

蜜蜂

bee
everlasting
secret

生生不息
一亿年的奥秘

李海燕 吴杰·编著

蜜蜂产品食疗养生活题

当你翻开这本书，会了解到大自然是如何眷顾人类的，她派遣了成群结队的精灵——蜜蜂，来帮助我们远离疾病。

蜜蜂已经在地球上生存了一亿年，

它在数以万计的各种植物上授粉采蜜，

汲取自然精华，酿制养生良药。

爱因斯坦曾预言：

如果蜜蜂消失了，人类也活不了几年了……

食療
養生

本草

康泰

藥食
同源

20h

21h

22h

23h

0h



藥食
同源

中国轻工业出版社



彭大翼在《山堂肆考饮食卷二》中，记载唐代女皇武则天嗜爱花粉成癖，

采得花粉以醋及药水调合，加工成「花粉糕」，并赐群臣，自己常食花粉，年过八旬，精神饱满。

明代大药学家李时珍（1518—1593年）著《本草纲目》中对蜂蜜医治疾病功效概括为：

清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。

生则性凉，故能清热；熟则性温，故能补中。甘而和平，故能解毒；柔而濡泽，故能润燥。

缓可以去急，故能止心腹、肌肉、疮疡之痛；和可以至中，故能调和百药，与甘草同功。

我国卫生部编纂的《中华本草》中，列举蜂胶具有八大功效：

抗病原微生物；镇静、麻醉及其它神经系统作用；促进组织修复；心脑血管系统的影响；

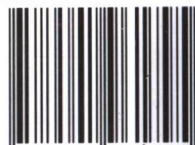
保肝作用；抗肿瘤作用；其它作用（消除自由基，促进新陈代谢，调节内分泌）；无毒副作用。

我国医学、营养保健专家对长寿职业进行调查分析排序：养蜂者位居第一。

养蜂员萨法多·侯赛因108岁时告诉医生：坚持服用蜂产品是他长寿的主要原因。

上架建议：食疗养生

ISBN 978-7-5019-6179-5



9 787501 961795 >

定价：34.00元



蜜蜂

生生不息

一亿年的奥秘

蜜蜂产品食疗养生活题

李海燕 吴杰·编著

食療
養生

本草

衆生
康泰

藥食
同源



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蜜蜂生生不息一亿年的奥秘：蜜蜂产品食疗养生话题/
李海燕, 吴杰编著. —北京：中国轻工业出版社, 2007.11
ISBN 978-7-5019-6179-5

I. 蜜… II. ①李…②吴… III. ①蜂产品-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 (2007) 第159378号

责任编辑：李亦兵 张 靓 责任终审：劳国强 封面设计：刘 微 王 卓
版式设计：灵思舞意 责任校对：李 靖 责任监印：胡 兵 张 可

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京画中画印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2007年11月第1版第1次印刷

开 本：700×1000 1/16 印张：10

字 数：113千字

书 号：ISBN 978-7-5019-6179-5/TS·3600 定价：34.00元

读者服务部邮购热线电话：010-65241695 85111729 传真：85111730

发行电话：010-85119845 65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70653K1X101ZBW

愿生活甘甜如蜜 人生美丽如花

在书的开篇，想让您了解一个值得我们自豪的事实，那就是我国是世界第一养蜂大国，现拥有蜂群 700 万群，蜂产品产量居世界首位。

人们在享受现代工业带给自己便利的同时，现代“文明病”也伴随而来。利用天然产品进行调理已成为人们维护自身健康、提高生活质量的一个重要途径。蜜蜂产品作为一种纯天然的养生食品，以其显著的保健功效越来越受到消费者的青睐。尤其是近年来，随着人们对蜜蜂产品的认识不断深入，常年服用蜂产品的消费人群在不断地巩固、壮大，蜜蜂产品已经成为人们日常生活中不可或缺的重要养生食品。

在长期的历史发展中，我国形成了独特的养生保健文化，“药食同源”及食疗养生等理念被世界各国普遍接受，将传统医学中“药食同源”的理论应用于蜜蜂产品保健食品的研究与开发，更是我国的特色。

