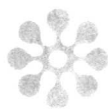




蜂产品

科学消费指南



主编 / 刘进祖

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

编委会名单

主 编	刘进祖			
副主编	吴忠高	宁月胜	张永贵	杨青山
编 委	刘 进	吕传军	赵岳鹏	郝紫微
	梁崇波	王 岩	李长旭	

主 编 简 介

刘进祖，高级工程师，1966年出生，1987年毕业于福建农林大学蜂学系，先后攻读中国人民大学农经系研究生、中国农业科学院研究生院/美国依阿华大学 EMBA。现任中国蜂产品协会副会长、中国



蜂协蜂产品生产专业委员会主任委员、江西农业大学兼职教授。曾获省部、局级科技进步奖 13 项，部级以上优秀科技论文 21 篇，专利 6 项，研发的产品有 7 个获得国际金奖及中国国际农博会金奖。主持了农业部、科技部、团中央、林业部（现国家林业局）、北京市的科研与技术推广项目 21 项，著（合著）书有《中国蜜蜂学》、《蜂业经济管理》、《蜂疗与养生》等五部，参与制定或审定有关国家蜂业标准 10 项。荣获北京市“五四”奖章、中国优秀青年科技创业奖、北京市先进专利工作者、中国蜂产品行业优秀企业家等称号。

序

拥抱健康生活 享受快乐时光

蜜蜂是与人类关系密切的昆虫群落，它为农作物、果树传花授粉，使农业增产增收，农产品品质改善；饲养蜜蜂，让农民摆脱贫困，发家致富；有数千年历史的蜜蜂文化是中华民族伟大精神文明不可或缺的重要组成部分；恩格斯曾把蜜蜂称为“用器官工具生产的动物”。包含蜂蜜、蜂王浆、蜂胶、蜂花粉等在内的蜜蜂产品是人类重要的营养源之一；而人类从野外采集蜂蜜到饲养蜂群如同游牧民族驯化牛羊一样，则是人类征服自然独具魅力的佳作。

21 世纪的健康人——高尚的情操、有力的心脏、聪慧的头脑、健康的体魄、充沛的精力、辛勤的劳作、平衡的心态、适宜的锻炼、有序的生活！但环境恶化、人口剧增、食品污染等为人类生存与健康设置了重重障碍。民以食为天，食品质量安全为世人关注。坚持科学发展观，构建和谐社会，经济良性循环和可持续发展势在必行。对于保持生态平衡，改善地球环境，呵护人类生存和健康将具有不可替代作用的蜜蜂产业可谓恰逢其时，良机多多。

随着人们生活水平的提高，人们的食物结构正在从温饱型向营养型和保健型转变。世界亚健康人群比例居高不下，现代的都市人，由于诸多因素，健康流失现象严重，“文明病”如高血压、冠心病、糖尿病、肥胖病、癌症等疾病正严重威胁着人们的生命。

蜂产品是营养全面的食疗佳品，有效成分丰富，含有多种神奇的生理活性物质。它以其纯天然、无毒副作用、食用方便、价格便宜、医疗保健功效明显等特点，日益受到广大消费者青睐。它不但

有调节人体生理机能、提高免疫力、增强体质、振奋精神、增强智力、消除疲劳、美容养颜、延缓衰老、抑制肿瘤的作用，而且能辅助治疗多种顽疾，使人们快乐生活，健康长寿。

《蜂产品科学消费指南》一书就是在上述背景下，由中国蜂产品协会副会长兼蜂产品生产专业委员会主任刘进祖高级工程师等蜂业界同仁奉献给您的作品，它展示的是我国蜂产品行业发展水平，表达的是现代生活健康理念，传播的是蜂产品科学消费知识，祝福的是我们人类共同追求的主题——健康长寿！充满阳光健康的事业，有您的参与，有他的合作，有我们的奉献！随着人们对蜂产品认知度的逐步提高，我国蜜蜂产业将为中国乃至世界更多家庭、更多人送去温馨与营养，带来长寿与健康。

中国蜂产品协会会长 罗梦传

二〇〇五年七月十五日于北京

前 言

在无数的大自然奥秘中，蜜蜂王国的神奇，令人惊叹。这类昆虫竟然也是“工程师”、“药剂师”、“生物学家”、“酿造人类甜蜜生活的使者”。

人类对蜜蜂及蜜蜂产品情有独钟。在地球上繁衍生息了 500 万年的小蜜蜂，群居在精巧美观的六边形蜂巢里，为何能避免大自然中致病微生物的侵袭？为什么蜂王的寿命大于工蜂 20 倍？为什么工蜂采集 1 千克蜂蜜要在鲜花丛中飞行 12 万 ~ 15 万次，其行程相当于绕地球飞行 3 圈，而仍然可以保持旺盛的体能……可爱的小蜜蜂，有着无穷魅力！在古希腊、古埃及、古代阿拉伯、古代中国，都有养蜂史志和蜂产品的药效记载，在现代社会，蜂产品更是被广泛应用到医药、保健、美容、防腐等领域。

