



偏方 芦荟治疗与保健

孙潇潇◎主编

LUHUIZHILIAOYUBAOJIANPIANFANG

偏方治病 省钱管用 美容食疗
现代时尚 以人为本 超值奉献



芦荟——天然保健品

芦荟——美容、护肤、祛斑、增白

千余条治疗、养生、食疗、美容实用偏方供您选择

中国商业出版社



芦荟治疗与保健

偏方

LUHUIZHILIAOYUBAOJIANPIANFANG

孙潇潇◎主编

偏方治病 省钱管用 美容食疗
现代时尚 以人为本 超值奉献



芦荟——天然保健品

芦荟——美容、护肤、祛斑、增白

千余条治疗、养生、食疗、美容实用偏方供您选择

中国商业出版社



图书在版编目(CIP)数据

芦荟治疗与保健偏方 / 孙潇潇主编, ——北京:
中国商业出版社, 2006.4
ISBN 7-5044-5575-X

I. 芦... II. 孙... III. ①芦荟—食物疗法—基本知识
②芦荟—保健—基本知识 IV. ① R247.1 ② R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 158272 号

责任编辑: 孙启泰

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京明月印务有限责任公司印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开 6.5 印张 180 千字
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定价: 16.00 元

* * * *

(如有印刷质量问题可更换)

序言

芦荟，百合科，多年生草木，既可观赏（品种繁多，造型各异），又可用于药用，保健、美容、食用等生活各个方面，已经成为现代人们追求自然保健的首选佳品。

首先芦荟在药理上的作用。数百年来人们便用芦荟入药用于治疗各种病症，如：抗菌消炎、促进皮肤愈合、抗过敏、抗溃疡、镇静、抗癌、降糖降脂等，而芦荟的化学成分如：氨基酸，矿物质、维生素、脂肪酸等，又决定了芦荟具有以上的药理特性，所以，无论直接或间接使用和食用芦荟，都可达到较好的治疗效果，实践证明，芦荟的确给人们带来了健康和青春。

由于数百年来人们使用芦荟制作成各种偏方用来治病和美容护肤，并且效果显著，所以用于治疗各种疾病和美容护肤的偏方不计其数，本书中精编2000余偏方，从内科、外科、儿科以及美容护肤方面分门别类介绍和对症下药，其偏方材料易得，制作简便，操作方便，具有明显效果。只要对症下药，持之以恒，都会享受到治疗后的效果带来的喜悦感。

目录 CONTENTS

第一部

001 芦荟基础篇

- 003/ 一、芦荟是什么
- 004/ 二、芦荟的品种
- 006/ 三、观赏类芦荟
- 008/ 四、芦荟的药理作用
- 010/ 五、芦荟的化学成分
- 012/ 六、芦荟粉的食用
- 014/ 七、家庭盆栽芦荟技术
- 019/ 八、芦荟的施肥
- 022/ 九、正确使用芦荟
- 022/ 十、芦荟鲜叶外用方法
- 024/ 十一、芦荟鲜叶内服法
- 027/ 十二、芦荟服用法
- 028/ 十三、芦荟中毒解救方法
- 028/ 十四、芦荟在其他方面的应用
- 029/ 十五、生用芦荟的用量
- 030/ 十六、生用芦荟的使用方法

- 034/ 十七、使用芦荟的注意事项

第二部

035 芦荟保健篇

一、内科保健偏方

- 037/ 感冒
- 041/ 咳嗽
- 044/ 支气管炎
- 044/ 支气管哮喘
- 047/ 呼吸系统疾病
- 047/ 胃炎·胃酸缺乏
- 049/ 胃肠病
- 051/ 胃病
- 052/ 十二指肠溃疡·胃溃疡
- 055/ 胃下垂
- 055/ 便秘
- 059/ 紧张性便秘
- 060/ 弛缓性便秘
- 060/ 急性肠炎
- 060/ 慢性腹泻
- 061/ 肾炎
- 061/ 膀胱炎·尿道炎
- 061/ 病毒性肝炎

