



蜂蜜及其妙用

郭芳彬 编著



中国农业出版社

蜂蜜

及其妙用

江苏工业学院图书馆
藏书章

编著



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蜂蜜及其妙用/郭芳彬编著. —北京: 中国农业出版社, 2004.5

ISBN 7-109-08932-0

I. 蜂... II. 郭... III. ①蜂蜜-保健-基本知识
②蜂蜜-食物疗法 IV. ①S896.1②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 035521 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 刘博浩

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 9 插页: 1

字数: 227 千字 印数: 1~10 000 册

定价: 15.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



作者在湖北神农架考察中蜂资源时留影

作者简介

郭芳彬 (1935—)，男，湖南桑植县人，土家族，1958年毕业于华中农学院畜牧专业，研究员，1992年开始享受国务院政府特殊津贴，现为中国养蜂学会常务理事，湖北省养蜂学会副理事长。

前言



人类饲养蜜蜂已有几千年的历史，对蜂蜜保健的认识也已很悠久。在古埃及金字塔方尖石上，就有用象形文字记载着的蜂蜜食用和药用方法。在我国，人们对蜂蜜的认识可追溯到远古年代。据考古学家查证，早在三四千年前的殷商甲骨文中已有了“蜜”字出现；公元前1~2世纪所著的《神农本草经》中已把蜂蜜、蜂蜡、蜂子列为药中上品；明朝医药学家李时珍在他所著的《本草纲目》中，已对蜂蜜的药用功能作了全面的论述。

蜂蜜性味甘、平，补中，润燥止痛，解毒，柔和而润泽，甘甜醇香，“能和百药，而与甘草同功”。中药的膏剂、丸剂、片剂都离不开它，许多汤剂也用蜂蜜作药引子。它既是人类的宝贵营养品，又是医家良药。现代研究和临床实践表明，婴儿吃蜂蜜，可助生长发育、强壮体质；中老年人常吃蜂蜜则可抗衰防老、延年益寿，是人类不可多得的长寿因子。而且对烧伤、烫伤、创伤、溃疡以及许多系统的疾病有较好的疗效，特别是长期性、慢性、消耗性、器质病变疗效非常显著，因而在营养食疗、保健美容、抗衰延年、防治疾病等方面得到广泛应用，并深受人们的喜



爱。难怪有人说：“蜜蜂浑身都是宝，蜂蜜更是宝中宝”。

随着社会经济的发展、人们生活水平的提高，保健意识不断增强，对健康和长寿的期望日益迫切；返朴归真，回归自然，追求天然已成时尚。作为纯天然的、有“绿色食品”、“大众的补品”、“老人牛奶”之称的蜂蜜，就自然成为人们保健食品的最佳选择。

我国是世界养蜂大国，是世界上生产蜂蜜最多的国家，年产15万~20万吨。为了提高消费者对蜂蜜的认识，充分发挥蜂蜜这一传统而古老的天然保健品的医疗保健功能，特编写此书，系统地介绍蜂蜜的来源、成分、质量、药理和保健作用、临床应用、验方（仅蜂蜜与一种中草药的配方，因为与多种中草药合用，就不能说是蜂蜜起主要作用）、剂量、用法等知识以及有关问题的解答，使你从不知而知之，从知道到使用，直至你远离病痛，健康长寿，青春永驻！书中所举事例及分剂中的剂量仅供读者参考。

作者

2004年3月



前言

第一章 神奇的蜜蜂王国	1
一、神秘的王国	2
二、蜂群的母亲——蜂王	4
三、无父之子——雄蜂	7
四、辛勤的劳动者——工蜂	8
五、精巧的建筑师	11
六、誓死卫国	12
七、蜜蜂的食物	13
八、蜜蜂的种类	14
第二章 蜂蜜史话	15
第三章 蜂蜜的来源与生产	22
一、蜂蜜的定义	22
二、蜂蜜的来源	22
三、蜂蜜的生产	26
四、蜂蜜的种类	28
五、蜂蜜的品种和特点	32
第四章 蜂蜜的质量标准与简易鉴别法	37
一、蜂蜜质量的技术指标	37
二、蜂蜜质量的简易鉴别方法	43
三、掺假蜂蜜的检测	44
四、蜂蜜的保存	46
第五章 蜂蜜的理化性质	48



