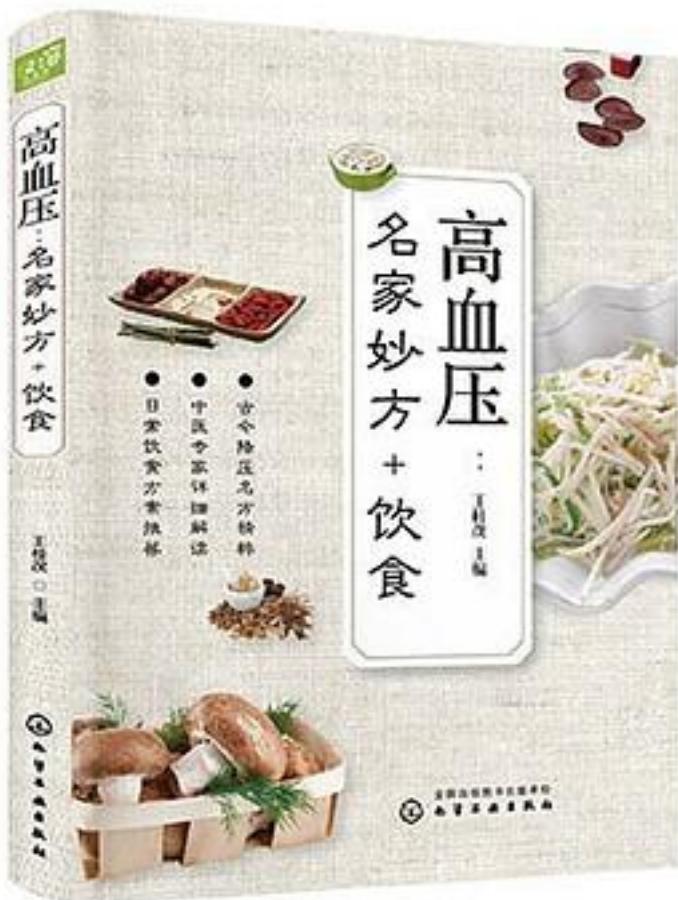


# 高血压：名家妙方+饮食



[高血压：名家妙方+饮食\\_下载链接1](#)

著者:王桂茂

出版者:化学工业出版社

出版时间:2016-10

装帧:平装

isbn:9787122271457

我国每年新增高血压病例达1000万，而且高血压患者易发生脑卒中、心肌梗死等并发症，已经成为威胁中老年人的重要慢性病。慢性病，重要的就是“三分治，七分养”。  
《高血压：名家妙方

饮食》根据高血压辨证分型，选择恰当的古今降压名方，由中医专家进行解读，并辅助饮食调养，降压不反弹，血压更平稳。血压控制得好，并发症自然不来找。

## 作者介绍：

王桂茂，毕业于上海中医药大学，获博士学位；上海市中医医院副主任医师，上海中医药大学讲师；上海中医药大学第四批后备业务专家，上海市中医药学会推拿专家委员会委员，上海市中医医院针灸推拿学教研室教学干事；已主持、参与临床与教学课题多项，发表核心期刊论文十余篇；主编出版了《儿童经络按摩祛百病》《中医入门随手查系列》等多部科普书。

