

三元策划

认识 运用 栽培
千年极品科学应用

新编 芦荟 治疗与妙用

向阳 编

保健到治疗

美容与食用



中国纺织出版社

认识·运用·栽培

新编芦荟的治疗与妙用

三元 策划

向阳 编写



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是在我社 2000 年初出版发行的《芦荟的治疗与妙用》一书的基础上根据近年来新的研究成果和实践经验以及各方面新的进展,收集了大量资料重新编写而成的。内容力求广泛、文字力求简炼、资料力求翔实。全书共八章,并将食用芦荟和化妆品用芦荟标准作为附录。

书的内容包括:芦荟的基本知识、品种、成分、医药、保健、美容的功效和用法,芦荟的食用,使用中应注意的问题,以及芦荟的习性和栽培方法等等。并收集了大量疗效的实例。

本书的对象主要是供读者认识芦荟,掌握基本的知识和使用方法,以便于参照使用,以及在家庭中栽培,也可提供给从事芦荟产业人们的参考。

图书在版编目(CIP)数据

新编芦荟的治疗与妙用/向阳编. —北京:中国纺织出版社, 2002.1

ISBN 7-5064-2166-6/TS·1557

I. 新… II. 向… III. 芦荟—临床应用

IV. R282.710.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 093621 号

责任编辑:詹琰 特约编辑:王延丰

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010—64168226

<http://www.c-textilep.com/>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2002 年 1 月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10.5

字数:270 千字 印数:1—6000 定价:18.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

前 言

芦荟是一种神奇的植物，它具有悠久的历史，然而在世界范围内形成热潮，还是近年来的事情，到如今芦荟可以说是家喻户晓，人人皆知了。人们最早对芦荟认知的功能是用作医药，早在古代就已经发现芦荟能治疗多种疾病，如肠胃道疾病、便秘、感冒、外伤等等，又发现芦荟对保健、美容能收到意想不到的效果，近年来芦荟的食用也有很大发展。芦荟已经进入千百万群众日常生活的各个方面。随着芦荟使用的日益广泛，芦荟产业正在崛起。在世界各地芦荟生产不断扩大，芦荟产品的加工迅速发展，正在形成一个新兴的产业部门。

芦荟的开发和使用，具有广大的前景。人们对事物的认识都是一个从低到高，由浅入深的过程。目前对于芦荟还远远没有被完全认识。芦荟含有几百种化学成分，目前已完全认知的只有一部分，还有很多成分有待于进一步研究和开发利用。随着研究工作的开展，实践经验的积累，芦荟的功效还会被进一步开发和扩展。

近年来，各地对有关芦荟的书刊也出了不少，从不同的方面和角度介绍了芦荟，提供给广大读者。但认识是在不断发展、不断深化的。为此，我社在 2000 年初出的《芦荟治疗与妙用》的基础上重新进行了编写，收集了最

新的研究成果和各方面最新的资料，增补了一些内容和章节，如对芦荟的功效、性能、栽培、加工等方面的内容，内容力求完整、文字力求简炼、资料力求翔实，以帮助读者更加全面系统地掌握有关知识，便于在实际生活中更好地加以使用。由于本书资料来自各个方面，有些问题还在研究探索，看法不尽一致，加以时间比较仓促，肯定有不完善之处，欢迎读者提出意见，以便修改补充。

编 者

新编芦荟治疗与妙用



《芦荟治疗与妙用》



责任编辑：詹 琰

封面设计：王 岩

目 录

新编芦荟的治疗与妙用

第一章 神奇的芦荟	(1)
一、认识芦荟	(1)
二、芦荟的发现和发展	(3)
1. 悠久的历史	(3)
2. 走向世界	(4)
3. 传入中国	(6)
4. 近代“芦荟热”的形成	(7)
三、芦荟的主要品种	(8)
1. 库拉索芦荟	(8)
2. 中国芦荟	(9)
3. 上农大芦荟	(9)
4. 立木芦荟	(10)
5. 开普芦荟	(10)
6. 皂质芦荟	(10)
7. 珍珠芦荟	(11)
8. 不夜城芦荟	(11)
9. 千代田锦芦荟	(11)
四、芦荟的产业化进程	(14)
第二章 芦荟的成分和功效	(19)
一、芦荟的化学成分	(19)
二、几种主要药效成分	(22)
1. 蒽醌类化合物	(22)
2. 糖类	(22)
3. 氨基酸	(23)

