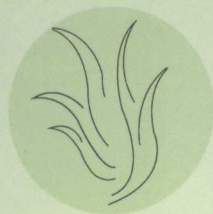


昔

JIATINGYISHENG LUHUI



李文海 刘淑余 编著

小兵立大功

家庭医生——

芦荟



湖南科学技术出版社

JIATINGYISHENG



LUHUI

家庭医生——芦荟

李文海 刘淑余 编著



家庭医生——芦荟

编 著:李文海 刘淑余

责任编辑:梅志洁

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4375808

印 刷:湖南航天长宇印刷有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:长沙河西望城坡航天大院

邮 编:410205

出版日期:2006年6月第1版第4次

开 本:880mm×1230mm 1/32

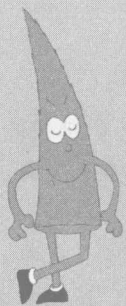
印 张:10

字 数:236000

书 号:ISBN 7-5375-3920-2/R·900

定 价:18.00元

(版权所有·翻印必究)



前言

不知从什么时候起，在超市的货架上，在酒店的餐桌上，开始出现一种叫做“芦荟”的“特菜”，尽管价格不菲，但销路却出奇的好。不少人觉得奇怪，芦荟是何方神圣又从何而来？

其实芦荟一点也不神秘，它是一种古老的传统常用中药。在我国自汉朝开通丝绸之路后，便经阿拉伯国家传入中原，并很快成为了中药大家族的一员，多年来一直发挥着广泛的医疗保健作用，属于《药典》收录的正式中药品种。

芦荟引起全世界专业人士的注意，是在1954年。当时美国在比基尼珊瑚岛秘密进行水下核试验，从日本烧津港出发的捕鱼船——第五龙福九号在毫不知情的情况下误入危险禁区，使全船人员都遭到严重辐射烧伤。在随后的抢救工作中，美国政府从夏威夷紧急空运来的治疗辐射灼伤的特效药竟是蕃拉芦荟的鲜叶。经芦荟外敷，核灼伤很快痊愈且没有留下瘢痕。从此芦荟被引入日本并很快掀起芦荟热潮，这股热潮进而波及东南亚，近年又登陆我国。但在我国被重新认识，却是以“清肠通便”及“美容”品身分出现的。

经过众多专家的多年研究，陆续发现了芦荟的多种医疗保健作用，正确使用芦荟可对70余种疾病有良效。外用时还可护肤养颜、美发、防晒、防皱、防皮肤老化、保湿、抗炎、祛斑等。作为食用可做成茶、酒、蜜渍、菜肴等多种食品饮料。可以毫不夸张地说，在当前常用的众多中草药中，至今还没有哪一种像芦荟这样几乎同时具备了治疗、食用、美容等多方面、全方位的功效。所以在国外有人称芦荟是“随身的医生”就是这个意思。

近些年来，芦荟热在国际上已经是高潮迭起，且至今方兴未

艾。不要说各大公司、生产厂家无不投入巨资研制开发芦荟产品，就连民间也自发组织起众多的芦荟爱好者协会，定期交流使用芦荟的心得体会。市场上芦荟产品更是铺天盖地，从饮料、酒、茶到吃的点心、冷饮、果酱、菜肴、保健品直到牙膏、肥皂、尿布、沐浴液、化妆品、口红、粉饼、防晒霜、防裂油、洗发护发素等真是林林总总，令人目不暇接。

我国对芦荟的研究和开发以及市场化进入均较晚，但近几年已有长足进步，市场上已出现了大量保健品和化妆品，预示着我国广大市场对芦荟产品的期待。遗憾的是多数的民众对芦荟还知之甚少，有关芦荟的防病、治病、美容及如何种植等多方面知识有待普及。

本书参考了当前国内外有关芦荟的多种资料，介绍了国内外有关芦荟研究的最新进展，立足于普及有关芦荟的各种保健祛病美容知识，特别突出其实用性，对如何种植、如何食用、具体美容方法等均作了详细介绍，尤其对芦荟的治病作用更作了深入浅出的介绍。为了增加可读性，还在每种疾病的介绍中加入了許多使用者的有效见证材料及他们特有的具体使用方法，使各位朋友一看就懂，一用就会而且有效。

