

LU HUI DE YAO YONG CHU FANG



芦荟的药用处方

LU HUI DE YAO YONG CHU FANG

芦荟因为其药效广泛，所以早在数千年前，人们就已经把它视为一种万能的草药。它不仅可以美容，也可以治疗50多种疾病，同时也可加强人体的防卫系统，使身体组织具有攻击癌细胞的功能。近年芦荟被加工成华妆品及健身食品等，吸引了众多关切健身的人士的注目。



芦荟疗法研究所 编

芦荟的药方

芦荟疗法研究所 编



大众医学出版社

责任编辑：牛 波

封面设计：柴 碧

芦荟的药方

芦荟疗法研究所 编

★

大众医学出版社出版发行

全国新华书店经销

海南金凤彩印厂印刷

850 × 1168 毫米 1/32 印张：8 20 万字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数 1 - 3000

ISBN7 - 81612 - 382 - 5/R · 113

定价：16.00 元

剑形芦荟

像树木般地站立着又称木立

一般而言，叶片密生、肉厚且富弹性，但也有些剑形芦荟的叶肉较薄，或有斑纹。

叶片小，边缘有密集锐利的刺。

相较于扁形芦荟，其叶片显得比较薄，且表皮部分较多。

胶质较少，汁液流动容易。

茎非常挺直。

茎由叶片包裹着往上生长。

茎的根部会衍生出侧枝。

十一月到二月间，会绽放纺锤状的红花。

可于春季利用插枝法来繁殖。

叶片肉厚且富弹性。



芦荟小图鉴——各式各样的芦荟——



女舞姿



皇磁锦



黄星锦



大峰锦



花毛锦



天之星锦

马蝶卡沙芦荟



抱子芦荟



石玉锦

砂仙人



凯撒芦荟



乙女武者

扁形芦荟

又称沙漠百合和吉拉索

◆ 叶片很大，一片叶片有时长度可达二公尺，重达2~3公斤。
◆ 胶质很多。

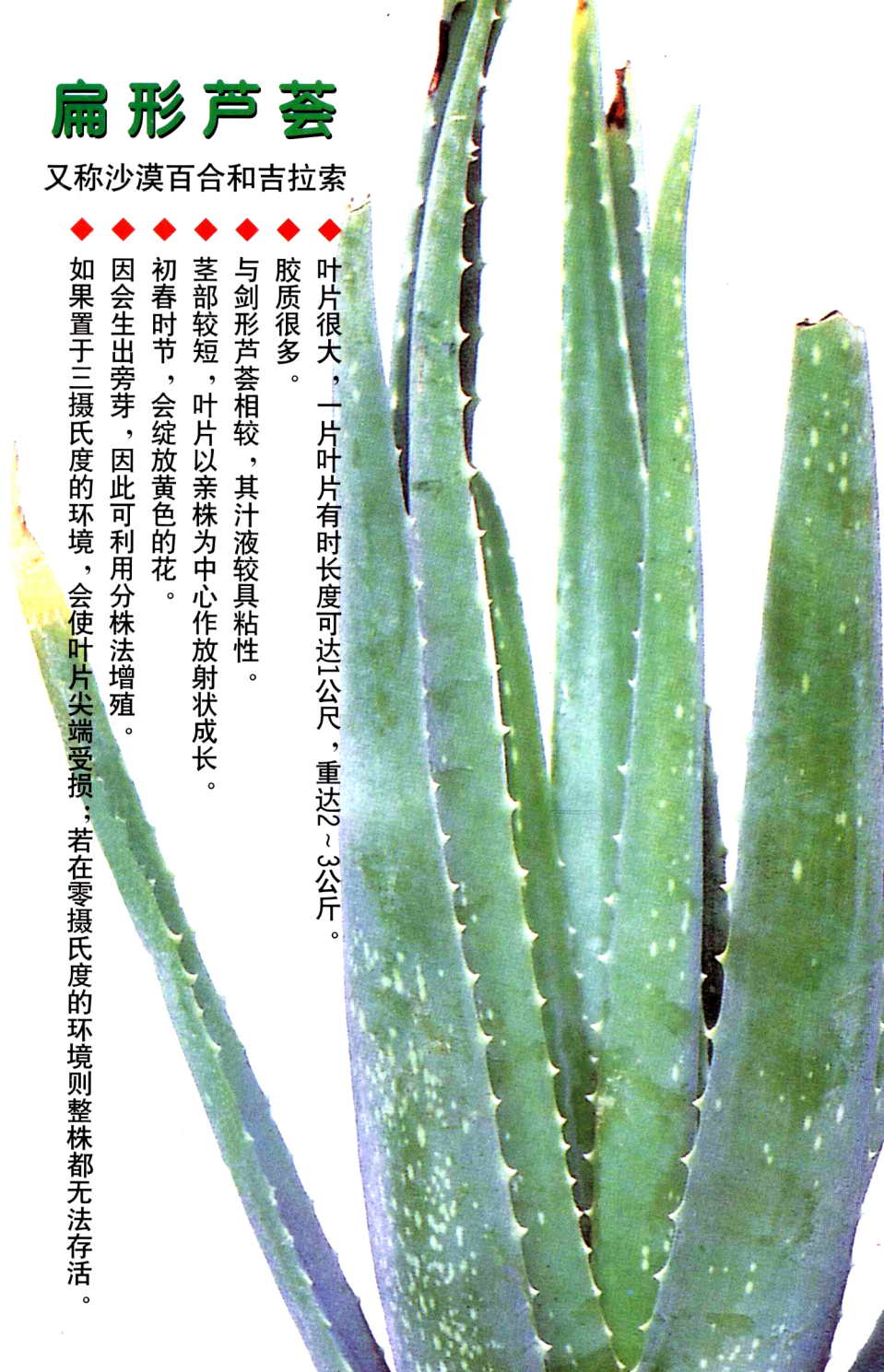
