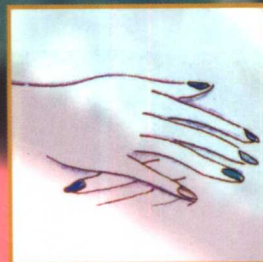
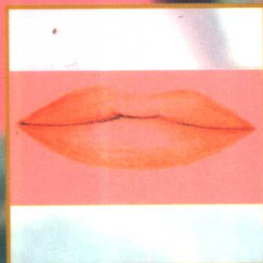


大众芦荟学系列丛书

芦荟鲜叶健康美容法

王有江 越佳琦 车冰冰 编著



吉林科学技术出版社

大众芦荟学系列丛书

芦荟鲜叶健康美容法

王有江 越佳琦 车冰冰 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养颜新星: 芦荟鲜叶美容法/王有江主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2000
(大众芦荟学系列丛书)
ISBN 7-5384-2303-6

I. 养... II. 王... III. 芦荟-美容-方法
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 49559 号

责任编辑: 司荣科 郝沛龙 刘 莉 封面设计: 郝熙敏

芦荟鲜叶健康美容法

王有江 越佳琦 车冰冰 编著

★

吉林科学技术出版社出版、发行
长春第二新华印刷有限责任公司印刷

★

787×1092 毫米 32 开本 4 印张 彩页 4 83 000 字

2001 年 4 月第一版 2001 年 4 月第一次印刷

定价: 8.00 元

ISBN 7-5384-2303-6/R·452

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

内 容 提 要

芦荟热引发了芦荟美容热，其中芦荟鲜叶健康美容尤受人们青睐。本书紧紧围绕芦荟鲜叶健康美容中的一系列问题展开了叙述，对芦荟鲜叶美容的起源、条件、特点、作用、方法、实施、注意事项，以及鲜叶的采集、芦荟美容的现状与发展方向等都有具体论述。特别是对芦荟鲜叶健康美容的内容和具体应用，既汇集了目前出版书籍中的良方佳法，又有作者的独到见解，读后会使人耳目一新，有所启从。

本书名为《芦荟鲜叶健康美容法》，侧重有三：一是集中笔墨叙述用芦荟鲜叶进行美容的有关问题，至于用芦荟制品美容很少涉及；二是突出用芦荟鲜叶美丽容颜的方式方法，当然，容颜美必然涉及皮肤、整个机体等；三是搜集整理美容良方佳法时，时刻不忘有利于人体健康的大问题。这，就是本书的特色。

书后附有青草浴、洗脸洗浴妙方、夏天美容指南等其他美容材料和方法，还有仙人掌及龙舌兰的妙用。本书是佳木斯市芦荟开发应用学校的教材，可供芦荟美容院及家庭中利用，也可供芦荟爱好者和专家参考。

世界上一切事物都处在发展运动之中，芦荟鲜叶健康美容也不例外。况且，到目前为止，关于芦荟鲜叶及其美容方法尚有许多理论和实践问题有待深入研究和探索，所以，本书难免有不当之处，甚至是谬误，望各位朋友、专家不吝赐教，以便今后再版时修改完善。

序

20 世纪末，中国兴起了芦荟热，芦荟种植、芦荟美容、芦荟产品迅速发展起来，原本鲜为人知的芦荟正迅速走进人们的生活。

由于芦荟产业具有强大的生命力，得到了国家有关部门的重视，国家科技部把芦荟产业作为发展高效农业和科技扶贫的重点项目之一。人大副委员长邹家华亲笔题词“芦荟产业，大有可为”。芦荟科研专家李涵教授认为：“中国芦荟产业的发展，要注重三个方面：一、以种植为主的产业基础；二、以科学研究和应用开发为主的产业根本；三、以产品销售走品牌道路为主的产业主体。”要让所有人了解芦荟对人民健康的益处，促进芦荟产业的发展，这三方面缺一不可。

杨丽萍芦荟美容系列产品就是遵循着创造“中国人的芦荟，中国人的品牌”的企业理念而开发的。自产品入市以来，取得了良好的社会效益和经济效益。以“纯天然芦荟+高科技=绿色美容”的经营观念，带动了中国芦荟产业在美容界的发展，为崇尚生活、热爱大自然的人们提供了“健康、环保、天然”的产品。

