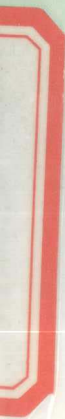


□主编/王方凌

香港家庭医疗保健系列书

花粉

使你健与美



香港家庭医疗保健系列书

花粉使你健与美

姚 清 译

长春出版社

(吉)新登字 10 号

香港家庭医疗保健系列书
花粉使你健与美

主编：王方凌

副主编：王虹

责任编辑：张岚 陈波

封面设计：石非

长春出版社出版
(长春市建设街 43 号)

吉林省新华书店发行
吉林省梨树县印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

1993 年 9 月第 1 版

印张：4.5

1993 年 9 月第 1 次印刷

字数：83000

印数：1—5000 册

ISBN 7-80604-106-0/R·17

定价：3.88 元

序

在任何时代，蜂蜜都被认为是人类能得到的食物中，最好的东西。好几世纪前的原始时代，人类就和自然有了密切的关系，为了生存，人类必须采集鱼、贝等食物而且对当时的人来说，蜂蜜和果汁是调甜味的唯一方法。

世界进化，古代文明出现后，蜂蜜仍受到很高的评价，在许多作家的作品或记录中都得到赞赏。

圣经、可兰经、犹太教典中也记载着有关蜂蜜的事项，古代罗马人、希腊人、埃及人也普遍地肯定蜂蜜的价值。实际上，在蜂所栖息的土地上，几乎所有的地方皆共同地认为蜂蜜具有食物、药物两方面的奇迹力量。

古代希腊人称蜂蜜为“神酒、花蜜”。在很多的文明社会中，作家们和知识份子把这种甘露当成美好的食物，相信它是有助身体的滋养宝库，并加以赞美。就这样，在几百年间，此种受惠于自然的食物就被人们接受了。

科学家们证明蜂蜜不单是完全食物，甚至是强力的抗菌体，使细菌不能生存，这是最近数十年的事。

尽管砂糖取代蜂蜜成为每天三餐的甘味料已有好几世纪了，但是蜂蜜至今仍然提供人类优秀的甘露。虽然世界的状况和以往有所不同，但是蜂蜜在现在仍和已往一样是优良的食品，即使到了原子时代它还是少数优良食品之一，而且其好处在于任何人皆可取得。

人类也利用装有蜜囊的蜂巢箱、蜂巢、蜂王浆和其他优

良品。所有优良品都是小蜜蜂们花了几年功夫，从冬天到夏天不断辛勤工作确实制造的。

此种奇异食物的组织，在现在来说已不是不可思议的了，而且我们对蜜蜂的生活也比以前了解得更多，对于蜜蜂的问题，已大概可以解答，但是尽管如此，对其生产物中所含有的约 2% 的未知物，至今尚未得到化学的确认。

关于花粉，我们已从食品添加物和医药两方面做了很多的研究。结果证明其真正的价值值得注目。

在这个世界上，花粉并不很稀奇。只要有花的出现，花开时，这个世界上便有了花粉。

可是，直到科学家、医生能够证明花粉的真正价值不过是 20 年前的事，而花粉成为话题则是 30 年左右而已，那时瑞典的养蜂业者能以花粉采集器取代蜜蜂收集花粉。

瑞典养蜂业者最初设计的花粉采集器是以电子设备为基础的一系列机械，可是这和远古时代，土著使用鱼网收集浮生在湖上和小路上的花粉的初步方法相比较，可说已有相当大的进步。

因为瑞典和其他国家努力的结果，科学家们才能够使用大量的花粉，并在过去的 20 年间广泛地用于食物添加物或医药。结果，至今这些细微的花粉粒子已被确实地证明具有可以提供我们健康的特性。

花粉在被采纳为健康食品之前，人们皆不断地研究着，但尽管已具有 30 年的进展，但在某方面来说，研究仍只是个开端而已。

瑞典在发现花粉上，发挥了先者的作用，现在他是以机械收集花粉，已从 1950 年仅仅具备二、三个蜂巢箱的养蜂业规模发展到供给健康、医药、美容等多种类的花粉调制剂给

世界上许多国家的大企业。

蜜蜂出现在地上马上本能地发觉花粉的滋养价值。这比人类实际知道花粉具有什么活性早了几世纪。

今天，科学家和养蜂业者正继续地研究花粉的活性。本书将解答几个此种研究的疑问。

甚至有更多的新知正被研究中。瑞典和其他国家正发展科学、医学的研究。因此在将来的某一天人类必可了解奇异的蜜蜂世界，花粉发挥生命力和最重要功用的一切秘密。

目 录

序

- 绪言..... (1)
- 有关花粉的记事..... (3)
- 当成治疗药的花粉 (4)
- 花粉是改变体质的营养食品..... (9)

