

芦荟



快乐健康

KUAIJIAOKANG

◎ 天然食疗系列

食疗养生法

童仁棠 / 编著

吉林科学技术出版社



■天然食疗系列

芦荟



食疗养生法

童仁棠 / 编著
吉林科学技术出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1164号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

天然食疗系列

芦荟食疗养生法

童仁棠 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市第五印刷厂印刷

*

880×1230毫米 32开本 6印张 110 000字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

定价:10.00元

ISBN 7-5384-2704-X/R·608

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com



第一章 芦荟的神奇效用

- ◆一、芦荟的治病效果 / 3
- ◆二、芦荟的特性 / 6
- ◆三、芦荟的神奇成分 / 8

第二章 芦荟的用法与应注意事项

- ◆一、便秘症患者的服量应较多，而腹泻的人应少些 / 19
- ◆二、便秘者可每天吃1次，胃溃疡每天吃2至3次 / 20
- ◆三、芦荟即使经过加工效果也不变 / 22
- ◆四、芦荟会有副作用吗 / 23
- ◆五、与芦荟较相宜的体质 / 26
- ◆六、芦荟作为内服的利用方法 / 27
- ◆七、芦荟作为外用的使用法 / 31
- ◆八、有益美容的芦荟 / 35

QAA42/17



目 录

2

第三章 芦荟的神奇疗法

一、芦荟当外用药的使用法 / 45

●一般受伤 / 46

●跌打损伤、扭挫伤 / 49

●烧伤 / 51

●虫蜇 / 55

●香港脚 / 57

●痔疮 / 60

●脓疮瘡 / 63

●湿疹 / 65

●冻裂伤、冻伤 / 68

●霜冻伤 / 69

●牙痛、齿槽脓肿 / 71

●中耳炎 / 73

●鼻炎、鼻窦脓 / 74

●其他 / 76

二、芦荟当内服药的使用法 / 76

●便秘 / 78

●胃肠病 / 80

●风邪感冒 / 84



- ◆其他疾病 / 86
- ◆三、芦荟当美容用品的使用法 / 87
 - ◆芦荟治疗青春痘 / 88
 - ◆芦荟治疗痣、雀斑、斑点 / 90
 - ◆芦荟化妆品 / 91
 - ◆芦荟化妆水 / 92
 - ◆芦荟生发香水 / 93
 - ◆芦荟护唇霜 / 94
 - ◆芦荟敷面美容法 / 94
 - ◆芦荟指压 / 96
 - ◆芦荟按摩 / 97
 - ◆芦荟入浴美容法 / 98

第四章 芦荟的养生体验报告

- ◆一、芦荟能去除多余的体部脂肪 / 103
- ◆二、关于神经痛 / 104
 - 神经痛不但好转也能行走了 / 106
 - 用芦荟酒治愈了神经痛 / 107
- ◆三、关于风湿病 / 108
 - 风湿病完全好转了，我又可以工作了 / 111
- ◆四、神经痛、风湿病的芦荟治疗法 / 112



目 录

4

- ◆ 五、关于眩晕 / 113
 - 治好我的眩晕和头痛，重听现象也有所好转 / 114
- ◆ 六、关于美尼尔氏综合征 / 115
 - 芦荟使我的美尼尔氏综合征好转了 / 116
 - 服用芦荟让我的美尼尔氏综合征好了 / 118
- ◆ 七、关于自律神经失调症
 - 芦荟治疗了我的自律神经失调症及便秘 / 119
- ◆ 八、关于过敏症 / 121
 - 用芦荟改善体质，也治好了我长期以来的鼻炎 / 123
- ◆ 九、哮喘在秋季发病多 / 124
 - 芦荟治好了 10 年的哮喘病 / 125
 - 芦荟使慢性支气管炎、蓄脓症好转 / 126
 - 对支气管哮喘有效的芦荟 / 127
 - 芦荟对支气管哮喘有显著效果 / 128
- ◆ 十、关于过敏性鼻炎、花粉症 / 128
- ◆ 十一、关于先天性过敏性皮炎 / 130
 - 芦荟治好了儿子的先天性过敏性皮炎 / 132
 - 对胆囊炎有效的芦荟 / 133
- ◆ 十二、关于胆囊的疾病 / 133
- ◆ 十三、关于口腔炎 / 134
 - 芦荟对牙龈肿、口腔炎有显著效果 / 135



- 十四、关于脚癣 / 136
 - 芦荟3个月治愈脚癣 / 138
- 十五、芦荟的养生体验报告 / 139
 - 用芦荟治好了我顽固的脚癣 / 139
 - 芦荟对脚癣有效 / 140
 - 芦荟治好了便秘、五十肩和感冒 / 141
 - 用芦荟粉末治好了腱鞘囊肿 / 142
 - 芦荟治好了脑溢血和胰腺炎 / 143
 - 芦荟是我的良友 / 144
 - 芦荟对胃肠、眼睛、脚、头发皆有益 / 146
 - 芦荟效果神速，使人脸色更好 / 149

第五章 芦荟的栽培与生长

- ◆一、芦荟耐干燥而怕寒、怕潮 / 153
- ◆二、春季可购买盆栽品或经插条来繁育 / 154
- ◆三、芦荟盆栽的培育法 / 155
- ◆四、芦荟地植要照顾到防寒与排水 / 157
- ◆五、芦荟施肥的方法 / 159
- ◆六、芦荟的灌溉方法 / 160
- ◆七、芦荟的过冬法 / 161
- ◆八、预防芦荟病虫害的方法 / 162