目前，人们对芦荟的了解尚处于初始阶段，甚至大部分美容界人士对芦荟的功效和应用也是一知半解；有关芦荟的书籍很多，但能全面系统地介绍芦荟的并不多。为了使广大消费者及美容界人士能正确了解和使用芦荟，王有江先生进行了大量的研究工作，总结、归纳编写了《芦荟鲜叶健康美容法》一书。此书着重介绍了芦荟的功效和使用方法，兼有实用性和理论性，是一本芦荟美容实用指南。

我们希望所有热爱芦荟的各界朋友携手共进，使芦荟产业能够健康有序地蓬勃发展，为人类造福。

中国著名芦荟绿色美容专家

大连杨丽萍美容保健品有限公司董事长 **杨丽萍**

佳木斯市芦荟开发应用学校名誉校长

2001年1月20日



库拉索芦荟



温室地栽库拉索芦荟



露地栽培中华芦荟



温室地栽中华芦荟



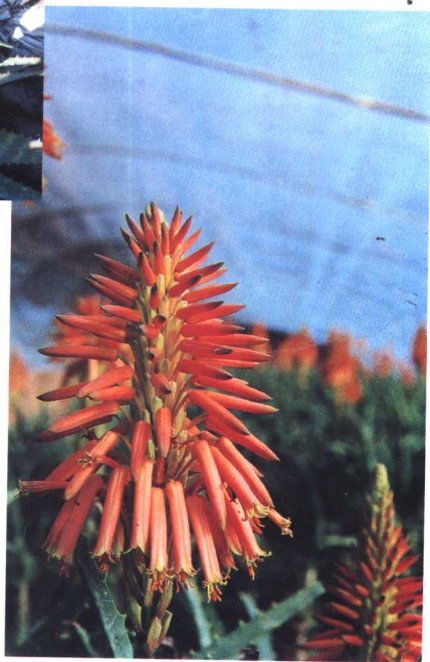
温室盆栽龙爪芦荟



皂质芦荟



盛花期的皂质芦荟



龙爪芦荟开花状

目 录

芦荟热与芦荟美容热	(1)
美丽的传说	(3)
一、古埃及女王用芦荟美容成为千古丽人	(3)
二、应用芦荟使亚历山大皇帝成为美大王	(4)
三、绝代佳人杨贵妃用芦荟更添无限姿色	(5)
美容来自健康	(7)
芦荟鲜叶健康美容的特点与作用	(9)
一、芦荟鲜叶健康美容的特点	(9)
二、芦荟鲜叶健康美容的作用	(10)
芦荟鲜叶健康美容方法	(14)
一、内服法	(14)
二、外服法	(14)
三、经络美容法	(15)
芦荟鲜叶健康美容的内容和具体应用	(16)
一、增添美丽法	(16)
二、保持青春法	(23)
三、保护皮肤法	(30)
四、治疗皮肤问题法	(36)
五、芦荟减肥法	(42)
芦荟鲜叶的采集与美容注意事项	(48)
芦荟鲜叶健康美容法的实施	(50)
芦荟鲜叶健康美容的现状与发展方向	(53)
附 1 中国足反射疗法简介	(56)

附 2	兼具美容与健康的青草浴	(59)
附 3	洗脸洗浴妙方	(63)
附 4	夏天美容指南	(66)
附 5	仙人掌的妙用	(68)
附 6	龙舌兰的妙用	(83)
附 7	金边龙舌兰	(85)
附 8	中华人民共和国轻工行业标准 《化妆品用芦荟制品》	(87)
参考文献		(116)
编后话		(117)

芦荟热与芦荟美容热

一股此伏彼起、经久不息的绿色芦荟热正在全世界兴起。随之而起的是迅猛铺开、遍布天涯海角的芦荟美容热。

第二次世界大战后，美国和其他国家对芦荟进行了系统研究和开发，不但验证了芦荟的一系列功效，还通过药理试验和临床使用，扩大了芦荟的应用面。现在，人们都渴望健康长寿，希望返璞归真、回归大自然，希望用全天然的化妆品美艳容颜，天然的具有神奇功效的芦荟正好满足了人们的新要求，于是，一股强劲的势不可挡的芦荟美容热迅速在世界各地兴起。

