



李春深◎编著

中华传统医药之精华

集千年智慧成「治病奇方」流传百世

经典珍藏版

天然营养 功效神奇

# 蜂胶花粉 冬虫夏草

巧治病

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社



李春深◎编著

中华传统医药之精华

集千年智慧成「治病奇方」流传百世

经典珍藏版

天然营养 功效神奇

# 蜂胶花粉 冬虫夏草

巧治病

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

蜂胶·花粉·冬虫夏草巧治病 / 李春深编著. —太原:  
山西科学技术出版社, 2015.8  
(健康达人系列丛书)  
ISBN 978-7-5377-5176-6

I. ①蜂… II. ①李… III. ①蜂胶—食物疗法—基本知识  
②花粉—食物疗法—基本知识 ③冬虫夏草—食物疗法—基本知识  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 189611 号

## 蜂胶·花粉·冬虫夏草巧治病

---

出 版 人: 张金柱  
编 著: 李春深  
策 划: 薛文毅  
责 任 编 辑: 李 华 宋 伟  
责 任 发 行: 阎文凯

---

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
地 址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012  
编辑部电话: 0351-4956033  
发 行 电 话: 0351-4922121  
经 销: 各地新华书店  
印 刷: 北京龙跃印务有限公司  
网 址: [www.sxkxjscbs.com](http://www.sxkxjscbs.com)  
微 信: sxkjcbcs

---

开 本: 710mm×1000mm 1 / 16 印 张: 10  
字 数: 130 千字  
版 次: 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 978-7-5377-5176-6  
定 价: 27.00 元

---

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



从两千多年前的《神农本草经》，到明代李时珍所著的《本草纲目》，再到现在的许多中医药大词典，成百上千种中草药被搜集整理，其中蜂胶、花粉、冬虫夏草也占有重要的一席之地。

本书力图通过通俗的语言、科学的方法、权威的理论、真实的图片，将三种营养品的基本常识、使用与保存方法、药理作用、妙用功效等作一一介绍，便于读者科学、合理、有效地应用，达到强身健体、防病治病的目的。

# Preface

## 前言

蜂胶、花粉、冬虫夏草作为大自然赐予我们的天然营养品，已走进我们的生活，如人们食用蜂胶养生，吃花粉美容，服用冬虫夏草治病……的确，它们具有良好的医疗保健功效，特别是在一些疑难疾病的应用中，显示出了卓越的功效，深受人们青睐。不过，这一切皆源自我们科学、合理地认识与应用它们，否则，将无法发挥其应有的功效，反而对身体产生不良效果。

那么，蜂胶、花粉、冬虫夏草有哪些种类与制品，含有什么成分，具有什么药理作用呢？选购时，我们该如何鉴别真伪呢？如何正确应用蜂胶、花粉、冬虫夏草，发挥其应有的功效呢？它们对哪些疾病有特殊疗效？……诸如此类的问题，您在本书中都能找到答案。本书力图通过通俗的语言、科学的方法、权威的理论、真实的图片，将三种营养品的基本常识、使用与保存方法、药理作用、妙用功效等作一一介绍，便于读者科学、合理、有效地应用，达到强身健体、防病治病的目的。

由于编者水平有限，书中可能存在疏漏之处，望广大读者不吝提出宝贵意见与建议，以期修订完善。

**特别提示：本书中所介绍的妙用方适用于常见小病和慢性病的调养，对于过敏体质者和重大疾病患者，运用时须谨慎，及时接受专业医师的诊治。**



# 目录 contents

## 蜂胶良药，治病奇效——蜂胶篇

### 一 蜂胶的基本常识

1. 认识蜂胶 / 002
2. 人类应用蜂胶的历史 / 003
3. 蜂胶的分类 / 004
4. 蜂胶的成分 / 005
5. 蜂胶的常见制品 / 006
6. 选购蜂胶产品的注意事项 / 006
7. 蜂胶的真伪鉴别 / 009

### 二 蜂胶的使用与保存

1. 蜂胶的使用方法 / 011
2. 蜂胶的服用量 / 012
3. 服用蜂胶的最佳时间 / 013
4. 不适合吃蜂胶的人群 / 013
5. 蜂胶的服用禁忌 / 014
6. 蜂胶的保存方法 / 015

### 三 蜂胶的药理作用

1. 抗菌杀毒，让身体不受病菌侵害 / 016
2. 除菌排毒，防治胃肠道疾病 / 017
3. 调节血脂，预防心脑血管疾病 / 018
4. 调节血糖，防治糖尿病 / 019

