



偏方 蜂蜜 治疗与保健

FENGMIZHILIAOYUBAOJIANPIANFANG

孙潇潇◎主编

本书提供千余种蜂蜜治疗与保健偏方，
是您根据需要妙用蜂蜜的宝典。



长寿之道——蜂蜜和食物并用，可滋补
和促进健康

著名影星索菲亚·罗兰美肤秘方

——运动+花蜜

千余种治疗、养生、食疗、美容实用偏方供您选择



中国商业出版社

本书提供千余种蜂蜜治疗与保健偏方，
是您根据需要妙用蜂蜜的宝典。

蜂蜜治疗与保健 偏方

FENGMIZHILIAOYUBAOJIANPIANFANG

孙潇潇◎主编



长寿之道——蜂蜜和食物并用，可滋补
和促进健康

著名影星索菲亚·罗兰美容秘方

——运动+花蜜

千余条治疗、养生、食疗、美容实用偏方供您选择



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蜂蜜治疗与保健偏方 / 孙潇潇主编, ——北京:
中国商业出版社, 2006.4
ISBN 7-5044-5574-1

I. 蜂... II. 孙... III. ①蜂蜜-食物疗法②蜂蜜-
保健-基本知识 IV. ① R247.1 ② S896.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 158273 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京明月印务有限责任公司印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开 8.25 印张 200 千字
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

* * * *

(如有印刷质量问题可更换)

FENGMIZHILIAOYU
BAOJIANPIANFANG

❁ 蜂蜜和百药久服，强志轻身，不老延年。

——《神农本草经》

❁ 隋、唐时期名医甄权在《药性论》中指出“蜂蜜常服面如花红”。

❁ 蜂蜜有促进人体健康和延年益寿的特殊作用。

——[希腊]亚里士多德

❁ 著名科学家德谟克利（107岁）的长寿之道：“应多食蜂蜜和利用油膏擦皮肤。”

序言

蜂蜜性味甘、平、补中、润燥止痛、解毒，温和而润泽，甘甜醇香，能和百药，而与甘草同功。蜂蜜不仅是人类宝贵的营养品，而且又是用于养生保健和治疗各种疾病的良药的重要原料。

古今中外有关蜂蜜养生、美容、治疗疾病的秘方、偏方不胜枚举。在我国古时人们称蜂蜜为“石蜜”，“崖蜜”等，是进贡朝廷的珍贵礼品。在西方，从古埃及、古希腊到如今的欧洲，蜂蜜是人们推崇的用来养生、美容美肤、延缓衰老的佳品。

在今天，蜂蜜已日益被人们重视，食用蜂蜜并用蜂蜜与其它植物搭配治疗常见病和用来美容等已很普及。人们认识并体验到经常食用蜂蜜不仅可以清除人体内由于食用粮食、蔬菜、鱼、肉等带来的农药、化肥、激素及空气污染等一些进入人体的残留毒素，而且对人体表面的一般性烧、烫、烙伤、溃疡具有抗菌消肿之功效。同时蜂蜜对许多系统性疾病，如糖尿病、慢性支气管炎、神经性皮炎、肝病、失眠、脑中风等都具有治疗保健作用。尤其是中年人和女性更适宜经常食用蜂蜜。

本书从治疗、养生、美容养颜等方面分门别类，以较大的信息量将3000余种实用偏方介绍给人们，其目的不仅让人们更加了解蜂蜜的保健知识，而且能通过亲身体验适合自己的偏方而使每一个人健康，容颜美丽，充满活力！



古今中外 对蜂蜜养生保健作用的论述

1. “蜂蜜和百药久服，强志轻身，不老延年。”

——《神农草经》

2. 南北朝时期名医陶弘景曾说：“道家之丸，多用蜂蜜，修仙之人，单食蜂蜜，谓能长生。”

3. 隋、唐时期名医甄权在《药性论》中指出：“蜂蜜常服面如花红”。

4. “巧奇天工术已成，酿成玉液长精神，莫道迎宾无佳物，蜜酒三杯一醉君。”

——宋·苏东坡《蜜酒歌》

5. 明代李时珍在《本草纲目》中说蜂蜜有六大功能：“生则性凉，故能清热；熟则性温，故能补中；甘而和平，故能解毒；柔而濡泽，故能润燥；缓可去急，故能止心腹肌肉疮疡之痛；和可致中，故能调和百药与甘草同功。”

6. “蜂蜜和牛奶相混，在有机体衰竭和患肺结核

的时候是最好的药物。” ——印度《生命的书》

7. “人类如能经常食用蜂蜜，可延年益寿。”

——印度《耶和—吠陀经》

8. 古希腊思想家、医生希波克拉底认为：“蜂蜜和食物并用可滋补和促进健康。”

