

# 《乞博士说蜂道--相伴蜂产品 多活二十年》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122238900

丛书名：乞博士说蜂道

## 编辑推荐

在众多养生产品中，蜜蜂产品不仅纯天然，更是能集食品、保健品、药品、化妆品于一身的不二之选，兼具食疗、保健、治病、美容等功效于一身；\*难能可贵的是，男女老幼一年四季均可使用，尤其在中国人养生\*为重视的二十四节气中的每一个节气，蜜蜂产品都是不可或缺的保健佳品。而正是这\*后一点，使我们找到了与古代先贤对话的钥匙，更为现代人食用蜜蜂产品提供了可靠的依据和保证。这也正是乞永艳编著的《相伴蜂产品多活二十年/乞博士说蜂道养生系列丛书》与大家分享的主旨——健康每一天，蜂品来相伴。

## 作者简介

乞永艳，留学荷兰，理学博士，硕士研究生导师。中国蜂产品协会蜂胶专业委员会常务副秘书长，中国蜂道文化的倡导者和传播者，长期致力于对蜜蜂及其产品与人类发展、社会进步和百姓健康关系及作用的研究，参与国家“九五”重点攻关项目蜂胶专题、国务院“948”蜂胶重点产业化推广项目以及中华人民共和国农业行业标准——蜂胶的制定，参加编写图书3部。发表研究论文40余篇。获得发明专利4项。她更致力于将自己的研究成果以生动通俗之形式广泛传播于大众，立志要让蜜蜂所造之天然瑰宝惠及更多百姓。

## 目录

### 第一章 立春节气养生：疏肝健脾话蜂蜜

- 立春——春之始
- 立春养生——防风清热 疏肝健脾
- 蜂蜜——养生保健由来已久
- 蜂蜜——清热润燥，益气补中，润肠通便

### 释疑解惑

- 1.何为“生蜜”和“熟蜜”？
- 2.哪种蜂蜜最好？
- 3.哪种蜂蜜更适合春季食用？

### 验方分享

蜂蜜——便秘的“克星”

## 温馨提示

1.感冒药不要和蜂蜜一起服用

2.不要用蜂蜜水送服药物第一章 立春节气养生：疏肝健脾话蜂蜜·立春——春之始  
·立春养生——防风清热 疏肝健脾·蜂蜜——养生保健由来已久

·蜂蜜——清热润燥，益气补中，润肠通便释疑解惑1.何为“生蜜”和“熟蜜”？

2.哪种蜂蜜最好？3.哪种蜂蜜更适合春季食用？验方分享蜂蜜——便秘的“克星”

