

「根本幸夫」 著
「叶美莉」 译

Signaloe



「天然」 芦荟 健康法

诚挚推荐

「连亚历山大皇帝也
使用的历史妙药」



世界图书出版公司





天然

芦荟

健康法



根本幸夫 著
叶美莉 译



暖流

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

陕版出图字(25-2004-119)

图书在版编目(CIP)数据

天然芦荟健康法/(日)根本幸夫著;叶美莉译.-西安:世界
图书出版西安公司,2005.5

ISBN 7-5062-7504-X

I.天... II.①根...②叶... III.芦荟-基本知识
IV.R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 043406 号

简体中文版由汉湘文化事业股份有限公司授权出版发行
《天然的芦荟健康法》 暖流出版社 初版:2003 年

天然芦荟健康法

主 编 根本幸夫
译 者 叶美莉
责任编辑 齐 琼
视觉设计 范晓荣

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话 029-87279676 87233647(发行部)
029-87279677(总编室)
传 真 029-87279675
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 陕西省印刷厂
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 5.875
字 数 130 千字

版 次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-7504-X/Z·124
定 价 16.00 元

☆如有印装错误,请与承印厂联系调换☆



目 录

第一章 是仙人掌?还是观叶植物?芦荟到底是什么东西?

——连亚历山大皇帝也使用的历史妙药——

渡边家的芦荟日记① 爸爸,你为什么买芦荟? (2)

芦荟自古以来就是万能药物 (3)

渡边家的芦荟日记② 芦荟也分成好几种 (5)

芦荟的品种在 300 种以上! (6)

看起来很舒服的芦荟,观赏用的芦荟也有 180 种 (8)

渡边家的芦荟日记③ 芦荟从古时候就很有名! (11)

从西洋古代史看到的芦荟魅力 (12)

芦荟从中国传到日本 (14)

还算很新的日本芦荟历史 (15)

渡边家的芦荟日记④ 如果家里有一盆芦荟 (17)

芦荟的成分到底是什么? (18)

第二章 滑倒、跌倒时立刻用芦荟。芦荟是我家的常备药

——当做外用药的各种使用方法——

渡边家的芦荟日记⑤ 妈妈的烫伤是芦荟治好的吗?

..... (22)



天然芦荟健康法

芦荟可治小烫伤的原因 (23)

渡边家的芦荟日记⑥ 滑倒、跌倒时“赶快用芦荟”!
..... (26)

用芦荟处理擦伤和割伤 (27)

渡边家的芦荟日记⑦ 家中有顽皮小孩更应准备
芦荟露 (29)

随时可取用的芦荟酒精露 (30)

渡边家的芦荟日记⑧ 夏天露营最担心被蚊虫叮咬
..... (32)

被蚊虫叮咬时可用芦荟 (33)

渡边家的芦荟日记⑨ 肩膀僵硬是压力引起的吗?
可是用沾芦荟的湿布也可以
有效地消除 (36)

芦荟的消炎作用对肩膀僵硬有效 (37)

沾芦荟的湿布也可治扭伤及撞伤 (40)

渡边家的芦荟日记⑩ 洋平突然牙痛 (42)

芦荟也可以治疗蛀牙的齿槽脓漏 (43)

渡边家的芦荟日记⑪ 芦荟对湿湿痒痒的香港脚
有效吗? (45)

芦荟可以完全治好香港脚 (46)



渡边家的芦荟日记⑫

脓疱及湿疹可以使用芦荟吗？

..... (49)

芦荟对湿疹有很好的效果 (50)

用芦荟治疗皮肤的皲裂 (52)

渡边家的芦荟日记⑬

穿高跟鞋形成的鸡眼要

怎么办？..... (54)

难看的鸡眼和疣可用芦荟试试看 (55)

脓疱和芦荟的关系相当好 (57)

渡边家的芦荟日记⑭

学校正在流行中耳炎和鼻炎

..... (59)

中耳炎的疼痛可以用芦荟消除 (60)

鼻炎、副鼻窦炎也可用芦荟汁治疗 (62)