9. 著名科学家德谟克利（107岁）的长寿之道：“应多食蜂蜜和利用油膏擦皮肤”。

10. “蜂蜜有促进人体健康和延年益寿的特殊作用。” ——〔希腊〕亚里士多德

11. 在古希腊，蜂蜜不仅被认为是神的食物，做为供品，而且用蜂蜜涂抹尸体以防腐烂，古老金字塔上也用象形文字刻下了食用蜂蜜可以使其强壮身体，返老还童，永葆青春的描述。

12. 古罗马的普利尼曾说：“每天早晨喝一杯蜂蜜和莱果汁饮料，可以清洗整个消化肠道，对机体大为有益。”

13. 伊斯兰教的创始人穆罕默德说：“蜂蜜是治疗各种疾病的良药。”

14. 中世纪阿拉伯医学家阿维森纳对服用蜂蜜评价说：“假如你在早晨吃石榴，中午把葱拌在食物中吃，而晚上睡眠的时候吃蜂蜜，那么你的血液将如眼泪般干净。”

目录 CONTENTS

01/古今中外对蜂蜜养生保健作用的论述

第一部 蜂蜜基础篇 001

- 003/一、蜂蜜中的营养成分
- 005/二、蜂蜜的作用
- 010/三、蜂蜜中的维他命营养
- 011/四、蜂蜜的保健功效
- 015/五、蜂蜜色泽、香味和种类
- 017/六、不同蜂蜜的保健功效
- 020/七、如何识别蜂蜜的好坏
- 021/八、蜂蜜的等级区分
- 023/九、鉴别蜂蜜好坏的简易方法
- 024/十、食用蜂蜜注意事宜
- 025/十一、家庭怎样保存蜂蜜
- 025/十二、蜂产品滋补酒配制法及保健功能
- 028/十三、蜂产品滋补蜜配制法
- 030/十四、蜂产品其他制剂的配制法及保健功效

第二部 蜂花粉 031

- 035/一、蜂花粉的来源、营养成分

与功能

- 038/二、蜂花粉的应用
- 040/三、蜂花粉的保健与美容
- 043/四、蜂花粉的贮存与食用
- 045/五、蜂花粉质量的鉴别

第三部 蜂王浆 047

- 049/一、什么是蜂王浆
- 050/二、蜂王浆种类的划分
- 051/三、蜂王浆的理化特性与化学成分
- 053/四、蜂王浆的功能与应用
- 056/五、蜂王浆的使用方法及有关问题
- 059/六、蜂王浆的保健与美容
- 063/七、蜂王浆的贮存

第四部 蜂蜜治疗篇 065

内科疾病治疗偏方

一、呼吸系统疾病治疗偏方

- 067/1. 感冒
- 068/2. 流行性感冒

069/3. 咳嗽
073/4. 慢性气管炎
074/5. 肺炎
075/6. 肺结核
076/7. 肺气肿
077/8. 流行性腮腺炎(痄腮)
077/9. 咯血

二、消化系统疾病治疗偏方

078/1. 胃炎
079/2. 胃痛
080/3. 胃及十二指肠溃疡
081/4. 脾胃虚弱
082/5. 肠炎、腹泻
083/6. 消化不良
084/7. 便秘
086/8. 痢疾
087/9. 胆囊炎、胆结石
088/10. 肝炎
090/11. 蛔虫病、肠梗阻
090/12. 肝硬化
090/13. 呕吐
092/14. 吐血、便血

三、心脑血管疾病治疗偏方

093/1. 高血压
095/2. 动脉硬化
096/3. 高脂血症
098/4. 心悸
099/5. 冠心病
100/6. 脑炎

101/7. 白细胞减少症
101/8. 中风
102/9. 癫痫
102/10. 噎膈

四、血液系统疾病治疗偏方

103/ 贫血

五、神经系统疾病治疗偏方

104/1. 神经衰弱
105/2. 神经痛
105/3. 失眠
106/4. 头痛、偏头痛
106/5. 神经官能症
107/6. 痹症

六、泌尿、男性科疾病治疗偏方

107/1. 肾炎
108/2. 尿路结石
109/3. 小便不通
109/4. 尿频、遗尿
109/5. 前列腺病症
110/6. 阳痿、遗精
111/7. 肾虚精亏
112/8. 淋病、尖锐湿疣
112/9. 膀胱炎、尿道炎

七、其他疾病治疗偏方

113/1. 糖尿病
114/2. 甲状腺功能亢进症
115/3. 眩晕

- 116/4. 良性肿瘤、癌症
- 117/5. 疟疾
- 118/6. 中毒
- 119/7. 维生素缺乏症
- 119/8. 暑热
- 120/9. 水肿
- 120/10. 尿血
- 121/11. 淋病