## 目录: 第一章 中医降压标本兼治

中医降压第一步：察阴阳，辨虚实 2

审查阴阳 2

辨别虚实 3

综合调治 4

高血压中医辨证分型 5

肝气郁结者宜疏肝降压 5

肝火亢盛者宜泻肝降压 6

肝肾阴虚者宜柔肝降压 6

肝阳上亢者宜平肝潜阳 7

阳虚畏寒者宜温阳降压 8

瘀血阻络者宜活血降压 9

痰浊壅阻者宜化痰降压 10

高血压生活调养 11

生活习惯调养——好习惯助你降压 11

情志调养——心情好血压自然就不高 12

饮食调养——营养平衡最关键 13

按摩调养——辅助降压穴位多 14

## 第二章 名家妙方降血压

天麻钩藤饮——平肝息风，清热降火，滋补肝肾 18

来源：《中医内科杂病证治新义》

对症：适合肝阳上亢、肝肾阴虚、肝火亢盛型高血压患者

辅助食养：西芹百合、菠菜猪肉汤、洋葱炒鸡蛋

镇肝熄风汤——镇肝息风，滋阴潜阳 20

来源：清代张锡纯《医学衷中参西录》

对症：适合肝肾阴亏、肝阳上亢型高血压患者

辅助食养：芹菜炒豆干、黄瓜猕猴桃汁、冬瓜米糊

苓桂术甘汤——温阳利水，平肝降压 22

来源：《伤寒论》

对症：适合痰浊壅阻型高血压患者

辅助食养：山楂薏仁冬瓜汤、红豆薏仁瘦肉汤、雪羹汤

独活寄生汤——祛湿止痛，益肝补血 24

来源：《备急千金要方》

对症：适合肝肾阴虚、肝阳上亢型高血压患者

辅助食养：夏枯草煲瘦肉、猕猴桃生菜汁、天麻炖猪脑

建瓴汤——滋阴潜阳，平肝息风 26

来源：《医学衷中参西录》中册

对症：适合肝阳上亢、肝肾阴虚型高血压患者

辅助食养：田螺红豆汤、醋溜白菜、玫瑰菊花粥

白通汤——破阴回阳，宣通上下 28

来源：《伤寒论》

对症：适合阳虚畏寒型高血压患者

辅助食养：核桃炒羊腰、桃仁粥、枸杞蒸鸡

济生肾气丸——温补肾阳，利水消肿 30

来源：《中华人民共和国药典》

对症：适合阳虚畏寒型高血压患者

辅助食养：香菇鸡汤、豌豆苗鲍鱼汤、虾仁炒竹笋

侯氏黑散——清肝祛风，化痰通络 32

来源：《金匱要略》

对症：适合痰浊壅阻型高血压患者

辅助食养：苹果菠菜汁、党参薏仁海带汤、玉米须炖蚌肉

半夏白术天麻汤——燥湿化痰，平肝息风 34

来源：《医学心悟》

对症：适合痰浊壅阻、肝阳上亢型高血压患者

辅助食养：猕猴桃青柠苹果汁、香菇牛膝煮瘦肉、菊花鸡片

龙胆泻肝汤——清除肝热，养肝护肝 36

来源：清代汪昂《医方集解》

对症：适合肝阳上亢型高血压患者

辅助食养：芥菜豆腐汤、天麻炖鸡、冬瓜虾仁鸭肉汤

杞菊地黄丸——滋肾养肝，明目降压 38

来源：清代董西园《医级》

对症：适合肝肾阴虚型高血压患者

辅助食养：雪梨猕猴桃豆浆、柠檬猕猴桃汁、两海黑豆汤

补中益气汤——补中益气，升阳举陷 40

来源：《脾胃论》卷中

对症：适合阳虚畏寒型高血压患者

辅助食养：凉拌海蛰丝、香菇菊花炖墨鱼、发菜皮蛋粥

槐角丸——清肠凉血，清肝泻火 42

来源：宋朝陈师文《太平惠民和剂局方》卷六

对症：适合肝火亢盛、肝阳上亢型高血压患者

