



妙用芦荟

200问

◎王克宁 王克静 编著

(陕)新登字004号

妙用芦荟200问

王克宁 编著
王克静

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段376号)

各地新华书店经销 陕西天坛福利印刷厂印刷

850 × 1168毫米 32开本 5.75印张 3插页 135千字

2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

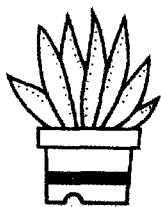
印数: 1-5000

ISBN 7-5419-7774-8/R · 29

定价: 19.80元

读者如发现印、装质量问题, 请与印厂联系调换

厂址: 西安天坛路10号 邮编: 710061 电话: 5247324



序 言

朋友，您认识芦荟吗？

我们以有医学及药理学专业知识的朋友的身份，热忱地向您推荐芦荟。我们怀着对大自然的崇拜和对医学的忠诚，以冷静与客观的专业精神去观察、研究、分析，总结了芦荟的治疗病例上千种，指导许多人用芦荟治好了病痛，在重获健康的同时，也变得年轻漂亮了。与此同时，我们得到的芦荟疗效的反馈信息比想得到的还要多，还要真实、具体，有些甚至是很隐私的问题。我们非常感谢他们为本书注入了有血有肉的生命。我们也非常感谢澳洲天然芦荟公司的农艺师和药剂师们，他们提供了品质优良的费拉芦荟鲜叶与各种制品，使芦荟的医学研究取得成效。

我们相信芦荟将在21世纪进入中国的千家万户，走到亿万人民身旁，愿借此书为您与芦荟之间搭起幸运的桥梁。因为芦荟制品价格较昂贵，自种自制自用芦荟较适合中国的国情。

“水能载舟，亦能覆舟”，如以科学的方法善用芦荟，它会带给您意想不到的惊喜。但若盲目跟风，将自己迷失在芦荟耀眼的光环里，轻则自讨苦吃，重则延误救治——生命可没有第二次啊！芦荟确实有与众不同的神奇效果，我们很乐意与读者分享妙用芦荟的心得与研读各类芦荟学书籍的体会。我们结合日常工作中遇到的问题，整理成有关芦荟的200条问答。希望借一个问题一个启发一项选择提供21世纪卓越人生的睿智——用心地活，活出有活力的生命。



目 录



第 1 章 神奇的植物——芦荟

1. 何谓芦荟..... (3)
2. 国内常见的药用芦荟有几种? (3)
3. 费拉芦荟与木剑芦荟在成分和效用上有无差别? (4)
4. 听说人类使用芦荟的历史悠久, 是吗? (5)
5. 为什么芦荟流行热潮能持续几十年, 经久不衰? (7)
6. 芦荟是古代中医惟一应用过的西方药材吗? (8)
7. 芦荟内服外用都有神奇的功效吗? (9)
8. 医生, 我能用芦荟吗? (10)
9. 芦荟的主要生化成分有哪些? (13)
10. 芦荟有哪些主要功效? (15)
11. 芦荟是万灵药吗? (17)
12. 芦荟有副作用或毒性吗? (17)
13. 使用芦荟有疗程限制吗? (18)
14. 芦荟鲜叶与芦荟制品效果一样吗? (19)
15. 芦荟能与医生开的药一同服用吗? (20)
16. 听说长期吃芦荟, 会使麻醉药失效, 是吗? (21)
17. 我吃了芦荟后, 大便颜色发黑, 小便颜色很黄,
脸上还起一些小脓点, 但无不适, 能继续吃吗? (21)
18. 芦荟能与抗菌素合用吗? (22)
19. 我一直在吃芦荟, 出差时停了半个月,
再接着吃还有效吗? (22)



- 20. 老年人能从芦荟中得到什么益处? (23)
- 21. 少年儿童也适合用芦荟吗? (24)
- 22. 据说芦荟是女性的恩物, 是吗? (24)
- 23. 男士们也需要芦荟吗? (25)
- 24. 听说芦荟对动物也有神奇作用, 是吗? (26)
- 25. 植物也可受惠于芦荟吗? (28)

