

HUA FEN

王开发 陆 明 编著

花粉

治百病

ZHIBAIBING

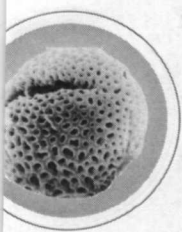


上海科学技术文献出版社

花粉

HUAFEN

ZHI BAI BING
治百病



治百病系列丛书

王开发 陆明 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

花粉治百病 / 王开发等编著. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2006. 5
ISBN 7-5439-2877-9

I. 花... II. 王... III. ①花粉—基本知识②花粉—应用—疾病—防治 IV. ①Q944.58②R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第035828号

责任编辑: 胡德仁

花 粉 治 百 病

王开发 陆 明 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张5.75 字数115 000

2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

印数: 1—8 000

ISBN 7-5439-2877-9 / R · 819

定价: 15.00元

<http://www.sstlp.com>

花
粉
能
为
人
类
健
康
造
福



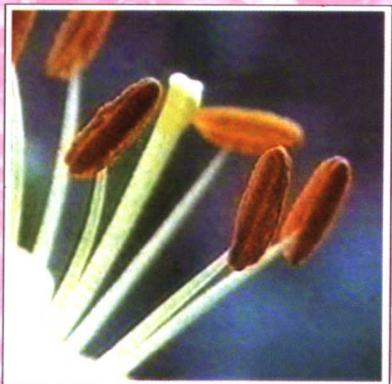
花粉能為人類防病治病



花粉治百病

Hua Fen Zhi Bai Bing

花粉

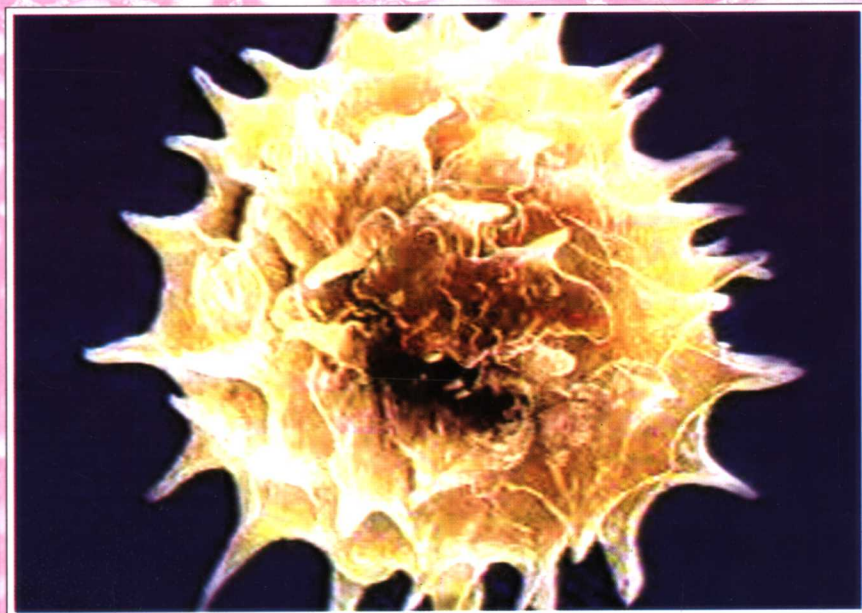


花粉治百病

Hua Fen Zhi Bai Bing

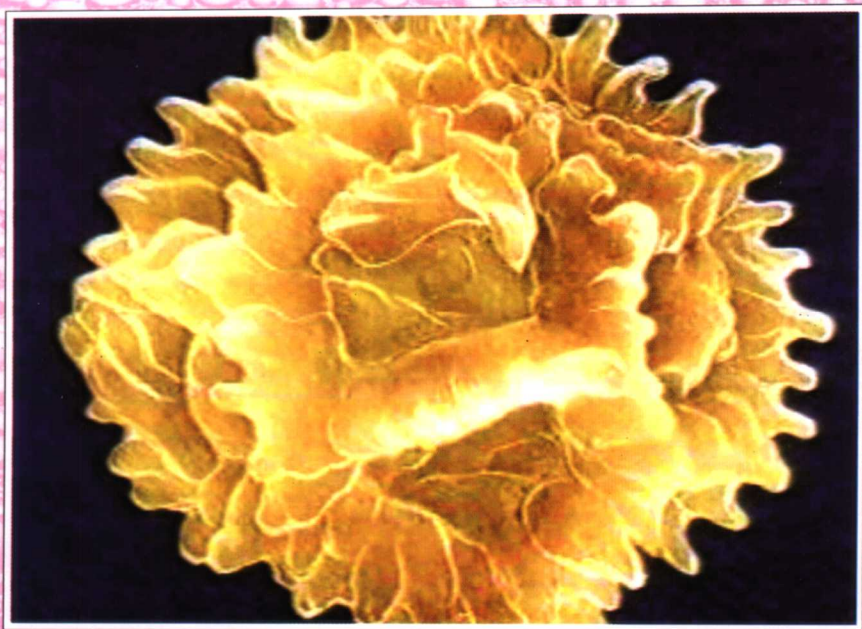


花粉



花粉治百病

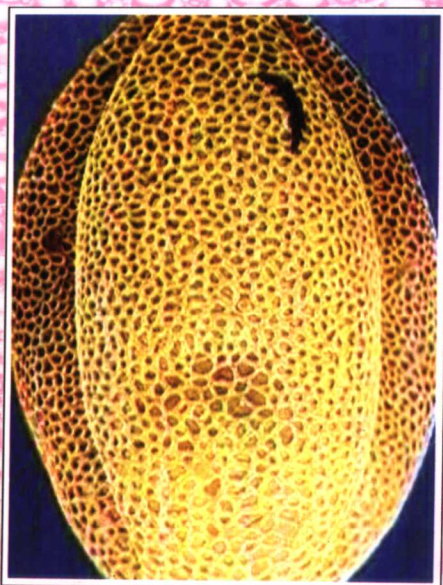
