

蜂蜜治病养生

680方

敏涛 瑶卿 时文 林华 明华 徐世兴 / 编著

江西科学技术出版社



前言

勤劳的蜜蜂集百花之精英,为人类酿造了醇美香甜的蜂蜜,因而我们可以说,蜂蜜是大自然赐与人类的珍贵食品。蜂蜜不仅仅是一种食品,而且也是治病的良药、养生的佳品。蜂蜜作为药用已有数千年的历史,古埃及、古印度和我国都有记载。我国早在 3000 年前的甲骨文上,就有了“食蜂蜜”的记载。《神农本草经》中将蜂蜜列为药中上品,认为蜂蜜“味甜,无毒,主治心腹邪气”。明代李时珍认为,“蜂蜜入药之功有五:清热也,补中也,解毒也,润燥也,止痛也。生则性凉,故能止心腹肌肉疮疡之痛;和可以致中,故能调和百药,而与甘草同功。”李时珍在《本草纲目》中公布了他收集整理的蜂蜜、蜂房治病的处方数十种。经常食用蜂蜜可以营养心肌、保护肝脏、润肺止咳、滑肠通便、降血压,防止血管硬化,还具有较强的杀菌和抑菌功能,并可调节人体神经系统,滋养消化器官,促进人体组织的新陈代谢,增进食欲,改善血液循环,恢复体力,增强记忆。

除了历代医学典籍收载有一些蜂蜜治病养生方外,还有更多的蜂蜜治病养生方是以偏方和验方的形式流传于民间,我们通过博览群书和收集验证,荟萃了 680 余首蜂蜜的治病养生方,编写成书,以便我国广大城乡居民对症选用防病治病、养生保健,进一步提高身体素质。本书的主要内容是,第一章概述蜂蜜的由来和保健价值;第二章是蜂蜜治内科常见病;第三章是蜂蜜治儿科病;第四章是蜂蜜治妇科病;第五章是蜂蜜治外科病;第六章是蜂蜜治五官科病;第七章是蜂蜜防癌抗癌;第八章是蜂蜜美容养生。

本书所选蜂蜜治病养生方由组成、制法、功效、用途、用法等



五项构成。尽管蜂蜜治病养生具有一定治病防病和养生保健价值,但仍有一定的局限性,对于危重病人应送医院治疗。

编著者

1999年8月



目 录

第一章 概 述..... (3)

- 第一节 蜜蜂与蜂蜜..... (3)
- 第二节 蜂蜜的化学成分..... (5)
- 第三节 蜂蜜的保健价值..... (6)
- 第四节 其它蜂产品的保健价值..... (9)
- 第五节 蜂蜜在中药炮制中的应用 (14)
- 第六节 蜂蜜的选购和使用 (15)
- 第七节 蜂蜜的食用禁忌 (18)

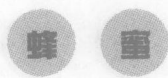
第二章 蜂蜜治内科疾病 (25)

- 第一节 呼吸系统疾病 (25)
 - 普通感冒 (25)
 - 风热感冒 (27)
 - 风寒感冒 (28)
 - 暑湿感冒 (29)
 - 支气管扩张 (29)
 - 支气管炎 (30)
 - 慢性支气管炎 (32)
 - 老年性慢性支气管炎 (37)
 - 咳嗽 (38)
 - 哮喘 (53)
 - 肺炎 (59)





肺结核	(61)
肺脓疡	(67)
矽肺	(67)
第二节 消化系统疾病	(68)
消化不良	(68)
呕吐	(70)
呃逆	(72)
胃、十二指肠溃疡	(73)
肠炎	(79)
胃炎	(80)
胃痛	(81)
胃下垂	(83)
腹痛	(83)
泄泻	(85)
痢疾	(87)
便秘	(89)
大便出血	(99)
肝炎	(100)
肝硬化	(103)
胆囊炎	(104)
胆结石	(105)
第三节 循环系统疾病	(106)
高血压	(106)
高血脂症	(110)
心脏病	(112)
动脉硬化	(113)
心绞痛	(115)
冠心病	(116)
中风后遗症	(119)
贫血	(120)
再生障碍性贫血	(122)
出血	(124)





