

陈恕仁 林纪新◎主编



- ◇ 蜜蜂王国趣谈
- ◇ 蜂蜜的保健功效与食用方法
- ◇ 蜂花粉的保健功效与服用方法
- ◇ 蜂王浆的保健功效与服用方法
- ◇ 蜂胶制品的应用及注意事项
- ◇ 蜂毒与蜂毒疗法
- ◇ 蜂幼虫、蜂蛹、成虫的保健功效

# 人类健康之友

# 蜜蜂 与 蜂产品



蜂产品用于医疗和保健的历史十分悠久，扎根于民间和传统医学之中。我国古代医药专著把它们列为地道药材，奉为上品，深得历代帝王将相的钟爱和布衣平民的喜欢，已深深扎根于华夏之沃土，繁茂于炎黄子孙之中。蜂产品主要有蜂蜜、蜂蜡、蜂花粉、蜂毒、蜂胶、蜂王浆、蜂王幼虫、雄蜂蛹、蜂巢和蜂尸等。

蜂产品在疾病防治、保健食疗、美容护肤以及医药等领域均已得到广泛的应用，有些已被编入药典。近年出版的《中药大辞典》、《中华本草》、《中药大全》等典籍中，均列有蜂产品的词条。



# 人类健康之友

——蜜蜂与蜂产品

陈恕仁 林纪新 主编



广东省出版集团

广东科技出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

人类健康之友：蜜蜂与蜂产品/陈恕仁，林纪新主编.  
—广州：广东科技出版社，2010.3  
ISBN 978 - 7 - 5359 - 5190 - 8

I. ①人… II. ①陈…②林… III. ①蜜蜂—基本知识②蜂蜜—基本知识 IV. ①Q969.54②S896.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 216722 号

---

责任编辑：陈毅华 (aroused\_56@sina.com)

封面设计：柳国雄 范鹏

责任校对：方圆

责任印制：LHZH

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编：510075)

E - mail：gdkjzbb@21cn.com

http：//www.gdstp.com.cn

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区 邮编：528225)

规 格：850 mm×1 168 mm 1/32 印张 8 字数 190 千

版 次：2010 年 3 月第 1 版

2010 年 3 月第 1 次印刷

印 数：1~6 000 册

定 价：18.00 元

---

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

## 编写人员

主 编：陈恕仁 林纪新

副主编：甘家铭 洪 毅

编 写：龙玉媛 李万瑶 陈雄鹰  
张天民 李文源 陈莉萍  
陈 军 黄宁红 陈 蓉  
陈恺仁 刘 音 顾梅奇  
何铭锋 刘国恩





## 主 编 简 介

陈恕仁教授 中西医结合主任医师，江西永新人，1962年毕业于湖南医学院医疗系（本科）。1974年为广州军区169陆军医院主治军医，1987年任广州军区军医学校临床教研室副教授，1992年任广州医学高等专科学校中医教研室教授，现任南方医科大学（原第一军医大学）中医教研室教授，专家门诊部男性学诊室和蜂疗诊室主任医师。从医40余年，先后从事过外科、妇科、儿科、解剖教学、中医基础理论、蜂疗室和不孕不育诊室的中西医结合诊疗工作。曾任中国养蜂学会蜂疗专业委员会委员，中国蜂产品协会蜂疗专业委员会专家组组长，广东省养蜂学会常务副理事长，中国性学会会员，美国中华医学会会员。

陈恕仁教授长期从事男性学、性医学、不孕不育症、蜂医学的探索和攻关，并开展男性学、蜂医学的临床应用，科研和教学工作。采用蜂疗、磁疗纳米技术等中西医结合诊疗方法，为数十万患者进行了精心的诊治。26年来多次受到嘉奖，1987年被评为广州军区计划生育先进工作者，1988年被评为广州军区拥政爱民先进个人。因在蜂医学方面作出显著成绩而荣获三等功，获全军科技进步四等奖2次，省级一等奖3次，市级三等奖1次，10次出席国际性学术研讨会，3次担任学术研讨会的主持人。2004年1月参加中国性学会第五届学术年会，并荣获中国性学会性科学优秀成果奖。在国家级、省级学术研讨会或杂志上发表论文共56篇，主编或编辑了《中西医结合治疗不孕不育症》、《性医学知识解答》、《生物磁疗与保健》、《农村常用中草药选》、《中医护理学》、



