





化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

相伴蜂产品 多活二十年 / 乞永艳编著. —北京: 化学工业出版社, 2015. 6

(乞博士说蜂道)

ISBN 978-7-122-23890-0

I. ①相… II. ①乞… III. ①蜂产品 - 食物养生②蜂产品 - 食物疗法 IV. ① S896 ② R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 093792 号

责任编辑: 赵玉清
责任校对: 吴 静

文字编辑: 魏 巍
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 三河市延风印装有限公司
710mm × 1000mm 1/16 印张 16³/₄ 字数 260 千字 2015 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 48.00 元

版权所有 违者必究

丛书编写委员会名单

主 任：乞永艳

副主任：李效铭

委 员：贺柏森 范文 徐超英
刘云峰 赵风华



前言

世间学问多种多样,但唯有研究人的学问最为高深,这源于它的变幻莫测,源于它的千人千面。虽其如此,地域、国家、肤色、文化、语言、思想、哲学都不尽相同,但唯有人的生老病死、喜怒哀乐等这些人类肉身与情感的共性却永远都是息息相通的。安享健康快乐的生活是人类亘古不变的主题。在人类追逐健康、呵护生命的历史长河中,各路英豪纷纷登场,大浪淘沙,流传至今依旧为国人所信赖和依靠的英雄豪杰已所剩不多。庆幸的是,被历代医家誉为“祛病强身、延年益寿之上品”的蜜蜂产品经受住了风霜雪雨的重重考验,更为现代研究所证实。蜜蜂及其蜜蜂产品与人类发展休戚相关,它们一直在默默奉献,忠诚守卫。

虽然利用蜜蜂及其产品防治疾病、强身健体、美容养颜、延年益寿的应用在中国古代和民间广为流传,但是在世界第一养蜂大国的当代中国,与欧美、日本等发达国家和地区相比,蜜蜂产品在中国人民健康和社会经济建设中的表现却差强人意。这一方面是由于人们囿于蜜蜂产品知识的匮乏,不能正确有效地使用,导致未能收到理想的效果而对蜜蜂产品丧失信心;另一个重要原因源于近年来良莠不齐的蜂产品市场所造成的不良影响,玷污了蜜蜂产品的圣洁之名,使得一些消费者对蜜蜂产品既爱又恨,在自己无法鉴别和选择的时候,宁愿放弃;还有一点就是当今健康养生领域琳琅满目的新产品和层出不穷的新理念如潮水般涌来的时候,求奇尝鲜的心理使人们暂时抛弃了朴实无华的蜜蜂产品转而求其他,所幸的是“真金不怕火炼”,很多人在经历了一番曲折之后又再次回归。

作为蜂业界的从业人员,和全国众多同行们一样,我们一直希望中国不但要做蜂产品的第一生产大国,更希望中国能成为蜂产品消费的世界大国,让蜜蜂这一“神虫”奉献的养生精华为国人体质之强健做出其应有的贡献,让当代中国在蜜蜂产品的开发利用方面能像我们的祖先一样走在世界的前列。所以,我们一直在细心观察、积累和分析蜜蜂产品在临床实践中的应用,一直在努力挖掘和探索蜜蜂及其产品与中国传统养生精髓的有机结合。今天,

我们终于稍有突破，也更加深刻理解了我国古代医学大家为什么对蜜蜂产品情有独钟而大加赞赏，欣喜兴奋之情难以自抑，“好东西一定是拿来分享的”，“大家好才是真好”。

原来，在众多养生产品中，蜜蜂产品不仅纯天然，更是能集食品、保健品、药品、化妆品于一身的不二之选，兼具食疗、保健、治病、美容等功效于一身；最难能可贵的是，男女老幼一年四季均可使用，尤其在中国人养生最为重视的二十四节气中的每一个节气，蜜蜂产品都是不可或缺的保健佳品。而正是这最后一点，使我们找到了与古代先贤对话的钥匙，更为现代人食用蜜蜂产品提供了可靠的依据和保证。这也正是本书与大家分享的主旨——健康每一天，蜂品来相伴。

