

CHUANTONG SHILIAO LIANGFANG XILIE CONGSHU
传统食疗良方系列丛书

蜜疗良方

辜翔 辜苇◎编著



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

蜜疗良方

辜翔 辜苇◎编著

传统食疗良方系列丛书

CHUANTONG SHILIAO LIANGFANG XILIE CONGSHU



图书在版编目(CIP)数据

蜜疗良方/辜翔,辜苇编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2013.1

(传统食疗良方系列丛书)

ISBN 978-7-5352-5413-9

I. ①祛… II. 辜… III. ①蜂蜜-食物疗法-验方
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 312338 号

责任编辑:刘 连 谭 天

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电 话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 13-14 层

邮 编:430070

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉鑫佳捷印务有限公司

邮 编:430072

720×1000 1/16

8 印张

60 千字

2013 年 1 月第 1 版

2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价:22.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

目录

传统食疗良方系列丛书 食疗良方



第一章 概述

第二章 内科疾病

感冒	008	胆囊炎、胆石症	021
慢性支气管炎	008	高血压	022
支气管哮喘	010	冠心病	023
消化不良	013	心绞痛	025
胃下垂	013	中风后遗症	025
胃、十二指肠溃疡	014	高脂血症	026
慢性胃炎	015	贫血	026
慢性肠炎	016	泌尿系结石	027
便秘	017	慢性肾炎	028
慢性肝炎	019	失眠	029
肝硬化	020	坐骨神经痛	030
脂肪肝	020	骨质疏松症	030

第三章 儿科疾病

新生儿不乳	032	小儿疳积	039
小儿白喉	032	小儿遗尿	040
百日咳	032	小儿自汗、盗汗	040
流行性腮腺炎	034	小儿癫痫	041
小儿麻疹	035	小儿肥胖病	042
小儿夏季热	035	小儿暑疖	042
小儿惊风	036	小儿丹毒	042
小儿支气管炎	036	小儿痄子	043
小儿咳嗽	036	小儿湿疹	043
小儿呕吐	038	小儿鹅口疮	043
小儿厌食症	038	小儿口腔溃疡	044

小儿流涎	045	小儿鼻出血	046
小儿咽炎	045		

第四章 妇科疾病

月经先后无定期	048	妊娠便秘	053
月经过多	048	产后子宫复旧不全	053
闭经	049	产后汗出	054
痛经	050	产后大便难	054
带下病	050	产后脱肛	055
阴道干燥症	052	乳腺皲裂	055
子宫脱垂	052	更年期综合征	055
妊娠呕吐	052	产后头痛	056

第五章 男科疾病

勃起功能障碍	058	男性乳房发育症	063
遗精	059	睾丸鞘膜积液	063
早泄	062	龟头包皮炎	064
慢性前列腺炎	063		

第六章 外科疾病

疔	066	脱肛	070
痈	067	冻疮	071
丹毒	068	腰腿疼痛	071
痔疮	069	肩周炎	072

第七章 皮肤科疾病

痤疮	074	皮肤瘙痒症	077
扁平疣	075	毛囊炎	078
湿疹	076	脂溢性脱发	079
黄褐斑	077	斑秃	080

第八章 五官科疾病

青光眼	082	白内障	082
-----------	-----	-----------	-----

夜盲症	082	酒渣鼻	086
近视	083	咽喉炎	087
中耳炎	083	龋齿	089
耳鸣耳聋	083	牙周炎	090
鼻炎	086	口疮	090

第九章 防癌抗癌

喉癌	092	胃癌	100
鼻咽癌	092	原发性肝癌	101
肺癌	094	大肠癌	103
乳腺癌	097	膀胱癌	104
食管癌	098	子宫颈癌	105

第十章 养生方

延年益寿	108	益气养阴	115
预防中暑	108	补血滋阴	117
养心	109	宁心安眠	117
疏肝滋肝	110	提神强志	118
健脾胃	110	益智健脑	119
补肺	110	聪耳	119
补肾	111	明目	120
气血双补	113	固齿	121
益气提升	114	防龋齿	122



