

蜂产品疗法丛书

蜂花粉



奇方

葛凤晨◎主编

吉林科学技术出版社

蜂产品疗法丛书

蜂花粉奇方

葛凤晨 主编

吉林科学技术出版社

主 编 葛凤晨

副主编 历延芳

编 者 葛凤晨 历延芳 葛 英 高洪学

蜂产品疗法丛书

蜂花粉奇方

葛凤晨 主编

责任编辑:司荣科 郝沛龙 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 4.125印张 98 000字

2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

定价:10.00元

ISBN 7-5384-1678-1/R·905

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/传真 0431-5635177 5651759 5651628

编辑部电话 0431-5635176

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网址 www.jkcbs.com

前 言

近年，随着现代科学技术的飞跃发展和人民生活水平的提高，蜂产品从古老的传统应用型向现代的创新应用型发展，蜂产品的开发利用达到了前所未有的广度和深度，蜂产品的多样性和多功能在医疗、食疗保健中表现出特殊的作用，治愈了很多疾病，帮助一些人摆脱了亚健康，很多不治之症在应用蜂产品之后出现了奇迹，得到缓解和恢复，使一些重病患者从死亡线上挽救过来，蜂产品的疗效深入人心，小蜜蜂成为人类的健康之友。

我国应用蜂产品的历史悠久，在民间流传着许许多多利用蜂产品治病、养生、美容的验方和经验，这些都是千百年来形成的民间蜂疗传统，在此基础上，现代社会实践中又出现了许多应用蜂产品防病治病的新配方和临床病例，极大地丰富了蜂产品医疗和食疗方剂，传统的古方、民间的验方、现代的配方等层出不穷，在医疗、食疗保健中发挥着重要的作用，创造了较大的社会效益和经济效益。

为了更好地发挥蜂疗保健功能的优势，帮助更多的人走向健康之路，我们在多年的研究基础上进一步研究挖掘、观察实验、收集整理，积累了很多蜂产品治疗疾病的临床方剂和病例，组织

专业技术人员编写了这套蜂产品疗法丛书，从蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉、蜂胶到蜂毒、蜂蜡、蜂蛹虫，按品种分类编写出 8 册，供广大读者了解蜂产品和选择蜂产品奇方时作参考。由于水平所限，书中错误之处仍在所难免，诚恳地希望广大读者批评指正！

作 者

2005 年 5 月

目 录

第一章 蜂花粉概说

一、蜂花粉的来源·····	(1)
二、蜂花粉的营养成分和功能·····	(2)
(一) 蜂花粉的营养成分·····	(2)
(二) 蜂花粉的功能·····	(4)
三、蜂花粉的贮藏和应用·····	(5)
(一) 蜂花粉的贮藏·····	(5)
(二) 蜂花粉的应用·····	(6)
四、蜂花粉质量的鉴别·····	(9)
(一) 感官鉴别方法·····	(9)
(二) 简易检验方法·····	(10)

第二章 内科疾病用方

一、呼吸系统疾病·····	(11)
(一) 感冒、流行性感冒·····	(11)
(二) 急慢性支气管炎·····	(12)
(三) 咳嗽、哮喘(气喘)·····	(13)
(四) 肺结核·····	(15)

(五) 肺气肿·····	(16)
(六) 矽肺·····	(16)
(七) 咯血(咳血)·····	(16)
(八) 流行性腮腺炎·····	(17)
二、消化系统疾病·····	(17)
(一) 胃炎、胃痛·····	(17)
(二) 胃、十二指肠溃疡·····	(19)
(三) 胃出血、胃酸过多·····	(20)
(四) 食欲不振、消化不良·····	(21)
(五) 脾胃虚弱·····	(21)
(六) 腹泻·····	(22)
(七) 痢疾·····	(23)
(八) 慢性肠炎、结肠炎·····	(24)
(九) 便秘·····	(25)
(十) 肝炎·····	(26)
(十一) 脂肪肝·····	(30)
(十二) 肝硬化、腹水·····	(31)
(十三) 胆囊炎·····	(31)
(十四) 吐血、便血·····	(32)
三、脑、心血管系统疾病·····	(32)
(一) 冠心病(缺血性心脏病)·····	(32)
(二) 心悸·····	(34)
(三) 动脉硬化·····	(34)
(四) 高脂血症·····	(35)
(五) 高血压·····	(37)
(六) 低血压·····	(38)
(七) 脑卒中、脑血管畸形·····	(39)
四、血液与造血系统疾病·····	(40)
(一) 贫血、再生障碍性贫血·····	(40)

