

华东地区优秀科技图书

L
UHUI

陈杏云 陈 惠 王听申 编著

ZHIBAIBING

治百病

芦荟

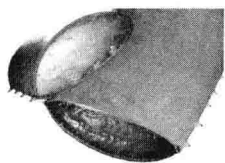
第3版

该书以 将芦荟治疗各种疾病、
保健、美容的原理、原则和方法一一解析，娓娓道来，让不懂医学的你
也能很快入门，为你和家人的健康和幸福生活助一臂之力。



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

华东地区优秀科技图书



L
UHUI

陈杏云 陈 惠 王听申 编著

ZHIBAIBING

治百病

第3版

芦荟



该书以 将芦荟治疗各种疾病、保健、美容的原理、原则和方法一一解析，娓娓道来，让不懂医学的你也能很快入门，为你和家人的健康和幸福生活助一臂之力。



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

芦荟治百病 / 陈杏云, 陈惠等编著. —3 版. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2014.9

(治百病丛书)

ISBN 978-7-5439-5904-0

I . ① 芦… II . ① 陈…② 陈… III . ① 芦荟—基本知识 IV . ① R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 179728 号

策 划: 胡德仁

责任编辑: 李 莺 王卓娅 周燕儿 胡德仁

封面设计: 赵 军

芦荟治百病 (第三版)

陈杏云 陈 惠 王听申 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷厂

开 本: 650×900 1/16

印 张: 12.25

字 数: 176 000

版 次: 2014 年 9 月第 3 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-5904-0

定 价: 18.00 元

<http://www.sstlp.com>



前言

《芦荟治百病》自2002年出版以来,在第一版连续重印9次的基础上,第二版又重印了6次。先后荣获“上海首届国际芦荟博览会优秀芦荟科普读物奖”和“第21届华东地区科技出版社优秀科技图书二等奖”,深受读者和社会各界的好评。

我国植物芦荟引进至今已有10多年,现已从种植、产品开发到市场销售,初步已形成了一个较为完整的产业体系。在这期间,我国对植物芦荟的基础理论研究、药理研究、临床应用研究也广泛而深入地得以展开,极大地丰富了国内外芦荟科技文献的积累。《芦荟治百病》也与时俱进,在第一版和第二版的基础上,吸收和补充了最近10多年来芦荟科研新成果、临床应用新经验;同时,还收集、研究、吸收了国外用芦荟给宠物保健治病的文献资料,结合作者自己的体验,增加了“芦荟给宠物保健治病”一章,相信会给饲养宠物的读者带来方便。

世界卫生组织指出,人的健康与长寿,60%取决于自我保健。2011年7月26日,世界银行在北京发布的一份报道称,癌症、糖尿病、心血管疾病、脑卒中、慢性呼吸系统疾病,已成为中国人健康的头号杀手,其中有一种慢性病危险因素的人数约为5.8亿,病死率为80%属慢性病所致。早在2000多年前,我国的《黄帝内经》中就记载:“是故圣人不治已病,治未病,不治已乱,治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”可见自我保健“治未病”是多么的重要,又多么的难,只有圣人才能做到。今天我们现代人要向古代圣人学习,做到治未病,治未乱,以预防为主,不要等到病已成,乱已成再看病吃药,劳民伤财,自己受罪,家人受累,那真是悔之晚矣!

改革开放使我国的经济得以高速发展,经济总量超过了日本,成为



世界第二。但是,我国人口众多,经济基础太薄,人均实际收入排在世界110位之后,医疗福利水平还很低,看病难,看病贵,已成为社会一大难题。芦荟作为古老而又现代的药用保健植物,以“不求医”、“家庭药箱”闻名遐迩,现代生物技术更让这一古老的植物焕发出神奇光彩。胡锦涛总书记在党的十七大报告中要求“为群众提供安全、有效、方便、价廉的卫生服务”。芦荟绿色自然,家家能种,人人会栽,防病治病有效、价廉,又方便、安全。因此,崇尚自然,回归自然,用绿色芦荟作为自己的“保健医生”应是智慧的选择。

《芦荟治百病》在编纂过程中得到了孙惠彬、李邓、王琦等大力支持与帮助,在此表示诚挚的感谢!还要感谢关心、支持本书出版的所有朋友!

