

神奇的 芦荟健康美容

芦荟家庭盆栽技术



千百年来被验证为极具功效的奇妙药草！

易清安 / 编著

中国工人出版社

神奇的芦荟健康美容

易清安 编著



图书在版编目(CIP)数据

神奇的芦荟健康美容/易清安编著. - 北京:中国工人出版社,1999.6

ISBN 7-5008-2189-1

I. 神… II. 易… III. ①芦荟-食物疗法②芦荟-应用-美容 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 20489 号

出版发行: 中国工人出版社

(北京鼓楼外大街)

印 刷: 北京通县向阳印刷厂

经 销: 新华书店北京发行所

版 次: 1999 年 6 月第 1 版

1999 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 毫米 1/32

字 数: 150 千字

印 张: 7.75

印 数: 1~10000 册

定 价: 15.00 元

神奇的 芦荟健康美容



千百年来被验证为极具功效的奇妙药草！

易清安 编著 / 中国工人出版社

我国常见芦荟品种

芦荟是一种古老的植物，几千年来，由于人工选择和自然选择的结果，产生了极其丰富的变异类型，以下是几种最常见品种：



▲元江倚天剑芦荟



▲小木芦荟
(*A.arborescens* Mill.)



▲木立芦荟，又名树芦荟



▲须芦荟
(*A.aristata* Haw)

▼绿芦荟



▼帝王锦



▲不死鸟

具有观赏价值的芦荟

观赏用的芦荟种类很多，
叶子除了形状、色彩外，
叶片大小也都不一样



▲慈光锦

▼不夜城（有斑纹）A.nobilis



▼所罗门王的
碧玉冠



▲富士锦

▼ 青鳄芦荟



具有药效成分的芦荟

下列各种芦荟都含有药效成分：



▲ 皂质芦荟 (斑纹芦荟)
Aloe Saponaria



▲ 砂仙人掌



▼ 木立芦荟
(Aloe arborescens)



▲ 吉拉索芦荟
(Aloe vera)

▲ 好望角芦荟 (南非芦荟)

芦荟的剖面与鉴别

中药芦荟干块是割取芦荟新鲜叶片，收集其流出的汁液，置锅熬成稠膏，倾入容器冷却凝固而成



▲芦荟叶片横剖面



▲芦荟叶片纵剖面



▼芦荟根纵剖面



▲金边龙舌兰是一种最容易与芦荟相混淆的植物

芦荟的使用法

▼ 擦泥后使用



▶ 擦成泥状的芦荟



▼ 直接抹在患部

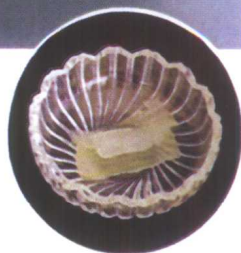


请视目的及体质来使用芦荟，
不管是内服或外用，都要采用
适合自己的使用法

▼ 取出果冻状部分



▶ 果冻状部分



▲ 国外用芦荟制成的产品



芦荟的栽培 生长

芦荟原产于非洲热带地区，长期生长在终年无霜的环境中，生性喜温畏寒

▲用小盆栽培的芦荟成分较差，因此请用大盆来培育，并利用生长2~3年后的老叶



▲芦荟虽有很强的生命力，但不耐寒，为避免霜冻害宜在塑料暖房里进行栽培



◀从十二月至一月芦荟开放出具有异国情调的朱红色花，但不结籽，只能靠插枝来繁衍

▼ 炖金童鸡芦荟汁



芦荟菜集锦

芦荟配菜可以生配或熟配，一般以熟配较为卫生安全



▲ 芦荟汁开洋西芹



◀ 盐水花生芦荟



▶ 银杏芦荟

本书内容力求清晰扼要，并尽量附有插图，以便了解和加深印象。关于芦荟的功用和医疗、美容效能，尽量采取科学方式叙述，提供新的有关芦荟的知识，力求符合现代科学精神和读者的实际需要。

编著者



芦荟 21 世纪的天然医药保健佳品

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，如今正在市场上俏丽生姿。大商场里芦荟鲜叶被放置在低温柜中精心保存，并小心翼翼地以克论价；花卉市场上，盆栽芦荟也是行情见涨。芦荟，这一公认的 21 世纪极佳的天然医药保健品，正以不可阻挡的势头，走入人们的生活。

在芦荟肥厚的叶片中，含有像灵芝、高丽参一样的六碳糖高分子粘多糖体，各种蛋白质、生物活性酶、治愈激素、酵素物质、氨基酸、有机酸、维生素及人体必需微量元素等非常丰富。紧贴芦荟叶表皮内侧薄层中的苦液也很有价值，它含有芦荟大黄素，可健胃、消除便秘、抗炎、抗过敏。

