

芦荟

治疗与妙用



Luhui Zhiliao Yu
Miaoyong

芦荟的确很绝妙!当你感到身体有所不适,或不小心烧伤、烫伤碰伤、扭伤,或患有糖尿病、便秘等慢性顽疾,令你痛苦而又无奈时,此刻不妨使用芦荟。芦荟的药效温和而且没有副作用,见效快,真的很神奇。你可千万不要不相信哦!另外,用芦荟保健美容,还能收到意想不到的效果,芦荟不但能靓丽肌肤,还可起到永久性的减肥作用。而且,对去除青春痘、祛斑、护发美发、防日晒及延缓衰老、增强肌肤弹性有特别效果,用芦荟沐浴就更爽……

●芦荟护发美发

●芦荟帮你除去青春痘与酒糟鼻

●芦荟帮你永久性减肥 ●芦荟面膜效果特好 ●芦荟祛斑作用

●芦荟防晒护肤作用 ●芦荟治疗伤风感冒 ●芦荟治疗低血压、贫血

●芦荟治疗糖尿病 ●芦荟治疗失眠症

●芦荟汁 ●芦荟杏仁膏

●芦荟制作配菜



ISBN 978-7-5344-4505-7



9 787534 445057 >

定价: 32.00元

保健美容

认识·运用·栽培

芦荟

治疗与妙用

陈玉明◎主编



江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

芦荟治疗与妙用/陈玉明主编. —南京:江苏美术出版社,2013.2

ISBN 978-7-5344-4505-7

I. ①芦… II. ①陈… III. ①芦荟—药用价值
②芦荟—栽培技术 IV. ①R282.71 ②S567.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 114450 号

出品人 周海歌

责任编辑 曹昌虹

施 铮

封面设计 李顺辉

责任监印 朱晓燕

书 名 芦荟治疗与妙用

主 编 陈玉明

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编:210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市华丰印刷厂

开 本 710×1000 1/16

印 张 18

版 次 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-4505-7

定 价 32.00 元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话:010-64216532



前言

前言

历史上最悠久的芦荟运用,是记载在埃及金字塔中发现的《莎草纸医学》医书上,至今已有3600多年的历史。

千年极品,同时充满神奇的珍贵植物——芦荟,已在世界范围内走进我们人类的生活。用它来治病,事实证明比许多药还管用,用它来美容就再好不过了。

它的确很绝妙!当你感到身体有所不适,或不小心烧伤、烫伤碰伤、扭伤,或患有糖尿病、便秘等慢性顽疾,令你痛苦而又无奈时,此刻不妨使用芦荟。芦荟的药效温和而且没有副作用,见效快,真的很神奇。你可千万不要不相信哦!

另外,用芦荟保健美容,还能收到意想不到的效果,芦荟不但能靓丽肌肤,还可起到永久性的减肥作用。而且,对去除青春痘、祛斑、护发美发、防日晒及延缓衰老、增强肌肤弹性有特别效果,用芦荟沐浴就更爽。

在美国、日本都非常盛行用芦荟美容、祛病。目前,国内也在积极开发其药用、美容价值。如果我们过去对芦荟的认识,对芦荟的功效,只是懂得皮毛而未加广泛运用的话,那就实在太可惜了。看来对芦荟的普及关键是在科学的知识上,对有关芦荟的习性了解不深,哪些是



药用、哪些可以美容保健、哪些又可入菜食用、哪些只供观赏,还没有弄清楚。

本书为便于读者理解、使用,特意配图指导,还举出许多治疗、保健案例及使用方法,并力求完美,做到认识和辨别芦荟价值,准确使用芦荟和科学栽培芦荟。最后愿芦荟这个宝贝,走进千家万户,呵护你的健康,呵护你的美……