《芦荟治百病》用科学的依据,通俗的语言,实用的方法,帮助读者科学地认识芦荟,正确的应用芦荟。我们虽然对书中每一章节都进行了缜密的研究与思考,但错误、不足之处乃在所难免,恳请广大读者批评指正。

陈杏云



目 录

第一章 从《本草纲目》说开去	1
芦荟是我国自古有之的苦口良药	1
李时珍的困惑	4
植物芦荟何时传入中国	6
国外芦荟产业概况	8
1. 美国的芦荟产业	8
2. 日本的芦荟产业	9
3. 韩国的芦荟产业	11
4. 其他国家的芦荟产业	12
药典芦荟与植物芦荟	12
药用芦荟与观赏芦荟	14
1. 开普芦荟 (Aloe ferox Miller)	14
2. 库拉索芦荟 (Aloe barbadensis Miller)	15
3. 木立芦荟 (A. arborescens Miller)	15
4. 华芦荟 (A. chinensis Baker)	15
5. 皂质芦荟 (Aloe Saponaria Haw)	16
6. 观赏芦荟 (Ornamental aloe)	16
药典芦荟、植物芦荟与观赏芦荟之间的关系	17
第二章 芦荟治百病的奥秘	18
芦荟叶片的构造	18
芦荟的药效成分源于严酷的生长环境	19
芦荟的化学成分	21



1. 蒽醌类化合物	21
2. 糖类物质	21
3. 氨基酸	24
4. 有机酸	24
5. 矿物质	24
6. 维生素	24
7. 酶(多肽)	25
库拉索芦荟和本立芦荟主要药理成分的比较	25
芦荟的药理研究与临床应用	26
1. 抗菌、消炎、促进伤口愈合作用	27
2. 抗辐射作用	30
3. 解毒和抗病毒作用	31
4. 抗过敏作用	32
5. 抗溃疡作用	32
6. 降糖降脂作用	33
7. 缓泻健胃作用	34
8. 镇静、镇痛作用	34
9. 抗癌作用	35
10. 皮肤保湿、美白、修复作用	37
11. 抗衰老、抗疲劳作用	37
12. 调节免疫功能作用	39
芦荟花的药理成分和应用	40

第三章 芦荟家庭药疗方法

芦荟家庭药疗需注意些什么	41
1. 要选用成熟度高的芦荟鲜叶	41
2. 要选用高质量的芦荟鲜叶	42
3. 选择适合自己“胃口”的芦荟品种	42
4. 把握合适的服用量	43
5. 护肤之前要做皮肤过敏试验	43
6. 可与西药同服	43
7. 切忌迷信芦荟	43



保持芦荟的活性成分	44
1. 把握好采叶的时机	44
2. 采叶方法	45
3. 低温储藏	45
芦荟的家庭药疗法	45
1. 生吃芦荟叶	45
2. 芦荟汁	46
3. 芦荟茶和芦荟粉	46
4. 煎芦荟汁	47
5. 芦荟蜜渍	47
6. 芦荟糖	48
7. 芦荟外用涂贴	49
8. 芦荟化妆水	50
9. 芦荟唇膏	50
10. 芦荟面膜	50
11. 芦荟营养护发素	51
12. 芦荟浴	51
13. 芦荟美食	53
14. 芦荟饮品	56
15. 芦荟果冻	57
16. 芦荟菠萝果酱	57
第四章 芦荟内服治病	58
胃病	58
1. 急性胃炎	59
2. 慢性胃炎	60
3. 胃、十二指肠溃疡	61
4. 胃下垂、胃弛缓	62
5. 胃弱、食欲不振	62
口腔炎、口臭	63
口角炎、舌炎	64
牙痛、牙龈炎	65



