

回归自然 远离疾病 蜂疗养生 呵护您家

周龙强 杨传全 编著

# 中医蜂疗养生法

ZHONGYI FENG LIAO YANGSHENG FA 谨以此书献给2009海峡两岸第七届蜜蜂与蜂产品研讨会



接力出版社  
Jiali Publishing House

全国优秀出版社  
National Excellent Publisher

谨以此书献给 2009 海峡两岸第七届蜜蜂与蜂产品研讨会

# 中医蜂疗养生法

周龙强 杨传全 编著

回归自然  
远离疾病  
蜂疗养生  
呵护您家

接力出版社

## 内容简介

中医蜂疗养生法是应用蜂产品(包括蜂蜜、蜂花粉、蜂王浆、蜂胶、蜂蜡、蜂巢、蜜蜂幼虫、蜂蛹、蜂成虫、蜂毒),或与其他食物、中药配伍组成方剂,以防治疾病、保健养生的方法。

本书介绍了中医蜂疗养生法的概念及理论依据,常用十种蜂产品的来源、功效、用途、主要成分及理化性质、药理药效,搜集并精选了蜂疗养生方 2000 余条,包涵了内科、妇科、儿科、五官科、外科以及益身养生等各种病症,有一定实用价值。

本书选编的方剂组方合理、取材方便、成本低廉、制法简单、疗效确定,应用范围广,适合千家万户使用。可供营养、医疗、食疗、美容保健等方面人员以及各种病人阅读参考。

## 周龙强简介

周龙强 男 1948 年 10 月了出生，广西玉林人，国家执业中药师，药理副研究员，中国药理学会会员，广西民族医药协会常务理事，原广西中医药研究院副院长。1975 年 7 月于上海复旦大学生物系毕业，在广西中医药研究院(原名研究所)从事药理学、中药新药研发及科研、企业管理工作。

长期从事药理学、毒理学研究，参与 20 多种中草药化学成分的研究，参与发表论文 10 余篇，参与《中成药名方药理与临床》、《广西大百科全书》(中成药部分)的编纂，独著《中医豆疗养生法》；曾挂职上思县科技副县长，受广西区人民政府表彰；曾任广西中医药研究院实验厂、制药厂厂长，主持多项中药新药、保健食品申报及营销策划市场开发；1994 年以来历任广西中医药研究院副院长，分管科研业务，组织申报实施各项新药研发科技项目。

## 杨传全简介

杨传全,男,广西玉林市人,1952年出生,现任南宁市全健养殖场董事长,中国养蜂学会、中国蜂产品协会常务理事,南宁市蜂业协会会长。从1973年起拜师成为职业养蜂者,1979年创立蜜蜂养殖场。曾先后代表广西养蜂业参加了在北京召开的“第31届世界养蜂大会”和在比利时召开的“第33届世界养蜂大会”,代表广西蜂农参加在泰国召开的“第五届亚洲养蜂大会暨蜂产品博览会”。

2001年起先后有广西电视台《走进农家》、《蜂蜜杂志》、《新华社每日电信》(壮乡蜂王)、广西南宁广播电台、中央电视台《致富经》等媒体报道了个人传奇养蜂事迹,2002年成为《蜂蜜杂志》第九期的封面人物。2005年《健报》整版报导《蜂针疗人》事迹,多年来学习实践蜂针疗法,免费为1200多患者治病,培训养蜂人150人。

2002年以来先后获广西壮族自治区科技厅授予“科技种养大王”称号,中国蜂协“验蜜能手”称号,2007年被评为“中国蜂产品行业优秀社会团体管理人才”,2008年被第九届亚洲养蜂大会授予“亚洲杰出养蜂者”称号。

电话:13807715670 网址:<http://www.qjbee.com>



## 序

从中医学的观点来说，健康是人类生命的稳态，“天人合一”是中国人的自然观和哲学观，其中包含对天地万物的深切认知。《中医蜂疗养生法》一书的作者说，“蜜蜂是人类最忠诚伟大的朋友”。乍听起来语惊四座，但细细读下去，真感到其言不虚。本书一方面贯穿中医基本理论，言之有理；另一方面精选大量蜂疗养生方剂，凿凿有据。我国的卫生工作方针一直把“预防为主”摆在首位，因为最好的刀伤药不如不割破。而中国人的预防观念，主要是中医养生。当今发达国家相继进入老龄社会，中国也开始步入老龄社会。“回归自然”、“返璞归真”、“健康第一”、“花钱买健康”成为一种觉悟和一种时尚。

