

蜂蜜

(修订版)



的保健功能 与药用便方

刘 强 编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

蜂蜜的保健功能 与药用便方

(修订版)

刘 强 编著



金盾出版社

内 容 提 要

本书在《蜂蜜的保健功能与药用便方(第一版)》的基础上进行了修改和补充,系统介绍了蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉、蜂胶等蜂产品的种类、保健功能及其应用,并推荐防治 120 多种病症的蜂产品便方 750 多个。内容丰富,通俗易懂,方法简便,实用性强,可供广大群众及基层医务人员参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

蜂蜜的保健功能与药用便方/刘强编著. —修订版. —北京:金盾出版社,2008. 5

ISBN 978-7-5082-5020-5

I. 蜂… II. 刘… III. ①蜂产品-保健-基本知识 ②蜂产品-食物疗法 IV. S896 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 028064 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京金星剑印刷有限公司

装订:桃园装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.125 字数:203 千字

2009 年 4 月修订版第 8 次印刷

印数:83001—89000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



修订版

前言

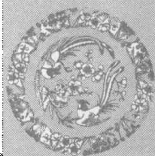
蜂蜜是一种传统而古老的天然食用佳品,又名白蜜、沙蜜、蜜糖,为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂(*Apis cerana Fabricius*)所酿的蜜糖,全国大部分地区均产。我国食用蜂蜜的历史悠久,据文献记载,最早可以追溯至商代。劳动人民在长期的生活实践中,发现蜂蜜不仅可供食用,而且还具有医疗保健作用,以蜂蜜治病在民间广为流传,也引起历代医家的重视。我国最早的药学专著《神农本草经》就将蜂蜜、蜂蜡、蜂子列为上品,明确指出:“蜂蜜味甘,平,无毒,主心腹邪气,诸惊痫瘵,安五脏诸不足,益气补中,止痛解毒,除众病,和百药,久服强志轻身,不饥不老,延年。”其后历代医学典籍中多有论述,使蜂蜜在医疗保健方面的应用不断扩大和发展。南北朝时期的陶弘景擅用蜂蜜等蜂产品进行保健,“年逾八十而壮容”。隋唐时期百岁名医甄权在《药性论》中记载:“蜂蜜常服面如花红。”同时期著名医药学家孙思邈大力开创营养食疗之法,以蜂蜜酿酒健身治病,老而不复,年逾百岁。更有文人曾赋有大量著名诗句,记载着民间应用蜂蜜及其产品于医疗保健、养生美容活动和经验。《礼记·内则》中记载:“子事父母,枣栗饴蜜以甘之。”屈原在《楚辞·招魂》中记载有“瑶浆蜜勺”,勺乃酌,蜜勺即蜜酒也。宋代诗人苏东坡多次以诗歌赞蜜蜂及蜜,如“不食五谷唯食蜜,笑指蜂蜜作擅越”;“蜜中有诗人不知,千花万草争含姿,老人咀嚼时一吐,还引世间痴小儿”;“蜜中有药治百病”。以后的鲁迅、华罗庚和高尔基等均赞颂过蜜蜂及蜜的珍贵价值。随着医学科学水平的提高,

医学专家还发现各种蜂产品,如蜂胶、蜂毒、蜂花粉、蜂巢脾、蜂王浆、蜂蜡、蜂子等均有重要的医疗作用,对心脑血管疾病、糖尿病、类风湿关节炎、肿瘤等多种疾病的治疗具有较好的效果。随着人们生活水平的提高,保健意识的增强,当前,蜂蜜等蜂产品在营养食疗、保健美容、延年益寿、防治疾病等方面已得到广泛应用,并深受国内外人民的喜爱。为更好地普及蜂蜜等蜂产品的医疗保健知识,作者在参阅国内外有关资料的基础上,编写了《蜂蜜的保健功能与药用便方》一书。

本书自1999年出版以来,受到了广大读者的欢迎,人们认识到了蜂产品对人体的保健功能,蜂产品已在食疗、医疗中广泛应用,广大群众受益颇多,堪称为保健佳品。当前对蜂产品的研究不断深入,其保健治疗作用得到了更为广泛的应用。为此,编者在原书的基础上进行了修订,增加了新的治疗病种及便方,使本书内容更为丰富、充实,能使读者在阅读中大受裨益。