一、蜂蜜的状态	48
二、蜂蜜的比重	48
三、蜂蜜的色泽	49
四、蜂蜜的香气	51
五、蜂蜜的味道	51
六、蜂蜜的吸湿性	52
七、蜂蜜的黏滞度	53
八、蜂蜜的折光性	53
九、蜂蜜的旋光性	54
十、蜂蜜的结晶	54
十一、蜂蜜的后熟性	58
十二、蜂蜜的发酵	59
第六章 蜂蜜的成分和作用	61
一、水分	61
二、糖分	62
三、酸类化合物	67
四、酶类	69
五、维生素	70
六、矿物质	71
七、乙酰胆碱	74
八、黄酮类化合物	75
九、蛋白质和胶体蛋白	75
十、芳香类化合物	76
十一、其他成分	76
第七章 蜂蜜的药理和保健作用	77
一、抗菌作用	77
二、预防生物武器侵袭	86
三、抗衰延寿	87
四、抗氧化	92



五、返老还童	93
六、促进儿童生长发育	95
七、养颜美容	97
八、促进组织再生	101
九、抗溃疡	102
十、通便	103
十一、对心血管系统的作用	104
十二、对血糖的作用	105
十三、降血脂	106
十四、抗疲劳	107
十五、保肝作用	109
十六、抗肿瘤	109
十七、催眠	112
十八、过敏反应和毒性	112
第八章 蜂蜜的临床应用	114
一、胃肠溃疡	115
二、便秘	117
三、蛔虫性肠梗阻	118
四、胃肠炎	119
五、烧伤、烫伤	121
六、创伤	123
七、保存移植器官	126
八、皮肤溃疡	128
九、老年性痴呆	130
十、糖尿病	132
十一、高血压	136
十二、心脏病	139
十三、癌症	141
十四、感冒	142



十五、肝脏病	144
十六、哮喘	146
十七、支气管炎	148
十八、鼻炎和鼻窦炎	149
十九、鼻黏膜糜烂	151
二十、咽喉炎	152
二十一、关节炎	153
二十二、前列腺炎	154
二十三、前列腺增生	156
二十四、贫血	157
二十五、肺结核	158
二十六、牙病	158
二十七、妇科病	159
二十八、儿科病	160
二十九、皮肤病	162
三十、眼病	164
三十一、神经系统疾病	165
三十二、美容	166
三十三、其他疾病	172
三十四、不同蜜源蜂蜜的医疗保健功效	175
第九章 蜂蜜医疗保健和美容的应用验方	179
一、蜂蜜强身保健验方	179
二、消化系统医疗保健验方	184
三、呼吸系统医疗保健验方	189
四、神经及循环系统医疗保健验方	195
五、妇科医疗保健验方	200
六、儿科医疗保健验方	205
七、五官科医疗保健验方	213
八、外科及皮肤病医疗保健验方	217



