

维多尔
健康丛书

VIGOR HEALTH SERIES

呵护健康 美丽人生

——芦荟



2.710.7

四川科学技术出版社

维格健康丛书
呵护健康 美丽人生
——芦荟

主 编 源 可
责任编辑 康利华
封面设计 李 庆 沈西南
插 画 余昱跃
版面设计 康永光 王晓峰
责任校对 戴 林 李 红
责任出版 何明理
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 3.25 字数 60 千
印 刷 四川东华印务集团有限公司
版 次 1997 年 12 月成都第一版
印 次 1997 年 12 月第一次印刷
印 数 1—10000 册
定 价 7.80 元
ISBN 7-5364-3757-9/R·819

■ 本书如有缺损、破页、
装订错误，请寄回印
刷厂调换。
■ 如需购本书，请与本社
邮购组联系。
地址/成都盐道街 3 号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

《维格尔丛书》编审委员会

主 审 陈君石

(全国政协委员 著名营养学家 研究员
中国预防医学科学院营养与食品卫生
研究所副所长)

委 员	陈孝曙	著名老年营养学家	研究员
	韩 驰	著名食品毒理学家	研究员
	薛安娜	老年营养学家	研究员
	赵熙和	老年营养学家	研究员
	王光亚	食物营养成分专家	研究员
	夏弈明	微量元素专家	研究员
	朱莲珍	微量元素专家	研究员
	卢承前	营养食品专家	副研究员
	张 坚	脂肪营养学	助理研究员

《维格尔健康丛书》编写委员会

主任委员 靳思源

委 员	曾凡骏	郭旭光	何 云
	林志敏	潘圣理	丁永凤
	张继可	敬源凌	彭崇胜
编 务	邹 波	刘 燕	薛 红
	陈官发	王宇辉	方尧琼

序

健康是人们的第一财富。

自古以来,人类一直都在追求健康。随着历史的发展,健康已不仅仅是强壮的身体,而广泛包含了正常的生理、心理状态和良好的社会适应能力。在营养、运动、休息三大健康支柱中,营养这一人们赖以生存的物质基础占了人体健康的主导地位。一切非传染性疾病,如高血压病、糖尿病、肿瘤等均可从营养学上找到相关的病因及其预防的措施。由于人们健康意识的不断提高,对食物的营养成分和其功能作用的要求也就越来越强,这显然就涉及到人们通常所说的保健食品了。

保健食品代表了当今食品发展的新潮,被誉为“21世纪食品”。随着社会经济、科学的进步和人们健康保健意识的增强,近年来保健食品发展迅速,掀起了一个又一个高潮。

面对保健食品的巨大需求和广阔的市场前景,作为国际性的金融投资集团和

言

大规模、高科技水准的制药企业，完全有能力、有义务加入这个造福人类健康，提高人的生命质量的行业，并不断引进新观念、新技术，开发新产品、新功能，为全球保健食品业的发展，为人们的身心健康作贡献。

正是基于这个原因，也为了确立最新健康观念和保健意识，我们给《维格尔健康丛书》提供了尽可能的帮助和支持。愿《维格尔健康丛书》助读者轻松愉快、充满信心，更加健康。

美国通联国际信托投资集团总裁

中美合资成都通联药业有限公司董事长兼总经理

胡维光博士

1997年10月30日

导

对大多数中国人来说,保健食品,是一个既熟悉又陌生的词语。说之熟悉,是因为我国是一个文化悠久、一贯注重食品保健的国家,独具东方特色的“食物进补法”早为国人熟知,并发挥了重要的历史作用。说之陌生,是指受传统“吃什么,补什么”意识和“炖、煎、煲”等技法之限,食品的研究发展缓慢,同发达国家成分清楚、作用明确、营养组合齐全的保健食品差距而言。

众所周知,保健食品是指具有特定保健功能的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的的食品。它的出现是人们保健观念的飞跃和食品业的彻底革命,有重要的现实价值和深远的历史意义。

