



中药茶缓解高血压

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-24

高血压病是一种常见病，多发病，需要终生服用药物。饮用中药茶可以明显降低血压，减缓症状，并且较少有副作用。

山楂茶 山楂15~30克，水烧开，凉饮，每天1次，适用于高血压合并冠心病的病人。

决明子茶 决明子15~30克，炒黄，水烧开，凉饮，每天1次，用于高血压、大便秘结的患者。

莲心决明茶 莲子心15克，决明子10克，每天1次，开水冲泡饮，用于高血压引起的头晕、心烦失眠。

甘桑茶 甘菊花、霜桑叶各10克，煎汤代茶饮，对高血压伴头昏脑涨、耳鸣、口苦者有良效。

你可以根据自身情况选用，同时配合饮食调养。

[存档文本](#)