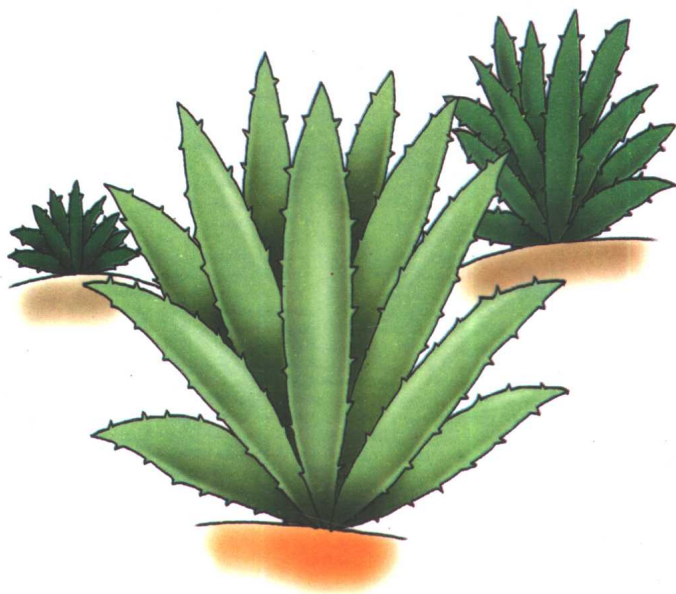




时尚家庭保健丛书

芦荟治百病



710.7

吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书

芦荟治百病

主编 高明枢 赵 辉
李 艳 刘明志

吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书·芦荟治百病

责任编辑:严黛玲

封面设计:刘芊

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 6 印张 135 千字
(长春人民大街124号) 1999年8月第1版第1次印刷
长春市东新印刷厂印制 印数:1—5000册

ISBN 7-80606-288-2/G·68

全套定价:68.00元(单册 6.80元)

目 录

一、芦荟的概述.....	1
(一) 芦荟的传播	1
(二) 芦荟在我国现状和前景	2
(三) 家庭盆栽芦荟技术	6
1. 家庭芦荟盆栽基质和盆土配制	6
2. 常用的家庭盆栽芦荟的盆栽基质	8
3. 家庭盆栽芦荟的盆土的配制	9
4. 家庭盆栽芦荟的盆土消毒	10
5. 家庭盆栽芦荟的上盆和换盆	11
6. 家庭盆栽芦荟, 净化居室环境	13
二、芦荟的疗效与注意点	14
(一) 芦荟的作用.....	14
便秘症患者的服量较多, 而腹泻的人则少	14
便秘一日一次, 胃溃疡二至三次	15
成分的抗热性强, 经加工后效果也不变	15
芦荟有副作用吗?	16
与芦荟较相宜的体质	21
作为内服的利用法	22
作为外用的利用法	24

有益于美容的芦荟	26
三、芦荟的保健功能	31
(一) 清热通便保健功能	33
(二) 杀虫疗疳保健功能	34
(三) 抗菌消炎保健功能	35
(四) 新鲜芦荟的保健食用方法	36
生嚼芦荟生叶肉	37
饮用芦荟汁	37
煎服芦荟生叶	38
芦荟生叶全粉	38
芦荟浸酒	39
芦荟浸蜜	40
芦荟鲜叶冲茶	40
(五) 内服芦荟鲜叶的注意事项	41
芦荟鲜叶、芦荟干叶和芦荟干块是不一样的，使用时 要注意区别	42
食用芦荟新鲜叶片需要注意对象适宜性	42
服用芦荟新鲜叶片要适量	42
切忌把龙舌兰误作芦荟	43
切忌把芦荟当成“灵丹妙药”	43
(六) 芦荟鲜叶外用保健的使用	44
新鲜芦荟叶汁涂抹法	44
敷贴生叶法	44
捣烂敷贴法	45

芦荟湿布法	45
芦荟酒精浸出液	45
芦荟鲜叶外用应注意的事项	46
(七) 保健食品的制作	46
大蒜芦荟饮料	47
芦荟脯	48
灵芝芦荟保健片	50
芦荟加蜂蜜(芦荟蜂蜜饮)	51
芦荟茶	52
芦荟药粥	52
(八) 芦荟的美容功能	53
营养保湿作用	54
防晒作用	54
抗炎作用	55
芦荟的防皱与延缓衰老	55
四、实例诊治	58
(一) 糖尿病	58
(二) 腹泻	63
(三) 肠胃病	68
(四) 便秘	75
(五) 烫、烧伤、刀伤	85
(六) 癌、瘤	92
(七) 膀胱炎	98
(八) 高血压	101