在写这本书的过程中，笔者一直在想一个问题，芦荟既然是被称为人们的“随身的医生”，那它最好是能进入每个家庭，在庭院中、在阳台上，时时都栽种有几株可以随时采用的鲜活芦荟。

谨以此书献给已经喜欢上芦荟，并想自己动手种植和使用芦荟的朋友。

作者 2004年1月9日于湖南中医学院梨斋



目录

第1章 芦荟之谜 (1)

- 第1节 我国的芦荟来自何方 (1)
- 第2节 中医文献中的芦荟 (5)
- 第3节 芦荟的功能主治 (10)
- 第4节 古方应用举例 (14)
- 第5节 芦荟的化学成分 (19)
- 第6节 芦荟的药理研究新成果 (26)
- 第7节 全世界的芦荟热有多高 (31)
- 第8节 正确使用芦荟的诀窍 (38)

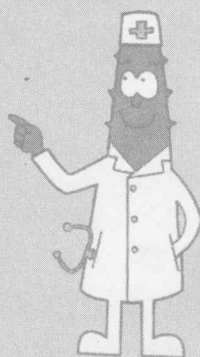
第2章 家庭如何成功栽培芦荟 (41)

- 第1节 具有药用、食用、美容价值的3种芦荟 (41)
- 第2节 芦荟家庭盆栽九要领 (43)

第3章 种类繁多的芦荟保健食用法 (62)

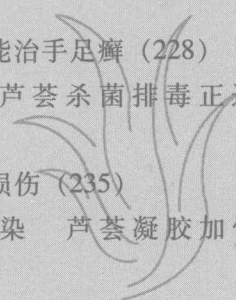
- 第1节 简单有效的吃生叶法 (62)
- 第2节 生饮芦荟叶汁 (63)
- 第3节 芦荟生叶煎汁饮用法 (64)
- 第4节 芦荟生叶干粉 (65)
- 第5节 芦荟酒 (66)
- 第6节 芦荟茶 (67)

- 第7节 芦荟蜜糖 (68)
- 第8节 芦荟糖 (70)
- 第9节 芦荟菜谱——沙拉 (71)
- 第10节 芦荟菜谱——炒菜 (77)
- 第11节 芦荟饮料 (81)
- 第12节 芦荟汤 (84)
- 第13节 芦荟炸食 (85)
- 第14节 芦荟主食 (88)



第4章 芦荟疗疾显神效 (92)

- 第1节 芦荟汁成治寒热感冒的良药 (92)
- 第2节 止咳、化痰、镇咳全靠芦荟显神威 (95)
- 第3节 消除哮喘症状芦荟功不可没 (98)
- 第4节 芦荟对胃炎、胃十二指肠溃疡的治疗、保护作用 (103)
- 第5节 芦荟止泻治肠炎 功效绝非子虚乌有 (109)
- 第6节 深层消除毒素 通便顺肠人无愁 (112)
- 第7节 多糖体的解毒能力 辅助医治肝炎 (119)
- 第8节 芦荟疗效全方位显示于心血管疾患 (123)
- 第9节 芦荟可使高血压低头、低血压抬头 (127)
- 第10节 芦荟参与慢性肾炎的综合施治 (144)
- 第11节 治疗急、慢性膀胱炎 少不了芦荟杀菌、排毒的功劳 (147)
- 第12节 具促进胰岛素分泌功能的芦荟将成为糖尿病的克星 (151)
- 第13节 长期服用芦荟 将对嘌呤代谢紊乱所致的痛风起辅助医疗作用 (160)