◆ 与剑形芦荟相较，其汁液较具粘性。

◆ 茎部较短，叶片以亲株为中心作放射状成长。

◆ 初春时节，会绽放黄色的花。

◆ 因会生出旁芽，因此可利用分株法增殖。

◆ 如果置于三摄氏度的环境，会使叶片尖端受损；若在零摄氏度的环境则整株都无法存活。





青鱷

据说，世界上有500—600种芦荟。在此所介绍的芦荟，只是其中的一部分而已。乍看之下，每种都长得很相似，但若仔细观察，可以发现其不同之处。芦荟是一种结实健壮的植物。



斑纹剑形芦荟



扁形芦荟



剑形芦荟



艳丽锦



青磁锦



青岚



石硷芦荟



茶王锦



南蛮锦



白夜锦



不夜城



克罗斯比芦荟



星星芦荟



绿魔神



八千代锦



洞乳锦



前 言

自古以来，剑形芦荟就广被当作一种民间药草使用，而且深受喜爱。它可作为烧烫伤及割伤的涂抹药膏，以及胃痛、消化不良时的服用药……。由于不会有任何副作用或造成上瘾现象，因此成为一般民众的常备药，长久以来都维持着不变的地位。

近年来，由于从美国引进了扁形芦荟，而掀起芦荟风潮。比较不具苦味的扁形芦荟，被加工成化妆品及健康食品等，吸引了许多关切健康问题人士的注目。

事实上，剑形芦荟与扁形芦荟都具有相同的药效，而且对各式各样的症状都非常有效。事实上，芦荟最难能可贵的地方在于它能唤起，甚至增进隐藏在我们人体中的自然治愈力。因此，若是服用芦荟之后没有特别的不适，就请继续服用，这样就可以进而改善体质，使身体不易遭受病菌侵入。

同时，栽培芦荟也不需耗费太多时间，所以尽可能自己栽培较好，因为这样就可以将它置于身旁容易取用之处，以达促进身体健康的功能。



目 录

第一章 不可思议的芦荟药草..... 1



- 人类使用芦荟的起源..... 2
- 芦荟的种类有五百种以上..... 6
- 剑形芦荟与扁形芦荟..... 8
- 芦荟的药效成分..... 14
- 世界的芦荟情事——美国..... 18
- ☆各式各样的芦荟——剑形芦荟

