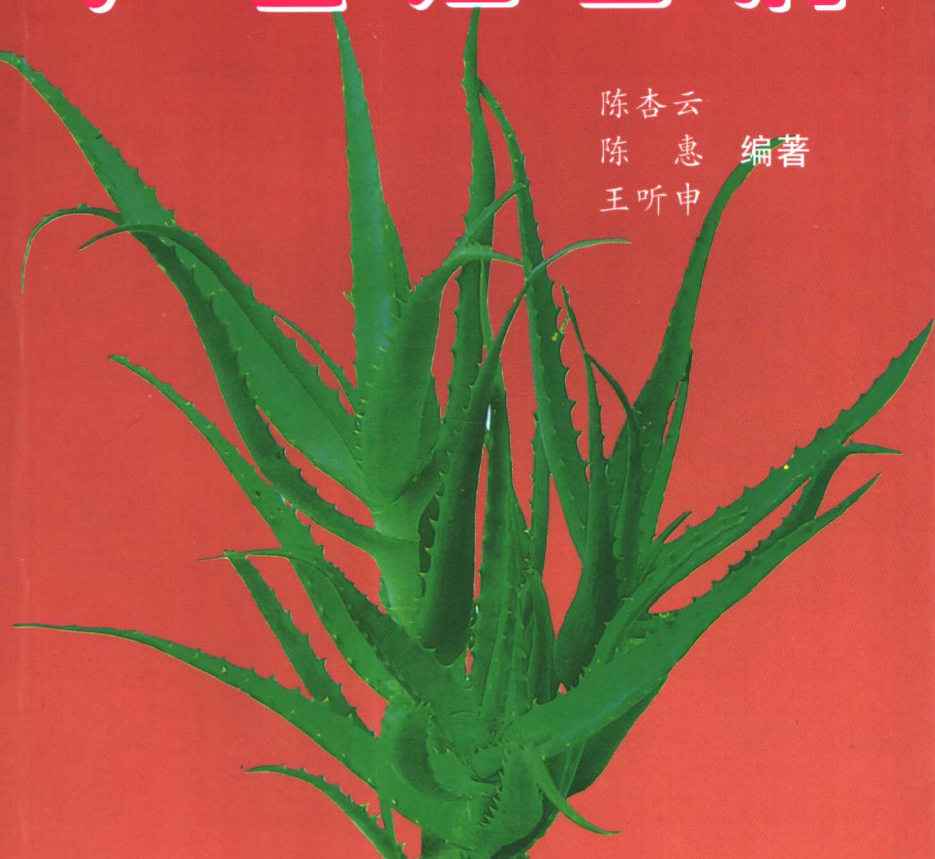


家家用芦荟 人人得保健

芦荟治百病

陈杏云
陈惠 编著
王听申



上海科学技术文献出版社

LUHUI ZHI BAI BING

家家用芦荟 人人得保健

芦荟治百病

南通市芦荟研究所

陈杏云 陈惠 王听申 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

芦荟治百病 / 陈杏云著. —上海:上海科学技术文献出版社,2002.7

ISBN 7-5439-2006-9

I. 芦... II. 陈... III. 芦荟—基本知识
IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 047128 号

责任编辑:胡德仁

芦荟治百病

南通市芦荟研究所

陈杏云 陈惠 王听申 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海长鹰印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.5 字数 139 000

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-8 100

ISBN 7-5439-2006-9/R·529

定价:12.00 元

前言

健康长寿是人类梦寐以求的美好愿望，然而生老病死却是自然客观规律。因此，人类历史从某种意义上说是与自身疾病的斗争史，斗争的方法就是治疗和预防。早在2000多年前的春秋战国时期，在我国第一部医书《黄帝内经》中就提出了“不治已病治无病”的观点，即今天所说的“以防为主”的预防医学概念。随着我国的改革开放，科技进步，经济发展，人民生活水平的普遍提高，紧张快捷的工作节奏，激烈竞争的社会氛围，健康已成为人们的第一需求。因此，寻找一种高效、安全、方便、价廉的保健食品就显得更为迫切，植物芦荟就恰恰能满足大众保健的这一需求。

