

FENGJIAO
BAOJIAN YU
FANGBING ZHIBING
MIAOYONG



蜂胶保健



防病治病妙用

张 晔 主编



金盾出版社

蜂胶保健与防病治病妙用

主 编

左小霞 张 晔

副主编

王 晶 闫 锋 赵莉萍

金盾出版社



内容提要

本书由解放军 309 医院营养科专家编著。书中详细介绍了蜂胶的主要成分、质量要求和产品鉴别,系统阐述了蜂胶美容保健的妙用,以及防治常见病的用法和疗效。其内容丰富,科学实用,适合广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

蜂胶保健与防病治病妙用/左小霞,张晔主编. -- 北京:金盾出版社,2011.3

ISBN 978-7-5082-6739-5

I. ①蜂… II. ①左…②张… III. ①蜂胶—基本知识 IV. ①R282.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 237605 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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:北京军迪印刷有限责任公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:174 千字

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8000 册 定价:14.00 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)



如今的健康新理念是：健康是可以储蓄的，健康是必须投资的，平时的预防重于病时的治疗。每天认真进行一会儿体育锻炼，每天科学规律地摄取健康食品，就可以把很多的小病小灾消灭在萌芽之中。这样，无论对于自己的生活，还是经济负担，都是一种非常明智而实惠的做法。

世界卫生组织提出了健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。这些主要是帮助大家从根本的主要方面来实现健康。然而，在当今污染多、节奏快的社会生活中，健康长寿，回归自然，绿色环保，成了人们追求的目标。吃食物，喝饮料，人们希望纯天然、无污染；求医治病，人们推崇毒副作用相对较少的中医中药，尤其乐于接受具有医疗保健作用的食疗。

在中国饮食文化中，食疗占有很重要的位置。蜂产品自古以来就被认为是食疗佳品，如蜂王浆、蜂胶、蜂蜜和蜂花粉被人们广泛应用。其中蜂胶，更是被誉为“天然广谱抗生素”、“紫色黄金”、“免疫增强剂”、“血管的清道夫”、“天然的药物成分浓缩物”等，是大自然恩赐给人类的天然无毒的神奇物品，具有很多奇特的医疗、保健功效。蜂胶现在已经成为各国科学家研究的热点，并在世界范围内得到了广泛的应用。

蜂胶的作用主要是提高免疫功能、抗氧化、增强超氧化物歧化酶(SOD)的活性、抗菌、消炎、抗病毒、局部麻醉、软化血管、净化血液等，因而受到医学界、营养学界的关注。

同时，蜂胶还是天然的美容物质，既可食用，又可外用。食用

蜂胶,能全面调节器官功能,修复组织的病变和损伤,促进组织再生,消除炎症,调节内分泌功能,改善血液循环状态,促进皮下组织的微循环,从而在全面改善体质的基础上,起到防治皮肤常见病变,分解色斑、减少皱纹、消除粉刺等作用。

本书从蜂胶的历史渊源、主要成分、食用标准、产品质量鉴别,以及蜂胶的美容保健妙用和防治常见疾病的巧妙用法均做了比较详细的介绍,希望能给读者提供切实的帮助。

本书编写过程中,参考了国内外大量的研究资料和病例,想尽量把读者关心的内容予以深入浅出的解答。但是,由于水平有限,书中不妥和疏漏之处,热忱希望各位读者批评指正,以便今后补充和提高。在此,向所参阅文献的有关作者表示衷心的感谢!

编 者



第一章 蜂胶的常识

一、认识蜂胶	(1)
(一)蜂胶是蜜蜂的保护神	(1)
(二)蜂胶的来源	(3)
(三)蜂胶是天然广谱抗生物质和抗氧化剂	(4)
(四)蜂胶被誉为“紫色黄金”	(5)
二、蜂胶的分类与特性	(5)
三、蜂胶适用人群与慎用人群	(6)
四、蜂胶的鉴别	(8)
五、蜂胶的选购	(9)
六、蜂胶的不良反应和预防措施	(12)
(一)蜂胶过敏	(13)
(二)重金属积累	(14)
(三)蜂胶不良反应的预防	(14)
七、蜂胶应用和研究的历史	(15)
八、蜂胶的成分	(20)
九、蜂胶的提纯	(24)
十、蜂胶的食用标准	(28)
十一、蜂胶的使用方法	(30)