外科疾病治疗偏方

一、损伤性病症治疗偏方

- 122/1. 烧伤、烫伤
- 124/2. 冻伤(冻疮)
- 124/3. 挫伤(扭伤、创伤)
- 125/4. 虫蛇咬伤
- 126/5. 外伤感染
- 126/6. 腰肌劳损

二、皮肤科疾病治疗偏方

- 127/1. 湿疹
- 128/2. 荨麻疹
- 128/3. 皮炎
- 129/4. 丹毒
- 130/5. 带状疱疹、痘疹
- 130/6. 慢性皮肤感染
- 131/7. 脓疱疮、对口疮
- 131/8. 毛囊炎
- 132/9. 疖肿痈疽
- 133/10. 红斑狼疮
- 133/11. 疔疮

- 134/12. 皮肤顽癣
- 135/13. 鸡眼、结节病
- 135/14. 银屑病(牛皮癣)
- 136/15. 疮疡
- 136/16. 脓疮
- 136/17. 瘰疬

三、关节炎类疾病治疗偏方

- 137/1. 关节肿痛、关节炎
- 138/2. 肩周炎
- 138/3. 风湿性、类风湿性关节炎

四、其他疾病治疗偏方

- 139/1. 慢性胸膜炎、甲沟炎
- 139/2. 脱肛、肛裂、痔疮
- 140/3. 静脉曲张
- 140/4. 血栓闭塞性脉管炎
- 141/5. 小腿慢性溃疡
- 141/6. 肾结核、淋巴结核、骨结核
- 142/7. 腰腿疼痛

妇科疾病治疗偏方

- 143/1. 月经不调
- 143/2. 痛经、闭经
- 144/3. 经行呕吐
- 144/4. 妊娠水肿
- 145/5. 妊娠呕吐
- 145/6. 先兆性流产
- 146/7. 难产
- 146/8. 产后便秘

- 147/9. 产后体虚、浮肿、晕厥
148/10. 白带异常
148/11. 不孕症
148/12. 阴道炎、子宫颈炎
149/13. 乳头皲裂、急性乳腺炎
150/14. 更年期综合症

小儿科疾病治疗偏方

一、小儿内科疾病治疗偏方

- 151/1. 小儿感冒、发热
152/2. 小儿哮喘
153/3. 小儿咳嗽
154/4. 小儿百日咳
154/5. 小儿暑热症
155/6. 小儿肺结核
156/7. 小儿呕吐
156/8. 小儿疳积、厌食
157/9. 小儿便秘
158/10. 小儿胃肠炎、泄泻、痢疾
158/11. 小儿寄生虫病
159/12. 小儿贫血
159/13. 小儿营养发育不良
160/14. 小儿惊风、夜啼

二、小儿外科疾病治疗偏方

- 160/1. 小儿扁桃体炎
161/2. 小儿湿疹
161/3. 小儿皮炎、麻疹、丹毒
162/4. 小儿佝偻病
162/5. 幼儿水痘、脓疮疮

- 162/6. 小儿鹅口疮
163/7. 小儿鼻出血
163/8. 小儿中耳炎

眼耳鼻喉、口腔科疾病治疗 偏方

一、眼科疾病治疗偏方

- 163/1. 夜盲症
164/2. 青光眼
164/3. 干眼、昏花
165/4. 目赤肿痛、目翳
165/5. 结膜炎、角膜炎

二、耳科疾病治疗偏方

- 165/1. 中耳炎
166/2. 耳鸣、耳聋

三、鼻科疾病治疗偏方

- 166/1. 鼻窦炎
167/2. 急性慢性鼻炎
168/3. 肥厚性鼻炎、萎缩性鼻炎
168/4. 鼻黏膜糜烂、鼻疮
168/5. 鼻出血

第五部 蜂蜜养生保健篇 169

171/ 一、内科养生保健偏方

- 171/1. 呼吸系统

- 175/2. 消化系统
179/3. 神经及循环系统

-
- 182/二、外科、皮肤病保健偏方
186/三、五官科保健偏方
189/四、泌尿系统保健偏方
192/五、妇科保健偏方
196/六、儿科保健偏方
200/七、增强免疫力保健偏方
202/八、滋补强身保健偏方
208/九、抗老防衰、延年益寿保健
 偏方
211/十、抗疲劳保健偏方
212/十一、健脑益智保健偏方
213/十二、清热解暑保健偏方

