

神奇

Shenqi Mifeng Chanpin
Kangyanghua Liaofa

蜜蜂产品 抗氧化疗法

刘富海 主编

读懂这本书 生活更美好

农村读物出版社

神奇蜜蜂产品 抗氧化疗法

刘富海 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇蜜蜂产品抗氧化疗法 / 刘富海主编. —北京:
农村读物出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5048-5330-1

I. ①神… II. ①刘… III. ①蜂蜜—食物疗法 IV.
①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050304 号

责任编辑	张丽四 刘博浩
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	5.75
字 数	108 千
版 次	2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月北京第 1 次印刷
印 数	1~22 000 册
定 价	20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编写人员名单

主 编：刘富海

副主编：陈振强 宋 平

主 审：王 晶 徐明梅

参 编 人 员

(排名不分先后)

刘荣花	杨之杭	李彬之	张文礼	王 晶
赵义存	徐明梅	黄建明	张 林	王爱平
樊新生	卫 华	邓旭东	周 丹	刘国安
李建龙	吕 宁	杨文文	郭贤文	李 强
梁 军	刘少华	陆 瑛	徐贵生	盛永红
王 涛	韩富强	毕延衡	靳振江	马 睿
乔 俊	杨宪峰	徐广胜	刘荣枝	尹治刚
刘 然	蔡同茂	陈筱云	朱二存	祝亭军
薛万林	邢海波	张 卫	王丽娟	刘 伟

研究抗氧剂
造福全人类

梁香华

均衡营养，阻止氧化，
是健康长寿的根本
途径。

李彬之

奇
异的王
国

神
奇的产
品

康
复的希
望

赵
义存

前 言.....

20 世纪 40 年代，苏联科学院院士、著名生物学家 N. V. Tsitsin 通过对 200 位百岁老人的详细调查，极为兴奋地发现，这些老人绝大部分都是养蜂者，而且都有长期食用蜜蜂产品的习惯。

法国农业科学院的专家，对 1 000 名养蜂人进行死亡回顾性调查，未发现一个人死于癌症。

2003 年，我国著名蜂产品专家罗梦传会长，到世界长寿之乡——广西巴马进行考察，据巴马长寿研究所的陈所长介绍，巴马人长寿的原因，除了良好的自然生态环境、乐观的心态、良好的生活习惯并长年坚持劳动外，还有一个原因就是：巴马县 80 岁以上的老人，大多数都养过蜜蜂。所以，常食蜜蜂产品，是预防癌症、糖尿病、心脑血管等多种疾病的有效方法。

蜜蜂的故事感人，蜜蜂的产品诱人，蜜蜂是人类的好朋友。蜜蜂为植物传授花粉，植物结出了丰硕的果实。如果没有了蜜蜂，很多植物将会因为不



能授粉、不能结果而逐步衰亡，我们将会生活在一个不可想象的荒凉世界中。

蜜蜂王国处处是宝，这个神秘的王国是一个值得人类研究探索的领域，也是一个非常值得人类开发的天然宝藏。蜜蜂通过辛勤劳动不仅给我们带来了许多营养丰富的天然营养佳品，而且对我们身体的营养代谢、防病治病、健康长寿，有了极大的帮助。

本书作者是国内著名的抗氧化研究专家，也是著名的蜂学专家。作者把国内外最新研究及自己 20 多年的研究成果，用最通俗的文字编写成此书，相信对大家了解蜜蜂及其产品、了解疾病、了解健康会有很大的帮助。