- 063/ 肺病
- 064/ 糖尿病
- 064/ 高血压、低血压
- 066/ 脑血管病
- 067/ 动脉粥样硬化
- 067/ 贫血
- 067/ 头痛
- 068/ 更年期综合症
- 070/ 神经痛
- 073/ 失眠
- 074/ 醉酒
- 075/ 风湿性关节炎
- 075/ 肩关节周围炎
- 075/ 痛风
- 076/ 麦粒肿
- 076/ 过敏性鼻炎
- 077/ 鼻出血
- 077/ 慢性中耳炎
- 078/ 慢性咽炎
- 079/ 口腔炎
- 080/ 牙痛
- 080/ 蛀牙
- 081/ 牙龈炎
- 081/ 咽喉炎·扁桃腺炎
- 082/ 口腔炎·口臭
- 083/ 舌炎

083/ 眼疾
083/ 耳病
084/ 流行性腮腺炎
084/ 急性乳腺炎
085/ 急性腰扭伤
085/ 扁平疣
086/ 肾炎
086/ 关节炎
087/ 内伤吐血、咳血、尿血
088/ 白血病
088/ 腹胀
088/ 心脏病
089/ 结核
089/ 肩周炎

二、外科

090/ 创伤
090/ 擦伤、割伤、裂伤
091/ 摔伤、扭伤、淤伤
091/ 烧伤
092/ 痔疮
094/ 痤疮
095/ 切伤
096/ 烧伤、烫伤
098/ 脓疮
100/ 冻伤
101/ 足部化脓、发炎
101/ 手足癣
101/ 手足皲裂
102/ 褥疮

102/ 蚊虫叮咬

三、皮肤科

103/ 毒虫咬伤
103/ 痱子
104/ 湿疹
105/ 皮炎
105/ 皮肤皲裂
106/ 皮肤病
106/ 鸡眼
107/ 脚气病（脚癣）
108/ 顽癣
108/ 癣疮

四、儿科

108/ 小儿厌食症
108/ 小儿疳积
110/ 哮喘、咳嗽
110/ 肠炎
110/ 惊风
110/ 百日咳
111/ 疳积（消瘦症）
111/ 烫伤
112/ 厌食症
112/ 胃肠性感冒
112/ 咬伤
112/ 婴儿痱子

五、妇科

112/ 乳腺肿块

113/ 阴道炎

113/ 乳腺炎

六、泌尿科、性病

113/ 膀胱炎
113/ 尿道炎、膀胱炎
114/ 白浊（淋病）
114/ 尿路感染

第三部

115 芦荟美食篇

一、汁类美食

117/ 蜜汁芦荟
118/ 芦荟泔水汁
118/ 鲜芦荟汁
118/ 芦荟鸡蛋豆浆
118/ 芦荟木瓜酒汁
119/ 芦荟橘子汁
119/ 芦荟番茄汁
119/ 芦荟酒
119/ 芦荟果汁
120/ 芦荟叶饮
120/ 芦荟莲子冰糖饮
120/ 蛋花芦荟汁
120/ 芦荟酸奶
121/ 芦荟纤维饮料
121/ 芦荟固体饮料
121/ 芦荟麻婆豆腐

二、热炒美食

- 122/ 素炒芦荟
- 122/ 芦荟荷兰豆
- 122/ 芦荟芹菜炒虾
- 123/ 芦荟炒南瓜
- 123/ 芦荟萝卜泥
- 123/ 鸡丁芦荟
- 124/ 香菇一品素芦荟
- 124/ 芦荟汁炒花菇
- 124/ 芦荟炒鲜虾
- 124/ 芦荟尖椒肉丝
- 125/ 芦荟炒虾仁
- 125/ 芦荟炒肝
- 126/ 芦荟肚片
- 126/ 芦荟炒马铃薯
- 126/ 芦荟芹菜
- 127/ 银杏芦荟
- 127/ 回锅肉夹芦荟叶肉饼
- 127/ 芦荟鱼香肉丝
- 128/ 芦荟炒牛肉
- 128/ 芦荟肉片炒菜花
- 128/ 芦荟炒三丝
- 129/ 芦荟炒鱼片
- 129/ 糖炒芦荟
- 130/ 芦荟鳝段
- 130/ 芦荟香菇

