 当归甲鱼羊肉汤
17. 虫草甲鱼汤
18. 黄芪鲢鱼汤
19. 砂仁鲫鱼汤
20. 参芪鱼头汤
21. 枸杞鲤鱼汤

22. 山药萝卜绿豆汤
23. 枸杞仔鸡汤
24. 山药枸杞汤
25. 参术苦瓜汤
26. 山药南瓜粥
27. 枸杞山药粥
28. 葛参粳米粥
29. 地黄茺萸粥
30. 双冬双米粥

第10章 食疗方

1. 小米
2. 燕麦
3. 黑米
4. 薏苡仁
5. 豆腐
6. 牛肉
7. 兔肉
8. 黄鳝
9. 鹅肉
10. 鹌鹑肉
11. 香菜
12. 苦瓜
13. 南瓜
14. 猪肉
15. 魔芋
16. 萝卜
17. 韭菜
18. 西瓜皮
19. 猕猴桃
20. 梨
21. 三鲜馄饨
22. 猪肉小笼包
23. 羊肉水饺
24. 田螺烧冬菇
25. 黄豆炖海带
26. 猪肚拌白菜丝
27. 苦瓜拌腐竹
28. 苦瓜膳鱼丝
29. 苦瓜炒鸡蛋
30. 虾米炒香菇

31. 白菜煮鸭肉
32. 芹菜炒豆干
33. 南瓜炒肉丝
34. 鸭肉烧魔芋
35. 竹笋烧海米
36. 番茄炒茄子
37. 清蒸鲢鱼
38. 菜花（花椰菜）烧鸡块
39. 蘸汁鸡
40. 猪什锦烩海参
41. 苦瓜炒鸭肉
42. 竹笋烧兔肉
43. 金针菇炒肉丝
44. 香菇烧排骨
45. 绿豆南瓜汤
46. 鸭血番茄汤
47. 鸡丝豆腐汤
48. 鸡蛋小肠汤
49. 鲫鱼酸菜汤
50. 草菇竹笋汤

第11章 茶疗方

1. 糯米红茶
2. 玉米须绿茶
3. 莱菔茶
4. 苏姜茶
5. 银耳茶
6. 橘红绿茶
7. 灵芝茯苓茶
8. 绿枣茶
9. 南瓜茶
10. 荷叶绿茶
11. 双山决明茶
12. 丹参郁金茶
13. 枸杞菊花茶
14. 首乌丹参茶
15. 五味子虎杖茶
16. 郁金甘草茶
17. 川芎陈皮茶
18. 麦地鲜藕茶
19. 丹参桃仁茶

20. 麦芽茶
21. 生津降糖茶
22. 丝瓜茶
23. 黄连生津茶
24. 枸杞叶降糖茶
25. 白术麦冬茶
26. 麦玄生地茶
27. 二冬双地茶
28. 黄芪党参茶
29. 山药茶
30. 乌梅茶

第12章 酒疗方

1. 党参当归酒
2. 蒲公英银酒
3. 双地当归酒
4. 白人参酒
5. 玫瑰酒
6. 佛手砂仁酒
7. 红花延胡酒
8. 补气养血酒
9. 杞龙菊花酒
10. 二冬双地酒
11. 苍术黄精酒
12. 首乌牛膝酒
13. 人参荔枝酒
14. 补气固本酒
15. 归地杞菊酒
16. 熟地沉香酒
17. 健脾养胃酒
18. 黄芩半夏酒
19. 苡仁芡实酒
20. 酸枣枸杞酒
21. 参芪玉竹酒
22. 远志熟地酒
23. 五柏丹参酒
24. 麻仁酸枣酒
25. 茺萸党参酒
26. 茯神黄芪酒
27. 淫羊藿甘草酒
28. 狗脊八味酒

29. 苍术杜仲酒
30. 核桃杜仲酒

第13章 民间验方

1. 豇豆汁
2. 玉米绿豆汁
3. 花粉瓜皮饮
4. 泥鳅荷叶粉
5. 玉竹山药汁
6. 清蒸山药
7. 山药黄连饮
8. 玉竹银耳汤
9. 清蒸南瓜
10. 降糖四味饮

第14章 运动保健方

1. 爬楼梯
2. 水中走
3. 慢跑
4. 走跑结合
5. 健美操
6. 打乒乓球

第三篇 防治高血压小妙方

第15章 医疗方

一、西医方

1. 氨苯蝶啶（三氨蝶啶）
2. 氢氯噻嗪（双氢克尿塞）
3. 呋塞米（速尿）
4. 盐酸阿米洛利（盐酸阿米洛利片）
5. 吲达帕胺（吲哒帕胺片）
6. 美托洛尔（美多洛尔）
7. 阿替洛尔（阿替洛尔片）
8. 比索洛尔（博苏）
9. 噻吗洛尔（马来酸噻吗洛尔片）
10. 拉贝洛尔（盐酸拉贝洛尔）
11. 哌唑嗪（盐酸哌唑嗪）
12. 多沙唑嗪（甲磺酸多沙唑嗪）
13. 特拉唑嗪（降压宁）
14. 乌拉地尔（优匹敌）
15. 盐酸地尔硫（恬尔心）
16. 硝苯地平（硝苯吡啶）
17. 尼莫地平（尼莫通）
18. 氨氯地平（苯磺酸氨氯地平）
19. 非洛地平（二氯苯吡啶）
20. 维拉帕米（异搏定）
21. 卡托普利（开搏通）
22. 依那普利（马来酸依那普利）
23. 贝那普利（苯那普利）
24. 赖诺普利（捷赐瑞）
25. 苯那普利（洛汀新）
26. 福辛普利（蒙诺）
27. 培多普利（培哌普利）
28. 干布摩擦疗法
29. 温泉沐浴疗法
30. 磁疗法

二、中医方

1. 佛手
2. 胖大海
3. 黄精
4. 甘草
5. 淫羊藿
6. 三七
7. 红花
8. 紫苏子
9. 车前子
10. 地龙
11. 牡丹皮
12. 沙苑子
13. 桑白皮
14. 贝母
15. 天麻
16. 钩藤
17. 白芍
18. 莱菔子
19. 木香
20. 豨莶草
21. 刺蒺藜
22. 龟板
23. 镇心降压片
24. 天麻头痛片