

蜂蜜的保健功能 与药用便方

FENGMI DE
BAOJIAN GONGNENG
YU YAOYONG BIANFANG

刘 强 编著



金盾出版社

蜂蜜的保健功能与药用便方

刘 强 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书较详细地介绍了蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉、蜂胶等蜂产品的种类、保健功能及应用,并推荐医疗便方400余条。内容丰富,通俗易懂,方法简便实用,可供广大群众和基层医务人员参考。

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. —北京:金盾出版社,1999.11

ISBN 7-5082-0953-2

I. 蜂… II. 刘… III. ①蜂产品·保健 ②蜂产品·方书
IV. R282.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 14208 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 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京翠通印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 字数:136 千字

1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

印数:1-21000 册 定价:7.50 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)

前 言

蜂蜜是人类传统而古老的一种天然食用佳品。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。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。随着医学科学水平的提高,医学家还发现,除蜂蜜外,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、类风湿性关节炎、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、抗衰延年、防治疾病等方面已得到广泛应用,并深受国内外人民所喜爱。

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,让更多的人了解蜂蜜等蜂产品的医疗保健功能,正确地用以防治疾病,保健美容,提高健康水平。由于作者知识有限,书中可能存在不足和错误,敬请广大读者指正。

作 者

1999 年 2 月

目 录

第一部分 蜂蜜等蜂产品的种类、应用

一、蜂产品的种类·····	(1)
二、蜂蜜等级的区分·····	(4)
三、蜂王浆制剂·····	(7)
四、蜂蜜质量的鉴别·····	(11)
五、蜂王浆质量的鉴别·····	(13)
六、蜂花粉质量的鉴别·····	(14)
七、各种蜂产品所含的成分·····	(15)
八、常饮蜂蜜的好处·····	(18)
九、婴幼儿吃蜂蜜比吃白糖好·····	(20)
十、婴儿食用蜂蜜不会引起中毒·····	(21)
十一、服用蜂王浆不会使儿童出现性早熟·····	(22)
十二、蜂王浆中的激素对人体不会有不良影响·····	(23)
十三、蜂王浆可以长期服用·····	(23)
十四、蜂花粉作为营养补剂很安全·····	(24)
十五、蜂蜜不宜用开水冲服·····	(25)
十六、不宜服蜂王浆的人·····	(25)
十七、蜂蜜的家庭保存·····	(26)
十八、蜂王浆的家庭保存·····	(27)

第二部分 蜂蜜等蜂产品的药用源流与保健功能

一、蜂产品的药用发展史·····	(28)
二、蜂产品的抗菌作用·····	(32)
三、蜂蜜、蜂胶的抗病毒作用·····	(35)
四、蜂蜜、蜂胶能增强免疫功能·····	(36)
五、蜂花粉的抗衰延寿作用·····	(37)
六、蜂王浆的抗衰老作用·····	(38)
七、蜂花粉能健脑补髓,增强记忆力·····	(39)
八、蜂王浆的健脑益智作用·····	(40)
九、蜂王浆、蜂花粉的抗辐射作用·····	(41)
十、蜂毒的镇痛作用·····	(42)
十一、蜂王浆的抗癌作用·····	(42)
十二、蜂花粉的抗癌作用·····	(43)
十三、蜂胶的抗癌作用·····	(44)
十四、蜂王浆能增强性功能·····	(45)
十五、蜂花粉能益精助育·····	(45)
十六、蜂王浆的催眠作用·····	(46)
十七、蜂花粉能治疗神经衰弱·····	(47)
十八、蜂胶、蜂花粉、蜂王浆的降血脂作用·····	(48)
十九、蜂蜜能防治心脏病和高血压·····	(50)
二十、蜂王浆、蜂花粉能防治冠心病·····	(50)
二十一、蜂蜜、蜂王浆的保肝作用·····	(52)
二十二、蜂花粉能保肝和防治肝病·····	(53)
二十三、蜂蜜、蜂王浆能治疗糖尿病·····	(53)
二十四、蜂花粉、蜂胶能治疗糖尿病·····	(54)
二十五、蜂毒能治疗类风湿性关节炎·····	(55)