三、炖汤类美食

- 131/ 芦荟归参炖羊肉

- 131/ 芦荟煮牛肉
- 131/ 芦荟煮乌贼
- 131/ 芦荟煮小鱼干
- 132/ 芦荟排骨
- 132/ 芦荟茄子煲
- 133/ 洋参三七芦荟炖鸡
- 133/ 芦荟味噌(豆瓣酱)
- 133/ 双参芦荟乌鸡汤
- 134/ 芦荟阿胶汤
- 134/ 芦荟冬瓜煲鸭汤
- 134/ 芦荟鲫鱼汤
- 135/ 芦荟西红柿汤
- 135/ 芦荟白萝卜汤
- 135/ 芦荟黄瓜汤
- 136/ 芦荟菠菜汤
- 136/ 芦荟沙锅汤
- 136/ 芦荟香鸡汤
- 137/ 芦荟鸡蛋汤
- 137/ 芦荟花汤
- 137/ 芦荟保健汤
- 138/ 芦荟汤
- 138/ 芦荟蔬菜汤
- 138/ 芦荟南瓜汤
- 139/ 芦荟鲜奶油汤
- 139/ 芦荟日式酱汤
- 139/ 芦荟根汤
- 139/ 白果老鸭芦荟汤
- 140/ 芦荟黄瓜汤

四、什锦类美食

- 140/ 芦荟酱菜

- 140/ 芦荟玉米粒
- 141/ 芦荟白果蜜
- 141/ 醋制芦荟
- 141/ 芦荟巧克力
- 141/ 芦荟什锦
- 142/ 芦荟饴糖
- 142/ 芦荟奶酪
- 142/ 芦荟饴
- 142/ 芦荟香蕉果酱
- 142/ 芦荟炒什锦
- 143/ 芦荟苹果泥
- 143/ 芦荟泥
- 143/ 芦荟奶油西点
- 144/ 芦荟色拉
- 144/ 番茄拌芦荟
- 144/ 芦荟沙拉
- 145/ 芦荟咖喱沙拉
- 145/ 芦荟黄瓜色拉
- 146/ 芦荟水果沙拉
- 146/ 芦荟西红柿色拉
- 146/ 凉拌沙拉芦荟
- 147/ 芦荟拌番茄色拉
- 147/ 芦荟水果色拉
- 147/ 芦荟蔬菜色拉

五、烧拌类美食

- 148/ 芦荟烧茄子
- 148/ 芦荟烧三样
- 148/ 芦荟红烧鸡块
- 149/ 芦荟烧鲤鱼
- 149/ 芦荟烧凤尾

150/ 芦荟扣猪肘
150/ 芦荟枣泥蒸鱼
151/ 雀巢爆芦荟花
151/ 芦荟拌银菜
151/ 葱油海蜇芦荟丝
152/ 芦荟汁虾米拌西芹
152/ 盐水花生拌芦荟
153/ 皮蛋豆腐拌芦荟
153/ 鸡丝拌芦荟
153/ 库拉索芦荟生鱼片
153/ 猪肝芦荟夹片
154/ 凉拌芦荟
155/ 凉拌芦荟条
155/ 芝麻拌芦荟
155/ 芦荟肉皮冻
155/ 三色凉拌芦荟
156/ 凉拌芦荟豆腐干
156/ 芦荟芥末鸭掌
156/ 凉拌芦荟肚丝
157/ 芦荟酸黄瓜
157/ 皮蛋、豆腐拌芦荟
157/ 生嚼芦荟
157/ 凉拌芦荟番茄
158/ 芦荟三文鱼
158/ 纳豆凉拌库拉索芦荟
158/ 牛肉海藻凉拌库拉索芦荟
159/ 凉拌芦荟海蜇
159/ 凉拌芦荟木耳
159/ 凉拌芦荟蟹肉

