

SPOONFUL OF
HONEY

用蜂蜜

制作家庭保养品

[日] 前田京子 / 著
梁华 / 译

ひとさじのはちみつ

大自然赐予我们的家庭医药智慧

家中常备蜂蜜，相当于家里有了个家庭药房。

软膏、创可贴、眼药、牙膏、胃药、感冒药、
自制离子水、应急储备食品……

本书将详细介绍蜂蜜的各种新用途及其药效。

全球运动员德约科维奇每天早晨也离不开蜂蜜！

在日本
销售突破
8万册！

华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

用蜂蜜

制作家庭保养品

[日] 前田京子 / 著
梁华 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

用蜂蜜制作家庭保养品 / (日) 前田京子著 ; 梁华译 . -- 北京 : 华夏出版社 , 2019.4

ISBN 978-7-5080-9620-9

I . ①用… II . ①前… ②梁… III . ①蜂蜜 - 基本知识 IV . ① S896.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 271557 号

HITOSAJINO HACHIMITSU by Kyoko Maeda

Copyright © 2015 Kyoko Maeda

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Magazine House Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 HUAXIA PUBLISHING HOUSE

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Magazine House Co., Ltd., Tokyo, through Honno Kizuna, Inc., Tokyo, and Bardon Chinese Media Agency

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2017-6906 号

用蜂蜜制作家庭保养品

作 者	[日] 前田京子	版 次	2019 年 4 月北京第 1 版
译 者	梁 华		2019 年 4 月北京第 1 次印刷
责任编辑	李春燕	开 本	787 × 1092 1/32
美术设计	殷丽云	印 张	6.5
责任印制	周 然	字 数	115 千字
出版发行	华夏出版社	定 价	45.00 元
经 销	新华书店		
印 刷	三河市少明印务有限公司		
装 订	三河市少明印务有限公司		

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。电话: (010) 64663331 (转)

前言

蜂蜜与我

多年以来，在我的生活中，蜂蜜已经成为一种必然的存在。

有时候用于做菜和烘焙，有时候淋在酸奶或日式蕨饼上吃，还有的时候纯粹是因为嘴馋，想吃点儿什么的时候，就会舀出一匙、直接抿上一口。

不同的蜂蜜，产地各不相同，蜜源植物也各不相同。每一次仔细品尝抿入口中的蜂蜜时，我的脑海中会浮现那片土地和景色——那一刻，恍如身在旅途。如果偶遇稀有的蜂蜜，我还会想方设法找到蜜源植物的图片或照片看看，也是一种享受。

在以前的作品里，我多次提到蜂蜜可以用作入浴剂。入浴前在浴缸水里添加两到三大匙蜂蜜搅匀，出浴时皮肤绝不会觉得黏黏糊糊——正相反，皮肤感觉非常清爽，保湿效果绝佳。是蜂蜜，让我每一次出浴都感觉超级棒。



我常会仔细琢磨入浴剂的配方配比，就像琢磨晚餐菜谱那样。比如用意大利产的橙子蜜，加上橙花精油¹和几滴橄榄油等。疲惫的时候，它们能让我重新焕发精神。

马上要出门了，可脸上的皮肤状态糟糕得简直没法看的时候，可以取一匙蜂蜜（当作基剂），再添加一滴自己喜爱的植物精油（当作美容油），只需一两分钟就可以做成一份蜂蜜面膜。

是蜂蜜，每一次都神奇地让我的皮肤光洁幼滑；是蜂蜜，每一次都让我安心，让我感动。

“蜂蜜与我”，用英文说应该是“Honey & I”，这是情侣或夫妇之间的甜蜜用语，意思是“心爱的你和我”。去年，我刚刚把“写给薄荷油的情书”编成了一本书。不过，既然蜂蜜这个对象也如此有可塑性，那么，这样的老情人，再多几个也无妨吧，呵呵。

说真的，从孩提时代算起，我接触蜂蜜已有数十年，可就在几年前，我与蜂蜜之间的关系忽然有了一次颠覆性的变化。可以说，是这次巨变，促使我回顾了多年以来自己与蜂蜜接触的历史，并将其归纳总结起来，便是这本书的由来。