蜜疗良方

辜翔 辜苇◎编著

传统食疗良方系列丛书

CHUANTONG SHILIAO LIANGFANG XILIE CONGSHU

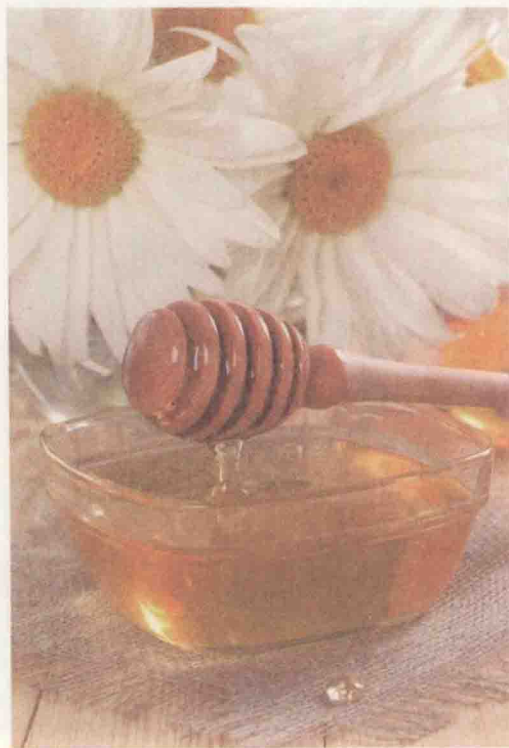


蜂蜜为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂等采集植物蜜腺和其他昆虫及植物的非蜜腺组织的分泌物，加入自身消化道的分泌液后，在蜂巢里酿造的蜜糖，古称蜂糖、食蜜、蜜、蜂蜜、白沙蜜、沙蜜、蜜糖等，在山岩上酿造的蜜又称为石蜜、石饴、岩蜜等。聪明的人类在寻找食物的过程中，发现了蜂蜜确是一种食物珍品。中国人食用蜂蜜的历史悠久，早在春秋时代，蜜已成为珍贵的食品。东汉时已经有人以养蜂为业，而晋代张华《博物志》则对人工养蜂已有明确的记述，时至今日，蜂蜜已成为广泛供应的营养食品。同时，蜂蜜也是烹饪中所用的一种甜味调料，广泛应用于制作糕点和一些风味菜肴。

现代的科学研究表明，每100克优质蜂蜜中约含水分18克、果糖39克、葡萄糖34克，此外还含有少量的蔗糖、蛋白质、矿物质、有机酸、酶、芳香物质和多种维生素等。到目前为止，蜂蜜中已经鉴定出的物质有180多种，这些物质及其含量可因蜂蜜品种的不同而有所差异，即使同一种类的蜂蜜也会因来自不同的地区而极少出现相同的分析结果，这主要是受气候条件和土壤性质等多方面的因素的影响。蜂蜜中的水分是花蜜经过酿制成熟后残留下来的，含水量的高低标志着蜂蜜成熟的程度，它对于蜂蜜的耐藏性、结晶和黏稠度的影响很大。通常，蜂蜜中的水分含量为12.7%~27%，平均为18%。分离后的蜂蜜因贮存条件不同，水分含量可能会有所改变，潮湿空气易引起蜂蜜中的水分升高，而干燥空气则会

引起蜂蜜中的水分降低。

蜂蜜不仅有较高的食用价值，而且也是治病良药和滋补佳品。蜂蜜作为药用已有数千年的历史，古埃及、古印度和我国都有记载。我国早在3000年前的甲骨文上，就有了“食蜜”的记载，而在春秋战国时期，名医扁鹊就已擅长用蜂蜜医治呃逆与外伤。我国的《神农本草经》中将蜂蜜列为药中上品，认为蜂蜜“味甜，无毒，主治心腹邪气”。1800多年前，医圣张仲景在《伤寒论》中论述了蜂蜜治疗多种疾病的配方。明代李时珍认为，“蜂蜜入药之功有五：清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。生则性凉，故能止心腹肌肉疮疡之痛；和



可以致中，故能调和百药，而与甘草同功。”李时珍在《本草纲目》中公布了他收集整理蜂蜜、蜂房治病的处方数十种。

中医认为，蜂蜜性味甘平，具有补中益气、润燥止痛、缓急解毒、安五脏、和百药等功效，可以营养心肌，保护肝脏，润肺止咳，滑肠通便，降血压，防止血管硬化，还具有较强的杀菌和抑菌功能，并可调节人体神经系统，滋养消化器官。常食蜂蜜可促进人体组织的新陈代谢，增进食欲，改善血液循环，恢复体力，消除疲劳，增强记忆。中药蜜丸就是以炼蜜为黏合剂而制成的丸药，具体方法是将配方中的药物先粉碎为细末，放入盆中和匀，再加上炼制过的蜂蜜作为赋形剂，趁热与药粉细末充分混合，搅拌均匀，使药坨内外滋润，色泽一致，无花线，再将大药坨分成若干小药坨，然后制丸。口服液为了矫味防腐，也多加入蜂蜜。此外，散剂、糊剂等剂型也常用蜂蜜作为辅料。