第二章 活用芦荟药效的方法..... 20



- 使用芦荟时应注意的项目..... 21
- 生吃芦荟..... 26
- 磨成泥汁或作成果汁..... 28
- 作成芦荟茶或粉末..... 30
- 煎芦荟..... 32
- 孩童也很喜欢的芦荟糖..... 34
- 芦荟酒也可作为化妆水..... 36
- 滋补的蜂蜜渍..... 38
- 将芦荟当作涂抹药膏或贴剂使用..... 40
- 洗芦荟浴的乐趣..... 42
- 世界的芦荟情事——日本..... 44
- ☆各式各样的芦荟——扁形芦荟

第三章 芦荟对下列疾病具有药效..... 46

——每日饮用，可以改善体质——



●感冒	47
●支气管炎、气喘	49
●便秘	51
●整肠、止泻	53
●失眠	55
●高血压	57
●低血压	59
●癌症的预防	61
●头痛	63
●寒症	65
●胃弱、食欲不振	67
●晕眩	69
●更年期障碍	71
●胃溃疡、十二指肠溃疡	73
●糖尿病	75
●痔疮	77
●膀胱炎	79
●宿醉	81
我对芦荟的体验	83
技巧地纾解紧张压力	98
☆各式各样的芦荟——不夜城	

第四章 割伤、发炎也可以使用..... 100

——外用药的效果十分显著——



●割伤、擦伤	101
●烫伤	103
●蚊虫咬伤	105
●牙痛、齿槽脓漏	107



● 口腔炎.....	109
● 香港脚.....	111
● 面疱(青春痘)、脓疙瘩.....	113
● 湿疹、斑疹.....	115
● 冻伤、冻裂、冻疮.....	117
● 肩膀僵硬.....	119
● 过敏性鼻炎.....	121
我对芦荟的体验.....	123
可以预防花粉症.....	138
☆ 各式各样的芦荟——干代田锦	

第五章

芦荟可以养颜美容..... 140

——如此的效果是可以期待的——



● 褐斑、雀斑的颜色会变淡.....	141
● 日晒后的处理.....	143
● 掉发、白发的预防.....	145
● 手脚及嘴唇干裂的预防.....	147
● 美化肌肤的芦荟自然化妆水.....	149
● 提高美容效果的脸部按摩.....	153
● 减肥的效果.....	157
我对芦荟的体验.....	159
提高减肥效果的运动.....	174
☆ 各式各样的芦荟——匹兰新芦荟	

第六章

芦荟烹饪..... 176

——美味可口的烹调——

● 做好吃的芦荟料理.....	177
-----------------	-----



芦荟与蒸鸡冷盘	179
芦荟及豆腐勾芡	181
芦荟与油炸蔬菜	183
芦荟与南瓜浓汤	185
添加芦荟的薄饼	187
芦荟炒饭	189
醋渍小黄瓜及海带芽	191
芦荟水果沙拉	193
芦荟葡萄酒果冻	195
芦荟黑蜜糯米团	197
家常蔬菜汤	199
什锦炊饭	201
豆腐煮	203
意大利茄汁烩饭	205
通心粉沙拉	207
和风汉堡	209
为了更乐于接受芦荟	211
☆ 各式各样的芦荟——美拉那堪达芦荟	

第七章 芦荟的栽培方法..... 213

——精挑细选、仔细栽培——



● 精明的选购方法	214
● 浇水的方法及放置场所	216
● 过冬的方法	218
● 移植方法	220
● 增植方法	222
种植在土地上的芦荟	226
☆ 各式各样的芦荟——乙女舞扇	

第八章 为了更了解芦荟的 Q&A 228

让儿童服用芦荟时，应该要注意什么事项？ 229

即服用了芦荟，也不见效果。是因为与体质不合
吗？ 230

把芦荟涂抹在脸上后会有强烈的发热感，可以再
继续使用吗？ 231

怀孕期间，为了消除便秘，也可以服用芦荟吗？
..... 232



芦荟对风湿也有效吗？ 233

芦荟对宠物也有效吗？ 234

想要好好地培育芦荟 235

芦荟也会有虫害的问题吗？ 236

芦荟的生叶片或磨泥汁，该如何保存呢？ 237

也想让孩子能接受有苦味的芦荟 238

听说要切取芦荟的叶片时，应该从下面的叶片
开始着手，为什么？ 239

会开花的芦荟，也具有药效吗？ 240

会因为常服用芦荟，而使效果减退吗？ 241

出差时无法喝芦荟汁，是否会使效用减退呢？ 242

善用加工品 243



第一章

不可思议的芦荟药草