

主编

韦桂宁 (广西中医药研究院副主任药师)
胡炳义 (中国医学科学院药用植物研究所副研究员)

高血压 高血脂 高血糖

中草药妙用

GaoXueYa GaoXueZhi GaoXueTang
ZhongCaoYao MiaoYong

『三高』与现代社会有关，故又称之为『文明病』

本书旨在以『预防为主』为出发点，倡导『惜未危之命，治未病之病』的健康理念，向广大读者介绍科学的预防和治疗『三高』的知识与方法，增强人们自我保健的意识和能力。

让健康掌握在自己手中，以实现健康、幸福、长寿之美好愿望。



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

高血压 高血脂 高血糖

◎ 主编 韦桂宁 胡炳义

中
草
药
妙
用



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压高血脂高血糖中草药妙用 / 韦桂宁, 胡炳义
主编. -- 北京: 中医古籍出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5152-1194-7

I. ①高… II. ①韦…②胡… III. ①高血压—中药
疗法②高血脂病—中药疗法③高血糖病—中药疗法 IV.

① R259

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 068288 号

高血压高血脂高血糖中草药妙用

主 编: 韦桂宁 胡炳义

责任编辑: 朱定华

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 16 开

印 张: 14

字 数: 344 千字

版 次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-1194-7

定 价: 39.00 元

前言

几千年来，中药在人们的生活中始终占据着重要的地位。无论是水煎取汁而成的汤剂，还是研为细末而成的粉剂，都是我们养生保健、预防疾病的重要手段，同时，承载着中华民族博大精深的历史文化，用它那幽香绵长的香味丰富了历史，惊艳了现代。

医学的现代化属性越来越趋向于大众化、个性化，正是这样的一种趋势，使医学变得更加平易近人、崇尚自然，而《高血压、高血脂、高血糖中草药妙用》一书，就是介绍关于治疗高血压、高血脂、高血糖的中草药书籍，可谓是与这一医学趋势高度契合。

在谈“三高”而色变的当代社会，对于高血压、高血脂、高血糖而言，如果能有一个“防患于未然”的治疗方案，不失为一个完美的解决办法。本书就是基于这一初衷，荟萃了各个名家对该药经典论述的集解，摘其原文，保其精华，并针对性地介绍了每味草药的原植物形态以及别名、性味、主治、禁忌、产地等基本知识点，深入浅出，具有实用性和理论性的特点。

本书囊括了最后确定各种以治疗高血压、高血脂、高血糖为主要功效的中草药品种，分为三个章节，主要包括高血压中草药妙用、高血脂中草药妙用、高血糖中草药妙用等基本知识点，体例新颖、内容优选为其两大主要特色。在编写内容上，对治疗高血压、高血脂、高血糖的药物进行了精选和整合，围绕这一主旨阐述内容。这些内容的选定，既考虑了专业人员的需要，也考虑了普通民众的需求，具有实用性和理论性的特点；在编写体例上，将各家论述、原植物、功能主治等内容导入书中，穿插内容丰富且与中心

内容紧密关联的典型病例及选方，章后附有的养生药膳贴近生活，既有助于让读者产生自主学习的兴趣，又方便于专业人员从中找出所需的内容。

医学知识如浩瀚的烟海，本书所介绍的中草药妙用的相关知识只是其中的一朵浪花，难免会有疏漏之处，望广大读者谅解并指正。

中药用其寒热温凉及辛酸甘苦的性能以清热解毒、泻热凉血，是我们祖祖辈辈的智慧与信仰，但需要指出的是，在实际应用中，我们建议您根据具体的病情，综合考虑各种因素再进行使用，或者您可以咨询医师之后进行使用。

编者



目录

第一章 高血压中草药妙用

荞麦	2	芒果	35
绿豆	4	橙子	37
蚕豆	5	草莓	38
甘薯	7	西瓜	40
莲藕	8	猕猴桃	41
马齿苋	10	桑椹	43
芹菜	12	无花果	44
冬瓜	13	石榴	46
西红柿	15	木瓜	47
茄子	16	柚子	49
山药	18	核桃	50
茭白	20	莲子	52
芦笋	21	生姜	54
黑木耳	23		
海带	25		
鲤鱼	26		
带鱼	28		
鳝鱼	29		
梨	31		
香蕉	32		
苹果	34		