辅助食养：海带决明豆腐汤、香菇油菜、芹菜酸奶米糊

黄精四角汤——平肝补脾，通络降压 44

来源：《名医秘方绝招新编》

对症：适合脾肾不足、肝阳偏亢型高血压患者

辅助食养：山药猪肚汤、芹菜桑椹汁、高丽参煲鱼翅

大柴胡汤——和解少阳，内泻热结 46

来源：《金匱要略》

对症：适合少阳胆热、阳明热结型高血压患者

辅助食养：冬瓜鲤鱼汤、番茄芹菜柠檬汁、紫菜蛤蜊汤

金匮肾气丸——益肾气，补命门 48

来源：《金匱要略》

对症：适合阳虚畏寒、肝肾阴虚型高血压患者

辅助食养：杜仲大枣夏枯草茶、西蓝花鸽蛋汤、发菜蚝豉粥

六君子汤——行气化滞，燥湿除痰 50

来源：明代虞抟《医学正传》

对症：适合痰浊壅阻型高血压患者

辅助食养：丝瓜炖豆腐、芦笋猕猴桃汁、绿豆冬瓜米糊

羚角钩藤汤——平肝息风，清热止痉 52

来源：《通俗伤寒论》

对症：适合肝阳上亢、肝火亢盛、痰浊壅阻型高血压患者

辅助食养：银钩明目汤、牛肉菜心汤、红豆白菜汤

血府逐瘀汤——活血化瘀，行气止痛 54

来源：《医林改错》

对症：适合瘀血阻络型高血压患者

辅助食养：参芪冬瓜汤、佛手猪瘦肉汤、山楂番茄汤

通窍活血汤——活血祛瘀，通络止痛 56

来源：《医林改错》

对症：适合瘀血阻络型高血压患者

辅助食养：枸杞子猪瘦肉汤、黄芪猪血汤、南瓜山药炖鸡汤

导痰汤——燥湿祛痰，行气开郁 58

来源：《校注妇人良方》

对症：适合痰浊壅阻型高血压患者

辅助食养：南瓜菌菇汤、胡萝卜荸荠汤、清炖鲫鱼汤

温胆汤——理气化痰，利胆和胃 60

来源：《外台秘要》

对症：适合痰浊壅阻型高血压患者

辅助食养：洋葱拌木耳、洋参雪羹汤、藕藏花生

黄连解毒汤——泻火解毒，降压清热 62

来源：方出《肘后备急方》卷二，名见《外台秘要方》卷一引《崔氏方》

对症：适合三焦热盛、肝阳上亢型高血压患者

辅助食养：红豆冬瓜鲫鱼汤、菊末粥、芹菜粥

桂附八味丸——温补肾阳，生火助阳 64

来源：《中华人民共和国药典》

对症：适合阳虚畏寒型高血压患者

辅助食养：桑椹薏苡仁炖瘦肉、核桃鸡汤、凉拌菠菜

知柏地黄丸——滋阴降火，生津润燥 66

来源：《中华人民共和国药典》

对症：适合肝肾阴虚型高血压患者

辅助食养：沙参玉竹老鸭汤、首乌大枣粥、清脑羹

大补元煎——滋肾填精，救本培元 68

来源：《景岳全书》

对症：适合肝肾阴虚型高血压患者

辅助食养：大枣汤、胡萝卜炖猪瘦肉、玉米须山楂炖鱼

八味降压汤——清肝息风，活血散瘀 70

来源：《来春茂方》

对症：适合肝火亢盛兼血瘀型高血压患者

辅助食养：山药鲜蔬汤、腐竹焖甲鱼、芹菜煲兔肉

七子汤——滋肝补肾，降压熄风 72

来源：《中国药典》

对症：适合肝肾阴虚型高血压患者

辅助食养：苹果玉竹排骨汤、枸杞五味子茶、桑椹首乌蒸甲鱼

当归龙荟丸——泻火通便，安神降压 74

来源：《中国药典》

对症：适合肝火亢盛、肝阳上亢型高血压患者

辅助食养：冬瓜排骨汤、金针菇炖豆腐、玉米须炖甲鱼