(九) 低血压	108
(十) 虚寒症	112
(十一) 肩凝、腰痛	117
(十二) 用芦荟减肥	123
(十三) 痔	133
(十四) 中耳炎	140
(十五) 神经痛、风湿病	143
(十六) 眩晕、美尼尔氏症	149
(十七) 哮喘	155
(十八) 过敏性鼻炎	160
(十九) 先天性过敏皮肤炎	162
(二十) 胆 囊	164
(二十一) 口腔炎	166
(二十二) 脚 癣	167
(二十三) 粉刺、疙瘩、美肤	171
(二十四) 狗、金鱼的疾病	174
(二十五) 其他症状	176

一、芦荟的概述

(一) 芦荟的传播

在希腊文化时代(公元前 333 年),马其顿帝国的亚历山大皇帝(公元前 356 至公元前 323 年)征服了非洲东部的苏克拉岛,此岛盛产芦荟,是芦荟的原产地这一。他用当地的芦荟来医治士兵的枪剑刀伤,结果收到了奇效,此消息很快在士兵中传播开来,芦荟使受伤的士兵及时得到治愈。后来,亚历山大皇帝继续东征,征服了阿富汗、印度西北部广阔的三角地带,士兵们随身带着芦荟,同时把芦荟传到亚洲南部热带地区。亚历山大皇帝建了横跨欧亚非大陆的帝国,芦荟同时被广泛传播开了。

但是,芦荟盛誉随着古罗马帝国的衰亡而被人们淡忘。若干世纪以后,西方的文明又逐渐恢复。新世纪的曙光,再度照亮了那些对新知识、新技术充满着灼热求知欲的人们。人类对各种科学知识不断发现和积累,有价值的历史文化遗产不断地被发掘和继承。但遗憾的是,在这个科学兴起的时代,一些人则错误地认为,早期的芦荟应用只是一种误导,当时地处北方的欧洲新兴科学中心,对芦荟的研究虽然方法十分

严密，但仍不能得出正确的结论。因为，芦荟不可能在那些地方正常自然生长，他们没有见到过芦荟植株，不了解新鲜芦荟作用的重要性，也无法知道药用时芦荟适宜的添加量，以及芦荟的确切效果。这一时期不少人是在对芦荟缺乏正确的认识情况下开展研究工作的，因此，在当时的欧洲，有不少人认为芦荟“没有应用价值”。甚至在科学界也有不少人认为，芦荟的神奇功效只是古代的一种偏见和迷信，对芦荟的作用产生了怀疑。

但是，芦荟的药用价值并没有被所有的医学家忘却。例如，在12世纪德国出版的《药局方》中，收录了芦荟的各种医药用途。16世纪意大利的《本草》也有关于芦荟的记载：月事不顺的妇女，每天早上只要服3颗芦荟丸即可。用芦荟水洗服，可以消除眼屎，改善视力。

在中世纪，欧洲的传教士们，常常不远万里到世界各地去传教布道。所到之处，不少是荒蛮边远地区，缺医少药。他们在出门的时候，就随身携带芦荟，作为“随身保健箱”内的药品，由此把芦荟传到了世界各地。芦荟在这一时期被广泛传播，但关于芦荟知识的积累和发展，并没有超过古埃及人所创造的辉煌。

(二) 芦荟在我国现状和前景

美国是当今世界上芦荟产业化最发达的国家之一。美国芦荟产业发展的最大特点，是从种植、加工生产、销售到基

础科研实行“一条龙”，使芦荟的产品质量得到很好的控制，还为芦荟产品开发、应用提供可靠的理论依据。美国目前一家最大的芦荟生产加工企业是 Aloecorp（芦荟公司），在国外拥有数千英亩芦荟生产基地，可以全年稳定地提供新鲜芦荟。他们对芦荟的种植、加工到成为产品的每一过程，都进行严格控制。例如，在种植芦荟过程中，严格禁止使用杀虫剂和除草剂，以避免农药残留对芦荟产品质量的影响。生产的芦荟产品自成系列，从芦荟果肉到凝胶，从低温干燥喷雾芦荟干粉到芦荟全粉。每一种产品都采用了现代加工工艺和生产设备进行生产，并配备有先进的研究实验室，使其生产技术水平 and 产品的科技含量不断提高。美国的另一个大型的芦荟生产企业是 Terry Lab.（泰勒实验室），它不但拥有大型芦荟生产基地和现代化芦荟加工设备，同样拥有众多的研究人员和现代化实验设备，从事芦荟的研究和新产品的开发。