大蒜 56

何首乌 57

杜仲 59

枸杞子 61

柴胡 62

玉竹 64

大黄 66

灵芝 67

青箱子 69

青箱子 69

鱼腥草根 70

柿叶 72

枸骨叶 73

芥 74

穿心莲 76

益母草 77

夏枯草 78

鸭跖草 80

野菊花 81

葛根 83

槐花 84

豨莶草 86

墨旱莲 87

人参 89

女贞子 91

木槿根 92

玄参 94



玉米须 96

芭蕉根 97

绞股蓝 98

篇蓄 100

千斤拔 102

川芎 103

马兰草 105

一把伞南星 106

萝芙木 108

长春花 109

车前草 110

金银花 112

毛冬青 113

钩藤 115

桂枝 116

丹参 118

月季花 119



第二章 高血脂中草药妙用

玉米	122	薏苡仁	160
黄豆	123	山楂	162
红小豆	125	三七	164
黑芝麻	127	陈皮	165
土豆	129	冬虫夏草	167
洋葱	130	茵陈	169
韭菜	132	仙人掌	170
芹菜	133	鸡血藤	172
黄瓜	135	五味子	173
丝瓜	136	白术	175
胡萝卜	138		
莴笋	140		
银耳	141		
香菇	143		
紫菜	144		
杏仁	146		
蒲黄	148		
泽泻	150		
荷叶	152		
姜黄	153		
益母草	155		
银杏叶	156		
黄精	157		





第三章 高血糖中草药妙用

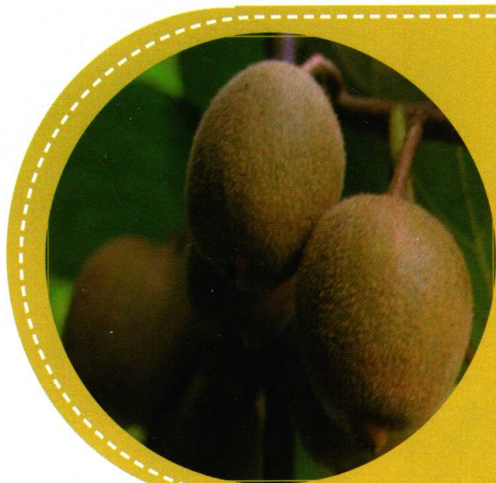
玉米	178
山药	179
鲫鱼	181
菠萝	183
草莓	184
柚子	186
黄芪	187
泽泻	189
葛根	191
麦冬	193
活血丹	195
芭蕉根	196
绞股蓝	197
凉粉草	198
黄精	199
紫茉莉根	202



薏苡仁	203
黑豆	204
南瓜	206

第一章

高血压中草药妙用



◆ 荞麦



别名：

花麦、乌麦、花荞、甜荞、荞子、三角麦。

性味：

甘；微酸；性寒。

用量用法：

内服，适量。

主治：

肠胃积滞，泄泻，痢疾，绞肠痧，白浊，带下，自汗，盗汗，疮疹，丹毒，痈疽，发背，瘰疬，烫火伤。

使用宜忌：

脾胃虚寒者禁用。

《纲目》：降气宽肠，磨积滞，消热肿风痛，除白浊白带，脾积泄泻。《本草备要》：解酒积。

◆ 原植物：

生长于山坡、旷野、路边及溪边阴湿处。

蓼科植物荞麦

① 一年生草本，高40~100厘米。

茎直立，多分枝，光滑，淡绿色或红褐色，有时生稀疏的乳头状突起。

② 叶互生，下部叶有长柄，上部叶近无柄；托叶鞘短筒状，顶端斜而平截，早落；叶片三角形或卵状三角形，先端渐尖，基部心形或戟形，全缘，两面无毛，仅沿



主要产地：全国各地均有栽培。原产中亚。

入药部位：种子

采收加工：霜降前后种子成熟时收割，打下种子，除去杂质，晒干。

叶脉有毛。

③ 花序总状或圆锥状，顶生或腋生；花梗长；花淡红色或白色，密集；花被5深裂，裂片长圆形；雄蕊8；花柱3，柱头头状。

④ 瘦果卵形，有三锐棱，长大于宽，顶端渐尖，黄褐色，光滑。

⑤ 花、果期7~10月。

◆ 精选验方：

① 高血压：荞麦花、槐米各9克，水煎服，每日2~3剂。治绞肠痧痛：荞麦面一撮。炒黄，水烹服。

② 禁口痢疾：荞麦面每服10克，砂糖水调下。

◆ 养生药膳：

◎ 荞麦粥

原料：荞麦、土豆各100克，鸡腿50克，白扁豆、胡萝卜各20克，盐2克，酱油10克。

制法：把荞麦米洗净，沥干水分；鸡腿肉片成小块；马铃薯去皮切小块；胡萝卜切成片。锅中倒入适量的水，放入荞麦煮20分钟，捞出沥水。把所有的调味料（高汤、低盐酱油、盐）倒入锅中煮开，放入荞麦米、鸡腿肉片和马铃薯、胡萝卜、扁豆一起煮20分钟。直到所有的材料煮变软，

