

蜂王浆保健 与美容知识问答



● 郭芳彬 编著



金盾出版社

蜂王浆保健与美容知识问答

郭芳彬 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书由中国养蜂学会常务理事、湖北省养蜂学会副理事长郭芳彬研究员编著。全书分5个部分,以问答形式对蜂王浆的应用历史及来源,理化特性与成分,保健作用,应用范围和使用方法作了详细、通俗的介绍。内容丰富,实用性强,是家庭保健的良好读物,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

蜂王浆保健与美容知识问答/郭芳彬编著. —北京:金盾出版社,2004.9

ISBN 7-5082-3228-3

I. 蜂… II. 郭… III. ①蜂产品-保健-问答②蜂产品-美容-问答 N. R247.144

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第084207号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京天宝印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:132千字

2004年9月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:8.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

健康是人类永恒的话题。千百年来,人们对健康长寿的追求从未间断过。在物质文明高度发达的今天,健康成为人生最大的财富和幸福,正如法国哲学家叔本华所言:“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”所以,人人都希望自己健康、长寿。而具有出色营养保健和美容功效的蜂王浆则有助于人们实现这一愿望。

研究和实践表明,蜂王浆具有调节机体内分泌系统平衡,增强免疫功能,抗衰老等多种保健和美容作用,并对多种疾病有治疗和辅助治疗功效,尤其是对一些原因不明的疑难杂症能收到意想不到的效果。蜂王浆是大自然对人类健康的奉献。日本玉川大学教授说:“30 多年来,日本人的身高增加了,寿命延长了,也受益于蜂王浆。”此话毫不夸张。

我国是养蜂大国,蜂王浆的产量和出口量均居世界首位,遗憾的是,蜂王浆人均消费水平却不高。我国每年有相当数量的蜂王浆廉价销往国外,形成中国人生产外国人受益的尴尬局面。作为一名蜂产品研究者,深感普及宣传蜂王浆的保健知识,让国人了解、应用蜂王浆是十分必要的。

笔者是蜂王浆受益者。20 世纪 80 年代初,患原因不明的疑难病,没有食欲,身体瘦弱,经中西医治疗无效。于是自己配制蜂王浆服用,身体奇迹般恢复健康,并一直坚持服用至今,从未间断,现在虽已年到古稀,仍是满头黑发,红光满面,精力充沛,很少生病。为了普及蜂王浆的保健知识,让更多的人受

益,笔者在参阅国内外有关资料的基础上,结合多年的实践,编写了《蜂王浆保健与美容知识问答》一书,对蜂王浆的应用历史及来源,理化特性与成分,保健作用,应用范围和使用方法等,以问答的形式作了详细、通俗的介绍。

作者参阅了大量国内外有关专家及同行的文献资料,并引入了其中的一些内容,特别是很多典型病例,在此向原作者致以诚挚的敬意并表示衷心的感谢!

限于作者水平,书中不妥之处在所难免,敬请同行专家和读者批评指正。

郭芳彬

2004年6月

目 录

一、蜂王浆的一般知识

1. 蜂王浆为何物？有什么作用？ (1)
2. 人们对蜂王浆的认识和应用历史有多久？ (2)
3. 蜂王浆在国外的应用情况怎样？ (3)
4. 日本人为何特别青睐蜂王浆而使日本成为蜂王浆消费大
国？ (5)
5. 我国对蜂王浆研究开发和应用情况如何？ (6)
6. 蜂王浆来源于何处？ (8)
7. 蜂王浆是怎样生产出来的？ (8)
8. 为什么称蜂王浆是胎儿级营养食品？ (9)
9. 蜂王浆的种类是如何划分的？ (10)
10. 近年我国蜂王浆年产量有多少？ (11)

