

【主编 陶鸿潮】

芦荟治百病

■芦荟一般知识 ●药用历史 || 品种与形态
|| 家庭盆栽技术 || 化学成分 || 药理作用
|| 使用的注意事项 || 使用方法
■芦荟可治百病
■芦荟保健食疗 ●保健食疗的优点 ||
保健食谱 ■芦荟美容美发 ●美容机制 || 护肤
|| 护发 || 美容膏的配制

【对常见的药食两用之品有科学的认识 可自我辨证选用】

二零零四年一月制作

主 编 陶鸿潮

芦荟光百病

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

芦荟治百病/陶鸿潮主编. —杭州:浙江科学技术出版社, 2003. 12

ISBN 7-5341-2104-3

I. 芦... II. 陶... III. 芦荟-基本知识
IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 039731 号

芦荟治百病

主编 陶鸿潮

责任编辑/刘丹

封面设计/金晖

出 版/浙江科学技术出版社

地 址/浙江杭州市体育场路 347 号

邮 编/310006

发 行/浙江省新华书店

印 刷/千岛湖环球印务有限公司

开 本/850 × 1168 1/32

字 数/110 000

印 张/7.75

版 次/2004 年 1 月第 1 版

印 次/2004 年 1 月第 1 次印刷

定 价/12.00 元

书 号/ISBN 7-5341-2104-3/R·341

版权所有 翻印必究

前言

芦荟是一种古老而又神奇的药食兼用植物。它原产于非洲,至今已有四千多年的应用历史。早在唐代以前,芦荟就已通过“丝绸之路”传入我国,成为历代医家常用的一味清热、通便、杀虫药。

随着现代科学技术的发展和人类文明的进步,20 世纪 70 年代以来,在“回归自然,返朴归真”的世界潮流影响下,人们重新审视并开发利用芦荟,使古老的神奇植物焕发出青春和活力。如今,集药用、保健、食疗、美容、观赏诸功能于一体的芦荟,备受世人青睐,被誉为治病强身的“21 世纪最佳保健食品”。

芦荟真有那么神奇吗? 它的药用、保健、美容价值究竟有多大? 家庭如何用芦荟来治病? 本书将帮助您回答这些问题,引导您认识芦荟,了解芦荟,使用芦荟。

全书分 4 个部分,分别介绍芦荟一般知识、芦荟可治百病、芦荟保健食疗和芦荟美容美发等方面的内容,并重点搜集、整理了许多常见病、多发病的芦

荟治疗方法,注重实用性和知识性,力求通俗易懂,简便易行。

本书在编写过程中得到董汉良先生的鼎力相助,并参考了芦荟研究专家的宝贵经验,在此一并表示衷心感谢!由于本人学识浅陋,书中定有疏漏或错谬之处,敬请专家和读者不吝教正。

编 者

2003 年 8 月

目 录

1 芦荟一般知识

芦荟的药用历史	1
芦荟的品种与形态	7
家庭盆栽芦荟技术	12
芦荟的化学成分	24
芦荟的药理作用	28
使用芦荟的注意事项	34
芦荟的使用方法	39

2 芦荟可治百病

感冒	52
咳嗽	60
支气管哮喘	65

胃炎	70
胃及十二指肠溃疡	74
胃下垂	80
便秘	82
慢性腹泻	89
病毒性肝炎	92
糖尿病	96
高血压	102
动脉硬化	109
低血压	113
水肿	115
尿路感染	117
缺铁性贫血	120
头痛	124
失眠	127
醉酒	130
风湿性关节炎	133
肩关节周围炎	135
痛风	136
更年期综合征	138
小儿厌食症	140
小儿疳积	141
麦粒肿	145
过敏性鼻炎	146

鼻出血	147
慢性中耳炎	149
慢性咽炎	150
口腔炎	151
牙痛	153
牙龈炎	155
口臭	156
创伤	158
烧伤	160
疔	163
流行性腮腺炎	164
急性乳腺炎	165
静脉炎	167
痔疮	168
软组织损伤	171
急性腰扭伤	173
带状疱疹	174
扁平疣	175
脓疱疮	176
手足癣	178
蚊虫叮咬	179
湿疹	181
痱子	183
冻疮	185

鸡眼	186
手足皲裂	188
褥疮	189
皮肤瘙痒症	191
痤疮	192
酒渣鼻	195
黄褐斑	196
雀斑	198

3 芦荟保健食疗

芦荟保健食疗的优点	201
芦荟保健食谱	203

4 芦荟美容美发

芦荟美容机制	220
芦荟护肤	224
芦荟护发	231
芦荟美容膏的配制	233

1

芦荟一般知识

芦荟的药用历史

芦荟是一种原产于非洲干旱地区的多年生肉质草本植物。它的药用历史十分悠久。在人类与大自然的生存斗争中,芦荟被逐渐发现、认识并得到广泛应用。据从埃及金字塔中发现的莎草纸医书《耶比鲁斯·巴比路斯》记载:在古埃