现代医学研究表明，蜂蜜具有广泛的药理作用和临床用途：

①抗菌：未经处理的天然成熟蜂蜜具有很强的抗菌作用，在琼脂培养基中含有25%的蜂蜜时，链球菌和金黄色葡萄球菌就会被完全抑制，而且使用不同品种的蜂蜜都有相同的结果。此外，对肠道杆菌和霉菌都有很强的抑制作用，因而对传染性腹泻也有治疗效果。

②调节心血管系统：当血压升高时食用蜂蜜有降压作用，而血压下降时则有升压作用。蜂蜜还具有强心的功能，能使冠状动脉扩张，消除心绞痛。

③调节血糖：蜂蜜对血糖具有双重影响，给家兔进行静脉点滴试验，发现低浓度的蜂蜜可引起血糖水平下降，高浓度的蜂蜜则引起血糖水平升高，这是因为蜂蜜中含有乙酰胆碱和葡萄糖的缘故。当蜂蜜浓度低时，乙酰胆碱降血糖的作用超过蜂蜜中所含的葡萄糖升高血糖的作用。相反，当滴入蜂蜜的剂量增加时，大量的葡萄糖会引起食饵性高血糖的作用，而乙酰胆碱的作用则显示不出来。此外，动物实验还表明，蜂蜜能引起肝糖原含量的增加。蜂蜜中的果糖不受胰岛素作用的影响，有利于糖尿病患者的能量补充，糖尿病患者少量食用蜂蜜是有益的。

④治呼吸系统疾病：用蜂蜜治疗呼吸系统疾病的办法很多，临床上有人用40%的蜂蜜水溶液做透入疗法治疗鼻炎和鼻窦炎。保加利亚的一位医生用蜂蜜雾化气由鼻腔吸入法治疗上呼吸道感染疾病，对支气管哮喘有良好的疗效。苏联的医生还曾用蜂蜜给肺结核病人做辅助治疗，取得了很好的效果，这主要是由于蜂蜜能加强人体的抵抗力，从而加快人体的康复，改善自觉症状，促进结核病灶的钙化。

⑤防治胃肠道疾病：蜂蜜一向被奉为治疗便秘的良药，对胃和十二指肠溃疡

的疗效也十分显著，可使胃痛及胃烧灼感消失。此外，对结肠炎、痔疮、中毒性腹泻等也都有良好的治疗效果。

⑥保肝：动物实验表明，蜂蜜对实验性四氯化碳中毒的大鼠肝脏具有保护作用，它能使动物的血糖、氨基己糖升高，肝糖原增加，血胆固醇含量恢复正常。实验还表明，蜂蜜能促进部分切除的肝组织再生，增强蛋氨酸促进肝组织再生的作用。

⑦补血：蜂蜜能促进造血机能，经常服用可使人体血液中的红细胞和血红蛋白数升高，故可用于辅助治疗贫血。

⑧治神经系统疾病：蜂蜜有改善睡眠的作用，可治疗各种神经痛、眼痛和神经衰弱等症。

⑨治外科病：由于蜂蜜有抗菌作用，可以制止化脓菌的滋长和杀死霉菌。蜂蜜对各种缓慢愈合的溃疡都有加速肉芽组织生长的作用，并有吸湿、收敛、止痛、加速伤口愈合和保护皮肤等多种功能。用蜂蜜涂敷烧伤创面，能减少渗液，减轻疼痛、控制感染、促进创面愈合，从而缩短治愈时间。临床上有人用蜂蜜治疗慢性溃疡、表面坏死性溃疡和肉芽生长迟缓的创伤，获得了令人满意的效果。此外，蜂蜜还可用于治疗烧伤、烫伤、冻伤、创伤和下肢溃疡、小儿鹅口疮等症。