20 世纪 80 年代初，日本玉川大学、日本抗癌协会等科研机构，从实验分析中充分肯定了蜂胶的抗癌、抗菌、抗病毒、治疗糖尿病、抗氧化等方面的作用，肯定了蜂王浆、蜂花粉、蜂蜜等的高营养价值及药用功效。他们认为日本国人身高普遍增加和寿命延长的原因之一，就是与日本人喜食蜂产品有关。

蜂产品的出现历史悠久，其魅力在于它的天然营养和功能的广泛性。世界各地人士把蜂蜜视为“老年人的牛奶”、“大众的补品”，蜂花粉被誉为“微型营养库”、“前列腺炎的克星”，蜂王浆被誉为“高级滋补剂”、“长寿食品”，蜂胶被称为“紫色黄金”、“免疫调节剂”、“保健食品中的珍品”，蜂毒是治疗风湿性关节炎的良药，这些在药典中均有记载。我国有几千年的药食同源理论和

养生文化，从古至今人们一直认为人体的生长发育、体质强弱、寿命长短无一不与食物的营养有密切的关系，合理的平衡营养与滋补是健康长寿、延缓衰老的物质基础。

《蜂产品科学消费指南》一书，首次将蜜蜂生物学与蜂蜜、蜂王浆、蜂胶、蜂花粉、蜂蜡、蜂毒、蜂蛹和蜂幼虫等蜂产品系统地分篇介绍，内容翔实，结构严谨，广大编写人员还参考了国内外大量最新研究资料，采用通俗易懂的语言，把读者热切关注的有关蜜蜂及蜂产品知识用深入浅出的文字，通过一问一答的形式，进行了全面的科学阐述。

希望通过本书使广大读者进一步对蜜蜂及蜂产品消费有更新、更科学的认识，让本书对您的健康带来有益的帮助。让蜜蜂造福中国百姓，让蜂产品来提高国民的生活质量！



养生宝



蜂王养生宝



蜂胶灵芝孢子粉胶囊



蜂王浆冻干粉胶囊



松花粉



蜂胶胶囊





蜂 蜜



蜂 蜜



蜂花粉



蜂花粉



蜂胶蜜



王浆蜜



蜂胶无醇葡萄酒



蜂王浆软胶囊



蜂胶精软胶囊



蜂胶片



花粉精

极品鲜王浆



蜂胶精

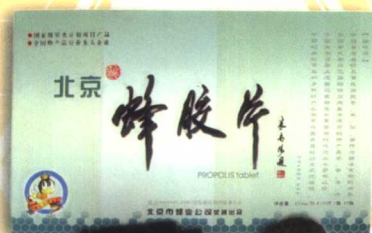


巢蜜



蜂胶精





蜂胶片



蜂王浆软胶囊



蜂王浆冻干含片



花粉片



蜂胶复合花粉



蜂胶沐浴露、洗发露



蜂胶香皂



蜂胶精



蜂胶软胶囊

目 录

第一章 蜜蜂生物学·····	(1)
1. 蜜蜂在动物界分类地位如何? ·····	(1)
2. 蜜蜂属下有多少种蜜蜂? ·····	(1)
3. 蜜蜂一生经历哪几个阶段? ·····	(2)
4. 蜜蜂成虫的外部形态怎样? ·····	(2)
5. 蜜蜂群体是怎样组成的? ·····	(3)
6. 什么是蜂王? ·····	(4)
7. 什么是工蜂? ·····	(4)
8. 什么是雄蜂? ·····	(4)
9. 工蜂是如何分工的? ·····	(4)
10. 幼年蜂、青年蜂、壮年蜂和老年蜂是如何区分的? ·····	(5)
11. 蜂王是如何繁育后代的? ·····	(5)
12. 蜂王的寿命有多长? ·····	(6)
13. 为什么人们称雄蜂为“花花公子”? ·····	(6)
14. 雄蜂的“婚礼”和“葬礼”是怎样的? ·····	(7)
15. 蜜蜂是色盲吗? ·····	(7)
16. 蜜蜂为什么会蜇人? ·····	(7)
17. 蜜蜂是如何进行采集活动的? ·····	(8)
18. 蜜蜂靠什么进行交流? ·····	(8)
19. 蜜蜂在自然生态系统中有何作用? ·····	(8)
20. 蜂舞主要有几种? ·····	(9)
21. 蜜蜂还有其他的舞蹈吗? ·····	(10)
22. 蜂舞是怎样表示距离的? ·····	(10)