便秘	66
痔疮	68
止泻、整肠	70
胆囊炎	71
小儿厌食症	72
肝脏疾病	72
1. 肝炎	73
2. 肝硬化	74
3. 肝腹水	75
感冒	76
咽喉炎、喉痛	77
支气管炎、哮喘	78
咳嗽	79
扁桃体炎	80
肺结核、胸膜炎	80
动脉硬化症	81
高血压、脑卒中	82
心绞痛、心律失常	84
心肌梗死	85
低血压、贫血症	86
1. 红细胞生成不良性贫血	87
2. 溶血性贫血	87
3. 失血性贫血	87
失眠症	88
头痛	88
眩晕症	89
自主神经失调	90
神经痛	90
寒冷症(虚寒症)	91
更年期综合征	92
膀胱炎、肾炎	93
夜尿症、尿频	94



糖尿病	94
风湿性关节炎和类风湿关节炎	96
痛风	98
颈椎病	100
腰椎间盘突出症	101
防癌、抗癌	102
第五章 芦荟外用治病	105
跌打损伤、扭伤	105
刀伤、擦伤	106
烫伤、烧伤	107
晒伤	108
蚊叮虫咬	109
湿疹、接触性皮炎、痱子	109
皲裂、冻疮	110
皮肤伤口感染	111
脚气	112
肩周炎	112
鼻出血、各种外出血	113
过敏性鼻炎	114
鼻炎、蓄脓症	115
中耳炎	115
毛囊炎、疖、痈	116
疣、鸡眼	117
色斑、雀斑	118
痤疮(青春痘)	119
腋臭、脚臭	120
脱发、白发	120
眼疾	122
睑腺炎(麦粒肿)	123
宫颈炎	123
压疮(褥疮)、尿布疮	124



乳腺炎	126
化疗外渗	127
局部血肿	127
带状疱疹	128

第六章 芦荟保健抗衰老 129

什么是衰老	130
人为什么会衰老	130
什么是氧自由基	131
怎样抗衰老	132

1. 未雨绸缪抗衰老..... 132
2. 阻断高血压、胆固醇、吸烟 3 大长寿障碍因子..... 132
3. 均衡膳食..... 133
4. 及时排解精神压力,使免疫系统保持轻松工作状态 133
5. 要适当运动,改善生活环境 133

芦荟在抗衰老过程中的作用 134

1. 芦荟中有抗氧化自由基的 SOD 物质 134
2. 芦荟多糖有促进机体细胞的增殖作用..... 134
3. 芦荟能够保证细胞顺畅更新..... 134
4. 芦荟对皮肤有保湿祛斑作用..... 135

芦荟在保健抗衰老方面的应用 136

1. 肥胖症..... 136
2. 阿尔茨海默病(老年痴呆症) 137
3. 消除疲劳..... 138
4. 体质虚弱..... 139
5. 手术后恢复..... 139
6. 过敏性体质..... 140
7. 宿醉..... 141
8. 根尖周病..... 142
9. 老年性静脉炎..... 142
10. 护肤 143
11. 护发 145



第七章 芦荟对宠物保健治病	147
用芦荟对宠物进行保健	149
用芦荟治疗犬、猫常见皮肤病	150
1. 疥螨病、耳痒疥螨病、耳炎	150
2. 真菌性皮肤病	151
3. 湿疹	151
4. 外伤与蚊叮虫咬	152
用芦荟治疗宠物常见内科疾病	152
1. 胃肠炎	152
2. 犬胃肠溃疡	153
3. 便秘症	153
4. 厌食症	154
5. 感冒	154
6. 血毒症	154
7. 歇斯底里症(癔症)	155
8. 膀胱炎	155
第八章 芦荟栽培技术	156
芦荟的生长习性	156
1. 喜光怕阴	156
2. 喜温怕寒	157
3. 喜干怕涝	157
芦荟的盆栽技术	157
1. 芦荟种苗的选择	157
2. 配制盆土	158
3. 选盆	158
4. 上盆、换盆	158
5. 管理	159
芦荟的地栽技术	161
1. 精心培土	161
2. 栽种	161



3. 管理	162
芦荟病害防治	162
芦荟的繁殖	163
芦荟截枝更新法	163
芦荟的采收	164
1. 芦荟叶的采割	164
2. 芦荟花葶的采割	164
3. 芦荟花的采收	165