人需遵循“以自然之道，养自然之身”、“观天地之象，察体己之变”，方可尽享天年。而在我们身边就有一个活生生的例子，以前也许并没有引起您过多的关注，那就是神奇的小蜜蜂以其在地球上生生不息1亿5千万年的顽强生命，强有力地诠释着“适者生存”的真谛。蜜蜂不仅是地球生物圈中动植物生命联系的纽带，对于人类更大的意义还在于它们能采集植物之精华并将之传递给我们，是人体重要的营养源，更是人体生理功能的有效调节剂。

当今，深入理解并正确应用蜜蜂产品，助人类履行并实践先贤们的叮嘱乃我等之责任、之幸运，也更是对那些默默守护人类健康的无名卫士的一种慰藉。此种情怀在胸中荡漾已久，今日，终于得以释怀。虽因才疏学浅，作品不尽完美，但敢于拿此拙作示人，只想抛砖引玉，更渴望能够得到大家的批评指正，共同成就神奇的蜜蜂世界与博大精深的中华养生瑰宝的完美结合，以期二者的珠联璧合能够有益于每一位中国人的健康体魄和美丽生活，足矣！

乞永艳

2015年3月



目 录

第一章 立春节气养生：疏肝健脾话蜂蜜 /1

- 立春——春之始 /1
- 立春养生——防风清热 疏肝健脾 /2
- 蜂蜜——养生保健由来已久 /4
- 蜂蜜——清热润燥，益气补中，润肠通便 /5

释疑解惑 /6

1. 何为“生蜜”和“熟蜜”？ /6
2. 哪种蜂蜜最好？ /7
3. 哪种蜂蜜更适合春季食用？ /7

验方分享 /8

蜂蜜——便秘的“克星” /8

温馨提示 /9

1. 感冒药不要和蜂蜜一起服用 /9
2. 不要用蜂蜜水送服药物 /10

第二章 雨水节气养生：王浆助力 增强免疫 /11

- 雨水——润万物 /11
- 雨水养生——祛风除湿 增强免疫 /12
- 超级魔力营养品——蜂王浆 /13
- 罗马教皇与蜂王浆的风靡 /15
- 蜂王浆——增强免疫剂 /16

释疑解惑 /17

蜂王浆——被“激素”纠结之苦 /17

1. 蜂王浆含有（性）激素吗？ /17
2. 吃蜂王浆会得乳腺癌吗？ /18
3. 男人能吃蜂王浆吗？ /19

验方分享 /20

蜂王浆滋养女人 /20

温馨提示 /20

1. 服用蜂王浆贵在坚持 /21
2. 蜂王浆的正确用法 /21

第三章 惊蛰节气养生：滋阴养肝 谨防流行病 /22

- 惊蛰——春雷鸣 /22

- 惊蛰养生——滋阴养肝 谨防流行病 /23
- 走近蜂胶——最完美的天然广谱抗生物质 /24
- 蜂胶——为我所用 历史悠久 /26
- 蜂胶——惊蛰养生好帮手 /27

释疑解惑 /28

1. 肝病患者，如何服用蜂胶？ /28
2. 目前市场上的蜂胶产品有哪些？哪种更方便有效？ /29
3. 蜂胶溶于水吗？为什么把蜂胶滴到水里时会看到漂浮物？这些漂浮物是什么？能吃吗？ /29
4. 蜂胶食用量多少为宜？食用多了有害吗？ /30
5. 蜂胶产量高吗？蜂胶为什么又被称作“紫色黄金”？ /30

验方分享 /31

蜂胶治疗鸡眼（脚垫） /31

温馨提示 /32

1. 对蜂胶过敏者慎用 /32
2. 服用蜂胶贵在坚持 /32

第四章 春分节气养生：健脾祛湿 提防糖尿病 /33

- 春分——平阴阳 /33
- 春分养生——健脾祛湿 平和阴阳 /34
- 春分提防糖尿病 /34
- 蜂胶与糖尿病及其并发症 /35
- 蜂胶——口腔卫生的守护神 /37