在自然界的植物王国中，像芦荟这样能够治病、保健、美容、观赏四相宜的植物实为罕见。芦荟对某些疾病，某些外伤的治疗有立竿见影之功效，对诸多慢性病又有持续的治疗作用，却没有任何不良反应，这就更神奇了。芦荟在防病、治病上之所以有如此神效，最根本的原因是因为芦荟能很自然地提高人体的免疫力。具有较强免疫能力的人体就像一座固若金汤的城池，在遇到细菌、病毒侵袭时，他能刀枪不入，岿然不动。从这个意义上说，芦荟能治百病。因此，芦荟备受世界各国的关注，成为世界瞩目的植物。各国的科学家，尤其是美、日等发达国家的医药学、植物学的专家、学者们对



芦荟治百病

芦荟进行了广泛而深入的研究，不断地完善前人用芦荟防病疗疾、养颜美容的方法，研究探索芦荟治病、美容、抗衰老的机制，并进行临床观察和实践，又不断地将研究成果转化为现实的生产力，转化成各种芦荟的药品、保健品、食品和化妆品等，而今开发的芦荟产品已琳琅满目。

《芦荟治百病》一书，把医药保健、治病、美容、抗衰老的知识及其原理和方法有机融合，阐述的理论通俗易懂，介绍的方法简便易行，并辅以图解说明，努力使之成为大众医药保健科普读物中的一叶扁舟，希望能给广大读者在运用芦荟的实践中，亲身感受芦荟的神奇，体悟芦荟的奥秘。

本书的出版得到江苏通惠生物科技有限公司董事长兼总经理陈惠先生的大力支持，他在信息、人力、物力等方面给予了切实的帮助。同时也得到王琦的热心帮助，她在日本国工作期间协助收集了有关的资料和书籍，并提供翻译，在此表示诚挚的感谢！此外，也要感谢孙惠彬、李邓等老同志的指导。最后还要感谢关心、支持本书出版的所有朋友！

在本书编纂过程中，尽管编者殚精竭虑，潜心研究，但限于水平，错误与不足之处在所难免，敬请广大读者与同仁批评指正。

陈 杏 云
2002.7.1

目 录

MU LU

第一章 从《本草纲目》说开去

- 一、芦荟是我国自古有之的苦口良药 (1)
- 二、李时珍的困惑 (5)
- 三、植物芦荟何时传入中国 (7)
- 四、国外芦荟产业概况 (10)
 - 1. 美国芦荟产业 (10)
 - 2. 日本芦荟产业 (12)
 - 3. 韩国芦荟产业 (13)
 - 4. 其他国家的芦荟产业 (15)
- 五、药典芦荟与植物芦荟 (15)
- 六、观赏芦荟与药用芦荟 (17)
 - 1. 开普芦荟 (17)
 - 2. 番拉芦荟 (18)
 - 3. 木立芦荟 (18)
 - 4. 华芦荟 (18)
 - 5. 皂质芦荟 (19)

第二章 芦荟治百病的奥秘

- 一、芦荟叶片的构造 (20)
- 二、芦荟的药效成分源于严酷的生长环境 ... (21)
- 三、芦荟的化学成分 (23)
 - 1. 蒽醌类化合物 (23)
 - 2. 单糖和多糖类 (23)



3. 氨基酸	(25)
4. 脂肪酸	(26)
5. 矿物质	(26)
6. 维生素	(26)
7. 酶(多肽)	(27)
四、番拉芦荟和木立芦荟主要药理成分的比较	(27)
五、芦荟的药理研究和临床应用	(29)
1. 抗菌、消炎、促进伤口愈合作用	(30)
2. 抗辐射作用	(32)
3. 解毒和抗病毒作用	(33)
4. 抗过敏作用	(34)
5. 抗溃疡作用	(35)
6. 降糖降脂作用	(36)
7. 缓下健胃作用	(37)
8. 镇静作用	(37)
9. 抗癌作用	(38)
10. 皮肤保湿修复作用	(39)
11. 抗衰老作用	(40)
12. 增强免疫功能作用	(41)

第三章 芦荟家庭药疗方法

一、芦荟家庭药疗的注意事项	(43)
1. 要选用成熟度高的芦荟鲜叶	(43)
2. 要选用高质量的芦荟鲜叶	(43)
3. 选择适合自己“胃口”的芦荟品种	(44)
4. 把握合适的服用量	(45)
5. 护肤之前要做皮肤过敏试验	(45)
6. 可与西药同服	(46)



