

走近中藥

# 蜂 蜜

唐大暄 王艳逊 任向毅 / 编著



北京科学技术出版社

# 蜂蜜

走近中药

蜂蜜

天然的保健食品

蜂王浆

神奇的琼浆

蜂胶

健康的守护神

花粉

全能的营养库



ISBN 7-5304-3216-8



9 787530 432167 >

ISBN 7-5304-3216-8/R · 829

定价: 15.00元

走近中药

# 蜂蜜

唐大暄 王艳珍 任向毅 编著

北京科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

蜂蜜/唐大暉,王艳逊,任向毅编著. —北京:北京科学技术出版社,2005.9

(走近中药丛书)

ISBN 7-5304-3216-8

I. 蜂… II. ①唐…②王…③任… III. 蜂蜜-基本知识 IV. S896.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第084322号

## 蜂 蜜

编 著:唐大暉 王艳逊 任向毅

责任编辑:马光宇

责任印制:藏桂芬

封面设计:耀午书装

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街16号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱:postmaster@bkjpress.com

网 址:www.bkjpress.com

经 销:新华书店

印 刷:三河紫恒印装有限公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

字 数:105千

印 张:6.125

版 次:2005年9月第1版

印 次:2005年9月第1次印刷

印 数:1—6000册

ISBN 7-5304-3216-8/R·829

定 价:15.00元



京科版图书,版权所有,侵权必究。

京科版图书,印装差错,负责退换。

## 内容介绍：

蜂产品成分相当复杂，含有多种生理活性极强的物质，它有调节人体生理功能、增强体质、提高机体免疫力、振奋精神、增强智力、迅速消除疲劳以及美容、抗衰老等作用。随着生活水平不断提高，人们越来越重视身体的健康，而蜂产品所具有的奇特保健和医疗作用与它的实际价位相比，能为普通家庭所接受。我们出版本书的目的是想让大家了解蜂产品的有关知识，为大众健康尽一份力。

走近中药

第三辑



《六味地黄丸》



《海马》



《蜂蜜》



《阿胶》

责任编辑：马光宇

责任印制：臧桂芬

封面设计：耀午书装 010-84473188

## 前 言

“蜂儿不食人间仓，玉露为酒花为粮；作蜜不忙采蜜忙，蜜成犹带百花香。”“不论平地与山尖，无限风光尽被占；采得百花成蜜后，不知辛苦为谁甜。”这些都是古人赞颂蜜蜂的诗作，蜜蜂辛勤奔忙、无私奉献，集百花之精华，为人类带来了蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉、蜂胶等诸多天然的珍贵礼物。

蜂产品是一类成分相当复杂，含有多种生理活性极强的物质，它有调节人体生理机能、增强体质、提高机体免疫力、振奋精神、增强智力、迅速消除疲劳以及美容、抗衰老等作用。可见蜂产品是营养全面的食疗保健佳品，然而中国的人均年消费蜂蜜不到50g、蜂王浆不到0.8g、蜂花粉仅为0.6g，这种消费水平仅相当于日本及欧洲一些发达国家的1/5~1/15，这一切都说明人们对

蜂产品的认识极为不足。

随着生活水平不断提高，人们越来越重视身体的健康，而蜂产品所具有的奇特保健和医疗作用与它的实际价位相比，能为普通家庭所接受。为此，本书的目的是想让大家了解蜂产品的有关知识，为大众健康尽一份心力。



## 致 读 者

我国的传统中医药正逐步走向世界。这是顺应世界范围内“回归自然”的大潮流的。中医药以其确切的疗效、高度的安全性为世界所瞩目。世界医学界也期盼中医药能在更多的领域给人类带来惊喜。然而，作为国粹的中医药，其知识在国人中的普及率很低。以中药为例，一方面，滥用中药（尤其是所谓补药）的现象屡见不鲜；另一方面，市场上以各种滋补中药为原材料的保健食品琳琅满目，广告攻势铺天盖地，消费者真伪难辨，很难作出正确的取舍。

有鉴于此，我们组织了一批中医药学专家，选择常见、常用而有效的中药，每味药单独成册，将其来源、药理作用、临床应用、服食方法、注意事项等各方面知识，用通俗易懂的语言，全面、生动地介绍给广大读者，