⑩养生美容：蜂蜜也是早衰、体弱者的补益佳品，能起到防衰老、增强体质、加强正气的作用。用10%~15%的蜂蜜溶液漱口，可治疗口腔和咽喉部疾病，蜂蜜还可用于防治心脏病等，对佝偻病、夜尿症、大便失禁等也有疗效。蜂蜜内服或外用均有美容作用，能使皮肤细腻光滑，并能消除面部皱纹和皮肤营养



不良的现象。在美容方剂中，可用蜂蜜作为基质，既起黏附作用，又能起到营养皮肤的作用。由于蜂蜜具有天然的渗透力、优良的保湿效果和良好的抗菌消炎作用，故可用蜂蜜制成多种类型的美容用品。此外，蜂蜜也是生发乌发的良药。

由于各种植物开花季节及植物种类不同，蜂蜜在质量上稍有差异，以枣花蜜的质量为优。蜂蜜的感官检查可通过眼、鼻、手对其颜色、香味和浓度进行观察：

①外观：新鲜成熟的蜂蜜为黏稠的透明或半透明的胶状液体，其表面无气泡，蜂蜜中无其他杂质混入。

②味道：新鲜成熟的蜂蜜应具有鲜美的芳香和浓厚的甜味，不应有其他的如酸、苦、涩等异常的怪味。

③水分：可用吸水纸在蜂蜜表面接触一下，浓度高的蜂蜜就不会将纸浸湿，用火柴一点不可以燃烧，否则含水量就比较高。蜂蜜以色泽白或黄，透明、半透明或凝固如脂，无杂质，甜味纯正，无酸味者为佳。选购蜂蜜时可采用一看二闻三尝四摸的方法，一是看光泽，优质蜜光亮透明，色浅，黏稠；劣质蜜光泽暗淡，成黑色或暗褐色，蜜液浑浊。二是闻气味，优质蜜花香明显，气味纯正，无杂味。三是尝味道，优质蜜吃起来柔和细腻，滋味甘甜清香，喉感清润，余味清悠；劣质蜜则味甜而腻，喉感麻辣，余味很重。四是手摸，将少量蜂蜜放在手心上用手揉搓，以感到黏腻为好；或滴几滴在纸上，以蜂蜜成珠状，不渗透的为好。

蜂蜜、蜂乳和花粉等蜂产品虽是食药两宜的佳品，但仍需注意下列禁忌：

①蜂蜜属于滑润之品，多食能通利大便，故湿热积滞、胸痞不舒及脾虚便溏者均不宜食用。

②蜂蜜含糖量高，其中一半是不经消化就可以吸收的葡萄糖。葡萄糖食入后吸收极快，因此过多食用蜂蜜会使血糖增高。糖尿病人在一般情况下，不吃或尽量少吃蜂蜜为好，以免影响治疗。假如糖尿病患者干咳无痰、大便干燥、口干明显，在某些中药的汤汁中加入 10~20 克蜂蜜同饮，每日一次作辅助治疗还是可以的。但必须参照病人的血糖、尿糖等情况，辨证施治才行，同时应该扣除等量的主食。饮用蜂蜜的时间应在清晨或两餐之间，而且以蜂蜜稀释后或放入药汁中





多次少量饮用为宜，以免血糖骤然升高。此外，应注意尿糖变化，及时调整用量，以免影响病情。

③市售蜂蜜及其制品通常均经食品卫生检验，可保证食用安全。但自行去蜂场购买蜂蜜时则要小心，可用舌头尝试，凡含有毒生物碱的蜂蜜多带有苦、涩、麻的感觉，不宜食用。有毒蜂蜜中所含有的毒物可因蜜源植物中所含有的毒物成分的不同而不尽相同。采自钩吻属花蜜的蜂蜜中含有钩吻碱甲，采自茄属和曼陀罗属花蜜的蜂蜜中含有颠茄生物碱和东莨菪碱，采自卫矛科植物雷公藤和昆明山海棠以及杜鹃花科植物南烛花的蜂蜜均含有剧毒生物碱，不可食用。雷公藤和昆明山海棠在我国南方分布较广，食用了采自这些植物的花蜜的蜂蜜，表现出口中干苦、唇舌发木、头痛无力、呕吐腹泻、呼吸急促等中毒症状，重症病人可有柏油样便。食用了采自杜鹃花科植物的有毒蜂蜜后几分钟至2小时便可发病，可有全身麻刺感、头晕无力、恶心呕吐、视力模糊等中毒症状。《本草纲目》中记载：“七月勿食生蜜，令人暴下霍乱”。因为食用夏蜜发生中毒的事例时有发生，尤其是干旱的天气中更为多见，而且发病较快。鉴于蜂蜜中毒的危险较大，且缺少特效疗法，因此，要加强对蜂蜜产品的卫生检验，在养蜂区内要控制有毒蜜源植物的种植。消费者最好不要自行购买未经检验的蜂蜜。