7. 切忌迷信芦荟	(46)
二、保持芦荟的活性成分	(47)
1. 把握好采叶的时机	(47)
2. 采叶方法	(48)
3. 低温储藏	(48)
三、芦荟的家庭药疗法	(48)
1. 生吃芦荟叶	(48)
2. 芦荟汁	(49)
3. 芦荟茶和芦荟粉	(50)
4. 煎芦荟汁	(51)
5. 芦荟蜜渍	(51)
6. 芦荟糖	(52)
7. 芦荟酒	(53)
8. 芦荟外用涂贴	(53)
9. 芦荟化妆水	(55)
10. 芦荟面膜	(55)
11. 芦荟营养护发素	(56)
12. 芦荟浴	(57)
13. 芦荟美食	(59)

第四章 芦荟内服治病

一、胃病	(63)
1. 急性胃炎	(64)
2. 慢性胃炎	(65)
3. 胃、十二指肠溃疡	(67)
4. 胃下垂、胃弛缓	(68)
5. 胃弱、食欲不振	(69)
二、口腔炎、口臭	(69)



芦荟治百病

三、口角炎、舌炎	(70)
四、牙痛、牙龈炎	(71)
五、便秘	(72)
六、痔疮	(74)
七、止泻、整肠	(75)
八、胆囊炎	(76)
九、小儿厌食症	(77)
十、肝脏疾病	(79)
1. 肝炎	(79)
2. 肝硬化	(80)
十一、感冒	(81)
十二、咽喉炎、喉痛	(83)
十三、支气管炎、哮喘	(84)
十四、咳嗽	(85)
十五、扁桃体炎	(86)
十六、肺结核、胸膜炎	(87)
十七、动脉硬化症	(88)
十八、高血压、脑卒中	(90)
十九、心绞痛、心律失常	(92)
二十、心肌梗塞	(93)
二十一、低血压、贫血症	(94)
1. 红细胞生成不良性贫血	(96)
2. 溶血性贫血	(96)
3. 失血性贫血	(96)
二十二、失眠症	(97)
二十三、头痛	(98)
二十四、眩晕症	(98)



二十五、自由神经失调症	(99)
二十六、神经痛	(100)
二十七、寒冷症(虚寒症)	(101)
二十八、更年期综合征	(102)
二十九、膀胱炎、肾炎	(104)
三十、夜尿症、尿频	(105)
三十一、糖尿病	(106)
三十二、风湿性关节炎和类风湿性关节炎	(109)
三十三、痛风	(111)
三十四、颈椎病	(113)
三十五、腰椎间盘突出症	(114)
三十六、防癌、抗癌	(115)

第五章 芦荟外用治病

一、跌打损伤、扭伤	(118)
二、刀伤、擦伤	(119)
三、烫伤、烧伤	(120)
四、晒伤	(121)
五、蚊叮虫咬	(122)
六、湿疹、接触性皮炎、痱子	(123)
七、皲裂、冻疮	(124)
八、脚气	(125)
九、肩周炎	(126)
十、鼻出血	(127)
十一、过敏性鼻炎	(128)
十二、鼻炎、蓄脓症	(129)
十三、中耳炎	(130)
十四、毛囊炎、疖、痈	(130)



十五、疣、鸡眼	(131)
十六、色斑、雀斑	(132)
十七、痤疮(青春痘)	(134)
十八、脱发、白发	(134)
十九、眼疾	(137)
二十、麦粒肿	(139)
二十一、宫颈炎	(139)
二十二、褥疮、尿布疮	(140)
二十三、腋臭、脚臭	(141)

第六章 芦荟保健抗衰老

一、什么是衰老	(143)
二、人为什么会衰老	(144)
三、什么是氧自由基	(145)
四、怎样抗衰老	(146)
1. 未雨绸缪抗衰老	(146)
2. 阻断高血压、胆固醇、吸烟三大长寿 障碍因子	(147)
3. 均衡膳食	(147)
4. 及时排解精神压力,使免疫系统保持 轻松工作状态	(148)
5. 要适当运动,改善生活环境	(149)
五、芦荟在抗衰老过程中的作用	(149)
1. 芦荟中有抗氧化自由基的SOD物质	(149)
2. 芦荟多糖有促进机体细胞的增殖作用	(150)
3. 芦荟能够保证细胞顺畅地进行更新	(150)
4. 芦荟对皮肤有保湿祛斑作用	(151)
六、芦荟在保健抗衰老方面的应用	(152)