及,应用芦荟治疗疾病已相当流行,芦荟主要被用作泻药、镇静安眠剂和苦味健胃剂。当时,上自王公贵族,下至平民百姓,栽种和利用芦荟治病成了一种时尚,不少人甚至将它奉为神明,在丧葬仪式上也使用芦荟,意在使亡灵来世能减少痛苦。这是迄今为止,世界上有关使用芦荟的最早文字记载。由此推知,芦荟的药用历史至少有四千多年了。传说古埃及历史上的艳后克丽奥佩特女王,平生也喜欢用芦荟的叶汁沐浴和化妆,神奇的芦荟使她姣好的容颜久驻不衰。

公元前4世纪,在被称为“医学之父”的希波克拉底所著的医书中,也有芦荟作为缓泻剂使用的临床记录。当时,马其顿国王亚历山大(公元前356~323年)挥师东征,建立起横跨欧、亚、非大陆的马其顿帝国。在这场战争中,军队不仅用芦荟有效地防治了将士们的肠胃病、皮肤病和刀剑损伤,同时也使芦荟在亚洲地区得以广泛流传。

此后,芦荟的多种药效又陆续被发现和推广运用。公元前1世纪,《希腊本草》记载芦荟有“缓泻、清胃、洁肤,治疗皮肤病、黄疸、创伤、痔、脱毛症、口腔及眼病等功效”。中世纪,随着基督教的

流传,芦荟得以在欧洲广泛使用,其药用价值在全世界逐渐普及开来,芦荟的研究、利用也不断取得进展。公元12世纪德国出版的《药局方》中,记载了芦荟的各种医药用途。公元16世纪出版的《意大利本草》,在全面肯定《希腊本草》中有关芦荟药效的同时,指出了芦荟所具有的温燥性质,补充记述了芦荟能治疗妇女月经不调等症。

芦荟真正成为全球性研究开发的一种植物,是在第二次世界大战前后。1934年,美国的考拉基博士通过实验,证明新鲜芦荟叶片中的凝胶状汁液可以非常有效地预防和治疗X线对人体的辐射损伤。他的这一发现,引起了人们对芦荟潜在抗辐射损伤功能的重新认识。1945年,美国在日本长崎和广岛投下两颗原子弹,被核辐射灼伤的幸存者采用新鲜芦荟叶的凝胶涂抹伤口,伤口不仅愈合得既快又好,而且不留瘢痕。以后,美国的一份研究报告亦证实:用芦荟的叶汁治疗辐射灼伤,其效果要比其他药物高2倍。这些奇迹的发现,刺激了美国对芦荟应用的深入研究。

20世纪60年代,科学家们发现芦荟凝胶暴露在空气中会被氧化分解,最后完全改变其化学性能而失效。因此,保持芦荟的新鲜状态,对提

高芦荟的使用效果非常重要。

20 世纪 70 年代以来,受人类社会“回归自然”的潮流影响,芦荟的研究和开发利用进入一个全新的时期。芦荟的保健效果不断被现代科学研究所证实,花样繁多的芦荟保健食品在国外日益走俏。美国市场上出现了芦荟三明治、芦荟饮料等,日本人把芦荟制成药酒、芦荟蜂蜜等,在澳大利亚、新西兰、韩国等地,也都把芦荟作为强身健体的保健食品。一时间,芦荟作为集药用、保健、美容于一体的神奇植物,其身价与日俱增,一股世界性的“芦荟热”在各国兴起。

20 世纪 80 年代初,国际芦荟科学协会(LASC)正式诞生,这是一个世界性组织,它的建立对世界芦荟产业的发展起了极大的推动作用。我国在 1999 年 8 月正式组团参加国际芦荟科学第十八届年会,并被接纳为国际芦荟科学协会正式会员。

芦荟在我国的药用历史源远流长。据史料和有关专家推测,早在唐代以前,芦荟就已传入我国,成为一种普遍使用的民间药物。我国云南元江、闽南、广东雷州半岛、海南岛、台湾等地,自古以来民间就有应用芦荟的习惯,这些地方将芦