二十六、蜂王浆能治疗关节炎·····	(56)
二十七、蜂花粉能治疗前列腺病·····	(57)
二十八、蜂蜜、蜂胶能治疗口腔溃疡·····	(58)
二十九、蜂蜜是治疗胃肠病的良药·····	(59)
三十、蜂蜡能治疗肠炎、痢疾·····	(59)
三十一、蜂花粉能通便·····	(60)
三十二、蜂花粉能护肤美容·····	(60)
三十三、不同品种蜂花粉的保健作用·····	(61)
三十四、蜂子的营养、保健作用·····	(62)
三十五、蜡疗的作用·····	(63)

第三部分 蜂蜜疗病便方

一、内科疾病·····	(65)
(一)感冒·····	(65)
(二)咳嗽·····	(67)
(三)咳喘·····	(71)
(四)肺痈、矽肺·····	(76)
(五)肺结核·····	(77)
(六)消化不良·····	(80)
(七)呕吐·····	(83)
(八)胃痛·····	(83)
(九)胃及十二指肠溃疡·····	(84)
(十)呃逆·····	(86)
(十一)吐血、便血·····	(87)
(十二)痢疾·····	(87)
(十三)噎膈·····	(90)
(十四)便秘·····	(91)

(十五) 肝炎	(94)
(十六) 高血压	(96)
(十七) 冠心病	(98)
(十八) 高脂血症	(99)
(十九) 中风	(101)
(二十) 癫痫	(102)
(二十一) 失眠	(102)
(二十二) 糖尿病	(103)
(二十三) 甲状腺病	(104)
(二十四) 贫血	(105)
(二十五) 尿潴留	(107)
(二十六) 淋病	(107)
(二十七) 尿路结石	(108)
(二十八) 前列腺病	(108)
(二十九) 水肿	(109)
(三十) 阳痿、遗精	(110)
(三十一) 风湿、类风湿性关节炎	(113)
(三十二) 疟疾	(114)
(三十三) 中暑	(115)
(三十四) 中毒	(116)
二、外科疾病	(117)
(一) 疖痈	(117)
(二) 疮疡	(119)
(三) 脓疮	(120)
(四) 丹毒	(122)
(五) 瘰癧	(122)
(六) 痔疮	(123)

(七) 乳腺炎·····	(123)
(八) 烫伤·····	(124)
(九) 冻伤·····	(125)
(十) 肠梗阻·····	(126)
(十一) 破伤风·····	(126)
(十二) 腱鞘囊肿·····	(126)
(十三) 颈肩痛·····	(127)
(十四) 跌打损伤·····	(127)
(十五) 骨折·····	(128)
三、皮肤科疾病·····	(129)
(一) 皮炎·····	(129)
(二) 牛皮癣·····	(129)
(三) 湿疹·····	(131)
(四) 手、足癣·····	(132)
(五) 疥癣·····	(132)
(六) 斑秃·····	(133)
(七) 酒渣鼻·····	(133)
(八) 雀斑、粉刺·····	(134)
(九) 荨麻疹·····	(134)
(十) 带状疱疹·····	(135)
(十一) 尖锐湿疣·····	(135)
四、妇科疾病·····	(136)
(一) 月经不调·····	(136)
(二) 闭经·····	(137)
(三) 崩漏·····	(138)
(四) 经行呕吐·····	(138)
(五) 带下病·····	(138)