九、泌尿系统及其他医疗保健验方	224
十、蜂蜜美容验方	228
十一、蜂蜜乌发秀发验方	232
十二、蜂蜜护肤祛斑验方	234
第十章 蜂蜜在制药及其他行业的应用	237
一、制药	237
二、饮料	241
三、酿造	243
四、糕点	247
五、烹饪	247
六、制烟	248
第十一章 蜂蜜的剂量和用法	249
一、直接食用	249
二、吸入法	251
三、电离子透入法	251
四、注射法	252
五、外用	252
第十二章 蜂蜜保健疑难问题解答	254
1. 蜂蜜为什么既是食品又是药品?	254
2. 蜂蜜有“生”、“熟”之分吗?	255
3. 蜂蜜发酵起泡是怎么回事?	256
4. 什么是蜂巢蜜? 它有什么特点?	257
5. 什么蜜蜂生产的蜜好?	258
6. 哪种蜂蜜营养价值高?	259
7. 古代蜂蜜与现代蜂蜜有区别吗?	259
8. 蜂蜜为什么会结晶? 是掺白糖所造成的吗?	260
9. 蜂蜜结晶是否影响食用?	261
10. 如何防止蜂蜜结晶?	262
11. 什么是强化蜂蜜? 其作用如何?	262



12. 高果糖浆（人造蜂蜜）与天然蜂蜜如何鉴别？ 264
13. 为什么说蜂蜜是“老人牛奶”？ 266
14. 为什么病人吃蜂蜜比吃糖好？ 267
15. 婴幼儿吃蜂蜜比吃白糖好吗？ 268
16. 白糖为酸性食品，蜂蜜为何属碱性食品？ 271
17. 食用蜂蜜会发胖吗？ 272
18. 久置的蜂蜜还能食用吗？ 272
19. 蜜与葱、蒜能同食吗？ 273
20. 蜂蜜对茶为何变黑？ 275
21. 如何选购蜂蜜？ 276
22. 走街串巷的蜂蜜推销者的蜜能买吗？ 277
23. 食用蜂蜜要蒸煮消毒吗？ 278
24. 家庭怎样保存蜂蜜？ 278

第一章

神奇的蜜蜂王国



蜂蜜是蜜蜂最主要的产品，也是人们最熟悉的传统蜂产品。

我国是当今世界养蜂和蜂蜜生产第一大国，养蜂历史也相当悠久。1983年在山东省莱阳市北泊子与临朐县山旺发现的蜜蜂化石，证实2000万年前我国东部温带地区存在蜜蜂。公元前16世纪至公元前11世纪殷商甲骨文中就有“蜜”字的记载，说明我国蜂业至今已有3000多年的历史。我国最早的诗歌总集《诗经·周颂·小毖》（公元前11世纪至前771年）中记载：“莫予荇蜂，自求辛螫”，即警告人们不要激怒蜜蜂，以免遭螫。公元前3世纪的《礼记·内则》中，有“子事父母，枣栗给蜜以甘之。”说明在2300年前，人们已经把蜂蜜作为甜美的食品。公元3世纪，西晋皇甫谧著《高士传》中，记载了东汉人养蜂先驱姜歧以畜蜂、豕为事，教授者满天下，民从而居之者数千家。皇甫谧赞他：“牧豕调蜂，天涯笑傲。”说明我国古代已经有人注重传授养蜂技术，养蜂业已是古代畜牧业的组成部分。

蜜蜂自从有人类以来，就与人类结成了亲密的伙伴，它把自己的劳动成果奉献给人类社会。唐代诗人罗隐的《咏蜂》中说：“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。”宋代诗人杨万里的《蜂儿诗》指出：“蜂儿不食人间仓，玉露为酒花为粮，作蜜不忙采蜜忙，蜜成又带百花香。”

谈到蜂蜜，人们自然要联想到天天劳作的小蜜蜂，并对蜂群充满了种种的神秘感。的确，由成千上万只蜜蜂组成的、复杂有



序、充满谜团的王国中，既充满了令人关切的轶闻趣事，也有很多令人折服的奇迹。特别是在蜜蜂的行为中，有许多高度文明的迹象，诸如团结友爱、无私奉献、勤劳工作、宁死卫国的精神，诸如蜜蜂通过自己的智慧、集体的力量，利用自然界的天然物质创造出了多种奇妙的物质，等等。当我们了解了蜜蜂之后，我们就不能不浮想联翩，不能不倍加赞叹，不能不对小小的蜜蜂肃然起敬！