释疑解惑 /39

1. 糖尿病患者用蜂胶要停降糖药吗？ /39
2. 蜂胶和降糖药如何服用？ /39
3. 服用蜂胶降糖效果不理想，还要不要继续服用？ /40
4. 既然蜂胶有辅助降血糖作用，血糖正常的人服用蜂胶会不会造成低血糖？ /40
5. 糖尿病患者服用蜂胶多长时间能见效？糖尿病患者血糖正常了，还要继续服用蜂胶吗？ /40

验方分享 /41

蜂胶与口腔疾病 /41

温馨提示 /42

1. 原料蜂胶（毛胶）不能直接食用 /42
2. 蜂胶不同于树胶 /42

第五章 清明节气养生：预防过敏症 警惕高血压 /43

- 清明——天清地明 /43
- 清明养生——预防过敏症 警惕高血压 /44
- 蜂蜜预防过敏症 /45



- 清明养生花粉 /46
- 调脂稳压——且看蜂花粉 /48

释疑解惑 /49

1. “花粉过敏症”≠“食用花粉过敏” /49
2. 过敏体质的人能用蜂花粉吗? /50
3. 什么时间服用蜂花粉效果最佳? /50
4. 年轻人可以用蜂花粉吗? /50

验方分享 /51

- 蜂蜜改善过敏症 /51

温馨提示 /52

1. 正确贮存蜂花粉 /52
2. 蜂花粉一定要足量服用才有效果 /52

第六章 谷雨节气养生：健脾祛湿 谨防肝病 /53

- 谷雨——雨水增 /53
- 谷雨养生——警惕神经痛 /54
- 百病从肝治 /55
- 蜂胶——奏响养肝三部曲 /56
- 养肝黄金搭档——蜂王浆 /58

释疑解惑 /59

1. 每天吃多少蜂王浆合适? /59
2. 蜂王浆是不是和蜂蜜一样是甜味的? /59
3. 可以服用的蜂王浆产品有哪些? /59
4. 如何保存鲜蜂王浆? /60

验方分享 /61

- 蜂产品与肝病 /61

温馨提示 /61

1. 过敏体质者慎用蜂王浆 /61
2. 孕妇与蜂王浆 /62

第七章 立夏节气养生：养心护心 防血管病 /63

- 立夏——夏来临 /63
- 立夏养生——养心护心 防血管病 /64
- 找到真凶，让心安生 /65
- 蜂蜜——夏季养心不可少 /66
- 蜂胶——畅通血液 事实说话 /67

- 揭开蜂胶调节血脂的秘密 /68
 - 蜂花粉、蜂王浆、蜂毒——调节血脂各有所长 /69
- 释疑解惑 /70

洋槐蜂蜜有什么作用? /70

验方分享 /71

蜂产品保护血管和心脑血管健康 /71

第八章 小满节气养生：健脾利湿 警惕湿邪 /73

- 小满——籽粒满 /73
- 小满养生——健脾利湿 警惕湿邪 /74
- 湿邪与糖尿病 /75
- 蜂蜜——健脾之宝 /76
- 蜂胶与妇科病 /78

释疑解惑 /80

哪种蜂蜜更加适合小满节气保健养生? /80

验方分享 /81

健脾除湿与妇科炎症 /81

第九章 芒种节气养生：防湿热 养心血 /83

- 芒种——忙收种 /83
- 芒种养生——防湿热，养心血 /84
- 格外关注心脑血管病人 /85
- 蜜蜂产品——夏季养心忙 /86

释疑解惑 /88

1. 芒种时节适合服用哪种蜂蜜? /88
2. 心脑血管病患者如何选用蜂产品? /88
3. 吃蜂王浆会上火吗? 夏季能吃蜂王浆吗? /89
4. 蜂王浆该何时服用? 怎样服用效果好? /89
5. 蜂王浆的食用量多少最合适? /90

验方分享 /90

芒种蜂品来养心 /90

温馨提示 /91

1. 不适合使用蜂胶的人群 /91
2. 蜂胶不含雌激素 91

第十章 夏至节气养生：防暑热 健脾养心脑血管 /93

- 夏至——暑热始 /93



- 夏至养生——防“湿热”避“暑热” 健脾养心脑 /94
- 祛暑防热——“盐水”与“蜜汤” /95
- “朝朝盐水”的时代变迁 /96
- “晚晚蜜汤”因人而异 /98

