

xinnongcun jianshe shuku
新农村建设

书库



科技致富系列



蜜蜂产品与医疗保健

责任编辑：王保彦

郭丽丽

封面设计：吕雁军

ISBN 978-7-5377-2999-4



9 787537 729994 >

定价：5.00 元



科技致富系列 >

KEJI ZHIFU XILIE

MIFENGCHANPIN YU YILIAOBAOJIAN 蜜蜂产品与医疗保健

□陈廷珠 主编



新农村建设

xinnongcun jianshe shuku

书库

山西出版集团

山西科学技术出版社

蓬勃发展的五台山蜂业

五台山蜂业开发中心以崭新的面貌出现在山西北部，是集蜜蜂规模化养殖，蜂产品、蜂机具加工销售，蜂疗开发研究为一体的蜂业专业化企业。它的前身是忻州市蜜蜂学会蜂场经销部，成立于1994年，10多年来该中心已经发展成为山西规模较大的蜂产品专业企业，企业建在忻州经济技术开发区，蜂产品基地建在佛教圣地、无污染、植被繁茂、山清水秀的五台山山区，忻州西部云中山山区。2004年该中心的五台山牌蜂王浆、蜂花粉、刺槐蜜、荆条蜜、蜂蜜五项产品经中国绿色食品发展中心全面认证，认定为“绿色食品”。

2006年，在中国昆明召开的第八届国际蜂疗产品保健博览会上，五台山牌蜂蜜产品被评为博览会金奖。企业通过ISO9001—2000质量管理体系认证。

中心主要有：“五台山”牌蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉、蜂胶、雄蜂蛹、巢蜜等六大类百余种食疗保健系列产品。由于产品质量保证，深受广大用户的信赖，2003年被国家质检总局评为“质量连续合格及放心品牌骨干企业”；被山西省质量技术监督局评为“山西省产品质量合格企业”；被忻州市消费者协会评为“维护消费者合法权益先进单位”、“诚信单位”等荣誉称号。2004年五台山蜂业与北京中农环宇生物技术研究所作建成山西首家绿色保健蜂产品开发基地。蜂业开发中心董事长兼总经理米志明同时兼任山西省蜂协常务理事、省农技协常务理事、市蜜蜂协会秘书长、政协委员。他养蜂30多年来，一直从事蜜蜂养殖、蜂产品开发、蜂疗保健研究，三次应邀参加国际会议，在国内外发表论文十多篇。1997年在日本东京召开的第4届国际蜂疗保健学术研讨会上发表的论文受到国际蜂疗保健专家的重视，并用英、日、韩、中四国文字载入国际蜂疗会刊。近年来米



2006年11月五台山牌蜂产品荣获国际蜂疗博览会金奖



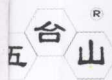
五台山蜂业董事长米志明与蜂共舞

志明因工作突出多次受到国家、省、市、区人民政府和科技部门的嘉奖，被国家科技部星火计划办公室协授于“全国星火科技先进工作者”，被中国科协授于“全国农村科普工作先进个人”，还曾荣获“山西省科技金牛奖”、一等奖、“山西十大农民科技状元”、“优秀青年工作者”、“青年科技奖”、“山西省优秀畜牧经纪人”、“忻州市十佳优秀科技工作者”等。

五台山蜂业人本着研究蜜蜂、造福有类、以信为本、以质取胜的宗旨，一如既往，像小蜜蜂那样不知辛劳地为人们酿造甜蜜、酿造健康。

地址：山西省忻州市开发区汾源街
服务热线：0350-3122255

山西省首家通过绿色食品认证的蜂产品企业
 第八届国际蜂疗蜂产品博览会金奖



“五台山”系列 蜂产品

WU TAI SHAN BEES PRODUCTS



绿色食品认证刺槐蜜、荆条蜜、蜂蜜



绿色食品认证蜂花粉系列



五台山牌蜂王浆
 绿色食品认证



五台山牌蜂胶系列



蜂王浆系列



巢蜜系列

雄蜂蛹



各种 500 克瓶装蜂蜜



花粉胶囊



美容蜜



五台山礼品系列

地址 (Address): 山西省忻州经济技术开发区
 联系人: 米云峰 王宝华
 电话、传真 (Fax): 0350-3122255
 E-mail: wtsfy@sina.com

