

FengChanPin BaoJian YangYan
XiaoFei 150 Wen

蜂产品保健养颜消费 150问

徐祖荫 编著



贵州科技出版社



蜜蜂是世界上最奇异的动物之一——

小小蜜蜂以其勤劳、智慧、勇敢、团结征服了人类的心灵。国内国外，古往今来，许多诗人、哲学家、社会学家、科学家对其叹为观止，留下了许多脍炙人口的名篇佳句。



蜜蜂是植物的“媒人”和“红娘”——

亿万年以来，蜜蜂传花授粉，与植物一起协同演化，把一个丰富多姿、五彩缤纷的植物世界，呈现在世人面前。即使在当今现代化的农业生产中，蜜蜂授粉使作物、果树增产，也起着不可低估的作用。



蜜蜂是人类健康之友——

在人类社会发展的历史长河中，它为我们不断提供蜂蜜、王浆、花粉、蜂胶、蜂蛹、蜂蜡、蜂毒等品种繁多、功能各异的产品，滋养、呵护着人类，使人类更加美丽，更加健康。

本书就是为人们进一步了解蜜蜂，特别是了解各种蜂产品奇异功效及有关医疗、保健知识而打开的一扇小小窗户。

ISBN 7-80662-477-5



9 787806 624777 >

ISBN 7-80662-477-5

S·068 定价：12.90元





蜂产品保健养颜消费150问

徐祖荫 编著

贵州科技出版社

贵阳

图书在版编目 (CIP) 数据

蜂产品保健养颜消费150问/徐祖荫编著. —贵阳:
贵州科技出版社, 2006. 8

ISBN 7-80662-477-5

I. 蜂... II. 徐... III. 蜂产品—基本知识—问答
IV. S896-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第069725号

书 名 蜂产品保健养颜消费150问

作 者 徐祖荫

责任编辑 袁 隼

装帧设计 韩亚霏

出 版 贵州科技出版社

印 刷 贵阳宝莲印务有限公司

开 本 850 mm×1168 mm 1/32

印 张 6.125

字 数 170.52千字

版 次 2006年8月第一版

印 次 2006年8月第一次印刷

印 数 1~3 000册

书 号 ISBN 7-80662-477-5

定 价 12.90元



徐祖荫 男, 1944年生, 贵州省农业厅畜牧局正高级研究员, 主持实施完成了《酶法澄清蜂蜜、花粉提取液》、《贵州省中蜂资源调查及其开发利用》、《贵州省意蜂高产管理模式及模式化养蜂研究》、《贵州省中蜂高产稳产配套技术研究》、《高产优质浆蜂配套系金翼1号选育推广》等项目, 制定了《贵州省意蜂饲养管理技术规范》、《贵州省中蜂饲养管理技术规范》两个地方标准, 并初步选育出了高产优质浆蜂新品系“金翼1号”在省内外推广运用。

徐祖荫先后获科技成果奖11项, 独著或合著科学著作9本(《中国蜂业》、《贵州养蜂技术》、《养蜂实用技术》、《养蜂技术图说》), 发表论文90余篇, 论著合计达100余万字。徐祖荫现为中国养蜂学会常委理事, 中国养蜂学会蜜蜂病理专业委员会、蜂业经济委员会、蜜蜂生物学专业委员会、全国中蜂协作委员会委员, 贵州省养蜂学会副理事长、贵州省农学会常务理事、贵州省畜牧兽医学会理事。享受国务院颁发的特殊津贴, 获贵州省先进科技工作者、全国科普先进工作者(国家科技部、中宣部、中国科协授予)、贵州省省管专家等称号, 是国内知名的资深蜂学专家。





责任编辑：袁 隽

装帧设计：韩亚霏



序

中国是世界养蜂大国，蜂群数量、蜂产品产量和出口量居全球之首。随着中国国民经济的发展，人们科学保健和理性消费意识的提高，纯天然、无毒副作用、功效确切、价格实惠的蜂产品在中国国内市场的需求日益增高。

蜂产品系列各自具有独特的化学成分和天然的色、香、味、形。新鲜的蜂产品对人体保健具有调节免疫、增强体质、抗炎、抗氧化、抗肿瘤、延缓衰老和养颜美容等生物活性，但只有坚持长期应用纯正和科学保鲜的蜂产品，才能获得预期效果。

