



乐乐妙用手册

芦荟 的神奇妙用

熊晓燕 编著



W 世界图书出版公司

乐乐妙用手册

芦荟的

融治病、美容、观赏于一体的“神秘植物”

神奇妙用

熊晓燕 / 编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

芦荟的神奇妙用/熊晓燕编著. — 上海:上海世界图书出版公司,2000.11

(乐乐妙用手册)

ISBN 7-5062-4878-6

I. 芦... II. 熊... III. ①芦荟-栽培 ②芦荟-应用-保健 IV. S567.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 54215 号

中国台湾汉湘文化事业股份有限公司授权出版

乐乐妙用手册 芦荟的神奇妙用

熊晓燕 编著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市武定路 555 号

邮政编码 200040

上海申光印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.5 字数:90 000

2001 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

印数:10 001—16 000

图字:09-2000-423 号

ISBN 7-5062-4878-6/T·45

全套定价:40.00 元(共 5 册,每册 8.00 元)

前 言

芦荟是众所周知的药用植物之一。在非洲,它的使用历史已有 3 500 年左右,人们用它来治疗许多病症。并且人们还把它作为不可多得的美容美发材料。

因为芦荟具有众多功效,并且还有许多成分未被世人所知,故它被称为“神秘的植物”。

在医药学如此发达的今天,各种化学药品和化学疗法层出不穷,但由于其副作用使人“望药却步”。芦荟以其天然没有副作用的优势而席卷了世界,同时人们也掀起了一股使用和食用芦荟的热潮。

芦荟在美容、保健等方面也发挥了不可忽视的功效,美白肌肤,柔顺秀发,增强体质,预防疾病……

芦荟虽然已被广泛运用,在越来越多的方面已逐渐展示出不可低估的潜力,但对如何正确使用芦荟以及它的药用和美容等知识人们却了解甚少。在日常生活中,有时还会因为使用方法不当而耽误病情,或者由于缺乏芦荟的有关知识,而没有运用芦荟的功效,产生不少的遗憾。

在本书里,我们较有系统地介绍了有关芦荟的基本知识、芦荟的成分、栽种方法,对疾病的预防、治疗,怎样利用芦荟来美容、美发,日常生活中芦荟的使用……

懂得了芦荟的知识,才能有效且科学地使用和食用芦荟,让更多的人知道和使用芦荟,对人们的健康和美丽有所助益,这也是我们编著该书的目的。

在本书编著期间,作者参考了许多芦荟专家的研究成果,也曾访问过许多医学教授。如果没有他们的支持与帮助,就没有本书的出版问世。在此作者谨向支持和帮助我们的所有专家、教授表示衷心的感谢和诚挚的敬意。

熊晓燕

◎ 目录 ◎

第一章 诱惑人类不断探索的绿色植物 1

- 一 神秘的绿色植物 3
- 二 请来了解一下有关芦荟的历史吧 5
- 三 家族中庞杂繁多的成员 7
- 四 芦荟对人类的诱惑 11
- 五 怎样使用芦荟 14
- 六 使用芦荟的几个要点 22
- 七 放心,芦荟没有副作用 25
- 八 试一试,芦荟自种 A、B、C 27

第二章 内服芦荟的效用 35

- 一 芦荟能治疗胃部疾病 37
- 二 芦荟有助于强化肝脏功能 43
- 三 能促使肠胃功能的正常发挥 46
- 四 帮助便秘者走出痛苦 49
- 五 与众不同的利尿效果 53
- 六 促进血液循环,加强新陈代谢 55
- 七 有效预防感冒 62
- 八 呼吸一畅则全身通畅 64
- 九 能帮助神经系统恢复功能 66
- 十 慢性关节炎患者的福音 72

第三章 外用芦荟的效用 75

- 一 让你轻松面对疼痛——芦荟能有效镇痛 77
- 二 你想在受伤后保持皮肤的完美吗——芦荟能消除疤痕 79
- 三 别担心细菌侵入伤口——芦荟可以防止化脓 84
- 四 你想不影响在公众场合的形象吗——芦荟汁能消炎、镇痛 91
- 五 你知道芦荟对皮肤的作用吗——能保护皮肤 95
- 六 芦荟能还你一双明亮的眼睛——它是治疗眼疾的妙方 99

第四章 芦荟有很好的美容美发效果 101

- 一 悄悄告诉你一个嫩白肌肤的妙方——芦荟美容 103
- 二 你希望有一个魔鬼般的身材吗——那就别忘了舒舒服服洗个芦荟澡 108
- 三 希望肌肤美白,又想身材曼妙吗——试一试用芦荟刷身法 110
- 四 你想头发柔、顺、亮吗——芦荟是护发珍品 113