我国劳动人民早在 3000 多年前就知道蜂蜜具有医疗保健作用。我国汉代药典《神农本草经》中就已经把蜂蜜列入食用“上品”。现代临床研究结果证明，蜜蜂产品有许多药理作用，如蜂胶有明显的抗菌、促进伤口细胞组织再生、改善心肌代谢、提高人体抵抗力、解毒、抑制肿瘤细胞的作用等。

蜜蜂产品是大自然的精华，本书出版的目的是要普及蜜蜂产品常识，让广大消费者了解它们的保健功效和科学服用方法，使更多的人能够通过服用蜜蜂产品得到健康，每个人都能生活甘甜如蜜，人生美丽如花。

需要特别说明的是，本书引用的数据、病例只是为了说明蜂产品的某些医疗保健作用，没有普遍示范或指导意义。患者应该就医治疗，在医生指导下使用蜂产品。

本书在编写过程中，参阅了国内外大量文献，在此向被引图书、照片、文章的作者和提供病例的每一位同志表示衷心的感谢！向在本书编写中给出指导的王金庸教授和陈恕仁教授致谢！

由于编者知识有限，书中错漏与不妥之处恳请专家和读者批评指正。

编者

主 编：李海燕 吴 杰
副主编：王 勇 周 玮 彭文君
编 者：刁青云 王 安 王 强
方兵兵 叶振生 孙丽萍
石艳丽 刘世丽 李建科
吴忠高 张智武 何蕊莉
赵 静 周 婷 董 捷
黄少华 韩胜明

(排名不分前后，按姓氏笔画)



目录

Chapter 1 人类应用蜜蜂产品食疗养生的历史已有3000多年

- 12 古今医典中关于蜜蜂和蜂产品的记载
- 14 伟人与蜜蜂的不解之缘
- 15 诗词歌赋对蜜蜂及蜂产品的记载
- 17 远离亚健康需要不断“清、调、补”
- 19 细胞过度氧化是衰老迅速的主因

Chapter 2 蜜蜂生生不息一亿年的奥秘

- 22 最伟大的天然物质之一——蜂胶
- 24 蜂胶是如何形成的
- 26 “内外兼修”使蜂胶独步天下
- 28 科技点燃渴望健康人们的希望
- 30 强化免疫是健康的重要基础
- 32 蜂胶食用安全吗
- 37 细胞的活动是生命赖以生存的基础
- 40 保肝护肝
- 41 蜂胶治疗的优势
- 42 远离高血脂、高血压困扰
- 45 蜂胶为什么能防治糖尿病
- 50 蜂胶为什么能治慢性胃病
- 52 抗氧化、强化免疫多途径抑制肿瘤
- 55 改善微循环防治心脑血管疾病
- 58 蜂胶治疗口腔疾病
- 60 蜂胶在外科疾病上的临床应用
- 62 蜂胶治疗皮肤病
- 64 既可内服又可外用美容效果得天独厚
- 65 蜂胶让肌肤更年轻
- 66 蜂胶帮你远离尼古丁困扰
- 67 蜂胶临床验方精选

Chapter 3 一个关于蜂王浆的真实故事

- 72 蜂王浆帮助他圆了大学梦
- 73 蜂王浆的来源和成分
- 74 蜂王浆中的蛋白质和氨基酸
- 75 蜂王浆中的维生素
- 76 蜂王浆中的微量元素
- 77 蜂王浆中的糖类
- 78 蜂王浆中的脂肪酸和核酸
- 79 如何识别蜂王浆
- 80 蜂王浆基本常识
- 81 蜂王浆外用美容法
- 82 王浆蜜的外用法
- 83 蜂王浆的医疗效能
- 85 为什么蜂王浆抗老年性痴呆
- 87 蜂王浆的降血脂作用
- 90 鲜蜂王浆止血、治烫伤有特效
- 91 蜂王浆可有效改善睡眠、治疗神经衰弱
- 94 人体健康与体内激素水平密切相关
- 96 蜂王浆临床验方精选
- 99 蜂王浆常用美容法