1. 芳香疗法中使用的采自植物的花、叶、茎、枝、树脂等部位的芳香成分。自古以来就应用于医疗、美容领域。

我与“药用蜂蜜” （“MEDICALHONEY”）的邂逅

有一段时间，我咽部突然疼痛，而且怎么也好不起来，这令我十分苦恼。

以前如果出现这种症状，无论起因如何，通常我只需倒一杯热水，往热水里滴入一滴薄荷油，用这杯水给咽部做一个熏蒸，第二天、最迟第三天准会好。

但是，灵验如许、赛过一切润喉片的薄荷油，这次我已连续使用好几天了，咽部疼痛仍未消除。这到底是怎么回事呢？

我忽然想起：“蜂蜜能促进受损皮肤及黏膜的修复”。接着，我又想到平日里自制的蜂蜜面膜对粗糙皮肤的神奇修复作用，于是一下子有了信心，恨不得立刻就拿蜂蜜来试试。

于是，我从手边的蜂蜜中，选了自己最喜欢的、散发暖阳味道的膏状苜蓿花蜜¹，晚上睡前抿了一口，然后赶紧上床睡觉。第二天，时隔多日，我终于又在满足和舒适中睁眼醒来。万岁！

1. 将天然蜂蜜，在不破坏其生物化学有效成分的同时，通过温度管理，使其成为极细的结晶，成为幼滑的膏状。



不过，咽部疼痛的病因貌似并未完全除根，咽部仍然有点说不上来的感觉，并且仍旧持续了一段时间。

服用蜂蜜虽然帮助我减轻了咽部症状，但只是让原来疼痛和杀的感觉变成了辣丝丝的感觉，接下来的几天，大多数时间里我仍有不适之感，并不能完全忘记咽部的存在。

我平时身体很好，很少会感觉不适，所以对这次持续数日的不适实在缺乏耐心。可以说，这是我有生以来第一次持续这么长时间的咽部不适。我的心思都在这上头，没法集中注意力去做任何事。

就在这时，忽然灵光一闪，我想起了大约十年前，有个旅居新西兰的朋友给我打电话时聊到过的一件事。

“哎，你知不知道麦卢卡蜂蜜啊？麦卢卡¹这种植物，跟茶树²很像，但还不太一样。在我们这儿，只要说蜂蜜，就专指麦卢卡蜂蜜哦。”

1. 分布于新西兰全域的天然生桃金娘科常绿木。其花如梅，有白、粉、红等颜色。以白花所含有效成分最多。麦卢卡是毛利语，其叶自古为草药。用于蜜源，始于1840年养蜂技术及蜜蜂传入之后。常用作庭院树，在日本也是园艺用木，被称为桤柳梅（中国称松红梅）。

2. 澳大利亚东部天然生桃金娘科常绿木。其精油具极强的抗菌作用，是世界范围内最广泛用于芳香疗法的精油之一。因库克船长曾以其叶泡小喝，又被称为“茶树”。

这位朋友知道我是精油和蜂蜜的骨灰级粉丝，电话中说完蜂蜜的事之后，很快就给我寄了一封信来，随信寄来的纸巾上，浸透了一种与麦卢卡香气十分接近的同类植物——卡奴卡¹的精油。我兴致勃勃地打开信封，瞬间，一股浓浓的、仿佛碧绿的宝石、又如同清新的海风一般的香气便流溢而出。

听说，在一些权威医院，麦卢卡蜂蜜已被医生用于疑难病的治疗当中，并根据疗效的强弱，将其分为好几个等级。

当时，应该是2002年前后吧，日本也越来越多能听到麦卢卡蜂蜜的名字，所以我在听朋友提到麦卢卡蜂蜜之后，很快就去进口食品店买了一瓶尝了尝。从口感上来说，与其说它是蜂蜜，我倒觉得更像是焦糖。我本来就特别喜欢吃焦糖，所以当时觉得：“哇，真是太赞了！”

不过，平时很少身体不适，跟疑难杂症更是无缘的我，对“蜂蜜可以药用，能治病”的说法完全没有放在心上。那次，我只是用麦卢卡蜂蜜涂抹吐司片，然后，一边品尝美味、一边心满意足地把蜂蜜吐司吃掉了。