二、蜂王浆的理化特性与成分

11. 蜂王浆有哪些理化特性？ (13)
12. 蜂王浆的主要成分有哪几类？含量各多少？ (14)
13. 蜂王浆含有哪些蛋白质？其所含蛋白类活性成分
有哪些？ (14)
14. 蜂王浆含有多少种氨基酸？含量各有多少？ (15)
15. 蜂王浆含有哪些维生素？含量各有多少？ (16)
16. 什么是王浆酸？ (17)

17. 蜂王浆含有哪几类脂类物质? (18)
18. 蜂王浆含有哪几种激素? (18)
19. 蜂王浆含酶类主要有哪些? 有什么作用? (19)
20. 蜂王浆含的核酸主要以什么形式存在? 含量多少?
..... (20)
21. 蜂王浆含的磷酸化合物主要以什么形式存在? 有
什么作用? (21)
22. 蜂王浆中含有哪些无机盐? 含量各有多少? (21)
23. 蜂王浆含有哪些糖类物质? (21)
24. 蜂王浆还含有哪些成分? (21)
25. 蜂王浆中具有保健作用的物质有哪些? (22)
26. 影响蜂王浆成分的主要因素有哪些? (24)

三、蜂王浆的保健作用

27. 蜂王浆能增强人体免疫功能吗? (26)
28. 蜂王浆增强免疫功能的依据是什么? (26)
29. 蜂王浆为什么能增强免疫功能? (28)
30. 蜂王浆有延年益寿的作用吗? (31)
31. 蜂王浆使人延年益寿的奥秘何在? (32)
32. 蜂王浆为什么能有返老还童的作用? (35)
33. 蜂王浆有促进生长发育的作用吗? (36)
34. 蜂王浆为什么能促进婴幼儿生长发育? (37)
35. 为什么说蜂王浆是孕妇与产妇的最佳天然补品?
..... (38)
36. 蜂王浆有健脑益智的功效吗? (38)
37. 蜂王浆健脑益智的科学依据是什么? (39)
38. 蜂王浆有抗癌作用吗? (42)

39. 蜂王浆抗癌作用的机制是什么？	(43)
40. 蜂王浆有抗辐射作用吗？	(46)
41. 蜂王浆的抗菌抗病毒作用如何？	(46)
42. 蜂王浆抗菌抗病毒的有效成分是什么？	(48)
43. 蜂王浆的抗炎作用如何？	(48)
44. 蜂王浆能改善心脏功能吗？	(49)
45. 蜂王浆有调整血压的作用吗？	(50)
46. 蜂王浆有降血脂的作用吗？其原因何在？	(50)
47. 蜂王浆有降血糖作用吗？为什么？	(52)
48. 蜂王浆能增强造血功能吗？为什么？	(53)
49. 蜂王浆有保肝作用吗？	(54)
50. 蜂王浆促进组织再生的功效如何？	(55)
51. 蜂王浆增强机体抵抗力的作用如何？	(56)
52. 为什么说蜂王浆是体力增强剂？	(58)
53. 蜂王浆有催眠作用吗？	(59)
54. 蜂王浆有增强性功能作用吗？	(60)
55. 蜂王浆有养颜美容功效吗？	(61)
56. 蜂王浆为什么有养颜美容功效呢？	(63)
57. 蜂王浆有无副作用？	(65)
58. 蜂王浆能否引起性早熟？	(66)

四、蜂王浆的应用

59. 蜂王浆为何被广泛应用于临床？	(68)
60. 什么是亚健康状态？蜂王浆能使亚健康状态的人 向健康状态转化吗？	(69)
61. 老年病有何特点？蜂王浆对老年病的疗效如何？	(70)