160/ 凉拌芦荟青瓜
160/ 芦荟凉拌口条
160/ 芦荟凉拌西红柿
161/ 凉拌芦荟花菜
161/ 芦荟拌芹菜
161/ 木瓜盅拌芦荟
161/ 三夹芦荟

六、面粥类美食

162/ 芦荟饺
162/ 芦荟饼
163/ 芦荟拌面
163/ 豆腐芦荟圆子
163/ 芦荟素面
164/ 玉米芦荟羹
164/ 芦荟玉米羹
164/ 芦荟银杏羹
165/ 芦荟粥
165/ 芦荟荔枝粥
165/ 芦荟什锦炒饭
166/ 芦荟白菜饭团
166/ 芦荟炒饭
166/ 五色芦荟炒饭
167/ 芦荟火腿泡饭
167/ 芦荟四喜饭
167/ 芦荟糯米饭
168/ 芦荟什锦炒饭
168/ 双味芦荟

第四部

169 芦荟美容篇

171/ 一、芦荟美容肌肤的作用
173/ 二、芦荟鲜叶美容法
174/ 三、芦荟鲜叶美容肌肤特点
176/ 四、芦荟鲜叶如何采集
177/ 五、芦荟面膜偏方
184/ 六、芦荟美发偏方
186/ 七、芦荟按摩法
189/ 八、芦荟减肥法
192/ 九、芦荟美肤沐浴法
193/ 十、芦荟消除皱纹法

200/ 主要参考文献

L 第一部 芦荟基础篇
LUHUI JICHUPIAN

J₆^{II} Chu Pian

芦荟基础篇



一、芦荟是什么

芦荟亦称“油葱”。百合科，多年生草木。叶基出，丛生，狭长披针形，边缘有黄色刺状小齿，夏秋在花茎上开花，花黄色有赤色斑点，用分根法繁殖，主产于热带非洲。中国云南一带有野生品，一般用于温室内盆栽，供观赏。叶汗浓缩干燥所成的块状物可入药，性寒、味苦，功能泻下、清热、杀虫、主治小儿疳积、热结便秘等症。



如何分辨优质的芦荟



二、芦荟的品种

1. 索科特拉芦荟

学名为 *Aloe pernyi*。产于 Socotra 岛，非洲东部。索科特拉芦荟可以当生药使用，叶子没有一定的形状，有些呈不透明的黑褐色等。叶子易碎，粉末晶体状，具有药性成分。

2. 木剑式芦荟

学名为 *Aloe arborescens*。既可在炎热的南非生长繁殖，也可在严寒的地带生长。生命力极强，适于培植。木剑式芦荟是一种公认的最有效的药用芦荟，在药用方面，叶子不但可以生吃、榨汁，而且还可以加工成化妆品或健康食品，也很适合做家常菜。



番拉芦荟

3. 番拉芦荟

学名为 *Aloe vera*。生长于西印度群岛、北非，叶片没有透明感，颜色为黄褐色、赤褐色等。

4. 蓬斗式芦荟

学名为 *Aloe Ferox*，又叫“透明芦荟”，原产于非洲南部。叶呈黑褐色或绿褐色，特征是破碎面有宽如玻璃样的光泽，薄片叶半透明状，有奇臭。做成粉末后呈淡黄绿色。

5. 中国芦荟

中国芦荟又称斑纹芦荟，亦名油葱、龙角等。分布于我国福建南部、广东沿海、海南岛。其须状根系，茎短，株高 30~60 厘米。叶簇生于茎顶，直立，苗期叶呈交互对生轮状，成株呈螺旋状或交互对生。叶较肥厚，呈披针形，长 20~40 厘米，叶先端渐尖，基部较宽，近茎