1. 新西兰天然生常绿木，与麦卢卡同属桃金娘科，但树木高于麦卢卡树，白色花朵直径较小，有强烈芳香。两种蜂蜜性质差异较大。



“哎，对呀，也许我可以拿这个蜂蜜来对付咽部不适！”灵光一闪的我，决定试试看。

于是我立刻着手查找资料，从而对麦卢卡蜂蜜有了更多的了解。其中最让我产生浓厚兴趣的是：人们对麦卢卡蜂蜜药用功效的研究不断推进，进而带动了人们对麦卢卡蜂蜜以外的、世界各地其他蜂蜜的医学研究，甚至诞生了被称为“MEDICAL HONEY”（药用蜂蜜）的全新科学领域。

“麦卢卡蜂蜜的药用功效在于一种特殊成分，这一成分被命名为 UMF（Unique Manuka Factor¹）”，当我看到这句时，心情十分激动，刹那间忘掉了自己咽部的不适，甚至觉得原来的那种辣丝丝的疼痛都感觉不到了。

在此之前，我曾研究、区分各种植物精油的功效，并据此制作出适合不同皮肤状态、皮肤类型的各种香皂、美容润肤膏的配方，而现在我意识到，自己其实已经在不自觉地根据蜂蜜的不同功效，把“药用蜂蜜”应用于实践中了！想到这一点，内心不禁欢欣雀跃。

哈哈——上了年纪而出现的咽部不适并非坏事呀！看来，活得长还是蛮有用的。

¹ 参阅第 23 页。

蜂蜜该如何吃？这也是有秘诀的

就这样，我一步迈进了药用蜂蜜的广阔世界，翱翔其中。我的蜂蜜人生从此豁然洞开，对蜂蜜认知的空间维度呈几何式增长，学到了更多乐享蜂蜜——或者说是使用蜂蜜的方法。

品尝并辨别各种蜂蜜的不同味道，这一点与以前一样，还是那么有趣。而与此同时，我开始认真地思考蜂蜜的“药用功效”，在这一过程中我逐渐领悟到怎么吃蜂蜜——哪怕只是吃一小匙蜂蜜？怎么选蜂蜜？这里面都是有秘诀的。

说到这里，可能有的读者想问我，上次的咽部不适和辣丝丝的痛，后来怎么样了？

关于此事的详情，在后文中我会写到，请让我先说点儿别的。

我第一次了解到麦卢卡的有效成分 UMF 时，在当时那巨大喜悦和惊奇的震撼之下，我无论如何都想亲眼去看看——在原生林中，麦卢卡花朵盛开，蜜蜂在其间嗡嗡飞舞——为了这个愿望，我后来毅然买好机票，在春季的一天，独自一人飞去了新西兰。

如果我们了解到蜂蜜对日常的身体不适、乏力有多少功效，就会理解平时在家中常备蜂蜜确实并无夸大，可以说，蜂蜜就是一个简易家庭小药房。



在这本书中，我不仅会讲解蜂蜜中所含的哪种成分具有哪种功效，同时还会适当地穿插一些我实际尝试过的案例，希望能把蜂蜜的用法轻松而具体地介绍给读者。

今天，世界上有很多人正在服用蜂蜜，目的是杀灭胃中的幽门螺杆菌。他们曾经长期服用医院给开的抗生素类药物，但因为迟迟未能奏效而最终放弃。

还有一些人，他们没有去过医院，但也从各种途径听说蜂蜜对胃多么好，于是他们放弃了曾经依赖的市售胃药，改为每天早晚各服用一匙蜂蜜。

对严重白内障的治疗，首选方案是外科手术，但如果是预防或对较轻度白内障的治疗，其实可以用上蜂蜜。蜂蜜自古就用于眼疾治疗，近年来，医药界更是研发出了蜂蜜眼药。我自己偶尔也会用蜂蜜眼药点眼，以缓解眼部疲劳。