(六)胎漏、胎动不安	(139)
(七)妊娠水肿	(140)
(八)难产	(140)
(九)产后血晕	(141)
(十)产后腹痛	(141)
(十一)产后便秘	(142)
(十二)产后痢疾	(143)
(十三)产后调养	(143)
(十四)不孕症	(144)
(十五)阴疮、阴痒	(144)
五、儿科疾病	(145)
(一)感冒	(145)
(二)咳嗽	(146)
(三)哮喘	(147)
(四)小儿暑热	(149)
(五)百日咳	(150)
(六)痢疾	(151)
(七)消化不良	(152)
(八)二便不通	(152)
(九)小儿水肿	(153)
(十)惊风	(154)
(十一)小儿癫痫	(154)
(十二)小儿虫证	(154)
(十三)佝偻病	(155)
(十四)小儿痘疹	(156)
(十五)小儿乳蛾(扁桃体炎)	(156)
(十六)小儿杂病	(157)

六、五官科疾病	(158)
(一)红眼病.....	(158)
(二)夜盲症.....	(159)
(三)目生胬肉.....	(159)
(四)倒睫.....	(159)
(五)鼻渊(鼻窦炎).....	(160)
(六)鼻疳.....	(161)
(七)萎缩性鼻炎.....	(162)
(八)口腔溃疡.....	(163)
(九)咽喉炎.....	(163)
(十)失声.....	(164)
(十一)扁桃体炎.....	(165)
(十二)梅核气.....	(165)
七、癌症	(166)
八、强身保健	(169)
九、美容养颜	(174)
(一)颜面美容.....	(174)
(二)须发美容.....	(179)
(三)护手美容.....	(182)
(四)香身美容.....	(182)

第一部分 蜂蜜等蜂产品的种类、应用

一、蜂产品的种类

蜜蜂一身是宝，其产品包括蜂蜜（主要指家养蜂的蜂蜜）、蜂花粉、蜂胶、蜂王浆、蜂蜡、蜂巢脾（蜂房）、蜂毒、蜂子（蜂王幼虫）、蜂蛹和蜂体（蜂尸）等。

（一）蜂 蜜

蜂蜜是工蜂在采集花蜜时，以吮取植物的花蜜进入腹内蜜囊中，同时将其含有转化酶的涎液混入其中，使蜜中蔗糖转化为葡萄糖和果糖。工蜂归巢后，腹部收缩，将蜜囊中的蜜汁一滴滴吐给内勤工蜂，内勤工蜂接着对蜜汁进行加工酿造，随之将这些未成熟的蜜吐出，涂在巢房壁上，以扩大水分蒸发面积，加之工蜂翅膀扇动，加速蜜汁中的水分蒸发。待蜜汁基本成熟时，集中装入巢房内，装满时，工蜂泌蜡将蜜房封盖，以贮存蜂蜜。蜂蜜是一种具有粘性的产品。

（二）蜂 花 粉

蜂花粉是工蜂采集花粉时钻进花朵之中，以口器和绒毛沾取花粉，以3对足在雄蕊上刷集花粉。当沾取花粉达到一定数量时，便离开花朵。在飞行中，以前、中两对足的跗刷将粘集在头部、周身绒毛上的花粉进行刷集，并用花蜜润湿和粘集，

随后传递给后足,1对后足相互搓合、刮集,陆续将花粉推挤到后足外侧的花筐中,堆积成团块状花粉团,带回巢房,由内勤工蜂首先咬破花粉团,吐出蜜和唾液的混合物,润湿花粉团,再以头部顶推花粉团贮于巢房之中,在乳酸菌作用下,变为蜂粮。蜂粮营养丰富,含有大量蛋白质,是大的幼虫和2~3周的成蜂必备食粮,培育1万只蜜蜂,约需花粉1公斤。

(三)蜂 胶

蜂胶系树脂、蜂蜡和花粉混合而成。国外的蜜蜂能从树芽、破损的皮部采取树脂;而我国蜜蜂则不具备采取树脂功能,故而其巢脾洁白而脆,但蜡量较高。蜂胶具有粘性和防腐性能。工蜂利用蜂胶粘固巢脾,阻塞孔洞裂隙,封缩巢门,涂刷蜂箱内壁等。