中国养蜂学会常务理事、贵州省养蜂学会副理事长、著名蜂学专家徐祖荫研究员，广泛参阅大量文献资料，并结合自己多年工作积累的实践经验和具备的关于蜂产品的知识，就广大蜂产品消费者普遍关心的问题，以问答形式，精心撰写了这本内容丰富、通俗易懂的专业科普读物。我有幸在贵阳先睹《蜂产品保健养颜消费 150 问》书稿，相信该书对加强蜂产品功效的宣传，提高人们辨别蜂产品真伪和品质的能力，增进广大蜂产品消费者身体健康，将会做出有益的贡献。

国际蜂疗与蜂产品协会(IABPS)会长
中国养蜂学会蜂疗保健专业委员会主任

房 柱

2006 年 4 月 28 日

前言

凡是来自于蜜蜂生产的产品都叫做蜂产品。蜂产品是一个大家族，它的成员不仅有人们所熟悉的蜂蜜、花粉、蜂王浆，还包括蜂胶、蜂毒、蜂蜡、蜂蛹、蜂王幼虫（又叫蜂王胎）、蜂巢，等等。

人类认识蜂产品的历史源远流长。我们中华民族的祖先，很早就对蜂产品的营养保健、美容驻颜、祛病延年的价值有所认识。远在三千多年前殷代的甲骨文中，就出现了“蜜”字。我国的传统医学自古就有“食疗”和“药食同源”的概念，也就是说，蜂产品既是美味的食品，又是疗病健身的良药。公元前 300 年成书的《礼记·内则》中“爵鸚蜩蛸（蜚蜂·蜚蟬），皆人君燕食所加庶馐也”的记载，即指出当时不仅一般平民百姓取食蜂蛹，而且帝王贵族也将其视为珍贵的食品。1973 年在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的古代医方“帛书”（五十二病方）中，就有应用蜂王胎、蜂蜜的描述。蜂蜜作为药中上品，更为历朝历代古典医药学著作如《本草纲目》、《神农本草经》、《肘后备急方》、《千金要方》等所收录。

我国还是应用花粉强身健体最早的国家之一。早在两千多年前，我国对花粉就有多方面的应用和记载，如作为食品的花粉酒、花粉饼、花粉汤、花粉丸等，以及用于美容的花粉粉、花粉香。花粉作为滋补、美容的保健食品，至唐代非常兴盛，女皇武则天就喜食花粉。明、清两代，花粉无论在宫中或民间都很盛行。至于对花粉医疗效用的记述就更多了。在我国最早的一部古药书《神农本草经》中，就把蒲黄（香蒲花粉）列为药中上品。

蜂产品不仅为我国人民所喜爱，而且风行于世界各国。古埃及

人一直认为蜂蜜是一种极好的“天赋之物”，在其金字塔和方尖塔上，用象形文字记载着蜂蜜食用、药用的方法。古希腊人则把蜂蜜作为治疗多种疾病的良药。古罗马、希腊、中东等国家的一些史书经典，如《古兰经》、《圣经》和《犹太法典》中都有关于蜂产品的记载。

值得重视的是，蜂产品不仅是具有几千年历史的传统食品，也是符合现代理念的绿色健康食品。美国前总统里根生前喜食花粉，他一直活了 93 岁，是迄今为止寿命最长的美国总统。日本是当今世界上人均消费蜂王浆最多的国家，同时也是人均寿命最长的国家。20 世纪 50 年代、70 年代、80 年代，美国、日本、东欧、西欧等国家和地区分别掀起了“蜂王浆热”、“花粉热”、“蜂胶热”，一浪高过一浪，众多蜂产品被广泛运用于食品、制药、化妆品等行业。时至今日，尽管市面上营养保健品种类林立，层出不穷，但蜂产品仍以其品种繁多、营养丰富、功能齐全、绿色天然、价廉物美，既是食品、又可药用等诸多优点，受到国内外广大消费者的青睐，独树一帜且长盛不衰。