邮编 (Post): 034000
 商务热线: (Tel) 13353504088
<http://www.wtsfy.com>

前 言

随着人们生活水平的不断提高,人们越来越重视生命健康和
生活质量。蜜蜂产品作为药食同源的产品,不仅营养价值高,而且
没有丝毫污染,深受广大消费者的青睐。

遗憾的是广大消费者对蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉和蜂胶等蜜蜂产
品了解甚少。为了满足人们对蜂产品知识的需求,作者总结了国
内外关于蜂产品方面的最新研究成果,编写了《蜜蜂产品与医疗保
健》一书,简明扼要地向读者介绍了常见的四种蜂产品在医疗、保
健和美容方面的作用。此书可供养蜂工作者、养蜂专业户,特别是
蜂产品经营者使用。

由于作者的水平有限,书中难免出现不尽如人意的地方,请广
大读者批评、指正。

编 者

2006年12月18日

— 序 —

党的十六届五中全会提出了推进社会主义新农村建设的历史任务,这是党中央统揽全局、着眼长远、与时俱进作出的重大决策,是一项惠及亿万农民、关系国家长治久安的战略举措,是我们在当前社会主义现代化建设的关键时期必须担负和完成的一项重要使命。为此,山西省委、省政府高度重视,周密部署,召开了全省新农村建设工作会议,成立了省新农村建设领导组和办公室,出台了《关于加快建设社会主义新农村的意见》,确定了1098个社会主义新农村建设试点村,下发了《山西省社会主义新农村建设试点村规划编制工作方案(试行)》。目前全省新农村建设工作起步良好,发展健康。

根据中央的总体要求,结合我省的发展实际,全省“十一五”时期社会主义新农村建设的目标是促使广大农村实现“六个新”,即经济实现新发展,设施得到新加强,面貌呈现新变化,素质要有新提高,机制取得新进步,生活达到新水平。到“十一五”期末,全省要有25个左右经济强县(市、区)基本达到全面小康标准,60个左右经济发展处于中等水平的县(市、区)基本达到宽裕型小康标准,35个国家扶贫开发工作重点县基本解决温饱问题,并向小康迈进。

要实现这一奋斗目标,一是围绕建设现代农业,着力推进农业综合生产能力建设;二是围绕促进农民持续增收,着力推进农业农村经济结构调整;三是围绕改善农村基本条件和村容村貌,着力推进农村基础设施建设;四是围绕提高公共服务水平,着力推进农村

社会事业发展；五是围绕统筹区域协调发展，着力推进扶贫开发工作；六是围绕创新体制机制，着力深化农村各项改革；七是围绕完善乡村治理机制，着力推进农村精神文明、民主法制和基层组织建设。

建设社会主义新农村，广大农民群众是主力军，是建设主体，培养和造就一批有文化、懂技术、会经营的新型农民，整体提升农民素质是新农村建设的关键。为了贯彻落实中央和省委建设社会主义新农村的有关精神，提高农村干部和农民的政策法律、科技文化水平，推动全省新农村建设工作的开展，省新农村建设领导小组办公室与山西出版集团联合，组织省内外从事农业和农村工作的有关专家、教授和行政管理人员，编写出版了“新农村建设书库”。书库紧紧围绕“生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”建设社会主义新农村的总要求组织选题，分“基层管理”、“典型引导”、“文明健康”、“新村建设”、“农村服务”和“科技致富”6个系列，包括了农村经济建设、政治建设、文化建设、社会建设和基层党的组织建设等方面内容。书库紧密结合山西农业和农村实际，注重引导，科学实用，使农民“看得懂，学得会，买得起”。愿这套书库成为新农村建设工作者和广大农民朋友的良师益友，为加快我省的新农村建设步伐起到积极的促进作用。

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of the characters '梁' and '滨' joined together in a fluid, cursive script.

