

【精选传统祛病养生良方系列】



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。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。

主编 孙仲伟 曾 汇

蜜

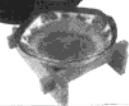
湖北科学技术出版社

JINGXUAN CHUANTONG QUBING YANGSHENG LIANGFANG XILIE·YAOMI

【精选传统祛病养生良方系列】



0190528



家

JINGXUAN CHUANTONG QUBING YANGSHENG LIANGFANG XILIE

主编 孙仲伟 曾 汇

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药蜜/孙仲伟,曾汇主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2003. 5
(精选传统祛病养生良方系列)
ISBN 7-5352-2987-5

I. 药… II. ①孙…②曾… III. 蜂蜜—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 028488 号

精选传统祛病养生良方系列

药 蜜

© 孙仲伟 曾汇 主编

责任编辑:刘虹 谭学军

整体设计:戴旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:86792508

地 址:武汉市武昌黄鹤路 75 号

邮 编:430077

印 刷:京山县印刷厂印刷

邮 编:431800

督 印:刘春尧

850mm×1168mm

32 开

7.5 印张

180 千字

2003 年 6 月第 1 版

2003 年 6 月第 1 次印刷

印数:0 001—4 000

ISBN 7-5352-2987-5/G·722

定价:12.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

主 编 孙仲伟 曾 汇
编著者 刘德胜 杨仁英 许媛媛
沈放飞 肖 虹 余 悦
张 阳 周梅芳 蔡君平
曹成武 王大伟 黄松岩
李丽英 姚 远 曾怀扬
张 阳 安 仁





【目 录】

MULU

第一章 概述

第二章 内科疾病

感冒(011) 急性支气管炎(012)
慢性支气管炎(015) 支气管哮喘
(018) 肺炎(021) 肺结核(023)
消化不良(028) 胃下垂(029)
胃、十二指肠溃疡(030) 急性胃炎
(033) 慢性胃炎(035) 慢性肠炎
(036) 便秘(039) 慢性肝炎
(043) 肝硬化(045) 脂肪肝
(046) 胆囊炎、胆石症(048) 高
血压(050) 冠心病(052) 中风后
遗症(055) 高脂血症(056) 贫血
(058) 泌尿系感染(060) 泌尿系
结石(061) 慢性肾炎(063) 失眠
(063)

第三章 儿科疾病

新生儿不乳(069) 新生儿黄疸(069)
流行性腮腺炎(070) 小儿麻疹(072)



小儿感冒(073) 小儿夏季热(075)
 小儿惊风(078) 小儿支气管炎(079)
 小儿咳嗽(080) 小儿哮喘(083)
 小儿肺炎(086) 小儿呕吐(087)
 小儿腹泻(088) 小儿便秘(090)
 小儿遗尿(092) 小儿自汗、盗汗
 (094) 小儿肥胖病(095) 小儿蛔
 虫病(096) 小儿暑疖(098) 小儿
 疳子(098) 小儿湿疹(099) 小儿
 口腔溃疡(100) 小儿流涎(101)
 小儿咽炎(102)

第四章 妇科疾病

月经先后无定期(107) 月经过多
 (107) 功能性子宫出血(110) 闭
 经(111) 痛经(112) 带下病
 (113) 阴道炎(115) 子宫脱垂
 (116) 妊娠呕吐(117) 先兆流产
 与习惯性流产(118) 产后子宫复旧
 不全(120) 急性乳腺炎(121) 更
 年期综合征(122)

第五章 男科疾病

性欲减退症(125) 勃起功能障碍
 (126) 遗精(128) 早泄(131)
 慢性前列腺炎(133)



第六章 外科疾病

疖(137) 痈(138) 丹毒(140)
颈淋巴结核(141) 痔疮(143)
脱肛(144) 疝气(146) 冻疮
(147) 腰腿疼痛(148) 肩周炎
(149)

第七章 皮肤科疾病

痤疮(153) 带状疱疹(155) 湿疹
(157) 皮肤瘙痒症(159) 少白头
(161) 脂溢性脱发(165) 荨麻疹
(167)

第八章 五官科疾病

急性结膜炎(171) 青光眼(171)
白内障(172) 近视(174) 中耳炎
(175) 耳鸣、耳聋(176) 鼻炎
(178) 鼻出血(179) 咽喉炎
(180) 扁桃体炎(182) 龋齿
(185) 牙周炎(186) 口疮(187)
口臭(188)

第九章 防癌抗癌

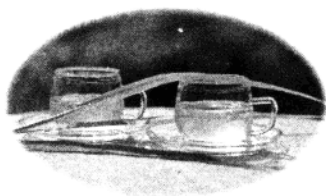
喉癌(191) 鼻咽癌(191) 肺癌
(194) 乳腺癌(198) 食管癌
(200) 胃癌(204) 原发性肝癌



(206) 大肠癌 (209) 膀胱癌
(211) 白血病 (213)

第十章 养生方

延年益寿 (217) 养心 (218) 健 脾
胃 (219) 气血双补 (219) 宁心安
眠 (221) 提神强志 (223) 益智健
脑 (225) 聪耳 (226) 明目 (228)
固齿 (229)



第一章

概 述



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、结晶和粘稠度的影响很大。通常，蜂蜜中的水分含量应为 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》中收录了他整理的蜂蜜、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粘合剂而制成的丸药，具体方法是将配方中的药物先粉碎为细末，放入盆中和匀，再加入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，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，蜂蜜能引起肝糖元含量的增加。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。前苏联的医生还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，肝糖元增加，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，能减少渗出液，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，可用蜂蜜做为基质，既起粘附作用，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：新鲜成熟的蜂蜜为粘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，粘稠；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，以感到粘腻为好；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

