

王惟恒 编 著

精选中医治疗高血压的1000余首秘验特效良方  
包括中药内服、外敷、熏洗，以及食疗等  
选方用药重“简、便、廉、验”  
轻松掌握防治良策，摆脱高血压困扰



# 高血压

千

家

妙

方



人民军医出版社



王惟恒 主 编

精选中医治疗高血压的1000余首秘验特效良方  
包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等  
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



# 高血压

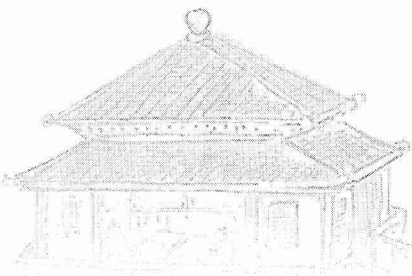
千

家

妙

方

人民军医出版社





---

**图书在版编目(CIP)数据**

高血压千家妙方/王惟恒编著. —北京:人民军医出版社,2011.9  
ISBN 978-7-5091-5144-0

I. ①高… II. ①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(2011)第 178853 号

---

策划编辑:焦健姿    文字编辑:郁 静    责任审读:陈晓平  
出版人:石 虹  
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](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司    装订:京兰装订有限公司  
开本:850mm×1168mm    1/24  
印张:6.5    字数:88千字  
版、印次:2011年9月第1版第1次印刷  
印数:0001—5000  
定价:19.50元

---

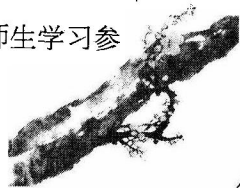
**版权所有 侵权必究**  
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

## 丛书编委会

主 编 王惟恒  
副主编 黄 芳 胡顺强  
编 委 丁赞华 王惟恒 王 君 王晓瑛  
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，共收集防治高血压的药方1 000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的，并具有容易掌握、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，也可供高血压患者及其家属阅读参考。



前 言

# 高血压千家妙方



古今验方

中药方

食疗方

足浴方

贴穴方

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。高血压最大的危害是对心、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，使治疗更具有针对性，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。

## 目 录

# 高血压千家妙方



古今验方

中药方

食疗方

足浴方

贴穴方

### 1 古今验方治高血压

- 2 张氏镇肝熄风汤治高血压病
- 3 双降汤治高血压
- 5 潜熄宁合剂治高血压
- 5 黄精四草汤治高血压
- 5 降压汤治高血压

- 6 化瘀承气汤治高血压
- 6 葛根槐茺汤治高血压
- 7 降压八味汤治高血压
- 7 单方验方治高血压

### 11 药茶妙方治高血压

- 11 菊槐绿茶治高血压
- 11 灵芝茶治高血压
- 12 二子茶治高血压
- 12 三子茶治高血压
- 12 花生壳茶治高血压
- 13 花生全草茶治高血压

- 13 花生壳黄精首乌茶降压降脂
- 14 罗布麻叶茶治高血压
- 14 柿叶茶治高血压
- 14 菊花茶治高血压
- 15 夏枯草降压茶治高血压
- 15 决明罗布麻茶治高血压

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 15 罗布麻五味子茶治高血压 | 18 蒜蜜奶茶治高血压     |
| 16 钩藤茶治高血压     | 19 大蒜决明茶治高血压    |
| 16 荷叶竹叶茶治高血压   | 19 黄瓜藤茶治高血压     |
| 16 枸杞决明茶治高血压   | 19 荠菜花茶治高血压     |
| 17 桑寄生茶治高血压    | 20 三宝茶降压降脂      |
| 17 山楂荷叶茶降压降脂   | 21 松针茶降压降脂      |
| 18 山楂首乌茶降压降脂   | 22 荠菜芹菜茶治高血压    |
| 18 菊花山楂茶降压降脂   | 22 鸭跖草蚕豆花茶调治高血压 |