随着科学的进步和人们保健意识的增强,食品已从传统的色、香、味、型向着结构合理、保健作用明确的方向转化。这就出现了经过加工提炼与功能试验的第二代保健食品和近年研究开发的功能成分清楚,具有确切生理调节功能的第三代保健食品。根据均衡营养保健的需要,目前西方又兴起了保健食品消费的新时尚——套餐。

当今西方发达国家,保健食品数以千计,市场活跃,发展前景巨大,同时有各种新闻媒体和成套读物的引导。然而在我国,关于保健食品的书籍甚少,更谈不上成套、系统的读本。本着正

言

确引导,促进消费,增加国人健康意识,发展我国保健食品的目标,我们隆重推出了这套《维格尔健康丛书》,以应国人对健康的关注和盼望。

该丛书着力倡导健康新概念和保健新时尚,并以通俗流畅的文笔,陆续地向读者展示数百种有关保健观念、保健方法和保健食品的功能、使用的读物。让“时代的家庭医生——健康手册”、“均衡营养新时尚——保健食品套餐”和来自深海的“强力供氧器”——鱼鲨烯、“天然美容精华素”——芦荟、“轻柔的小夜曲”——眠纳多宁等篇章,带给您新的感受、收获和喜悦。

《丛书》采用珍集书版,轻松高档编排,图文并茂,并集哲理、趣味、知识与休闲于一体。《维格尔健康丛书》愿做每位读者的健康顾问,并祝愿您拥有真正自信和健康。

最后,编委会对《丛书》编审委员会各位专家、教授的辛勤工作和给《丛书》提出的宝贵意见;对四川科学技术出版社康利华先生及其医学编辑部的老师们为《丛书》结构、编辑、出版所做的大量具体工作,在此一并致以诚挚的谢意。

《维格尔健康丛书》编写委员会

1997年10月30日于成都

目 录

第一章 创造完美人生的神奇之物——芦荟	1
第二章 芦荟的发展史	5
一、芦荟的“自白”	7
二、关于芦荟的美丽传说	7
三、古代人已知道芦荟的秘密	8
四、现代人更热衷于芦荟的开发	10
第三章 芦荟的有效成分及主要作用	13
第四章 芦荟与美容	21
一、医学健康美容新观念	23
二、创造完美肌肤的芦荟美容	26
芦荟与皮肤美容	26
青春痘及其痘痕	30
雀斑、黑斑及日晒斑	33
脱发、头皮屑	36
全身肌肤的芦荟护理	38
三、芦荟让肥胖不再伤脑筋的	40
引起肥胖的原因	40
衡量肥胖的标准	44
治理肥胖之道	45
第五章 芦荟与常见症状及	
几种皮肤疾病的处理	49
一、头痛	51
二、牙痛	52
三、肩痛	54

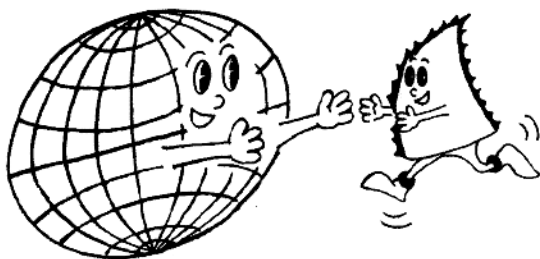
四、特异的冷寒症	55
五、“香港脚”	58
六、湿疹	60
七、痱子	61
八、蚊虫咬	62
九、烧伤、烫伤	63
十、皲裂、冻伤	64
十一、擦伤及扭伤	66
十二、鸡眼	67
第六章 芦荟与内科疾病	69
一、便秘	71
二、痔疮	72
三、膀胱炎	74
四、胃肠病炎	75
五、综合治疗哮喘	77
六、辅助糖尿病治疗	79
七、稳定的降压作用	82
八、改善低血压者体质	85
九、胃、十二指肠溃疡	87
十、芦荟治疗肝病	89
十一、感冒	92
十二、鼻炎	93
后记 芦荟的使用与栽培	95
一、芦荟的正确使用方法	97
直接利用芦荟	97
以健康为目标的芦荟加工食品	97
使用芦荟应注意的问题	98
二、芦荟的栽培和繁殖	99