虽然笔者在修订中做了很大努力,但由于水平所限,书中错误之处仍在所难免,诚恳希望广大读者批评指正。

作 者



目 录

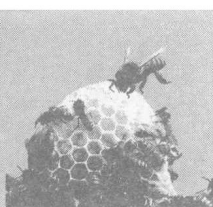
CONTENTS



录

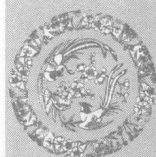
一、蜂蜜及蜂产品的种类、应用

(一) 蜂产品的种类.....	(1)
1. 蜂蜜	(1)
2. 蜂花粉	(1)
3. 蜂胶	(2)
4. 蜂王浆	(2)
5. 蜂蜡	(2)
6. 蜂巢脾	(2)
7. 蜂毒	(3)
8. 蜂子	(3)
9. 蜂蛹	(3)
10. 蜂体	(3)
(二) 蜂蜜等级的区分.....	(3)
1. 一等蜂蜜	(3)
2. 二等蜂蜜	(4)
3. 三等蜂蜜	(5)
4. 等外蜂蜜	(5)
(三) 蜂王浆制剂.....	(6)
1. 鲜蜂王浆	(6)
2. 简易自配蜂王浆	(6)



蜂蜜的保健功能与药用便方

3. 蜂王浆蜜	(6)
4. 蜂王浆口服液	(7)
5. 复方蜂王浆口服液	(7)
6. 蜂王浆冻干粉	(7)
7. 蜂王浆花粉晶	(7)
8. 蜂王浆晶	(8)
9. 粒状蜂王浆	(8)
10. 蜂王浆胶囊	(8)
11. 蜂王浆片	(8)
12. 蜂王浆注射液	(8)
13. 蜂王浆酒	(9)
14. 其他剂型	(9)
(四) 蜂蜜质量的鉴别	(9)
1. 伪品蜂蜜的鉴别	(9)
2. 蜂蜜质量的鉴别	(9)
(五) 蜂王浆质量的鉴别	(11)
1. 颜色	(11)
2. 气味	(11)
3. 稠度	(11)
4. 气泡	(11)
(六) 蜂花粉质量的鉴别	(11)
1. 颜色	(12)
2. 形状	(12)
3. 气味	(12)
4. 滋味	(13)
(七) 蜂胶产品的类型	(13)
(八) 各种蜂产品所含的成分	(14)
1. 蜂蜜	(14)



2. 蜂花粉	(14)
3. 蜂胶	(14)
4. 蜂王浆	(14)
5. 蜂毒	(15)
6. 蜂蜡	(15)
7. 蜂巢脾	(15)
8. 蜂子	(16)
9. 蜂体	(16)
(九)常饮蜂蜜的好处	(16)
1. 延年益寿	(16)
2. 有利儿童生长发育	(16)
3. 具有增强心肌功能作用	(17)
4. 具有润燥滑肠作用	(17)
(十)婴幼儿吃蜂蜜比吃白糖好	(17)
(十一)婴儿食用蜂蜜不会引起中毒	(18)
(十二)服用蜂王浆不会使儿童出现性早熟	(19)
(十三)蜂王浆中的激素对人体不会有不良影响	(20)
(十四)蜂王浆可以长期服用	(20)
(十五)蜂花粉作为营养补剂很安全	(21)
(十六)蜂蜜不宜用开水冲服	(22)
(十七)不宜服蜂王浆的人	(22)
(十八)蜂蜜的家庭保存	(23)
(十九)蜂王浆的家庭保存	(23)

二、蜂蜜及蜂产品的药用源流与保健功能

(一)蜂产品的药用发展史	(25)
1. 蜂蜜的药用史	(25)
2. 蜂花粉的药用史	(26)



蜂蜜的保健功能与药用便方

3. 蜂蜡的药用史	(27)
4. 蜂房的药用史	(27)
5. 蜂毒的药用史	(28)
6. 蜂子的药用史	(28)
7. 蜂王浆、蜂胶的药用史	(28)
(二) 蜂产品的抗菌作用	(29)
1. 蜂蜜的抗菌防腐作用	(29)
2. 蜂胶的抗菌作用	(30)
3. 蜂王浆的抗菌作用	(30)
4. 蜂毒的抗菌作用	(31)
5. 蜂巢脾的抗菌作用	(31)
(三) 蜂蜜、蜂胶的抗病毒作用	(31)
(四) 蜂蜜、蜂胶能增强免疫功能	(32)
(五) 蜂花粉的抗衰延寿作用	(33)
(六) 蜂王浆的抗衰老作用	(34)
(七) 蜂花粉能健脑补髓及增强记忆力	(35)
(八) 蜂王浆的健脑益智作用	(35)
(九) 蜂王浆、蜂花粉的抗辐射作用	(36)
(十) 蜂毒的镇痛作用	(37)
(十一) 蜂王浆的抗癌作用	(38)
(十二) 蜂花粉的抗癌作用	(38)
(十三) 蜂胶的抗癌作用	(39)
(十四) 蜂王浆能增强性功能	(39)
(十五) 蜂花粉能益精助育	(40)
(十六) 蜂王浆的催眠作用	(41)
(十七) 蜂花粉能治疗神经衰弱	(41)
(十八) 蜂蜜、蜂胶能防治感冒	(42)
(十九) 蜂胶、蜂花粉、蜂王浆的降血脂作用	(44)