部叶片宽3~6厘米，叶厚0.5~2厘米。叶面呈绿色，上有白色斑点，随叶片的大小，白色斑点不会消失，叶缘上长有锐刺。

花茎单生，高60~80厘米，花呈橘红色或黄色。靠分株便能繁殖，繁殖力旺盛。



木立芦荟

6. 木立芦荟

木立芦荟又称日本芦荟，是日本的特产品种。由于它的外形像直立的树木，所以又称木剑式芦荟，我国民间称为龙角芦荟。其茎直立，茎秆木质化并呈树干状。叶片细而长，叶肉厚，边缘呈锯齿状，轮生于茎秆上，花茎单生或有分枝。

7. 皂质芦荟

皂质芦荟俗称“外用的芦荟”。其叶汁如肥皂水一样，十分滑腻，皂质芦荟由此而得名。须状根系，无茎。叶簇生于基部，呈螺旋状排列，半直立或平行状。叶片比木立芦荟还要大，狭披针扁平状，叶片上有白色斑点，叶长20~70厘米，宽3~13厘米，厚0.2~2厘米，叶先端渐尖，叶缘生有刺状小齿。花茎单生或有分枝，高50~100厘米，花呈橘红色。它的叶片较薄，但叶汁丰富，是护肤美容的最佳材料。

8. 元江芦荟

元江芦荟又名火炼丹、碧合草等。主要分布于我国云南元江地区。须状根系，茎短，叶簇生于茎顶，直立，株形较松散。在苗期叶呈螺旋状排列或交互对生排列，成株期则呈螺旋状排列。叶呈浅绿色，上有浅白色斑点，比库拉索芦荟叶上的斑点要大而明显，随着叶片生长斑点会渐渐消失，叶缘上生有钝刺。花茎单生并有分枝，高60~120厘米，花呈深橘红色。

9. 须芦荟

须芦荟也称珍珠芦荟，亦称：德国菠萝。无地上茎，叶片簇生，每



基础篇

簇叶数可多达50~60片，叶呈披针形，叶面有白色斑点，叶尖生有卷须，须芦荟由此得名。须芦荟是一种小型芦荟，株高不足10厘米，叶片虽然不大，但所含的多聚糖类凝胶汁非常丰富，是家庭美容护肤和置于案头观赏的理想芦荟品种。

10. 好望角芦荟

好望角芦荟，原产于南非开普敦。茎直立，高达3~6米，一般株高1.5米左右，茎秆木质化，不长侧枝。叶30~50片，簇生长茎顶，叶片披针形，宽大坚硬，长达60~80厘米，宽8~12厘米，叶边有尖锐的刺，叶深绿色至蓝绿色，外披白粉。

11. 库拉索芦荟

即美国芦荟，又名巴巴多斯芦荟。须根系，茎短、叶簇生于茎顶，直立。叶呈螺旋状或轮生排列，叶肥厚浓汁，呈披针形，叶长30~90厘米，宽4~16厘米，厚2~5厘米。先端渐尖，基部宽阔；叶呈深绿色，上有白色斑点，随叶片生长白色斑点逐渐消失，到4年左右成叶，叶片上几乎难以见到斑点，叶缘有刺状小齿。