#### 24 药粥妙方治高血压

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 24 菊花脑粥治高血压    | 29 葛根粉粥治高血压    |
| 25 芹菜粥治高血压     | 30 山药粥治高血压     |
| 25 山楂粥治高血压     | 30 槐花粥治高血压     |
| 25 泽泻粥降压降脂     | 30 皮蛋淡菜粥治高血压   |
| 26 菊花决明子粥治高血压  | 31 决明子粥治高血压    |
| 26 三七首乌粥治高血压   | 31 花生石决明粥辅治高血压 |
| 27 大蒜粥治高血压     | 31 花生桑叶荷叶粥降脂减肥 |
| 27 大蒜枸杞糯米粥治高血压 | 32 桃仁粥治高血压     |
| 28 大蒜小米粥治高血压   | 32 荠菜粳米粥治高血压   |
| 28 灵芝大枣粥治高血压   | 33 荠菜马兰粥治高血压   |
| 29 何首乌大枣粥治高血压  | 33 冬瓜大米粥治高血压   |
| 29 绿豆海带粥治高血压   |                |

#### 35 汤羹妙方治高血压

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 35 玉米须龟肉汤调治高血压 | 38 大蒜汤治高血压    |
| 35 荷叶冬瓜汤治高血压   | 38 黄花菜蘑菇汤降压降脂 |
| 36 赤小豆白菜汤治高血压  | 39 荠菜蛋花汤治高血压  |
| 37 杜仲黄瓜汤补肝肾降血压 | 39 西湖莼菜汤降压降脂  |

- 40 马兰头地黄汤调治高血压
- 40 牛蒡鱼蓉羹治高血压
- 41 “东坡羹”治高血压
- 41 冬瓜鱮鱼头汤治高血压
- 42 冬瓜草鱼汤治高血压
- 42 芦笋冬瓜汤治高血压
- 46 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
- 48 口蘑烧冬瓜治高血压
- 49 大蒜拌黄瓜清热降压
- 49 大蒜腐竹焖鳖治高血压
- 50 灵芝牛肉治高血压
- 50 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
- 53 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
- 54 酸炒萝卜丝治高血压
- 62 美味饮料治高血压**
- 62 柿漆牛奶饮治高血压
- 62 菊花二地酿治高血压
- 63 瓜茄饮治高血压
- 63 红白饮治高血压
- 43 冬瓜银耳羹治高血压
- 43 蚕豆冬瓜皮汤治高血压
- 43 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
- 54 绞股蓝炖乌龟调治高血压
- 55 醋浸花生米治高血压
- 56 香芹醋花生治高血压
- 56 口蘑白菜治高血压
- 56 小白菜炖粉条治高血压
- 57 大蒜木耳瘦肉汤通脉降脂
- 58 凉拌大蒜茄泥清热降压降血脂
- 59 醋熘大蒜治高血压
- 59 大蒜蒸西瓜治高血压
- 59 大蒜片炒豆腐治高血压
- 60 珍品海味大蒜治高血压
- 60 大蒜芹菜炒墨鱼治高血压
- 61 菠菜海蜇拌蒜泥治高血压
- 63 青箱饮治高血压
- 64 双花夏枯草饮治高血压
- 64 蜜茶饮治高血压
- 65 枸杞五味子饮治高血压