【第二章】

内
科
疾
病



感冒

钩藤蜂蜜茶

组成 钩藤 15 克，蜂蜜 15 克，绿茶 1 克。

制法 将钩藤加 500 克水煮沸 3 分钟，去渣取汁，加入绿茶和蜂蜜。代茶分 3 次饮服，每日 1 剂。

功用 清热解暑。适用于流行性感冒。

鸡蛋蜜饮

组成 鸡蛋 1 个，蜂蜜 30 克。

制法 将鸡蛋打破，与蜂蜜混合调匀，临睡前用开水冲服，取微汗。

功用 养阴润肺，清肺止咳。适用于感冒。

麻油鸡蛋蜜饮

组成 麻油 1 克，鸡蛋 2 个，蜂蜜 15 克。

制法 将鸡蛋洗净打破，以上 3 味共搅匀，空腹食用，1 次食尽。

功用 清咽润喉。适用于感冒咽痛。

鸭蛋清葱蜂蜜饮

组成 鸭蛋清 2 个，葱白 4 段，蜂蜜 50 克。

制法 将葱白和蜂蜜用两杯水煮沸 1~2 分钟，倒入盛鸭蛋清的碗中，搅匀，分 2 次热服。

功用 养阴清热。适用于感冒咳嗽、声音嘶哑、咽喉肿痛。

注意 不宜与酸辣等刺激性食物同服。

慢性支气管炎

百合荸荠雪梨蜜饮

组成 百合 15 克，荸荠 30 克，雪梨 1 个，蜂蜜适量。

制法 将荸荠洗净去皮捣烂，雪梨洗净切碎去核，百合洗净，与蜂蜜一同入锅，加适量水，用大火煮沸后转用小火煮至汤稠。不拘时饮用。

功用 润肺，清热，化痰。适用于慢性支气管炎。



鲫鱼杏仁蜜饮

组成 鲫鱼1条，甜杏仁9克，蜂蜜适量。

制法 将鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净后与甜杏仁、蜂蜜一同放入沙锅内，加适量水，用大火煮沸后转用小火炖至鱼肉熟烂。饮汤吃鱼肉。

功用 健脾益气，滋阴活络理肺。适用于慢性支气管炎。

百合蜜饮

组成 百合50~100克，蜂蜜30~50克。

制法 将百合洗净，与蜂蜜一同入锅，加适量水，用大火煮沸后转用小火煎煮约1小时，至百合熟烂。饮汤吃百合。

功用 滋阴润肺，养心除烦。适用于慢性支气管炎。

鸡蛋姜蜜饮

组成 鸡蛋1个，蜂蜜30克，生姜汁5克。

制法 将鸡蛋去壳，打破入碗中，搅匀，加入蜂蜜，用沸水冲泡，再加生姜汁。早晚各服1次。

功用 补气止咳。适用于慢性支气管炎。

银耳豆浆蜜饮

组成 银耳20克，豆浆500克，蜂蜜50克，鸡蛋1个。

制法 将银耳用水泡发。再将鸡蛋打破倒入碗中搅匀，待用。煮豆浆时将泡发好的银耳放入，豆浆煮几沸以后，打入搅匀的鸡蛋，蛋熟后加入蜂蜜。饮豆浆食蛋花及银耳。

功用 滋阴润肺，止咳清咽，化痰止渴。适用于慢性支气管炎。

发菜莲子白果蜜饮

组成 发菜25克，莲子50克，白果仁25克，大枣60克，蜂蜜125克。

制法 将莲子、白果洗净去皮、心，与洗净的大枣、蜂蜜一同放入沙锅中，加适量水，共煮熟烂，加入洗净并浸发好的发菜，再煮几分钟。佐餐食用。

功用 补虚弱，益肝肾。适用于慢性支气管炎。

瓜蒌葛根苏子蜜饮

组成 瓜蒌10克，葛根10克，苏子10克，桔梗10克，豆粉500克，蜂蜜250克。

制法 将瓜蒌、葛根、桔梗切片，与苏子一同烘干后打成细粉，放入盘内，加入豆粉、蜂蜜，混合均匀，加入水调湿，然后拌散放在打了油的方饭盒内，上笼沸水大火蒸约30分钟，至熟即成。佐餐食用。