目 录

1. 蜂胶的降血脂作用	(44)
2. 蜂花粉的降血脂作用	(44)
3. 蜂王浆的降血脂作用	(45)
(二十) 蜂蜜的降胆固醇作用	(45)
(二十一) 蜂蜜能防治心脏病和高血压	(47)
(二十二) 蜂胶可防治高血压	(47)
(二十三) 蜂王浆、蜂花粉能防治冠心病	(48)
1. 蜂王浆防治冠心病的作用	(48)
2. 蜂花粉防治冠心病的作用	(49)
(二十四) 蜂蜜、蜂王浆的保肝作用	(49)
(二十五) 蜂花粉能保肝和防治肝病	(50)
(二十六) 蜂胶的保肝作用	(51)
(二十七) 蜂蜜、蜂王浆能治疗糖尿病	(52)
(二十八) 蜂花粉、蜂胶能治疗糖尿病	(53)
(二十九) 蜂蜜可防治帕金森病	(53)
(三十) 蜂毒能治疗类风湿关节炎	(54)
(三十一) 蜂王浆能治疗关节炎	(55)
(三十二) 蜂花粉能治疗前列腺病	(56)
(三十三) 蜂蜜可防治前列腺炎	(56)
(三十四) 蜂蜜、蜂胶能治疗口腔溃疡	(58)
(三十五) 蜂蜜是治疗胃肠病的良药	(58)
(三十六) 蜂蜡能治疗肠炎、痢疾	(59)
(三十七) 蜂花粉可防治消化系统疾病	(60)
1. 增进食欲及增强消化功能	(60)
2. 治疗胃肠功能紊乱	(60)
3. 治疗慢性胃炎	(60)
4. 治疗胃溃疡	(61)
(三十八) 蜂胶可治疗胃肠疾病	(62)



蜂蜜的保健功能与药用便方

- (三十九) 蜂花粉、蜂胶能润肠通便 (63)
- (四十) 蜂王浆、蜂花粉可防治贫血 (63)
- (四十一) 蜂胶可治疗妇科疾病 (65)
- (四十二) 蜂花粉、蜂胶可防治妇女更年期综合征 (66)
- (四十三) 蜂蜜的护肤作用 (67)
- (四十四) 蜂花粉能护肤美容 (68)
- (四十五) 蜂胶可防治皮肤病 (70)
- (四十六) 不同蜂花蜜的食疗功效 (71)
1. 枇杷蜜 (71)
 2. 梨花蜜 (71)
 3. 槐花蜜 (71)
 4. 荞麦花蜜 (72)
 5. 葵花蜜 (72)
 6. 玉米花蜜 (72)
 7. 菜花蜜 (72)
 8. 紫云英蜜 (72)
 9. 椴树蜜 (72)
 10. 胡萝卜花蜜 (73)
- (四十七) 不同品种蜂花粉的保健作用 (73)
1. 刺槐花粉 (73)
 2. 荞麦花粉 (73)
 3. 百里香花粉 (73)
 4. 垂柳花粉 (73)
 5. 桑花粉 (73)
 6. 虞美人花粉 (73)
 7. 油菜花粉 (74)
 8. 苹果花粉 (74)
 9. 杏花粉 (74)

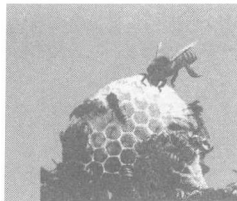


目 录

10. 山楂花粉	(74)
11. 椴树花粉	(74)
12. 南瓜花粉	(74)
13. 栗树花粉	(74)
14. 蒲公英花粉	(74)
15. 覆盆子花粉	(74)
16. 当归花粉	(74)
17. 枣椰花粉	(74)
18. 三七花粉	(74)
19. 柑橘花粉	(74)
20. 欧石南花粉	(75)
(四十八) 蜂子的营养、保健作用	(75)
(四十九) 蜡疗的作用	(76)
(五十) 蜂巢脾的保健作用	(76)
1. 抗菌消炎	(77)
2. 抗病毒	(77)
3. 降血压、降血脂	(77)
4. 治疗鼻炎	(77)