功效：止咳，平喘。

适用：高血压等心血管病。

◆ 绿豆



别名：

青小豆。

性味：

甘，寒。

用量用法：

25 ~ 50 克，大剂量可用 200 克，煎服。

主治：

暑热烦渴，感冒发热，霍乱吐泻，痰热哮喘，头痛目赤，口舌生疮，水肿尿少，疮疡肿痛，风疹丹毒，药物及食物中毒。

使用宜忌：

脾胃虚寒滑泄者忌食。

《本草经疏》：绿豆，甘寒能除热下气解毒。阳明克热则发出风疹，以胃主肌肉，热极生风故也，解阳明之热，则风疹自除。胀满者，湿热侵于脾胃也，热气奔豚者，湿热克于肾经也，除湿则肿消，压热则气下，益脾胃而肾邪亦自平也。

◆ 原植物：

生于有阳光、水量适中的土壤中。

豆科菜豆属植物绿豆

① 一年生直立或末端微缠绕草本，被淡褐色长硬毛。

② 小叶 3，阔卵形至棱状卵形，侧生小叶偏斜，长 4 ~ 10 厘米，宽 2.5 ~ 7.5 厘米，先端渐尖，基部圆形、楔形或截形，两面疏被长硬毛；托叶阔卵形；小托叶线形。

③ 总状花序腋生；苞片卵形或卵状长

椭圆形，有长硬毛；花绿黄色；萼斜钟状，萼齿 4，最下面 1 齿最长；旗瓣肾形，翼瓣有渐狭的爪，龙骨瓣的爪截形，其中 1 片龙骨瓣有角；雄蕊 10，2 束；子房无柄，密被长硬毛。

④ 荚果圆柱状，成熟时黑色，长 6 ~ 10 厘米，宽约 6.5 毫米，被稀长硬毛。种子短矩形，绿色或暗绿色。

⑤ 花期 6 ~ 7 月，果期 8 月。

主要产地：全国各省区多有栽培。

入药部位：种子。

采收加工：立秋后种子成熟时采收，拔取全株，晒干，打下种子，簸净杂质。

◆ 精选验方：

① 高血压引起的头晕、失眠：绿豆 100 克，海带 30 克，共煮粥，每日食用。

② 高血压：绿豆适量，研成粉末，加适量白糖，水冲服，每次服 15 ~ 20 克。

养生药膳：

◎ 绿豆饭

原料：绿豆 50 克，粳米 200 克。

制法：将绿豆淘净，去泥沙，用温水浸泡 4 小时，放入锅内，加水 300 毫升，煮 30 分钟，待用。粳米放入电饭煲内，放入绿豆及汁液，再放入水适量，如常规煲米饭把饭煲熟即成。

用法：每日早、晚服用，每次吃 80 ~ 100 克。

功效：清热解毒，降低血压。

适用：高血压患者。



◆ 蚕豆



别名：

佛豆、胡豆、南豆、马齿豆、豎豆、仙豆、寒豆、柎豆、湾豆、罗泛豆、夏豆、罗汉豆、川豆。

性味：

味甘；微辛；性平。

用量用法：

内服：煎汤，30 ~ 60 克；或研末；或作食品。外用：适量，捣敷；或烧灰敷。

主治：

膈食，水肿，疮毒。

使用宜忌：

性滞，中气虚者食之，令人腹胀。

《本草从新》：补中益气，涩精，实肠。《湖南药物志》：健脾，止血，利尿。

◆ 原植物：

通常栽培于田中或田岸旁。

豆科植物蚕豆

① 越年或一年生草本，高30~180厘米。茎直立，不分枝，无毛。

② 偶数羽状复叶；托叶大，半箭头状，边缘白色膜质，具疏锯齿，无毛，叶轴顶端具退化卷须；小叶2~6枚，叶片椭圆形或广椭圆形至长形，长4~8厘米，宽2.5~4厘米，先端圆形或钝，具细尖，基部楔形，全缘。

③ 总状花序腋生或单生，总花梗极短；萼钟状，膜质，长约1.3厘米，5裂，裂片披针形，上面2裂片稍短；花冠蝶形，白色，具红紫色斑纹，旗瓣倒卵形，先端钝，向基部渐狭，翼瓣椭圆形，先端圆，基部作耳状三角形，一侧有爪，龙骨瓣三角状半圆形，有爪；雄蕊10，二体；子房无柄，无毛，花枝先端背部有一丛白色髯毛。

