

献给中老年朋友们

史伯伦 史红梅 王明萱 编著



新的长寿因子

NEW FACTORS CONTRIBUTING TO HUMAN LONGEVITY

—— 蜂王浆 蜂花粉 蜂蜜

AVANTIT

中国科学技术出版社

新的长寿因子

——蜂王浆 蜂花粉 蜂蜜

史伯伦 史红梅 王明董 编著

中国科学技术出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

新的长寿因子——蜂王浆、蜂花粉、蜂蜜/史伯伦、史红梅、王明萱编. —北京:中国科学技术出版社, 2000.9

ISBN 7-5046-2937-5

I .新… II .①史…②史…③王… III .蜂蜜—食物养生
IV .R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 69933 号

101-103

中国科学技术出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

电话:62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市燕山印刷厂印刷

*

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:3.75 字数:80 千字

2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月第 1 次印刷

印数:1-13 055 册 定价:5.00 元

内 容 提 要

本书是作者积 35 年蜂产品研究的成果编写而成。作者从蜂王浆、蜂花粉、蜂蜜的成分、作用机制、临床数据等几方面阐述了蜂产品是人类健康和长寿之佳品。

本书适合蜂产品科研人员、医生、广大消费者和销售人员阅读。

责任编辑:史晓红

封面设计:丁向杰 王铁麟

技术设计:王震宇

责任校对:冯 静

责任印制:张建农

序

古今中外人们都把蜂王浆、蜂花粉和蜂蜜视为珍品。在现代生活中,经过人们长期服用和临床观察证明,这些蜂产品,尤其是蜂王浆,的确是人类保健和长寿之佳品,可称之为人类健康之友。

本书作者搜集了许多国内外有关资料,从生理生化的角度详细阐述了它们与人类保健及长寿的关系,意在使人们在日常生活中更合理地利用它们,从而发挥其应有的效益。

本书作者能够以新的观点向读者展示蜂王浆、蜂花粉和蜂蜜的奥秘,值得一读。我作为一个老养蜂工作者,欣然向大家推荐这本书。

马德风

1990年

编者的话

《新的长寿因子》于 1990 年问世,受到广大读者的欢迎,不但销售全国各地,而且远销香港、澳门及马来西亚。1992 年《新的长寿因子》英文版问世,1993 年在第 33 届国际养蜂大会上与世界各国广泛交流。本书提倡的蜂王浆活性学说受到国际上广泛重视,巴西养蜂学会提出要将《新的长寿因子》中的学术观点在巴西传播,但因为是葡萄牙文国家,所以巴西养蜂学会将《新的长寿因子》翻译成葡萄牙文,作为内部刊物,进行学术交流。为了进一步阐述蜂王浆的活性学说,作者史伯伦用一年时间总结大量临床观察数据和科技资料再版《新的长寿因子》,在写作和收集资料的过程中得到北京活力蜂王浆研究所的大力支持,顺利实现了第四次印刷,为 1999 年“国际老人年”贡献一份薄礼,祝愿普天下老年人幸福长寿。

2000 年

编者的话

近年来,国内外发表了很多有关服用蜂王浆、蜂花粉和蜂蜜产品使人健康长寿的文章。人们把这些蜂产品称做“新的长寿因子”。根据一些国家的研究成果,本书从生理生化角度介绍蜂王浆、蜂花粉和蜂蜜的抗衰老机制及正确的使用方法。我们诚恳地希望本书能使人们对蜂王浆、蜂花粉和蜂蜜有一个新的认识。如有不妥之处,敬请读者指正。

在撰写过程中,承蒙中国养蜂学会首任理事长、原中国农业科学院养蜂研究所所长、研究员马德风亲临指导,并得到北京活力蜂王浆研究所的大力支持,在此一并致谢。

本书由史伯伦主编,史红梅、王明萱、王崇喜等同志参加编写,赵之公先生为封面题字。

1990 年

绪 论

人类服用蜂王浆、蜂花粉、蜂蜜已有悠久历史。在国外，有关亚历山大大帝的记录和马可波罗的游记里都有采用蜂王浆治病的描述；在《圣经》、《古兰经》、《犹太法典》中也有记载。