在日本，芦荟作为原料或添加剂，已被广泛应用于一些保健饮料和食品中。木立芦荟是日本栽培比较普遍的品种。日本的民间，特别是在长崎县、西彼杵半岛一带，芦荟栽培非常普遍。日本著名芦荟研究专家间宫敏雄，为芦荟的推广应用作了大量的科普宣传。添田百枝博士的研究，发现芦荟可以抑制癌症，并且通过实验证明芦荟有中和细菌排出的外毒素的功能，受到世界各国的重视。此外，还有许多医药科学工作者，积极从事芦荟对人群和个体影响的研究，也得到了许多第一手资料。1987 年，日本成立了跨行业的芦荟协会。1980 年，组建的“芦荟食品株式会社”，开发生产木立芦荟饴

糖，并投放市场。在伊豆半岛南部委托 230 户农民栽培芦荟。静岡的芦荟制药公司开发了木立芦荟化妆品。此外，日本的柔珠化妆品公司和狮王 (Lion) 公司对芦荟产品进行研究，现在已有数十个企业专营芦荟化妆品。据《日刊工业新闻》报道，日本工业技术院微生物技术研究所和国立公众卫生院静岡县环境中心共同发现，芦荟有抗炎和抗过敏作用的物质，它可以抑制组胺酸游离，具有治疗气喘、过敏性鼻炎和花粉过敏症等疾病。

韩国的芦荟从 1976 年开始种植，并已向日本输出芦荟。现在已有规模大小不等的芦荟种植场 30 余个，种植面积约 300 公顷。韩国芦荟产业起步虽晚，但产业化进程发展很快，现已有几十家经营芦荟的企业，生产芦荟化妆品、饮料等各种产品，并向国外扩展，甚至已在美国建立了生产芦荟产品的跨国公司。韩国医药科学工作者对于芦荟的天然物质潜在的应用价值，予以密切关注和抱有极大的热情。韩国的制药协会于 1991 年 10 月组织召开了一个关于植物治疗法的国际会议，会上有来自世界各地的 35 个科学工作者宣读了芦荟研究和植物治疗物质研究的论文。

我国台湾的芦荟应用研究也曾热闹过一阵。有一段时期，古老植物芦荟是许多人街谈巷议的热门话题，芦荟栽培及其产品生产成为最有经济价值的新兴产业，美爽爽艾露伊芦荟化妆品畅销一时，其广告随处可见。台湾不少美容直接用芦荟叶为顾客服务，并当场为顾客配制芦荟鲜汁，治疗青春痘、粉刺和雀斑等。

虽然，我国内地芦荟种植、加工及应用的开发研究，前一段时间明显落后于国外，但最近几年确实有了长足的发展。国家科委结合科技扶贫工作，支持芦荟产业发展，并立项对芦荟产业化发展进行对策研究。在国家科委支持下，还成立了芦荟研究中心、芦荟种苗基地、芦荟组织培养苗基地和芦荟协会，建成具有一定规模和现代化水平的芦荟综合加工企业，并有不少芦荟产品问世。如上海家化有限公司已配制了几十种芦荟化妆品，并投放市场，上海制皂厂也曾生产了芦荟香皂，宁波康美牙膏厂生产了芦荟牙膏，吉林省延边长白山参珠酒厂配制了芦荟酒，河北的临西制药厂也投产了复方芦荟胶囊作为药品投放市场。国内也有一些高等院校和科研单位投入力量，开始从事芦荟的基础研究。例如，上海农学院植物科学系植物遗传育种研究室芦荟课题目，通过近十年的研究，广泛收集国内外的芦荟品种资源，筛选出适合于作为蔬菜用的上农大叶芦荟，并在各地推广。