第 2 章 **妙用灵药——芦荟卓越的内服效果**



- 26. 芦荟真有抗菌消炎作用吗? (31)
- 27. 芦荟能防治感冒吗? (32)
- 28. 芦荟能防治偏头痛吗? (33)
- 29. 芦荟能治疗血管性头痛吗? (34)
- 30. 芦荟能防治更年期女性头痛头晕的症状吗? (35)
- 31. 芦荟能治疗高血压引起的头痛吗? (36)
- 32. 芦荟能治疗颈椎病所致的头痛头晕吗? (36)
- 33. 芦荟能防治副鼻窦炎引起的头痛吗? (37)
- 34. 芦荟能治疗急性胃炎吗? (37)
- 35. 芦荟能治疗慢性胃炎吗? (38)
- 36. 芦荟能治疗消化性溃疡吗? (39)
- 37. 芦荟能治疗胃下垂吗? (40)
- 38. 芦荟能保护肝脏吗? (41)
- 39. 患慢性病长期吃西药者, 可用芦荟护肝吗? (42)
- 40. 芦荟能治疗胆囊炎、胆石症吗? (43)
- 41. 芦荟能治疗便秘吗? (43)
- 42. 芦荟能治疗便秘与腹泻交替的肠功能紊乱吗? (45)
- 43. 芦荟能治疗胃肠功能紊乱所致的腹泻吗? (45)
- 44. 芦荟能治疗细菌引起的腹泻吗? (46)



45. 芦荟能治疗痔疮吗? (46)
46. 芦荟能治疗肛裂吗? (47)
47. 芦荟能治疗妊娠中发生的便秘吗? (48)
48. 芦荟能防治高血压吗? (48)
49. 芦荟能治疗低血压吗? (49)
50. 芦荟能治疗脑血管意外引起的偏瘫吗? (51)
51. 芦荟能治疗老年痴呆症吗? (51)
52. 芦荟能治疗冠心病吗? (52)
53. 芦荟能降低血胆固醇吗? (52)
54. 芦荟能治疗糖尿病吗? (53)
55. 芦荟能治疗痛风吗? (54)
56. 芦荟能治疗急性支气管炎吗? (56)
57. 芦荟能治疗慢性支气管炎吗? (56)
58. 芦荟能防治哮喘吗? (57)
59. 芦荟有助于肺结核、胸膜炎患者的治疗吗? (58)
60. 芦荟能治疗慢性肾盂肾炎吗? (59)
61. 芦荟能治疗膀胱炎吗? (59)
62. 芦荟有助于治疗泌尿系结石吗? (60)
63. 芦荟能帮助肾衰病人吗? (60)
64. 芦荟能治疗妇女更年期综合症吗? (61)
65. 芦荟能治疗慢性宫颈炎、慢性阴道炎吗? (61)
66. 芦荟能治疗痛经吗? (62)
67. 芦荟对虚寒体质的人有帮助吗? (63)
68. 芦荟能治疗风湿性关节炎吗? (64)
69. 芦荟能帮助减肥吗? (65)
70. 芦荟有助于恢复疲劳吗? (66)
71. 芦荟能帮助晕车船、晕飞机的人吗? (66)
72. 芦荟能治醉酒、宿醉吗? (67)
73. 芦荟能治失眠吗? (68)



