

绿色
天然
健康



蜂胶与健康

FENGJIAO YU JIANKANG

主编 / 张盛木

中老年健康知识科普丛书

中国文艺出版社



蜂胶与健康

免疫增强

抗氧化

抗菌

抗病毒

抗癌

调节血脂

调节血糖

ISBN 962 -86331 -4 -7



9 789628 633142

ISBN 962-863

定价：15

书名/《蜂胶与健康》

总策划/周旺林

主编/张盛木

责编/荆茜

出版发行：中国文艺出版社

地址：香港湾仔骆克道 369 号国家大厦 8 楼 805 室

开本：32 开

印张：6 字数：110,592

版次：2003 年 3 月第 1 版

印数：10000 册

国际标准书号：ISBN 962-86331-4-7

定价：15.00 元



蜜蜂燕子牡丹图 俞致贞



蜜蜂紫藤图 齐白石

传播蜜蜂文化 促进人类健康

刘人岛题

当代著名书画家 刘人岛题词

养蜂事业——
前程无限光辉的事业

于若木 
二〇〇二·六·一

中国蜂产品协会名誉会长、著名营养学家 于若木题词

总后老年书画研究会会长、将军 陈雷题词

近年壽子秋

二〇〇〇年秋 于北京 陈雷

陈雷

中国蜂产品学会成立二十周年纪念

甜蜜事業

王夢奎

中国蜂产品协会特邀顾问、国务院
发展研究中心主任 王梦奎题词

编委会名单

(按姓氏笔划)

顾问:

中国医学科学院肿瘤研究所研究员——陈毓仙教授

中华预防医学会副会长——黄永昌教授

北京同仁医院心内科——李清朗教授

中国农业科学院蜜蜂研究所研究员——许正鼎

总策划: 周旺林

主编: 张盛木

编委会主任: 李成森

编委: 田军、王君兰

责任编辑: 陈占江、荆茜

美术编辑: 荆茜

蜜蜂的事业

（代序言）

一位在美国闯荡多年，事业有成的中年朋友告诉我，在美国打拼，最怕的就是生病。人届中年，身处异邦，竞争无时不在，机会稍纵即逝。于是精神高度紧张、体力透支严重……他利用回国的机会检查身体，没发现器质性病变。但是医生告诉他：血压已经偏高，血糖血脂都超过了正常值。一句话：“三高”局面已经形成，嘱他控制饮食、注意运动，该把自己当病人看待了。那一年是1998年，正是他在国内逗留期间。当年11月，笔者在北京晚报上发表了《蜂胶的秘密》一文。他看到了拙文，打电话找到我，问：你那篇文章里写的是不是真的？我反问：你认为呢？他笑了，从此决定服用蜂胶，以改善他的体内微循环系统、把该死的血糖血脂控制一下。迄今为止，他一直在服用蜂胶。不但他自己吃，还推荐给他远在陕西的父母吃。将近5年的时间，总共吃了多少，恐怕我是统计不出来了。效果如何？我不是医生，也不是蜂胶产品的经营者，既无权过问，也没兴趣过问。可是，从他能在长达4年多的时间内每天坚持服用蜂胶，往往是最后一盒刚刚打开就打电话邮购，生怕断了顿的情况看，我想那一定是有效果，而且应该是有效果的。

蜂产品是绿色功能性食品，这一点已无需怀疑了；蜂胶的功能，读者将要翻开的这本书中已有详尽的介绍，也无须赘言。编写这本书的，是一群为着拓展蜂胶的功用、使其成为人类最新保健食品而孜孜以求、殚精竭虑的年轻人。他们忙忙碌碌废寝忘食的工作态度、不惮烦冗百折不挠的钻研精神，很容易使人想到与他们息息相关的蜜蜂——蜜蜂的奉献精神、蜜蜂的缜

密态度、蜜蜂的“甜蜜”事业。他们正在不知疲倦地酿造着人类健康新理念：药食同源，微渐之功强似虎狼之效。

一个物种越五千万年而其生理构造、与自然界的契合方式无稍变化，这本身就是一个伟大的奇迹。这个奇迹是小小的蜜蜂创造的。人类研究、利用这一奇异的自然现象并且服务于人类自身的健康，大约只有数百年的历史。现代科学技术的发展给我们提供了机会，研究、利用蜂产品的热潮方兴未艾。据我所知，国内从事这一工作的人不是很多，但是他的功效却已经显现出来，各种蜂产品热销的情况足以为证。这是一个健康的事业、“甜蜜”的事业；也是一个艰苦的事业、曲折的事业。健康、甜蜜、艰苦、曲折，恰是小小蜜蜂辛勤工作艰难劳止的写照，所以，我说这是“蜜蜂的事业”。在此，谨向从事着这一事业的人们致以崇高的敬意！