(二) 白细胞减少症·····	(44)
(三) 血小板减少症·····	(45)
五、神经系统疾病 ·····	(45)
(一) 神经衰弱、失眠健忘·····	(45)
(二) 眩晕、头痛、神经痛·····	(48)
(三) 癫痫·····	(50)
(四) 精神病、老年性痴呆·····	(50)
(五) 神经官能症、神经功能失调·····	(51)
六、泌尿、男性科疾病 ·····	(52)
(一) 泌尿道感染·····	(52)
(二) 肾炎、膀胱炎·····	(53)
(三) 血尿·····	(54)
(四) 肾结石·····	(54)
(五) 尿崩症·····	(54)
(六) 尿频·····	(55)
(七) 前列腺炎、前列腺增生症(前列腺肥大) ·····	(55)
(八) 男性功能障碍·····	(63)
(九) 淋病·····	(63)
(十) 男性不育症·····	(64)
(十一) 肾虚精亏、气血虚弱·····	(65)
七、其他疾病 ·····	(66)
(一) 糖尿病·····	(66)
(二) 风湿病、关节炎·····	(70)
(三) 腰腿关节疼痛·····	(71)
(四) 肥胖症·····	(72)
(五) 肿瘤·····	(72)
(六) 营养不良、浮肿·····	(74)
(七) 中毒·····	(75)
(八) 暑热·····	(75)

第三章 外科疾病用方

一、外伤	(76)
(一) 烧伤、烫伤	(76)
(二) 跌打损伤、外伤出血	(76)
二、皮肤病	(77)
(一) 荨麻疹、湿疹	(77)
(二) 带状疱疹	(78)
(三) 疣	(78)
(四) 皮肤过敏、皮炎	(78)
(五) 脓疱疮	(79)
(六) 皲裂、皮肤干燥	(80)
三、外科杂症	(81)
(一) 疔疖疮痈、皮肤溃疡	(81)
(二) 静脉曲张	(81)
(三) 痔疮、脱肛	(82)
(四) 肩周炎	(82)
(五) 肌肉痉挛	(82)

第四章 妇产科疾病用方

一、月经病	(84)
(一) 月经不调	(84)
(二) 痛经	(85)
(三) 崩漏、血崩	(85)
(四) 子宫脱垂	(86)
二、妊娠、产后疾病	(86)
(一) 妊娠呕吐	(86)

(二) 产后恶露·····	(87)
(三) 产后出血、体虚·····	(87)
(四) 乳房肿胀·····	(88)
三、妇科杂症·····	(88)
(一) 子宫颈炎·····	(88)
(二) 乳腺炎·····	(88)
(三) 不孕症·····	(89)
(四) 更年期综合征·····	(90)

第五章 小儿科疾病用方

一、小儿内科疾病·····	(92)
(一) 小儿呼吸道感染·····	(92)
(二) 小儿气管炎·····	(92)
(三) 小儿慢性肠胃痉挛·····	(92)
(四) 小儿营养发育不良·····	(93)
(五) 小儿多动症·····	(94)
(六) 小儿癫痫·····	(94)
二、小儿外科疾病·····	(94)
(一) 婴儿湿疹·····	(94)
(二) 小儿风疹·····	(95)
(三) 小儿鹅口疮·····	(95)

第六章 五官科疾病用方

一、眼科疾病·····	(96)
(一) 急性结膜炎、角膜炎·····	(96)
(二) 视网膜出血·····	(96)
二、口腔科疾病·····	(97)

(一) 口腔炎、口疮·····	(97)
(二) 口角炎·····	(97)
(三) 牙周病·····	(98)
(四) 走马牙疳(面颊坏疽)·····	(98)
三、鼻科疾病·····	(98)
(一) 鼻炎、过敏性鼻炎·····	(98)
(二) 慢性鼻窦炎、鼻息肉·····	(99)
(三) 鼻出血·····	(100)
四、喉科疾病·····	(101)
(一) 咽喉炎、咽喉肿痛·····	(101)
(二) 扁桃体炎·····	(101)

第七章 美容、养生保健用方

一、美容·····	(103)
(一) 除皱祛斑, 养颜美容·····	(103)
(二) 痤疮(粉刺)·····	(108)
(三) 脱发、秃发·····	(110)
二、养生保健·····	(111)
(一) 提高免疫力, 强身健体·····	(111)
(二) 健脑益智·····	(114)
(三) 抗老防衰, 延年益寿·····	(114)
(四) 抗疲劳·····	(116)
三、蜂花粉养生保健品的配制·····	(117)
(一) 蜂花粉酒·····	(117)
(二) 蜂花粉人参酒·····	(117)
(三) 蜂花粉王浆酒·····	(118)
(四) 蜂花粉蜜·····	(118)
(五) 蜂花粉王浆蜜·····	(118)

(六) 蜂花粉精	(119)
(七) 蜂花粉浸膏	(119)
参考文献	(120)

第一章 蜂花粉概況

一、蜂花粉的来源

花粉是被子植物雄性生殖器官——雄蕊产生的雄性配子体，相当于雄性动物的精子。花粉是植物生命之源，传宗接代之本。通常按传播方式将花粉分为两大类，一是风媒花粉，二是虫媒花粉。