白细胞减少	(126)
第四节 生殖、泌尿系统疾病	(127)
尿路结石	(127)
尿路感染	(129)
肾炎	(130)
肾结核	(131)
遗尿	(132)
小便不利	(133)
尿血	(134)
遗精	(135)
早泄	(140)
阳强	(141)
阳痿	(142)
不育症	(145)
前列腺炎	(147)
第五节 神经、运动系统疾病	(147)
头痛	(147)
失眠	(148)
眩晕	(153)
神经衰弱	(156)
坐骨神经痛	(159)
关节疼痛	(159)
腰腿疼痛	(160)
第六节 其它疾病	(161)
糖尿病	(161)
水肿	(163)
中毒	(163)
中暑	(164)
寄生虫病	(166)
盗汗、自汗	(168)
甲状腺肿大	(170)

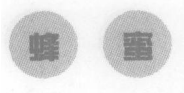
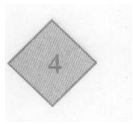


甲状腺机能亢进症	(171)
癫痫	(171)

第三章 蜂蜜治儿科疾病

(175)

小儿感冒	(175)
小儿夏季热	(177)
小儿麻疹	(178)
小儿咳嗽	(179)
小儿哮喘	(182)
百日咳	(184)
小儿结核病	(190)
流行性腮腺炎	(193)
小儿遗尿	(194)
小儿呕吐	(194)
小儿泄泻	(195)
小儿痢疾	(196)
小儿肠套叠	(196)
小儿疳积	(196)
小儿厌食	(198)
小儿便秘	(199)
小儿麻痹后遗症	(200)
小儿肝炎	(201)
白喉	(201)
小儿自汗、盗汗	(202)
小儿贫血	(203)
小儿血症	(203)
小儿疳子	(204)
婴儿湿疹	(205)
小儿寄生虫病	(205)
小儿痢症	(207)





小儿口疮	(208)
小儿鹅口疮	(208)
小儿丹毒	(209)

第四章 蜂蜜治妇科疾病..... (213)

痛经	(213)
更年期综合征	(213)
闭经	(214)
月经不调	(214)
带下	(217)
崩漏	(221)
妊娠呕吐	(223)
妊娠尿闭	(224)
妊娠中毒症	(224)
胎动不安	(225)
流产	(225)
产后发热	(226)
产后便秘	(227)
产后头痛	(229)
产后脱肛	(229)
乳头皲裂	(230)
乳痈	(230)
不孕症	(230)
阴道炎	(232)

第五章 蜂蜜治外科疾病..... (235)

第一节 感染	(235)
疖	(235)
痈	(237)



丹毒	(241)
颈淋巴结核	(241)
第二节 皮肤病	(243)
湿疹	(243)
脚气	(244)
粉刺	(245)
荨麻疹	(246)
鸡眼	(247)
疥疮	(247)
第三节 直肠肛门疾病	(248)
痔疮	(248)
脱肛	(249)
疝气	(251)
第四节 外科杂症	(252)
外伤	(252)
蛇虫咬伤	(253)
烧烫伤	(254)
冻疮	(256)
下肢溃疡	(256)
骨结核	(257)

第六章 蜂蜜治五官科疾病

(261)

第一节 眼科疾病	(261)
结膜炎	(261)
角膜炎	(261)
角膜溃疡	(262)
麦粒肿	(262)
青光眼	(263)
白内障	(264)
夜盲症	(265)



视力衰退	(265)
目昏生翳	(266)
翼状胬肉	(267)
第二节 耳部疾病	(268)
中耳炎	(268)
耳鸣	(269)
耳聋	(273)
第三节 鼻部疾病	(275)
鼻炎	(275)
鼻衄	(276)
酒糟鼻	(278)
第四节 咽喉部疾病	(279)
咽喉炎	(279)
扁桃体炎	(282)
声音嘶哑	(283)
第五节 口腔疾病	(291)
舌疮	(291)
舌裂	(292)
牙痛	(292)
牙龈炎	(293)
口疮	(294)
口臭	(295)

第七章 蜂蜜与防癌抗癌

(299)

舌癌	(299)
肝癌	(299)
食道癌	(301)
贲门癌	(303)
胃癌	(303)
肠癌	(305)



肺癌	(307)
乳腺癌	(309)
宫颈癌	(311)
卵巢癌	(312)
前列腺癌	(313)
鼻咽癌	(313)
甲状腺癌	(314)
白血病	(316)