编著者

2012年12月





第一章 神奇的世界性珍贵植物

- 1 / 芦荟不是谜
- 2 / 埃及金字塔中发掘出的秘密
- 4 / 常用芦荟的种类与分辩
 - 库拉索芦荟 ○中国芦荟
 - 上农大叶芦荟 ○木立芦荟
 - 开普芦荟 ○皂质芦荟
 - 珍珠芦荟 ○不夜城芦荟
 - 干化田锦芦荟
- 7 / 中国古代芦荟的妙用
- 10 / 芦荟对现代人类的三大突出贡献
 - 医学上的贡献 ○保健上的贡献
 - 美容上的贡献
- 12 / 芦荟的使用方法及要点
 - 内服法 ○外用法
- 13 / 芦荟使用时应特别注意的问题

第二章 芦荟的绝妙保健作用

- 15 / 芦荟,人类保健的天使
- 18 / 常食用芦荟可清热通便
- 22 / 生肌治伤
- 26 / 抗菌消炎
- 30 / 芦荟的杀虫疗疮效果
- 33 / 芦荟鲜叶的保健使用方法



- 叶汁涂抹法
- 捣烂敷贴法
- 酒精浸出液
- 饮用芦荟汁
- 芦荟浸酒
- 敷贴生时法
- 湿布法
- 生嚼叶肉
- 煎服生叶

第三章 芦荟神奇的药用与治疗

- 37 / 世界上唯一能治百病的植物
 - 杀菌作用
 - 湿润美容作用
 - 强心活血作用
 - 免疫与抗肿瘤作用
 - 抗衰老作用
 - 防晒作用
 - 抗炎作用
 - 健胃止泄作用
 - 免疫与再生作用
 - 解毒作用
 - 镇痛、镇静作用
 - 防虫、防腐作用
- 42 / 芦荟的医用治疗科学鉴定
- 50 / 芦荟治疗伤风感冒
- 54 / 芦荟治疗便秘
- 57 / 芦荟治疗胃溃疡、十二指肠溃疡
- 61 / 芦荟治疗咳嗽
- 62 / 芦荟治疗慢性头痛
- 65 / 芦荟治疗胃下垂·胃弛缓
- 67 / 芦荟治疗高血压·脑中风
- 72 / 芦荟治疗肝病
- 75 / 芦荟治疗低血压、贫血
- 79 / 芦荟治疗糖尿病

目录

CONTENTS



LUHUI ZHILIAO

YU MIAOYONG

- 83 / 芦荟治疗膀胱炎
- 87 / 芦荟治疗失眠症
- 90 / 芦荟治疗肾炎
- 92 / 芦荟治疗小儿疳积·厌食症
- 96 / 芦荟治疗气喘
- 100 / 芦荟治疗神经失调症
- 102 / 芦荟治疗湿疹
- 106 / 芦荟治疗醉酒·晕车船
- 110 / 芦荟治疗脚癣
- 114 / 芦荟治疗痔核·裂痔
- 120 / 芦荟治疗出血症
- 122 / 芦荟治疗中耳炎
- 127 / 芦荟治疗鼻炎
- 131 / 芦荟治疗癌症
- 136 / 芦荟治疗虫咬
- 139 / 芦荟治疗擦伤·割伤
- 142 / 芦荟治疗烧伤·烫伤
- 147 / 芦荟治疗冻疮·冻伤
- 150 / 芦荟治疗肩膀酸痛、神经痛、风湿痛
- 157 / 芦荟治疗日晒所引起的肌肤疼痛
- 161 / 芦荟治疗口腔炎·口臭
- 163 / 芦荟治疗口角炎·舌炎
- 165 / 芦荟治疗牙痛
- 167 / 芦荟治疗疣·鸡眼
- 170 / 芦荟治疗女性虚寒症



第四章 芦荟的特殊美容效果

- 173 / 芦荟美容效果最佳
 - 营养保湿作用 ○防晒作用
 - 抗炎作用
- 176 / 芦荟护发美发
- 179 / 芦荟帮你除去青春痘与酒糟鼻
- 181 / 芦荟帮你永久性减肥
- 183 / 芦荟面膜效果特好
- 186 / 芦荟祛斑作用
- 189 / 芦荟防晒护肤作用
- 191 / 芦荟浴可美容你身体各个部位
- 194 / 芦荟的延缓衰老及防皱作用
- 197 / 芦荟对男性美容的特别作用
- 198 / 芦荟对中青年夫妇的保湿滋养作用
- 201 / 芦荟高级美容品的配方与制作
 - 芦荟汁(一) ○芦荟汁(二)
 - 芦荟汁(三) ○化妆品掺芦荟汁
 - 芦荟汁掺雪花膏 ○芦荟杏仁膏
 - 芦荟银杏膏 ○芦荟南瓜膏
 - 四物美容膏 ○芦荟香脂膏
- 203 / 芦荟的其他美容产品
 - 生发剂 ○清洁剂
 - 保健粘土 ○护唇膏
 - 防冻防裂产品 ○芦荟洗浴液
 - 芦荟止汗霜 ○芦荟染发粉
 - 芦荟发胶