65 豆汁饮治高血压

65 桑葚蜜饮治高血压

**68 果汁菜汁治高血压**

68 白菜马蹄汁治高血压

69 白菜苹果汁治高血压

70 包心菜苹果汁治高血压

70 黄瓜汁治高血压

71 冬瓜芹菜蜂蜜汁治高血压

**75 足浴妙方治高血压**

75 降压洗脚汤足浴治高血压

76 二石黄芩汤足浴治高血压

76 二石龙牡汤足浴治高血压

77 夏枯草钩藤汤足浴治高血压

77 桑叶芹菜足浴方治高血压

**81 中药贴穴治高血压**

81 五味贴敷降压方治高血压

82 吴茱萸贴足心治高血压

83 附子吴萸散贴足心治高血压

83 二仁梔子散贴足心治高血压

84 桂芎膏敷脐治高血压

**89 药枕妙方治高血压**

90 决明菊花枕治高血压

91 决明枕治高血压

91 草决明丹皮枕治高血压

66 桑菊竹叶饮治高血压

72 萝卜藕汁治高血压眩晕

72 鲜萝卜汁治高血压

73 荠菜萝卜汁治高血压

73 鲜葫芦汁治高血压

77 钩藤桑叶足浴方治高血压

78 双桑茺蔚子足浴方治高血压

78 三桑汤足浴方治高血压

78 小苏打水泡脚治高血压病

79 臭蒿子汤洗浴方治高血压

84 吴茱萸脐疗治高血压

85 药带佩脐治高血压

85 吴茱萸山药散治高血压

85 脐压散贴穴治高血压

86 牡梧散贴穴治高血压

91 决明荞麦皮钩藤枕治高血压

92 桑菊夏苓蚕沙枕治高血压

92 桑菊枕治高血压

- |                       |                  |     |                 |
|-----------------------|------------------|-----|-----------------|
| 93                    | 菊花芎芷丹皮枕治高血压      | 95  | 桑菊薄荷枕治高血压       |
| 93                    | 白菊罗布麻叶枕治高血压      | 95  | 桑叶夏枯草钩藤枕治高血压    |
| 94                    | 桑叶菊花枕治高血压        | 95  | 茶叶枕辅治高血压        |
| 94                    | 菊花荞麦皮枕治高血压       | 96  | 绿豆茶叶枕治高血压       |
| 94                    | 晚蚕沙白菊花枕治高血压      | 96  | 茶叶渣枕治高血压        |
| <b>98 妙方治高血压头痛眩晕</b>  |                  |     |                 |
| 98                    | 天麻钩藤饮加减治高血压头痛眩晕  | 104 | 天冬黑豆粥治高血压头晕目眩   |
| 98                    | 复方四草饮治高血压头痛眩晕    | 104 | 牛蒡海带羹治高血压头痛     |
| 99                    | 葛根黄芩汤治高血压头痛眩晕    | 105 | 二瓜粳米粥治高血压头痛头晕   |
| 99                    | 镇眩汤治中老年高血压头痛眩晕   | 105 | 龟鳖清眩汤治高血压眩晕     |
| 100                   | 半夏天麻白术汤治高血压头痛眩晕  | 106 | 三甲复脉汤加味治高血压头痛眩晕 |
| 100                   | 苓术饮加减治高血压头痛眩晕    | 106 | 龟甲养阴汤治高血压眩晕     |
| 100                   | 血府逐瘀汤治高血压头痛眩晕    | 107 | 夏枯草降压茶治高血压头痛眩晕  |
| 101                   | 丹参红花饮治高血压头痛眩晕    | 108 | 猪毛菜治高血压眩晕       |
| 101                   | 经验方治高血压头痛眩晕      | 108 | 大蒜腐竹焖鳖治高血压头痛眩晕  |
| 102                   | 二至丸加味治高血压头痛眩晕    | 109 | 海参炙龟甲调治高血压眩晕    |
| 102                   | 补脑汤治高血压头痛眩晕      | 110 | 冬瓜牛奶枸杞饮治高血压头晕耳鸣 |
| 102                   | 归脾定眩汤治高血压头痛眩晕    | 110 | 冬瓜鲤鱼汤治高血压眩晕     |
| 103                   | 参术饮加减治高血压头痛眩晕    | 111 | 妙方外用治高血压头痛眩晕    |
| 103                   | 天麻鱼头治高血压头痛       |     |                 |
| <b>114 妙方治高血压肢体麻木</b> |                  |     |                 |
| 114                   | 止麻消痰活血汤治动脉硬化肢体麻木 | 116 | 地黄龟肉汤治高血压肢体麻木   |
| 115                   | 二皮牛膝汤治高血压肢体麻木    | 116 | 乌豆独活饮治高血压肢体麻木   |
|                       |                  | 117 | 桂枝汤加减治高血压肢体麻木   |

## 119 妙方治高血压动脉硬化

- 119 加味扶桑丸治动脉硬化
- 120 天龙定风珠治高血压动脉硬化
- 121 胡麻散治动脉硬化
- 121 四仁膏治动脉硬化
- 122 楮实丸治动脉硬化
- 122 茵陈降脂方治动脉硬化

## 127 妙方治高血压心脏病和冠心病

- 127 养心定志汤治冠心病
- 128 丹参红花汤化瘀宁心治冠心病
- 129 人参三七琥珀散治冠心病
- 129 气血冲剂治冠心病
- 130 益神方治冠心病
- 130 丁郁四神散治冠心病

## 138 妙方治妊娠合并高血压

- 139 杞菊地黄丸合二至丸治妊高征
- 139 白术散治妊高征
- 140 葵子茯苓散加减治妊高征
- 140 加味鲤鱼汤治妊高征
- 141 冬瓜皮消肿茶治妊高征