渡边家的芦荟日记⑮

妈妈说屁股好痛 (64)

内外痔疮都可以用芦荟治疗 (65)

当做良药的芦荟，当做化妆品用的芦荟 (67)

第三章 吃或喝都有效——用芦荟保持健康

——芦荟当做内服药的效用——

渡边家的芦荟日记⑯

爸爸胖不起来是因为胃不好？

..... (70)

芦荟的苦澀可以治疗胃肠不适 (71)



天然芦荟 健康法

用芦荟照顾胃溃疡和十二指肠溃疡 (73)

渡边家的芦荟日记⑰ 对妈妈的便秘立即见效,

芦荟也可以使肌肤漂亮! (75)

芦荟是植物性的便秘药 (76)

渡边家的芦荟日记⑱ 有高血压的老先生可以喝

芦荟酒! (78)

每天服用少量的芦荟可以治疗高血压 (79)

渡边家的芦荟日记⑲ 低血压的人也可以靠芦荟

恢复精神? (82)

用可促使血液循环顺畅的芦荟酒改善低血压 (83)

轻松畅饮的芦荟酒的做法 (85)

渡边家的芦荟日记⑳ 预防感冒,在恶化之前用芦荟

恢复精神 (87)

用芦荟预防感冒 (88)

蜂蜜泡芦荟和芦荟糖的做法 (90)

有气喘、支气管炎的人也可用芦荟 (94)

渡边家的芦荟日记㉑ 宿醉的痛苦也可以用芦荟

消除? (96)

芦荟和宿醉的关系 (97)

芦荟对肝脏疾病有效吗? (99)



渡边家的芦荟日记② 芦荟可以有效地预防成人

病吗?.....(101)

糖尿病也可以吃的芦荟草药.....(102)

芦荟粉和芦荟汁的制做方法.....(104)

芦荟的 Q&A.....(107)

第四章 有芦荟就不需要美容保养品了

——芦荟的各种美容方法——

渡边家的芦荟日记③ 肌肤的问题用芦荟来消除，

妈妈不再需要美容保养品了！

.....(112)

美容效果很好的药草——芦荟.....(113)

芦荟的效果在皮肤上如何显现?.....(115)

芦荟化妆水的做法.....(116)

渡边家的芦荟日记④ 用芦荟集中保养，就会有闪亮

动人的肌肤!.....(121)

使用芦荟的集中保养.....(122)

渡边家的芦荟日记⑤ 加了芦荟的沐浴剂使全家

光鲜亮丽!.....(131)

简单的人浴美容法.....(132)

芦荟入浴按摩法.....(134)



天然芦荟健康法

渡边家的芦荟日记②⑥

爸爸的掉发毛病是芦荟

治好的吗?.....(137)

用芦荟预防白头发和掉发.....(138)

第五章 既好吃又好玩的芦荟料理

——加了芦荟的健康料理——

渡边家的芦荟日记②⑦

芦荟料理是妈妈的拿手菜!

.....(142)

芦荟料理的要诀.....(143)

第六章 轻松地培育芦荟

——芦荟栽培重点——

渡边家的芦荟日记②⑧

一家只种一盆芦荟是不够的!

.....(160)

分辨好芦荟的要诀.....(161)

渡边家的芦荟日记②⑨

芦荟在何时移植比较好?.....(165)

芦荟的移植要诀.....(167)

渡边家的芦荟日记③⑩

逐渐移植的芦荟栽培法!.....(172)

芦荟的移植方法.....(173)

拜访南伊豆的芦荟中心.....(175)

芦荟的栽培法 Q&A.....(178)



——● 第一章 ●——

是仙人掌？还是观叶植物？ 芦荟到底是什么东西？

——连亚历山大皇帝也使用的历史妙药——





渡边家的芦荟日记
1

爸爸，你为什么买 “芦荟”



有一天，爸爸敏夫很难得地提早回家，手上还提了一个大塑胶袋。

“哇啊！今天的礼物好大哦！”洋平赶快过来要看看到底是什么东西。

“爸爸，这是什么？叶子这么大？”