二仙汤——滋阴补阳，清相火 76

来源：《妇产科学》

对症：适合肝肾阴虚、虚浮相火型高血压患者

辅助食养：芹菜海带汤、荸荠炒茄子、竹笋香菇煲首乌

柴胡加龙骨牡蛎汤——和解清热，镇惊安神 78

来源：《伤寒论》

对症：适合肝阳上亢型高血压患者

辅助食养：甘草菊花玉米须汤、山楂猪肉汤、菊花大枣炖甲鱼

自拟降压汤——平肝潜阳，养阴清热 80

来源：《古今名方》引《郑侨医案选》

对症：适合肝肾阴虚、肝阳上亢型高血压患者

辅助食养：枸杞乌鸡汤、猪肉首乌煲、菠菜拌芹菜

降压汤1——平肝降压，滋阴润燥 82

来源：《临证医案医方》

对症：适合肝阳上亢型高血压患者  
辅助食养：芹菜海带汤、牡蛎鲫鱼豆腐汤、天麻乳鸽汤

降压膏——平肝潜阳，降压清热 84

来源：《新医学》

对症：适合肝阳上亢型高血压患者

辅助食养：青菜鸡蛋汤、莲子猪心汤、香菇萝卜汤

降压汤2——滋阴潜阳，降压止痛 86

来源：《临证医案医方》

对症：适合肝肾阴虚、肝阳上亢型高血压患者

辅助食养：决明猪骨海带汤、海参炒西芹、木耳黄花汤

左归丸——滋养肝肾，养阴填精 88

来源：《景岳全书》卷五十一

对症：适合肝肾阴虚型高血压患者

辅助食养：大枣乌鸡汤、排骨萝卜汤、白术茯苓鸡汤

第三章 名家妙方预防调养高血压并发症

高血压并发心脏病

归脾汤——健脾养心，益气补血 92

来源：《济生方》

对症：适合高血压伴心脾两虚型心脏病患者

辅助食养：莲子芡实糯米粥、枸杞银耳羹、紫菜苦瓜墨鱼汤

加味柴胡疏肝散——疏肝理气，活血化瘀 94

来源：《医学传灯》

对症：适合高血压伴气滞血瘀型心绞痛患者

辅助食养：绿豆南瓜薏仁饭、山楂酱肉片、葛根粉粥

炙甘草汤——益气养血，滋阴复脉 96

来源：《伤寒论》

对症：适合高血压伴气血两虚型心脏病患者

辅助食养：党参红枣汤、海参炒木耳、西芹豆芽炒瘦肉

沉香降气散——理气降逆，活血止痛 98

来源：《笔花医镜》卷二

对症：适用于高血压伴气滞血瘀型心绞痛患者

辅助食养：决明子烧茄子、杜仲鹌鹑汤、海带排骨汤

清中汤——化痰祛湿，清除心热 100

来源：《证治准绳·类方》卷四引《医学统旨》

对症：适用于高血压伴湿热阻络型心绞痛患者

辅助食养：苏菊苹果汁、白萝卜菠菜米糊、薏苡仁冬瓜汤

高血压并发中风

愈风汤——安心养神，调理阴阳 102

来源：明代龚延贤《万病回春》

对症：适合高血压伴气血不足、风寒湿痹阻经络之中风患者

辅助食养：胡萝卜玉米粥、山楂陈皮荷叶汤、木耳炒海带

地黄饮子——滋阴补阳，降压祛风 104

来源：《宣明论方》

对症：适合高血压伴中风后遗症患者

辅助食养：菊花茉莉冬瓜汤、生柿汁、油菜烧海参

补阳还五汤——补气活血，祛风通络 106

来源：清代王清任《医林改错·卷下·瘫痪论》

对症：适合高血压伴气虚血瘀型中风患者

辅助食养：海参茯苓汤、桂圆银耳红枣粥、天麻鲤鱼汤

二冬二皮汤——滋水泻火 108

来源：《辨证录》卷二