62. 什么是糖尿病？蜂王浆能防治糖尿病吗？ (73)
63. 为什么说糖尿病最可怕的是其并发症？ (77)
64. 蜂王浆能防治糖尿病并发症吗？ (77)
65. 我国癌症的发病率怎样？蜂王浆对癌症有疗效吗？
..... (78)
66. 蜂王浆能减轻癌症患者放、化疗的毒副作用吗？
..... (83)
67. 什么是白细胞减少症？蜂王浆对白细胞减少症有
 疗效吗？ (84)
68. 什么是高血压病？蜂王浆对高血压病的疗效如何？
..... (86)
69. 高血压病患者何时服用蜂王浆为好？ (89)
70. 什么是低血压病？蜂王浆对低血压病的疗效如何？
..... (90)
71. 什么是高脂血症？蜂王浆对高脂血症的疗效如何？
..... (92)
72. 蜂王浆对心脑血管疾病的疗效如何？ (93)
73. 什么是贫血？蜂王浆能防治贫血吗？ (96)
74. 蜂王浆对肝脏病的疗效怎样？ (98)
75. 什么是老年性痴呆症？蜂王浆为什么能防治老年
 性痴呆症？ (103)
76. 蜂王浆对疑难病有疗效吗？ (104)
77. 蜂王浆能使濒死的重症患者起死回生吗？ (106)
78. 蜂王浆有多病同治的功效吗？ (107)
79. 蜂王浆防治感冒的效果如何？ (109)
80. 蜂王浆能防治肺结核吗？ (110)
81. 什么是慢性疲劳综合征？蜂王浆对慢性疲劳综

合征有疗效吗？	(111)
82. 什么是妇女更年期综合征？蜂王浆对妇女更年期 综合征的疗效如何？	(112)
83. 什么是前列腺增生？蜂王浆对前列腺增生有治疗 作用吗？	(113)
84. 蜂王浆对营养不良症有疗效吗？	(114)
85. 蜂王浆对小儿遗尿症的疗效如何？	(115)
86. 蜂王浆对红斑狼疮有疗效吗？	(117)
87. 蜂王浆能消除青春痘吗？	(118)
88. 蜂王浆对鼻炎有疗效吗？	(118)
89. 蜂王浆对关节炎有疗效吗？	(119)
90. 蜂王浆对胆囊炎、胆石症有疗效吗？	(120)
91. 蜂王浆对大面积压疮有疗效吗？	(121)
92. 蜂王浆对哪些神经系统疾病有治疗作用？	(122)
93. 蜂王浆对哪些口腔病有疗效？	(125)
94. 蜂王浆对哪些胃肠病有疗效？	(127)
95. 蜂王浆能防治哪些呼吸系统疾病？	(129)
96. 蜂王浆对哪些妇科病有疗效？	(131)
97. 蜂王浆对哪些眼科病有疗效？	(132)
98. 蜂王浆对哪些皮肤病有疗效？	(133)
99. 外伤和伤口感染能用蜂王浆治疗吗？	(136)
100. 手术后病人服用蜂王浆有利于康复吗？	(138)
101. 蜂王浆添加到化妆品中有什么作用？	(139)

五、蜂王浆的使用方法及有关问题

102. 使用蜂王浆保健有什么特点和好处？	(140)
103. 蜂王浆的具体使用剂量以多少为宜？	(142)

104. 蜂王浆的使用方法有哪几种?	(142)
105. 为什么空腹服用蜂王浆效果好?	(143)
106. 蜂王浆每日用量分几次服完为好?	(144)
107. 治疗时服用蜂王浆多长时间才能见效?	(144)
108. 服用蜂王浆为何贵在坚持?	(144)
109. 为什么有的人服用蜂王浆后感觉不明显?	(145)
110. 为什么有人服用蜂王浆制剂后没有效果?	(145)
111. 用蜂王浆治病时患者应如何配合才能提高疗效	(146)
112. 疾病治愈后还需要继续服用蜂王浆吗?	(147)
113. 服用蜂王浆治愈疾病后会不会复发?	(147)
114. 健康人服用蜂王浆有什么好处?	(147)
115. 蜂王浆能包治百病吗?	(148)
116. 服蜂王浆是否需要忌口?	(148)
117. 儿童能服蜂王浆吗?	(149)
118. 蜂王浆中的激素对人体有不良影响吗?	(149)
119. 蜂王浆含有的性激素会引发女性乳腺癌吗? ...	(150)
120. 经常服用蜂王浆会发胖吗?	(151)
121. 蜂王浆能长期服用吗?	(152)
122. 长期服用蜂王浆会成瘾吗?	(152)
123. 炎热夏季能服用蜂王浆吗?	(153)
124. 蜂王浆为什么不能用开水冲服?	(154)
125. 鲜蜂王浆为什么必须低温保存?	(154)
126. 冷冻后的蜂王浆为何会出现结晶颗粒?	(155)
127. 冷冻后的鲜王浆如何解冻才能不破坏其营养成分?	(156)
128. 蜂王浆用什么容器盛装为好?	(156)