(四)蜂 王 浆

蜂王浆又称蜂乳,是工蜂头部舌腺和颚腺所分泌的一种乳白色或淡黄色的半透明、半流体的微粘稠的浆液物质。它是蜂王幼虫期和工蜂、雄蜂幼虫前期的唯一食粮。蜂王因食蜂王浆其寿命可达5年之久。因此,蜂王浆的营养价值胜过蜂蜜。

(五)蜂 蜡

蜂蜡是工蜂生长在腹部的4对蜡腺分泌物,呈白色或淡黄色的脂肪性物质。每当工蜂分泌蜂蜡时,需大量食用蜂蜜,每分泌1公斤蜡质,需用3公斤蜂蜜和0.5公斤花粉。夏季,一群(箱)蜂可分泌5公斤~7.5公斤蜡质。蜂蜡被用来营造巢脾,封闭房盖,封存食粮。蜂蜡为高级脂肪酸和高级一元醇合成的酯,含30烷醇,为植物生长刺激素。

(六)蜂巢脾(蜂房)

蜂巢脾由蜂蜡、蜂胶等构成。蜂巢指蜂群居住和生活的地方,由许多巢房组成。蜜蜂泌蜡筑房,数千个巢房相连在一起,构成巢脾。蜂巢脾分为子脾(有大量蜜蜂的巢脾,多位于蜂巢脾中部。又有未封盖脾和封盖脾之分)、蜜脾(以贮蜜为主,位于蜂巢脾两侧。标准蜜脾可达2公斤蜂蜜)及花粉脾(贮存花粉用,也位于蜂巢脾两旁)。

(七)蜂 毒

蜂毒是蜜蜂蜇“敌人”时,由工蜂尾部蜂针排出的毒性透明液体,含有多种成分,气芳香而味苦。蜜蜂毒腺包括酸性毒腺和碱性毒腺两种,其分泌物贮藏在毒囊中。

(八)蜂 子

蜂子又称蜂胎、蜂王幼虫、蜂皇胎。它是蜜蜂的受精卵孵化而成的蛆状蜂王幼虫体。

(九)蜂 蛹

蜂蛹是蜂王幼虫在茧内蛹化后的蛹,以雄蜂蛹最有营养价值。

(十)蜂体(蜂尸)