美国的许多科研部门都对芦荟开展了研究，出版了多种芦荟专著，并从芦荟植物中萃取活性化学物质，使芦荟应用更为广泛，除药用、食用外，还能应用于化妆品中。目前，在世界上添加有芦荟的化妆品已超过 1500 种。80 年代，美国消费者的“最佳化妆品有效物”评比结果表明，芦荟的名次列第二位，仅次于第一位的维生素。

在日本，人们对芦荟有着特殊的情感。日本的《主妇之友》杂志社和日本的妇女组织在宣传普及芦荟美容等方面起了很大作用。日本的芦荟专家、医学博士，也写了很多有关芦荟美容方面的科普读物，使芦荟在日本几乎是家喻户晓。

在韩国，韩国芦荟先驱者、芦荟研究专家、自然健康法普及家金正文先生的推动下，韩国虽然没有天然芦荟资源，但在 1976 年开始引进种植芦荟，现在种植面积已达 300 公顷，并有几十家专营芦荟化妆品的公司。

芦荟美容在我国台湾和香港地区也十分盛行，著名的“自然美”品牌便有一整套芦荟美容系列产品。

国内大陆在 80 年代末，曾兴起了芦荟美容热，芦荟化妆品在中国也变得时髦起来，在许多公共场合，人们一提到芦荟这个名字，就认定你是在谈论芦荟化妆品。我国生产芦荟化妆品的企业也有了一些。上海家用化学品厂在 1987 年推出了美加净“爱萝丽”芦荟系列美容品，该系列包括：营养霜、营养蜜、防晒霜、洗面奶、粉饼、唇膏、面膜、防晒水、香波和护发素等。近年来，我国的芦荟及化妆品热一再升温，涌现出了一批芦荟制品企业，五花八门的芦荟化妆品应有尽有，大有铺天盖地之势。然而，人们经过一番应用、比较之后，认为还是纯天然的芦荟鲜叶用于美容是最佳选择。

随着天然健康概念日益深入人心，一种具有多项保健与美容功能的植物——芦荟，如今已成为爱美人们的掌上明珠。这是因为芦荟对人体主要有三方面神奇的效能：一是具有对细胞组织的再生、保护作用，抗溃疡、增强内脏功能，调节生命机体正常化。因此在美容护肤方面，芦荟大有用武之地，在体内可以调节内分泌功能；在体外，可以增白防晒、除皱祛斑、修复肌肤并保水保湿。二是可以提高人体免疫力，中和细菌毒性，杀菌消炎。三是净化体内自由基，防癌，抗人体老化。

我们预言，伴随着新世纪的到来，21 世纪芦荟必将大显身手，芦荟热必然带来芦荟美容热，其势也必将席卷全球，芦荟鲜叶健康美容定能成为人们美艳容颜、增进健康的主流和最佳选择。

美丽的传说

今日的芦荟美容热是古代芦荟美容的继续和发展。古往今来，芦荟美容的传说故事犹如浪花飞溅的江河，源远流长。现采撷几朵浪花……

一、古埃及女王用芦荟美容成为千古丽人

世界历史上，古埃及女王克莉奥佩特拉七世以其特有的魅力熠熠闪光：她曾倾倒了两位震撼世界的罗马英雄，影响了一代历史的进程。她是世界上女人征服男人最成功的典范，两位征服了世界的男人都拜倒在其石榴裙下。她用女人的秘密武器影响了整个世界的历史进程。