129. 家庭怎样保存蜂王浆？	(156)
130. 冷冻的鲜王浆可以直接服用吗？	(157)
131. 蜂王浆反复解冻会产生有害物质吗？	(157)
132. 怎样检查蜂王浆的质量？	(158)
133. 国家对蜂王浆的质量有哪些规定？	(160)
134. 蜂王浆质量有简单感官鉴别方法吗？	(161)
135. 掺假蜂王浆有简单的检测方法吗？	(162)
136. 怎样才能购到优质蜂王浆？	(163)
137. 为什么有的蜂王浆价格特别低？	(163)
138. 纯鲜蜂王浆为什么深受消费者青睐？	(163)
139. 蜂王浆保健制品有哪些？	(164)
140. 蜂王浆冻干粉保质期有多久？	(166)
141. 鲜蜂王浆与王浆口服液有什么区别？	(166)
142. 如何自配蜂王浆蜜？	(167)
143. 为什么糖尿病患者不宜服用蜂王浆蜜？	(167)
144. 如何自制蜂王浆口服液？	(168)
145. 如何自制蜂王浆酒？	(168)
146. 蜂王浆能与其他蜂产品同时服用吗？	(168)
147. 怎样用蜂王浆美容？	(169)
148. 蜂王浆化妆品有哪些？	(170)
149. 蜂王浆美容验方有哪些？	(171)

一、蜂王浆的一般知识

1. 蜂王浆为何物？有什么作用？

蜂王浆(Royal jelly)亦称蜂皇浆、王浆、蜂乳。称其为蜂王浆其实并非蜂王所产,而是因为它通常是蜂王享用的食物。蜂王浆是5~15日龄工蜂上颚腺和舌腺分泌的混合物,用来喂饲1~3日龄工蜂幼虫与雄蜂幼虫及1~5.5日龄蜂王幼虫和蜂王。蜂王浆是一种乳白色或浅黄色,有酸涩、辛辣味,微甜并具有特殊香气的浆状物。

在蜂群中,蜂王浆对受精卵是发育成工蜂还是蜂王起关键作用。由受精卵孵化而成的幼虫若在整个发育期完全以蜂王浆为食,只需16天就发育成性器官完全的蜂王;若只在幼虫期的前3天以蜂王浆为食,以后只以花粉和蜂蜜的混合物为食,则在21天发育成性器官不完全的工蜂。蜂王(意大利蜂)初生时体重为170毫克~240毫克,产卵蜂王体重为250毫克~300毫克,比工蜂重1.5~2倍;体长20毫米~25毫米,比工蜂体长1倍。工蜂只能生存1~2个月,而蜂王却能活5~6年。工蜂不能产卵,而蜂王在繁殖旺盛期一天能产卵1500~2000粒,每1000粒卵的重量约300毫克,日产卵重量超过自身的体重,这在生物界是绝无仅有的。如此大的差别是因为蜂王一生的食物都是蜂王浆,由此可见蜂王浆的神奇作用。

1954年,82岁高龄的罗马教皇皮奥十二世卧床不起,哮

喘病情恶化,不能进食,极度瘦弱和衰竭,最后陷于昏睡状态,生命垂危。他的主治医生加利亚基里西在毫无办法的情况下采用了蜂王浆治疗。教皇在吃蜂王浆当天晚上开始,就能吃饭、说话,奇迹般地转危为安,并以惊人的速度恢复了健康。第二年,他的主治医生在罗马举行的国际学术会议——《国际理论生物进化会议》上公开了这一情况,引起与会代表的极大兴趣和关注。1956年,起死回生的教皇亲自参加了在维也纳举行的第16届国际养蜂会议,并介绍了自己服用蜂王浆后恢复健康的亲身体验。

近几十年来,蜂王浆出色的营养保健和美容功效已为世人所接受,并被广泛地应用于食品和医药保健品。

2. 人们对蜂王浆的认识和应用历史有多久?