从袋子口看到的是有奇怪叶子的植物盆栽。

“这个吗？这叫做芦荟。”

敏夫一边说，一边从塑胶袋拿出芦荟的盆栽。高约40厘米，看起来像仙人掌似的有刺植物。

“这就是芦荟啊？已经好久没有见过了。”

妈妈由美也从厨房一面用围裙擦手，一面走过来看。

“这可以放在窗边的花台上作为装饰。”妈妈已经开始考虑放置的场所。

“对啊！这看起来很像是观叶植物，当做装饰品也不错。”爸爸也说。

“可是我觉得车站前面蛋糕店的蛋糕比这个奇怪的植物好看多了。”洋平好像很不满。



“洋平，自古以来就有人用芦荟来治疗烫伤、割伤和蚊虫咬伤，非常有效哦！妈妈小的时候，外婆也在庭院种芦荟，妈妈被虫刺到的时候，外婆就会将芦荟的叶子切开，用里面流出的像果酱般的汁液帮我涂抹。”

“这是以前，现在在药房里都可以买到治疗虫刺到的药或烫伤的药，那些还比较有效。”洋平说。

“洋平，像你跌倒或被虫咬到时，家里正好缺少那种药，有时候根本来不及到药房买。而且市面上的成药也让人担心会有副作用。”

“可是为什么你爸爸会突然买芦荟回来呢？”妈妈问。

“其实是同事叫我买的。他对植物和中药非常了解，感冒或胃痛都是吃中药好的。当我问他说有没有什么东西可以治百病时，他立刻回答说是‘芦荟’。”

听到爸爸的话，洋平开始有一点兴趣了，他继续问：

“那芦荟到底有什么效用？”我们就来看看渡边先生是如何使用芦荟的吧！



芦荟自古以来就是万能药

芦荟是乍看之下像仙人掌的厚叶植物，在园艺店或花店经常可以看到盆栽的芦荟，是大家熟悉的观叶植物之一。

但是，其实芦荟并不是仙人掌的同类，而是百合科的植物，且为常绿多年草本。早在宋朝，芦荟的多功能用途就已在



史料上有记载。

现在全世界大约有 300 种芦荟，原产地是非洲大陆、马达加斯加等地，原本是热带及亚热带的植物，最大可长到 20 米，最小只有手掌大小，因品种而异。

在这么多的品种中，观赏用的芦荟大约有 180 ~ 200 种。

但是，芦荟自古以来不单是当做观赏用的观叶植物，早就以药用植物受到重视。芦荟的主要成分是“芦荟素”，这是拥有特殊苦味的成分。只要少量服用芦荟，就变成苦味健胃剂，另外也当做泻药，可以有效地治疗便秘。有研究写道：“其叶子分泌出来的汁液所煎煮成的东西是黑褐色有玻璃光泽的块状，带一点苦味，可当做健胃药及温和泻药。”芦荟的药效可以说是相当广泛。

另外，芦荟除了内服以外，还可当做外用药。将芦荟提炼出来的汁液擦在皮肤上，或用湿布沾提炼液也可以有效地治疗烫伤及蚊虫咬伤，是很受欢迎的民间疗法之一。

芦荟会受到这么广泛地运用，除了效果确定之外，在处理和照顾上不会很麻烦也是相当大的原因。

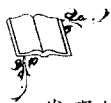
容易取得，容易照顾，又不会麻烦，对各种疾病和伤口都很有效，所以你当然不能袖手旁观，请你也试一下芦荟的效果。





海边家的芦荟B记
2

芦荟也分成好几种



“这是什么？芦荟的叶子上挂着什么东西啊？”洋平发现的是挂在芦荟叶子上的标签。

“这个吗？上面写着芦荟的品种。”爸爸敏夫开始读出标签上写的文字。

“剑芦荟，原产于东南非，原文为 *Aloe arborescens*。”

“哦！芦荟还有其他品种吗？”妈妈说。

“应该有形状比较大或是刺比较多的品种，”敏夫说，“根据书上所写的好像有 300 种呢！同事这么说的。”