不可一世、精力充沛的拿破仑也有长期服用蜂王浆的习惯。1954年，年逾八旬的罗马教皇皮奥 12 世卧病在床，生命垂危，蜂王浆奇迹般地使他转危为安。次年，教皇的主治医生加列亚基里尔在罗马召开的国际养蜂大会上介绍了当时的治疗情况。1957年，起死回生的罗马教皇亲自参加世界养蜂会议，并畅谈了服用蜂王浆的亲身体会。从此，蜂王浆的奇特作用在整个西方国家引起轰动。一向不重视中草药的西方，却把蜂王浆视为珍宝，广泛应用。在中国，长沙马王堆汉墓中的竹简上也提到蜂王浆是强身延年之珍宝。

近年来，蜂王浆被誉为天然特殊滋补剂，在日本、美国和瑞士拥有众多的消费者。现代医疗实践表明，蜂王浆能促进某些细胞再生，代替衰老的细胞。它还能增加机体组织的呼吸和耗氧量，促进生长发育，促进蛋白质合成，促进新陈代谢，增强机体抵抗力。蜂王浆能帮助肝、肾、神经等器官的细胞再生，能使动物在低压、缺氧、高温、感染、中毒、脏器损伤等情况下，不同程度地延缓生命。它还能刺激血液中铁的运输，增加血红细胞和血小板的数量。研究表明，蜂王浆使机体得到更新是防止衰老的主要原因。

花粉也早被人们所认识和利用。在《犹太法典》、《圣经》和《古兰经》中都赞美花粉是永葆青春和健康的源泉。我国古书《神农本草经》就把松黄、蒲黄(香蒲花粉)列为上品,并已知久服松黄、蒲黄可强身益寿。前苏联生物学家兹依津教授在 1945 年调查 200 位百岁以上的老人后,发现其中大多数是食用花粉后得以长寿的。他的报告引起了世界各国学者的兴趣和注意,纷纷对蜂花粉的营养价值和医疗作用进行研究,掀起了一股研究和应用蜂花粉的热潮。例如法国国立研究中心还专门研究了蜂花粉的抗衰老机制,研究结果表明,服用蜂花粉对老年性疾病有特殊疗效,如对慢性便秘、神经衰弱、前列腺炎、胃肠功能紊乱、高血压、心血管硬化、脑溢血、中风后遗症、妇女更年期综合症等均有明显疗效。长期服用蜂花粉的健康老人,皮肤皱纹减少,毛发变黑,体重增加,面色红润。

关于蜂蜜,我国 2000 年前秦汉时的药物学著作《神农本草经》中已有久服蜂蜜,强志轻身,不老延年的记载。我国明代药学家李时珍,在《本草纲目》中指出蜂蜜“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;和可以致中,故以能和百药,而与甘草同功。”古埃及的金字塔和方尖石塔上,用象形文字记载着蜂蜜的食用与药用方法。现代原子理论的创立者,著名的科学家德莫克利特常以蜂蜜伴餐,活到 107 岁。传说这位老人临终时,恰好遇到一个节日,亲人们不希望他节前离去。于是,将一大桶蜂蜜摆在他的床前,让他能闻到蜂蜜的芳香,老人居然多活了几天。生前,人们曾向他讨教养生之道,他告诉人们应多食蜂蜜和用油擦皮肤。罗马元老议员波里瓦斯·罗米里厄斯在他百岁寿辰的晚宴上,有人问他靠什么获得长寿,他的回答是:“内服蜂蜜,外用油膏。”俄国

的缪尔巴赫尔教授,每天早晚服用蜂蜜,直到 120 岁还精力充沛。养蜂人萨法多德赛因 138 岁时告诉医生,食用蜂蜜和露天工作,是他获得长寿的主要原因。前苏联一位名叫邦达伦科的老人,在他养蜂 40 年里,从没有生过病。他的母亲也是养蜂专家,1951 年已 108 岁,还很健康,也是因为长期食用蜂蜜的结果。