释疑解惑 /100

蜂蜜为什么比糖好? /100

验方分享 /101

蜂蜜饮来护心 /101

第十一章 小暑节气养生：防暑湿邪耗气 养心脑度苦夏 /102

- 小暑——炎热袭 /102
- 小暑养生——健脾化湿 消暑护心 /103
- 蜂王浆——养心安神调血脂之妙品 /104
- 蜂品“混搭”更实用 /105

释疑解惑 /107

1. 蜂王浆有那么好的作用，为什么很多中医古籍中都没有提到呢? /107
2. 蜂王浆在国外的研究情况是怎样的呢? /108
3. 蜂王浆的国际应用“履历”如何? /109

验方分享 /111

蜂品“混搭”度苦夏 /111

第十二章 大暑节气养生：养心血 防“热中风” /112

- 大暑——暑热极 /112
- 大暑养生——谨防中暑和热中风 /113
- 预防“热中风”——“胶浆”好搭档 /114
- 大暑养生——不得不防糖尿病 /116

释疑解惑 /119

以前吃过蜂王浆和蜂胶等蜂产品，为什么感觉没有效果呢? 119

验方分享 /120

消暑清热——藿香佩兰薄荷饮 /120

第十三章 立秋节气养生：防暑湿余威 顺天时润肺 /121

- 立秋——凉爽至 /121
- 立秋养生——防暑湿余威 顺天时润肺 /122
- 立秋时节谨防“秋季气象过敏症” /123
- 立秋润肺除燥，蜂蜜不可少 /124

释疑解惑 /125

说说蜂蜜结晶 /125

1. 蜂蜜为什么会结晶？所有的蜂蜜都结晶吗？ /126
2. 为什么有的蜂蜜容易结晶，有的蜂蜜不太容易结晶呢？ /126
3. 依靠蜂蜜结晶情况能不能判断蜂蜜质量好坏与真假？ /127
4. 结晶蜂蜜还能食用吗？ /128
5. 为什么市场上很多蜂蜜不结晶呢？ /128

验方分享 /129

蜂蜜莲藕好搭档 /129

第十四章 处暑节气养生：生津润肺 护好肠胃 /131

- 处暑——暑热去 /131
- 处暑养生——生津润肺 护好肠胃 /132
- 不可小觑的口腔异味和肠胃疾病 /133
- “蜂胶大夫”与严重肠胃疾病 /134

释疑解惑 /135

1. 蜂友生产的毛胶能直接食用吗？ /135
2. 长期食用蜂胶会造成铅中毒吗？ /136
3. 巴西蜂胶是不是比中国蜂胶好？ /137
4. 对于蜂胶很强的抑菌作用，也曾有朋友质疑：长期服用，会不会像服用抗生素一样，产生耐药性？ /137

验方分享 /139

蜂胶与肠胃炎 /139

第十五章 白露节气养生：保暖防秋凉 强肾壮精力 /140

- 白露——露水结 /140
- 白露防秋燥，白蜜最有效 /141
- 白露养生——保暖防秋凉 强肾壮精力 /143
- 走近蜂王幼虫 /144
- 强肾健体——蜂王幼虫为我所用 /145
- 打破沙锅问到底——剖析蜂王幼虫 /146

验方分享 /148

巧用蜂王幼虫 /148

温馨提示 /148

第十六章 秋分节气养生：滋阴润肺养血 生津保暖养胃 /150

- 秋分——昼夜平 /150
- 秋分养生——滋阴润肺 生津养胃 /151



- 警惕“悲秋”情绪造病 /151
- 秋分时节党参蜂蜜显奇效 /153
- 秋分巧用蜂花粉 /153

释疑解惑 /155

关于蜂花粉的破壁问题 /155

1. 什么是花粉破壁? /156
2. 粉末状的花粉就是破壁花粉吗? 怎样判定花粉是否已经破壁? /156
3. 食用的蜂花粉是否需要破壁? 如果不破壁, 花粉内的营养物质能不能被吸收? /157
4. 蜂花粉破壁后为什么不利于保存? /157
5. 用于化妆品花粉为什么需要破壁? /157