第五章 芦荟的天然食用功能

- 207 / 芦荟的食用味道与特性营养
- 210 / 如何用芦荟制作配菜
 - 芦荟量的搭配 ○芦荟质的搭配
 - 芦荟味的搭配 ○芦荟色的搭配
- 212 / 芦荟中国菜制作与菜单
 - 凉菜制作与菜单 ○热菜制作与菜单
- 221 / 芦荟西式菜制作与菜单
- 226 / 芦荟酒水·甜点制作及营养

第六章 中国芦荟的栽培与加工

- 229 / 芦荟的四种栽培技术
 - 盆栽芦荟的技术 ○温室栽培技术
 - 简易大棚栽培技术 ○露地栽培技术
- 234 / 芦荟最具有发展前途的优良品种
 - 翠叶芦荟的发展 ○中国芦荟的发展
 - 木立芦荟的发展 ○上农大叶芦荟的发展
- 237 / 海南芦荟的栽培与加工
 - 海南种植芦荟的历史和主要品种
 - 海南芦荟的栽培
 - 海南芦荟的利用和加工
- 240 / 云南芦荟的栽培与加工
 - 元江中国芦荟栽培方法 ○采收方法
 - 云南中国芦荟的利用与加工



- 243 / 广东芦荟的栽培与加工
 - 中国芦荟的栽培 ○翠叶芦荟在广东的栽培
 - 广东芦荟的加工
- 247 / 福建芦荟的栽培和加工
 - 生长习性 ○福建芦荟的栽培
 - 福建芦荟产品 ○福建中国芦荟的栽培
 - 福建中国芦荟的加工 ○福建木立芦荟的栽培
 - 福建木立芦荟的加工
- 255 / 贵州芦荟的栽培与加工
- 260 / 北京、东北芦荟的栽培与加工
- 267 / 中国芦荟业的展望

第七章 广阔的国际国内商品市场

- 269 / 国际芦荟商品市场调查分析
- 270 / 国内芦荟商品市场调查分析
- 272 / 最应发展哪些芦荟产品
- 275 / 中国芦荟业任重道远
- 276 / 芦荟培植交配法
- 277 / 不开花的原因
- 278 / 开花应具备哪些条件



第一章

LUHUI ZHILIAO YU
MIAOYONG

神奇的世界性珍贵植物

第一章

神奇的世界性珍贵植物



芦荟不是谜

芦荟(Aloe),为阿拉伯语 alloch 演变而来,是一种民间药草,自古以来深受人们的喜爱。“芦”其中文意为黑的意思,而“荟”是聚集的意思。芦荟叶子切口滴落的汁液呈黄褐色,遇空气氧化就变成了黑色,又凝为一体,所以称作“芦荟”。

芦荟,是一种科属多年生常绿多肉质草本植物。历史悠久,早在古埃及时代,其药效便被人们接受、认可,称其为“神秘的植物”。

芦荟的药用范围十分广泛,享有“不需要医生”美誉。早在 5000 年以前,埃及就开始把芦荟作为草药来医治各种病症,是适合作应急处理的最佳药物。长期以来,芦荟一直是民间深受欢迎的常备常用药。在古埃及,上至王公贵族,下至庶民百姓,都经常用它来治疗各种疾病,解除痛苦。