呵护健康 美丽人生——芦荟

第1章

创造完美人生的神奇之物——芦荟

健康、美容新时尚，芦荟，这种创造完美人生的神奇之物隆重登场。



大概世界上所有的女人和男人都希望拥有健康美丽的肌肤以及健全发达的身躯吧？但由于空气污染的日益严重，精神压力的日渐加剧，快餐食品悄然升温，劣质化妆品扰乱市场，加上人的睡眠不足，人类过早的自然衰老和越来越多的受到疾病的侵害，使得生活在今天的我们渐渐远离了健康。

这是一个生存竞争的时代，同时也是日新月异的时代。“健康”已成为与人息息相关的话题。琳琅满目的食品，已将我们推向了一个与之共生存、同发展的保健空间。芦荟，这一来自自然界的创造完美人生的神奇之物，越来越为人们重视，并已成为与其他保健食品争夺天下的新资源食品。

芦荟是百合科多肉植物，据《开宝本草》记载，在 11 世纪时，芦荟就已作为民间药物广泛使用。

芦荟富含脂肪酸、维生素、蛋白质及

矿物质,在国外,芦荟食品已摆上千家万户的餐桌,广泛受到人们的喜爱。如今,芦荟化妆品又以它良好的减肥、除皱、祛斑及改善体内激素分泌等功效,步入了人们的生活。

健康和美丽是生活中是不可抗拒的,芦荟在饮食营养、美容保健、防病治病方面所创下的奇迹,已足以让人们刮目相看。今天,当我们面对如此众多的美味佳肴及护肤和保健药品、保健食品时,很有必要向社会及广大读者系统的介绍创造完美人生的神奇之物——芦荟。

维格尔咨询电话:

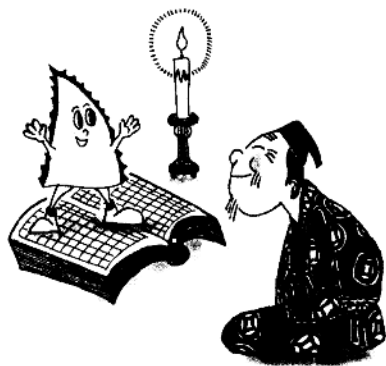
(028)7769712

7768920

呵护健康 美丽人生——芦荟

第2章 芦荟的发展史

芦荟的美丽传说源远流长，芦荟的开发前景无量，芦荟的发展更加辉煌。



一、芦荟的“自白”

芦荟（Aloe）一词来源于阿拉伯语“苦的、发光的物质”。原产于地中海沿岸及南非附近，种类达 300 多种。芦荟属百合科热带常绿植物，呈针叶形，肉质，叶中含粘状液，形状大小不一。冬季为开花期，花有黄、白、红之分。芦荟在我国俗称油葱，史书上有作为泻药的最早记载。

二、关于芦荟的美丽传说

埃及“艳后”克娄巴特娜曾因其倾国倾城的美貌征服了罗马统帅凯撒，成为世代相传的动人故事。据传，其美容秘方就是芦荟。又有资料载，亚历山大大王出外远征时，常使用芦荟治疗负伤的士兵，效果良好。唐代诗人刘禹锡之子患头、耳部湿疹，用芦荟粘液涂抹，效果

极好。在中国闽南特别是莆田地区，大部分年逾六旬的老妇，头发依然乌黑亮丽，很少斑白，追其缘由，据说她们一直用梳齿沾芦荟汁来梳头……芦荟的故事，源远流长，世代流传。

三、古代人已知道

芦荟的秘密

芦荟的历史悠久，自古以来就是我国的一种重要药材，历代本草均有详细记载。最早见于《神农本草经》(公元1~2世纪)，是作为泻药使用的。同时，在祖国医学中，它也是一种杀虫清热的要药。据李时珍(1518年~1593年)在《本草纲目》所载：“芦荟，乃厥阴经药也，主治热风烦闷、胸膈间热气、明目镇心、小儿癫痫惊风，疗五疳，杀三虫及痔病疮痿。”

在西方，正因为亚历山大大王外出