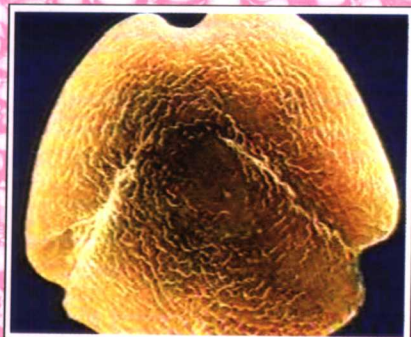
Hua Fen Zhi Bai Bing



花粉

花粉治百病
Hua Fen Zhi Bai Bing

花粉



花

粉是当今国内外盛行的天然医疗保健品之一,在国际上享有“完全营养品”、“浓缩营养素”、“微型营养库”之誉。它是植物的雄性繁殖细胞,是植物的生命之源,是植物传宗接代的物质。花粉含有丰富的蛋白质、18种氨基酸、糖类(碳水化合物)、脂类(尤其是丰富的多不饱和脂肪酸)、近百种活性酶、10多种维生素、50多种常量和微量元素、10多种黄酮以及活性物质、胡萝卜素、核酸、多糖、植物甾醇、生长素等200多种有效成分,而且营养配比平衡,所含营养物质的全面与均衡在自然界中还没有哪一种天然食品可以与之媲美。

花粉不仅营养成分丰富,而且具有多方面的医疗保健疗效。花粉对人体具有提高免疫功能,防治心血管疾病,抗前列腺炎、糖尿病,保护肝脏等功效,对神经系统、消化系统、造血功能有防治效果;在抗老延衰、抑制肿瘤、抗辐射、调节内分泌和美容等方面也具有疗效。

花粉已被广泛应用于食品、保健品、药品、化妆品以及饲料添加剂等行业,它越来越受到人们的重视和欢迎,其产业已属当今世界朝阳产业之一。

本书全面介绍了花粉在医疗保健方面的应用。第一章叙述了古今中外对花粉的应用、研究以及对花粉资源开发利用的现状,并指出我国是世界花粉大国。第二章全面论述了花粉医疗保健的基础,详细介绍了花粉的

前

言



ZHI BING

治病



前

言

各种营养成分、疗效及其生物、生理活性,其中包括作者多年来对我国常见花粉有效成分测试的结果。第三章广泛收集了国内外有关花粉药理研究的新成果,阐述了花粉对人体各种疾病防治的机制,内容丰富而详实。第四章是本书的重点,全面而深入地介绍了花粉对人体各种疾病的防治和美容之功效,而且有众多的临床分析材料,从理论和实践上揭示了花粉对人体防病、治病和美容的诸多功效。第五章收集了我国古代以来在民间流传的应用花粉进行医疗保健的处方(100多个),可供广大读者参考应用。第六章针对当前人们在食用花粉时存在的一些亟需解答的问题,如花粉产品的选择、花粉的服用量和服用时间、花粉是否需要破壁、食用花粉过敏怎么办等问题作了扼要的解答与说明。