吴金良

2003年3月22日

目录

第一章 蜜蜂王国的奥秘

第一节 蜜蜂王国的春天 / 3

第二节 最伟大的建筑——蜂巢 / 5

第三节 蜂胶——蜜蜂进化的“保护神” / 7

第二章 世界瞩目的神奇蜂胶

第一节 蜂胶——紫色黄金 / 13

一、蜂胶的来源 / 13

二、珍贵的蜂产品——蜂胶 / 14

第二节 蜂胶的物理特性与主要化学成份 / 15

一、蜂胶微苦，有一种特别的芳香气味 / 15

二、蜂胶独特而复杂的化学成份 / 16

第三节 蜂胶——人类健康保护神 / 21

一、强化免疫是健康的重要基础 / 21

二、蜂胶具有显著促进人体免疫功能调节的作用 / 23

- 三、蜂胶是一种珍贵的天然抗氧化剂 / 26
- 四、古老、珍稀的广谱抗菌物质 / 32
- 五、蜂胶是“药食同源”的纯天然绿色产品 / 39

第三章 蜂胶与心脑血管疾病

第一节 中老年人心脑血管疾病概述 / 43

- 一、高血压的基本知识 / 43
- 二、高血压的综合治疗 / 49
- 三、冠心病的基本知识 / 52
- 四、冠心病的综合防治 / 57
- 五、高血脂的基本知识 / 58
- 六、高血脂症综合防治 / 60

第二节 蜂胶拯救心脑血管疾病患者 / 65

- 一、蜂胶——人体血管清道夫 / 65
- 二、蜂胶可以改善人体微循环 / 67
- 三、蜂胶能够降低血脂 / 69
- 四、蜂胶可以有效缓解高血压 / 71

第四章 蜂胶与糖尿病

第一节 中老年人糖尿病概述 / 75

- 一、什么是糖尿病 / 75
- 二、糖尿病饮食治疗的原则 / 81
- 三、糖尿病的综合防治 / 86

第二节 蜂胶调节高血糖,防治糖尿病并发症 / 91

- 一、蜂胶是糖尿病患者的保护神 / 91
- 二、蜂胶降糖及防治糖尿病并发症的主要途径 / 93

第五章 蜂胶与癌症

第一节 癌症概述 / 101

- 一、什么是癌症 / 101
- 二、人体为什么会患癌症 / 103
- 三、怎样预防癌症 / 107
- 四、治癌传统三大疗法的缺点 / 112

第二节 蜂胶为癌症患者带来福音 / 113



- 一、蜂胶是癌症患者的希望 / 114
- 二、蜂胶抗肿瘤的途径 / 117
- 三、什么样的蜂胶产品才可以防癌、抗癌 / 124

第六章 蜂胶与其它疾病

第一节 蜂胶与消化系统疾病 / 127

- 一、蜂胶是治疗胃炎的良药 / 127
- 二、蜂胶能够治疗胃溃疡及十二指肠溃疡 / 128
- 三、蜂胶治疗胃肠炎 / 131
- 四、蜂胶解除腹泻、便秘困扰 / 132
- 五、蜂胶治疗胆结石 / 134

第二节 蜂胶与呼吸系统疾病 / 135

- 一、蜂胶在预防与治疗感冒方面的重要作用 / 136
- 二、蜂胶对支气管哮喘的预防及疗效 / 137
- 三、蜂胶治疗肺结核病 / 138
- 四、蜂胶治疗急、慢性咽炎有奇效 / 139
- 五、蜂胶治疗慢性扁桃体炎 / 140
- 六、蜂胶治疗鼻炎 / 142

第三节 蜂胶与妇科疾病及其他疾病 / 143

- 一、蜂胶消除妇女生理痛，是治疗妇科疾病的良药 / 143
- 二、蜂胶治疗中耳炎 / 146
- 三、蜂胶帮助消除良性肿瘤——息肉 / 147
- 四、蜂胶治疗囊肿 / 147
- 五、蜂胶治疗老年痴呆症 / 148
- 六、蜂胶治疗乙肝病 / 150

第七章 怎样正确选择蜂胶

第一节 蜂胶的生产与应用 / 159

- 一、蜂胶的生产 / 159
- 二、蜂胶治“百病”的科学道理 / 162
- 三、如何服用蜂胶 / 165
- 四、服用蜂胶有没有毒副作用 / 171

第二节 选择好的蜂胶产品 / 174

- 一、蜂胶产品的自然属性和社会属性 / 175
- 二、选购优质蜂胶产品的基本常识 / 178

第一章

蜜蜂王国的奥秘



蜜蜂是人所共知的小昆虫。它的一些习性十分有趣，往往是几万只群居在一个“温馨的家”里，过着井然有序的集体生活。它们组织严密，分工精细，勤劳无私，团结协作；恪守有福同享，共同致“富”的原则。凡此种种，每每使“万物之灵”的人类也赞叹不已！

在蜜蜂的世界中，每一个蜂群就像一个独立的“王国”。国中有“国王”，有“臣民”，有辛勤的劳动者，也有不劳而获的“纨绔子弟”；它们各司其职，和睦相处，共同分享自然界四季百花奉献的芬芳和“甘露”，在充满情趣而又纪律严明的生活中享受生命、装点着大自然的璀璨与绚丽，让人感到奥妙无穷！