第一篇 有关花粉

- 第一章 何谓花粉..... (13)
- 受粉作用..... (13)
- 奇异的花粉..... (15)
- 自然来源..... (15)
- 花粉的研究..... (16)
- 各种花粉..... (16)
- 花粉的化学组成..... (17)
- 花粉所含的维生素..... (18)
- 花粉含有的矿物质..... (20)
- 氨基酸和蛋白质..... (20)
- 酵素..... (21)
- 蔗糖和碳水化合物、脂肪..... (22)
- 颜色..... (22)
- 蜂蜜的花粉含有量..... (22)
- 第二章 历史潮流中的花粉..... (24)
- 花粉的不变性..... (24)

花粉的分析	(25)
历史潮流	(26)
埃及和中国	(26)
俄国	(27)
80年代的花粉	(28)
第三章 瑞典是花粉产业的故乡	(29)
花粉的先驱者——克斯塔·卡鲁松	(29)
20年研究	(31)
花粉学	(31)
方法	(32)
谢尔尼丁花粉	(33)
花粉锭剂	(33)
谢鲁涅列公司的特制品	(34)
30年间的成功数	(34)
治疗多种疾病	(35)
上吨的花粉	(35)
世界规模的市场	(36)
最近的发展	(36)
生花粉	(36)
第四章 英国的花粉	(38)
为什么由瑞典供给花粉呢?	(39)
花粉锭剂	(40)
花粉和蜂蜜	(40)
输出的市场	(40)
天然的美容	(41)
第五章 蜜蜂的世界	(42)
蜂蜜和蜜蜂	(42)

蜜蜂和花粉	(43)
蜜蜂面包	(44)
没有花粉, 蜜蜂就无法生存	(44)
蜂窝	(45)
产下许多卵	(45)
蜜囊	(46)
生命力	(46)
三项很理想的食物	(47)
第六章 做为食物的花粉	(50)
花粉的味道	(50)
试验	(51)
完全食品	(51)
体重增加	(52)
适合运动员食用	(52)
含有多量的维生素	(53)
蜂蜜中的花粉	(53)
花粉辅助剂	(54)
波利达布·史波足 (商品名)	(54)
第七章 欧洲的花粉	(56)
蜜蜂饲育研究所	(56)
维护健康应服用花粉	(57)
比利时的花粉供应情况	(58)
比利时的花粉	(58)
奥地利的花粉现状	(59)
第八章 美国的花粉	(60)
花粉捕集装置	(60)
救命的花粉	(61)

密林中的花粉·····	(61)
密林中以花粉为食的部落·····	(62)
固形花粉·····	(63)
花粉是完全食品、医药品·····	(64)
第九章 花粉和蜂王浆的医疗使用 ·····	(65)
从动物到人类·····	(65)
芸香苷·····	(66)
医学的见解·····	(66)
病历例举·····	(67)
花粉和妇科医生·····	(68)
花粉使人返老还童·····	(68)
慢性前列腺炎·····	(69)
花粉和普通的感冒·····	(70)
花粉和流行性感胃·····	(71)
远东的医疗使用情况·····	(71)
蜂王浆·····	(71)
第十章 花粉的未来 ·····	(73)
拒绝医学上的常识·····	(73)
其他保住生命的人·····	(74)
天然美容术·····	(74)
结论·····	(75)
花粉和法律·····	(76)
第二篇 利用花粉治愈的病例	
第一章 慢性前列腺精囊炎和花粉锭的治疗	
效果·····	(79)
预备的研究·····	(80)
花粉锭·····	(81)

实验对象的患者·····	(81)
方法·····	(82)
评价·····	(83)
结果和讨论·····	(83)
第二章 花粉治愈了十年来的前列腺炎，并消除了性和毛发的烦恼·····	(85)
第三章 美国治愈的显著病例，南卡罗拉依那内科医生的报告·····	(88)
治愈的病例·····	(88)
第四章 东方人治愈的体验例·····	(103)
便秘·····	(103)
肩膀僵硬·····	(106)
两周消除了腰痛·····	(106)
高血压·····	(108)
治好顽固的风湿症·····	(110)
过敏性鼻炎和白内障·····	(111)
治愈了过敏性皮炎·····	(112)
肝病和便秘·····	(113)
消除疲劳·····	(115)
低血压·····	(116)
生理不顺·····	(117)
治好汗疱·····	(117)
贫血症·····	(118)
忧郁症·····	(118)
苦于不眠症·····	(119)
消除了脚痛·····	(119)
变形性关节炎·····	(120)