74. 芦荟能治暗疮吗? (69)
75. 芦荟能治疗咽喉肿痛吗? (71)
76. 芦荟能治疗口臭吗? (71)
77. 芦荟能治疗牙龈发炎吗? (71)
78. 芦荟能治疗牙龈脓肿吗? (72)
79. 芦荟能治疗蛀牙吗? (73)
80. 芦荟能治疗舌炎吗? (73)
81. 芦荟能治疗口腔炎、口腔溃疡吗? (73)
82. 芦荟能治疗口角炎、口角糜烂吗? (74)
83. 芦荟能治疗视力疲劳所致的视物模糊吗? (75)
84. 芦荟能治疗麦粒肿吗? (75)
85. 芦荟能治疗白内障吗? (75)
86. 芦荟能治疗急、慢性鼻炎吗? (76)
87. 芦荟能治疗副鼻窦炎吗? (77)
88. 芦荟能防治癌症吗? (78)
89. 芦荟有助于艾滋病的治疗吗? (79)
90. 内服芦荟应注意什么? (80)
91. 我虽爱用芦荟, 但服用后起荨麻疹, 该怎么办? (82)
92. 都说芦荟治便秘特好, 但我吃了两周芦荟丸仍无效,
这是什么原因? (82)

第 3 章 万灵急救箱——芦荟超群的外用效果



93. 芦荟能治疗类风湿性关节炎吗? (85)
94. 芦荟能治疗骨质增生性关节炎吗? (85)
95. 芦荟能治疗肩膀僵硬酸痛吗? (86)
96. 芦荟能治疗急性腰扭伤吗? (87)
97. 芦荟能治疗烧伤、烫伤吗? (87)



- 98. 芦荟能治疗割伤、擦伤吗? (88)
- 99. 芦荟能治疗挫伤、撞伤引起的瘀血肿痛吗? (89)
- 100. 芦荟能治疗冻伤、冻裂吗? (90)
- 101. 芦荟能治疗皮肤晒伤吗? (90)
- 102. 芦荟能治疗褥疮吗? (92)
- 103. 芦荟能治疗毛囊炎及皮肤小疖肿吗? (92)
- 104. 芦荟能治疗久治不愈的皮肤软组织感染吗? (93)
- 105. 芦荟能治疗中耳炎吗? (94)
- 106. 芦荟能治疗外耳道炎、外耳道疖肿吗? (95)
- 107. 芦荟能治疗湿疹吗? (95)
- 108. 芦荟能治疗昆虫咬伤所致的皮炎吗? (96)
- 109. 芦荟能治疗疖子吗? (97)
- 110. 芦荟能治疗荨麻疹吗? (97)
- 111. 芦荟能治疗婴儿尿布疹吗? (99)
- 112. 芦荟能消除雀斑、黄褐斑、老年斑吗? (99)
- 113. 芦荟能治疗皮肤疣吗? (100)
- 114. 芦荟能消除疤痕吗? (101)
- 115. 芦荟能治疗脚癣吗? (102)
- 116. 芦荟能治疗鸡眼吗? (103)
- 117. 芦荟能治疗足底硬茧、脚部皮肤皸裂吗? (103)
- 118. 芦荟能治疗核爆炸热辐射所致的烧伤吗? (104)
- 119. 外用芦荟应注意什么问题? (104)

第4章 **天然美容大药——芦荟**



- 120. 口服芦荟为什么会有很好的美容效果? (109)
- 121. 外用芦荟护肤美容的作用机理是什么? (110)
- 122. 干性皮肤适合用芦荟护肤吗? (111)



- 123. 油性皮肤适合用芦荟护肤吗? (112)
- 124. 有损伤、有感染的皮肤可以用芦荟护肤吗? (112)
- 125. 容易过敏的皮肤可以用芦荟护肤吗? (113)
- 126. 可以用芦荟呵护玉手吗? (114)
- 127. 芦荟可滋润朱唇吗? (115)
- 128. 芦荟能使皮肤重现青春美吗? (115)
- 129. 用芦荟防止紫外光损伤, 应晒前用还是晒后用? (116)
- 130. 怎样用芦荟敷面美容? (117)
- 131. 听说自制芦荟化妆水效果很好, 怎样制作? (117)
- 132. 芦荟化妆水怎么使用? 是涂上即可, 还是要洗去? (119)
- 133. 怎样用芦荟做美容按摩? (119)