(中共山西省委常委，山西省人民政府副省长)

“新农村建设书库”编委会

主 任：孙连珠

副 主 任：齐 峰 关建勋

编 委：（按姓氏笔画排列）

王 亚	王 琳	王进仁	王树红
王树林	冯京民	刘昆明	安焕晓
李锦生	何耀光	张 润	张明旺
张明亮	张保国	周明定	姚文达
姚高宽	高 博	薛志省	戴建功

《蜜蜂产品与医疗保健》编委会

主 编：陈廷珠

副 主 编：杨国义 吴志宏 李树军 李根银 米志明

编写人员：陈廷珠 杨国义 李树军 李根银

吴志宏	曹宁贤	赵树荣	张映升
张映华	米志明	刘平国	常 红
杨建军	崔子龙	贡红梅	刘 莉

目 录

第一章 蜂蜜——健康之友 / 1

第一节 蜂蜜的质量鉴别与等级划分 / 1

1. 蜂蜜是如何形成的？主要品种有哪些？ / 1
2. 蜂蜜的主要成分有哪些？ / 2
3. 蜂蜜的等级标准是如何划分的？ / 2
4. 蜂蜜有无“生”、“熟”之分？ / 2
5. 何为巢蜜？它有什么特点？ / 3
6. 哪种蜂蜜最好？ / 3
7. 蜂蜜“沉淀”是否意味着存在质量问题？ / 4
8. 如何通过感观初步判定蜂蜜掺假？ / 4
9. 蜂蜜与白糖的区别是什么？ / 5
10. 为什么说蜂蜜是天然的绿色食品？ / 5
11. 婴、幼儿能否服用蜂蜜？ / 6
12. 糖尿病人能否食用蜂蜜？ / 7
13. 何为儿童蜂蜜或老年蜂蜜？ / 8
14. 蜂蜜存放较长时间后能否食用？ / 8
15. 如何贮存蜂蜜？ / 9
16. 如何服用蜂蜜更科学？一般剂量是多少？ / 9
17. 人类利用蜂蜜的历史大约有多长？历史上都有哪些记载？

/ 10

18. 我国养蜂业生产的历史现状与蜂蜜消费水平如何? /10
- 第二节 蜂蜜的营养保健价值 /11
 19. 为什么说蜂蜜是药食同源的佳品? /11
 20. 为什么说蜂蜜是促进少儿健康发育的营养佳品? /12
 21. 为什么说蜂蜜是老年人的好伴侣? /13
 22. 为什么说蜂蜜是延年益寿的好帮手? /13
 23. 为什么说蜂蜜是世界上唯一不会腐烂变质的食品? /14
 24. 为什么说蜂蜜是罕见的高能物质? /15
 25. 为什么说蜂蜜是治疗外伤的良药? /15
 26. 蜂蜜对治疗胃肠溃疡和胃肠炎有何作用? /16
 27. 蜂蜜的润肠通便效果如何? /16
 28. 蜂蜜的护肝作用? /16
 29. 蜂蜜对肺结核患者有何辅助疗效? /17
 30. 雾化蜂蜜对治疗上呼吸道疾病有何疗效? /17
 31. 蜂蜜对调理治疗心脏病有何益处? /17
 32. 蜂蜜的催眠效果如何? /18
 33. 蜜种不同, 疗效有何差异? /18
- 第三节 古今中外蜂蜜入药偏方集锦 /19
 34. 蜂蜜治疗感冒类疾病有哪些偏方? /19
 35. 蜂蜜治疗胃及十二指肠溃疡类疾病有哪些偏方? /21
 36. 蜂蜜治疗便秘有哪些偏方? /21
 37. 蜂蜜治疗痢疾、慢性肠炎有何偏方? /21
 38. 蜂蜜治疗失眠、神经衰弱有何偏方? /22
 39. 蜂蜜治疗小儿咳嗽有何偏方? /22
 40. 蜂蜜治疗小儿疳积有何偏方? /22
 41. 蜂蜜治疗皮肤溃疡的方法是什么? /22
 42. 蜂蜜防治高血压、低血压和动脉硬化有何偏方? /22
 43. 蜂蜜治疗咽喉肿痛与口腔溃疡有何偏方? /22