尽管蜂疗养生古已有之，但今天蜜蜂成为人类“健康之友”已有新的含义。《神农本草经》以蜂入药分石蜜、蜂子和蜜蜡三种，味甘平或甘温，属上品。“生山谷”，说明入药的是野蜂产品。《中药本草》引述说，“从上述记载看，古时药用蜂蜜有两种，一种是产于岩崖山林中，另一种是家养蜂之蜜”。不过用野蜂石蜜的传统，至少一直延续到唐朝。唐代诗人孟浩然在一首诗里提到，“入洞窥石髓，傍崖采蜂蜜”。孟浩然湖北襄阳人氏，是历史上少有的以布衣终老的一位诗人，长期过着隐居生活，诗以山水田园、闲适隐逸为主要内容，其山水诗与王维齐名。孟浩然这首诗写在他病后经过龙泉寺僧房的时候（《疾愈过龙泉寺精舍呈易业二公》），结合他的故乡环境、隐逸生活和愁病寻药等情况来看，诗中所写的“寻林采芝去”、“傍崖采蜂蜜”是记载了一次采药活动，采到的是石蜜。至于以后人们如何不用野蜂多养“家蜂”？养蜂如何成为产业？大概首先是因为农耕社会的发展，蜜源植物的大量栽培。当然，这些丰花植物（如油菜）的大面积种植，主要不是为了养蜂，却为养蜂产业的形成和发展提供了基础条件。养蜂属于牧业。人牧蜂，蜂生蜜，蜜养人。人的后面是蜂，蜂的后

面是花,花的后面是春,春的后面是长夏金秋的依然芬芳。“蜂疗养生”成为大自然生态链的一环,这难道不是一幅“天人相应”的图画吗?

尤其值得注意的是人们对蜂蜜等蜂产品的认识,几千年来一以贯之,不断深化。农民所养的蜂,并非野蜂,大部分是中华蜜蜂和意大利蜜蜂。中医认为,蜂蜜的功能是调补脾胃,缓急止痛,润肺止咳,润肠通便。以药物归经而论,归脾、胃、肺、大肠经。蜂产品的主治与保健功效,《中医蜂疗养生法》一书分门别类,作了详细介绍,而且贯穿了“入心”、“入肝”等中医理论,并引入大量现代医药知识,阐述其“药理药效”,扩大了蜂疗养生领域,把蜂产品的医疗、保健作用和养蜂产业的经济、社会意义充分地统一起来。

人们不禁要问,人类社会追求的终极目标是什么?我想,最终目的是实现人类自身的发展,而健康和长寿则是人类古往今来的幸福指标。《中医蜂疗养生法》将帮助大家抵达幸福的彼岸,编者周龙强、杨传全两位先生功德无量!

诸国本

2009年8月4日

(作者为中国民族医药学会会长,原国家中医药管理局副局长,主任医师)

## 前 言

蜜蜂是人类最忠诚伟大的朋友。蜜蜂勤劳、无私、奉献、协作的蜜蜂精神和蜂文化为世人称道,值得人类学习和弘扬。蜜蜂是不知疲倦的“月下老人”,为果蔬等农作物传授花粉,能提高农作物产量高 23%~100%。蜜蜂是人类“健康之友”,蜂产品有蜜蜂采集酿造的蜂蜜、蜂花粉、蜂胶,蜜蜂自身分泌的蜂王浆、蜂蜡、蜂巢、蜂毒,还有自身的蜜蜂幼虫、蜂蛹、蜂成虫,均是天然营养保健食品和药品,还是制药的辅料和食品添加剂。蜂产品是人类防治疾病、保健养生的最佳选择。中国幅员辽阔,气候条件优越,是世界第一养蜂大国,蜂产品资源丰富。

中医养生历史悠久,它是祖国中医药宝库的一部分。历代著名医学家大多也是养生家,如华佗、葛洪、孙思邈等,春秋战国时期的医学著作《黄帝内经》确立了中医养生的理论基础,其养生名言:“饮食有节,起居有常,不妄作劳;故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”可见古人强调合理饮食、健康生活方式、防御病邪、保养正气的重要性。

蜂疗养生历史久远,在人类的繁衍和与疾病斗争中,先是以蜂蜜作为食品利用,进一步认识了蜂花粉、蜂蜡、蜂巢、蜂蛹虫、蜂毒等的医疗、保健养生作用,并且在民间积累了不少古方、验方、秘方,在不少中医药著作中收载。早在东周时期(约公元前 770~256 年),人们就掌握了“以毒攻毒”的方法,用蜂螫治病保健。《神农本草经》中收载的 365 味药材,蜂蜜、蜂蜡、蜂子均列上品,兼有治病和保健功效。汉期将蜂蜜和蜂子推为帝王珍贵保健养生食品,以蜜蜡、蜂房、花粉、蜂子治病。历代医药著作对蜂产品的药性、功能主治以及方制都记载。蜂产品列属道地中药材,历史悠久。现代医学的实验与临床