5. 养肝护肝，养出健康身体 / 019
6. 防治癌症，调理身体保健康 / 020
7. 调节免疫功能，增强抗病能力 / 021
8. 抗击衰老，延年益寿 / 021
9. 美容养颜，展现自然之美 / 022

### 四 蜂胶的妙用

1. 蜂胶的美容方 / 024
2. 蜂胶的内服方 / 031
3. 蜂胶的外用方 / 038



# 花粉治病，匠心独运——花粉篇

## 一 花粉的基本常识

1. 认识花粉 / 046
2. 我国具有丰富的花粉资源 / 047
3. 花粉的种类 / 047
4. 花粉的营养成分 / 049
5. 蜂花粉 / 051
6. 花粉原料产品和花粉制品的区别 / 052
7. 选购花粉原料产品和花粉制品的注意事项 / 053
8. 花粉的真伪鉴别 / 054

## 二 花粉的使用与保存

1. 花粉的吃法 / 056
2. 服用花粉的最佳时间 / 057
3. 食用花粉的疗程 / 057
4. 食用花粉要小心过敏 / 057
5. 服用花粉的禁忌 / 058
6. 花粉的保存方法 / 059

## 三 花粉的药理作用

1. 保护肝脏，防止肝病发生 / 061
2. 调节血糖，辅助治疗糖尿病 / 061
3. 降低血脂，防治老年病 / 062
4. 促进脑细胞发育，提升智力 / 062
5. 促进消化和吸收，增强消化系统功能 / 063

6. 防止病菌入侵，提高人体免疫力 / 064
7. 延缓衰老，延长寿命 / 065
8. 改善性功能，营造美满生活 / 066
9. 美容养颜，青春常驻 / 067
10. 瘦身减肥，打造健康身材 / 068

## 四 花粉的妙用

1. 花粉的治病方 / 069
2. 花粉的保健方 / 085
3. 花粉的美容方 / 089



# 巧食虫草，疾病不扰——冬虫夏草篇

## 一 冬虫夏草的基本常识

1. 认识冬虫夏草 / 096
2. 冬虫夏草的形成过程 / 097
3. 冬虫夏草濒临灭绝 / 098
4. 人工培育的冬虫夏草 / 099
5. 冬虫夏草的成分 / 101
6. 挑选冬虫夏草的原则 / 102
7. 冬虫夏草的真伪鉴别 / 103

## 二 冬虫夏草的使用与保存

1. 冬虫夏草的适用人群 / 106
2. 冬虫夏草的用法与用量 / 106
3. 冬虫夏草的使用禁忌 / 107
4. 冬虫夏草的保存方法 / 107

## 三 冬虫夏草的药理作用

1. 缓解疲劳，促进体力恢复 / 108
2. 调节人体免疫力，防止病菌侵害 / 109
3. 止血化瘀，补肺益肾 / 109
4. 抑杀肿瘤细胞，抗癌治癌 / 110
5. 抗击衰老，滋补身体 / 111
6. 改善血液循环，调节内分泌 / 111

## 四 冬虫夏草的妙用

1. 冬虫夏草食疗方 / 112
2. 冬虫夏草治病方 / 123
3. 冬虫夏草药酒方 / 149



# 蜂胶良药， 治病奇效



## 蜂胶扁

蜂王浆、蜂花粉、蜂蜜、蜂胶等是我们日常生活中常见的蜂产品。其中，蜂胶因其独特的营养价值和医疗保健功效，被誉为“紫色黄金”等。如今，蜂胶制品已经出现在多个领域，并在世界范围内得到了广泛的应用。

那么，蜂胶真的像人们所说的那样具有神奇疗效吗？它究竟含有哪些营养成分呢？每个人都可以服用蜂胶吗？……相信这些问题都是大家所关心的，下面我们将针对这些问题，对蜂胶作一详细的介绍。