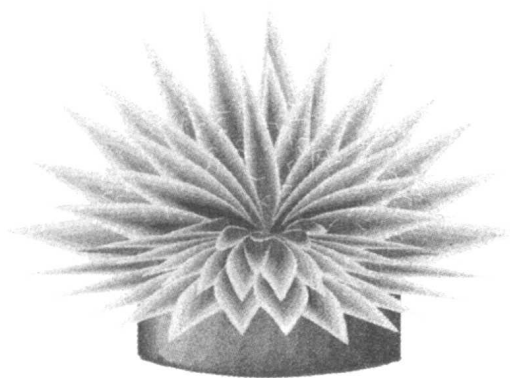
第六章 芦荟的种类和特点

- ◆ 1. 木立芦荟 / 168
- ◆ 2. 开普芦荟 / 170
- ◆ 3. 芦荟番拉 / 173
- ◆ 4. 皂质芦荟和中华番拉芦荟 / 175
- ◆ 5. 不夜城芦荟 / 176



Chapter 7

芦荟的神奇效用





Chapter



芦荟的神奇效用

一、芦荟的治病效果

芦荟具有神奇的疗效，是许多人都知道的，但是到底芦荟能治疗哪些病症，就不是大家都知道了。以下就是芦荟能治疗的疾病：

1. 便秘

芦荟中的成分可使大便柔软，并促进大肠的蠕动，但用量过多会引起腹泻，务要注意。

2. 下痢

腹泻症患者因为肠胃虚弱，所以只能使用标准量的一半以下；医治肠胃发炎、糜烂，因为肠胃强健，



在芦荟的作用下，腹泻情况自然也消失了。

3. 烫伤、烧伤、刀伤

芦荟含有抗溃疡性的成分，能抗炎症，亦能促使人体组织再生，且不留瘢痕。它的杀菌作用还能防止重复感染。

4. 胃、十二指肠溃疡

将芦荟对烫伤、烧伤有效的成分作用于胃壁和肠壁，空腹时饮用芦荟或在芦荟服用后 30 ~ 40 分钟内禁食，1 日 2 ~ 3 次，效果佳。

5. 口腔炎

对口腔炎有显著疗效，只要把芦荟汁液或粉末附着于患部 1 日数次，即可愈合伤口，因为芦荟具有抗溃疡的功用。

6. 癌症

由于芦荟能提高人体免疫力，所以常吃芦荟能防止癌症；芦荟具有抗癌作用在日本防癌学会上已被公开证实。

7. 糖尿病

芦荟含有优良的降血糖作用的成分，在日本药学



会议上被公开发表。并有大量实验报告，对急性患者的治疗效果尤为显著。

8. 哮喘、鼻炎过敏症

芦荟有改善过敏体质的功效，并能避免皮肤发生发炎或过敏的情形发生。

9. 膀胱炎

芦荟具有良好的杀菌作用和杀灭细菌所产生的毒素的效果，特别对由于大肠菌所引起的膀胱炎有明显防治功效。

10. 高血压

芦荟有通便和利尿效果，在清洁血液的同时，柔软血管，防止动脉硬化。长期服用，可使血压恢复正常。

11. 肩酸、头痛

芦荟有改善肌肉硬化的症状和促进血液循环的功效，改善肌肉发炎的症状，以及便秘、高血压等并能消除肩膀酸痛，头痛。

12. 齿痛、齿槽脓肿

利用芦荟来消炎口腔急性肿痛时很有效，疼痛发作时抹涂患部或连续服用即可改善病情。



13. 痔疮

芦荟能防治因便秘所产生的痔疮，连续服用能消除淤血。裂痔、脱肛、肿痛时外用与内服同时进行，具有消炎、杀菌效果。

14. 粉刺、皮肤粗糙

皮肤好比是内脏的镜子，芦荟内服后能治愈便秘症，健胃壮肠、增强肝功能，达到清洁肌肤的目的。芦荟外用，在 5 分钟内即能渗透滋润皮肤。

二、芦荟的特性

芦荟是百合科植物，其品种有 300 种以上，现今被人类所利用的也只有数种。

1. 使用芦荟时的应注意事项



芦荟用量因人而异，有很大的差别。

芦荟有缓泻作用，对便秘有疗效。但使用过量可能会引起腹泻。便秘症患者的用量要多些，腹泻患者



者的用量要少些，普通 1 日的标准用量约为生叶 15 克，因干燥后大约浓缩为 $1/25$ 左右，所以干燥叶或粉末的用量是 0.6 克。

芦荟作为外用并无限制，使用生叶时因叶表具刺激性，可能会引起皮肤发痒，因此一般都先剥去表皮后，只利用胶状部分，一般大约 5 分钟以内就能完全渗透进入皮肤。

2. 芦荟耐热性强，即使加工后也不失药效

由于芦荟的成分对温差很稳定，加热后药效仍平稳，味道也变好了，所以常被应用在医疗上。

3. 芦荟与其他药物一同服用也无妨

芦荟因为是自然生长的植物，分子结构稳定，所以对同时使用化学药物的人来说是绝无妨碍的，可以把它当作蔬菜或瓜果般看待。



4. 芦荟苦味成分的存在部位



芦荟主要的苦味成分阿劳因附在紧贴表皮的薄层中，去皮后，它就几乎不存在了。因为芦荟叶肉中的胶状部分并无苦味。

芦荟的胶状物也可以切成薄片或蘸着调味料食用，即使大量食用后也不会泻肚，它对便秘是不会起作用的，治疗便秘是因为芦荟表皮中含有阿劳因，所以芦荟除了可以外用，也常被拿来内服。它对许多疾病均有疗效。

三、芦荟的神奇成分

芦荟的效用有除了医学上研究而作为药物被利用之外，也有从人类长期生活经验中所流传下来的民间偏方。

目前世界各国有关芦荟的研究不断有新的进展，其中以美国、日本、俄罗斯研究尤为先进。至目前为