《蜜蜂产品与保健》、《蜂花粉、幼虫、蛹、成虫与保健》、《蜂王浆与保健》、《蜂胶、蜂毒与保健》、《保健食品知识》、《广东蜂业》、《蜂毒疗法》、《蜂针疗法》等 21 部著作。在报刊等媒体上发表科普文章 84 篇，其中《中西医结合治疗不孕不育症》和《蜂疗的临床观察研究》分别荣获首届国际民族医药科技研讨会论著二等奖，其先进事迹被中央电视台、广东卫视、珠江电视台、广东省广播电台、《解放军报》、《光明日报》、《健康报》、《南方日报》、《羊城晚报》、《广州日报》、《信息时报》等报道，以及在多家杂志刊登。



## 序

我国人民对蜜蜂的认识历史悠久，在古代的甲骨文中就有“蜂”字和“蜜”字出现，我们的祖先在生活实践中认识了蜜蜂，从搜集天然蜂产品到饲养蜜蜂和利用蜂产品的生产实践中，深刻地认识到蜜蜂及蜂产品给人类健康和生活带来的益处，同时也发现了蜜蜂勤劳勇敢、团结协作、无私奉献的精神。因此，古代的文人墨客为我们留下了不少关于蜜蜂的记载，以及赞美的诗文、故事和趣事，同时也形成了今天的绚丽多彩的蜜蜂文化，它融于文学艺术、精神文明教育、科技环保以及健康饮食和医疗保健等各领域之中，它也是中华民族文化的重要组成部分。今天，我们弘扬蜜蜂文化，推广和普及蜂产品保健知识，必将会促进社会主义市场经济的发展、推动精神文明和素质教育以及蜂业的发展。

陈恕仁教授“与蜂共舞”40余载，与蜜蜂结下了不解之缘。自1983年在广州军区197医院成立了我军第一个蜂疗室开始，对蜜蜂的养殖和利用蜜蜂及蜂产品治疗倾注了巨大的心血。相继发表了80多篇关于蜜蜂的科普文章，其中有被评为中国养蜂学会优秀论文，曾10次登上国际学术会议讲台。

为了却夙愿，陈恕仁教授利用退休后的时间，整理了蜂疗实践的丰富经验和利用蜜蜂及产品防病治病、保健美容的临床功效，以及数十年的养蜜蜂心得，并整合了我国蜜蜂文化历史资料和部分蜂业人士的优秀文稿，编写成本书——《人类健康之友——蜜蜂与蜂产品》。

作为一名蜂业工作者，读完《人类健康之友——蜜蜂与蜂产品》后，我认为此书内容丰富、资料翔实，是一本



帮助我们了解蜜蜂文化和传播蜜蜂精神的好书，是一本普及蜜蜂产品知识，以及对人类健康、美容、长寿功效的好书。此书的出版，是一件利国利民和促进我国蜂业发展的好事，特此欣然提笔作序，希望能有更多的人从此书中得到启发，从此书中获得知识，从而让更多的人热爱蜜蜂。

中国养蜂学会理事长、亚洲蜂联副主席  
张复兴  
于北京 香山



## 前 言

树立健康的新观念，就是追求一种文明的现代生活方式和积极向上的精神文明观，这种现代生活方式和精神文明观体现了正在步入小康社会的我国人民群众的需求和愿望。

本书搜集了古今中外蜜蜂王国的奇闻趣事，内容丰富，读来不仅非常有趣，而且读后我们会发现原来蜜蜂王国是如此的有趣和耐人寻味。

呈现在我们面前的是一本全新、有趣、颇有启发性和全面，也是实用的保健读物，它宛如一缕阳光，给我们的人生洒下一层温馨，静静地陪伴着我们走在健康、美丽、长寿的康庄大道上。一书在手，带给我们在了解蜜蜂古今的须臾，解读蜜蜂王国奥秘于一瞬的愉悦，这将大大有助于我们提高自己的生活质量和健康水平，从而享受充实、惬意、舒适的美好人生。

我国著名的哲学家、思想家老子曾经说过：“大道至简，大医至爱，适者有寿，仁者无敌。”这是寓意很深的人生哲理，也是构成和谐社会、现代文明厚重的基石，若用这四句名言来激励鞭策我们自己，不但可以健康长寿，更可以事业有成，家庭美满幸福！