我国花粉资源丰富,资源量和产量均居世界首位;花粉的活性成分、药理、药效等方面的研究目前也处于世界先进行列。随着我国经济的飞速发展,人们防病保健意识的提高,对花粉的需求也日益增强,花粉的开发利用将步入新的发展时期。年年花开花落,取之不尽,而且花粉生产还能促进农业生产丰收,其发展前景极其广阔。本书能为我国人民增进身心健康和花粉产业的发展,对社会有所贡献,乃是我们的心愿与目的。

王 开 发



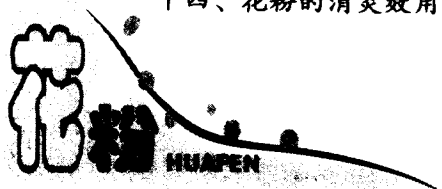
目 录

MU LU

第一章 概述	(1)
一、植物生命之源——花粉	(1)
二、我国古代花粉治疗记述	(3)
三、我国古代食用花粉和花粉美容的记述	(5)
四、世界各国花粉利用概况	(7)
第二章 花粉的有效成分和生物活性	(11)
一、花粉中的蛋白质与氨基酸	(11)
二、花粉中的碳水化合物	(16)
三、花粉中的脂类	(21)
四、花粉中的常量和微量元素	(30)
五、花粉中的维生素	(34)
六、花粉中酶的研究	(42)
七、花粉中的核酸	(47)
八、花粉中的黄酮类	(49)
九、花粉中的胡萝卜素	(52)
十、花粉中的生长素	(55)
十一、花粉中的雌二醇和睾酮含量	(59)
第三章 花粉中的药理作用	(63)
一、花粉提高机体免疫功能的作用	(63)
二、花粉的降血脂作用	(65)
三、花粉对血液系统的影响	(67)



四、花粉对胃黏膜损失的细胞保护作用	(69)
五、花粉的通便机制	(70)
六、花粉的护肝作用	(72)
七、花粉抑制机体前列腺增生的效果	(74)
八、花粉调节血糖的作用	(76)
九、花粉的抗辐射效应	(78)
十、花粉的抗疲劳作用	(80)
十一、花粉对内分泌系统的影响	(83)
十二、花粉的抗衰老作用	(84)
十三、花粉对神经系统的影响	(87)
第四章 花粉防治人体疾病的效用	(89)
一、花粉防治心脑血管疾病的效用	(89)
二、花粉治疗前列腺疾病的效用	(95)
三、花粉治疗贫血的效用	(98)
四、花粉防治消化系统疾病的效用	(100)
五、花粉对神经系统的影响	(103)
六、花粉防治肝病的效用	(108)
七、花粉防治肿瘤的效用	(110)
八、花粉调节疲劳、增强体力	(112)
九、花粉的抗衰延寿效用	(114)
十、花粉治疗糖尿病	(115)
十一、花粉的抗辐射效用	(116)
十二、花粉治疗妇女更年期综合征的效用	(116)
十三、花粉治疗男、女不育症的效用	(117)
十四、花粉的消炎效用	(119)





十五、花粉增强骨质与预防感冒的效用	(120)
十六、花粉的美容效用	(121)
十七、花粉的祛斑效用	(123)
十八、花粉治疗青春痘的效用	(124)
十九、花粉的美发效用	(126)
第五章 花粉医疗保健的经验处方	(128)
一、治疗疾病处方	(128)
二、保健功能处方	(143)
三、食品处方	(146)
四、美容功能处方	(147)
第六章 花粉应用问答	(152)
一、花粉有哪些形态特征	(152)
二、花粉资源丰富吗	(155)
三、何谓蜂花粉	(156)
四、目前人工采集哪些花粉	(157)
五、何谓花粉团	(157)
六、花粉原料产品和花粉制品有何区别	(160)
七、花粉药品有多少	(160)
八、怎样选择花粉原料产品	(162)
九、怎样选择花粉制品	(162)
十、服用花粉多少剂量较适宜	(163)
十一、何时服用花粉最合适	(165)
十二、食用花粉是否需要破壁	(165)
十三、食用花粉是否会过敏	(166)
参考文献	(172)



第一章

概述

GAI SHU

一、植物生命之源——花粉

当您手拿鲜花,拨开那鲜艳的花瓣,把花轻轻地抖几下,您会看到许多黄末冉冉而下,那就是花粉,花粉是植物的雄性繁殖细胞,是生命之源,是传宗接代的物质,它集中了整个植物体的精华,含有丰富的有效成分,国际上誉为“完全营养素”、“微型营养库”,其有效成分就有 200 多种。