- 122 黄芪汤治脑动脉硬化症
- 123 糖醋大蒜治高血压动脉硬化
- 124 升降散治动脉硬化
- 124 补阳还五汤加味治动脉硬化性眼底出血

- 131 冠心通痹汤治冠心病
- 133 参七散治冠心病
- 133 心绞痛方治冠心病
- 134 龙牡安神汤治冠心病
- 135 灵芝三七粉治高血压合并冠心病
- 135 强心饮治冠心病

- 141 五皮饮加玉米须治妊高征
- 141 当归芍药散治妊高征
- 142 桑杞丹菊丸治妊娠高血压眩晕
- 142 食疗妙方治妊高征



血压是血液在血管内流动而产生的压力。当心脏收缩时，动脉血压升高达到的最高值称为收缩压；心脏舒张时动脉血压下降，所达到的最低值称为舒张压。如压力超过正常的标准范围，即称之为高血压。

因为血压水平可因年龄、性别、种族的不同而异，所以至今国际上尚无统一标准，而我国以前使用的是世界卫生组织确定的标准。1999年10月8日我国公布的《中国高血压病防治指南》中规定：正常血压的标准为收缩压小于130毫米汞柱，舒张压小于85毫米汞柱。18岁以上成人如果经多次测量，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。

诊断高血压须经过多次测量，至少有连续两次舒张压平均值在90毫米汞柱及以上才可诊断。

高血压病无法根治，必须长期服药、终身服药。在服用西药的同时，配合中药治疗可提高和巩固疗效。用中药治疗切勿一味潜镇苦泻，须调整阴阳，恢复阴阳气血平衡为宗旨，以辨证论治为原则，通过调

整阴阳，达到血压平和。

## ■ 张氏镇肝熄风汤治高血压病

◎怀牛膝 30 克，生赭石 30 克（轧细）、生龙骨 15 克（捣碎）、生牡蛎 15 克（捣碎）、生龟板 15 克（捣碎）、生杭芍 15 克，玄参 15 克，天冬 15 克，川楝子 6 克（捣碎）、生麦芽 6 克，茵陈 6 克，甘草 4.5 克。用法：水煎服。功用：镇肝息风，滋阴潜阳。主治：高血压致内中风证。其脉弦长有力，或上盛下虚，头目眩晕，或脑中作疼发热，或目胀耳鸣，或心中烦热，或时常噫气，或肢体渐觉不利，或口眼渐行歪斜，或面色如醉，甚或癡仆，昏不知人，移时始醒，或醒后不能复元，精神短少，或肢体痿废，或成偏枯。（清·张锡纯《医学衷中参西录》）

按：本方为治疗类中风的常用方，无论中风前、中风时或中风后，只要辨证属阴虚阳亢，肝风内动者，均可使用。现代常用于高血压病、脑血管意外、血管性头痛、癫痫，并可用于脑动脉硬化、帕金森病、三叉神经痛、顽固性呃逆、冠心病心绞痛、脑震荡综合征、癔症性晕厥、神经官能症、倒经、更年期综合征、高血压肾病和急性肾炎等辨



证属阴虚阳亢、肝风内动者。

有人用本方随证加味治高血压病 [《浙江中医杂志》1997; (5): 197], 舌苔黄腻, 痰多黄稠者, 加南星、竹沥、瓜蒌、黄芩; 阳明实热便秘者, 加大黄; 头胀痛、面潮红甚者, 加菊花、钩藤; 气虚心慌心悸者, 加太子参、黄芪、夜交藤、酸枣仁; 心绞痛者, 加延胡索、丹参; 血脂偏高者, 加淫羊藿、泽泻; 阴虚风动者, 重用玄参、生地黄; 脑血栓形成者, 加红花、桃仁、蜈蚣、全蝎; 高血压危象者, 加夏枯草、生石决明等; 每日1剂, 水煎服, 1个月为1个疗程; 治疗高血压病100例。结果: 显效55例, 有效32例, 总有效率为87%。