值得深思的是，无论最初是何种原因开始使用蜂蜜药物的人，只要用了一次，就不愿再回过头去使用以前用过的那些市售药物了。

这一定是因为，在正确使用的前提下，蜂蜜药物不仅能缓解不适，还能让使用者感觉到真的有疗效、身体真的恢复了健康。

那么，就让我们踏上旅程，去找出自己最爱的那一匙蜂蜜吧！

目录

前言 / 1

1 第一匙蜂蜜，选在睡前服用 / 1

对蜂蜜的热爱超越时空 / 5

药用蜂蜜必须具备的条件 / 8

服用“一匙蜂蜜”的最佳时间 / 11

2 第二匙蜂蜜，与起床茶同饮 / 15

起床蜂蜜给大脑注入活力 / 19

蜂蜜已经成为自然疗法的明星 / 22

“蜂蜜与维生素 C 一起摄入”，这是关键 / 25

肉桂与蜂蜜是另一组黄金搭档 / 27

3 瓶装蜂蜜，最理想的应急储备食品 / 29

蜂蜜是几近完美的营养剂 / 32

危机是机遇，空腹也可能是幸运 / 35

蜂蜜在常温下保存也不会变质，是最佳储备品 / 37

餐桌上的喜悦，是精神的储备品 / 39

4 用蜂蜜刷牙 / 41

蜂蜜能杀灭龋齿病菌 / 46

蜂蜜薄荷牙膏能使牙齿光洁、口气清新 / 48

你是用蜂蜜“刷”牙，还是用蜂蜜“涂”牙？ / 50

蜂蜜与肉桂搭配，曾是古埃及牙周炎处方 / 53

5 大汗之后的“蜂蜜水”（自制电解质饮料） / 55

蜂蜜是电解质饮料的理想原料 / 59

使用方便的日本药局方维生素 C / 62

在不同的季节，不同的身体状况下，享受自己喜爱的
美味 / 64

6 蜂蜜化妆水和蜂蜜浴 / 67

用蜂蜜护理晒后皮肤 / 71

散发蜂蜜芳香的化妆水令人愉悦 / 74

紫外线灼伤护理，薰衣草蜂蜜浴 / 76

7 蜂蜜软膏和蜂蜜创可贴 / 79

蜂蜜对创伤、烧烫伤有特效 / 84

蜂蜜为何具有抗菌作用 / 87

对已具抗药性的耐性菌，蜂蜜能发挥强大作用 / 89

8 蜂蜜面膜和蜂蜜洁面膏 / 91

蜂蜜能杀灭有害细菌，清洁皮肤 / 95

两种极简蜂蜜洁面方法 / 97

为什么说蜂蜜对皮肤黄斑色斑有效，能使皮肤美白？ / 99

即效蜂蜜美容面膜，入浴时的蜂蜜面膜 / 101

9 蜂蜜眼药 / 103

蜂蜜对白内障、角膜炎、结膜炎以及眼部老化、充血、用眼疲劳的治疗报告 / 108

给眼睛贴上膏药一般的舒适感 / 112

用自己的眼泪洗眼 / 114

10 蜂蜜胃药 / 117

日本的蜂蜜博士，你在哪里？ / 122

对单纯的消化不良和胃胀也有疗效 / 125

梦中日本的医药蜂蜜 / 127

11 蜂蜜、维生素C联手，与看不见的敌人决斗 I / 129

“用维生素C防病治病”已成常识 / 133

维生素C的“适量”是多少？自己去找 / 136

因蜂蜜而与维生素 C 再次相逢 / 140

蜂蜜和维生素 C 同仇敌忾，击退病毒和癌细胞 / 143

蜂蜜与维生素 C 混合制成的“蜂蜜柠檬糖”是最强大的
的营养素补充剂 / 146

12 蜂蜜、维生素 C 联手，与看不见的敌人决斗 II / 151

恶性循环为何难以终止 / 154

“你得多吃维生素 C 啊” / 157

防紫外线与防放射线的共通之处 / 159

维护自身健康，这比什么都重要 / 162

13 蜂蜜令肠胃舒畅 / 165

用蜂蜜水为身体排毒 / 168

断食疗法启示，精心耕作腹中“田地” / 173

后 记 / 179

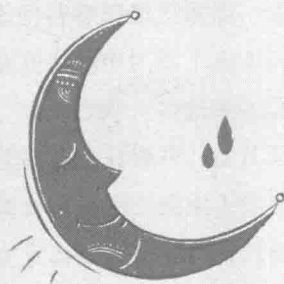
主要参考文献 / 185

作者心声 / 193

SPOONFUL
OF HONEY

1

第一匙蜂蜜，
选在睡前服用



你可知道“一只蜜蜂尽一生之力所采集的
蜂蜜总量，其实只有一小匙”？

——琼·蒙特利埃