科学技术的飞速发展，赋予了蜂产品新的生命力。自 20 世纪 50 年代起，蜂产品独特的保健作用日益受到世界各国科学家、医药学家的关注和重视，他们运用现代先进的化学分析、实验技术、提取加工手段，相继对各类蜂产品的主要化学成分、生理和药理作用、动物实验、临床应用等做了大量深入的研究。据中国蜂产品协会不完全统计，仅 1989 ~ 1995 年这 7 年间，我国除农业院校、科研机构外，从事蜂产品上述研究的还有各大医院、医学院校和一些著名大学，如北京大学、上海同济大学、北京医科大学、中国药科大学、上海第二医科大学、南京中医学院、解放军总医院老年病研究所、上海肿瘤医院等 60 多个单位，它们在《中医药学报》、《中国药科大学学报》、《营养学报》、《中国中药杂志》、《中药药理与临床》、《中国药理学通报》、《中华老年医学杂志》、《药物分析杂志》

等 45 种权威刊物上发表论文、研究成果、临床报告达 100 多篇。1979 ~ 1988 年,国内对蜂产品的研究报告达 600 余篇,而同期国外对此的研究报告达 1 000 余篇。这些资料充分说明,蜂产品对人体保健和疾病预防、治疗的效果,并非空穴来风,而是有充分科学依据的。随着科学研究的深入发展,利用各种蜂产品对人体提供医疗保健作用的事业,自然也受到了党和国家领导及有关部门的重视和支持。早在 1960 年 1 月 26 日,朱德元帅就曾亲自写信给党中央和毛主席,提倡发展养蜂事业,热情地赞誉蜜蜂是“人类健康之友”。1985 年 8 月,中央卫生部前副部长黄树则到江苏省连云港市蜂疗医院视察,并题词给予鼓励。国家中医药管理局副局长诸国本在南京市召开的第二届国际蜂疗大会上指出:“蜂疗保健和蜂针疗法本来是一门边缘科学,当它发展到一定深度,现已成为医药学的一部分。换句话说,中医药学的基本理论指导了蜂疗实践,蜂疗临床和研究又丰富了中医药学。当然它也应成为整个世界医学的宝贵财富,为全人类的健康做出贡献。”

经过几十年的发展,我国现在已是世界第一养蜂大国,蜂群数量和蜂产品产量、出口量均占世界首位。其中,蜂蜜、蜂王浆出口量约占总产量的一半左右,主要出口美国、加拿大、日本、欧盟、东南亚等国家和地区。就国内市场而言,随着我国国民经济的发展、人民生活水平的提高、自我保健意识的增强,国内市场对蜂产品的需求也在逐年攀升。尽管如此,我国人均蜂产品的消费量与发达国家相比,仍有较大差距,这不仅是因为许多人对蜂产品的保健作用还不完全认识,市场上蜂产品良莠不齐,人们辨别真伪的能力还不高,害怕受骗上当,这些也是不可忽视的因素。因此,加强对蜂产品的宣传,提高人们识假、防假的能力是很有必要的。

为适应广大消费者的需要,编者就许多消费者普遍关心的问题,如蜂蜜、蜂王浆、花粉、蜂胶等主要蜂产品的生产、成分、作用,对蜂产品真假优劣的鉴别和利用、保存方法等,一一做了通俗

易懂、简明扼要的解释，以增进消费者对蜂产品的全面了解，使之合理而科学地消费，并以期为我国养蜂业的发展，增进广大人民群众身体健康，做出有益的贡献。

编 者

目录 || CONTENTS



1. 蜂蜜的科学定义是什么? /1
2. 蜂蜜主要是由哪些物质组成的? /2
3. 古人和国外是如何评价蜂蜜的? /3
4. 天然蜂蜜有哪些类型? /4
5. 市场上销售的各种天然单花种蜜各有何特点? /6
6. 在单花种蜜中,哪种蜂蜜比较好? /9
7. 蜂蜜结晶是怎么回事? /10
8. 蜂蜜为什么会发酵? /11
9. 为什么提倡生产和销售天然成熟蜜? /11
10. 市面上销售的“复合蜜”究竟是什么? /12
11. 怎样识别蜂蜜的真假? /13
12. 怎么判断蜂蜜质量的好坏? /16
13. 国家有关部门对蜂蜜的质量做了哪些规定? /18
14. 蜂蜜主要具有哪些保健功能? /20
15. 蜂蜜在临床上主要用于哪些疾病? /21
16. 蜂蜜对便秘、肠梗阻有何作用? /21
17. 蜂蜜对胃肠道疾病有何作用? /22
18. 蜂蜜对肝脏病有何作用? /23
19. 蜂蜜对呼吸道疾病及感冒有何作用? /24
20. 蜂蜜对心血管疾病有何作用? /25