对症：适合高血压伴暴张型中风患者

辅助食养：枸杞菊花汤、荷叶冬瓜汤、红豆甜汤

小续命汤——祛风扶正，温经通络 110

来源：《奇效良方》

对症：适合高血压伴脉络空虚、风邪痹阻之中风患者

辅助食养：山药枸杞焖兔肉、芹菜拌腐竹、天秦萝卜粥

安宫牛黄丸——清热解毒，豁痰开窍 112

来源：《温病条辨》卷一

对症：适合高血压伴痰浊内阻型中风患者

辅助食养：芹菜山楂粥、蒜末菠菜、菊花甲鱼汤

高血压并发动脉硬化

二陈汤——燥湿化痰，理气和中 114

来源：《太平惠民和剂局方》

对症：适合高血压伴动脉硬化属痰湿内阻患者

辅助食养：韭菜炒绿豆芽、洋葱炒肉、香菇冬瓜汤

右归丸——温补肾阳，填精益髓 116

来源：《景岳全书》

对症：适合高血压伴肾阳不足、命门火衰型动脉硬化患者

辅助食养：苦瓜拌红薯、大蒜炒西蓝花、红薯芝麻粥

破瘀汤——化瘀活血，降压止痛 118

来源：《备急千金要方》卷二十五

对症：适合高血压伴瘀血阻络型动脉硬化患者

辅助食养：丹参山楂粥、苏子桃仁粥、二鳖汤

高血压并发眼病

养阴平肝汤——清热养阴，平肝息风 120

来源：《韦文贵眼科经验选》

对症：适合高血压伴肝阳上亢型眼病患者

辅助食养：苦瓜荷叶猪肉汤、夏枯草黄豆汤、火腿菜花汤

加味六味地黄丸——滋阴延年，固精明目 122

来源：《广笔记》

对症：适合肝火亢盛、肝阳上亢型高血压伴眼病患者

辅助食养：红枣雪梨菊花饮、西蓝花枸杞烧鹅肉、虾仁炒枸杞

熄风止痉汤——息风止痉，除痰散结 124

来源：黄佑发《中国中医秘方大全》

对症：适合痰浊壅阻型高血压伴眼病患者

辅助食养：胡萝卜苦瓜茯苓汤、枸杞决明子粥、核桃枸杞粥

槐花侧柏汤——清热凉血，止血化瘀 126

来源：《新中医》

对症：适合高血压伴肝火上炎、血热型眼底出血患者

辅助食养：山楂胡萝卜牛肉汤、降压明目花粥、山药豆芽枸杞汤

生蒲黄汤——凉血止血，活血化瘀 128

来源：《名医特色经验精华》

对症：适合高血压伴血热引起的眼底出血患者

辅助食养：凉拌双耳、芹菜萝卜瘦肉汤、红豆桑枝鲤鱼汤

活血化瘀汤——活血化瘀，凉血止血 130

来源：莫继馨《新中医》

对症：适合高血压伴眼底出血患者

辅助食养：丝瓜肉片汤、枸杞叶肉片汤、菊花麦冬烧淡菜

止泪汤——补益肝肾，祛风止泪 132

来源：潘开明《中国中医秘方大全》

对症：适合高血压伴血虚型迎风流泪患者

辅助食养：杞枣鸡蛋汤、胡萝卜牛肉汤、黑豆鸡蛋汤

见风流泪方——清热降火，清肝止泪 134

来源：韦文贵《韦文贵眼科经验选》

对症：适合高血压伴肝经风热流泪患者

辅助食养：绿豆甘草汤、冰糖绿豆薏仁粥、甘草绿豆炖白鸭

平肝止泪方——祛风止泪，平肝清热 136

来源：韦文贵《韦文贵眼科经验选》

对症：适合高血压伴肝经风热流泪患者

辅助食养：番茄木耳枸杞汤、三豆白鸭汤、鱼腥草绿豆粥

去痹汤——驱风逐邪，通经活络 138

来源：许吉生《中国中医秘方大全》