- 第14节 头痛不用慌 选用芦荟保健康 (167)
- 第15节 芦荟加中药 常给失眠者带来福音 (171)
- 第16节 芦荟的多种作用 对关节病变有百利而无一害 (179)
- 第17节 具消炎和促进血液循环功能的芦荟 治疗肩周炎最适合 (184)
- 第18节 软组织损伤全靠消炎化瘀、消肿止痛的芦荟 (188)
- 第19节 煎炖芦荟叶 医治小儿百日咳 (191)
- 第20节 儿患疳积母担忧 治积“要药”数芦荟 (193)
- 第21节 芦荟让“疯长”的肿瘤 畏惧三分 (196)
- 第22节 芦荟止出血 效果的确好 (205)
- 第23节 急慢性中耳炎选用芦荟配中药 清热消炎速见效 (207)
- 第24节 芦荟外用与内服相结合对鼻炎有显效 (210)
- 第25节 能消炎、解毒、止痛的芦荟用于牙周炎真可谓“药到病除” (214)
- 第26节 恼人的内外痔 也惧怕芦荟的威力 (218)
- 第27节 利用芦荟叶 内服外敷医治皮肤湿疹 (222)
- 第28节 痤疮(青春痘)的医治 首选芦荟不会错 (225)
- 第29节 灭细菌杀真菌 芦荟能治手足癣 (228)
- 第30节 蚊虫咬伤痒又痛 芦荟杀菌排毒正适应 (233)
- 第31节 促肌肉生长 克鸡眼损伤 (235)
- 第32节 刀伤、擦伤最忌感染 芦荟凝胶加快愈合 (236)
- 

- 第33节 芦荟外用治痱子 喜获良效母子安 (238)
- 第34节 芦荟预防感染促再生 烧伤烫伤外敷不留痕 (241)
- 第35节 血液循环差易长冻疮 芦荟效果好速助痊愈 (245)
- 第36节 芦荟叶汁徐徐饮 解酒缓劲促人醒 (246)

第5章 芦荟是大家的“保健医生”

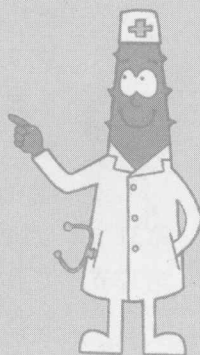
——芦荟治验众人谈 (249)

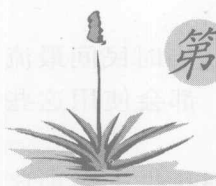
第6章 芦荟的美容妙方 (270)

- 第1节 芦荟外用美容保健使用方法 (271)
- 第2节 芦荟的美容保健效果 (275)
- 第3节 芦荟全身沐浴美容法 (294)
- 第4节 自制芦荟美容化妆品 (295)

第7章 芦荟问答 (QVsA) (297)

参考文献 (311)





第1章

芦荟之谜

芦荟，集中产于地中海沿岸和热带地区，属百合科常绿植物，叶子大，长披针形，肉质肥厚，富含芦荟甙、芦荟甘露聚糖、芦荟酐及氨基酸、活性蛋白、维生素等多种成分。

芦荟作为一味中药名，其芦字意为黑的意思，而荟则是聚集的意思。因芦荟叶子切口可凝集、滴落一种黄褐色黏液，遇到空气后不久即氧化成黑色凝块，此即中药所用的成品芦荟。此外，在芦荟传来我国的漫长历史中，芦荟还曾有过不少别称，如卢会、讷会、象胆、奴会、劳伟、油葱、象鼻草、象鼻莲、罗帋草、箴草、龙箴草、龙角、乌七、番蜡、龙舌草等。

芦荟之所以有这许多别称，是因为芦荟是一种起源于非洲大陆的草药，其学名——Aloe系从阿拉伯语alloch演变而来，原意为“苦味”。

第1节 我国的芦荟来自何方

从芦荟的应用历史来看，最早记载有关芦荟医疗价值的文献，是从安放在埃及金字塔中的木乃伊的膝盖旁发现的。它记录在纸莎草医书《耶比鲁斯·巴比路斯》(《Ebers Papyrus》)上。此书经学者破解后，才发现这是一部埃及古医书，其中记载了875个医疗处方，为当时自埃及到克里特岛、小亚细亚一带的医生所撰写。完成时间大约在公元前1550年。该书在讲到芦荟