1. 肥胖症	(152)
2. 消除疲劳	(154)
3. 体质虚弱	(155)
4. 手术后恢复	(156)
5. 过敏性体质	(158)
6. 宿醉	(159)
7. 护肤	(160)
8. 护发	(163)

第七章 家庭芦荟栽培技术

一、芦荟的生长习性	(165)
1. 喜光怕阴	(165)
2. 喜温怕寒	(166)
3. 喜干怕涝	(166)
二、芦荟的盆栽技术	(166)
1. 芦荟种苗的选择	(166)
2. 配制盆土	(167)
3. 选盆	(167)
4. 上盆、换盆	(168)
5. 管理	(169)
三、芦荟的地栽技术	(171)
1. 精心培土	(171)
2. 栽种	(172)
3. 管理	(173)
四、芦荟病害防治	(173)
五、芦荟的繁殖	(174)
六、芦荟截枝更新法	(175)
七、芦荟的采收	(176)



芦荟治百病

1. 芦荟叶的采割 (176)
2. 芦荟花萼的采割 (176)
3. 芦荟花的采收 (177)

第八章 芦荟应用问答

- 怎样对症选用芦荟品种 (178)
- 每天应服多少量芦荟最佳 (179)
- 芦荟一天服用几次? 什么时候服用最好 (180)
- 服用芦荟大便颜色变黑,脸上出现痘痘怎么办(180)
- 用木立芦荟擦脸,产生发热感怎么办 (180)
- 芦荟通便效果很好,但为何越服越多 (181)
- 不能保证每天服用芦荟,对疗效是否有影响(181)
- 怀孕妇女便秘和经期妇女是否可以服用芦荟(181)
- 芦荟是否有毒 (182)
- 听说服用芦荟表皮有害,是真的吗 (183)
- 长期服用芦荟会不会有不良反应 (183)
- 长期服用芦荟会产生耐药性吗 (183)
- 芦荟汁加热后使用,会影响它的功效吗 (184)
- 服用芦荟生叶、粉末、榨汁哪种效果最好 ... (184)
- 芦荟对治疗慢性肾炎是否有效 (184)
- 身体虚弱,患有寒冷症的人能服用芦荟吗 (185)
- 芦荟对糖尿病治疗有效果吗 (185)
- 患慢性肠炎能不能服用芦荟 (185)
- 芦荟对预防癌症有效果吗 (186)
- 芦荟对宠物疾病也有疗效吗 (186)
- 盆栽芦荟叶片发红是什么原因 (186)
- 芦荟会长害虫吗 (187)
- 制作芦荟化妆水,采用多大叶龄的芦荟叶片好 (187)



芦荟的鲜叶和榨出的原汁如何保存	(187)
应该怎样采割芦荟叶片	(188)
开着漂亮花的芦荟,药用价值高吗	(188)
怎样选用芦荟加工品	(188)
参考文献	(190)

第 一 章

从《本草纲目》说开去

芦荟是百合科多肉质的多年生常绿植物，它具有美容、保健、药用及观赏四大功能。

芦荟(ALOE)的名称是从阿拉伯语“ALLOEH”这个词演变而来的，其原意为“苦而发亮之物”。芦荟早在4 000年前就野生在非洲和阿拉伯半岛南海岸一带。现在世界各地，特别是美国、墨西哥等加勒比海沿岸国家、日本、韩国、印度、澳大利亚、菲律宾等东南亚国家都有人工种植。改革开放犹如一夜春风，使古老植物——芦荟在中华大地焕发了青春，如今已遍及大江南北，长城内外。

一、芦荟是我国自古有之的苦口良药

古代把专门记载药物的书籍称为“本草”，虽然它也包括植物、动物、矿物等，但因其以植物为多，并含有以草类治病为本的意思，所以称之为“本草”。早在宋金元时代(公元九七四年)芦荟就已被赵匡胤的御医刘翰收载于《开宝本草》中，并说明用于治疗“小儿诸疳热”。其后历代的不少医书也都有收载，最有影响、最具权威的要数我国明代伟大医药学家李时珍(公元1518~1593年)编写的《本草纲目》了。他以《政和本草》为蓝本，对历代800多种医药书籍中的药物逐个加以鉴别、考证和增补，花了27年心血完成了东方宝典——《本草纲目》，