目 录

新编芦荟的治疗与妙用

4. 脂类及有机酸	(23)
5. 矿物质	(23)
6. 其他成分	(24)
三、芦荟的药理作用	(25)
1. 杀菌作用	(25)
2. 抗癌作用	(26)
3. 再生和愈伤作用	(27)
4. 健胃下泻作用	(28)
5. 促进人体免疫功能	(29)
6. 抗血糖、抗血脂作用	(29)
7. 镇痛与解毒作用	(30)
8. 抗衰老作用	(31)
9. 抗过敏作用	(31)
10. 其他	(32)
四、芦荟成分和药效对照	(33)
五、芦荟的四大功效	(35)
第三章 芦荟治病和药用	(38)
一、消化系统疾病	(38)
1. 胃溃疡、十二指肠溃疡	(38)
2. 慢性胃炎、胃下垂	(39)
3. 肝病	(41)
4. 胆囊炎	(42)
5. 便秘	(43)
6. 腹泻	(44)
7. 痔疮和肛裂	(45)

目 录

新编芦荟的治疗与妙用

二、呼吸系统疾病	(46)
1. 感冒	(46)
2. 咳嗽	(49)
3. 支气管哮喘	(50)
4. 肺结核	(52)
三、循环系统疾病	(53)
1. 心脏病	(53)
2. 高血压症	(54)
3. 低血压症	(55)
4. 脑中风	(57)
5. 缺铁性贫血	(57)
6. 动脉粥样硬化	(58)
7. 出血	(59)
四、泌尿系统疾病	(60)
1. 肾炎	(60)
2. 膀胱炎	(62)
3. 泌尿系统结石	(63)
五、耳、鼻、喉、口腔科疾病	(64)
1. 口腔炎	(64)
2. 鼻炎、鼻窦炎	(65)
3. 中耳炎	(66)
4. 牙痛、牙龈炎	(67)
六、神经系统疾病	(68)
1. 神经痛	(68)
2. 美尼尔氏症	(69)

目 录

新编芦荟的治疗与妙用

3. 痛风	(70)
4. 头痛	(70)
5. 失眠	(72)
七、皮肤科疾病	(73)
1. 湿疹	(73)
2. 脚癣	(75)
3. 脓疱疮及毛囊炎	(76)
八、外伤治疗	(77)
1. 水、火烫伤	(77)
2. 刀伤、擦伤	(79)
3. 冻疮、冻伤	(79)
4. 软组织损伤	(80)
九、肿瘤和癌症	(82)
1. 癌症	(82)
十、内分泌系统疾病	(84)
1. 糖尿病	(84)
2. 更年期综合症	(85)
十一、其他疾病	(86)
1. 晕车	(86)
2. 醉酒	(87)
3. 关节炎和类风湿	(88)
4. 小儿疳积厌食	(89)
5. 妇女虚寒症	(91)
6. 眩晕	(92)
7. 防止老化	(93)

目 录

新编芦荟的治疗与妙用

第四章 保健与美容	(95)
一、芦荟是最佳美容保健品	(95)
1. 内服	(98)
2. 外用	(99)
二、芦荟美容的主要用途	(101)
1. 芦荟护发	(101)
2. 芦荟减肥	(102)
3. 治疗粉刺	(103)
4. 芦荟去斑	(104)
5. 芦荟除青春痘	(104)
6. 芦荟保湿	(105)
7. 防晒护肤	(106)
8. 抗老防皱	(106)
9. 芦荟沐浴	(107)
三、芦荟的保健效用	(108)
1. 清热通便保健功能	(109)
2. 杀虫疗疳保健功能	(110)
3. 生肌治伤保健功能	(111)
4. 抗菌消炎保健功能	(112)
四、制作芦荟美容保健品	(113)
1. 芦荟汁	(113)
2. 自制芦荟化妆水	(114)
3. 自制芦荟敷面膏	(114)
4. 芦荟沐浴液	(115)
5. 芦荟美容膏	(115)