对症：适合高血压伴风痰阻络型后天性眼肌麻痹患者

辅助食养：天麻炖鱼头、桑寄生瘦肉汤、木瓜陈皮粥

人参汤——补益五脏，祛风养目 140

来源：孙思邈《千金翼方》

对症：适合高血压伴络脉空虚、风邪痹阻型眼病患者

辅助食养：虾皮紫菜汤、双麻羊头汤、芹菜蜜汁

益气聪明汤——益气升阳，聪耳明目 142

来源：《东垣试效方》卷五

对症：适合气虚型高血压伴清阳不升之目昏、目痛患者

辅助食养：韭菜炒猪血、芋头淡菜猪瘦肉汤、二花粥

高血压并发银屑病

当归饮子——养血祛风，除热降压 144

来源：《重订严氏济生方》

对症：适合高血压伴血虚生风型银屑病患者

辅助食养：芝麻桃仁粥、二豆炖黑鱼、木瓜墨鱼汤

七宝美髯丹——补肾乌发，养肝润肤 146

来源：《邵应节方》

对症：适合肝肾亏虚型高血压伴银屑病患者

辅助食养：芹菜黄瓜汁、西葫芦肉丸汤、豌豆小米青豆浆

凉血地黄汤——清热燥湿，凉血止血 148

来源：《外科大成》卷二

对症：适合高血压伴热毒型银屑病患者

辅助食养：蒜炒苋菜、薏仁猕猴桃粥、绿豆燕窝粥

增液汤——增液润燥，润肤清热 150

来源：《温病条辨》卷二

对症：适合高血压伴阴虚血热型银屑病患者

辅助食养：柚子芹菜汁、冬瓜鸽蛋汤、豌豆米糊

四物消风饮——清热凉血，祛风降压 152

来源：《外科证治全书》卷五

对症：适合高血压伴血热型银屑病患者

辅助食养：木耳三七大枣汤、香椿木耳豆腐汤、腐竹玉米荸荠汤

二参二藤汤——益气养阴，凉血通络 154

来源：伊和姿方

对症：适合高血压伴气阴两虚、络脉不通型银屑病患者

辅助食养：桑椹薏仁瘦肉汤、枸杞炒菠菜、芦笋鲍鱼汤

高血压并发头痛

真武汤——温阳利水 156

来源：《伤寒论》

对症：适合高血压伴阳虚水泛型头痛患者

辅助食养：首乌茱萸草鱼汤、甘菊米粥、泥鳅炖豆腐

碧云散——疏风清热，清利止痛 158

来源：《兰室秘藏》卷中

对症：适合高血压伴风热型头痛患者

辅助食养：菊花银耳枸杞汤、山药鸽子汤、金银花绿豆雪梨汤

四君子汤——益气补中 160

来源：《太平惠民和剂局方》

对症：适合高血压伴气血亏虚型头痛患者

辅助食养：虫草仔鸡汤、山楂粥、核桃山楂汤

补中益气汤——补中益气，升阳举陷 162

来源：《内外伤辨惑论》  
对症：适合高血压伴气虚头痛患者  
辅助食养：木耳竹笋豆腐汤、鸡蛋豆腐葱花汤、胡萝卜芹菜汤  
小青龙汤——解表化饮，降压止痛 164

来源：《伤寒论》  
对症：适合高血压伴风寒束表、水饮内停型头痛患者  
辅助食养：姜糖饮、山药百合鲢鱼汤、车前草炖豆腐  
白芷散——清热解毒，行气止痛 166

来源：《兰室秘藏》卷中  
对症：适合高血压伴气滞型头痛患者  
辅助食养：地黄乌鸡汤、鸭血菠菜汤、大枣冬菇汤  
安神汤——养心安神，止眩止痛 168

来源：《兰室秘藏》卷中  
对症：适合高血压伴心肾不交型头痛、头晕患者  
辅助食养：萝卜虾皮枸杞汤、红薯苹果牛奶汁、薏仁红花粥  
川芎茶调散——疏风止痛 170