验方分享 /158

蜂花粉、蜂蜜帮您安度悲秋时光 /158

温馨提示 /159

正确认识花粉破壁问题, 切莫被误导 /159

第十七章 寒露节气养生: 生阴津润秋燥 养元和助脾胃 /160

- 寒露——露气寒 /160
- 寒露养生——润肺养阴 健脾益胃 /161
- 蜂蜜—糖—糖尿病 /162
- 蜂蜜——减肥 /165

释疑解惑 /168

蜂蜜都一样吗? 哪种蜂蜜好? /168

验方分享 /170

蜂蜜助减肥 /170

温馨提示 /170

1. 蜂蜜减肥不是一蹴而就的事情 /170
2. 切忌蜂蜜热控减肥 /171
3. 喝蜂蜜醋水的时间一定要恰当 /171

第十八章 霜降节气养生: 防风湿 话蜂毒 /173

- 霜降——霜花落 /173
- 霜降养生——霜降养大肠 /174
- 霜降防风湿 /175
- 走近蜂毒 /176
- 蜂毒——风湿病患者的新希望 /177
- 蜂毒——不可小觑的“解药” /178

释疑解惑 /180

1. 蜂毒安全吗? /180

2. 常用的蜂毒疗法有哪些? /180

温馨提示 /182

第十九章 立冬节气养生: 滋益阴精强壮肾 男性护好前列腺 /183

- 立冬——冬藏始 /183
- 立冬养生——护肾阳 /184
- 不是癌症的癌症——前列腺疾病 /184
- 蜂花粉——前列腺疾病的“克星” /186
- 探秘蜂花粉与前列腺疾病 /187
- 抛砖引玉——见证蜂花粉之奇 /189

释疑解惑 /191

1. 蜂花粉中是否含有激素? 会对人体造成伤害吗? /191

2. 蜂花粉与松花粉有何不同? /192

验方分享 /193

蜂花粉与前列腺疾病 /193

第二十章 小雪节气养生: 蜂品“天仙配” 健康“清-调-补” /194

- 小雪——雪花飘 /194
- 小雪养生——冬进补 /195
- 要想补, 先得除, 蜂蜜萝卜来帮忙 /195
- 初冬慎防血管病, 防寒清血护健康 /196
- 蜂品“天仙配”, 健康永护航 /198

释疑解惑 /200

1. 什么是真蜂蜜(好蜂蜜)? /200

2. 如何选择真正的好蜂蜜? /201

3. “蜂蜜膏”、“蜂蜜饮”都是蜂蜜吗? /202

验方分享 /203

蜂蜜萝卜清肠道 /203

第二十一章 大雪节气养生: 防寒保暖重补藏 找对方法防骨病 /204

- 大雪——瑞雪飞 /204
- 走近骨关节疾病 /205
- 蜜蜂产品与骨病之“治” /207
- 不容忽视的堡垒——蜂蜡 /208
- 蜂胶和蜂王浆的神通 /210
- 多管齐下, 效果更佳 /211

释疑解惑 /213

1. 蜂胶、蜂王浆, 还有蜂花粉、蜂蜜等蜂产品能同时服用吗? /213



2. 看到蜂胶在养生保健方面那么多的用处,有消费者质疑:难道蜂胶可以包治百病吗? /213

验方分享 /214

类风湿性关节炎患者的蜡疗秘方 /214

温馨提示 /214

第二十二章 冬至节气养生:进补藏精护阳生 中年防病不可轻 /215

- 冬至——日短阳生 /215
- 中年防病不可轻,40“进补”正当时 /216
- “进补”千万莫盲目,口馋也得把握住 /218
- 润物细无声——且看蜂产品调补之功 /220

释疑解惑 /223

吃蜂王浆会上瘾形成依赖吗? /223

验方分享 /224

蜂品混搭强身健体 /224

第二十三章 小寒节气养生:防寒养肾护心肺 蜂品应对呼吸病 /226

- 小寒——寒冷袭 /226
- “人活一口气”——保护我们的呼吸系统 /227
- 自然界巧夺天工的杰作——巢蜜 /229
- 蜜蜂产品各显神通——保护我们的呼吸系统 /232