44. 蜂蜜乌发丸的炮制方法是什么? /23

45. 蜂蜜补阴消虚膏如何炮制? /23

46. 壮阳蜜宝丸如何炮制? /23

47. 促孕丸如何炮制? /23

48. 蜜制遗尿停如何炮制? /24

49. 蜂蜜明目膏如何炮制? /24

第四节 当代蜂蜜美容偏方集锦 /24

50. 蜂蜜祛斑膏如何炮制? /24

51. 蜂蜜抗痘膏如何炮制? /24

52. 蜂蜜皮炎湿疹膏如何炮制? /25

53. 蜂蜜玫瑰养颜膏如何炮制? /25

54. 蜂蜜嫩肤驻颜膏如何炮制? /25

55. 蜂蜜萱草美容膏如何炮制? /25

56. 蜂蜜白附子增白祛黑膏如何炮制? /26

57. 蜂蜜甘油护肤膏如何炮制? /26

58. 蜂蜜雪花膏如何炮制? /26

59. 蜂蜜面膜如何制作? /27

60. 蜂蜜蛋清面膜如何制作? /27

61. 蜂蜜牛奶面膜如何制作? /27

62. 蜂蜜玫瑰面膜如何制作? /27

63. 蜂蜜甘油面膜如何制作? /28

64. 蜂蜜橄榄油面膜如何制作? /28

65. 蜂蜜葡萄面膜如何制作? /28

66. 蜂蜜黄瓜美白面膜如何制作? /28

第二章 蜂王浆——奥妙无穷的物质 /29

第一节 蜂王浆质量鉴别与等级划分 /29

67. 蜂王浆是如何生产的? /29

68. 蜂王浆有何奇妙之处? /29
 69. 蜂王浆的主要成分有哪些? /30
 70. 蜂王浆中的蛋白质有哪几种? 其主要功能是什么? /30
 71. 蜂王浆中的氨基酸有哪些? 其主要功能是什么? /31
 72. 蜂王浆中的维生素主要有哪些? 其主要功能是什么? /31
 73. 蜂王浆的有机酸有哪些? 其主要功能是什么? /33
 74. 蜂王浆中的核酸有几种? 其主要功能是什么? /33
 75. 蜂王浆中有哪些特殊的酶类? 其主要功能是什么? /34
 76. 蜂王浆中有哪些类固醇激素? 各有哪些生理功能? /34
 77. 蜂王浆分哪几种? 哪种王浆最好? /35
 78. 蜂王浆的等级标准是如何划分的? /35
 79. 如何从感观上鉴别真假蜂王浆? /36
 80. 蜂王浆中的性激素对人体是否有副作用? /37
 81. 儿童可否服用蜂王浆? /38
 82. 糖尿病人能吃蜂王浆吗? /38
 83. 蜂王浆能否长期服用? 其剂量是多少? /38
 84. 吃鲜王浆会“上火”吗? /39
 85. 鲜王浆与蜂王浆口服液有什么区别? /39
 86. 如何保存和服用蜂王浆? /40
 87. 古今中外在蜂王浆应用方面都有哪些历史佳话? /41
- 第二节 蜂王浆的营养保健价值 /42**
88. 为什么说蜂王浆是延年益寿的稀世珍品? /42
 89. 为什么说蜂王浆对血压有自律调节作用? /43
 90. 为什么说蜂王浆能降低胆固醇和高血脂? /44
 91. 为什么说蜂王浆对缺铁性贫血有一定疗效? /45
 92. 为什么说蜂王浆具有免疫调节作用? /45
 93. 为什么说蜂王浆具有防癌抗癌效果? /46
 94. 哪些试验证明蜂王浆具有抗辐射作用? /48