- 21. 蜂蜜对感染性创伤及烧伤、烫伤有何作用? /25
- 22. 蜂蜜对皮肤溃疡及冻伤、冻疮有何作用? /26
- 23. 蜂蜜对贫血症有何作用? /27
- 24. 儿童能否服用蜂蜜? /27
- 25. 糖尿病人能否服用蜂蜜? /28
- 26. 为什么中老年人、体质虚弱者和病人要补充蜂蜜? /28
- 27. 蜂蜜能美容吗? /29
- 28. 如何自制蜂蜜美容剂? /30
- 29. 如何科学合理地服用和贮存蜂蜜? /31

● 蜂 王 浆

- 30. 什么是蜂王浆? /32
- 31. 蜂王浆是怎样生产出来的? /32
- 32. 蜂王浆有哪些特征? /33
- 33. 蜂王浆主要是由哪些物质组成的? /34
- 34. 蜂王浆拥有怎样的应用发展史? /37
- 35. 蜂王浆有哪几种剂型? /39
- 36. 国家对蜂王浆和蜂王浆冻干粉的质量做了哪些规定? /39
- 37. 不同蜜粉源植物及不同季节、地区对生产的蜂王浆的品质有何影响? /40
- 38. 购买蜂王浆时应注意哪些问题? /42
- 39. 为什么吃鲜蜂王浆时偶尔会吃到一些蜡屑、蜡皮? /42
- 40. 蜂王浆主要具有哪些保健功能? /43
- 41. 作为保健品,蜂王浆有什么优点? /48
- 42. 蜂王浆在临床上主要用于哪些疾病? /50
- 43. 蜂王浆对口腔疾病有何作用? /50

44. 蜂王浆对呼吸道疾病有何作用? /51
45. 蜂王浆对胃肠道疾病有何作用? /52
46. 蜂王浆对肝脏病有何作用? /54
47. 蜂王浆对肺结核有何作用? /56
48. 蜂王浆对高血压有何作用? /57
49. 蜂王浆对高脂血症有何作用? /58
50. 蜂王浆对心脑血管疾病有何作用? /59
51. 蜂王浆对糖尿病有何作用? /60
52. 蜂王浆对失眠、神经衰弱及其他神经系统疾病有何作用? /61
53. 蜂王浆对类风湿性关节炎、关节炎有何作用? /63
54. 蜂王浆对皮肤病有何作用? /64
55. 蜂王浆对红斑狼疮有何作用? /65
56. 蜂王浆对烫伤、烧伤及外伤、跌伤等有何作用? /66
57. 蜂王浆对贫血症有何作用? /67
58. 蜂王浆对妇科疾病有何作用? /68
59. 蜂王浆对癌症有何作用? /69
60. 蜂王浆为什么能防癌抗癌? /71
61. 蜂王浆能减轻放疗、化疗的毒副作用吗? /72
62. 服用蜂王浆能起到“多病同治”的效果吗? /73
63. 蜂王浆与其他蜂产品搭配,对哪些疾病有强化治疗的效果? /74
64. 蜂王浆真的可以抗衰防老、延年益寿吗? /75
65. 服用蜂王浆会过敏吗? /78
66. 蜂王浆中含有激素吗? /78
67. 儿童能否服用蜂王浆? /80
68. 考生服用蜂王浆对提高成绩有帮助吗? /81
69. 蜂王浆能够增强人的体力、耐力吗? /82

- 70. 为什么蜂王浆有利于提高运动员的比赛成绩? /82
- 71. 为什么说蜂王浆是孕妇与产妇最佳的天然补品? /83
- 72. 蜂王浆能美容吗? /84
- 73. 蜂王浆能消除青春痘吗? /85
- 74. 如何自制蜂王浆美容剂? /86
- 75. 除病人、老人外,还有哪些人需要服用蜂王浆? /87
- 76. 如何科学、合理地服用和贮存蜂王浆? /88
- 77. 鲜蜂王浆如何进行长途携带和运输? /90