研究也证明,蜂产品含有一些成分具有很高的药用价值,在防治未病、保健养生方面越来越受到人们的重视。据我国医学、营养保健专家对长寿职业调查分析,养蜂者居第一。日本连续 8 年保持世界最长寿国家纪录,他们自信是“受益于蜂王浆”。

当今全球工业化发展迅猛,数不清的化合物污染环境已成事实,人类使用农药、化肥、添加剂、激素等外源毒素进入体内残留,产生慢性毒害;随着生活节奏的加快,精神压力大,加上饮食不节、营养不均衡,代谢产生的氨类、自由基、酸性物质、胺类等内源毒素在体内蓄积,造致了人类疾病谱发生改变,许多“富贵病”、“文明病”、“老板病”等现代病以及比例超过 70%的亚健康人群,已成为威胁人类健康的头号杀手。因此,“回归自然、崇尚天然”是人们保健养生的新理念。纯天然蜂产品集防病、治病、保健、美容于一身,无疑是人们防治疾病、保健养生的最佳选择。

《中医蜂疗养生法》一书力图贯穿中医药理论,继承发扬祖国传统医学,结合现代研究成果,突出保健养生的特色,故名《中医蜂疗养生法》。本书精选了蜂疗养生的方剂约 2000 余条,包涵了内科、妇科、儿科、五官科、外科、益身养生等多种病症,组方合理、取材容易、制法简便,有一定的使用范围。

全书共分两篇,第一篇简要介绍中医蜂疗法概念及理论依据、常用十种蜂产品;第二篇是蜂疗养生方剂的组成、制法、服法与用法、适用范围;用量按“克”“毫升”计;病症名称中、西医兼用。承蒙中国民族医药学会会长、主任医师诸国本审核稿件提出宝贵修改意见并作序,在此衷心感谢。

由于编者水平有限,时间仓促,不妥之处难免,敬请医药同仁、广大读者赐教。

编 者

2009 年 8 月 1 日 南宁

# 目 录

|          |     |
|----------|-----|
| 序 .....  | 诸国本 |
| 前言 ..... | 编 者 |

## 第一篇 概要

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第一节 中医蜂疗养生法概念及理论依据 ..... | 3  |
| 第二节 常用十种蜂产品 .....        | 5  |
| 一、蜂蜜 .....               | 5  |
| 二、蜂王浆 .....              | 7  |
| 三、蜂花粉 .....              | 8  |
| 四、蜂胶 .....               | 10 |
| 五、蜂蜡 .....               | 11 |
| 六、蜂巢 .....               | 12 |
| 七、蜜蜂幼虫 .....             | 13 |
| 八、蜂蛹 .....               | 14 |
| 九、蜂成虫 .....              | 15 |
| 十、蜂毒 .....               | 15 |

## 第二篇 蜂疗养生方剂

|                  |    |
|------------------|----|
| 第一章 内科疾病 .....   | 21 |
| 第一节 呼吸系统疾病 ..... | 21 |
| 一、感冒 .....       | 21 |
| 二、咳嗽 .....       | 27 |
| 三、气管炎 .....      | 34 |
| 四、哮喘 .....       | 44 |
| 五、肺结核 .....      | 53 |
| 六、肺炎 .....       | 58 |

|     |                         |     |
|-----|-------------------------|-----|
|     | 七、肺脓疡 .....             | 59  |
| 第二节 | 消化系统疾病 .....            | 60  |
|     | 一、胃肠炎 .....             | 60  |
|     | 二、胃、十二指肠溃疡 .....        | 66  |
|     | 三、呕吐 呃逆 .....           | 73  |
|     | 四、泄泻 痢疾 .....           | 76  |
|     | 五、消化道出血 .....           | 81  |
|     | 六、肠梗阻 寄生虫病 .....        | 84  |
|     | 七、肝胆病 阑尾炎 .....         | 87  |
| 第三节 | 泌尿系统疾病 .....            | 101 |
|     | 一、肾、膀胱、尿道炎炎症 .....      | 101 |
|     | 二、水肿 .....              | 103 |
|     | 三、淋症 .....              | 104 |
|     | 四、尿血 .....              | 105 |
|     | 五、泌尿系统结石、结核 .....       | 106 |
| 第四节 | 心脑血管疾病 .....            | 108 |
|     | 一、高血压 .....             | 108 |
|     | 二、心脏病 .....             | 115 |
|     | 三、中风 .....              | 121 |
| 第五节 | 内分泌 免疫系统疾病 .....        | 123 |
|     | 一、糖尿病 .....             | 123 |
|     | 二、甲亢 甲状腺病 痛风 .....      | 126 |
| 第六节 | 神经系统疾病 .....            | 128 |
|     | 一、神经功能失调症 .....         | 128 |
|     | 二、面部神经麻痹(面瘫 口眼歪斜) ..... | 129 |
|     | 三、神经痛 .....             | 130 |
|     | 四、脑萎缩、痴呆、震颤麻痹症 .....    | 131 |
|     | 五、癫痫 .....              | 132 |
| 第二章 | 妇科 .....                | 134 |
| 第一节 | 月经病 .....               | 134 |