第二章 蜂胶的医疗保健功效

- 一、抗菌..... (33)
- 二、抗病毒..... (34)
- 三、抗原虫..... (35)
- 四、抗氧化与延缓衰老..... (35)
- 五、增强免疫功能..... (36)
- 六、抗肿瘤..... (37)
- 七、消炎和促进组织再生..... (38)
- 八、调节血糖..... (39)
- 九、调节血脂..... (40)
- 十、调节血压..... (41)
- 十一、改善微循环..... (42)
- 十二、抗疲劳..... (42)
- 十三、镇痛和局部麻醉..... (44)
- 十四、抗溃疡..... (44)
- 十五、美容养颜..... (45)
- 十六、保肝护肝..... (45)

第三章 蜂胶的临床应用与医疗效果

- 一、蜂胶治疗心血管疾病..... (47)
- 二、蜂胶防治糖尿病..... (54)
- 三、蜂胶防治肝炎..... (57)
- 四、蜂胶防治癌症..... (61)
- 五、蜂胶治疗胃肠道疾病..... (68)
- (一)蜂胶治疗便秘..... (69)





(二)蜂胶治疗腹泻	(70)
(三)蜂胶治疗胃、十二指肠溃疡	(71)
(四)蜂胶治疗慢性肠炎	(73)
六、蜂胶治疗哮喘	(74)
七、蜂胶治疗鼻病	(75)
八、蜂胶治疗口腔疾病	(77)
(一)蜂胶治疗牙周病	(77)
(二)蜂胶治疗复发性口腔溃疡	(79)
(三)蜂胶治疗疱疹性口炎	(82)
(四)蜂胶治疗坏死性牙龈炎	(82)
(五)蜂胶治疗鹅口疮	(83)
(六)蜂胶治疗口腔扁平苔藓	(83)
(七)蜂胶治疗口腔黏膜白斑	(84)
(八)蜂胶液治疗智齿冠周炎	(85)
(九)蜂胶治疗牙髓炎	(86)
(十)蜂胶治疗牙痛和拔牙麻醉	(87)
(十一)蜂胶治疗牙齿敏感症	(88)
(十二)蜂胶治疗放射性黏膜炎症	(89)
(十三)蜂胶可以消除口臭	(90)
九、蜂胶治疗扁桃体炎和咽喉炎	(90)
十、蜂胶治疗耳内炎症	(92)
十一、蜂胶治疗外科疾病	(93)
十二、蜂胶治疗眼科疾病	(94)
十三、蜂胶治疗妇科病	(95)
十四、蜂胶治疗甲沟炎	(96)
十五、蜂胶治疗感冒	(97)





十六、蜂胶治疗老年痴呆	(99)
十七、蜂胶治疗囊肿	(100)
十八、蜂胶治疗息肉	(101)
十九、蜂胶治疗结核病	(103)
二十、蜂胶治疗痔疮	(104)
二十一、蜂胶治疗肛裂	(106)
二十二、蜂胶治疗肛门湿疹	(107)
二十三、蜂胶治疗胆结石	(108)
二十四、蜂胶治疗艾滋病	(110)
二十五、蜂胶治疗慢性肺炎	(111)
二十六、蜂胶治疗痛风	(112)
二十七、蜂胶治疗尿路感染	(114)
二十八、蜂胶治疗皮肤病	(115)
(一)银屑病	(115)
(二)鸡眼	(117)
(三)带状疱疹	(118)
(四)神经性皮炎	(119)
(五)皮肤瘙痒症	(119)
(六)痤疮	(121)
(七)皲裂症	(122)
(八)癣	(123)
(九)湿疹	(125)
(十)烧(烫)伤	(126)
(十一)下肢溃疡	(127)
(十二)疣	(128)
(十三)黄褐斑	(128)



(十四)蜂胶美容.....	(129)
二十九、蜂胶辅助治疗肾功能不全	(130)
三十、蜂胶治疗关节病和损伤	(132)
三十一、蜂胶治疗慢性胰腺炎	(134)
三十二、蜂胶减肥	(134)
三十三、蜂胶戒烟	(136)
三十四、蜂胶调治更年期症状	(137)
三十五、蜂胶治疗前列腺疾病	(138)
三十六、蜂胶治疗脱发	(140)
三十七、蜂胶缓解疲劳	(143)
三十八、蜂胶改善睡眠	(144)