- 78. 什么是花粉、蜂花粉和蜂粮? /92
- 79. 我国常见的蜂花粉有哪些种类及特点? /93
- 80. 花粉主要是由哪些成分组成的? /94
- 81. 古人和国外是如何评价、利用花粉的? /96
- 82. 服用花粉需不需要破壁? /98
- 83. 服用原花粉前是否需经灭菌处理? /99
- 84. 怎样选购花粉? /100
- 85. 花粉主要具有哪些保健功能? /102
- 86. 作为保健食品,花粉具有什么优点? /103
- 87. 不同品种的花粉各有何独特的保健功能? /104
- 88. 花粉在临床上主要用于哪些疾病? /107
- 89. 花粉对慢性支气管炎有何作用? /107
- 90. 花粉对胃肠道疾病有何作用? /108
- 91. 花粉对肝脏病有何作用? /109
- 92. 花粉对糖尿病有何作用? /110
- 93. 花粉对高脂血症、动脉粥样硬化、心脑血管疾病有何作用? /111

94. 花粉对便秘有何作用? /113
95. 花粉对贫血病有何作用? /114
96. 花粉对妇女更年期综合征有何作用? /115
97. 花粉对前列腺疾病有何作用? /115
98. 花粉对男性不育、性功能障碍有何作用? /117
99. 花粉对神经衰弱等神经系统疾病有何作用? /118
100. 花粉对癌症有何作用? /119
101. 花粉对高山缺氧症有何作用? /120
102. 花粉还可用于其他哪些疾病? /120
103. 服用花粉可抗衰延寿吗? /122
104. 花粉对增强记忆力、改善脑功能有何作用? /125
105. 花粉对增强人体免疫功能有促进作用吗? /125
106. 花粉对提高运动员的成绩和普通人的工作、学习精力有何好处? /126
107. 服用花粉会过敏吗? /127
108. 儿童能否服用花粉? /128
109. 服用花粉能减肥吗? /129
110. 服用花粉能美容吗? /130
111. 服用花粉能消除青春痘吗? /132
112. 如何科学、合理地服用和贮存花粉? /132

● 蜂 胶 篇

113. 什么是蜂胶? /134
114. 蜜蜂怎样采集以及为什么要采集蜂胶? /134
115. 蜂农是怎样收集蜂胶的? /135
116. 蜂胶主要是由哪些物质组成的? /136
117. 蜂胶这么好的东西,为什么到现在才被开发利用? /138

- 118. 蜂胶产品有哪些剂型? /139
- 119. 原料蜂胶能直接食用吗? /141
- 120. 怎样了解蜂胶产品中的有效含量及产品的性价比? /142
- 121. 蜂胶主要具有哪些保健功能? /143
- 122. 蜂胶在临床上主要用于哪些疾病? /146
- 123. 蜂胶对牙病有何作用? /147
- 124. 蜂胶对口腔黏膜病有何作用? /148
- 125. 蜂胶对咽喉炎和扁桃体炎有何作用? /148
- 126. 蜂胶对鼻炎有何作用? /149
- 127. 蜂胶对耳内炎症有何作用? /150
- 128. 蜂胶对胃及十二指肠溃疡有何作用? /151
- 129. 蜂胶对其他肠道疾病有何作用? /152
- 130. 蜂胶对痔疮有何作用? /153
- 131. 蜂胶对乙肝有何作用? /154
- 132. 蜂胶对肺炎、支气管炎有何作用? /154
- 133. 蜂胶对肺结核有何作用? /155
- 134. 为什么说蜂胶是“糖尿病人的福星”? /156
- 135. 为什么蜂胶被称之为“血管清道夫”、“心血管系统的保护神”? /158
- 136. 蜂胶对妇科疾病有何作用? /160
- 137. 蜂胶对牛皮癣有何作用? /161
- 138. 蜂胶对其他皮肤病有何作用? /162
- 139. 蜂胶对息肉有何作用? /163
- 140. 蜂胶对脚臭有何作用? /164
- 141. 蜂胶对甲沟炎有何作用? /164
- 142. 蜂胶为什么被称之为“癌症患者新的希望”? /165
- 143. 蜂胶对白血病有何作用? /166
- 144. 蜂胶为什么能防癌抗癌? /166