此书有很多最新的健康观点，仔细阅读，认真琢磨，你会发现此书可读性很强，是一本好书。

中国蜂产品协会会长： 高梦林

2010 年 4 月 2 日

目 录

前言

第一章 奇异有趣的蜜蜂王国 1

悠久的进化，不息的王国 1

奇异有趣的家庭 3

蜂群是一个庞大的王国 6

团结友爱，奉献一生 10

“超能力”的昆虫 16

带翅膀的媒人 25

第二章 神奇疗效的蜜蜂产品 29

一、健康长寿话蜂蜜 29

蜂蜜的来源 29

肌如凝脂蜜中来——蜂蜜美容小验方 34

蜂蜜——天然的肌肤修复剂 37

蜂蜜加白醋减肥有奇效 38



蜂蜜加牛奶对付痛经	39
香油蜂蜜鸡蛋, 润肠美容又祛火	41
蜂蜜香油炒鸡蛋 轻松治咳嗽	42
蜂蜜加香油消除鼻炎	42
喝蜂蜜, 抗疲劳, 效果就是好	43
白糖是酸性食物, 蜂蜜是碱性食物	45
蜂蜜含有丰富的抗氧化物质	46
蜂蜜抗诱变, 烤肉味更美	48
蜂蜜抗菌, 用途广泛	48
心脏病人要坚持常喝蜂蜜	49
治糖尿病溃疡, 普通蜂蜜显奇效	50
经常吃蜂蜜, 会得糖尿病吗?	51
得了糖尿病, 还能不能吃蜂蜜?	55
酒前喝蜂蜜, 酒后不头痛	58
蜂蜜食足, 健康十足	59
食用蜂蜜注意事项	59
二、“超级微型营养库”——蜂花粉	62
蜂花粉的来源	62
里根总统与花粉	63
花粉是“超浓缩微型营养库”	65
花粉应用, 历史悠久	69
蜂花粉——美容养颜的最佳食品	72
服用蜂花粉, 消除青春痘	74
蜂花粉——强身健体妙药	75
蜂花粉——前列腺炎的克星	77
花粉与 ED 病	78
花粉抗疲劳, 消除四肢酸痛	79



花粉降血脂平衡血压	81
花粉保护你的肝脏	82
花粉——“肠胃警察”“便秘克星”	83
蜂花粉——最理想的减肥食品	84
花粉片防治“痛经”真好	86
食用花粉注意事项	87
三、神奇超长寿食物——蜂王浆	88
蜂王浆的来源	88
蜂王浆的奥秘，20 世纪才被发现	91
起死回生，蜂王浆显神功	92
蜂王浆十分珍贵，来之不易	93
移花接木，巧产王浆，王室珍品走向大众世界	94
滋阴护巢，女性的最佳选择	96
蜂王浆——女性护乳佳品	98
蜂王浆——改善睡眠的最佳天然物品	99
肝炎患者，要大剂量吃蜂王浆	102
糖尿病患者一定要吃蜂王浆	104
战胜癌症，蜂王浆不可少	108
蜂王浆降血脂，护心脏，战胜心血管病	110
蜂王浆有没有激素	115
食用蜂王浆注意事项	116
四、蜂群中的紫色“黄金”——蜂胶	118
蜂胶的来源	118
蜂胶很珍贵，一群蜂一年仅能生产 100~500 克	119
蜂胶是蜜蜂制造的，食用蜂胶十分安全	120
蜂胶是神奇的天然广谱抗生物质	122
抗菌与人体健康	124



蜂胶抗菌消炎，修复损伤组织，用途十分广泛·····	125
蜂胶是天然抗氧化物质·····	139
抗氧化与人体健康·····	139
蜂胶——血管的清道夫，血管的守护神·····	141
蜂胶——糖尿病患者的保护神·····	146
蜂胶——癌症患者的希望·····	153
肿瘤防治的误区·····	159
得了癌症该怎么服用蜂胶·····	164
服用蜂胶注意事项·····	165

第一章

奇异有趣的蜜蜂王国

历史上，许多科学家、哲学家、思想家都非常关注蜜蜂王国。这是因为，在这个奇异的王国里，有着很多神奇的故事，有着很多令人折服的奇迹。



悠久的进化，不息的王国

每一种生物都有其独特的生存方式，每一种生物都有自己的进化历史，小蜜蜂也不例外。它不仅有很多动人的故事，更有一部比人类要长得多的进化历史。

据考证，人类在地球上的诞生时间在 100 万～200 万年，而蜜蜂的出现约在一亿五千万年之前。在生物进化的漫长过程中，优胜劣汰，适者生存，很多凶猛强悍的动物（如恐龙）都灭绝了，而历经沧桑、曾经目睹恐龙灭绝的小蜜蜂却依然生生不息。