第九章 芦荟应用问答

1. 怎样对症选用芦荟品种	166
2. 每天应服多少量的芦荟最佳	167
3. 芦荟一天服用几次? 什么时候服用最好	168
4. 服用芦荟大便颜色变黑, 脸上出现痘痘怎么办	168
5. 用木立芦荟汁擦脸, 产生发热感怎么办	168
6. 芦荟通便效果很好, 但为何越服越多	168
7. 经期妇女和怀孕妇女便秘是否可以服用芦荟	169
8. 芦荟是否有毒	169
9. 长期服用芦荟会产生耐药性吗	172
10. 听说吃了芦荟会使结肠变黑, 究竟是怎么一回事	173
11. 芦荟汁加热后, 会影响功效吗	174
12. 服用芦荟生叶、粉末、榨汁哪种效果最好	175
13. 身体虚弱, 患有寒冷症的人能服用芦荟吗	175
14. 患慢性肠炎能服用芦荟吗	175
15. 盆栽芦荟叶片发红是什么原因	175
16. 芦荟会遭受害虫危害吗	176
17. 制作芦荟化妆水, 应采用怎样的芦荟叶片为好	176
18. 芦荟的鲜叶和榨出的原汁应怎样保存	176
19. 应怎样正确采割芦荟叶片	176
20. 怎样用植物芦荟净化室内空气	176

参考文献

第一章

从《本草纲目》说开去

CONG BEN CAO GANG MU SHUO KAI QU

芦荟是百合科多肉质的多年生常绿植物,它具有美容、保健、药用与观赏四大功效。

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”。芦荟是一种古老的植物,生长在非洲和阿拉伯半岛南海岸一带,早在5000年前就已被发现和利用。现在世界各地,特别是美国、墨西哥以及委内瑞拉等加勒比海沿岸国家,日本、韩国、印度、澳大利亚以及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——芦荟在中国大地焕发了青春,如今已遍及大江南北,长城内外。

◎ 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974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



李时珍画像

补,花了27年心血完成了东方宝典——《本草纲目》,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(第1972页)上就有关于芦荟的详细记载。

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855年~930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,在我国医药史上具有很高的地位。他在这本书中写道:“卢会生波斯国,状如黑飴,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都有关于芦荟的记载。

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,变成湿疹。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,教他用芦荟3.4克(一两),炙甘草1.2克(半两),研成粉末,两者掺和拌匀,先用温浆水把患处洗净,再用丝帛擦



本草綱目木部第三十四卷

中，立效。

方

卢会来开室

〔校正〕自草郎移入此

【释名】奴会开主讷会

【集解】〔时珍曰〕卢会原在草部。药谱及经所状，皆言是木脂。而一统志云：爪哇、三佛齐诸国所出者，乃草耳。〔时珍曰〕卢会原在草部。药谱及经所状，皆言是木脂。而一统志云：爪哇、三佛齐诸国所出者，乃草耳。〔时珍曰〕卢会原在草部。药谱及经所状，皆言是木脂。而一统志云：爪哇、三佛齐诸国所出者，乃草耳。

〔气味〕苦，寒，无毒。

【主治】热风烦闷，胸膈间热气，明目锁心，小儿癰疽惊风，疔五疳，杀三虫及痔病疮痍，解巴豆毒。开宝主小儿诸疳热。李时单用，杀疳蛭。吹鼻，杀胸膈，除鼻痔，痒。甄权研末，傅蜜齿甚妙。治湿癣出黄汁。苏颂

【发明】〔时珍曰〕卢舍，乃厥阴经药也。其功专于杀虫消热。已上诸病，皆热与虫所生故也。〔埤曰〕唐刘禹锡传信方云，予少年曾患痢，初在项项之间，后延上左耳，遂成痼疾没理。用莖黄、狗胆、桃根诸药，使令煎服，其症稍减。偶于楚州，卖药人教用卢舍一两，炙甘草半两，研末，先以温浆水洗痢，拭净俾之，立于便愈。真神奇也。