第 5 章 **护发圣品——芦荟**



- 134. 芦荟为什么能护发? (123)
- 135. 听说芦荟能使头发乌黑亮泽, 甚至令白发变黑,
治疗“少白头”, 是吗? (123)
- 136. 芦荟能治疗脱发、秃发、斑秃吗? (124)
- 137. 用芦荟洗发, 可止痒、除头皮屑吗? (125)
- 138. 怎样用芦荟洗发、护发? (126)
- 139. 我刮胡子后总觉得皮肤疼痛, 能否用芦荟治疗? (126)

第 6 章 **芦荟鲜叶日常口服法**



- 140. 听说生吃芦荟鲜叶效果最好, 是吗? 怎样吃最简便? (129)
- 141. 吃芦荟鲜叶有分量限制吗? (129)
- 142. 芦荟鲜叶可否绞碎成泥状食用? (131)
- 143. 年老体弱者及幼儿怎样吃芦荟鲜叶最安全? (131)



144. 外出公干时,带鲜叶不方便,怎样坚持吃芦荟? (132)
145. 我爱喝茶,能否做成芦荟茶来饮用? (133)
146. 我爱喝酒,能否自制芦荟酒饮用? (133)
147. 能否为孩子们制作芦荟糖吃? (134)
148. 芦荟蜜怎样制作与保存? (135)
149. 芦荟果汁怎样配制? (135)
150. 可否把芦荟汁放进牛奶中给孩子喝? (136)
151. 如何保存芦荟鲜叶? (136)
152. 已经变色的芦荟泥能否服用? (137)
153. 芦荟蜜制好后放在阴暗处长出白霉,还能用吗? (137)
154. 医生不让我喝酒,不知能否喝芦荟酒? (137)
155. 我饭前服芦荟汁后感到不适,能否继续服用? (138)
156. 听说芦荟食用量有较大个体差异,怎样确定食用量? (138)
157. 我吃芦荟治好了咽炎、鼻炎,但唱歌发高音时
有点怪异,是否与芦荟有关? (138)

第7章



158. 芦荟鲜叶外用也具有神奇的效果吗? (141)
159. 芦荟鲜叶外用疗法能治哪些疾病? (141)
160. 芦荟叶外用疗法有哪几种? (141)
161. 芦荟叶汁能直接涂抹吗? (141)
162. 芦荟叶肉怎样贴敷呢? (142)
163. 怎样做芦荟湿敷? (143)
164. 怎样做芦荟冷敷? (144)
165. 怎样做芦荟热敷? (145)
166. 怎样制备芦荟漱口水处理口腔内炎症? (145)
167. 听说芦荟浴健身强体祛病,不知怎么做? (145)



第 8 章 让芦荟走上您家餐桌



- 168. 我吃了芦荟菜后, 恶心呕吐、腹痛腹泻, 是否中毒? (149)
- 169. 用芦荟做菜肴, 功效会否降低? (150)
- 170. 芦荟味苦而青涩, 做菜能好吃吗? (150)
- 171. 芦荟可以做成凉盘吗? (151)
- 172. 芦荟可以炸着吃吗? (151)
- 173. 可以用芦荟炒菜吗? (152)
- 174. 可以用芦荟做红烧菜吗? (153)
- 175. 可以用芦荟做汤吗? (155)
- 176. 可以用芦荟做面食吗? (155)

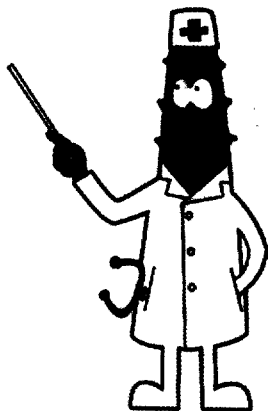
第 9 章 芦荟栽培方法



- 177. 朋友劝我自己栽种芦荟, 说是好处很多, 是吗? (159)
- 178. 芦荟容易栽种吗? (159)
- 179. 什么季节种植芦荟最合适? (159)
- 180. 怎样选择芦荟种苗? (160)
- 181. 芦荟种苗取回后, 要立即栽种吗? (161)
- 182. 种芦荟的土壤有特殊要求吗? (161)
- 183. 怎样种植芦荟? (161)
- 184. 芦荟种植后怎样管理? (161)
- 185. 给芦荟浇水应注意什么? (162)
- 186. 怎样给芦荟施肥? (163)
- 187. 怎样让芦荟安全过冬? (163)
- 188. 盆栽芦荟为什么一两年要移植一次? (165)