荟鲜叶用于治疗烧伤、烫伤、痱子等,还用于防治蚊虫叮咬,妇女们则将芦荟用作天然的护肤护发珍品。

我国有关芦荟药用的文字记载,始见于隋末唐初甄权所著的《药性论》,书中写道:“卢会……杀小儿疳蛔。主吹鼻杀脑疳,除鼻痒。”这里的“卢会”,就是芦荟,是指中药饮片芦荟,它是新鲜芦荟叶汁经浓缩制成的干块药材,当初是通过“丝绸之路”,从芦荟的原产地非洲传入我国的。唐代著名诗人刘禹锡在《传信方》一书中,曾以他的切身体验,介绍了用芦荟治疗癣的经过:“予少年,曾患癣,初在颈项间,后延至左上耳,遂成湿疮浸淫。用斑蝥、狗胆、桃根诸药,徒令蛰蠹,其疮转盛。偶于楚州,卖药人教用卢会一两,炙甘草半两,研末,先以温浆水洗癣,拭净敷之,立干见座,真神奇也。”

至宋代,我国医药学家对芦荟的药用价值有了新的认识。在宋代开宝年间出版的一部大型中草药文献《开宝本草》中,对芦荟的功效作了较为全面的记述:“奴会(即芦荟)……主热风烦闷,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。解巴豆毒。”

到了明朝,我国伟大的药物学家李时珍在他编著的《本草纲目》中,对芦荟作了更为详尽的研究和考证。此后,众多的中医药著作中都有芦荟药理、功效和治疗经验的记述。

芦荟全草皆可入药。近代出版的《中药大辞典》将其药性、功效和主治分别整理归纳为:

芦荟(饮片):性寒味苦。入肝、心、脾经。功能为清热,通便,杀虫。治热结便秘,妇女经闭,小儿惊痫,疳热虫积,癰疮,痔瘻,萎缩性鼻炎,瘰癧。多制成丸散服用。

芦荟叶:性寒味苦涩。功能为泻火,通经,杀虫,解毒。治白浊,尿血,妇女经闭、带下,小儿惊痫、疳积,烫伤,痔疮,肿痛。煎汤内服或捣汁服,亦可捣烂外敷。

芦荟花:治咳嗽,吐血,白浊,月内婴儿眼不开。可煎汤内服或煎水洗患处。

芦荟根:治小儿疳积,尿路感染。水煎服。

在中医药文献中,芦荟的原植物(全草)又称油葱、象鼻草、龙角、乌七、龙舌草、罗帏草等,它的干块(饮片)则称卢会、讷会、象胆、奴会、劳伟等。因制作芦荟干块的原料品种不同,又有新、老芦荟之分。用库拉索芦荟液汁经浓缩而成的

干块称老芦荟,用好望角芦荟液汁制成的干块称新芦荟,它的质量比老芦荟稍差。

芦荟的品种与形态

7

芦荟是百合科多年生常绿草本植物。它的品种繁多,大的像椰子树那样有 20 多米高,而小的株高只有 3 厘米左右。世界上野生芦荟的品种有 300 多种,其中绝大部分原产于非洲热带干旱地区,我国云南南部的元江地区也有少量分布。此外,还有自然变异和人工杂交的 200 多个品种分布在世界各地。

芦荟的大部分品种只能供观赏,只有下列少数几种可供食用和药用。

库拉索芦荟

库拉索芦荟亦称蕃拉芦荟、翠叶芦荟、美国芦荟。须状根系,茎高 30~60 厘米。叶簇生在茎顶,直立,叶呈螺旋状排列,叶片肥厚多肉,呈狭披针形,长 30~70 厘米,宽 5~10 厘米,厚 2~5 厘米,先端渐尖,基部宽阔,每枚叶片的重量可达 1 千克。叶呈粉绿色,上有白色斑点,随叶片生长,

斑点逐渐消失,叶四周长有刺状小齿。早春开出黄色的花,一株抽1~3个花茎,花茎单生,并有2~3个高60~90厘米的分枝;总状花序疏散。

库拉索芦荟原产于非洲北部地区,如今在美洲栽培最多,日本、韩国和我国台湾、海南岛都有大面积商业化栽培,也可作家庭盆栽。库拉索芦荟叶肉的胶汁特别丰富,目前主要应用在食品、药品和美容品等方面,用于提取芦荟原汁、芦荟浓缩汁和芦荟结晶粉。库拉索芦荟是制作中药饮片芦荟(老芦荟)的原植物。

上农大叶芦荟

上农大叶芦荟是上海农业科学院从库拉索芦荟中培育出的变异品种。其叶片披有白色蜡粉,叶色翠绿,叶片最长可达85厘米,宽12厘米,叶肉肥厚洁白,且无苦味。在盆栽条件下分蘖能力极弱,主茎不分枝。它是我国长江中下游地区产业化芦荟生产适宜的优良变种,有效成分含量高,生长速度快,产量极高,具有极大的开发利用价值,可以应用于食品、医药和美容等方面,是理想的家庭盆栽品种。