功用 清热生津，祛痰止咳，润肺益胃。适用于慢性支气管炎。

豆腐生姜蜜饮

组成 豆腐 250 克，生姜 10 克，蜂蜜 100 克。

制法 以上 3 味一同放锅中，加适量水，煮沸即成。饮汤吃豆腐。

功用 止咳平喘。适用于慢性支气管炎。

鸡蛋蜜饮

组成 蜂蜜 35 克，鸡蛋 1 个

制法 蜂蜜加适量水烧开。将鸡蛋磕入碗内，用筷子打散，用烧沸的蜜水冲蛋服。每日 1~2 次，温服。

功用 宣肺润喉，止咳。适用于慢性支气管炎。

支气管哮喘

荞麦面茶蜜饮

组成 荞麦面 120 克，茶叶 6 克，蜂蜜 60 克。

制法 将茶叶碾成细末，与荞麦面、蜂蜜混匀。每次取 20 克，沸水冲泡。代茶频饮。

功用 润肺止喘，降气宽肠。适用于支气管哮喘。

豆腐萝卜姜梅蜜饮

组成 豆腐 500 克，生萝卜汁 600 克，梅子汁 50 克，生姜汁 2 克，蜂蜜 60 克。

制法 混合煮沸，分 3 次吃完，饭后热吃为宜。

功用 止喘。适用于支气管哮喘。

凤仙花白芥子蜜饮

组成 白凤仙花 90 克，白芥子 90 克，白芷 9 克，轻粉 9 克，蜂蜜适量。

制法 白凤仙花加水熬取浓汁。白芥子、白芷、轻粉共研细末，用蜂蜜调制成药饼，先用药汁擦背令热，再用药饼贴背心第 3 胸椎处，虽有热痛勿揭，贴数饼见效。

功用 祛风除湿，利气去痰。适用于支气管哮喘。

核桃杏仁蜜饮

组成 核桃仁 25 克，杏仁 10 克，生姜 10 克，蜂蜜适量。

制法 将生姜洗净，与核桃仁、杏仁分别捣碎，一同入锅，加 400 克水，煮沸加蜂蜜，再煮沸，改用小火焖 10 分钟。日服 1 剂，分 2 次服完，连服数月。

功用 补肾润肺，止咳定喘。适用于支气管哮喘。

淡豆浆蜜饮

组成 淡豆浆 500 克，蜂蜜 100 克。

制法 将淡豆浆煮沸，再调入蜂蜜，搅匀即成。每日早晚各服 1 次。

功用 补益脾胃，清肺化痰。适用于支气管哮喘。

刀豆子甘草蜜饮

组成 刀豆子 25 克，甘草 3 克，蜂蜜适量。

制法 以上前 2 味洗净，放入锅中，加适量水，用大火煮开后用小火煮熟，加蜂蜜调味。温热饮服，日服 2 次。

功用 温补肺气，止咳平喘。适用于支气管哮喘。

豆腐萝卜蜜饮

组成 豆腐 500 克，生萝卜汁 250 克，蜂蜜 100 克。

制法 将豆腐洗净切块放入锅中，加入蜂蜜和生萝卜汁，用大火煮沸后用小火慢炖。日服 2 次。

功用 平喘止咳。适用于支气管哮喘。

白果蜜饮

组成 白果 60 克，蜂蜜 60 克。

制法 将白果去衣捣泥，再加开水和蜂蜜冲调。睡前饮服。

功用 补肾固涩，补肺定喘。适用于支气管哮喘。

橘皮山楂荷叶蜜饮

组成 橘皮 10 克，山楂炭 3 克，荷叶 1/2 张，生麦芽 15 克，蜂蜜适量。

制法 将橘皮、荷叶、山楂炭、生麦芽一同放入沙锅内，加适量水，置大火上烧沸，用小火煎半小时，去渣取汁加蜂蜜，加热溶化即可。每日早、晚分服。

功用 健脾导滞，清热止咳。适用于支气管哮喘。