189.	怎样移植芦荟?	(165)
190.	听说芦荟较容易繁殖, 是吗?	(165)
191.	费拉芦荟怎样繁殖?	(166)
192.	木剑芦荟怎样繁殖?	(166)
193.	怎样摘取芦荟叶片? 任何时候都可以摘叶吗?	(167)
194.	怎样让芦荟开花?	(168)
195.	我家芦荟开花了, 请问芦荟花怎样利用?	(168)
196.	我种了2年的芦荟, 叶子还不太大, 现在可以用了吗?	(169)
197.	芦荟移植一周左右, 叶子会变成茶色吗?	(170)
198.	芦荟会生病虫害吗?	(170)
199.	芦荟叶子变黄, 软绵绵的, 刺小而不硬, 是枯萎了吗?	(170)
200.	今年冬天, 我种的芦荟叶变黄了, 是否已冻死? 叶子还能食用吗?	(171)
后记		(172)





第1章

神奇的植物——芦荟





1. 何谓芦荟?

答：芦荟为多年生常青的多肉植物，属百合科。历史上记载有300余种，加上3000多年的演变，已达637种之多。芦荟原产地在非洲、地中海沿岸及中东地区，呈野生群。它们扎根在那些环境恶劣的土地上，迎着烈日向天空伸展，呈现一派旺盛的绿意，其生命力之强，令人肃然起敬。芦荟的形态千变万化，大型的可高达20米，微型的仅有数厘米高。芦荟花朵成串，色彩斑斓，叶形也各不相同，十分美观。少数芦荟可以食用。但有药用价值的芦荟却寥寥无几。

目前公认有药用价值的芦荟品种是：费拉芦荟(*Aloe vera*)，木剑芦荟(*Aloe arborescens*)，好望角芦荟(*Aloe ferox*)，索科特拉芦荟(*Aloe perryi*)等。



2. 国内常见的药用芦荟有几种?

答：我曾从北到南地在国内考察过几个地方。芦荟种植热潮是由南往北(主要是东北)蔓延的。国内栽培的药用芦荟多数为“美国芦荟”，其次为“日本芦荟”，极少数是“中华芦荟”。

实际上，“美国芦荟”和“中华芦荟”同属费拉芦荟(*Aloe vera*)，其特征是叶子从根部直直地伸出来，几乎看不见茎的部分，即使收割了外侧叶子，又会从内侧生出新叶。切开叶片，有较多黏糊糊的液体渗出，叶肉水汪汪地呈果冻状。由于芦荟这种植物有很神奇的环境适应能力，很容易因不同的生长环境而发生改变，故常呈现“同一中有变化，变化中有统一”的形态学特点。“美国



芦荟”比“中华芦荟”大得多，绿得多。它的一片成熟叶片宽约 10 厘米，厚约 3 厘米，重量可达 1.5 千克，相当于整棵“中华芦荟”的重量。它的叶皮也较厚，一般不吃叶皮。两者差异这么大，纯属生长环境不同所致。“中华芦荟”自生自灭于云南、华南、海南等地的荒山野地里。“美国芦荟”则是经过农业科学家们多年来高科技有机培植而成。由于成功地改良了费拉芦荟，造就了美国、澳洲、欧洲一批集团或跨国芦荟公司，集种植、加工、研制产品、销售于一身，充分利用芦荟的医疗保健及美容美发价值创造财富。这些芦荟制品大部分效果颇佳，但价格昂贵，被称为“富人吃的食品”。