我国具有世界上最大的芦荟潜在市场，芦荟产业的发展，必将渗透到我们的日常生活中。芦荟作为药物和经济植物已为人类利用了 3000 余年，当今在“回归自然，返朴归真”世界潮流的带动下，芦荟作为一种食品、药品和化妆品的新兴资源，特别是新鲜芦荟作为一种纯天然的食品、自然疗法的良药和自助美容的佳品，越来越受到人们的欢迎。一个家庭种上几株芦荟，不仅可以观赏，调节环境，创造一种高雅的氛围，同时还可以净化居室环境，增加居室的氧气含量和负离子浓度，吸收部分有害气体。另外，当你需要的时候，可

以随时采摘，用来进行各种日常自我保健。因此，芦荟正在走入千家万户，成为我们家庭的保健伙伴。

(三) 家庭盆栽芦荟技术

家庭盆栽芦荟，不仅可以美化居室，而且又可以随时采摘，获得最新鲜的芦荟叶片，供家庭保健使用。有人说，家里种上几盆芦荟，就等于请了一位常住的“私人医生”。这种说法，虽然未免有些夸张，但也不是全无道理的。芦荟不论是用作药物治疗，还是用于美容护肤，只有利用新鲜的芦荟才能得到最好的效果。另外，你还能从自己亲自动手培养的盆栽芦荟中，获得无穷的乐趣。

为了种好家庭盆栽的芦荟，首先需要了解和掌握家庭盆栽芦荟技术的一些最基本知识。

1. 家庭芦荟盆栽基质和盆土配制

家庭盆栽芦荟主要供室内观赏和日常利用。家庭盆栽芦荟的根系，生长于花盆之中，被严格地限制在狭小的盆体内。为了尽量满足芦荟根系生长发育过程中对水、肥、气、制成家庭盆栽芦荟适宜的盆土，对促进家庭盆栽芦荟正常生长是十分重要的。

(1) 芦荟对盆栽基质的基本要求：适宜的家庭盆栽芦荟基质，不仅应该能满足芦荟在整个生长过程中对各种营养要素的需要，而且能够全面协调盆体中的水、肥、气三者关系。为此，选用家庭盆栽芦荟的基质，应具备如下四个主要条件：

第一，要求芦荟盆栽基质具有一定蓄水保水能力，能够有效地保证芦荟生长过程中，对水分持续不断的要求，维持芦荟生命过程的正常进行。

第二，盆栽芦荟的基质应具有较好的保肥性，使基质中的养分能按照芦荟生长发育的需要，均衡持续地释放出来，源源不断地供给芦荟吸收和利用。

第三，盆栽芦荟基质应具有一定的透气性。盆栽芦荟根系在生长过程中，需要进行呼吸活动，要求适宜的基质具有一定的透气性，就是为了能满足盆栽芦荟根系这一需求。基质透气过度，往往会造成水分和养分过快流失，芦荟生长不良；基质透气不良，往往会造成根系呼吸受阻，窒息发黑，甚至烂根。为此，用沙土或过分粘重的土作芦荟栽培基质都是不适宜的。因为后者透气不良，前者透气过度，所以沙土和粘土一定要经过改良后用作芦荟盆栽基质，才能使芦荟生长正常。

第四，适宜的基质酸碱度。pH 是测定酸碱度的指标，这也是选择盆栽芦荟适宜基质的一个重要方面。芦荟喜欢在中性环境下生长。最适宜芦荟生长的盆栽基质酸碱度，一般要求 pH6.8~7.0。