各种效用的同时，也记录了芦荟与没药并用作为制作木乃伊防腐剂的方法。

在古埃及，芦荟、番红花、龙胆紫和罂粟是当时民间最流行的4种草药。上自王公贵族，下到庶民百姓，都会使用这些草药来治疗各种疾病。

据统计，芦荟现在有300余个品种，而非洲热带干旱地区就生存着250多种，此外在马达加斯加岛上也分布有40余种。由于人类的活动，使芦荟渐渐从非洲大陆向全世界各个地区传播。据调查，至今在亚洲的印度和马来西亚及我国云南一带，发现有野生芦荟生长。

在古埃及，以美貌著称的埃及托勒密王朝最后的女王、一代艳后克丽佩翠的随身携带品中，芦荟液和橄榄油是不离身的。经芦荟美容，使她肌肤白嫩；用芦荟洗发，令她一头秀发闪亮。

在希腊文化时代，马其顿帝国的亚历山大大帝（公元前356年~前323年），在东征前，采纳亚里士多德的建议，率兵先征服非洲东部的苏格特拉岛，此岛盛产芦荟，是芦荟原产地之一。当时人们就已知道芦荟成为医治伤病的良药，为确保战时有足够的芦荟发挥治疗作用，亚历山大大帝于公元前333年命令士兵在该岛大量种植芦荟。后来亚历山大继续东征，又陆续征服了阿富汗和印度西北部广阔的三角地带。随着军事的征服，芦荟也就乘着战车落脚生存到亚洲南部热带地区。

值得特别提到的是，在公元前4世纪，古希腊的西方医学之父——希波克拉底所著的医书上，也有芦荟主要作为缓泻剂使用的记载。

到了公元前1世纪，进入罗马帝国时代，罗马历史上著名的暴君——尼禄，他的御医希腊人狄奥斯科里蒂斯（Dioscorides Pedanins）将自古以来有关药草学的资料集合起

来，写成《希腊本草》（也有译作《药物论》）。这一综合性药物论著在欧洲产生过长期影响。在此书中记述了大量有关芦荟的内容，现介绍如下：



芦荟粉末的综合功能

它有收敛、催眠、强身、缓泻和净胃的功能。只要取2匙左右量的药末用水或牛奶送服即行。而用量在2~4克时能止吐血和治黄疸；若将它与树脂、水或蜂蜜一起饮用时会产生稀便。此时如果服用量达到12克时，就会达腹泻的效果。如果和其他泻药并用，对胃部的伤害就很大。

将干燥后的芦荟研成粉末，撒布在伤口上能促进其愈合。此法也适用于疮、疖子、性器官的溃疡以及割扎后伤口的恢复。芦荟粉末与葡萄酒搅和后的混合物可用来治疗肛门部位的肿块和臀部的皮肤病。还能制止痔血，去除跌打损伤后皮肤内的瘀血。此外，也用它治疗



芦荟粉帮助伤口愈合



皮肤疾患离不开芦荟粉

眼部周围的疥癣和眼角痛痒。头痛时，把它与醋、蔷薇油调和后，敷在前额或太阳穴上即能止痛。涂用葡萄酒和芦荟末调成的软膏，可防止毛发脱落。用蜂蜜、葡萄酒及芦荟调成的软膏，可用来治疗扁桃腺炎、牙龈炎等一切口腔疾病。

将它放入烧热后的清洁陶制壶中，然后一边不停地转动

陶壶，一边均匀地加热烘焙后，可用来做“洗眼药”。

到了中世纪，随着基督教在全世界的流传，神父、传教士们在世界各地布道时，芦荟也随着宗教活动在欧洲大地传播开来。自12世纪起，芦荟即首先被载入德国出版的《药局方》中。

16世纪，希埃劳尼姆斯·博克在写《意大利本草》时，除了全面肯定《希腊本草》中有关芦荟的药效记述外，还对妇女月事不顺等的治疗作了如下的补充：

“月经来迟的女性，每天服用芦荟丸3粒即可。用加入芦荟的蔷薇水或茴香水洗眼并涂在眼上，就能消除眼眵，改善视力。”