头痛	(120)
胃痛	(120)
神经性胃炎	(121)
急性肾炎	(122)
浮肿	(122)
虚弱体质	(123)
汤伤	(123)
慢性支气管炎	(123)
气喘和慢性前列腺炎	(124)
小儿气喘	(124)
痔	(124)
瘦了五公斤	(125)
耐暑气	(125)
皮肤上的褐斑	(125)
性之喜悦	(126)
花粉一日一餐健康法	(126)
后记	(128)

绪 言

春天来临时，到处绽放着新的生命，放眼一看，美丽的油菜花、莲花等红、黄交缀地开满了大地，如地毯般地铺盖着。等待已久的蜜蜂开始展开了活动。养蜂人家亦开始了寻找花朵的漫长旅程。

蜂蜜和人类的关系从很久以前就开始了。旧约圣经上也记载着所罗门王曾说过的：“孩子们！吃了蜂蜜必有益身体，吃了蜂巢的蜂滴，必能甜美你们的嘴！”

1919年在西班牙巴连色地方的一处名叫拉尼亚洞窟所发现的壁画，据推测是纪元前17000年后期石器时代的作品，上面刻画有正收集着花蜜的裸女。裸女使用绳梯，爬到岩石表面，手伸入上方洞穴的地方，手的周围蜜蜂群集，而她的另一只手则拿着瓶子。

1906年从古代埃及的坟墓发现的木乃伊，也出现了埋藏3000年以上，放有蜂蜜的瓶子。颜色虽已变黑，但是香味及味道完全没变。

蜂蜜当然是以从花朵采集而来的花蜜为主，此外还加有花粉。花蜜原本只是蔗糖，但进入蜂的蜜胃，因酵素作用被加水分解，形成葡萄糖、果糖，成为最佳卡路里来源。而且花粉中亦含有丰富的氨基酸、维生素、矿物质，因此自古就被当成是最完全的自然食品，受到爱用。

据说纪元前2000年，埃及女王克丽佩脱拉就是使用蜂蜜和花粉来美容和强身，而以其容姿、美丽和精通数国语言的

本领玩弄凯撒和安东尼等罗马英雄于手掌之中，使在动荡的时代中，保全了她的王国，是一名很有名的女王。而她之所以能够拥有美貌、年轻、活力，乃向日葵花粉的功劳。据云：女王收集了向日葵的花粉，涂于全身，也常常食用花粉。

现在瑞典、英国等国家大量出产了含有花粉的美容剂，实际上克丽佩脱拉早在 2000 年前就发现花粉的效用。

古代埃及蜂蜜非常贵重，当新郎把装有蜂蜜的瓶子送给了新娘，婚约才算成立。而相反的，罗马是新娘把瓶子送到新郎的手上，婚约才成立。

罗马时代的学者古鲁面拉在其所著的《农业论》中曾详细介绍了蜜酒的作法。最好的蜜酒是混合葡萄液和蜂蜜，密封一个月后，过滤而成。在欧洲的农村，现在仍以此当成该地出产的酒，常常饮用。

古代日耳曼民族让新婚的男女饮用此种非常滋养，且具强壮剂的蜜酒一个月，以培养精力，这是新婚生活称为“蜜月”的由来。蜜月与其说是夫妇两人如蜜一般地甜美生活，倒不如说是新婚的夫妇为了健康、体力饮用蜜酒的期间。

“精力、体力”这句话，在日常生活中常常被使用到。“那个人很有精力”，“增进体力的料理”等都是我们惯用的话，但是它原来的意思是与花粉有关系的雄蕊，或本质。雄蕊聚集两个以上的复数时便称为 Stamina（精力），此乃拉丁语。雄蕊的特点是具有花粉，花粉为生殖细胞，若欲授粉给雌蕊，雄蕊就发芽，并延长花粉管，伸长至花粉直径的几万倍。而位于雄蕊的花粉所具有的充沛活力称为“精力”，现在仍加以活用。