④ 荚果长圆形，肥厚，长5~10厘米，



主要产地：全国各地广为栽培。

入药部位：种子。

采收加工：夏季果实成熟呈黑褐色时，拔取全株，晒干，打下种子，扬净后再晒干；或鲜嫩时用。

宽约2厘米。种子2~4颗，椭圆形，略扁平。

⑤ 花期3~4月，果期6~8月。

◆ 精选验方：

① 高血压：蚕豆花15克，加水煎服，连服半月左右。

② 高血压：蚕豆花、玉米须各15~25克，水煎服。

◆ 养生药膳：

◎ 蒜香蚕豆

原料：蚕豆300克，大蒜20克，辣椒油2克，盐3克，味精1克，酱油，醋各适量。

制法：把嫩蚕豆洗净，入沸水锅里煮熟，捞出控去水分，放入盐拌匀；将蒜（捣泥）、味精、酱油、醋、辣椒油调成味汁；将调好的味汁倒入蚕豆里搅拌均匀即可。

功效：降压降脂。

甘薯



别名：

白薯、红薯、红苕、番薯、地瓜。

性味：

甘、涩，微凉。

用量用法：

内服：适量，作食品。

主治：

脾虚气弱，补中，生津。

《纲目》：补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴，功同薯蕷。

◆ 原植物：

生于海拔 600 米以下的山坡稀疏灌丛或路边岩石缝中。

旋花科甘薯

① 缠绕草质藤本。地下块茎顶端通常有 4 ~ 10 多个分枝，各分枝末端膨大成卵形的块茎，外皮淡黄色，光滑。茎圆柱形，基部有刺，被丁字形柔毛。

② 单叶互生；叶柄长 5 ~ 8 厘米，基部有刺；叶片阔心脏形，最大的叶片长约 15 厘米，宽约 17 厘米，一般叶片长和宽不超过 10 厘米，先端急尖，基部心形，基出脉 9 ~ 13，被丁字形长柔毛，尤以背面较多。

③ 雄花序为穗状花序，单生，长约 15 厘米；雄花无梗或具极短的梗，通常单生，稀有 2 ~ 4 朵簇生，排列于花序轴上；

苞片卵形，先端渐尖；花被浅杯状，被短柔毛，外轮花被片阔披针形，长 1 ~ 8 毫米，内轮稍短；发育雄蕊 6，较裂片稍短；雌穗状花序单生于上部叶腋，长达 40 厘米，下垂，花序轴稍有棱。

④ 蒴果较少成熟，三棱形，先端微凹，基部截形，每棱翅状，长约 3 厘米，宽约 1.2 厘米；种子圆形，具翅。

⑤ 花期初夏。

主要产地：分布于湖南、广东、海南、广西、云南。

入药部位：块茎。

采收加工：夏、秋季采收，洗净，切片晒干或鲜用。

◆ 精选验方：

高血压引起的头昏目赤、大便干结：

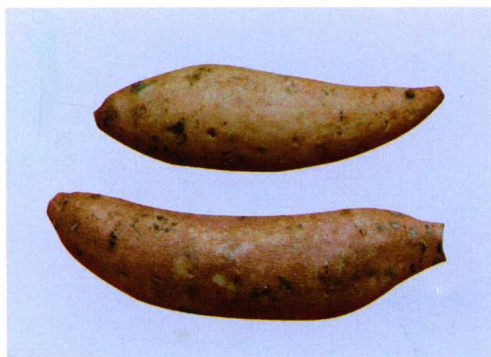
甘薯适量，去皮，捣汁，温水和服，每日2~3次。

◆ 养生药膳：

◎ 益母甘薯粥

原料：甘薯100克，益母草20克，丹参30克，粳米50克，猪骨汤500毫升，盐、葱花各适量。

制法：甘薯洗净，刨去外皮，切块。糯米淘净，益母草、丹参置砂锅内，加水适量，煎煮30分钟，过滤取汁，然后放入



糯米，武火煮至米开花，放入红薯、猪骨汤，文火慢煮，待粥熟稠时，入精盐、葱花调匀即可。

用法：佐餐食用。

功效：活血凉血，祛瘀生新。

适用：气滞血瘀型高血压。

◆ 莲藕



别名：

藕。

性味：

凉，甘。

用量用法：

250~500克，分数次生吃，或捣汁去渣分服，或煎浓汁服。

主治：

热病烦渴，咯血，衄血，吐血，便血，尿血。

使用宜忌：

忌铁器。

《日用本草》：清热除烦，凡呕血、吐血、瘀血、败血，一切血症宜食之。《滇南本草》：多服润肠肺，生津液。