释疑解惑 /233

1. 同一盒巢蜜颜色不一样是怎么回事? /233
2. 为什么巢蜜包装上关于重量的标示是一个大致范围,不是一个固定的值?是不是缺斤短两呀? /234
3. 蜂巢素是巢蜜吗? /234

验方分享 /234

呼吸系统好伴侣——蜂蜜 /234

第二十四章 大寒节气养生:温养阳气防旧病 蜂品抗癌希望生 /236

- 大寒——“运”、“气”转 /236
- 走近人类健康第一杀手——癌症 /238
- 面对癌症来袭——蜜蜂产品显神通 /240

释疑解惑 /243

为什么有人用蜂王浆很有效,而有人感觉不到效果? /243

验方分享 /245

蜂品五合一,癌友好伴侣 /245

参考文献 /246

第一章

立春节气养生：疏肝健脾话蜂蜜

· 立春——春之始

古人将“立春”定为二十四节气之首，在每年的2月4日或5日。“立”是“开始”的意思，“春”表示季节，立春为春季的开始。一过立春，就意味着寒冷的冬季结束，开始进入万物勃发的春天，一年四季由此开始。

我们常会看到古代关于立春三候（古代把五天叫做一候）：“一候东风解冻；二候蛰虫始振；三候鱼陟负冰”的描述。但实际生活中，我们会感觉到这些景象与自己当地的实际情况并不相符，这是为什么呢？

原来中国古代二十四节气起源于黄河流域，主要用来反映气候季节的变化以指导农事活动。而中国幅员辽阔，地理条件复杂，各地气候相差悬殊，四季长短不一。因此，二十四节气虽能反映黄河中下游四季分明的气候特点，但并不能适用于全国各地。事实上，以此作为春季开始的标志，对很多地区来说还是有些早。即使在2月下旬，中华大地真正进入春季的也只



有华南地区，更不用说我国东北和西北等高寒地区了。

实际应用中，常以连续五天的日平均气温稳定在 10°C 以上的开始日定为真正春季的开始，这虽与黄河中下游立春含义不符，但却更加符合各地的实际情况。虽然如此，立春节气过后，人们还是能明显地感觉到白昼长了，天气暖和了，同时气温、日照、降雨等都会趋于上升或增多。

二十四节气是中国劳动人民独创的文化遗产，它不仅影响和指导着农民们的农事生产活动，更影响着千家万户的衣食住行，也影响着我们中国人的喜怒哀乐和身心健康，如《黄帝内经》所言：“人以天地之气生，四时之法成。”所以，我们的古人先贤很早就告诫我们养生保健要顺应天地之气，适应四时阴阳的变化规律。若与养生相连，二十四节气之“气”已不仅仅局限于“气候、气象”之意，也不单单指人体呼吸之气，它更是人体与自然联系的纽带，是人体与自然相呼应的一种表现，是自然界和人体循环往复、交替更迭的变化过程。因此，只有当人体随自然的变化而调整改变自己，以跟上自然变化的节拍和韵律，并做到与自然界协调一致的时候，方可正常成长、发育和获得健康。

· 立春养生——防风清热 疏肝健脾

在中国北方地区，立春节气多风、干燥、温燥之风盛行，正处于乍暖还寒、春寒料峭之时。这样的气候最容易导致人体内积蓄较多的郁热或痰热，出现相应的病患，即所谓的“春燥”，轻则使人出现头昏、烦闷、胸满、咳嗽、痰多、四肢重滞，重则形成温病甚至侵害内脏。因此春季要特别注意及时清除体内的积热。

立春后，气候特征是以风气为主，《黄帝内经·素问·骨空论》中说“风为百病之长”，凡寒、湿、燥、热等邪气都可以借助“风”四处游走、无处不到的特点侵入人体，最终使人患病。因此，风邪最为可怕，尤其在春季和冬季更为猖獗，在这两个季节特别是春季的立春及随后的惊蛰、雨水以及冬季的最后一个节气——大寒时，一定要格外防范风邪的入侵，这也恰是老百姓熟知“春