有关花粉的记事

日本对花粉最早的记录，首推古事记上卷，大国主神和因幡白兔的神话：蒙骗鳄鱼，打算渡岛的白兔，被剥了皮，全身血淋淋地正在哭泣时，八十神建议白兔抹海盐、吹风，俯卧在高山尾，白兔照八十神的话去做，没想到更痛，便大声哭泣。路国的大国主神对白兔说：“赶快前往海水的出入口，用水洗净身体，并取出入口中的蒲黄铺散在地上，然后翻滚于其上，你的皮肤必可恢复原状！”白兔照他的话实行之后，果然身体恢复了原状。（参考日本古事记）

大国主神所说的“蒲黄”乃指蒲花上有黄粉。黄粉意指蒲花上的“黄色花粉”。

总之蒲黄就是汉药所说的蒲花之黄色花粉。蒲花粉的蛋白质中含有称为芸香苷的止血成分。因幡白兔因为翻滚于黄色的蒲花粉上，于是全身便附着了花粉，而花粉中的芸香苷便治好了伤口。

中国的古草书上也记载了蒲花粉的效果。日本是从古代便知道了蒲花粉有止血作用呢？或者所谓的大国主神便是具备此种知识的中国人，从中国大陆度过朝鲜半岛，住在日本的出云地方呢？无论如何，日本最早记载花粉之奇异效果的是古世纪的神话。

根据书的记载，日本人很早便知道蜜可使用。以日本书记来看，养蜂百济传给日本的知识，只是当时的养蜂并没有成功。当时距今约1300年前。

如上所述，我们可得知，虽然蜂蜜、花粉和人类已有长久的接触，但，最初人类尚未认识蜂蜜、花粉有“最后完全

自然食品”的效用。如笔者所说，纵然是在 20 世纪科学如此进步的社会，蜂蜜和花粉中尚存在有 2% 未知的成分。而我们对于花粉的研究也就是朝着此未知的世界前进中。

传说，罗马时代的养蜂人家多长寿者。根据俄国籍的法国医学家——米契尼可夫的说法，认为那是因为酸乳酪的关系。这种论点是错误的。根据医学调查的结果，养蜂人家之所以长寿，并非因食用了蜂王浆或上好蜂蜜的影响，而是如笔者所说，因为贫困而食用了无法兜售的蜂蜜残渣，结果反得长寿之效，真是颇具讽刺性。此种蜂蜜的残渣含有花粉和蜂子。另外从医学观点来看，也有养蜂人家少癌症的说法。这或许是期待花粉中所含 2% 未知成分的物质能拥有抗癌物质吧！如上所述，有关花粉和蜂蜜的效用，我们仍然期待着有被透彻了解的一天。

当成治疗药的花粉

现代是一个习惯使用药物的社会，常常有人不管有病没病就习惯吞服药丸。如果人民不过分依赖药物，政府将可节省一大笔钱，而且如大家所知道的药物常具有副作用，从而引发急性脊髓视神经症乃至造成药害诉讼等等案件层出不穷。

现在当务之急是从没有副作用的自然物中，开发对健康有效的物质，以帮助我们更好的生活，因此花粉受到了大家的瞩目。

花粉不仅可以食用，甚至具有药用效果，早在十几年前即以法国、瑞典为中心加以研究。现在世界各国的医生皆积极地进行这一方面的实验。

结果，很多报告指出，花粉不仅是一种很好的药品，连以往尝试各种治疗法都未见效果的症状，以花粉治疗，也出现效果。

日本曾以花粉制成药剂，摄尔尼鲁顿并把它当成治疗前列腺的药物，在各大学及医院进行实际治疗，结果效果宏大。

前列腺炎是男性易罹患的疾病，很难治疗，但自从1960年乌布沙拉大学的斯库·乌布马库博士使用花粉得到高百分比的治愈率以来，使用花粉的治疗便受到了注意，在立恩典鲁博士的报告中，指出每100人中有80人治愈。其效果是惊人的。

除此之外，简单地列出以花粉治疗可收到效果的症状：

消除精神衰弱 奥地利的鲁顿鲁夫·夫列依博士的报告中指出，没有神经质、不眠症、肉体等之异常，但一年到头头痛、健忘、无法集中精神的人，服用6~10天的花粉，可出现明显的效果。

以下就举例说明之。

更年期障碍

维也纳的某妇产科医生 诺瓦，休斯坦报告，以固有的治疗法无法痊愈的更年期症状，给与8~15日的花粉，九人中有八人急速地痊愈了。

脑疾病

因原因不明的脑炎，而致失明、无法说话的某夫人被宣告只剩四个月的寿命时，因注射花粉精，四个月 after 奇迹似地复原，不仅眼睛复明，也可开口讲话了。欧洲各国的新闻、杂