治头痛有效的芦荟混合物

芦荟传入美洲，据说 是由哥伦布发现新大陆后带去的。那时的船员都随身携带着芦荟，以备在日常生活中及时应用。

芦荟何时传入我国，至今尚无直接证据说明传入我国的时间。但有人考

证说，芦荟是经由海上和陆上丝绸之路，借助商队的来往而传入中国，应该是可能的。它正式作为中药的一员被认可和收录，是在公元973年宋代出版的《开宝本草》一书中，将其作为消除头痛、上火、痔、化脓性皮肤病和眼病的治疗药。本书是宋代的官修本草书，有权威性。如再向早期查询，尚可在隋末唐初的甄权在其所著的《药性论》中找到有关对芦荟的记载（当时称之为卢会）。

隋唐时期，我国的政治文化中心在北方，新鲜的芦荟无法在长途跋涉中保存，芦荟植株又无法在北方自然条件下生长，所以在丝绸之路从阿拉伯商队带来的仅仅是一种深色的状如黑糖的干芦荟，是由生长在中东地区的芦荟植株流出的汁液经干制而成的。

至于说芦荟何时传入日本，目前尚无定论。专业人士认为日本的芦荟是从我国传入，应毫无疑问。具体时间上，一般看法是在日本镰仓时代或室町时代末期，但也可能在奈良时代。

总之，芦荟作为一味对人类健康有重要价值的药物，它就一定是属于全人类的。全世界任何一个民族，都可享受它带来的诸多好处。芦荟从非洲，远渡重洋，落户在神州大地，加入到中药大家庭中来，焕发出更加夺目光彩。我们有理由期望，在今后，无论是对医学、保健、美容等诸方面，芦荟的前途不可限量。

第2节 中医文献中的芦荟

中华民族是一个胸怀博大的民族，在其灿烂的传统文化中，不断吸收、包容了来自不同民族、不同国家的文化精华，充实了自身，壮大了、滋养了悠久的文化底蕴。中药芦荟在中医药中出现、利用的过程，就更能说明这一历史进程。



自汉朝张骞出使西域，打通了东方同阿拉伯世界的交流渠道，丝绸之路的开通更促进民间的往来，估计中药芦荟就是在这时期传入我国。

从现在可以查到的中医药文献中，最早可在甄权（约公元540~643年）编著《药性本草》一书中发现有关芦荟的记载。甄权是今河南扶沟县人，曾任隋朝秘书省正字，唐太宗时已年届百岁，一天唐太宗去看他，感而献出《药性本草》，御赐朝散大夫。宋仁宗时光禄卿直秘阁掌禹锡曾发现《药性论》一书，李时珍认为《药性论》就是《药性本草》，两书作者即是甄权。因甄氏生活在隋末唐初，故此书对芦荟的记载具有十分重要的学术价值。

《药性本草》中写道：“卢会……杀小儿疳蛔，主吹鼻，杀脑疳，除鼻痒。”文中的卢会，即今之芦荟，只不过当时的芦荟，仅是芦荟的植株流出的汁液经干制而成的硬块。

有关芦荟的记载到了唐朝就已相当丰富了。

《海药本草》是由五代前蜀的药物学家李珣所著。认为芦荟“主小儿诸疳热”。并指出芦荟生于波斯。只可惜李珣本人并没有见过芦荟，故他把草本的芦荟误认为是木本的树类，还因此而误导了明代李时珍。

唐·开元年间陈藏器撰《本草拾遗》中记载：“纳会，俗称为象胆，以其味苦如胆也。”文中所讲“纳会”即为芦荟汁液干制而成的干块。

在唐代，对芦荟的使用，做出最生动描述的当属大诗人刘禹锡。他一生不仅在诗歌写作方面给我们留下了宝贵的文化遗产，而且他也是一位伟大的医学家。他编著的《传信方》就是将他广泛收集的民间简、便、廉中草药方，汇集成册，留传于世的。这本书中刘禹锡是通过自己切身的体会来介绍芦荟的神奇疗效。他介绍说“予少年，曾患癰，初在颈项间，后延上左

耳，遂成湿疮浸淫。用斑蝥、狗胆、桃根诸药，徒令蜚蠊，其疮转盛。偶于楚州，卖药人教用卢会一两，炙甘草半两，研末，先以温浆水洗癖，拭净傅之，立干便瘥。真神奇也。”这段文字同样也被李时珍转录于《本草纲目》第三十四卷“卢会”条下。由此可见，在唐代民间在芦荟的使用方面已相当普遍，且颇具疗效。