随着人们生活水平及文化素质的逐年提高和保健意识的不断增强，人们对保健食品的消费需求亦逐年增加。蜜蜂产品经历了几千年历史的考验，它与人类健康有悠久的历史渊源。在现代人的保健观念和意识中，蜜蜂产品能永远立于不败之地，其关键在于它的纯天然性和高品质。蜜蜂产品是大自然赐予人类最原始、最传统、最



纯天然，也可以说是最完美的具有保健功能的食品。

为了更好地普及蜜蜂和蜂产品与人类健康保健的知识，我们在书中不仅阐述了蜜蜂与人类健康的关系，而且还全面地介绍了蜂产品的来源、成分、保健作用、临床应用、食用方法和剂量及注意事项，以及选购、贮存等知识。本书内容丰富，阐述深入浅出，做到了科学性、知识性与通俗性相结合，十分适合广大消费者或从事保健工作和保健食品研究的人员阅读。

《人类健康之友——蜜蜂与蜂产品》一书的撰写，得到了卫生界以及出版界的领导、朋友和蜂疗专家的关怀和帮助，特此深表感谢。

由于编者水平有限，书中难免有一些不足及疏漏之处，恳求专家和广大读者给予指教。

编者

2009年12月



# 目 录

第一章 蜜蜂概述 .....	1
一、我国养蜂的历史 .....	1
二、蜜蜂王国的组成 .....	2
三、特殊的家庭关系 .....	3
四、蜜蜂王国里的蜂王 .....	4
五、勤劳可爱的工蜂 .....	6
六、悲壮一生的雄峰 .....	6
七、蜜蜂的“喜怒哀乐” .....	8
八、“尊老爱幼”的美德 .....	9
九、蜜蜂王国中的“独裁主义” .....	10
十、没有“爸爸”的雄峰 .....	11
十一、公平竞争追“新娘” .....	12
十二、善于“计划生育”的蜜蜂 .....	13
第二章 蜜蜂趣谈 .....	15
一、蜜蜂与战争 .....	15
二、蜜蜂与人造卫星 .....	16
三、蜜蜂与照相机 .....	16
四、蜜蜂与定向仪 .....	17
五、蜜蜂与感冒治疗仪 .....	17
六、蜜蜂与信息素灭虫 .....	17
七、蜜蜂与避雷 .....	18
八、蜂眼与偏光导航仪 .....	19
九、蜜蜂与蔬果质量鉴定 .....	19



十、蜜蜂飞行方向的辨别 .....	20
十一、蜜蜂靠光流测量距离 .....	20
十二、蜜蜂传递信息的方法 .....	21
十三、蜜蜂传递信息的新发现 .....	22
十四、奇妙的蜂巢 .....	23
十五、蜂巢的“空调” .....	25
十六、蜜蜂与找矿 .....	25
十七、蜜蜂高超的飞行技巧 .....	26
十八、蜜蜂的“气味语言” .....	27
十九、蜜蜂拥有微型地磁罗盘 .....	28
第三章 蜂蜜 .....	30
一、蜜蜂与人类的关系 .....	30
二、我国应用蜂产品的历史 .....	31
三、蜂蜜与保健 .....	33
四、蜂蜜既是食品又是药物 .....	38
五、蜂蜜有生用和熟用之分 .....	39
六、部分单花蜂蜜的药用功效 .....	39
七、蜂蜜在临床上的应用 .....	42
八、患者吃蜂蜜比吃糖好 .....	46
九、蜂蜜可延缓人体衰老 .....	47
十、蜂蜜可促进睡眠和缓解疲劳 .....	48
十一、蜂蜜能养肝护肝 .....	48
十二、蜂蜜能治便秘 .....	49
十三、蜂蜜能保护牙齿 .....	49
十四、蜂蜜是“老年人的牛奶” .....	50
十五、蜂蜜是“糖中之王” .....	51
十六、蜂蜜有利于儿童生长发育 .....	52
十七、蜂蜜特别适合婴幼儿 .....	53
十八、早餐应该有蜂蜜 .....	53