公元前 69 年，克莉奥佩特拉出生在亚历山大埃及王宫，到她登基的公元前 51 年，她已是如花似玉的少女。按照王朝的古老传统，她不得不下嫁大弟托勒密十三世。不幸，托勒密王朝已是风雨飘摇，当强大的罗马军队在亚历山大城登陆的时候，她圣女般地从巨大的地毯中飘然而出，献上美妙的肌体，俘虏了凯撒，使弱小的埃及有了 22 年的和平，赢得了埃及的独立与安宁。凯撒死后，克莉奥佩特拉又将顾盼有情的眼睛瞄上了另一位罗马将军。在小亚细亚东岸的塔尔苏斯，那艘巨大的金屋画船一靠岸，英俊潇洒、热情奔放的安东尼就如醉如痴，他整容十次上了大船，为了“临凡的女神”，奉献了整个身心和毕生的事业。克莉奥佩特拉本想借助安东尼实现自己的理想，却被安东尼如火的激情煽起了爱

情的烈焰，这炽烈的火焰，烧毁了安东尼，也烧毁了克莉奥佩特拉自己。

古埃及女王克莉奥佩特拉神奇、浪漫、传奇的一生早已结束，但文学家用艺术之笔让褐发高盘、姿色娇媚的女王凝视远方的形象传遍了世界各地……美艳绝伦的克莉奥佩特拉为什么这样美？繁多的文献、资料几乎是众口一词：她一生最喜爱用芦荟汁液洗浴，用芦荟化妆水化妆，因而保持了美丽的容颜和肌肤。

二、应用芦荟使亚历山大帝成为美大王

有“诗人、哲学家、战士”之称的马其顿国王亚历山大（公元前356～323年），于公元前333年，在出征波斯前，首先占领了盛产芦荟的索克拉岛，以获取作为军用战略物资的芦荟。他利用那里的芦荟来治疗伤兵，当时受伤而化脓的伤兵，使用芦荟治疗后，很快痊愈。并且，在不习惯他国饮食时，用芦荟作为饮料来调节服用，部队在行军过程中每个战士随身都携带芦荟，经常食用。亚历山大本人更是率先垂范，不但经常食用芦荟，还用芦荟洗浴、美容。此后，亚历山大大帝继续东征时，下令士兵携带大量芦荟用于战场上，结果强健的军队一举征服了阿富汗和印度西北部肥沃而广袤的三角地带，建立了横跨欧、亚、非三洲的强盛帝国，芦荟为此立下了卓著的功勋。同时，芦荟也被广泛地传播到世界各地。与此同时，这位国王因坚持使用芦荟而使皮肤色泽红润，年轻且充满阳刚之气的美大王之称也传遍了世界。

三、绝代佳人杨贵妃用芦荟更添无限姿色

杨贵妃是我国古代一位富有传奇色彩的美女，她“天生丽质”，体态丰腴，玉貌雪肌，通晓音律，能歌善舞，色艺无双，“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”。开元二十五年（公元737年），唐玄宗宠爱的武惠妃病逝，后宫虽佳丽三千，但玄宗没有一个中意的，心中惚惚，若有所失，于是叫内侍高力士为他在外宫寻求，搜拔到了寿王妃杨玉环，但把儿媳直接纳入宫中，总觉不妥，于是以追荐太后为理由，把她度为女道士，住在皇宫内的太真宫，号为“太真”。天宝四年（公元745年），正式册封杨太真为贵妃，这时杨贵妃年约十七八岁，正是花季年华，难怪唐玄宗要为她着迷了。

在唐代，妇女都喜欢用香粉和腮红来妆扮自己。唐代的香粉可分为两类，一类以铅为原料，即铅粉。由于铅粉有较强的附着力，故当时在米制妆粉中都要掺入一定比例的铅粉。另一类则以朱砂为原料，把粉染红。除了香粉之外，当时还有所谓腮红，这是水银和硫磺的化合物，称为银朱。但这些化妆品用久了，会发生铅中毒和汞中毒，在脸部留下褐色的斑点，甚至整个脸部呈现褐色。唐代妇女浓妆成风，许多妇女深受其害，往往不到40岁，面部就布满斑点和皱纹。在杨玉环做女道士的五六年中，她远离了过去浓妆艳抹的化妆习惯，不再受到当时铅白粉之害，她一度受损的肌肤也在这段时间逐渐恢复，以自然娇嫩的肌肤赢得了三千宠爱于一身。

凡是爱美的妇女，一定渴望知道杨贵妃经常服食和用来沐浴、美容的是一些什么宝物。据历史资料和传说知，杨贵