金字塔中《莎草纸医学》医书



芦荟药用功效显著的原因在哪里呢？

不论是人类还是其他动物，体内均具有治疗疾病和愈合伤口的能力。这种能力可以称之为治愈力。而芦荟本身含有很高的提升人体自然治愈力的成份。

除此之外，芦荟还有很强的观赏性。由于芦荟种类繁多，形状、叶片可爱，所以很多人又把它作为观赏植物来栽培，美化环境。

芦荟种类还可以随着环境的变化而改变形态，能很快适应新环境，因此又能不断产生出新的品种。

芦荟的叶片厚实多肉，富含多种活性物质，具有医疗、美容、保健、观赏等多方面的功能，故素有“多用良药”、“天然美容师”、“家庭医生”诸美称。由于其品种多，对它的功效的研究，目前仅处于起步中，许多成份的药用价值还有待于进一步研究。

可以说，芦荟这种“神秘”的植物，尚有许多未知的秘密等待着人类去研究、发掘。



埃及金字塔中发掘出的秘密

非洲历来被认为是芦荟的原产地。印度，西印度群岛也有生长，但是，有历史记载的则为地中海沿岸地区。

然而，世界上历史最悠久的芦荟，是沉睡在金字塔内。有关芦荟至今能够了解到的最早记载就在埃及金字塔中发现的《莎草纸医学》(Ebers Papyrus)医书上。此书被认为是公元前 1550 年写成。这就是说，早在 3600 年前人类就已经对芦荟有了认识并开始加以利用了。

或许人类对芦荟的认识还要更加久远，作为对某一事实的认定我们只能





尊重历史,尊重所知的事实。

公元4世纪,马其顿帝国的亚历山大大帝(公元前356~323年)征服了非洲东海岸的苏格特拉岛,于公元前333年前后命令士兵在这个荒岛上广泛地栽培芦荟。亚里士多德向大帝提出的这个建议,目的是为了保证有足够的芦荟能为将士治疗伤病。另外,考虑到将士远征水土不服及其他变化容易给士兵带来疾病,而内服芦荟便会为士兵们带来健康的身体。

亚历山大此举,既赢得了将士的信赖,也得到了占领地居民的拥护。重要的是,这次东征,使得芦荟在亚洲地区得以广泛地流传。

世界历史上那位美艳绝伦的埃及女王克娄巴特拉也把芦荟作为宠物时使用。用芦荟制成的化妆水帮助她保持了美丽的肌肤,不老的容颜。

同一时期,古希腊的希波克拉底(Hippocrates)所著的医学著作中,人们也发现了关于芦荟的记载文字,那时,其用途主要是作为缓泻剂应用于人类生活。

到了公元前1世纪,古埃及灭亡后的罗马帝王时代,出现了具体记述芦荟效用的书籍。罗马皇帝尼禄的侍知希腊人狄奥斯科里蒂斯(Dioscorides Pedanins)集大成的《希腊本草》,其中记述有芦荟的功效:

有泻药的效果,净化胃的功能,收缩、洁净皮肤的效用。还对皮肤病、头痛、口腔疾病、眼病、黄疸、痔、伤、脱毛发的防治有效。

在古希腊、罗马以后,极其繁盛的阿拉伯地区伊斯兰教国家,芦荟作为缓泻剂的使用广为盛行。

中世纪,随着基督教的流传,芦荟得以在欧洲大地广泛传播。其药用价值在全世界得以宣传普及。芦荟的研究、利用不断取得进展。

到了16世纪,希劳尼姆斯·博克(Hieronymus Bock)著写《意大利本草》时,在肯定《希腊本草》中关于芦荟药效的记载外,记写了它的燥温性质,



并作了补充：“月经来迟的女性，每日服用芦荟丸药三粒即可。将芦荟用水洗净，涂在眼上后，眼疾可得恢复。”



常用芦荟的种类与分辨

芦荟是百合科多年生常绿肉质草本植物。叶簇生，呈座状或生于茎顶，叶常披针形或叶短宽，边缘有尖齿状刺。花序为伞形、总状、穗状、圆锥形等，色呈红、黄或具赤色斑点，花瓣六片、雌蕊六枚。花被基部多连合成筒状。