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 第二节 | 带下病 .....           | 138 |
| 第三节 | 妊娠病 .....           | 141 |
| 第四节 | 产后病 .....           | 146 |
| 第五节 | 妇女其他杂病 .....        | 150 |
|     | 一、不孕症 .....         | 150 |
|     | 二、乳房病 .....         | 152 |
|     | 三、阴部病 .....         | 155 |
|     | 四、更年期综合征 .....      | 157 |
| 第三章 | 儿科疾病 .....          | 158 |
| 第一节 | 小儿传染病 .....         | 158 |
|     | 一、腮腺炎 .....         | 158 |
|     | 二、小儿百日咳 .....       | 159 |
|     | 三、麻疹等 .....         | 166 |
| 第二节 | 小儿呼吸系统病 .....       | 169 |
|     | 一、小儿感冒 .....        | 169 |
|     | 二、小儿夏季热 .....       | 170 |
|     | 三、小儿咳嗽 .....        | 172 |
|     | 四、小儿支气管炎 .....      | 175 |
|     | 五、小儿哮喘 .....        | 176 |
|     | 六、小儿肺结核、肺炎 .....    | 178 |
| 第三节 | 小儿消化系统病 .....       | 181 |
|     | 一、小儿吐泻 痢疾 .....     | 181 |
|     | 二、小儿大小便不通、肠套叠 ..... | 183 |
|     | 三、小儿寄生虫病 .....      | 185 |
| 第四节 | 小儿营养性疾病 .....       | 187 |
|     | 一、小儿厌食症 .....       | 187 |
|     | 二、小儿营养不良、智障 .....   | 188 |
|     | 三、小儿疳积 .....        | 190 |
|     | 四、小儿佝偻病 .....       | 192 |
|     | 五、小儿贫血 .....        | 193 |

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 第五节 | 小儿其他杂病 .....        | 194 |
|     | 一、小儿遗尿、尿血 糖尿病 ..... | 194 |
|     | 二、小儿夜啼 .....        | 195 |
|     | 三、小儿惊风 .....        | 196 |
|     | 四、小儿扁桃腺炎、肝炎 .....   | 197 |
|     | 五、小儿虚汗、出血症 .....    | 198 |
| 第六节 | 小儿外科病 .....         | 198 |
|     | 一、小儿鹅口疮 .....       | 198 |
|     | 二、小儿丹毒 .....        | 200 |
|     | 三、小儿白喉 .....        | 201 |
|     | 四、小儿湿疹 .....        | 201 |
|     | 五、小儿疳疮 .....        | 202 |
| 第四章 | 五官科疾病 .....         | 204 |
| 第一节 | 眼病 .....            | 204 |
|     | 一、结膜炎 .....         | 204 |
|     | 二、角膜炎、溃疡 .....      | 205 |
|     | 三、白内障、胬肉 .....      | 206 |
|     | 四、青光眼 .....         | 207 |
|     | 五、近视眼 夜盲症 .....     | 209 |
| 第二节 | 口、咽喉、牙、鼻、耳病 .....   | 210 |
|     | 一、口腔病 .....         | 210 |
|     | 二、咽喉病 .....         | 215 |
|     | 三、牙病 .....          | 219 |
|     | 四、鼻耳病 .....         | 222 |
| 第五章 | 外科疾病 .....          | 230 |
| 第一节 | 皮肤病 .....           | 230 |
|     | 一、皮炎 .....          | 230 |
|     | 二、湿疹 痘疹 .....       | 231 |
|     | 三、鸡眼 疣 .....        | 232 |
|     | 四、癣 疱疹 .....        | 233 |