23. 蜂舞是怎样确定方向的？	(10)
第二章 蜂王浆篇	(13)
1. 什么是蜂王浆？	(13)
2. 蜂王浆源于何处？	(13)
3. 哪个阶段的蜜蜂分泌蜂王浆？	(13)
4. 人们是如何生产蜂王浆的？	(14)
5. 蜂王浆生产有哪些基本条件？	(14)
6. 蜂王浆的标准化生产工序有哪些？	(15)
7. 如何根据蜜源植物种类对蜂王浆进行分类？	(15)
8. 如何根据色泽对蜂王浆进行分类？	(15)
9. 如何根据生产季节对蜂王浆进行分类？	(15)
10. 如何根据不同蜂种对蜂王浆进行分类？	(16)
11. 蜂王浆的颜色是怎样的？	(16)
12. 蜂王浆颜色深浅主要取决于什么？	(16)
13. 新鲜蜂王浆的形状是什么样的？	(17)
14. 蜂王浆的味道如何？	(17)
15. 蜂王浆有哪些理化性质？	(17)
16. 蜂王浆的“七怕”特性是什么？	(17)
17. 蜂王浆的主要化学成分是什么？	(18)
18. 蜂王浆的主要理化指标是什么？	(18)
19. 农业部《无公害食品 蜂王浆》标准中蜂王浆的卫生 安全指标是什么？	(18)
20. 什么是王浆酸？	(18)
21. 蜂王浆中的蛋白活性成分有哪些？	(19)
22. 蜂王浆中含有多少种氨基酸？	(19)
23. 蜂王浆中氨基酸含量各是多少？	(20)
24. 蜂王浆中含有多少种维生素？	(20)
25. 蜂王浆中维生素含量各是多少？	(20)
26. 蜂王浆中脂类物质含量有多少？	(21)
27. 蜂王浆中含有哪些有机酸？	(21)

28. 蜂王浆中含有哪几种激素?	(21)
29. 蜂王浆中所含激素主要作用是什么?	(22)
30. 蜂王浆中所含酶类主要有哪些?	(22)
31. 蜂王浆中磷酸化合物的主要成分是什么?	(22)
32. 蜂王浆中含有哪几种矿物质?	(22)
33. 蜂王浆中含有多少种糖类?	(23)
34. 影响蜂王浆成分的主要因素有哪些?	(23)
35. 工蜂日龄对蜂王浆成分有何影响?	(23)
36. 蜜蜂的食物影响蜂王浆的成分吗?	(23)
37. 不同季节和地区以及不同花粉源对蜂王浆成分有何 影响?	(24)
38. 如何通过感官方法鉴别蜂王浆质量?	(24)
39. 如何通过理化方法鉴别蜂王浆质量?	(26)
40. 如何通过水分高低鉴别蜂王浆质量?	(26)
41. 如何测定蜂王浆的 pH?	(27)
42. 蜂王浆的表面张力测定值为多少?	(27)
43. 蜂王浆中掺入牛奶的检验方法有几种?	(27)
44. 蜂王浆中掺入淀粉或糊精如何检验?	(28)
45. 蜂王浆中掺有滑石粉怎样检测?	(28)
46. 蜂王浆是如何被人们发现并风靡全球的?	(28)
47. 《中华本草》中确定了蜂王浆有哪些药理作用? ...	(29)
48. 蜂王浆为什么能促进生长发育?	(30)
49. 蜂王浆为什么能促进新陈代谢?	(31)
50. 蜂王浆对延缓衰老的作用如何?	(31)
51. 蜂王浆为什么能增强大脑功能?	(31)
52. 蜂王浆抗癌作用的依据是什么?	(32)
53. 蜂王浆抗辐射及抗化疗作用如何?	(32)
54. 蜂王浆抑菌、抗菌的作用如何?	(33)
55. 蜂王浆的抗菌强度与什么因素有关?	(33)
56. 蜂王浆抗炎、消炎的作用有哪些?	(34)