家庭芦荟盆栽的基质，除了必须满足上述四个基本条件外，为了便于家庭芦荟盆栽应用推广，最好还要尽可能地符合“洁，轻，易，廉”这四点要求。

洁：指芦荟盆栽基质要清洁卫生。如果基质中有病虫、病菌或散发出各种臭气怪味，不仅芦荟生长受阻，也会损坏环

境，甚至影响人体健康。特别是添加有机肥料时，一定要充分发酵，杀死病菌和虫卵，保持芦荟盆栽基质的清洁。

轻：这是家庭盆栽芦荟对基质的特殊要求，尽量选用轻质材料，这样便于家庭盆栽芦荟位置的更换和搬动。

易：所用盆栽芦荟基质最好是就地取材，容易配制。这样就比较容易推广和被家庭采用。

廉：指所用基质价格要便宜，成本低，适应一般家庭的经济承受能力。

2. 常用的家庭盆栽芦荟的盆栽基质

常用的盆栽基质有三大类，各类中又有若干种，现对其特性分析介绍如下：

(1) 矿物质基质：

河沙：河沙具有极强的排水性和良好的通气性。清洁卫生，但保水保肥能力差。需要与其也基质配合使用。单独使用，往往会引起家庭盆栽芦荟生长营养不良。

沙壤土：使用沙壤作家庭芦荟盆栽基质，先要晒干过筛，再选取细小颗粒利用。沙壤土具有较好的保水保肥和排水通气性，当与腐殖土或田园土混合使用时效果较好。

田园土：一般质地较粘重，保水保肥能力强，但排水性稍差，使用时需要增掺一定量的河沙，以增强其透气性和排水性，以适合芦荟生长。

(2) 植物性基质：

腐殖土：常用的腐殖土取自树木底下的经多年堆积腐败残枝落叶。在花鸟商店可以购到，也可自己扫集枯叶残枝进

行堆积腐熟，使其形成腐殖质备用。腐殖质含有丰富有机质，保水和保肥能力强，质轻，透气，容易获得，是最理想的基质。可用来栽培各种观赏植物，也适宜于芦荟盆栽应。

泥炭土：它是各种植物残体。在水淹和缺少空气的情况下，经过长年累月的沉积形成的一种特殊的、分解不充分的植物性基质。一般都从外地运来，商店购到的是经粉碎加工过的泥炭土。泥炭土质地轻，保水性好，但肥力差，偏酸性，需要进行调配后才能应用。

木屑：保水性强，透气性差，呈中性，是适宜与其他基质混用的一种就地取材基质。木屑容易获得，价格也便宜。

(3) 人工基质：

蛭石：经过高温处理，如云母状的物质，具有空隙多、保水、通气性好、质轻和无菌的特点。呈中性，但缺肌力，不适宜作长期盆栽基质。可撒布在盆栽芦荟的盆土表面，使盆土保湿通气，又清洁卫生。

珍珠岩：它是粉碎的岩浆岩加热到 1000°C 以上形成的膨胀材料。有很强的排水透气性，不含任何的肥料成分，在盆栽芦荟中用作盆土表面物理性状的改进剂。

3. 家庭盆栽芦荟的盆土的配制

单独使用一种基质，常常难免有这样那样的缺点，时间一长，其物理和化学性质也容易变坏。所以，我们常采用多种基质混合配制的复合基质，即常见的盆土，它能充分发挥各类基质长处，各种性质互相补充，使盆栽基质能够长期保持良好的排水、保水、透气和均衡释放养分的优良特性。

芦荟盆栽基质配制有多种多样的配方，一般常见配方是用腐殖土、田园土和河沙，其比例为4:4:2，实践证明，这种基质配制比较适宜。

有的芦荟爱好者喜用木屑代替河沙，采用腐殖土、田园土、木屑的比例为4:4:2，也取得了良好的效果。采用木屑代替河沙，不仅可减轻基质重量，木屑还可使基质的透气和透水性得到改善，分解较慢，养分含量较河沙丰富，但木屑选用时宜采用硬杂木木屑为好。松树锯屑偏酸，不宜使用。别外，木屑使用前，一定要进行堆积发酵，然后方可使用。

4. 家庭盆栽芦荟的盆土消毒

作为室内栽培芦荟用的盆土，最好用前进行消毒，以杀灭基质中可能存在的虫卵和病菌。常用的方法有烧土消毒、蒸气消毒和药品消毒三种方法。

(1) 烧土消毒：此法比较简单易行，把配好的混合基质放在装有铁板的炉灶上加温翻炒。根据基质含水量不同，处理时间也需酌情掌握。一般在80℃条件下，用30分钟就可以杀死基质中的在害微生物和各种虫卵。

(2) 蒸气消毒：方法也比较简单，只要将配制好的基质放在容器中蒸透，一般家庭煤炉和煤气灶都可用来加热消毒。蒸气消毒需保持基质一定温度，通常在80℃以上，蒸2小时可以达到彻底消毒的效果。

(3) 药品消毒：常用40%福尔马林，每立方米培养基质用400~500毫升药液（以此用量折算到具体处理的实际培养基质所需的用药量）均匀散于基质中，用塑料薄膜密封盖平，