【附方】新一、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〕自草部移入此。

【释名】胡桐琤音目胡桐律音目胡桐泪，是胡桐树髓也，故名泪。作律字者非也。律，沮声讹尔。《时珍》曰：西域传云：车师国多胡桐。胡师古注云：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，言似

〔二〕項、原係「項」，今勘大塚、改和本草卷九戶金糸改

干,然后把芦荟甘草粉末敷上。果然很快治愈了顽癣,“真神奇也”。于是刘禹锡把此药方收集到他自己所编的《传信方》中。由此可见,我国至少在隋唐年间就已经知道用芦荟治病,到唐宋时期就已相当普遍了。

可能有读者已经注意到了《本草纲目》中“卢会”与今天说的“芦荟”两字不同,这又是怎么回事呢?

芦荟传入我国的历史可追溯到公元前 139 年至 119 年,汉武帝先后两次令张骞出使西域,打通了举世闻名的丝绸之路,促进了东西方的商品贸易和文化交流。阿拉伯商人把香料、芦荟等物资通过丝绸之路远

销到中国,同时也将中国的丝绸、茶叶带到了西域各国。刘禹锡在他的《传信方》中说,他是用卢会一两、炙甘草半两研成末治愈顽癣的。所以,我们有理由认为当时的阿拉伯商人销到我国的芦荟应该是“黑如饴”的芦荟干块,而不是植物芦荟,若是植物芦荟又怎能研成粉末? 这种芦荟干块是来自于加勒比海的荷属阿鲁巴(ARUBA)和博内尔(BONAIRE)岛,人们在每年的3~4月份将芦荟的叶子割下,把叶片刀口端朝下,斜放在“V”形槽里,把从叶片刀口端处流出来的黄液汇聚到一个蒸煮器内,脱水干燥而成,这就是我们至今也能从中药房里买到的中药芦荟。严格地说,芦荟应属“洋药”,即我国古代所指的“海药”。

韩国芦荟专家金正文先生考证后认为:当时阿拉伯人把芦荟干块销

降低患病率





刘禹锡画像

到中国时,告诉中国人该药物叫“ALLOEH”,读作“阿劳也”,由于“ALLOEH”中的元音“A”音没有听清楚,就说成“劳也”,即音译为汉字“卢会”(或“奴会”)。今天我们一看便知,“卢会”这个词除了发音并没有任何内在的中文含意。我们中华民族的祖先,做学问极其严谨,汉字也极为丰富,先人根据这种药材“卢会”的性状、来源,在“卢会”两字加上草字头,把它统一规范为“芦荟”。“芦”为黑,“荟”为聚,所谓芦荟就是从一种草本植物的液汁中凝聚而成的黑块状药材。这样“芦荟”两字就达到了“义”和“形”的高度统一。这种药材芦荟干块在法国、德国、日本、韩国

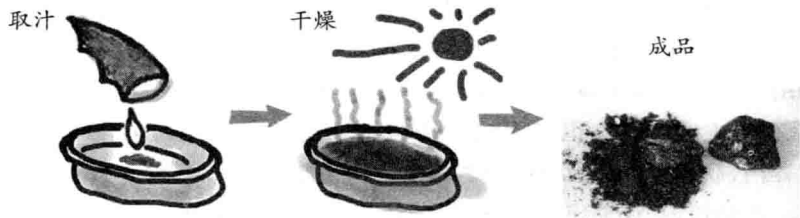
等国和我国的药典中都有收载,所以本书把它称之为“药典芦荟”。

◎ 李时珍的困惑

细读《本草纲目》芦荟一节,不难发现李时珍在将芦荟分类归属时遇到了麻烦,他在《集解》中写道:李珣说卢会生长在波斯,形状像黑汤,是一种树脂。苏颂的解释说:卢会生长的形状像树一样,长在山野之上,卢会是从这种卢会树上滴出的脂汁收集而成的。因而李时珍非常迷惑:卢会在以前的医药书籍中都归在草部,药谱及图经却又都说是木脂;爪哇,三佛齐诸国(今东南亚各国)出的书中所记,也都将其归属于草部,说卢会形状像蜃尾,采割后捣成膏。怎么苏颂的解释和历代医书所述不



004



药典芦荟的制取