第四章 蜂胶与其他蜂产品

一、蜂蜜	(145)
二、蜂王浆	(147)
三、蜂花粉	(149)
四、蜂蜡	(152)
五、蜂胶	(153)
六、蜂毒	(154)
七、雄蜂蛹	(155)
八、蜜蜂幼虫	(156)

第五章 蜂胶美容保健品与美容保健方

一、蜂胶美容产品	(158)
二、蜂胶保健产品	(163)
三、蜂胶美容养颜方	(171)





四、蜂胶药用内服方	(177)
五、蜂胶药用外用方	(182)

第六章 蜂胶的释疑

一、蜂胶是不是药	(188)
二、蜂胶有哪些功效	(188)
三、蜂胶产品哪种好	(189)
四、蜂胶与蜂蜜的功效是否一样	(190)
五、蜂胶外用过敏怎么办	(191)
六、蜂胶醇溶性和水溶性的不同点	(191)
七、同是蜂胶液价格却不同	(192)
八、蜂胶如何进行分类	(193)
九、中老年人如何食用蜂胶	(193)
十、亚健康人群如何食用蜂胶	(194)
十一、食用蜂胶间断好还是持续好	(194)
十二、蜂胶能不能随便服用	(194)
十三、蜂胶要不要强调脱铅	(195)
十四、蜜蜂为什么要采集蜂胶	(196)
十五、蜂胶的正确服用方法	(196)
十六、如何鉴别蜂胶质量	(197)
十七、蜂胶中的黄酮含量是不是越高越好	(198)
十八、蜂胶因何珍贵	(199)
十九、糖尿病患者服蜂胶后是否停其他药	(199)
二十、病好了还要不要继续服蜂胶	(200)
二十一、健康人是否需要服用蜂胶	(200)
二十二、蜂胶加入水中出现黑色物质能不能服用	(201)





二十三、蜂胶能不能和药物或茶水同服	(201)
二十四、蜂胶能不能解酒	(202)
二十五、蜂胶液加在开水中会不会变质	(202)
二十六、蜂胶能否与其他蜂产品同时食用	(203)
二十七、怎样存放蜂胶保质期延长	(203)
二十八、在日本为何把蜂胶称为零缺点的民间药	(203)
二十九、蜂胶液的好坏与黏稠度是否有关	(204)
三十、有的蜂胶液服用时嘴里为何有发热的感觉	(204)
三十一、蜂胶不是包治百病的灵丹妙药	(205)
三十二、真蜂胶与假蜂胶的区别	(205)
三十三、怎样去除粘在杯子壁上的蜂胶	(207)
三十四、过量服用蜂胶有没有坏处	(207)
三十五、不宜使用蜂胶的人群	(207)
三十六、蜂胶进口的与国产的区别有多大	(208)
三十七、服用蜂胶可能出现的好转反应	(208)
三十八、水溶蜂胶液简易鉴别方法	(210)





第一章 蜂胶的常识

一、认识蜂胶

(一) 蜂胶是蜜蜂的保护神

1. 蜂胶可保护蜜蜂 蜂胶英文及葡萄牙文名是 propolis, 源自希腊文, 其中 pro 有保护、保卫的意思, polis 则是城堡、城市的意思。

有人说蜂胶是神奇的, 只是相对而言。从药学角度看, 蜂胶是自然馈赠的一味优良中药。从生活的角度看, 蜂胶是良好的保健品。在我们的国家, 由于多种原因, 蜂胶没有得到很好地开发应用, 而这种很珍贵的资源, 一直是外国人的抢手货。

实际上, 蜂胶是蜜蜂从胶源植物新生枝芽或树皮上采集的树脂, 经加入蜜蜂分泌物调制而成的复合物。它集植物和动物分泌物精华于一体, 含有丰富的生理活性物质, 如黄酮类、酚类、萜烯类、有机酸类及多种氨基酸(氨基酸食品)、酶、维生素(维生素食品)、无机盐等。

远在1亿2千5百万年前, 蜜蜂就生活在我们这个星球上。而繁衍到今天, 在物种竞争中处于不败之地, 生存秘诀就是蜂胶。蜂胶可以说是蜜蜂的保护神。

2. 蜂胶可保持蜂巢清洁 蜜蜂数万个成员群居拥挤在狭小阴暗的蜂巢里, 巢中温度除冬季外一直都维持在 34℃ 左右, 相对湿度高达 40%~80%, 还有营养丰富的蜂蜜、花粉和蜂王浆等, 非