蜂蜜与长寿密切相关,是因为蜂蜜中含有大量葡萄糖和果糖,并含有高生理活性的多聚糖、维生素、酶以及硒等与人生长密切相关的微量元素,有滋补作用。消化能力差的老年人食用后,也容易吸收,并直接促进机体的新陈代谢,使衰退的组织机能很快恢复。因此,蜂蜜不仅能够防病,而且有助于维持人体正常新陈代谢,有延年益寿的重要作用。

一般情况下,人在成年以后身体的各器官便开始趋向老化。开始时,老化的速度比较慢。到 50 岁后老化的速度加快。个体衰老是各脏器衰老的总和表现。脏器衰老是由于细胞萎缩而使各器官细胞内水分减少、重量减轻、体积缩小,并出现衰老色素——脂褐质(它是过氧化物与蛋白质结合而成的)。脂褐质的出现,表示细胞进入了衰老阶段。当机体关键性组织的细胞代谢机能未受到不利因素影响时,机体的衰老即按遗传的速度缓慢进行直到它应有的自然寿命为止;若细胞代谢失调,出现异常,衰老的过程就加快。细胞代谢失调是由于它的结构受到内在或外来的不良因素影响而发生了改变,所以代谢机能失调,这是衰老的机制。大多数老年性常见病、多发病都是在代谢平衡失调的基础上发生和发展的,因此,防止早衰就要保持机体代谢机能正常。

老年人很少死于单纯的衰老,而多是死于疾病;疾病或心理情绪影响易造成未老先衰。对于老年人,除了加强体育锻炼

炼,保持乐观情绪以外,还要合理安排膳食,以保持健康的体魄,减少疾病,防止早衰。

饮食营养一定要注意同生理年龄相适应。中老年人的饮食营养应特别注意抗衰老因素,否则很容易引起一系列老年性疾病,如心血管病、恶性肿瘤、脑血管病和呼吸系统疾病等。这4大类疾病是中老年人死亡的主要原因,占全部死亡人数的60%以上。形成上述4大类病的主要原因是代谢的紊乱和免疫能力的下降。

随着年龄的增加,人体生理机能的逐渐衰退,代谢机能也逐渐失调,并引起代谢紊乱。主要表现在糖代谢紊乱,引起糖尿病;脂肪代谢紊乱,出现高脂血症,这是引起心血管病和脑血管病的主要原因。同时,免疫力也随年龄增长而下降,老年人血中常出现M蛋白,是抗体产生系统老化的表现,老年人细胞免疫机能下降,防卫能力下降,病毒、细菌以及癌细胞得以自由活动并增殖,以致容易感染或发生癌变。

蜂王浆、蜂花粉、蜂蜜之所以被世界普遍公认为是抗衰老的有效补品,是由于它们都能不同程度地调整和恢复人体的代谢机能,增强机体免疫力,对高脂血症、糖尿病等代谢性疾病有治疗作用,对癌症等有预防作用。

本书引证国内外大量文献及科学试验结果、有关成分分析数据、临床治疗观察的疗效报告等,并从现代生理生化的科学角度叙述蜂王浆、蜂花粉和蜂蜜在人类抗衰老过程中的重要作用,介绍正确服用方法,相信人们在正确服用上述蜂产品后,会对提高人类身体素质及延长寿命方面起到至关重要的作用。