一、神秘的王国

蜜蜂是以群体立国的，每个群体都是一个有机体，一个有组织、守纪律的大集体，在这个集体中的成员，各负其责，各司其职，分工合作，和睦相处，生活、工作井然有序。它们有繁殖后代的蜂王；有专为蜂王交尾的雄蜂；有从事各种劳动和采集食物的工蜂；有清洁工、强悍警觉的卫士。它们恰似一个王国，而且它们人口众多，一群蜜蜂的数量足以达到小城市人口总数的水平。

蜜蜂王国的城市建筑非常奇特，那里有一片片悬挂的蜡质蜂巢。在每一个蜂巢两面，整齐地排列着约六七千个正六边形房孔。在每一片片的巢房之间，有一道道距离相等的空隙——那里，就居住着王国的全体公民。它们“各尽所能，按需分配”，确实是昆虫世界中的“共产主义社会”。

蜜蜂是一种营群体生活的昆虫，是昆虫世界中既有组织又有明确分工的大集体。一群蜜蜂由几千只到几万只蜜蜂组成，一群正常生存的蜜蜂，通常由一只蜂王、几千只到几万只工蜂和只在繁殖季节才出现的几十只到几百只雄蜂组成。蜂王、工蜂和雄蜂通称三型蜂。然而，蜂王是地地道道的“寡妇”，雄蜂是名符其实的“光棍”，工蜂是百分之百的“处女”。由于占蜂群个体数量99%以上的蜂王和工蜂，都是雌性蜜蜂，因此，蜜蜂王国可以说



是个“女儿国”。

神奇的蜜蜂王国引得了无数诗人、作家、政治家的歌颂、赞扬。

英国文豪莎士比亚曾写诗赞道：

它们有一个王国，

还有各式各样的官长；

它们有的像郡守，

管理内政；

有的像商人，

远出冒险经商；

有的像士兵，

把刺针当武器，

炎热的百花丛成了它们的掠夺场；

.....

19世纪末叶，一位俄国的养蜂家在“警务公报”上，以加冕典礼的一套话来形容刚刚安居下来的分蜂群：“蜂王以她那独有的尊严风度安祥地步入蜂巢，排列成队的蜜蜂夹道欢迎，就像老百姓对他们的沙皇和皇后热情地欢呼‘乌拉’一样”。

蜜蜂王国的城市卫生干净，在巢内恒温 $34.5\sim 35^{\circ}\text{C}$ 的环境下，无废弃物，无杂菌孳生。一位拉丁文作家在激奋地谈到人类住所的污秽和城市的垃圾时大声疾呼：“要按照蜜蜂的榜样来建立社会的卫生设施。”

为了倡导和维护妇女的权力，那位把达尔文的著作首先译成法文的路易夫人在巴黎出了一本书，书中描写了一个完全按照蜜蜂社会的形式组成的女儿国。

无产阶级革命导师马克思也颂扬蜜蜂的灵巧：“在蜂房的建筑上，蜜蜂的本事，曾使许多以建筑为业的人惭愧。”

敬爱的周恩来总理 1958 年 7 月去广东视察时，笑着对记者说：“你们记者，要像蜜蜂，到处采访，交流经验，充当媒介，



就像蜜蜂，采花酿蜜，传播花粉，到处开花结果，自己还酿出蜜糖来。”周总理指示新闻工作者要像蜜蜂那样辛勤劳动，更好地为人民服务。

二、蜂群的母亲——蜂王

蜜蜂王国是一个母系的巾帼王朝。当你进入这个王国，仔细观察蜂群的时候，就可以发现一只身长、体粗、腹大的蜜蜂，她就是蜂王。蜂王是蜂群中惟一生殖器官发育完全的雌性蜂，它是蜜蜂王国里的惟一母亲，其职责就是专门产卵，繁殖后代，因而受到众蜂的高度爱戴和保护。蜂王有许多工蜂侍奉在周围，工蜂随时分泌营养丰富的蜂王浆饲喂蜂王，为蜂王梳毛清洁；蜂王在蜂群中走动时，工蜂主动为她让路；如果蜂王要从这一巢脾到另一巢脾去，工蜂们会互相勾连起来，搭成一座临时的“桥”；当蜂群受到外来侵略时，工蜂就会把蜂王围在中间，保护起来。