人们对蜂王浆的认识和应用的历史久远。早在公元前400年,希腊贵族就发现了蜂王浆的存在。蜂王浆的医疗功效在民间医学中已流传了好几百年。在俄国亚历山大大帝的记录中和意大利马可·波罗的游记里,都有蜂王浆作用的描述。在《圣经》、《古兰经》、《犹太法典》中也有蜂王浆的记载。在德国、澳大利亚、英国、古埃及等国历史上也都有民间用蜂王浆防治疾病的传说。我国湖南长沙马王堆汉墓中出土的竹简上也提到蜂王浆是强身延年之珍宝。晋代葛洪撰写的《神仙传》中,就有关于蜂王浆能够使人精力充沛、延长生命的记载。在云南少数民族居住区早就有“蜂宝能治百病”的说法,这里所说的蜂宝就是蜂王浆。葛凤晨等在《长白山东方蜜蜂产品分类名称演考》中介绍,长白山人所采蜂蜜中有一种产品叫“蜜尖”,就是含不同日龄蜂王浆的王台及连在一起的巢脾。17世纪视此为珍稀的“蜜”类,从蜂巢中割取下来做为贡品装进匣

中送到皇宫,当时被列为皇帝御用的长白山“贡蜜”珍品。以上说明蜂王浆于17世纪前就开发利用,比引进西方蜜蜂后生产的蜂王浆早300多年。

公元1888年,德国化学家A. Von. Planta第一个对蜂王浆中的水分、蛋白质(含氮物)、脂肪和糖类四大营养成分做了分析和研究。1921年,德国化学家D. J. Lange发现蜂王浆是由5~15日龄的工蜂头部营养腺分泌出来的一种物质。1922年,R. 绍维安教授最先提出有关蜂王浆的论述。1933年,法国养蜂家朗赛·德贝尔伟费发现蜂王浆有返老还童作用。1935年,《中国养蜂月报》提出蜂王浆之利用。1938年,C. S. Meelesky发现蜂王浆有明显的抗菌作用。1939年,法国Beloefer报告了蜂王浆成分及理化性质;美国R. M. 梅芝佩分析蜂王浆化学成分及维生素;1940年,Townsend和Lucas从蜂王浆中分离出一种酸。但对蜂王浆包括生物学、化学、药物和临床试验的全面研究和应用,还是近几十年的事。

3. 蜂王浆在国外的应用情况怎样?

近几十年来,蜂王浆在国外得到广泛的应用。1952年,法国的Belvefer制成蜂王浆产品,并在1954年获得其国家卫生署批准,可以制造和销售。

1956年,在第16届国际养蜂会议上,希腊、英国和意大利的代表宣读了他们对蜂王浆的研究应用报告。与此同时,苏联公众卫生局也公开发表了这样的事实:苏联百岁的长寿者们多数是养蜂家,常食蜂蜜、蜂王浆……日本医学博士森下敬一曾多次调查高加索地区的格鲁吉亚、亚美尼亚、阿塞拜疆的长寿村时非常重视蜂王浆疗法。苏联Piazan医学研究所的几位博士说,蜂王浆可作为人体的兴奋剂,使全身状况得到改