## 一 蜂胶的基本常识

### 1. 认识蜂胶

蜂胶是蜜蜂从植物芽孢或树干上采集的树脂（树胶），混入其上腭腺、蜡腺的分泌物而形成的一种胶状固体物。其表面光滑或粗糙，折断面结构紧密，切面与大理石外形相似。

蜜蜂在采集树脂的过程中，会选择不同的树种，由此造成蜂胶的颜色各异。一般来说，蜂胶有黄褐色的、棕褐色的、灰褐色的、灰绿色的、暗绿色的，还有极少数的蜂胶是黑色的。

将蜂胶放在鼻孔附近，我们就能闻到一种特殊的芳香气味。这种香味是蜂胶中的萜烯类物质（存在于植物体内的碳氢化合物）挥发形成的。

蜂胶的形成离不开辛勤的小蜜蜂。我们知道，蜜蜂是一种社会性昆虫，营群居生活。蜂胶的原料树脂在自然状态下非常坚硬、黏稠。蜜蜂采集树脂时，仅凭撕咬是无法完成的，它必须从其上颚分泌一种具有特殊作用的液体，将之喷洒在树脂表面，使树脂变得松软，随即用上下颚咬下一点儿，用两只前足抓住，将之揉搓成光洁的小团后，带回到蜂巢。由于树脂非常黏稠，卸载过程也非常困难，蜜蜂需要再





次使用分泌物才能将树脂从身上卸载下来。经过这一系列的过程，具有药用功效的蜂胶才最终形成。

可以说，蜂胶非常珍贵，这不仅因为其得之不易，还因为其数量稀少。在一个蜜蜂群中，有5万~6万只蜜蜂，但是，这些蜜蜂被分配外出采集树脂的却很少。这是由蜜蜂的需要和蜂种的特性所决定的。

一般来说，一只蜜蜂一次仅可采集10~20毫克树脂，一个蜂群一年仅能采集树脂60~300克，再加上蜜蜂混入的分泌物等，一个蜂群一年只能产100多克蜂胶。蜜蜂把采集的蜂胶涂抹在蜂巢的表面，人们再一点一点地把黏性很大的蜂胶刮下来，非常不容易。所以说，蜂胶珍贵也就不难理解了。

## 2. 人类应用蜂胶的历史

人类很早就开始使用蜂胶了，依据记载，可追溯到公元前3000年，那时人类就已经发现了蜂胶对蜜蜂的重要保护作用，并且古埃及人已经会利用蜂胶防止尸体腐烂，比如，用蜂胶作为尸体的防腐材料。

公元前2700年，古文明发源地之一的美索不达米亚的遗址碑文中，就有蜂胶治疗疾病的记载，南美古印第安人利用这种胶质治疗伤口和身体不适。

2000多年前，古希腊科学家亚里士多德观察蜂群时也发现了蜂胶。他在《动物志》一书中记述了蜂胶的来源以及这种带有刺激性气味的“黑蜡”可用于治疗皮肤病、刀伤和化脓症。

古罗马百科全书《自然史》的作者普林尼指出，蜂胶是蜜蜂采集的杨树、柳树和其他植物新芽分泌的树脂，并且提出了蜂胶可止痛，还可消除肌肉硬结肿块和拔除刺入机体内的异物。

明代李时珍的《本草纲目》中记载，蜂胶具有治疗牙痛和杀菌的功效。

1898年至1902年，在英国侵略南非的战争中，军医用蜂胶和凡士林混合，作为手术的外用药，这是现代医生使用蜂胶治病的最早记载。



到了1979年，澳洲学者吉萨伯提系统地整理了蜂胶的化学成分、生物活性和医学用途，由此，蜂胶的效用开始受到科学界的重视。

随着近代科学的发达，蜂胶的神秘面纱得以揭开。人们对蜂胶的特性及其生物学、药理学和医疗保健效果的研究不断深入，由此涌现出各种以蜂胶为原料的产品。

2002年，经我国国家卫生和计划生育委员会确定，蜂胶可作为保健食品。2005年，蜂胶被列入《中华人民共和国药典》，成为一味法定的中药。

### 3. 蜂胶的分类

由于分类的标准不同，蜂胶有不同的种类。通常情况下，蜂胶主要采用以下标准进行分类。

#### 按产地

按照产地分类，蜂胶可以分为中国蜂胶、巴西蜂胶、新西兰蜂胶等。



#### 按组成

按照组成分类，蜂胶可以分为天然纯蜂胶和复方蜂胶（如用蜂胶、黄芪、维生素E制成的蜂胶黄芪胶囊）。

#### 按颜色

按照颜色分类，蜂胶可以分为黄蜂胶、黑蜂

胶、绿蜂胶（产于巴西）等。

## 按剂型

蜂胶有液体、片剂、硬胶囊、软胶囊等几种剂型。

## 4. 蜂胶的成分

蜂胶是一种组成复杂的有机混合物，在所有的蜂产品中，蜂胶的成分最为复杂。蜂胶的基本成分是树脂，胶质占50%~55%，蜂蜡约占30%，挥发油约占10%，花粉约占5%，各种有机酸和有机盐约占5%。