- 57. 蜂王浆能促进造血功能吗? (34)
- 58. 蜂王浆促进受损组织再生作用如何? (34)
- 59. 蜂王浆为什么能强化性功能? (34)
- 60. 蜂王浆对增强抵抗力的作用如何? (35)
- 61. 蜂王浆能提高思维能力及记忆力的原因是什么? ... (36)
- 62. 蜂王浆有无毒副作用? (36)
- 63. 《中华本草》中确定了蜂王浆的功能与主治是什么? ... (36)
- 64. 蜂王浆为什么被广泛应用于临床治疗等方面? (37)
- 65. 蜂王浆可以治疗哪些疾病? (37)
- 66. 蜂王浆为什么能促进睡眠? (38)
- 67. 蜂王浆对肝硬化为何有良好效果? (38)
- 68. 蜂王浆在人体保健上的应用有哪些? (39)
- 69. 蜂王浆对老年病有何疗效? (39)
- 70. 蜂王浆适用于哪些营养不良症? (40)
- 71. 蜂王浆治疗肿瘤的效果如何? (40)
- 72. 蜂王浆治疗糖尿病的效果如何? (41)
- 73. 蜂王浆对神经系统疾病疗效如何? (42)
- 74. 蜂王浆能用于治疗肝脏病吗? (43)
- 75. 蜂王浆能用于治疗哪些肠胃病? (43)
- 76. 蜂王浆对心血管疾病有何疗效? (43)
- 77. 蜂王浆能治疗哪些口腔病? (44)
- 78. 蜂王浆能治疗哪些皮肤病? (44)
- 79. 蜂王浆具有综合功能吗? (45)
- 80. 蜂王浆是否既能治病又可滋补? (45)
- 81. 蜂王浆对人体美容的应用有哪些? (45)
- 82. 蜂王浆为什么是运动员的理想营养品? (46)
- 83. 蜂王浆在食品饮料业上有哪些应用? (47)
- 84. 蜂王浆在农牧业上有哪些应用? (47)
- 85. 蜂王浆的产品剂型有哪些? (47)
- 86. 什么是蜂王浆口服液? (48)

87. 什么是蜂王浆冻干粉?	(48)
88. 什么是蜂王浆片或蜂王浆口含片?	(48)
89. 什么是蜂王浆硬胶囊和蜂王浆软胶囊?	(49)
90. 什么是蜂王浆补酒?	(49)
91. 如何购买蜂王浆?	(49)
92. 蜂王浆为什么需要保鲜?	(49)
93. 贮存蜂王浆要求什么条件?	(50)
94. 怎样短期存放蜂王浆?	(50)
95. 蜂王浆在加工和贮存过程中如何保鲜?	(51)
96. 家庭怎样保存蜂王浆?	(51)
97. 蜂王浆的使用方法有哪些?	(52)
98. 什么时候服用蜂王浆最佳?	(52)
99. 食用蜂王浆多大量合适?	(53)
100. 食用蜂王浆多长时间能见效?	(53)
101. 食用蜂王浆需要忌口吗?	(53)
102. 为什么有人食用蜂王浆后感觉效果不明显?	(54)
103. 食用蜂王浆应注意什么问题?	(54)
104. 蜂王浆中的激素是否对人体有害?	(55)
105. 什么人不宜食用蜂王浆?	(55)
106. 蜂王浆能够长期食用吗?	(55)
107. 如何自制王浆酒?	(55)
108. 如何配制王浆蜜?	(56)
109. 蜂王浆食用方法简便吗?	(56)
110. 蜂王浆治疗疾病有无痛苦?	(56)
111. 购买蜂王浆的费用是高还是低?	(57)
第三章 蜂胶篇	(59)
1. 何谓蜂胶?	(59)
2. 蜜蜂是如何采集蜂胶的?	(59)
3. 蜂胶在蜜蜂王国中发挥哪些生物学作用?	(60)
4. 蜂胶的物理性状有哪些?	(61)

5. 蜂胶有哪些复杂的特殊化学成分? (61)
6. 人类是如何发现和应用蜂胶的? (62)
7. 我国是如何发现和认识蜂胶的? (64)
8. 科学家对蜂胶的神奇作用是如何认识的? (65)
9. 蜂胶有哪些神奇的功效? (66)
10. 蜂胶为何有许多神奇的功效? (67)
11. 何谓蜂胶中的黄酮类物质? (68)
12. 黄酮类物质有哪些生理作用? (68)
13. 蜂胶中黄酮类物质对血液的保健机理是什么? (69)
14. 蜂胶中黄酮类物质对人体血管积极影响的机理是什么? (70)
15. 蜂胶中的挥发油和萜类物质的主要生物功能有哪些? (71)
16. 蜂胶抗细菌作用如何? (72)
17. 作为天然抗生物质的蜂胶比人工合成的抗生素有哪些优越性? (73)
18. 蜂胶抗真菌作用如何? (74)
19. 蜂胶抗病毒作用如何? (74)
20. 蜂胶对高脂血症病人有哪些医疗保健作用? (76)
21. 蜂胶对高血压病患者疗效如何? (76)
22. 蜂胶对糖尿病患者疗效如何? (76)
23. 蜂胶为什么对糖尿病有良好效果? (77)
24. 蜂胶治疗糖尿病需要多长时间? (78)
25. 为什么说蜂胶是天然的抗氧化剂? (78)
26. 蜂胶增强人体免疫能力的作用如何? (79)
27. 蜂胶对调节血脂、净化血液的效果如何? (80)
28. 蜂胶促进组织再生功能效果如何? (81)
29. 蜂胶有哪些护肤美容作用? (82)
30. 蜂胶解酒保肝的作用如何? (83)
31. 蜂胶抑制肿瘤的机理是什么? (83)