不同种类有不同的功用

芦荟品种间的形状和性质差异很大。有的可高达 20 米左右，如高芦荟、非洲芦荟，有的则特别短小，如珠珍芦荟，高不过 10 厘米。

芦荟品种繁多，达 500 多种。据有关文献记载，世界野生芦荟原产分布在非洲大陆的有 250 个以上，马达斯加有 40 多个品种，还有 10 多个品种分布在埃及、加拿利群岛、阿拉伯半岛、马斯克林群岛等。由于人类的干预和迁



移,芦荟的分布越来越广,几乎各地都有。印度、马来西亚地区、非洲大陆和热带地区野生芦荟相对较多。我国云南省元江地区,也发现有野生芦荟存在。

芦荟尽管种类多,但主要被人们所利用的一般有以下几种:

○库拉索芦荟

学名 *Aloe vera*, 亦称蕃拉芦荟, 蕃拉为其种名的音译, 又称美国芦荟。须根系, 茎干短, 叶簇生在茎顶。叶呈螺旋状排列, 厚肥汁浓。叶长 30 ~ 70 厘米, 宽 4 ~ 15 厘米, 厚 2 ~ 5 厘米, 先端渐尖, 基部宽阔; 叶子呈粉绿色, 布有白色斑点, 随叶片的生长斑点逐渐消失, 叶子四周长菜刺状小齿。其花茎单生, 长有两三个高 60 ~ 120 厘米的分枝。总状花序散疏, 花点垂下。库拉索芦荟原产于欧洲北部地区, 后美洲栽培渐多, 日本、韩国及我国的海南、台湾省也有大面积的商业化栽培。目前主要应用在食品、药品、美容品等方面。主要是提取芦荟原汁、浓缩汁、结晶粉, 部分亦作家庭盆栽观赏用。由于人工选择, 在库拉索芦荟中, 又出现不少变种, 如中国芦荟、上农大叶芦荟等。

○中国芦荟

学名 *Aloe vera* var. *chinesis* (Havv) Berger, 又称斑纹芦荟, 是库拉索芦荟的变种。在我国云南元江, 福建闽南和广东沿海等地区有一定面积的栽培。与库拉索芦荟相比, 它的叶片较为细长, 叶汁同样具有药用和美容价值, 嫩叶可做芦荟色拉原料食用。这种芦荟分蘖能力较强, 也有一定的适应性, 但产量低, 叶肉没有库拉索芦荟丰厚。

○上农大叶芦荟

学名 *Aloe vera* var. *ScAGu*, 是上海农学院植物科学系植物遗传育种研



究室从库拉索芦荟中培育出的变异品种。上农大叶芦荟的叶片被有白色蜡粉,叶色翠嫩,叶片最大可达85厘米、宽12厘米,叶肉洁白丰厚无苦味,是我国长江中下游地区的集体化、产业化芦荟生产的优良品种,生长速度快,宜于保护,开发利用价值很大。但在盆栽条件下分蘖能力弱小,主枝不分枝。

○木立芦荟

学名为 *Aloe arborescens*。在日本,很早就被视为民间药草而广受欢迎的芦荟就是指这种木立芦荟。它的原产地虽在南非,但也能适应严寒的日本气候。

在医学上,木立芦荟已经被检验出具有很多有效成份,是一种公认最有效的品种。在药用方面,叶子除了可以生吃、打果汁外,还可以加工成健康食品或化妆品等。由于容易处理,它也适合于作食用的家庭菜。

○开普芦荟

学名 *Aloe ferox* Mill,亦称好望角芦荟,主产于南非开普州。这是一个大型品种群,高度达6米,茎秆木质化,叶30~50片,簇生茎顶,叶子大而坚硬,带有尖刺,叶深绿色至蓝绿色,被白粉。无侧枝、兹药与兹柱外露,用种子繁殖。开普芦荟是中药新芦荟干块的原料,是一种传统的药用植物,各国药典都有载列。

○皂质芦荟

学名 *A. saponaria* (Ait) Haw。须根系,无茎,叶簇生于基部,呈螺旋状排列,叶呈半直立或平行状。其叶汁如肥皂水,十分滑腻。皂质芦荟变种较多,如广叶皂质芦荟,叶上有白色条斑、纹理清楚,叶片宽大,具有较高的观赏