芦荟治百病

LUHUI ZHI BAIBING

其中收录了1892种药草，附方11096个。在《本草纲目》木部第三十四卷（1972页）上就有关于芦荟的详细记载，其原文影印如下：

本草纲目木部第三十四卷

一九七二

中，立效。圣惠方

卢会宋开宝

〔校正〕自京都移入此。

〔释名〕奴会开宝讷会拾遗象胆〔时珍曰〕名义未详。〔藏器曰〕俗呼为象胆，以其味苦如胆也。

〔集解〕〔海曰〕卢会生波斯国。状似黑猪，乃树脂也。〔颂曰〕今惟广州有来者。其木生山野中，滴脂泪而成。

采之不拘时节。〔时珍曰〕卢会原在京都。药谱及图经所状，皆言是木脂。而一统志云：瓜哇、三佛齐诸国所出者，乃草属，状如雀尾，采之以玉器捣成屑，与前说不同，何哉？岂亦木脂草形乎？

〔气味〕苦，寒，无毒。

〔主治〕热风烦闷，胸膈间热气，明目镇心，小儿癫痫惊风，疗五疳，杀三虫及痔病疮痂，解巴豆毒。开宝主小儿诸疳热。李珣单用，杀疳蛔。吹鼻，杀脑疳，除鼻痒。甄权研末，傅蜜齿甚妙。治湿癣出黄汁。苏颂

〔发明〕〔时珍曰〕卢会，乃厥阴经药也。其功专于杀虫清热。已上诸病，皆热与虫所生故也。〔颂曰〕唐刘禹锡

传信方云：予少年曾患痢，初在颈项〔时珍曰〕后延上左耳，遂成湿疮浸淫。用斑蝥、狗胆、桃根诸药，使令鼠竅，其疮转盛。偶于楚州，卖药人教用卢会一两，炙甘草半两，研末，先以温浆水洗鼻，拭净鼻之，立干便愈。真神奇也。

〔附方〕新：小儿脾疳卢会，使君子等分，为末，每米饮服一二钱。卫生易简方。

胡桐泪唐本草

〔校正〕自京都移入此。

〔释名〕胡桐硷胡目胡桐律〔海曰〕胡桐泪，是胡桐树脂也，故名泪。作律字者非也，律，泪声北尔。〔时

珍曰〕西域传云：车师国多胡桐。服师古注云：胡桐似桐，不似桑，故名胡桐。虫食其树而汁出下流者，俗名胡桐泪，官似

〔二〕项，原作「项」，今据大堤、政和本草卷九卢会条改。

（《本草纲目》木部第三十四卷（1972页）影印件）

从《本草纲目》说开去



CONG BENCAO GANGMU SHUI KAIQU

李时珍在分析研究了历代医药书籍上有关芦荟的文献资料后归纳为：芦荟是入厥阴经的药，它的功效是杀虫清热，主治由虫和热引起的疾病。

李时珍在研究考证芦荟时，还把李珣和苏颂两位前辈药学家的文献资料引录其中。

李珣是五代十国（公元907年—？）前四川的词作家，他的祖先是波斯（即今伊朗）人。他出生在我国梓州，即四川三台，其家通过海上丝绸之路经营香料和药材。李珣博学多才，著有《琼瑶集》、《花间集》、《尊前集》等词集，多写闺情乡愁和南方风物。同时，李珣还精通医理医药，把当时进口药的药性、主治等收集汇编，编著成《海药本草》，该书填补了当时我国进口药物著作方面的空白，在我国医药史上有很高的地位。他在这本书中写道：“卢会生波斯国，状如黑饴，乃树脂也。”其实《开宝本草》中关于芦荟的记述也源于李珣的《海药本草》。

苏颂是福建泉州人（公元1020~1101年），是我国宋代的天文学家、天文机械制造家和药学家，官至刑部尚书。且不说他在天文学方面的贡献，仅在药物学方面，他组织增补了《开宝本草》，还著有《图经本草》，在他的这两本著作中也有关于芦荟的记载。

李时珍还把苏颂收集的关于唐朝文学家和哲学家刘禹锡用芦荟治癣的经历和体会收录在《本草纲目》中。刘禹锡说，他少年时代在右颈项处生了顽癣，并发展到两耳，久治不愈，变成湿疮。用当时惯用的斑蝥、狗胆、桃根等治疗，病情反而恶化。有一天，刘禹锡来到楚州，偶然在楚州街头碰到一个卖药的人，教他用芦