三、蜂蜜疗病便方

(一) 内科病症	(78)
1. 感冒	(78)
2. 咳嗽	(80)
3. 急、慢性支气管炎	(84)
4. 哮喘	(87)
5. 肺病、矽肺	(91)
6. 肺结核	(93)
7. 消化不良	(96)

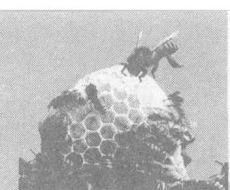


蜂蜜的保健功能与药用便方

8. 呕吐	(99)
9. 胃痛	(100)
10. 胃及十二指肠溃疡	(102)
11. 呃逆	(104)
12. 吐血、便血	(105)
13. 肠炎	(106)
14. 痢疾	(107)
15. 噎膈	(110)
16. 便秘	(111)
17. 肝炎	(115)
18. 高血压病	(118)
19. 冠心病	(120)
20. 动脉硬化	(123)
21. 高脂血症	(124)
22. 中风	(126)
23. 癫痫	(127)
24. 失眠	(128)
25. 头痛	(131)
26. 眩晕	(132)
27. 糖尿病	(133)
28. 肥胖症	(136)
29. 甲状腺病	(138)
30. 贫血	(139)
31. 白细胞减少症	(141)
32. 尿潴留	(142)
33. 泌尿系感染	(143)
34. 淋病	(144)
35. 泌尿系结石	(144)



36. 水肿	(145)
37. 前列腺病	(146)
38. 阳痿	(148)
39. 遗精	(151)
40. 男性不育症	(152)
41. 风湿性、类风湿关节炎	(153)
42. 疟疾	(155)
43. 中暑	(156)
44. 中毒	(157)
(二)外科病症	(158)
1. 疔痈	(158)
2. 疮疡	(160)
3. 脓疮	(161)
4. 丹毒	(163)
5. 瘰癧	(164)
6. 痔疮	(165)
7. 乳腺炎	(166)
8. 烫伤	(167)
9. 冻伤	(169)
10. 肠梗阻	(169)
11. 破伤风及腱鞘囊肿	(170)
12. 颈肩痛	(170)
13. 跌打损伤	(171)
14. 骨折	(172)
15. 腰肌劳损	(172)
(三)皮肤科病症	(173)
1. 皮炎	(173)
2. 牛皮癣	(175)



蜂蜜的保健功能与药用便方

3. 湿疹	(177)
4. 手、足癣	(178)
5. 疥疮	(179)
6. 斑秃	(180)
7. 酒糟鼻	(180)
8. 雀斑、粉刺	(181)
9. 荨麻疹	(182)
10. 带状疱疹及尖锐湿疣	(183)
(四) 妇科病症	(184)
1. 月经不调	(184)
2. 闭经	(185)
3. 崩漏	(186)
4. 带下病	(187)
5. 妊娠呕吐	(187)
6. 胎漏、胎动不安	(188)
7. 妊娠水肿	(189)
8. 难产	(189)
9. 产后血晕	(190)
10. 产后腹痛	(190)
11. 产后便秘	(191)
12. 产后痢疾	(192)
13. 产后缺乳	(192)
14. 产后调养	(193)
15. 不孕症	(194)
16. 阴疮、阴痒	(195)
(五) 儿科病症	(195)
1. 感冒	(195)
2. 咳嗽	(196)



3. 哮喘	(198)
4. 百日咳	(199)
5. 小儿暑热	(200)
6. 痢疾	(202)
7. 消化不良	(202)
8. 二便不通	(203)
9. 小儿水肿	(204)
10. 小儿遗尿	(205)
11. 小儿贫血	(205)
12. 小儿惊风及癫痫	(205)
13. 小儿虫证	(206)
14. 佝偻病	(207)
15. 小儿痘疹	(208)
16. 小儿扁桃体炎	(208)
17. 小儿杂病	(209)
(六)五官科病症	(210)
1. 红眼病	(210)
2. 青光眼	(211)
3. 夜盲症	(211)
4. 目生胬肉及倒睫	(212)
5. 急、慢性鼻炎	(213)
6. 萎缩性鼻炎	(214)
7. 鼻窦炎	(215)
8. 鼻痈	(217)
9. 鼻出血	(218)
10. 口腔溃疡	(218)
11. 咽喉肿痛	(219)
12. 咽喉炎	(220)



蜂蜜的保健功能与药用便方

- 13. 失声 (222)
- 14. 扁桃体炎 (223)
- 15. 梅核气 (223)
- (七)癌症..... (224)
- (八)强身保健..... (227)
- (九)养颜美容美发..... (232)
 - 1. 增白、除皱 (232)
 - 2. 润肤养颜 (233)
 - 3. 美容除斑 (237)
 - 4. 美发美容 (239)