|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
|     | 六、红斑性狼疮 .....      | 236 |
| 第二节 | 感染 .....           | 237 |
|     | 一、疮疖 .....         | 237 |
|     | 二、痈肿 .....         | 246 |
|     | 三、丹毒 .....         | 248 |
|     | 四、脓疮 脉管炎 .....     | 248 |
|     | 五、淋巴结、扁桃体病 .....   | 249 |
|     | 六、动、静脉炎 .....      | 251 |
|     | 七、阴茎、龟头溃烂 .....    | 252 |
| 第三节 | 肛肠病 .....          | 254 |
|     | 一、痔疮 .....         | 254 |
|     | 二、肛裂 脱肛 .....      | 258 |
| 第四节 | 关节病 .....          | 259 |
|     | 一、风湿 .....         | 259 |
|     | 二、关节炎 .....        | 262 |
|     | 三、胸、腰关节病 .....     | 264 |
|     | 四、肩、颈椎、手足关节病 ..... | 265 |
| 第五节 | 跌打损伤 .....         | 267 |
|     | 一、外伤 .....         | 267 |
|     | 二、烧烫伤 .....        | 270 |
|     | 三、蛇、虫咬伤 .....      | 274 |
| 第六节 | 肿瘤疾病 .....         | 275 |
|     | 一、预防癌肿 .....       | 275 |
|     | 二、鼻咽癌 .....        | 276 |
|     | 三、肺癌 .....         | 277 |
|     | 四、消化道癌 .....       | 278 |
|     | 五、肝癌 .....         | 283 |
|     | 六、女性肿瘤 .....       | 284 |
|     | 七、其他肿瘤 .....       | 285 |
| 第六章 | 益身养生 .....         | 287 |

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 第一节 | 美肤 .....     | 287 |
|     | 一、护肤 .....   | 287 |
|     | 二、养肤 .....   | 289 |
|     | 三、除皱 .....   | 292 |
|     | 四、嫩肤 .....   | 297 |
|     | 五、润肤 .....   | 300 |
|     | 六、祛斑 .....   | 305 |
|     | 七、痤疮 .....   | 311 |
|     | 八、酒糟鼻 .....  | 315 |
|     | 九、手足养护 ..... | 317 |
|     | 十、皮肤瘙痒 ..... | 319 |
| 第二节 | 美颜 .....     | 321 |
|     | 一、养目 .....   | 321 |
|     | 二、养眉 .....   | 325 |
|     | 三、养口唇 .....  | 326 |
|     | 四、利咽喉 .....  | 329 |
| 第三节 | 美发 .....     | 336 |
|     | 一、护发 .....   | 336 |
|     | 二、白发 .....   | 338 |
|     | 三、脱发 .....   | 343 |
| 第四节 | 养脑 .....     | 346 |
|     | 一、健脑 .....   | 346 |
|     | 二、神经衰弱 ..... | 348 |
|     | 三、失眠 .....   | 351 |
|     | 四、眩晕 .....   | 354 |
|     | 五、头痛 .....   | 358 |
| 第五节 | 养脾胃 .....    | 361 |
|     | 一、养胃 .....   | 361 |
|     | 二、补脾胃 .....  | 370 |
|     | 三、润肠通便 ..... | 372 |

|        |         |     |
|--------|---------|-----|
| 第六节    | 养心血     | 384 |
|        | 一、补气血   | 384 |
|        | 二、高血脂   | 386 |
|        | 三、动脉硬化  | 388 |
|        | 四、贫血    | 393 |
|        | 五、心悸    | 396 |
|        | 六、血症    | 398 |
| 第七节    | 养肺      | 399 |
|        | 一、肺虚咳嗽  | 399 |
|        | 二、久咳久喘  | 410 |
|        | 三、老年咳嗽  | 422 |
| 第八节    | 养肾      | 427 |
|        | 一、遗尿 尿频 | 427 |
|        | 二、阳痿 早泄 | 428 |
|        | 三、遗精 滑精 | 431 |
|        | 四、肾精亏虚  | 433 |
|        | 五、肾虚耳鸣  | 438 |
|        | 六、前列腺炎  | 439 |
| 第九节    | 养身      | 442 |
|        | 一、祛病延寿  | 442 |
|        | 二、肢体劳损  | 458 |
|        | 三、汗症    | 462 |
|        | 四、肥胖症   | 465 |
| 第十节    | 排毒解毒    | 467 |
|        | 一、烟尘中毒  | 467 |
|        | 二、酒精中毒  | 469 |
|        | 三、药食中毒  | 470 |
|        | 四、夏令中暑  | 471 |
| 主要参考文献 |         | 474 |
| 后感     |         | 476 |

# 第一篇 概要