蜂胶保健与防病治病妙用





常适合细菌等病原微生物的生长。科学家研究发现,在蜂巢中却很难发现细菌和病毒,就连闯入蜂巢后被蜜蜂蜇死的老鼠、蜥蜴之类的尸体,居然也不腐不臭。

这是什么原因呢?蜜蜂是用什么物质清洁、消毒蜂巢的呢?后来,人们发现是蜂胶的作用,这种神奇的物质涂抹敌害的尸体,尸体就不会腐烂。

原来,聪明的小蜜蜂从大自然中找到了答案,自然界某些树木会渗透出一种含有抗菌成分的胶状物——树脂,蜜蜂将树脂带回蜂巢,再混入自己的分泌物,然后将它们涂满这个蜂巢,众多的病菌就不能在蜂巢内存活,从而使蜂巢卫生状况极佳,在蜂巢内很少发现发霉变质的东西。

蜂胶作为蜜蜂抵御病原微生物侵袭最重要的“化学武器”,早在古代就已被人们用来防治疾病,三千多年前,古埃及人已用蜂胶做木乃伊。我国从《神农本草经》到《本草纲目》,再到中医药大词典,都有其一席之地。

蜂胶的清洁、消毒作用保卫了蜜蜂王国长达几千万年的生态。人类也从中意识到蜂胶具有杀菌、防腐、消毒等功效。

3. 蜂胶可黏合蜂巢 蜜蜂除了将蜂胶作为蜂巢的防腐剂、抗氧化剂外,蜂胶也是蜂巢的重要建筑材料。

蜜蜂将采集的树胶物质,制成蜂胶涂布在整个蜂巢的表面,用来黏合蜂巢,堵塞缝隙,也起到了防腐、抗氧化作用,使众多病菌无法在蜂巢内滋生,保证了蜂巢内所有的食物比如花粉、王浆和蜂蜜在无菌状态下的新鲜,还可以维持蜂巢内的清洁卫生。在漫长的自然演变中,聪明的蜜蜂成功地应用蜂胶,保护子子孙孙繁衍不息。

蜜蜂还用蜂胶来堵塞蜂巢的空隙、裂缝,缩小蜂巢的巢门,以防外敌入侵及雨水的渗入。可以说,蜂胶是一种很好的内壁材料和黏合材料。





(二) 蜂胶的来源

1. 蜂胶来源于树脂 通过对一些树木的腋芽、树皮上的树脂成分分析,发现蜂胶的成分与树脂的成分很相似,从而证明蜂胶来源于树脂。

蜂胶生产期多为夏、秋季,我国的胶源植物大致有桦木科、杨柳科、松科、柏科和漆树科中的多数树种,以及桃、李、杏、栗、橡胶、桉树、槐树和向日葵等。

2. 蜂胶成分、颜色会随蜜蜂采集的树种呈现出不同 蜂胶为不透明固体,表面光滑或粗糙,折断面呈砂粒状,切面与大理石相似。

蜜蜂采集的树种不同,蜂胶的成分、颜色也会有所不同。一般来说,蜂胶呈黄褐色、棕褐色、灰褐色、灰绿色、暗绿色,极少数深似黑色。蜂胶的成分、颜色还会随保存方法、保存期长短而发生变化。