芦荟对人体神奇的效能，主要有三方面：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，可以调理内分泌功能，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。

在日本，芦荟被称为“不求医”，有人把它当做家庭的一种常备药箱，遇上腹泻、烫伤、发炎、牙疼等不太严重的症状，随手取来一小段叶片，就可以自己治疗。此外，芦荟还是一种灵敏的空气污染报警器，如果空气中的有毒气体如一氧化碳、二氧化碳、甲醛等含量超过一定限度时，芦荟的叶片上会出现褐色或黑色斑点。

芦荟属百合科植物，既可以外用也可以内服。外用时，适于烫伤、擦伤、刀伤、日晒、蚊虫叮咬、皮肤干燥和一些皮肤病等症状。用鲜叶的胶状部分涂抹皮肤以后，开始很滑，四五分钟之后即可完全吸收。有人用芦荟胶与蛋清、蜂蜜、面粉等混合制成面膜，使用效果也不错。由于叶皮下的大黄素苦味成份有泻下作用，便秘症患者可以使用。以治疗胃溃疡为目的而自身又容易引起腹泻的人，由于不需要大黄素，可以将皮剥掉食用。

内服的方法非常多，芦荟的成份耐热，不会出现因加工而药效降低的现象，可以把它作为一味菜蔬任意烹制。用芦荟自制成各种美味菜肴经食油炒过之后，就不太会感觉到芦荟的苦味了。生吃也可以，将叶肉切成薄片，拌成沙拉。芦荟还有泡茶、泡酒、调果汁等等用法。

其实，人类使用芦荟入药、保健和美容，已有 3000 多年的历史了，我国中医也早在唐朝就开始使用芦荟，但是，



芦荟被深入地认识和研究，并从而确认为无可争议的极佳天然医药保健品，还是本世纪的事。

三四十年代是芦荟建立医疗可用性的年代，美国的科学工作者力求解决两个问题，一个是分析芦荟的有效成份及寻找有效的分离方法；另一个则是如何建立最有效的治疗方法，并都取得显著的进展。

到了 50 年代，为了寻找治疗由于新的放射源而导致的大量烧伤的有效方法，科学工作者进一步试验证实了采用翠叶芦荟所取得的治疗效果，并确认翠叶芦荟的内部凝胶的新鲜程度和治疗有效性之间的联系。这一发现，促进了对芦荟研究的深入，科学家们发现，翠叶芦荟含有一种比其他抗菌剂更有效的结核杆菌生长抑制剂，芦荟还含有 75 种不同的化学成份，其中包括蛋白质和还原糖等，试验也表明翠叶芦荟作为抗细菌剂和抗真菌剂的效果是肯定的。四五十年代的芦荟研究工作，确定了科学界把芦荟作为最有开发前途的植物新资源的共识。

进入 60 年代以后，人们对芦荟的认识更加深入，科学家们认识到芦荟各个成份合在一起，更能协调地发挥效能。

70 年代以来，人类社会受到“回归大自然”思想潮流的影响和推动，人们在回顾芦荟利用的历程中，重新发现芦荟植物依然存在着无限美妙的前景，为此，人们孜孜以求，去发现芦荟凝胶的稳定化途径，以保持芦荟新鲜有用的活性物质。人们通过不同的方式，来满足对芦荟的保鲜要求，包装和加工技术的不断改进，市场的货架上摆上了各式各样的



芦荟产品，芦荟热潮再一次风靡美国、日本、韩国和我国台湾等国家和地区。

据有关资料报道，70年代有关芦荟的专利仅有13件，而到了80年代，则高达157件，其中芦荟用于药品的占36%，研究比例最高，在化妆品中应用的为25%，为次之，另外大约有22%的专利用于食品方面。

1981年1月，美国国际芦荟协会正式诞生，简称IASC (International Aloe Science Council)。现在，该协会已有会员单位30余个，其中包括若干个世界上颇有影响的大型化妆品生产企业。国际芦荟协会每年召开一次会议，定期出版刊物，有力地推动了全球芦荟新兴产业的发展。

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主生产基地，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，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，使其主产技术水平和产品的科技含量不断提高。

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，日本民间芦荟栽培非常普遍。添田百枝博士经研究发现芦荟



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。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。

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疗法的国际会议，会上有来自世界各地的 35 位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颇为热闹。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。台湾不少美容院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。