- 95.为什么说蜂王浆具有抗菌消炎作用? /49
- 96.为什么说蜂王浆对糖尿病有辅助疗效? /50
- 97.蜂王浆对肝炎有何疗效? /50
- 98.蜂王浆对神经系统疾病有何特效? /51
- 99.蜂王浆对慢性萎缩性胃炎有何疗效? /52
- 100.为什么说蜂王浆能提高思维能力和记忆力? /52
- 101.为什么说蜂王浆是孕产妇的最佳天然补品? /53
- 102.为什么说蜂王浆能缓解更年期综合症? /54

第三章 蜂花粉——全能营养源 /56

第一节 蜂花粉的质量鉴别与种类划分 /56

- 103.蜂花粉是如何采集的?它在蜂群中的用途是什么? /56
- 104.蜂花粉“库”存了哪些养分? /56
- 105.蜂花粉有哪些种类? /57
- 106.哪种蜂花粉最好? /57
- 107.花粉、蜂花粉和蜂粮有何区别? /57
- 108.风媒花粉好还是虫媒花粉好? /58
- 109.服用花粉是否容易过敏?对极个别花粉过敏者应该采取何种补救措施? /59
- 110.食用花粉能使儿童性早熟吗? /60
- 111.食用花粉是否需要破壁? /60
- 112.蜂蜜会采有毒植物的花粉吗? /60
- 113.如何食用蜂花粉?其剂量是多少? /61
- 114.蜂花粉如何保存? /61
- 115.我国食用花粉的历史有多长?都有哪些知名的史话与记载? /62
- 116.国外食用花粉的历史上都有哪些著名的传说与记载? /63
- 117.我国当代蜂花粉研究应用现状如何? /64

第二节 蜂花粉的营养保健价值 /65

118. 为什么说蜂花粉能使人博闻强记? /65
119. 为什么说蜂花粉是运动员的好伴侣? /67
120. 为什么说蜂花粉是前列腺疾病的克星? /67
121. 为什么说蜂花粉对治疗便秘有特效? /68
122. 为什么说蜂花粉具有抗衰老作用? /69
123. 为什么说蜂花粉具有抗辐射作用? /70
124. 为什么说蜂花粉可提高机体免疫功能? /71
125. 为什么说蜂花粉能降低血脂防治心血管疾病? /71
126. 为什么说蜂花粉对贫血症有一定疗效? /72
127. 为什么说蜂花粉对肝炎有治疗作用? /73
128. 为什么说蜂花粉对胃肠功能紊乱有疗效? /74
129. 为什么说蜂花粉对糖尿病有疗效? /75
130. 蜂花粉品种不同, 疗效有何差异? /75

第四章 蜂胶——方兴未艾的保健品 /78

第一节 蜂胶常识 /78

131. 蜂胶是如何生产的? /78
132. 蜂胶有哪些感观特征? /79
133. 蜂胶的主要化学成分有哪些? /79
134. 养蜂人生产的原蜂胶能直接食用吗? /79
135. 蜂胶的质量标准是如何划分的? /80
136. 蜂胶能与茶水同时服用吗? /80
137. 蜂胶能与中药、西药一起服用吗? /80
138. 蜂胶用酒作溶剂, 饮用是否有害? /80
139. 蜂胶黏性大、不溶于水, 能否被人体吸收? /81
140. 如何清除黏在杯子壁上的蜂胶? /81
141. 蜂胶加在水中后常常会有一些黑色的漂浮物, 这是怎么回