“可是我知道的只有这种，和我娘家种的一样，这就是剑芦荟。”

敏夫接着由美的话继续说。“我也只知道这一种，花店里面好像也只卖这种剑芦荟。”

“爸爸，你的裤子口袋里是什么东西？”

“对了！我刚刚买芦荟，不知道使用方法，所以就向同事借书来看。”



天然芦荟健康法

敏夫从口袋拿出来的是芦荟的书。

“芦荟好像有很多种，书上说观赏用的就有180种。”

“恩！那有没有对身体更好的品种呢？老公。”由美说。

“没有，好像是这种最有效。这种就称为剑芦荟。但是如果将大小和形状都修整成观赏用，你可能会更喜欢。”

“不行啦！爸爸，因为妈妈只对有用和立即可用的东西有兴趣。”

“洋平，怎么可以这么说呢？我认为妈妈是对漂亮又有用的东西有兴趣。”

“果然如此，你看！妈妈正努力地研究呢！”



芦荟的品种在300种以上！

芦荟是原产于热带和亚热带的植物，现在已经发现的大约有300种。

其中原产于非洲大陆的大约250种，原产于马达加斯加岛的大约又有40种，加那利群岛、西印度群岛等也发现几种原生种。

这些芦荟品种都以观赏用和药用而分布于世界各地，大家最熟悉的是具有药效的剑芦荟（*Aloe arborescens* Mill）。一般我们所说的芦荟都是指产于东南非的剑芦荟，现在已在很多国



家生根。但是当做草药用的芦荟除了剑芦荟之外，还有3种。

○开普芦荟（南非芦荟）

最常用来当生药的就是这种，在南非共和国的开普省栽培，从开普市集中出货，所以会有这个名称。品种有 *Aloe ferox* Mill、*ferox* Mill 两种、*Aloe african* Mill 及 *Aloe spicate* Bak. 的混合种。从这些叶子取出的汁液干燥成固体后包装出货。这是黑褐色或绿褐色的碎块，破碎面有像玻璃一样的光泽，切成薄片的东西呈半透明的琥珀黄色或红褐色，别称为“透明芦荟”。

○索科特拉芦荟

Aloe Perryi Bak.，位于东北非索马利亚海上的索科特拉岛是主要产地。特征是半透明的黄褐色，在树脂般的物质中有很多芦荟素的细小方形结晶。

○库拉索芦荟

Aloe baradensis Mill. 西印度群岛的巴巴多斯和库拉索岛是主要的产地。呈不透明的红褐色或暗褐色，可析出微细的芦荟素的方形结晶。

这些药用的芦荟都是将从叶子挤出来的汁液干燥，去除水分，做成结晶状，再输出到各国。所以药用的芦荟都以输出港口来命名。这种芦荟原料在各国加工成粉末或药丸，在一般市面上销售或变成市售药品的原料。



看起来很舒服的芦荟， 观赏用的也有 180 种

芦荟除了用来当药物之外，也可以当做观赏植物。看起来很舒服的芦荟观赏用的也有 180 种，在温度和培育方法上不需要特别要领。

即使没有植物的知识，或完全没有园艺经验的人都没有问题。另外，即使没有很大的空间，在庭院的角落及阳台、室内也都可以种植。尤其在绿色较少的冬天更可以当做观叶植物，放在房间就变成绿色的室内装饰。

在日本，第二次世界大战之后，栽培成观赏用的品种大约有 30 种；现在则已栽培出 170 ~ 200 种的芦荟。如果有喜欢的品种，可以参考植物图鉴或园艺书籍。

在此就介绍代表性的观赏用芦荟。

○佛米里斯芦荟

日文名称为“帝王锦”。原产于南非开普省南部的山间地带。叶子细小多肉、柔软。繁殖力强，群生植物。

1930 年左右输入日本，之后也频繁地输入种子和植株，所以现在栽培的范围相当大。有大型宽叶的，也有小型狭窄叶的，形状分成很多种。

花大约 3 厘米长，像珊瑚一样的红色。花轴的长度约 25 ~ 40 厘米。