● 北京活力蜂王浆研究所所长
红梅女士于 1993 年第 33 届
国际养蜂大会上宣读论文



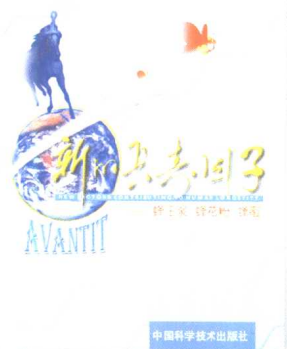
● 北京活力蜂王浆研究所产
专利证书



● 史伯伦教授在操作专利取浆机

献给中老年朋友们

史自伦 史江梅 王明善 编著

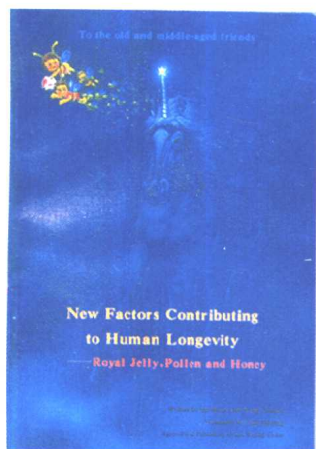


● 1998 年 8 月出版的中文版本



● 2000 年 10 月出版的新
中文版本

● 1990 年 12 月出版
的中文版本



● 1992 年 11 月中国出版的
英文版本

● 1994 年 8 月巴西出版的葡文版本



目 录

编者的话

序

绪论

一、蜂王浆	(1)
(一)蜂王浆的科学概念	(1)
(二)蜂王浆与抗衰老	(3)
(三)蜂王浆与美容	(18)
(四)蜂王浆与青年学生健康的关系	(21)
(五)蜂王浆作用之谜初探	(22)
(六)蜂王浆中的一般营养成分	(25)
(七)蜂王浆与 10-羟基癸烯酸(10-HDA)	(30)
(八)蜂王浆的活性成分	(34)
(九)蜂王浆的应用和储存	(44)
(十)蜂王浆的保鲜	(54)
(十一)蜂王浆行业改革	(56)
(十二)复合蜂王浆制品的强化作用	(63)
二、蜂花粉	(66)
(一)蜂花粉的抗衰老作用	(69)

(二)不同蜂花粉的成分特点·····	(75)
(三)具有特效的蜂花粉提取物·····	(77)
(四)天然营养源——花粉·····	(80)
三、蜂蜜 ·····	(82)
(一)蜂蜜与长寿的关系·····	(84)
(二)强化蜂蜜制品的作用·····	(89)
(三)蜂蜜结晶是蜂蜜的正常现象·····	(92)
附录: ·····	(95)
一、中华人民共和国国家标准·····	(95)
GB9697-88(蜂王浆)	
二、中华人民共和国国家标准·····	(96)
GB/T11758-89(蜂花粉)	
三、中华人民共和国国家标准·····	(98)
BGn239-84(蜂蜜卫生标准)	
四、中华人民共和国商业部标准——蜂蜜·····	(99)
GH012-82(蜂蜜)	
五、日本全国蜂王浆公正取引协议会有关蜂王浆 的质量标准品质规格·····	(101)

一、蜂王浆

(一)蜂王浆的科学概念

蜂王浆是青年工蜂的王浆腺分泌物,为乳白色或淡黄色的浓稠物质,奶油状,含水量高达 64%,具酸、涩、辣、微甜味。青年工蜂分泌王浆来饲喂蜂王和早期幼虫。蜂群中蜂王从卵发育到成蜂共需 16 天。其中卵期 3 天、未封盖幼虫期 5 天、封盖蛹期 8 天。这 16 天的发育相当于哺乳动物的胎儿期,工蜂用王浆饲喂未封盖的幼虫,如同哺乳动物母体为胎儿提供胚胎组织液。因此,有人称蜂王浆是“稀有的有特殊功能的乳”。

1. 蜂王浆是“胎儿级”营养食品

蜂王浆供蜂王幼虫食用,蜂王幼虫在食用蜂王浆 5 天后,幼虫体重增长 1800 倍,幼虫一天的生长速度相当于初生小牛一年的生长速度。它与哺乳动物的乳有本质不同。动物的乳汁分初乳和常乳。初乳营养极其丰富,并含有大量抗体。刚出生的动物自身抵抗力差,吸收营养能力弱,所需营养和抗体通过初乳提供。不吃初乳的初生动物,易患病、易死亡,所以从初乳所含的营养和抗体看,它比常乳的等级要高。哺乳动