力图揭开每味中药的“庐山真面目”，使读者不仅“知其然”，而且“知其所以然”。并将本丛书定名为“走近中药”。

丛书第一辑（包括人参、枸杞、灵芝、冬虫夏草四种）、第二辑（包括菊花、西洋参、鹿茸、珍珠四种）推出后，市场反响良好，在短短一年多的时间内已多次重印。在此基础上，我社又及时推出了“走近中药”丛书的第三辑（包括海马、阿胶、蜂蜜、六味地黄丸四种），以回报广大读者的厚爱。



## 第一章 蜂蜜——纯天然的甘露 / 1

### 第一节 蜂蜜是怎样酿成的 / 5

### 第二节 蜂蜜种类知多少 / 6

#### 一、蜂蜜的分类标准 / 6

#### 二、一年四季中主要的蜂蜜品种 / 7

#### 三、不同种类蜂蜜的特点 / 8

### 第三节 蜂蜜的营养成分 / 17

#### 小贴士：蜂蜜的等级指标 / 21

#### 小贴士：蜂蜜的技术质量指标 / 22

### 第四节 传统医学对蜂蜜的认识 / 24

### 第五节 现代医学对蜂蜜的研究 / 27

### 第六节 蜂蜜的医疗保健作用 / 28

#### 一、蜂蜜与呼吸道疾病 / 28

#### 二、蜂蜜与胃肠道疾病 / 30

#### 三、蜂蜜与心血管疾病 / 33

#### 四、蜂蜜与肝病 / 34

#### 五、蜂蜜与神经系统疾病 / 36

#### 六、蜂蜜与烧伤和创伤 / 38

#### 七、蜂蜜与冻伤、褥疮、手足皲裂、乳头皲裂与慢性溃疡 / 39

#### 八、蜂蜜与儿科疾病 / 40

目

录



九、蜂蜜可消除疲劳增强体力 / 42

## 第七节 蜂蜜——最纯净的美容护肤品 / 43

一、内外兼顾的美容佳品 / 43

二、蜂蜜和蜂蜜美容剂特点 / 44

三、几种蜂蜜美容方法 / 45

四、蜂蜜美容养颜处方 / 49

## 第八节 蜂蜜选购、贮存和食用中的常见问题 / 54

一、蜂蜜与其他糖类有何不同? / 54

二、蜂蜜有生熟之分吗? / 54

三、结晶的蜂蜜是加糖的关系吗? / 55

四、蜂蜜冷藏后结晶该怎么办? / 55

五、蜂蜜该怎样贮存? / 56

六、刚过保质期的蜂蜜能吃吗? / 56

七、蜂蜜的食用方法有哪些? / 57

八、蜂蜜可不可以泡热水喝? / 57

九、蜂蜜什么时间食用好? / 57

十、蜂蜜的食用剂量多少为好? / 58

十一、婴儿适合吃蜂蜜吗? / 59

十二、什么是巢蜜? 它有什么优点? / 59

十三、哪种蜂蜜好? / 59

十四、以蜜代糖好吗? / 60

蜂

蜜



- 十五、蜂蜜会引起肥胖吗? / 61
- 十六、服用蜂蜜小心中毒? / 62
- 十七、怎样鉴别蜂蜜的质量? / 63

## 第二章 蜂王浆——最神奇的琼浆 / 65

### 第一节 蜂王浆的来源与分类 / 68

- 一、蜂王浆的来源 / 68
- 二、蜂王浆的分类 / 69

### 第二节 蜂王浆的营养成分 / 70

小贴士：蜂王浆的技术质量指标 / 72

### 第三节 现代医学对蜂王浆的研究 / 73

### 第四节 蜂王浆——天然保健食品 / 76

- 一、抗衰延寿话王浆 / 77
- 二、增强免疫王浆强 / 79
- 三、益智之星 / 80
- 四、婴幼儿健康成长的伴侣 / 82
- 五、孕产妇的天然补品 / 83
- 六、远离亚健康的困扰 / 84