事? /81

142. 为什么有的蜂胶制品溶于水,而有的则不溶于水? /82

143. 蜂胶主要有哪些剂型? 哪种服用更方便? /82

144. 健康人是否需要服用蜂胶制品? /82

145. 病愈后是否需要继续服用蜂胶? /83

146. 什么人不宜服用蜂胶? /83

147. 怎样服用蜂胶效果最好? /83

148. 蜂胶制品如何保存效果好? /84

149. 人类关于蜂胶的应用都有哪些历史记载? 其应用前景如何? /84

第二节 蜂胶的营养保健价值 /85

150. 为什么说蜂胶是天然广谱抗菌剂? /85

151. 为什么说蜂胶是天然免疫增强剂? /87

152. 为什么说蜂胶是天然而珍贵的抗氧化剂? /88

153. 为什么说蜂胶是血管的“清道夫”、微循环的保护神? /88

154. 为什么说蜂胶能降低血脂和胆固醇? /88

155. 为什么说蜂胶对糖尿病患者有很好的辅助疗效? /89

156. 为什么说蜂胶在防癌抗癌方面具有独特效果? /90

157. 蜂胶治疗胃肠疾病疗效如何? /92

158. 蜂胶的养肝解毒功效如何? /93

159. 蜂胶对支气管哮喘的防治作用如何? /94

160. 蜂胶治疗咽喉炎和鼻炎的效果如何? /94

161. 感冒时服用蜂胶效果好,为什么? /95

162. 蜂胶具有良好局麻效果,为什么? /95

163. 蜂胶能促进组织再生吗? 效果如何? /96

164. 蜂胶与蜂蜜、芝麻油配伍治烫伤有奇效,为什么? /96

165. 蜂胶可防治湿疹、皮炎等疾病,效果如何? /96

166. 蜂胶能治脚气,效果如何? /97

167. 蜂胶能有效预防和治疗龋齿,为什么? /97

168. 蜂胶治口腔溃疡、牙周炎疗效好,为什么? /98

169. 蜂胶可抑制牙疼,效果如何? /98

第三节 破解蜂胶疗效神奇之迷 /99

170. 蜂胶含有哪些独特而复杂的成分? /99

171. 成为当今应用热点的黄酮类化合物究竟是什么? /99

172. 黄酮类物质有何生理作用? /99

173. 萜类物质有何生理作用? /100

174. 蜂胶中的其他生理活性成分及功效是什么? /100

第五章 蜂产品是内服外用美容护肤佳品 /102

175. 为什么说蜂蜜是营养皮肤的佳品? 其作用机理和使用方法是什么? /102

176. 蜂蜜养颜美容的作用机理是什么? /103

177. 蜂蜜的护发效果良好,有何偏方? /103

178. 蜂王浆能永葆青春的奥妙是什么? /103

179. 蜂王浆能延长女性青春不易衰老,为什么? /104

180. 蜂王浆能再造女性迷人魅力,为什么? /104

181. 王浆酸可防止皮肤变黑,为什么? /105

182. 蜂王浆能祛除黄褐斑,为什么? /105

183. 蜂花粉对头发、皮肤有哪些良好护理作用? /105

184. 蜂花粉美容的方法是什么? /106

185. 古今中外曾有哪些名人使用蜂花粉美容,其方法是什么? /107

186. 为什么说蜂胶能使人的肌肤更加靓丽? /107

187. 为什么说蜂胶也是内服外用美容珍品? /108

附录 无公害蜂产品、绿色蜂产品和有机蜂产品的概念及区别 /109

188. 无公害蜂产品、绿色蜂产品与有机蜂产品的概念及区别是什么? /109

189. 无公害蜂产品、绿色蜂产品与有机蜂产品的生产要求有什么不同? /110

190. 发展无公害蜂产品生产有什么意义? /112

191. 怎样进行无公害蜂产品生产质量认证? /113

主要参考文献 /115