## ■ 双降汤治高血压

◎水蛭0.5~5克(粉碎装胶囊吞)、生黄芪、丹参、生山楂、豨莶草各30克, 广地龙、当归、赤芍、川芎各10克, 泽泻18克, 甘草6克。用法: 水煎服, 每日1剂。功用: 益气化瘀, 清化痰浊, 降脂降压。主治: 高血压气虚、血瘀、痰浊兼夹之症, 用于气虚痰瘀型高血压患者伴高血黏, 高脂血症。(《朱良春精方验案实录》)

按: 朱师指出: “高血压病因病机虽有多种, 但总以肝肾阴阳平衡

失调，阴虚阳亢为主要关键，临床证实气虚夹痰瘀亦是高血压之主要病机之一”。故朱师自拟“双降汤”治疗气虚、血瘀、痰浊兼夹之症，此型高血压患者往往伴高血黏，高血脂。盖气虚则血运无力，血流不畅久而成瘀；气虚则运化无能，膏粱厚味变生痰浊，乃致气虚痰瘀互为因果。如脂浊黏附脉络血管，络道狭窄，遂成高血压，脂浊溶于营血遂成高血黏，故变生诸症。

方中用水蛭、地龙破血逐瘀为主药，合丹参、当归、赤芍、川芎活血通脉，生山楂、泽泻、豨莶草降脂泄浊之外还有去瘀降压之效，重用黄芪补气降压，取其双相调节之妙，补气则血行畅达，补气则可免除破瘀伤正之弊。更要提及的是黄芪降压和升陷之理，此乃“双相作用”，如何掌握升降之机？邓铁涛老师曾介绍经验说：“黄芪轻用则升压，重用则降压。为什么药理研究只得一个降压的结果？因为动物实验都是大剂量用药进行研究的”。邓老治低血压，在补中益气汤中仅用生黄芪15克，治气虚夹痰瘀型高血压黄芪用30克以上。临床研究证明本方具有改善微循环，增加血流量，改变血液黏稠度，改善脂质代谢等作用，服后既可降压降黏，降脂通脉，防止心脑血管栓塞，又能减肥轻身。历年来用于治疗高血压合高血黏并高血脂病例甚众，均收满意疗效。

## ■ 潜熄宁合剂治高血压

◎珍珠母（先煎）12克，天麻12克，钩藤15克，菊花10克，桑葚12克。每天1剂，早、晚分2次服。适用于高血压见阴虚阳亢证者。症见头痛脑胀，眩晕耳鸣，面红赤，口苦心烦，舌红，脉弦有力。（《内科辨病专方治疗学》郭振球经验方）

## ■ 黄精四草汤治高血压

◎黄精20克，夏枯草、益母草、车前草、豨莶草各15克。先将上药用水浸泡30分钟，再煎煮30分钟，每剂煎2次。将2次煎液混合，早晚分服。适用于高血压见肝火上炎证者。（《中医诊治100病》当代名医董建华经验方）

## ■ 降压汤治高血压

◎石决明、刺蒺藜、夏枯草、丹参各30克，车前子45克。水煎服，每日1剂。功效：清热泻火，平肝潜阳。主治：高血压病属风阳偏亢型，头痛发胀，眩晕头昏，项强耳鸣，面红目赤，急躁易怒，失

眠多梦，口苦口干，大便秘结，舌红苔黄，脉弦滑数。[崔极贵. 江西中医药, 1985; (1): 19]

### ■ 化瘀承气汤治高血压

◎丹参 30 克，牛膝 30 克，酒制大黄 6 克。水煎服，每日 1 剂。功效：活血化瘀，行血通络。适用于高血压属瘀血阻络型，头痛头晕，心烦胸闷或胸痛，惊悸怔忡，精神不振，或出现语言蹇塞、肢体麻木等中风先兆症状，舌质紫暗、苔白，脉弦涩或细涩。[徐应抒. 中国医药学报, 1989; (2): 21]

按：据报道，用本方治疗高血压病 105 例，降压效果与复方降压片相当，二者疗效无显著性差异。

### ■ 葛根槐茺汤治高血压

◎葛根 30 克，槐花 15 克，茺蔚子 15 克。水煎服，每日 1 剂。功效：活血化瘀，行血通络。适用于高血压属瘀血阻络型，头痛头晕，心烦胸闷或胸痛，惊悸怔忡，精神不振，或出现语言蹇塞、肢体麻木等中风先兆症状，舌质紫暗、苔白，脉弦涩或细涩。[黄骏.