“日本芦荟”就是木剑芦荟(*Aloe arborescens*)。原产地在南非，因耐寒，故近 20 余年已被广泛地种植于日本的千家万户，作为民间草药深受民众的喜爱，被称为“不需要医生”。日本医药界对木剑芦荟也有不少研究，对其效果予以肯定。木剑芦荟的茎较长，其叶生长于茎的中上段，叶片较小，叶皮较薄，故一般人都是连皮吃生叶的。整株木剑芦荟的重量仅相当于一片“美国芦荟”叶片。

◆◆ 3. 费拉芦荟与木剑芦荟在成分和效用上有无差别？

答：费拉芦荟与木剑芦荟的有效生化成分大同小异。如果您切开费拉芦荟的新鲜叶片，可见到许多黏稠的滑溜溜的液体渗出来，越成熟的叶片含量越多。这种液体中主要含分子量大于 45 万的多糖体，对改善虚弱的体质，增强免疫机能，抗癌，辅助治疗艾滋病都有效果。其次，液体中含芦荟熊果甙，可促进组织修复，细胞再生，治疗溃疡。但在木剑芦荟中，这种液体较少。

木剑芦荟中含的 *Aloe albonasaid*, *Aloesin*, *Aloin* 和



Aloe emodin 等植物苯酚类物质较费拉芦荟多，它们有较强的杀菌力，并能中和细菌毒素及抗病毒。

从疗效上看，我认为适用于费拉芦荟的病症同样也适应木剑芦荟，只有下述情况除外：

①胃酸过多的胃、十二指肠球部溃疡和胃炎、返流性食道炎，十分适合用费拉芦荟治疗，效果确实不错。但若用木剑芦荟的话，可就惨了。木剑芦荟会因促进胃酸分泌而使症状加重。反之，用木剑芦荟治疗胃酸分泌过少的萎缩性胃炎以及胃下垂所致的消化不良很有效。若这些病症使用费拉芦荟治疗，便很难奏效了。

②如果在使用费拉芦荟时出现皮肤过敏或胃肠不适应的情况，可改用木剑芦荟。反之，不适应木剑芦荟者也可改用费拉芦荟。两者之间是没有交叉过敏现象发生的。



4. 听说人类使用芦荟的历史悠久，是吗？

答：是的。有关芦荟的最早记载被放置在古埃及金字塔内木乃伊膝下的一本叫《艾贝斯·巴比斯》的医书中(现珍藏于德国莱比锡大学)。这本书中写了使用芦荟的各种处方，可见当时的埃及人已认识了它的药用价值，并积累了丰富的使用经验。古埃及最后一位女王，美丽的克丽佩脱拉(Cleoptra)在公元前69—30年，就是用芦荟保护受烈日照射的肌肤，令自己“胸前如雪，面似莲”。

公元前333年左右，建立马其顿大帝国的亚历山大大帝，在其东征之前，先占领东非洲的Sokotr岛，正是为了那大片生机盎然的芦荟。他要先“建立药库”，用芦荟治疗将士们因穿戴铜盔铁甲所引起的皮肤过敏症、治疗战伤及水土不服所致的胃肠道疾病。



在新约圣书的约翰传中记述，埋葬基督时为他涂上了含有芦荟的混合物。可见当时人们已确信芦荟有消毒防腐的作用。

罗马时代，在《希腊本草》(公元70年)等书中，更详尽地记述了芦荟的治疗作用：“芦荟具有收敛作用，能帮助睡眠，强健身体，净化胃部。用两匙分量配水即可饮用。此外，对黄疸、皮肤病、打斗损伤、脱毛等也有效。”

据称芦荟是被作为“神奇的植物”同基督教一起由葡萄牙传教士经丝绸之路传到中国，随后又传到日本等其他亚洲国家的。具体时间无法考证。据记载，唐朝诗人刘禹锡就曾用芦荟治好了久治不愈的湿疹。

但是，由于与基督教切断关系的近代医学，放弃从古代流传下来的全部经验，芦荟这一被基督教捧为“药王之王”的神奇植物也被排挤出医学大门之外。此后近两个世纪的工业革命，促使医药科技蓬勃发展，见效迅速的化学合成药物层出不穷，使人们逐渐将芦荟淡忘。