科学家发现，蜂胶中含有20多类、300多种天然成分，其中包括20多种氨基酸、30多种无机盐、70多种黄酮类物质及数十种芳香化合物，还含有丰富的维生素、酶类、脂类、醇类、醛类、多糖、有机酸、萜烯类等具有生物活性的天然成分。蜂胶可增强人体免疫力、活化细胞、去除毒素、抗炎、抗过敏、护肝、降糖、降脂、抗衰老、抑制肿瘤等，故蜂胶又有“健康保护神”等美誉。

蜂胶的最大特点是含有丰富的黄酮类、萜烯类物质，这些物质赋予了蜂胶许多神奇而又独特的保健功效。

经气相色谱和质谱仪分析，现已从蜂胶中分离鉴定出70种以上的黄酮类化合物，如高良姜素、芹菜素、蜜橘黄素、短叶松素、刺槐素等。黄酮类化合物在银杏叶、葛根、花粉、黄芩、甘草、橘皮等中药材以及大豆中广泛存在。同时，很多治疗心脏病、脑血栓的药物以及具有活血化瘀、清热、消炎、解毒的中药中，均含有黄酮类化合物。

黄酮类化合物主要有以下药理作用：增强血管张力，降低血管脆性及通透性；降血脂及胆固醇；减少红细胞和血小板的凝结，减少血栓形成，改善微循环；护肝，解肝毒，治疗急慢性肝炎及肝硬化、中毒性肝损伤；提高机体免疫力，抑制肿瘤；抗氧化，抗衰老；抗病毒、细菌、真菌；消炎、祛痰、解毒、消肿；解痉；抗过敏；强化细胞膜，活化细胞；抗溃疡。



## 5. 蜂胶的常见制品

蜂胶制品可以分为两大类：蜂胶美容品和蜂胶保健品。

### 蜂胶美容品

蜂胶是新兴的美容佳品，不论内服蜂胶制品，还是外用以蜂胶为原料制成的化妆品，都能够营养肌肤、除皱美容和护发养发。同时，还可以治疗和辅助治疗雀斑、面部黑斑、粉刺、脱发、皮肤干燥脱屑、皮肤营养不良等。目前，国内外以蜂胶为原料的化妆品有蜂胶美容祛斑霜、蜂胶护肤霜、蜂胶花露水、蜂胶防晒水、蜂胶养肤膏、蜂胶香皂、蜂胶洗发液、蜂胶面膜、蜂胶牙膏等。

### 蜂胶保健品

蜂胶保健品主要有蜂胶胶囊、蜂胶片、蜂胶丸、蜂胶口服液、蜂胶饮料、蜂胶糖浆、蜂胶蜜、蜂胶喷剂、蜂胶药膜、蜂胶酊、蜂胶九灵霜、蜂胶口香精等众多的产品，其未来的市场还有很大的开发潜力。

## 6. 选购蜂胶产品的注意事项

蜂胶以其显著的医疗和保健作用，得到越来越多人的喜爱。那么，





面对市场上琳琅满目的蜂胶产品，我们应该怎样选购呢？

## ■ 选购原则

**一要安全：**原始蜂胶中含有铅、砷等重金属，不能直接食用，必须经过高科技的提取设备去除这些重金属，并且要经过国家一级的检验部门检验合格，方可使用。购买时须查看该产品是否有国家卫生和计划生育委员会的批准文号。

**二要有品质：**蜂胶之所以具有神奇的功效，取决于蜂胶的多种复杂成分，在蜂胶的提纯过程中有许多活性成分极易流失。如果蜂胶的有效成分无法全部保留，它的功效就无法保证。而对蜂胶中有效成分的鉴定，只能通过高精度仪器的检测，因此普通消费者只要认真查看国家卫生和计划生育委员会对它的批准功能即可。我国对蜂胶的批准功能有三项：调节血脂、调节血糖、调节免疫，目前市场上大部分蜂胶具备了其中的一项或两项功能，只有少数蜂胶同时具备这三项功能，这样的蜂胶最珍贵。

## ■ 选购细节

一般来说，蜂胶是由“西方蜂种”制造，而我国土生土长的“中华蜜蜂”个体小，群势弱，基本不产蜂胶；不同的树脂生产的蜂胶原料，其成分差异很大，对蜂胶产品影响也很明显，只有环保良好、污染少的环境才有高品质的植物源，才能产出优质的蜂胶。蜂胶加工专业性很强，工艺复杂，技术难度高，卫生条件要求严格，因此，科技萃取手段和加工工艺是蜂胶纯度差异的重要原因。