Chapter 4 梳妆台前千百次不如一次蜂花粉

- 102 蜂花粉的多种食疗性能
- 104 花粉是多种维生素浓缩物
- 106 蜂花粉治疗前列腺增生的医学根据
- 108 古今中外食用蜂花粉的记载
- 110 花粉的用量以多少为宜
- 112 花粉有防治过敏症的作用
- 113 花粉为什么能抗衰老

- 116 不同品种的花粉不同的保健功能
- 119 如何简易鉴别蜂花粉
- 120 蜂花粉与黄褐斑
- 121 蜂花粉的减肥作用独一无二
- 123 蜂花粉在医疗上的五种作用
- 126 蜂花粉可强体魄、健脑力

Chapter 5 益寿养颜话蜂蜜

- 128 蜂蜜来自哪里
- 129 如何鉴别假蜜
- 130 如何选购优质蜂蜜
- 131 如何食用蜂蜜
- 132 蜂蜜营养保健功能
- 135 蜂蜜消费专家忠告
- 136 民间用蜂蜜治病验方集汇
- 138 糖尿病患者能服用蜂蜜吗
- 139 蜂蜜小常识
- 143 蜂蜜妙用
- 146 单花蜜种知多少
- 149 古今中外佳丽话蜂蜜
- 151 常用的蜂蜜美容法
- 153 蜂蜜养颜美容的特点

尾声 医疗界的研究热点——蜂毒

参考文献

人类应用蜜蜂产品食疗养生的历史已有3000多年

Chapter 1

长寿之谜

20世纪60年代，前苏联科学院士、

著名的生物学家 N. V. Tsisin

通过对 200 位百岁以上老人的详细调查，

极为兴奋地发现，这些老人绝大部分都是养蜂者，

而且都有长期食用蜂产品的习惯，

1945 年他写出了探索长寿之谜的著名调查报告。

我国医学、营养保健专家对长寿职业

进行调查分析排序：养蜂者位居第一。



古今医典中关于蜜蜂 和蜂产品的记载

防胜于治

《黄帝内经》上说：“上工治未病，不治已病。”这是说高明的医生注重疾病的预防，治疗是次要的，而预防的方法就是养生！中国人自古便有“学会养生，百病不扰”的说法。

● 汉代问世的我国最早药典——《神农本草经》（公元前2—公元1世纪）收录365味药材，分为上品、中品、下品三类，将蜂蜜、蒲黄、蜂蜡、蜂子列为上品，并指出：“蜂蜜味甘、平、无毒，主心腹邪气，诸惊痫瘕，安五脏诸不足，益气补中，止痛解毒，除百病，和百药，久服强志轻身，不饥不老，延年”；香蒲花粉，名曰蒲黄，“味甘平，消瘀、止血，聪耳明目”；“主治心腹寒热邪气，消小便，消瘀血久服轻身，益气力，延年”；“蜂蜡味甘、微湿，主下痢脓血、补中、续绝伤金创，益气，不饥耐老”；“蜂子味甘、平，主风头，除虫（最毒的虫子）毒，补虚羸伤中（内脏），久服令人光泽，好颜红不老”。陶弘景（452—536年）在《神农本草经集注》中载有蜂子药用内容并有创新，还列出蜂子外用之法“蜂子酒渍，敷面，令人悦白”。

● 明代大药学家李时珍（1518—1593年）著《本草纲目》中对蜂蜜医治疾病功效概括为：清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。生则性凉，故能清热；热则性温，故能补中。甘而和平，故能解毒；柔而濡泽，故能润燥。缓可以去急，故能止心腹、肌肉、疮疡之痛；和可以至中，故能调和百药，与甘草同功。花粉具有“凉血，和血，止心腹诸痛”作用；对蜂蜡作以单一词条阐述，并还用于药丸赋形，如三黄宝蜡丸，以及外用涂布油膏等；还为蜂房和蜂子单立词条，并扩展治验附方。