小蜜蜂是顽强的小生灵，也是脆弱的小生灵，但小蜜蜂以集体的力量、集体的智慧和团结、奉献的精神，战胜了一个又一个困难，度过了一次又一次灾难，使蜜蜂王国世代生生不息。



小蜜蜂很脆弱，也很顽强，在地球上已生生不息生活一亿五千万年。



奇异有趣的家庭

每一个蜂群都是一个大家庭，每个家庭中有一个母亲——蜂王，五、六万只蜂王的女儿——工蜂和数百只蜂王的儿子——雄蜂。

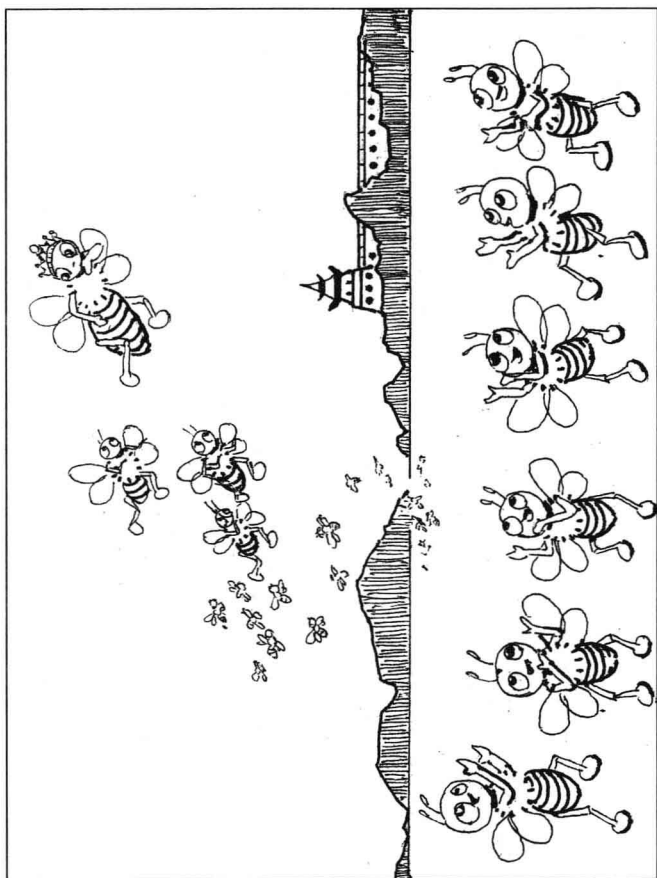
这个家庭比较奇怪，蜂群中的蜂王，都是死了丈夫的寡妇。因为与蜂王交尾的雄蜂都会在交尾后马上丢失性命，蜂王与雄蜂的婚礼，也正是雄蜂的葬礼。这是因为，雄蜂的生殖器被卡在蜂王的生殖道内，在它们交配的时候情绪激动根本无法拔出，致使雄蜂生殖器脱落，一命呜呼。

蜂群中的工蜂都是雌性蜂，但它们个个不思婚嫁，从不交配（交尾），也不产卵，都以“处女”之身度过一生。工蜂虽说都是一母所生，但这些工蜂并非都是同一父母的亲姊妹，多数都是同母异父的姐妹。因为，蜜蜂王国是“一妻多夫”制，蜂王在产卵繁殖之前，要与十余只雄蜂进行交尾。

在蜂王的腹内，有一个专门用于贮存精液的贮精囊，蜂王交尾时将每一只雄蜂的精液都贮存在贮精囊里。这些精液可以供蜂王终生使用，蜂王从此再也不进行婚配。

蜂王的婚礼，非常有趣、壮观。蜂王举行婚礼时，工蜂簇拥着蜂王走出巢门，飞向蓝天，蜂王在蓝天中快速飞翔，招来众多的雄蜂在后面气喘吁吁紧紧追赶，当然最强壮、飞得最快的雄蜂才能有幸与蜂王交尾，可这只雄蜂万万没想到自己为了爱却丢掉了性命。

有幸交尾的雄蜂都已死掉，没缘结婚的“光棍”还留在巢



有趣壮观的蜂王空中婚礼。