### 第五节 蜂王浆——天然药物的骄子 / 84

- 一、蜂王浆的抗菌消炎作用 / 84
- 二、蜂王浆治疗高脂血症 / 85



- 三、蜂王浆对血压的双向调节作用 / 86
  - 四、蜂王浆对神经性疾病具有一定的疗效 / 86
  - 五、蜂王浆对肝炎有治疗作用 / 87
  - 六、蜂王浆可改善营养不良症状 / 88
  - 七、蜂王浆能促进骨折愈合、预防骨质疏松症 / 88
  - 八、蜂王浆治疗消化道疾病 / 89
  - 九、蜂王浆能防癌抗癌，减轻癌症放、化疗的不良反应 / 89
  - 十、蜂王浆与糖尿病 / 91
  - 十一、更年期综合征 / 91
  - 十二、蜂王浆可治疗牙周病 / 93
  - 十三、蜂王浆具有抗辐射作用 / 94
  - 十四、蜂王浆可治疗皮肤皴裂 / 95
  - 十五、蜂王浆对牛皮癣有治疗作用 / 95
- 第六节 蜂王浆使你青春永驻 / 96
- 第七节 蜂王浆选购、贮存和食用中的常见问题 / 99
- 一、蜂王浆和蜂蜜的差别在哪里? / 99
  - 二、怎样识别假蜂王浆? / 99
  - 三、如何保存蜂王浆? / 100
  - 四、蜂王浆一天的饮用量大约是多少? / 101
  - 五、怎样服用蜂王浆? / 101
  - 六、食用蜂王浆的用具应注意什么? / 102

蜂

蜜



- 七、每天什么时间吃蜂王浆最有效? / 102
- 八、蜂王浆服用的注意事项? / 102
- 九、鲜王浆能否长期服用? / 103
- 十、什么人不宜服蜂王浆? / 103
- 十一、用蜂王浆保健防病有哪些益处? / 103
- 十二、蜂王浆中的性激素是否会对人体产生危害? / 104
- 十三、蜂王浆含糖, 糖尿患者能否食用? / 105
- 十四、哪些人需要食用蜂王浆? / 106

### 第三章 其他蜂产品 / 107

#### 第一节 蜂胶——健康的守护神 / 109

##### 一、蜂胶的成分与功效 / 110

小贴士: 蜂胶的质量指标 / 112

##### 二、天然广谱抗生素 / 113

##### 三、血管清道夫 / 114

##### 四、远离“健康杀手” / 114

##### 五、摆脱亚健康的烦恼 / 115

##### 六、增强抵抗治感冒 / 116

##### 七、消化性溃疡的福音 / 117

##### 八、防治肝炎肝硬化 / 118

##### 九、多途防治糖尿病 / 119



- 十、肿瘤患者的新希望 / 121
- 十一、灼伤溃疡之良药 / 124
- 十二、为有痔之士解除后顾之忧 / 125
- 十三、解除前列腺炎的烦恼 / 126
- 十四、鸡眼疼痛终结者 / 126
- 十五、咀嚼之间鼻炎除 / 127
- 十六、还耳内炎者好听力 / 127
- 十七、健康的生活需要口腔卫生 / 128
- 十八、贴疮止痛治扁桃体炎 / 130
- 十九、更年期综合症的良药 / 131
- 二十、顽固瘙痒一时除 / 131
- 二十一、轻取“缠腰龙” / 132
- 二十二、皮肤皴裂不再裂 / 133
- 二十三、美容护肤用蜂胶 / 134

## 第二节 蜂花粉——全能的营养库 / 136

- 一、蜂花粉是微型营养库 / 137
- 二、蜂花粉的功效 / 138

小贴士：蜂花粉的质量指标 / 140

- 三、各样花粉各千秋 / 141
- 四、美容佳品是花粉 / 143
- 五、强身健体益寿命 / 144





- 六、健脑益智精神振 / 145
  - 七、蜂花粉的抗辐射作用 / 146
  - 八、提高身体免疫力 / 147
  - 九、治疗便秘效果佳 / 148
  - 十、降脂防病有良效 / 150
  - 十一、防治肝炎效果好 / 151
  - 十二、治疗神经性疾病 / 152
  - 十三、蜂花粉能防治贫血 / 153
  - 十四、抗癌抑瘤话花粉 / 155
  - 十五、前列腺疾病的克星 / 156
  - 十六、不育患者的福音 / 157
  - 十七、还你一头秀发 / 158
  - 十八、美容方法知多少 / 159
  - 十九、化妆品中用花粉 / 160
  - 二十、花粉产品有那些 / 162
  - 二十一、蜂花粉使用注意事项 / 162
- 第三节 蜂蜡——防腐赋形佳品 / 163
- 一、蜂蜡的由来及主要成分 / 163
    - 小贴士：蜂蜡的质量指标 / 164
  - 二、防腐赋形谈蜂蜡 / 165
  - 三、上品中药有蜂蜡 / 165