花粉含有丰富的蛋白质,18 种氨基酸,如组氨酸、亮氨酸、苏氨酸、色氨酸、胱氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、精氨酸、异亮氨酸、缬氨酸、甘氨酸、酪氨酸、丙氨酸、谷氨酸、脯氨酸、天冬氨酸、赖氨酸等,其中包括人体必需的 8 种氨基酸。

脂类:花粉含有卵磷脂、溶血卵磷脂、磷脂酰胆碱、游离脂肪酸类和碳氢类,其中脂肪酸包括甲酸、乙酸、丙酸、苹果酸、琥珀酸、柠檬酸、 α -酮戊二酸、棕榈酸、亚麻酸、亚油酸、花生四稀酸、二十碳稀酸、二十二碳六稀酸等以及甾醇类等,脂肪酸中尤以不饱和脂肪酸最丰富。

糖类(碳水化合物):花粉含有单糖、低聚糖和多糖以及淀粉、本纤维素、果胶质。尤其是花粉多糖,具有很好的抑制癌细胞增殖、抗衰老、提高免疫功能的活性。



维生素:花粉含有维生素 A、B 族维生素(维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂)、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 P 以及泛酸、叶酸、烟酸等。

活性酶:花粉所含酶类之多,可以说是自然界食品之最,据 R. G. Stanleg 研究总结,发现花粉中有 104 种酶,包括转化酶、淀粉酶、氧化还原酶、磷酸酶、催化酶、氧化酶、谷氨酸脱氢酶、碱性磷酸酶、乳酸脱氢酶、过氧化氢酶等。

常量和微量元素:花粉含有 50 多种矿物元素,除含钾、钙、钠、镁、磷、硫、硅、氯常量元素外,尚含有多种微量元素,如铜、铁、铅、锰、锌、钛、碘、钴、硒、钼、锶、镍、硼、钡、钒、铍、锂等。

黄酮类:花粉含有黄酮醇、槲皮酮、山柰酚、杨梅黄酮、木犀黄素、异鼠李素、原花青素、二氢山柰酚、柚(苷)配基和芹菜(苷)配基等。

胡萝卜素:花粉含有 α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素、 γ -胡萝卜素、 δ -胡萝卜素、新 β -胡萝卜素、羟- α -胡萝卜素、隐黄质、叶黄素-5、6-环氧化物、花黄色素、叶黄素酯、环氧 α -胡萝卜素和脉苞菌素。

核酸:花粉含有脱氧核糖核酸(DNA)和核糖核酸(RNA)

生长素:花粉含有植物六大生长调节激素——生长素、赤霉素、细胞分裂素、油菜素内酯、乙烯和生长抑制剂以及人生长素。

此外,花粉还含有抗生素、雌二醇等。

花粉由于营养丰富,除具有营养保健作用之外,还具有多种特殊疗效。国内外许多科学家对花粉在心血管病、抗前



花粉

HUAFEN





列腺炎、糖尿病、保护肝脏、神经系统、消化系统、造血功能、抗衰老、抑制肿瘤、抗辐射、提高免疫功能、调节内分泌、美容等方面的药理与疗效进行了深入的研究,花粉对上述各方面都有很好的治疗效果。

花粉资源非常丰富,目前国内正在大力开发花粉资源,广泛应用于食品工业、医药工业、化妆品工业以及养殖业等各方面,发展潜力极大,是当前国际上所称的朝阳产业之一。

二、我国古代花粉治疗记述

花粉作为医疗保健食物,在世界各地备受欢迎和重视,其实,我国是最早应用花粉治病和强身保健的国家之一,早在 2000 多年前,我国对花粉应用就有多方面的记载。

东汉的神农(托名)在《神农本草经》就有有关香蒲(蒲黄)和松花粉(松黄)的记载:“主治心腹寒热邪气,利小便、消瘀血,主润心肺,久服强身益体力,延年。”

《唐本草》记载:“松黄甘温无毒,主润心肺,祛风止血、三月采取,拂取正如黄蒲。”

唐代孙思邈撰写的《千金·食治》中就阐述了薄荷花粉主避邪毒、除疲劳等功能。公元 847 年,唐代李商隐宦途失意、抑郁寡欢、身患黄肿和阳痿等病,百药无效,后食玉米花粉而愈。他有“标林蜀黍满山岗,穗条迎风散异香,借问健身何物好?无心摇落玉花黄”之诗句。

唐朝武则天是一个花粉嗜癖者,每逢盛花期,令宫女在御花园里采花粉捣碎,蒸成糕,名曰花精糕,赐予群臣。在《泉州本草》中有“月季花汤”的记载、把月季花粉加入冲好