蜂胶的化学成分比较复杂,样本之间会有显著的差异。蜂胶的主要成分由黄酮类、萜烯类、烃类、醛类、醇类、有机酸及芳香酸、氨基酸、维生素、糖类、无机盐、酶类等。

其中,蜂胶中含有大量的黄酮类化合物,是蜂胶的重要特征。现已从蜂胶中分离鉴定出来的黄酮类化合物已有 20 多种,有独特的有效成分。

3. 蜂胶的气味芳香特殊 蜂胶具有一种令人喜爱的特殊芳香味。味微苦,略带辛辣味,嚼之粘牙,用手搓捏能软化,可以使人安神、镇静、愉快。

这种香味的主要成分是萜烯类物质,具有安神、杀菌、清洁空气的作用。

蜂胶的香味会随树种的不同、存储方法、存储期不同而不同。一般来说,不密封、常温条件下存放的蜂胶,其特殊的气味在 2 年左右绝大部分会遭到损失。

蜂胶本身具有局部麻醉的作用,在喝入较高浓度的蜂胶时,会





出现短时间的局部麻木感觉,并且有一种辛辣感及苦味。在浓度比较低时,这种感觉基本觉察不到。

4. 蜜蜂采集树胶如采集花粉一样 蜜蜂在采集树脂时,首先用上腭咬下一点,用前面的两足把持住,再通过中足传递到后足的花粉篮内带回,就如采集花粉一样。

因为树脂的黏性大、采集难,尽管一只蜜蜂尽最大努力去采集树脂,但要想满载而归也是很困难的一件事。

一般来说,花粉篮只能装半篮,也就是 10~20 毫克的树脂,就得回巢进食了。因为采集树脂要比采集花粉困难,而且回巢卸胶也会很困难。与采集花粉团不一样的是,一般采集花粉蜜蜂能够自己卸下,而采集树脂就大不一样了,花费时间长不说,还得有别的蜜蜂帮忙才可以。

(三) 蜂胶是天然广谱抗生物物质和抗氧化剂

1. 抗菌抗病毒作用 蜜蜂是一种社会昆虫,数万只蜜蜂拥挤在一个狭小的蜂巢中,小蜜蜂进进出出,很容易将外界病菌带入蜂巢,再加上蜂巢中适宜的温度和大量的花粉、蜂王浆等营养物质,病菌很容易增殖,可在蜂巢中却难发现细菌、病毒。蜂群这种很强的自我保护能力,实际上主要归功于蜂胶的广谱抗菌作用。

日本营养学权威德永勇治郎博士在其著作《蜂胶天然的抗生物物质》中写到:“蜂胶是人类已知最具天然抗生效果的物质。”近十余年来,国内外对蜂胶抗菌作用的研究很多,大量的文献证明,蜂胶对众多细菌、真菌、病毒同时具有抑制杀灭作用,是一种珍贵的天然广谱抗生物物质,具有天然的抗疾病作用。

2. 蜂胶是一种珍贵的天然抗氧化剂 研究证明,蜂胶在 0.01%~0.05% 的浓度下即具有很强的抗氧化能力。生物体在进行氧代谢的同时会不断产生自由基,过剩的自由基可作用于细胞膜及血液中的脂类物质形成脂质过氧化物,这些过氧化物沉积在





头发细胞膜上,使生物膜丧失功能,造成细胞活力下降,头发衰老;这些过氧化物沉积在头发壁上,头发变脆、变硬。现已研究证明,蜂胶中的芦丁、槲皮素、高良姜素、咖啡酸、 α 儿茶素等黄酮类化合物具有很强的抗氧化作用。含有丰富的黄酮类化合物是蜂胶的一大特点。因此,蜂胶对头发干燥、发黄、分叉、断裂有着特殊的医疗保健作用。

(四)蜂胶被誉为“紫色黄金”

我们知道蜜蜂是社会性的昆虫,一群蜜蜂有 5 万~6 万只,但外出采集树脂的蜜蜂却很少。这主要是根据蜜蜂的需要及蜂种的特性来决定的。

一般,一只蜜蜂一次仅能采回树脂 10~20 毫克,一个蜂群一年只能采集树脂 60~300 克,再加上蜜蜂混入的花粉、蜂蜡等,一个蜂群一年只能生产蜂胶 100~500 克,也就是说,一群 5 万~6 万只蜜蜂的蜂群,一天也就仅能生产蜂胶 0.2~1.2 克,因此被誉为“紫色黄金”。

蜜蜂把这些蜂胶涂抹在整个蜂巢的表面,人们再一点一点地把黏性很大的蜂胶刮下来,的确太不容易了。所以,蜂胶与蜂王浆一样,都是非常珍贵的蜂产品。

近代研究证明,蜂胶所含有的丰富而独特的生物活性物质,使其具有抗菌、消炎、止痒、抗氧化、增强免疫、降血糖、降血脂、抗肿瘤等多种功能,对人体有着广泛的医疗、保健作用,现已成为各国科学研究的热点,并成为新兴的保健品,备受推崇。

二、蜂胶的分类与特性

1. 蜂胶可以按照不同的标准进行分类

(1)按颜色:分为黄蜂胶、黑蜂胶、绿蜂胶(巴西产)等。黑蜂胶

蜂胶保健与防病治病妙用