第五章 芦荟食谱 115

一	别忘了芦荟可制成美味的佳肴——芦	
	荟很适合烹饪	117
二	食谱更加丰富多彩了——芦荟食谱	119
	芦荟酒	120
	芦荟果汁(二人份)	120
	凉拌芦荟海蜇	121
	凉拌芦荟木耳(二人份)	122
	凉拌芦荟蟹肉(二人份)	122
	凉拌芦荟青瓜(二人份)	123
	凉拌芦荟花菜(三人份)	123
	凉拌芦荟豆角(三人份)	124
	油炸芦荟	125
	芦荟蔬菜汤(二人份)	125
	芦荟浓汤(三人份)	126
	芦荟日式酱汁(三人份)	126
	芦荟沙拉	127
	芦荟沙拉(三人份)	127
	芦荟煮牛肉	128
	芦荟煮乌贼	129
	芦荟酱菜	129
	芦荟什锦(四人份)	130
	糖炒芦荟	130
	芦荟炒牛肉	131
	芦荟银杏羹	131
	芦荟饺	132
	芦荟苹果泥(二人份)	133
	芦荟泥(二人份)	133

芦荟奶油西点	133
芦荟巧克力	134
芦荟饴	135
芦荟香蕉果酱	135

第一章

诱惑人类不断探索的绿色植物

一 神秘的绿色植物

芦荟是一种适用范围极其广泛的民间草药。早在几千年前,就被称为融治病、美容、观赏于一体的“神秘植物”。

现在世界上很多国家都掀起了使用芦荟的热潮。芦荟正被越来越多的人所重视,原因在于它的药用范围极广。对于常见病症如便秘、肠炎、胃炎、肝炎、头痛、感冒等有显著疗效,还能够对日常生活中的各种伤害如挫伤、擦伤、撞伤、扭伤、烧伤等做应急处理。因此可以这样说,芦荟是每个家庭都应该具备的常用药草。

芦荟的适用范围为什么这样广泛呢?它的药用价值为什么这样高呢?

我们可以从芦荟本身所含有的药用成分去研究。

虽然,今天有很多专家、学者从事对芦荟的研究,但也只有极细微的部分被研究出来,让我们了解。芦荟的成分对于人们来说仍然是一个谜。

即使这样,现代人对芦荟的青睐仍然是有增无减。

现在人们的生活水准越来越高,健康意识也越来越强烈,各种健康食品也纷纷出现在销售市场上。芦荟系列健康产品如芦荟面、芦荟果汁、芦荟糖等也在市场上占了一席之地。这是因为芦荟有助于强化人体内的“自愈力”。什么是“自愈力”呢?“自愈力”就是“自然治愈力”。如人们皮肤浅层的小伤口,不用到医院去看医生,也不用涂抹创伤药,一段时间后伤口会自然愈合。如

果经常食用芦荟,还可以增强人的体质,增强人体内某些器官的功能。

芦荟的成分不但复杂,而且种类繁多,光本种就有300多种,但真正检验出具有药用成分的种类却不是很多,药用芦荟比较常见的有:费拉芦荟、木剑式芦荟等。

芦荟的种类大致可以分为药用芦荟和观赏芦荟两大类。

观赏类芦荟的种类较多,每一种芦荟的形状及叶子都各不相同,即使在同种芦荟中又呈现出“同一中有变化,变化中有统一”的形体状态,十分可爱迷人。现在便有不少人在自己庭园中培植各种芦荟以改善环境,美化生活,陶冶情操。所以,在你的家中就不能没有芦荟哟。

芦荟的生命力极强,能够随着环境的改变而迅速地调节自身状态,以适应新的环境。芦荟因为长期生活在沙漠中,叶子就长成了今天的样子。芦荟对水分的需求

芦荟对水的需求量不大



量不大,所以如果你忘了给芦荟浇水,也用不着担心啦!