花粉呈小粒状，亦称花粉粒。花粉粒一般直径在 $10 \sim 15\mu\text{m}$ 之间，但最小的仅几微米，最大的达到几百微米。花粉粒形态一般呈辐射对称状，有圆形的、扁圆形的、椭圆形的、三角形的、四角形的等形状。颜色以浅到深各种都有，但大部分为黄、淡黄、橘黄、淡绿、橙红、淡褐和灰白色等。新鲜花粉气清香，味稍甜，略有苦涩。

蜂花粉，蜜蜂采集的虫媒花粉，也称蜜源花粉，是蜜蜂从蜜粉植物雄蕊花药上采集的花粉粒，经过蜜蜂加工而成的团状物。蜂花粉是蜂粮的原料，是蜜蜂饲料中蛋白质和维生素的来源。蜂花粉中除含有一般花粉的成分外，还含有蜜蜂在采集过程中加进去的少量花蜜和唾液。因此，蜂花粉与一般花粉的成分略有差异。

蜜蜂采集花粉是为了自身的生存和繁殖。采集时靠身上的绒毛粘附花粉，用触角、足等梳刷在一起，加上花蜜和唾液形成花粉团。再将花粉团装载于 2 个后足的花粉筐内，飞回蜂巢后卸在巢房内，由内勤蜂嚼碎夯实，吐蜜润湿。巢房内的花粉团，经过一系列的生物化学变化，便成了适于蜜蜂吸收利用的蜂粮。人们利用蜜蜂贮存花粉的特性，采用铁铜丝编孔或注塑成型，制造一

个带孔的花粉截留器，安放在蜂箱巢门口。孔径为4.5~5.0mm，正好使蜜蜂通过，但蜜蜂后足上的花粉团通不过去，被刮了下来，滑落在下面的集粉盒内。由于花粉截留器是放在巢门口，凡是进入蜂巢的蜜蜂都要通过小孔，这样便把蜜蜂采集回来的花粉，大量的采收下来。

蜜蜂一次飞行采集只能带回2个花粉团，每个花粉团的重量为7~9mg。如果要采收1kg鲜蜂花粉，一只蜜蜂大约要进行6万多采集飞行。1g蜂花粉相当于125个含水量为12%的花粉团，一只蜜蜂每天能完成50次飞行，每次飞行要14分钟。如果每次飞行的理论产量是15mg，需要采访600个花朵，这样每只蜜蜂每天的产量为750mg，每群蜂每天人工可采收50~100g。据统计，一群蜜蜂每年可采集花粉30~40kg，最高日产量达2kg。除蜂群自身消耗，可为人类提供商品蜂花粉5~6kg。我国现有蜜蜂600多万群，每年至少可生产3万吨蜂花粉供人们利用。

二、蜂花粉的营养成分和功能

（一）蜂花粉的营养成分

蜂花粉含有种类齐全、成分搭配比例十分理想的营养物质。在国际上被称为“完全营养品”、“微型营养库”。它不但含有人体通常必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含有对人体生理功能具有特殊功效的微量元素、维生素、生物活性物质等。但蜜粉源植物种类不同或采集季节不同，蜂花粉的成分也有差别。

1. 水分

依蜂花粉种类和采收季节，一般含水量为12%~20%，新鲜蜂花粉有的高达30%~40%。

2. 蛋白质和氨基酸

蜂花粉中蛋白质的含量一般在7%~30%，平均为20%。蜂

花粉是氨基酸的浓缩物，几乎含有人类迄今发现的所有氨基酸，一般含量为 13% 左右，其人体必需氨基酸含量为牛肉和鸡蛋的 5 ~ 6 倍。

3. 碳水化合物

蜂花粉中碳水化合物占 25% ~ 48%。主要是葡萄糖和果糖，还含有蔗糖、麦芽糖、棉子糖、纤维素、淀粉和糊精等。

4. 脂类

蜂花粉中脂类物质占 1% ~ 20%，主要有磷脂、糖脂、固醇、固醇脂和脂肪酸等。不饱和脂肪酸含量丰富，占脂类总量的 60% ~ 91%，远比其他动植物油脂类中的含量高。

5. 维生素

蜂花粉中维生素种类齐全且含量丰富，是多种维生素的浓缩物。每 100g 蜂花粉中含维生素 B₁ 1 ~ 10mg、维生素 B₂ 6 ~ 10mg、泛酸 5 ~ 20mg、尼克酸 7 ~ 120mg、吡哆醇 0.5 ~ 5mg、维生素 H 0.05 ~ 0.1mg、叶酸 0.5 ~ 5mg、维生素 C 70 ~ 80mg、维生素 E 0.5 ~ 100mg、维生素 P 15 ~ 50mg、维生素 A 源（类胡萝卜素）15 ~ 50mg。此外，还含有维生素 D、肌醇、胆碱等。