第六部 蜂蜜美容篇 215

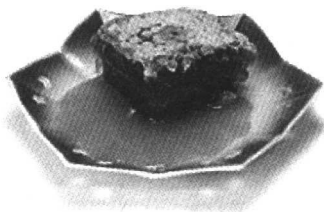
-
- 217/一、蜂蜜——天然美容化妆品
218/二、中药美容的三大特点

- 218/三、蜂蜜——减肥的良药
219/四、蜂蜜美容美肤,让你常
 葆青春

面部美容偏方

-
- 221/一、养发、美发偏方
223/二、乌发偏方
229/三、洁面增白偏方
231/四、面部养颜美容偏方
233/五、养颜面膜偏方
237/六、除皱偏方
239/七、润肌护肤偏方
243/八、祛斑偏方
248/九、除痤疮偏方
250/十、除口臭偏方
251/十一、治疣偏方
251/十二、减肥偏方

252/ 主要参考文献





第一部 蜂蜜基础篇

ENGMIJICHUPIAN

Heng Mi Ji Chu Pan

蜂蜜基础篇



一、蜂蜜中的营养成分

(一) 水分含量

一般蜂蜜中的水分量为15%~25%，成熟的蜂蜜含水量在18%以下。水分含量越少，表明蜂蜜的等级越高。

(二) 碳水化合物

蜂蜜中的碳水化合物，占总成分的70%~80%，其中以果糖和葡萄糖为主，占总糖量的80%~90%。此外，还含有双糖和多糖类，如蔗糖、麦芽糖、棉子糖、糊精、松三糖等。

由于蜂蜜是一种高浓度的糖液，像蔗糖那样产热量很高，1公斤蜂蜜能产生3280大卡的热量，是强身保健的绝佳食品。



蜂蜜基础篇

(三) 矿物质

蜂蜜中矿物质的含量一般为0.04%~0.06%，包括铁、铜、钾、钠、钨、锌、锰、镁、磷、钙等。

(四) 维他命

由于蜂蜜的品种不同，维他命含量也不一样。

蜂蜜中维他命含量（按100克蜂蜜计算）

名 称	含 量	平均含量
维他命 B ₁	2.1~9.1 微克	5.5 微克
维他命 B ₂	35~145 微克	66 微克
维他命 B ₆	210~480 微克	299 微克
维他命 C	500~6500 微克	2400 微克
维他命 E	5000 微克	
维他命 K	110~940 微克	330 微克
维他命 H	25 微克	
烟酸	66 微克	
生物素	3 微克	

(五) 蛋白质和氨基酸

蜂蜜中粗蛋白质含量为0.20%~0.26%，紫去英粗蛋白质含量为0.2%、棉花为0.4%、荞麦为1.26%。

蜂蜜中大约有16种氨基酸，其中有赖氨酸、精氨酸、苏氨酸、蛋氨酸以及氨酸等。

(六) 酶类

蜂蜜中具有丰富的酶类，这是其他食品不可比拟的。蜂蜜中的酶是转化酶，这种酶能把蔗糖转化为葡萄糖和果糖。另外，蜂蜜中还有大量的淀粉酶、催化酶、磷酸酶、葡萄糖氧化酶。



(七) 酸度

蜂蜜呈弱酸性,由于蜂蜜的甜度高,所以它的酸味大部分被掩盖了。

(八) 糊精和胶体

蜂蜜中的糊精在各种蜂蜜中是不相同的。油菜蜜中糊精含量为0.37%,紫去英蜜中糊精为0.75%,首蓿蜜中为3.41%,甘露蜜中糊精含量在100%以上。

胶体也是蜂蜜中的一种成分,一般浅色蜂蜜的胶体物质含量为0.2%左右,而深色蜂蜜则含1%左右。

(九) 天然味和芳香

蜂蜜中的香和味是它的固有特性。香是指香气,属于挥发性物质。味是指滋味,属于非挥发性物质,可以靠舌头感觉出来。

(十) 其他物质

蜂蜜中还含有肌醇、色素、生物活性物质、乙酰胆等。

二、蜂蜜的作用

(一) 抗衰老

假如你想保持年轻,就食用蜂蜜。

蜂蜜是一种纯天然营养食品,具有良好的抗衰老作用,常食蜂蜜能健身强体,延缓衰老。世界上不少著名的科学家在谈及自己长寿的秘诀时,常常提到蜂蜜,称用蜂蜜作为防治多种疾病的药物。著名的科学家德谟克利特,生平习惯以蜂蜜伴食,活到90多岁。据说,他在临终时,恰好遇到一个节日,亲人都希望他暂时不要离去。他叫亲人将一桶蜂蜜摆在他的床前,让他能闻到蜂蜜的芳香,老人依靠蜂蜜的芳香气味,居然使其寿命又延长了几天。节日过后,老人叫亲人搬走