前面已经讲过,芦荟由于种类繁多,虽然到了科学如此发达的今天,但对它的研究还只是刚刚起步。除了费拉芦荟、木剑式芦荟的药用价值及有效成分有了初步的认识外,其他芦荟的成分和药用价值还有待进一步研究。

芦荟这种古老而神奇的植物,还有着许许多多未知的秘密等待着我们去研究,去发掘。

二 请来了解一下有关芦荟的历史吧

芦荟最早发源于非洲。芦荟一词来源于阿拉伯语“aneh”即“味苦”之意,又叫“霸王蕉”。

芦荟基本生活状态呈野生群,扎根在非洲那片环境恶劣的土地上,迎着太阳向天空伸展,呈现出一片旺盛的绿意,它的生命力之强,足以令任何人对它油然而生敬意。

早在4 000多年前的非洲大陆,当地居民就已把芦荟当做泻剂使用。关于使用芦荟的文字记录是金字塔里放置在木乃伊膝旁的一本叫《艾贝斯·巴比斯》的医学著作。

现在这本书被妥善地保存在德国莱比锡大学,书中记载了各种使用芦荟治疗疾病的方法。

早在公元前15世纪的西方,芦荟就被人们用来治疗各种疾病,并被记录在民间药方上。

从民间药方中知道,芦荟当时就已经和龙胆紫、鸦片、蕃红花等药用植物配合使用。虽然芦荟被广泛使用,但它的药效成分有哪些却是一无所知。人们仍只把它当

做泻剂、苦味剂、镇痛安神药来使用。

古埃及女王克丽奥佩特拉之所以能改写欧洲历史，与她的美丽容颜不能说没有关系。曾有人说，克丽奥佩特拉的美丽是芦荟和美容效果带来的。她美丽的身段和迷人的五官虽说是与生俱来的，但是她那“胸前如雪，脸似莲”的冰雕玉琢般的美丽肌肤，以及闪亮柔细的秀发，与她在暗中食用芦荟有很大的关系。

公元前 4 世纪，亚历山大一手建立起了马其顿帝国。这位卓越的帝国领袖，以他独到的军事眼光在东征之前预先收服了处于非洲东方的 Socotra 岛。因为他深知，作战必定有伤亡，要使伤亡减到最少限度，就必须先获得生长在 Socotra 岛的索科特拉芦荟，以此做士兵的治疗药物。

罗马时代，有关芦荟的记载出现在《新约圣经》上。

到了 16 世纪，陆陆续续地出现了正式的药草学书籍。

暴君尼禄的侍医雷欧斯克里戴斯将芦荟的效用准确明白地记载在他所著的《希腊本草》中：“芦荟具有收敛作用，能帮助睡眠。强身健体，净化胃部，用两匙分量配水即可饮用。此外，对黄疸、皮肤病、跌打损伤、脱毛等也有效。”

此后，芦荟经由举世闻名的河西走廊一带进入了中国。我国明代著名药物学家李时珍被誉为“东方医学之父”，他也在他的著作《本草纲目》里对芦荟的效用作了具体的说明：“芦荟色黑，呈树脂状”，须将芦荟的汁制成固体状再入药。

总之,芦荟的药用效果是令人惊异的,堪称“民间药草之王”。



芦荟源于非洲

三 家族中庞杂繁多的成员

芦荟(*Aloe Vera Var Chinensis*)亦称“油葱”。百合科,多年生草木。叶基出,丛生,狭长披针形,边缘有黄色刺状小齿,夏秋在花茎上开花,花黄色有赤色斑点,用分根法繁殖,主产于热带非洲。中国华南一带有野生品,一般用于温室内盆栽,供观赏。叶汁浓缩干燥所成的块状物可入药,性寒、味苦,功能泻下、清热、杀虫,主治小儿疳积、热结便秘等症——(《辞海》缩印本,1989年版,上海辞书出版社。)

芦荟种类繁多,光是本种就达 300 种之多,再加上变种,种类就更为繁多。为了便于研究,我们将它们分为药用类和观赏类两种。

药用类芦荟

● 木剑式芦荟

学名为 *Aloe arborescens*。它既可在炎热的南非生长繁殖,也可在严寒的地带蓬勃发展。生命力极强,很适于培植。

木剑式芦荟在医学上已经被验证出了它的药用价值。它是一种公认的最有效的药用芦荟,据实验证明这种植物体内含有多种有效药用成分。在药用方面,叶子不但可以生吃、榨汁,而且还可以加工成化妆品或健康食品,也很适合做家常菜。

● 索科特拉芦荟

学名为 *Aloe perryi*。产于 Socotra 岛,非洲东部。索科特拉芦荟可以当生药使用,叶子没有一定的形状,有些呈不透明的黑褐色、黄褐色等。叶子易碎,粉末晶体状,具有药用成分。

● 费拉芦荟

学名为 *Aloe vera*。产生西印度群岛、北非,现在世界各地大部分国家均有分布。叶片没有透明感,颜色为黄褐色、赤褐色等。不良品种则呈现出黑色。

● 蓬斗式芦荟

学名为 *Aloe Ferox*。又叫“透明芦荟”,原产于非洲南部。叶呈黑褐色或绿褐色。特征是破碎面有宽如玻璃样