宋代在开宝年间，由政府组织出版了一部具官方性质的中草药全书，名为《开宝本草》。此书对唐蜀本草进行了详校审定，勘误正名，并新增千余种新药，是我国古代中草药文献中极具权威的著作之一。此书记载芦荟：“奴会治热风烦闷，胸膈间热气，明目镇心，小儿癫痫惊风；疗五疳，杀三虫及痔病疮痿；解巴豆毒。”奴会即是当时对芦荟的称呼。

在宋仁宗年间，太常博士苏颂，曾任吏部尚书兼侍读，奉命编撰《本草图经》，经考证对比，进行改订刊行，共成21卷。本书最大特点是附有实物图录。该书指出：“今惟广州有来者。其木生山野中，滴脂泪而成。采之不拘时月。研末，傅蠹齿甚妙。治湿癣出黄汁。”

到了明代，我国伟大的药物学家李时珍对芦荟的研究可谓集其大成者。在《本草纲目》第三十四卷中，对芦荟进行总结性研究，他博采众长，集思广益。虽然唐代李珣，宋代苏颂的研究都认为芦荟乃木本的树脂，但李时珍经过对比文献后认为：“卢会原在草部，药谱及图经所状，皆言是木脂。而一统志云：爪哇，三佛齐诸国所出者，乃草属，状如鲛尾，采之以玉器捣成膏。与前说不同，何哉？岂亦木质草形乎？”李时珍毕竟是更具科学态度！只可惜他本人没有机会亲眼看到芦荟原药植物。否则对芦荟的这一困惑，会很容易解脱。但李时珍对芦荟的研究结论也是十分明确的。他认为：“卢会，乃厥阴经药也。其功专于杀虫清热。以上诸病，皆热与虫所生故也。”



明代另一伟大医学家缪希雍所著《本草经疏》是将《证类本草》中的药物选出490种，分别加注予以发挥，并考证所介绍药物的药效及处方、宜忌等，引证颇为广博。书中记载：“芦荟，寒能清热，苦能泄热燥湿，苦能杀虫，至苦至寒，故为除热杀虫之要药。其主热风烦闷，胸胁间热气，明目，镇心，小儿癫痫惊风，疗五疳，杀三虫者，热则生风，热能使人烦闷，热除则风热烦闷及胸膈间热气自解。凉肝则明目，除烦故镇心。小儿癫痫惊风，热所化也；五疳同为内热脾胃停滞之证；湿热痔病疮痿，亦皆湿热下客肠脏，致血凝滞之所在，故悉主之。能解巴豆毒，亦除热之力。”

清代是我国本草学研究的又一高峰，大量本草专著出版，把芦荟研究又推向新的高度。

《本经逢原》是张璐所撰并于1695年刊出。该书收录药物以《神农本草经》为基础，另加各类常用药物700余种，药物分类主要参考《本草纲目》。有关芦荟条下内容为：“入厥阴肝经及冲脉。其功专于杀虫清热。冲脉为病，逆气里急及经事不调，腹中结块上冲，与小儿疳热积滞，非此不除。同甘草为末，治头项顽癣甚效。但大苦大寒，且气甚秽恶，若胃虚少食之人得之，入口便大吐逆，每致夺食泄泻，而成羸瘦怯弱者多矣。”

《本草求真》系清·黄宫绣于1769年刊出，该书研究药物功效主治，论述药理，不拘成说，不尚空谈，每从实处追求，既不泥古以薄今，复不厚今以废古。其采用功效分类之法，初步勾画出了中药功效系统的框架。书中提出：“芦荟大苦大寒，功专杀虫，除疳，安心，明目，最为小儿惊痫疳积上品，且能吹鼻杀脑疳及除鼻痒。然虽能杀虫，寒能疗热，而气甚秽恶，仅可施之藜藿，若胃虚少食之人得之，入口便大吐逆。”

《要药分剂》为清·沈金鳌所撰，该书将前人称谓繁多的用