善,精力充沛,体力和脑力均得到加强,情绪得到改善。1958年,法国的B.戴拜尔福伍的《蜂王浆》专著问世,书中介绍了蜂王浆对神经衰弱、体虚、老年病、发育异常都有疗效。1959年,日本深泽光一的《话说王浆》出版。英国R. K. 卡洛等开发蜂王浆,分离出10-羟基癸烯酸,M. S. 布卢姆发现10-羟基癸烯酸的抗菌性。1960年,加拿大多伦多大学教授G. F. Gown Send等报告,10-羟基癸烯酸有抑制癌细胞的作用。

日本是蜂王浆与人类健康研究和推广最快、最广泛的国家。自1959年,从法国、德国、美国和澳大利亚引进了蜂王浆制剂,蜂王浆生产和加工成了这个国家重要的保健项目。

在开始的10年里,日本制药会社对蜂王浆很重视,使蜂王浆的需求迅速增加,并大量进口以满足消费者要求。日本国内自产蜂王浆非常少,不能满足国内消费需要,现主要从我国进口,1998年从我国进口370吨,1999年543吨、2000年619吨、2001年688吨,成为蜂王浆消费大国。

除日本外,美国、德国、西班牙、意大利、比利时、澳大利亚、墨西哥、韩国、泰国和瑞士也有众多的蜂王浆消费者。在这些国家,不仅年老体弱的人服蜂王浆,而且连运动员也服用蜂王浆。在澳大利亚、瑞士和罗马尼亚,那些很有名的康复诊所和疗养院,把蜂王浆安排在饮食和康复的计划里。为了方便消费者服用,以蜂王浆为原料的制剂不断出现,如加拿大的长寿健、法国的蜂浆、德国的浓蜂浆、墨西哥的健康灵、美国的特浓王浆,以及日本的王浆口服液、王浆胶囊、王浆散剂等。此外,我国是蜂王浆主要生产和出口国。从近年来我国蜂王浆出口的范围也说明应用蜂王浆的国家越来越多。2001年我国鲜蜂王浆出口到5大洲的30个国家,2002年出口到6大洲的34个国家;蜂王浆冻干粉2001年出口到6大洲的19个国家,

2002 年出口到 6 大洲的 30 个国家;鲜蜂王浆制剂 2001 年出口到 6 大洲的 42 个国家,2002 年出口到 6 大洲的 46 个国家。

4. 日本人为何特别青睐蜂王浆而使日本成为蜂王浆消费大国?

日本是当今世界上蜂王浆人均消费最多的国家。据日本 1995 年出版的,由医学博士杉靖三郎监修的《健康·营养食品事典》介绍,蜂王浆是保健食品的“横纲”(在日本,把相扑最高级别中,最优秀的大力士称为“横纲”)。其意思是说,蜂王浆在保健食品中是首屈一指的、最优秀的产品。蜂王浆在日本畅销已有几十年的历史,被称为长寿健康食品。日本的蜂王浆不仅消费量大,价格也很贵。20 世纪末,蜂王浆零售价 1 公斤为 45 000~50 000 日元,折合人民币为 2 700~3 000 元。2003 年,鲜蜂王浆每公斤售价 72 638 日元,折合人民币为 5 100 元。蜂王浆价格在日本市场上如此之高,而且能成为蜂王浆的消费大国主要原因有以下两点:

一是蜂王浆有延年益寿的功效。日本人在 20 世纪 20 年代平均寿命不到 45 岁,30 年代后,日本人的平均寿命逐年提高。到 20 世纪末,日本人就成了人均寿命最长的民族。据日本公布的数字表明,2000 年男性平均寿命为 77.72 岁,女性平均寿命为 84.6 岁,不到一个世纪,日本一跃成为世界上最长寿的民族。除非常重视体育锻炼等因素外,普及食用蜂王浆也是重要原因之一。正如玉川大学一位教授所说:“30 多年来日本人的身高增加了,寿命延长了,也受益于蜂王浆。”日本学者松田正义评价蜂王浆的效用时说:“人们誉蜂王浆为自有青霉素以来的宝药。”青霉素使人类减少了死亡,蜂王浆给人类