蛹羽化后出巢房的成虫即为蜜蜂。蜂体多指工蜂的蜂尸。

二、蜂蜜等级的区分

蜂蜜的等级是根据蜜蜂采集的蜜源植物、蜂蜜质量而确定的,分为一等蜜、二等蜜、三等蜜及等外蜜。

(一)一等蜂蜜

此类蜂蜜呈水白色或浅琥珀色,粘稠透明,味甜润,不易结晶,如荔枝蜜、刺槐蜜、紫云英蜜等。

1. 荔枝蜜:浅琥珀色或略深,有荔枝果酸味和荔枝花香,芳香馥郁,甘甜,质软粘稠,结晶细腻,为优质蜂蜜。

2. 柑橘蜜:品种繁多,白色或浅琥珀色,有柑橘芳香气味,甘甜微酸,鲜洁爽口,结晶粒细呈油脂状。

3. 草木樨蜜:浅琥珀色,浓稠透明,气味芳香,结晶细腻呈乳白色。

4. 紫云英蜜:特浅琥珀色,微带青色,气清香,味鲜,甜润而不腻,不易结晶,若结晶呈乳白色细粒状。

5. 刺槐蜜(槐花蜜、洋槐蜜):水白色或白色,清彻透明,气味清香,有槐花香味,味鲜,甜而不腻。纯槐花蜜一般不结晶,若结晶其粒细呈油腻状。

6. 荆条蜜:特浅琥珀色,鲜蜜色浅渐向橙红色转变,有荆条花香味,不易结晶,若结晶其粒细色白。

7. 柠蜜(山桂花蜜或野桂花蜜):水白色,近似无色透明,气味清香,沁人心脾,味鲜,甜润爽口,不易结晶,若结晶其粒细腻呈乳白色。

8. 毛水苏蜜(水苏子蜜):水白色,透明,有浓郁的水苏花香味,结晶粒细而洁白。

9. 椴树蜜:特浅琥珀色,有浓郁玫瑰花香或薄荷香味,结晶洁白细腻。

10. 党参蜜:浅琥珀色,粘稠,在波美 40°以上,浓度高,封盖蜜可达 42°,不易结晶。

(二)二等蜂蜜

此类蜂蜜质量较一等蜂蜜稍次,香味淡,易结晶,如油菜蜜、棉花蜜等。

1. 油菜蜜(菜籽蜜):浅琥珀色,略混浊,有油菜花香,略具辛辣味,久贮辣味减轻,味甜润,但不适口,极易结晶呈乳白色细粒或油脂状。

2. 棉花蜜:浅琥珀色,透明,有乳酸和蔗糖味,无香味,不成熟的棉花蜜有涩口感,极易结晶呈白色粗粒。

3. 紫苜蓿蜜:白色或琥珀色,气味芳香,甜润适口,新蜜较易结晶呈白色油脂状,蔗糖含量偏高。

4. 枣花蜜(大枣蜜):琥珀色、半透明,粘稠,有中草药芳香,甜味浓,略感辣喉,久贮不坏,结晶为粗粒状。

5. 葵花蜜(向日葵蜜):浅琥珀色或琥珀色,浓稠,芳香,甜度较高,易结晶细粒油脂状,色乳白或浅黄。

6. 老瓜头蜜:浅琥珀色,浓稠,芳香,甘甜,甜度大,结晶呈乳白色,略有涩口。

7. 胡枝子蜜(苕条蜜):浅琥珀色,味清淡爽口,结晶粒细腻洁白。

8. 苕子蜜(蓝花草子蜜):浅琥珀色,清香,甜润,结晶粒细腻洁白。

9. 白刺花蜜(狼牙刺蜜):浅琥珀色,甘甜,芳香,结晶粒细腻质硬,近似白色。

10. 野坎子蜜：浅琥珀色，有清香味，极易结晶呈乳白色。有两种结晶状态，一种结晶较粗，酷似砂糖，称为“砂蜜”；另一种结晶细腻，似油脂状，称为“油蜜”。由于结晶后质硬，故有“云南硬蜜”之称。

(三)三等蜂蜜

此类蜂蜜甜而带酸，易结晶，如乌柏蜜、龙眼蜜等。

1. 乌柏蜜(柏子蜜)：浅琥珀色，气味浓香，有轻微的醇酸味，甜而微酸，回味较重，易结晶，粒粗，色黄略暗。

2. 龙眼蜜(桂圆蜜)：琥珀色，气味浓郁，有龙眼干香气味，甘甜微酸，易结晶，粒细，但浓度偏低，波美度常在 39°以下，极易发酵。

3. 芝麻蜜：浅琥珀色，气味淡香，甜而微酸，结晶呈乳白色或淡黄色。

(四)等外蜜

此类蜂蜜色泽深，气味特殊，口感欠佳，如荞麦蜜、桉树蜜等。

1. 荞麦蜜(荞子蜜)：深琥珀色，味甜而腻，回味重，有触鼻刺激味，易结晶，粒粗，铁含量高于浅色蜜。营养和药用效果好，含有芸香甙，对软化血管有益。

2. 桉树蜜：深琥珀色，桉醇味较浓，甜腻辣喉，略带咸味，易结晶，粒较粗，色暗黄。

3. 鹅掌柴蜜(鸭脚木蜜或八叶五加蜜)：琥珀色，苦味较浓，贮存长久后苦味减轻，结晶粒细，呈乳白色。