● 养生保健先驱、炼丹学家兼医药学家晋代葛洪（284—363年）著《抱朴子》和《肘后备急方》中，记有蜂蜜外用处方：五色丹毒，蜜和甘姜敷之；目生珠管，以蜜涂目中，仰卧半日乃可洗之，生蜜佳；汤火灼已成疮，白蜜涂之，以竹中白膜贴上，日三度。

● 彭大翼在《山堂肆考饮食卷二》中，记载唐代女皇武则天嗜爱花粉成癖，采得花粉以醋及药水调和，加工成“花粉糕”，并赐群臣，自己常食花粉，年过八旬，精神饱满。

● 方以智（1611—1671年）在《物理小识》第五卷中介绍利用“药蜂针”的方法，“取黄蜂之尾针，合硫炼，加水麝为药，置疮疡之头，以火点而灸之”。后被赵学敏（1765年）收录于《本草纲目拾遗》第10卷中，列入传统医学之列。

● 我国卫生部编纂的《中华本草》中，列举蜂胶具有八大功效：抗病原微生物；镇静、麻醉及其它神经系统作用；促进组织修复；心脑血管系统的影响；保肝作用；抗肿瘤作用；其它作用（消除自由基、促进新陈代谢、调节内分泌）；无毒副作用。

最损健康的是内心的苦

其实，最耗心血最损健康的不是身体的劳累，而是心理的矛盾和冲突。心灵的力量是可以穿越时空来传递的，发自内心的选择才是最好、最适合健康的选择。



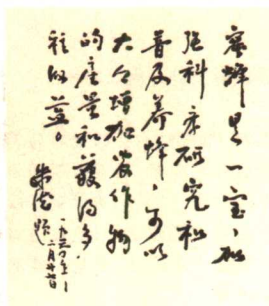
伟人与蜜蜂的不解之缘

● 列宁指出：“蜜蜂终日繁忙，辛勤地往来在蜂巢和蜜粉源之间，是从不浪费点滴时间的劳动者，是可靠的向导。”列宁曾于1919年4月11日亲自签署了“关于保护养蜂业的决定”。

● 朱德委员长1960年1月指出：“养蜂事业，仅就它的直接收益来说，就高于一般农业的收益，但更重要的是它对农业增产有巨大的作用，蜜蜂是各种农作物授粉的‘月下老人’……我国现在养蜂的数量是很不够的，因此，发展养蜂将成为农业增产除‘八字宪法’以外的又一条途径。蜜蜂又是人类的‘健康之友’。它的产品蜂蜜是极好的营养品，已经证明可以治疗多种疾病，另一种新产品‘王浆’，能使衰弱的人增强体力，还能治疗糖尿病、癌症、肿瘤病等。此外，蜂毒对治疗风湿病和风湿性关节炎有异常显著的效果；蜂胶对治疗鸡眼、胼胝、遮疣病和寻常疣也有比较好的效果。据说，以上产品的医疗性能，近年来，苏联和欧美许多国家都在着力研究，我国也在研究，并且有了重要的结果。”

朱德委员长1960年2月27日指出：“蜜蜂是一宝，加强科学研究和普及养蜂，可以大大增加农作物的产量和获得多种收益。”

● 全国人大副委员长、著名诗人郭沫若1961年11月10日视察凤院“蜜蜂大厦”后题词《游凤院果树园》：“晨兴来凤院，桔树八千章。袅袅风枝重，累累果实黄。颂君怀正则，奴汝笑荒伦。想见花开日，游蜂必甚狂。”《中国蜂业》杂志前身《中国养蜂》刊名4个字也是郭老1963年题写的。



1960年朱德委员长在中国农业科学院养蜂所视察时题词

诗词歌赋对蜜蜂及蜂产品的记载

● 战国时期，屈原在《楚辞·招魂》中，有这样的诗句：“瑶浆蜜勺，实羽觞些。”“瑶浆蜜勺”和“米巨米女蜜饵”（即以蜜酿制蜜酒；用蜜和米面制作蜜糕）；《天问》中写有“蜂蛾微命，力何固？”（意思是：蜂蚁那样的小生命聚集在一起，力量为什么如此强大？）