**看品牌：**注意生产企业的资质，选择蜂胶专业企业、全国蜂产品行业优秀企业的产品。还要注意生产日期和保质期，包装上标注的产品功效及成分含量（相同剂型产品的功效成分高，保健功效更好），以及生产厂家的地址、电话、网址等，以便查询。

**看工艺：**蜂胶产品的质量与所使用蜂胶原料的质量密切相关，而蜂胶原料的质量关键在于蜂胶的萃取工艺。萃取工艺不同，其蜂胶形状、

色泽、成分、口感等都不同。因此，选购蜂胶时，应该了解其萃取工艺。

**看剂型：**目前市场上的蜂胶产品有液体、片剂、硬胶囊、软胶囊等剂型，其中液体剂型蜂胶含量低，外用见效快；软胶囊体积小、密封性好、口感平和、易于吸收，剂型比较先进。消费者可根据自身的情况购买适合自己的剂型。

## 选购方法

**看颜色：**高品质的蜂胶制品的标准色是金黄色。蜂胶原料的颜色多为黄褐色、棕褐色或灰褐色。采用酒精提取法生产的蜂胶制品在生产过程中，酒精和蜂胶中的一些成分发生了化学反应，生成一种黑色焦油状的多酚咖啡酸聚合物，呈黑褐色。而采用超临界二氧化碳萃取技术生产的蜂胶制品，其萃取过程为纯物理过程，天然蜂胶的成分充分地得到了保全，还原了蜂胶本来的金黄色。



**闻气味：**打开蜂胶闻一下，如果闻到一股刺鼻的气味，这种蜂胶多为酒精提取；如果闻到一股芳香的气味，这种蜂胶则较为纯正。

**观性状：**品质较好的蜂胶呈黏稠的金黄色膏状。

**查成分：**查看蜂胶有效成分“蜂胶黄酮”的含量，这是一个重要指标，只要不低于1.5毫克/100毫升，均属纯正蜂胶。目前市场上出现了一些黄酮含量非常高的蜂胶，对其进行检测后，发现这些均属由洋树芽胶制成的劣质蜂胶，或在蜂胶中人为添加黄酮，如芦丁等。其实，黄酮含量高低并不代表蜂胶品质的好坏，蜂胶的功效更多的是来源于



300多种天然成分的绝妙配伍，不能仅仅从黄酮这一点来决定蜂胶的功效。天然蜂胶黄酮含量基本固定，即使是真蜂胶，如果添加槲皮素和芦丁人为提高黄酮含量，也会大大破坏蜂胶的天然配伍，功效不升反降。

**比价格：**蜂胶被誉为“紫色黄金”，价格自然不会太低。真正的天然蜂胶数量稀少，提纯后每公斤毛胶售价接近1000元。千万要警惕十几元、几十元甚至白送的蜂胶，常言道“便宜无好货”。此外，由于国外对蜂胶的需求量大，产量有限，很少出口，即使出口价格也非常高。因此，真正从国外进口的蜂胶制品，其价格比国内同等质量的高出许多倍，消费者在购买时要仔细辨别是否是进口产品。

## 7. 蜂胶的真伪鉴别

针对种类繁多的蜂胶产品，如何鉴别真伪是消费者非常关心的问题。现介绍几种蜂胶的鉴别方法。

### 透光鉴别

在自然光线或灯光下观察，纯蜂胶软胶囊质地晶莹剔透，呈现棕红色。而劣质蜂胶，颜色呈明黄色，假冒蜂胶则呈现出棕褐色、黑色等。

### 气味鉴别

纯蜂胶有着天然而特殊的树汁香味，而假蜂胶中添加有油和蜂蜡，闻起来有股中药味，以掩盖假蜂胶的恶臭味。

### 口味鉴别

鉴别真假蜂胶最关键的方法是尝，将蜂胶胶囊刺破，挤一滴在舌尖上，纯蜂胶入口会有辛辣感，之后会有一种特殊的香味；而劣质蜂胶呈持续的辛辣感，以树胶假冒的蜂胶，则只有淡淡的恶臭味。如果味道发咸，则可能是加了酱油；如果发甜，则可能是加了蜜或糖，这两种味道的蜂胶都是伪品。此外，用温开水稀释冲饮时，纯蜂胶颜色