来源：《中国药典》  
对症：适合高血压伴风邪头痛患者  
辅助食养：姜枣汤、茴香炖狗肉、山药杏仁玉米汤  
清上丸——清热祛火，除痰止晕 172

来源：《赤水玄珠》卷十六  
对症：适合高血压伴痰热上扰型头痛、头晕患者  
辅助食养：柴胡菠菜汤、二菇猪肉汤、扁豆红薯汤  
羌活胜湿汤——祛风胜湿止痛 174

来源：《内外伤辨》卷中  
对症：适合高血压伴风湿在表之头痛、头重患者  
辅助食养：黄芪陈皮粥、凉拌绿豆芽、蚌须汤  
八珍汤——益气补血 176

来源：《丹溪心法》  
对症：适合高血压伴气血两虚型头痛患者  
辅助食养：黄精蒸鸡、桑寄生瘦肉汤、二草艾叶炖仔鸡  
归地滋阴汤——养血祛风 178

来源：《罗氏会约医镜》卷十五  
对症：适合高血压伴阴虚阳燥型头痛患者  
辅助食养：大枣芹菜汤、枸杞菠菜汤、海蜇人参汤  
秦艽丸——祛风燥湿，清热解毒 180

来源：《太平圣惠方》卷六十五  
对症：适合高血压伴风湿头痛患者  
辅助食养：荷叶粳米粥、当归黄芪炖牛肉、豆芽炒韭菜  
一字散——活血化瘀 182

来源：《杨氏家藏方》卷二  
对症：适合高血压伴偏头痛患者  
辅助食养：太子参山楂粥、荷叶煮鸡蛋、丹参红花粥  
加味乌星散——升清阳，降浊气 184

来源：《任应秋论医集》  
对症：适合高血压伴风痰阻络之慢性头痛患者  
辅助食养：党参炖乳鸽、三七郁金乌鸡汤、白糖甘草茶  
· · · · · (收起)

[高血压：名家妙方+饮食\\_下载链接1](#)

## 标签

饮食

高血压

中医名方

好书，值得一读

## 评论

从中医角度来说，高血压还是阴阳虚损导致的，得对症调理，食谱值得家里有高血压患者的备一本，替父母读。食材以绿色，白色和黑色为主，偶尔辅以黄红。(芹菜猕猴桃菠菜山药荸荠海带百合薏仁木耳都是好东西)具体病状属于哪一类高血压还得请教老中医，毕竟药不可乱饮。

---

这是中老年人最推崇的药补加食补，当然首先要确定自己是什么类型的高血压再对症下药

---

高血压患者最怕的就是血压忽高忽低，很容易出现各种并发症，传统医学中有很多经过实践证明有效的降压名方，书中列出了很多降压及有效防止并发症的名方，再加上食疗方，使患者管住血压的同时享受美食！！！

---

中医讲究辨证论治，  
书中按照证型提供相应处方，针对性强，再加上相应的食疗方，双管齐下，效果值得期待！！

---

中医古方中深藏治病秘密，整体调养治病根。饮食搭配也不错。

一本非常不错的书，高血压患者的真正福音。高血压饮食调理是关键，也是最有效最安全的方式。该书权威专家教你怎么做，将血压吃下来，不信您试试。  
当然吃药能降压，可药物有依赖性，吃久了伤肾。对比才知道伤害，在吃饭和吃药直接您自己选择吧。

[高血压：名家妙方+饮食 下载链接1](#)

## 书评

头晕、头痛、耳鸣、失眠、胸闷、心悸气短、健忘、腰酸乏力等是高血压患者常有的不适症状；脑出血、心力衰竭、肾衰竭、冠心病、糖尿病、缺血性中风等并发症，条条危及生命；

西药治疗高血压，往往能很快使血压下降，甚至恢复正常，但在改善头晕、头痛等...

[高血压：名家妙方+饮食 下载链接1](#)