6. 矿物质和酶

蜂花粉中含有 30 多种对机体起着重要作用的矿物元素，包括人体所必需的 14 种微量元素和常量元素，含量在 1% ~ 7%。蜂花粉中含有 90 多种酶，主要有磷酸酶、转化酶、过氧化氢酶、淀粉酶、脂肪酶、蛋白酶、果胶酶、纤维素酶、还原酶、细胞色素酶等。

7. 黄酮类化合物和核酸

蜂花粉中黄酮类化合物的含量极为丰富，高者达 9%，低者为 0.12%，不同种类的蜂花粉中含量差异甚大。蜂花粉中核酸含量一般为 2% 左右，RNA 含量大于 DNA。

8. 蜂花粉中其他活性成分

蜂花粉中除含有上述各种营养成分外，还含有其他多种生物

活性成分，如激素、生长素、芸苔素、植酸、乙烯、赤霉素、多种有机酸等。这些都是促进人体健康，增强机体抵抗能力不可缺少的重要物质成分之一。

此外，蜂花粉中还有 3% ~ 4% 的未确定物质成分。

(二) 蜂花粉的功能

早在 2000 多年前，人们就知道花粉的功用。著名古药籍《神农本草经》和历代本草药籍对花粉的药用、食用功能作了很多记载。称久服花粉可以“强身、益气、延年”，亦有驻颜美容、润心肺、利小便、消瘀血、活血、止血、除风以及改善性功能等功效。近几十年来，随着科学技术的发展，人们对花粉的研究日益加深，蜂花粉的独特功效和神奇作用，受到人们的青睐。试验研究和临床应用证明，蜂花粉能为人体提供各种营养成分，为机体的组织细胞的生长和修复供给丰富的原料。同时蜂花粉中的生物活性物质对机体的生理功能，具有奇妙的调节作用，几乎对机体各个器官都有保健作用。蜂花粉的主要功能作用可以概括如下：

1. 蜂花粉能增加食欲，促进消化系统对食物的消化和吸收，增强消化系统的功能，对胃肠溃疡组织损伤有杀菌和促进愈合作用，对肝细胞有良好的保护作用。

2. 蜂花粉对神经系统具有积极的调整作用，能促进大脑细胞的发育和智力发育，促进幼儿成长，具有增强中枢神经系统的功能，使大脑保持旺盛的活力。

3. 蜂花粉能增强毛细血管强度、弹性，软化血管，降低胆固醇和甘油三酯等含量，增强心脏收缩能力和功能，对心血管系统有良好的保护作用。

4. 蜂花粉能促进内分泌腺体的发育，提高内分泌腺的分泌功能，对由内分泌功能紊乱而引起的疾病有较好的治疗效果。蜂花粉还能促进性腺发育，对不生育者、性功能减退及前列腺功能

紊乱等有意想不到的效果。

5. 蜂花粉能够促进造血功能，还有明显的抗射线辐射和化疗损伤的作用，对于癌症患者在放疗和化疗中引起的造血功能损伤有良好的防护作用，对贫血也有特殊的治疗功效。

6. 蜂花粉能提高机体的 T 淋巴细胞和巨噬细胞的数量和活性，增强免疫系统的功能，抗细菌、病毒的侵害。中和毒素对肿瘤及其转移有抑制作用，有养生抗衰老的作用。

7. 蜂花粉能抗缺氧，使机体提高耐缺氧能力和加速适应缺氧能力。蜂花粉还能提高运动员的反应能力，增强运动员的体力和耐力，迅速消除疲劳和保持良好的精神状态。

8. 蜂花粉能改善皮肤细胞的营养状态，促进皮肤细胞新陈代谢，延缓细胞老化，增加皮肤弹性，防止皮肤干燥脱屑，消除皱纹，使皮肤柔软、光滑、细腻和健美。

三、蜂花粉的贮藏和应用

(一) 蜂花粉的贮藏

蜂花粉的营养非常适合于微生物的繁殖生长，那么合理贮藏蜂花粉便显得十分重要。第一要减少污染，防止发霉变质、虫蛀；第二要尽量减少有效活性成分的损失。目前，蜂花粉常用的贮藏方法有以下几种：

1. 鲜花粉冷藏法

将新采收的鲜蜂花粉，及时放入多层食品塑料袋或其他容器内密封，置于 $-18^{\circ}\text{C} \sim -20^{\circ}\text{C}$ 的低温冷库或冰柜（箱）里，可保持数年营养活性不变。这种方法只适宜有冷藏条件的蜂场自收自销。

2. 常规干藏法

新采收下来的蜂花粉含水量较高，一般在 $12\% \sim 20\%$ ，高