● 唐代诗人李商隐的《无题》有这样的名句：“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”（蜡炬即用蜂蜡做的蜡烛）。在他被贬时，留下“柝林蜀黍满山岗，穗条迎风散异香，借问健身何物好？天心摇落玉花黄”的诗（玉花黄这里指玉米花粉）。

● 唐代诗人孟浩然有这样的诗句：“燕入巢窝处，蜂来造蜜房。”（意为燕子筑巢的邻近之处，蜜蜂也造起了酿蜜的蜂房。）

● 唐代诗人杜甫在《徐步》和《秋野》诗中，曾用如下诗句描述蜜蜂：“花蕊上蜂须”和“风落收松子，天寒割蜜房”。（其意思分别是：蜜蜂的绒毛上沾满花粉及风停了，收拾花粉；天寒了，采割蜂蜜。）

● 唐代诗人柳宗元在《天对》中用“细腰群哲，夫何足病”（即一群细腰蜂的螫刺，有什么值得担忧呢）的诗句描述蜂螫。

● 宋代诗人苏轼在《安州老人食蜜歌》中这样写：“安州老人心似铁，老人心肝小儿舌。不食五谷惟食蜜，笑指蜜蜂作檀越。蜜中有诗人不知，千花百草争含姿。老人咀嚼时一吐，还引世间痴小儿。小儿得诗如得蜜，蜜中有药治百疾。正当狂走捉风时，一笑看诗百忧失。东坡先生取人廉，几人相欢几人嫌。恰似饮茶甘苦杂，不如食蜜中边甜。因君寄与双龙饼，镜空一对双龙影。三吴六月水如汤，老人心似双龙井。”（这是苏轼给僧人仲殊的诗。仲殊，名张挥，安州人，



蜜蜂

生生不息

一亿年的奥秘

蜜蜂产品食疗养生话题

世居钱塘，他不吃五谷杂粮，以食蜂蜜蔬菜为主，诗中借介绍老人吃蜂蜜的习惯，称誉老人的人品和诗作。)

● 宋代诗人陆游在《见蜂采桧花偶作》中写道：“来禽海棠相续开，轻狂蛱蝶去还来。山蜂却是有风味，偏采桧花供蜜材。”（意思是：沙果海棠花相继开放，轻狂的蝴蝶飞去又飞回。可是小小蜜蜂却不一样，偏偏采桧树花把蜜酿。）



远离亚健康需要不断 “清、调、补”

要想获得真正意义上的健康，人体需要从“清、调、补”三个方面进行，即：清除体内毒素，恢复健康活力；调理系统功能，加强新陈代谢；补充均衡的营养。

清除体内毒素（亦称排毒）的最好方法就是膳食疗法，也就是积极保健，在自然、不伤害身体的情况下消除体内代谢废物。有利于排毒的食疗养生产品很多，很多专家都首推蜂胶。蜂胶的排毒作用主要表现在：①能改善血管弹性和通透性，扩张血管，降低血液黏稠度，改善血液循环。②有效地防止血管内胶原纤维的增加，抑制血小板的聚集。③显著地降低血液中胆固醇、甘油三酯的含量，从而防治糖尿病以及由此而引起的高脂血症。蜂胶因此获得“人体血管清道夫”的美称。

在全面调节身体机能、增强身体抵抗力方面，蜂王浆及蜂花粉具有其它食疗养生产品无法比拟的优势。花粉中携带了生命遗传的全部物质，含有生命长寿所需的全部营养成分，包括蛋白质、脂肪、酶、微量元素、碳水化合物、B族维生素、维生素C、各种氨基酸等多种营养成分，被称为微型营养库。有促消化、预防前列腺炎、保肝护肾、预防心血管系统疾病的作用。蜂王浆中各种成分配比与人体体液极为接近，自古中医便有“以形补形”之说，可以迅速达到抗疲劳、抗衰老、增强体质、调节内分泌、促进消化等功效。为了达到平衡及安全性，人体所需的矿物质、微量元素必须从食物中或自然界摄取，这比化学合成或单一的矿物质、微量元素更安全、更有效。

均衡营养可以维持正常生长、生殖，维持身体健