目 录

新编芦荟的治疗与妙用

6. 芦荟染发粉	(116)
7. 芦荟发胶	(116)
8. 芦荟止汗霜	(116)
9. 芦荟防冻防裂膏	(117)
第五章 芦荟走上餐桌	(118)
一、芦荟的食用	(118)
1. 芦荟具备有蔬菜四大特性	(119)
2. 在芦荟配菜过程中需考虑两个方面	(120)
二、芦荟美味菜肴	(120)
1. 炒菜	(120)
2. 凉菜	(135)
3. 汤菜	(143)
三、面点、饮料、酒类、其他	(145)
1. 面点	(145)
2. 饮料	(149)
3. 酒类	(152)
4. 其他	(155)
第六章 使用方法和禁忌	(158)
一、科学地评价芦荟	(158)
1. 芦荟能治百病吗?	(158)
2. 芦荟有没有毒性?	(159)
3. 疗效与副作用	(160)
二、芦荟的内服用法	(162)
1. 生食芦荟肉	(162)

目 录

新编芦荟的治疗与妙用

2. 饮用芦荟汁	(162)
3. 煎服芦荟生叶	(163)
4. 泡制芦荟茶或酒	(163)
5. 芦荟粉末和片剂	(164)
6. 芦荟浸蜜和芦荟糖	(165)
三、芦荟的外用方法	(165)
1. 新鲜芦荟叶汁涂抹法	(166)
2. 敷贴生叶法	(166)
3. 捣烂敷贴法	(166)
4. 芦荟湿布法	(166)
5. 芦荟酒精浸出液	(167)
6. 芦荟洗浴法	(167)
7. 鲜芦荟叶外用注意的事项	(167)
8. 用芦荟浸制外用药酒	(168)
四、芦荟的加工和加工品	(168)
五、芦荟使用中应注意的一些问题	(170)
1. 正确鉴别芦荟和选择品种	(170)
2. 因人而异, 循序渐进	(171)
3. 孕妇及经期妇女禁用芦荟	(171)
4. 防止芦荟的过敏反应	(172)
5. 正确区别不同芦荟品种的性能	(173)
第七章 芦荟的种植和栽培	(174)
一、芦荟的生长条件和习性	(174)
1. 光	(174)
2. 温度	(175)

目 录

新编芦荟的治疗与妙用

3. 水分	(176)
4. 空气	(177)
5. 土壤	(177)
二、家庭盆栽芦荟	(178)
1. 盆栽芦荟, 一举数得	(178)
2. 基质和盆土配制	(179)
3. 上盆和换盆	(183)
4. 管理与养护	(186)
5. 盆栽芦荟的越冬管理	(190)
三、露地和温室大棚种植	(193)
1. 露地栽培	(193)
2. 温室和大棚栽培	(193)
3. 大棚栽培的管理和要求	(194)
四、芦荟的繁殖	(196)
1. 芦荟的繁殖方法	(196)
2. 用分株扦插方法繁殖芦荟	(197)
3. 芦荟的快速繁殖技术	(198)
第八章 疗效实例 100 例	(200)
一、消化系统疾病	(200)
二、呼吸系统疾病	(210)
三、循环系统疾病	(214)
四、泌尿系统疾病	(221)
五、五官科系统疾病	(223)
六、皮肤科疾病	(226)
七、外伤	(229)

目 录

新编芦荟的治疗与妙用

八、癌症和肿瘤·····	(231)
九、类风湿·····	(232)
十、其他·····	(234)
十一、保健和美容·····	(241)

附录

一、食品用芦荟制品标准·····	(247)
二、化妆品用芦荟制品标准·····	(285)

第一章 神奇的芦荟

一、认识芦荟

芦荟是一种多年生百合科肉质草本植物，生长在热带或亚热带地区，外表看来和仙人掌相似，大的像椰子树那样有 20 多米高，而小的仅有几厘米，种类繁多，据有关资料记载，多达 300 余种，也有统计达到 500 多种。芦荟有许多别名：象胆、油葱、罗苇、龙角、番蜡、奴会等等。

芦荟原产于非洲北部和马达加斯加岛，适应于热带、亚热带的气候条件下透气排水性能好，而雨量又较为合适的地区的砂质土壤种植，其生命力强，繁殖能力旺盛，无霜冻地区，一年四季都可以栽培生长，现广种于地中海沿岸、欧洲南部、南美州以及北美州南部地区，在我国也有大量栽培。现在商业上广泛应用的美国芦荟，在我国海南、云南、福建和广东等地都有大量的栽培，称为斑纹芦荟或中华芦荟

芦荟的形态是百合科植物的典型特征，同时也有它的特点，根多数为须根，少数为球根。茎，多数芦荟为多年