第八章 蜂蜜与美容养生..... (321)

养颜嫩肤	(321)
祛斑增白	(331)
生发乌发	(332)
延年益寿	(340)
祛病强身	(345)
减肥轻身	(351)

概述



第一章 概 述

第一节 蜜蜂与蜂蜜

蜂蜜为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂等采集植物蜜腺和其它昆虫及植物的非蜜腺组织的分泌物,加入自身消化道的分泌液后,在蜂巢里酿造的蜜糖,古称蜂糖、食蜜、蜜、白蜜、白沙蜜、沙蜜、蜜糖等,在山岩上酿造的蜜又称为石蜜、石饴、岩蜜等。蜜蜂酿造并贮存蜂蜜是供自身食用的,据古生物学家的研究,在有人类以前的五、六百万年前就有了蜂蜜,勤劳的蜜蜂每酿造 100 克蜂蜜,约需要飞行 160 万千米,相当于绕地球飞行 40 圈,需要在 80 万~100 万朵鲜花中穿梭,而在酿蜜的过程中还要从口器到蜜胃反复 600 多万次,再将其分泌物连同花蜜一同吐入巢房,然后还要不断地排水,振翅煽风 1 万多次,把水分降到 20% 以下,此时,多糖和双糖基本上已经转化成了葡萄糖和果糖,并增添了酶等活性成分,从而成为营养丰富的蜂蜜。

蜜蜂分母蜂、工蜂、雄蜂三种,它们是一种营群体生活的昆虫。每一蜂群中均有一个发育完善、能产卵、繁殖后代的形态特大的蜂王、数百只雄蜂和上万只工蜂组成:

(1) 蜂王:又称为母蜂,为群体中的核心,专门负责产卵的重任,体形最大,翅短小,腹部特长,生殖器发达。口器退化,足部无采贮花粉的构造,腹下蜡板和蜡腺均无。一只蜂王一天可产卵 1000 多粒,如果蜜源丰富,可维持达 1 个月左右。蜂王的寿命



较长,可存活 5~6 年,甚至 10 多年,而其它蜜蜂只能活几个月,很少能活 1 年以上。

(2) 雄蜂: 体形中等,较工蜂稍大,头呈足球状,复眼很大,尾端圆形无毒腺和螫针,口器退化,足部无采贮花粉的构造,腹下蜡板和蜡腺均无。专与蜂王交配,延续种族。

(3) 工蜂: 是生殖系统发育不完全的雌性蜜蜂,但没有生殖能力,体形较小,负有采蜜、酿蜜、喂饲幼蜂、清洁蜂房、筑巢及防御等职责,它的形体较小,呈暗褐色,头、胸、背面密生灰黄色的细毛,头略呈三角形,有复眼 1 对,单眼 3 个;触角 1 对,膝状弯曲;口器较发达,适于咀嚼吸吮;胸部 3 节,中胸发达;翅膀有 2 对,膜质透明,后翅中脉分叉;足有 3 对,股节、胫节及跗节等处有采集花粉的构造;腹部圆锥状,背面黄褐色,1~4 节有黑色环带,末端尖锐,有毒腺和螫针;腹下有蜡板 4 对,内有蜡腺,分泌蜡质。工蜂一般不随意螫人,只有当蜂王受到威胁或其它危急时刻才螫人,在螫针的末端生有倒钩,工蜂在拔出螫针时会将自身的内脏也拉出来,螫人的工蜂也因此而伤逝。

蜜蜂对人类的医药事业有着特殊的贡献,幼蜂可分泌蜂蜡,工蜂的螫针可放出蜂毒,蜜蜂采蜜时所采集的花粉及所酿的蜂蜜和蜂王浆等均是治病养生的佳品。50 多年前,前苏联的一位生物学家发现,养蜂的人多长寿,他调查了德国 200 多名百岁以上的老人,其中有相当大的一部分人是养蜂人或者曾经养过蜜蜂。法国农业科学院的科学家对 1000 名养蜂人做了死亡回顾性调查,其中只有 1 人死于癌症。英美两国的调查则没有发现养蜂人死于癌症,相反,发现了 1 名淋巴组织恶性肿瘤患者在养蜂一段时间后,身上的肿瘤竟然消失了。