在蜂群中，蜂王不是王国的统治者，没有权力，它既不作威作福，也不发号施令，更不黩武好战，在蜂群中它不仅不能支配其他成员，反而受工蜂的支配，但它却能在蜂群中起到核心作用，维护蜂群的安定。当失去蜂王几十分钟，整个蜂群就会烦躁不安，工蜂不出勤，正常工作程序被打乱，陷入一种绝望的无政府状态。真可谓“国不可一日无君，民不可一日无主”。为了拯救国家，一些成年工蜂开始寻找3日龄的幼虫，重新培育新蜂王，这样蜂国便会复兴。当失王20天以后，还没有新蜂王出现时，也有一些糊涂的工蜂会另立山头，拥戴一个成年工蜂冒充蜂王，众幼蜂饲喂蜂王浆，它便开始产卵，殊不知这种冒牌蜂王未交尾过，产下的卵只能孵出雄蜂。当蜂群陷入断子绝孙的灭顶之灾时，只有及时发现，导入一个新蜂王才能使王国免于覆灭。这些活动不是靠的思维活动，而是通过蜂王身上的一种“蜂王物质”的不饱和脂肪酸来进行信息传递从而加以控制的。因此，失



王1分钟工蜂就会发觉。看！蜂王在蜂群中有多么大的作用，它的一举一动决定着整个王国的兴衰祸福，它之所以在蜂群中受到特殊待遇，终生过着“衣来伸手，饭来张口”的优越生活，原因就在于此。

蜂王是个有名无实的称号，因为它不是领导者，对王国无支配权。在这个大家庭里真正当家作主的是众多工蜂，也就是说广大劳工。每群蜂只允许有一个蜂王，如果有两个以上的蜂王便会造成一场灾难，哪怕是同胞姐妹，一种不共戴天的敌对性驱使它们要进行一场你死我活的格斗，直到其中一只死亡为止，以保持“国无二主”的局面，这就是一群蜜蜂中为什么只有一只蜂王的原因。

蜂王是由一颗产在王台里的受精卵发育成熟的雌性蜂。当蜂群发展到一定阶段，蜜蜂的数量很多时，就要开始“分家”（叫分蜂），在分家发生以前，蜂群会先培育出新的蜂王。首先由工蜂在蜂群里造出专门供培育新蜂王用的特殊宽大的“宫殿”——王台，老蜂王在工蜂的“胁迫”下，不情愿地在王台里产下受精卵。蜂王从卵、幼虫到蛹的生长发育过程中，都在“王台”里渡过，在这里可以始终吃到蜂王浆，因此，只需要16天就完成了生长发育阶段，这比工蜂快5天，比雄蜂快8天。16天后，新蜂王就从王台里出来，叫“出房”。在新蜂王出房前夕，老蜂王就会带领约一半的工蜂离开蜂群，另觅合适的地方，筑造新居，这就是“分群”。

新蜂王出房后，身材窈窕，行动活泼，马上寻找其他王台，并把王台破坏掉，把她的同胞姐妹杀死在王台里。出房后的处女王，一般在3天后开始出巢试飞。第一次试飞是熟悉蜂箱周围的环境，同时也是锻炼飞翔能力，但飞出不远很快就回巢了。第二次、第三次便是空中交尾的“婚飞”，飞得又高又远，漫游空中求偶。

处女王的婚飞是在一周内进行，选择一个风和日丽的日子，