十九、蜂蜜可用于美容 .....	54
二十、蜂蜜的正确食用方法 .....	55
二十一、蜂蜜的正确选购方法 .....	57
二十二、蜂蜜常用的鉴别方法 .....	58
二十三、蜂蜜的正确保存方法 .....	59
二十四、蜂蜜的结晶 .....	61
二十五、蜂蜜食品的制作 .....	63
二十六、蜂蜜外治的用法 .....	66
第四章 蜂花粉 .....	69
一、蜂花粉及其形成 .....	69
二、蜂花粉的品种及功效 .....	70
三、食用蜂花粉有“十益” .....	73
四、蜂花粉的保健作用 .....	77
五、服用蜂花粉的剂量及注意事项 .....	91
六、蜂花粉的家庭保存方法 .....	92
七、服用蜂花粉过敏的问题 .....	93
八、蜂花粉的破壁处理 .....	95
九、蜂花粉质量的简易鉴定 .....	96
第五章 蜂王浆 .....	98
一、蜂王浆及其形成 .....	98
二、蜂王浆中的氨基酸 .....	98
三、蜂王浆中的维生素 .....	102
四、蜂王浆中的脂肪酸 .....	102
五、蜂王浆中的微量元素 .....	104
六、蜂王浆的保健作用 .....	105
七、蜂王浆是天然营养保健品 .....	117
八、蜂王浆的使用剂量及服用方法 .....	120
九、蜂王浆服用知识问答 .....	122
十、蜂王浆的选购 .....	129



十一、蜂王浆的保存 .....	133
第六章 蜂胶 .....	135
一、蜂胶及其形成 .....	135
二、蜂胶的制备及功用 .....	137
三、蜂胶的保健作用 .....	141
四、蜂胶制品的应用及注意事项 .....	149
第七章 蜂毒 .....	156
一、蜂毒以及蜂毒的排出 .....	156
二、蜂毒疗法 .....	156
三、蜂毒疗法的历史 .....	158
四、蜂毒的成分及特性 .....	159
五、蜂毒疗法的应用 .....	162
六、临床上常用的蜂毒制剂 .....	165
七、常用蜂毒的给药方法 .....	167
八、活蜂蜇刺及实操方法 .....	168
九、蜂毒注射法 .....	171
十、蜂毒导入法 .....	172
十一、蜂毒治疗的次数和疗程 .....	174
十二、蜂毒疗法的适应证与禁忌证 .....	176
十三、蜂针疗法的注意事项 .....	177
第八章 蜂幼虫、蜂蛹、成虫 .....	191
一、概述 .....	191
二、营养成分 .....	194
三、食用方法 .....	208
四、保健功效 .....	212
五、临床应用 .....	215
六、对人体是否有毒性 .....	219
附录：论文、相关报道与文摘 .....	222
蜂疗的临床研究 .....	222



让蜜蜂更好地惠及人类——第一军医大学陈恕仁教授 和他的蜜蜂舞 .....	229
“杏林怪杰”钻研蜂疗治不育症 .....	233
中老年人养蜂大有益处 .....	235
有条件的医疗机构养蜂大有好处 .....	237
参考文献 .....	239



# 第一章 蜜蜂概述

## 一、我国养蜂的历史

我国是一个养蜂古国，远自上古的渔猎时期，我们祖先就已经接触到了蜂群。在3 000~4 000年的甲骨文中，就有了“蜂”和“蜜”字。春秋末期范蠡著的《致富奇书》中就有养蜂记载，并指出养蜂可致富。秦汉时期的《神农本草经》将蜂蜜列为上品并应用到医药中。古籍《尔雅》、《说文解字》、《方言》等著作都有对蜂的解释。西汉刘向著的《别录》中说：“蜂子生于武都山谷。”晋代皇甫谧的《高士传》中，简述了一名养蜂的高士，名叫姜歧，他以养蜂为业。他招收学生，“教授者满天下，营业者300余人，辟州从事不诣，民从而居之者数千家”。

晋代张华著的《博物志》对养蜂的记述更加详细。唐代段柯古的《酉阳杂俎》中，记述了异蜂、白蜂、毒蜂和竹蜂等几种不同的蜂子。广州司马刘恂著的地理著作《岭表录异》中也提到采捕野生蜂幼虫的方法。元代司农司（农业部门）编写的《农桑辑要》，明代徐光启写的《农政全书》，明清之际书商编的《致富奇书》，清代鄂尔泰写的《授时通考》和张宗法写的《三农书》等，都论述了养蜂的方法和好处，而且把它列入到农业生产的组成部分，后者一直沿用至今。

南宋周密著的《齐东野语》记述了当时人们以杀鸡取卵式取蜜的野蛮方法。到了清代，养蜂业得以进一步发展。在郝懿行的《蜂衙少记》中以简洁的小品文体，记述了蜜蜂的生活习性和饲养事项共15则。胡启俊的《蜂房春秋》，内容