聪明的人类在寻找食物的过程中,发现了蜂蜜确是一种食物珍品。中国人食用蜂蜜的历史悠久,早在春秋时代,蜜已成为珍贵的食品。东汉时已经有人以养蜂为业,而晋代张华《博物志》则对人工养蜂已有明确的记述,时至今日,蜂蜜已成为广泛



供应的营养食品。同时,蜂蜜也是烹饪中所用的一种甜味调料,广泛应用于制作糕点和一些风味菜肴。

第二节 蜂蜜的化学成分

现代的科学研究表明,每 100 克优质蜂蜜中约含水分 18 克、果糖 39 克、葡萄糖 34 克,此外还含有少量的蔗糖、蛋白质、矿物质、有机酸、酶、芳香物质和多种维生素等。到目前为止,蜂蜜中已经鉴定出的物质有 180 多种,这些物质及其含量可因蜂蜜品种的不同而有所差异,即使同一种类的蜂蜜也会因来自不同的地区而极少出现相同的分析结果,这主要是受气候条件和土壤性质等多方面的因素的影响。

蜂蜜中的水分是花蜜经过酿制成熟后残留下来的,含水量的高低标志着蜂蜜成熟的程度,它对于蜂蜜的耐藏性、结晶和粘稠度的影响很大。通常,蜂蜜中的水分含量应在 12.7% ~ 27% 之间,平均为 18%。分离后的蜂蜜因贮存条件不同,水分含量可能会有所改变,潮湿空气易引起蜂蜜中的水分升高,而干燥空气则会引起蜂蜜中的水分降低。

蜂蜜中的糖类以单糖(葡萄糖、果糖)为主,单糖占蜂蜜糖分的 85% ~ 95%,其次是双糖(蔗糖、麦芽糖)约占 5% 左右,此外,还有少量的多糖。

蜂蜜中的酸类包括有机酸、无机酸和氨基酸三类。其中,有机酸的平均含量约占蜂蜜的 0.1%,其中最主要的是葡萄糖酸和柠檬酸;无机酸有磷酸、盐酸、硼酸和碳酸;氨基酸大约有 17 种,含量约占蜂蜜的 0.1% ~ 0.78%,其中脯氨酸是最主要的一种,其次是赖氨酸和天门冬氨酸。蜂蜜的 pH 值为 4 ~ 5,由于蜂蜜的甜度极高,因而其酸味大部分被掩盖住了,但它仍可赋予蜂蜜味道上的复杂性。



蜂蜜中的酶主要有蔗糖酶、淀粉酶、葡萄糖氧化酶、过氧化氢酶、磷酸酶以及还原酶、类蛋白酶、脂酶等。这些酶主要来自蜜蜂的唾液。酶对热不稳定,蜂蜜若长期贮存,酶的活性也会降低。因此,酶的活性高低可用来表示蜂蜜的新鲜程度以及被加工与否。

蜂蜜中的维生素含量可因蜂蜜品种的差异而有所不同,主要含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₅、维生素 B₆、尼克酸、叶酸、维生素 C、生物素、维生素 K、维生素 E。其中以维生素 B 族含量最为丰富,其次是维生素 C。

蜂蜜中的矿物质含量差异较大,不同蜂蜜的矿物质含量可相差近 10 倍,主要有硅、镁、磷、锰、铁、钙、钠、钾、铜、铝、铬、镍、硼等。它们主要来自于花蜜,因而于生长的土壤有着密切的关系。

蜂蜜中的蛋白质有 4~7 种,其中的 4 种来自于蜜蜂,另 3 种则来自于花蜜。蜂蜜含有一种由蛋白质、蜡类、戊聚糖类和无机物所组成的胶体物质。在浅色蜂蜜中约含 0.2%,而深色蜂蜜则含有 1%,它对蜂蜜的色泽和混浊度有一定的影响,并能使蜂蜜起泡。

蜂蜜中的芳香物质大多来自花朵和花蜜,少部分是蜂蜜酿制过程中形成的,这些芳香物质主要是醇和醛的衍生物及其相应的脂类化合物。一般说来,蜂蜜的颜色越浅,其气味越清香滋润。

此外,蜂蜜中还含有色素、花粉、糖醇类、单宁类、树脂、羟甲基糖醛以及乙酰胆碱等其它活性物质。

第三节 蜂蜜的保健价值

蜂蜜不仅有较高的食用价值,而且也是治病良药和滋补佳