三、观赏类芦荟

此类植物，既可作为园艺植物来栽培，又可在室内观赏。

1. 短叶芦荟

此种芦荟叶呈灰白色，向内弯曲收缩，园艺名叫“龙山”，花红色。

2. 小芦荟

此种芦荟，叶形美观肥大。花为红色，。

3. 低能芦荟



产地在卡那维拉州南部的山地。叶形呈菱状或半圆状，其花红色。

4. 武者锦芦荟

原产于南非，叶幅宽大，叶肉肥厚，颜色翠绿。

5. 青钙芦荟

原产于南非，呈野生群生长。叶刺较少，在幼芽时，叶边多刺，成熟后慢慢减少，一株芦荟中花有两种色彩：粉红色、橙黄色。

6. 葱形芦荟

娇小，叶稀疏，状如葱。茎底部粗大，有多重叶子包围，叶边有微小的浸生刺。

7. 十字芦荟

原产于卡那维拉州东部。叶色深绿。花色主色调为红色，花尖有与其极为协调的黄绿色。

8. “龟山”变种芦荟

园艺中又名“不死鸟”。叶色泽亮丽，透明绿；叶幅宽大，但叶短小，重重叠叠向四面八方辐射，呈放射状。

9. 鬼切丸芦荟

此种芦荟特征是在所有芦荟中叶子是最厚、最硬的，有极锋利的尖刺。

10. 树形芦荟

此种芦荟有木质树干，高度3~5米不等，耐寒性强，常种在庭园中。适于岩地、沙地的土质。

11. 高尙芦荟

叶浅黄色，有绿色条形纹，边缘有利刺。其形呈放射状。

12. 帝王锦芦荟



此种芦荟，子细、多肉、有柔软小刺，它的繁殖能力极强。直接由根部长出花轴，长约25~30厘米，花有3厘米左右长。

13. 斑纹芦荟

又名“千代田锦”，此种芦荟种子很大，群生，其叶有带状白点重叠在一起，密密的。性喜于干燥、暖和，畏湿润、寒冷，夏秀应放在干爽通风处，冬季应放在暖和的地方。

14. 椰子芦荟

原产于南非，可作为庭园植物，具有极强的观赏价值。木质茎，形状矮小。

15. 亚里斯达芦荟

原产于南非的山地。叶形扁平，叶子边缘有漫生小刺，花的颜色橙色偏红，娇而不媚。

四、芦荟的药理作用

芦荟如今已成为许多产品领域的配料，如化妆品、美发品、保健品、非处方药品、防晒品和治疗各种外伤疾病的产品等；芦荟还可饮用和成为美食的一部分。数百年来，人们用芦荟入药，因为他们在实践中知道芦荟确有疗效。今天，我们不仅知道芦荟有疗效，而且知道它是如何起作用的。

1. 抗菌、消炎、促进伤口愈合作用

芦荟中含有的芦荟酐具有很强的抗菌性，它能起到直接杀菌作用，而不会产生对芦荟的耐药性。

芦荟液对创伤具有明显的药效，它对皮肤创伤有止血抗炎和愈合



的生理活性。所以俄国的弗拉托夫博士认为：芦荟液对皮肤细胞的新陈代谢有活化作用，从而提高了人体自身治愈力。

1975年，美国的G off, Northway, Levenslein 对刀伤后皮肤的修复速度进行观察，结果证明使用芦荟凝胶到第15天，愈合速度很快。21天时，已和周围的皮肤一样了。

在日常的自我治疗中，当把芦荟凝胶放在伤口上时，伤口会有阴凉湿润感，即使在干燥的伤口上芦荟凝胶也不会下滴，因为凝胶中含有皮肤及纤维的生长因子，直接刺激纤维细胞的生长与修复，同时凝胶的黏性促进了伤口的咬合。所以，芦荟凝胶涂在伤口上，会同时产生消炎，咬合，修复的复合作用，从而获得不留瘢痕的疗效。

典型例证是第二次世界大战，日本广岛被原子弹爆炸时，被强烈辐射烧伤和辐射灼伤的人，都是用芦荟治愈的。

2. 抗过敏作用

芦荟对因某种物质刺激引起的过敏性疾病，如过敏性气管炎、风疹、鼻嗅觉异常等有疗效。

3. 抗溃疡作用

芦荟具有促进细胞组织再生和保护作用。芦荟多糖、芦荟乌尔辛能促进细胞的繁殖，将细胞组织由下方隆起修复，既再生了患部的细胞，同时又能保护溃疡的表面，避免外界对创面造成的刺激。

美国的Blitz对18名十二指肠溃疡病人，经口服芦荟后，其中17人痊愈，历时一年半后也无人再复发，Blitz认为：芦荟的凝胶有抑制胃壁细胞盐酸分泌过剩的能力。

4. 降糖降脂作用

1985年，美国的J·Bland在《美国预防医学》杂志上发表了饮用芦荟凝胶（不含芦荟素）饮料一周后出现的种种效果：有助肠内蛋