温馨提示1.感冒药不要和蜂蜜一起服用2.不要用蜂蜜水送服药物第二章

雨水节气养生：王浆助力 增强免疫·雨水——润万物·雨水养生——祛风除湿

增强免疫·超级魔力营养品——蜂王浆·罗马教皇与蜂王浆的风靡

·蜂王浆——增强免疫剂释疑解惑蜂王浆——被“激素”纠结之苦

1.蜂王浆含有（性）激素吗？2.吃蜂王浆会得乳腺癌吗？3.男人能吃蜂王浆吗？

验方分享蜂王浆滋养女人温馨提示1.服用蜂王浆贵在坚持2.蜂王浆的正确用法第三章

惊蛰节气养生：滋阴养肝 谨防流行病·惊蛰——春雷鸣·惊蛰养生——滋阴养肝

谨防流行病·走近蜂胶——最完美的天然广谱抗生物物质·蜂胶——为我所用 历史悠久

·蜂胶——惊蛰养生好帮手释疑解惑1.肝病患者，如何服用蜂胶？

2.目前市场上的蜂胶产品有哪些？哪种更方便有效？

3.蜂胶溶于水吗？为什么把蜂胶滴到水里时会看到漂浮物？这些漂浮物是什么？能吃吗？

4.蜂胶食用量多少为宜？食用多了有害吗？

5.蜂胶产量高吗？蜂胶为什么又被称作“紫色黄金”？ 验方分享

蜂胶治疗鸡眼（脚垫）温馨提示1.对蜂胶过敏者慎用 2.服用蜂胶贵在坚持 第四章

春分节气养生：健脾祛湿 提防糖尿病·春分——平阴阳·春分养生——健脾祛湿

平和阴阳·春分提防糖尿病·蜂胶与糖尿病及其并发症·蜂胶——口腔卫生的守护神

释疑解惑1.糖尿病患者用蜂胶要停降糖药吗？2.蜂胶和降糖药如何服用？

3.服用蜂胶降糖效果不理想，还要不要继续服用？

4.既然蜂胶有辅助降血糖作用，血糖正常的人服用蜂胶会不会造成低血糖？

5.糖尿病患者服用蜂胶多长时间能见效？糖尿病患者血糖正常了，还要继续服用蜂胶吗？

验方分享蜂胶与口腔疾病温馨提示1.原料蜂胶（毛胶）不能直接食用2.蜂胶不同于树胶

第五章 清明节气养生：预防过敏症 警惕高血压·清明——天清地明

·清明养生——预防过敏症 警惕高血压·蜂蜜预防过敏症·清明养生活花粉·

调脂稳压——且看蜂花粉释疑解惑1.“花粉过敏症” “食用花粉过敏”

2.过敏体质的人能用蜂花粉吗？3.什么时间服用蜂花粉效果最佳？

4.年轻人可以用蜂花粉吗？验方分享蜂蜜改善过敏症温馨提示1.正确贮存蜂花粉

2.蜂花粉一定要足量服用才有效果第六章 谷雨节气养生：健脾祛湿 谨防肝病

·谷雨——雨水增·谷雨养生——警惕神经痛·百病从肝治·蜂胶——奏响养肝三部曲

·养肝黄金搭档——蜂王浆释疑解惑1.每天吃多少蜂王浆合适？

2.蜂王浆是不是和蜂蜜一样是甜味的？3.可以服用的蜂王浆产品有哪些？

4.如何保存鲜蜂王浆？验方分享蜂产品与肝病温馨提示1.过敏体质者慎用蜂王浆

2.孕妇与蜂王浆第七章 立夏节气养生：养心护心 防血管病·立夏——夏来临

·立夏养生——养心护心 防血管病·找到真凶，让心安生·蜂蜜——夏季养心不可少

·蜂胶——畅通血液 事实说话·揭开蜂胶调节血脂的秘密

·蜂花粉、蜂王浆、蜂毒——调节血脂各有所长释疑解惑洋槐蜂蜜有什么作用？

验方分享蜂产品保护血管和心脑血管健康第八章 小满节气养生：健脾利湿 警惕湿邪

· 小满——籽粒满 · 小满养生——健脾利湿 警惕湿邪 · 湿邪与糖尿病

· 蜂蜜——健脾之宝 · 蜂胶与妇科病释疑解惑哪种蜂蜜更加适合小满节气保健养生？  
验方分享健脾除湿与妇科炎症第九章 芒种节气养生：防湿热 养心血 · 芒种——忙收种

· 芒种养生——防湿热，养心血 · 格外关注心脑血管病人 · 蜜蜂产品——夏季养心忙  
释疑解惑1.芒种时节适合服用哪种蜂蜜？2.心脑血管病患者如何选用蜂产品？

3.吃蜂王浆会上火吗？夏季能吃蜂王浆吗？4.蜂王浆该何时服用？怎样服用效果好？

5.蜂王浆的食用量多少最合适？验方分享芒种蜂品来养心温馨提示

1.不适合使用蜂胶的人群2.蜂胶不含雌激素第十章 夏至节气养生：防暑热 健脾养心脑

· 夏至——暑热始 · 夏至养生——防“湿热”避“暑热” 健脾养心脑

· 祛暑防热——“盐水”与“蜜汤” · “朝朝盐水”的时代变迁

· “晚晚蜜汤”因人而异释疑解惑蜂蜜为什么比糖好？验方分享蜂蜜饮来护心第十一章  
小暑节气养生：防暑湿邪耗气 养心脑度苦夏 · 小暑——炎热袭 · 小暑养生——健脾化湿  
消暑护心 · 蜂王浆——养心安神调血脂之妙品 · 蜂品“混搭”更实用释疑解惑

1.蜂王浆有那么好的作用，为什么很多中医古籍中都没有提到呢？

2.蜂王浆在国外的研究情况是怎样的呢？3.蜂王浆的国际应用“履历”如何？验方分享  
蜂品“混搭”度苦夏第十二章 大暑节气养生：养心血 防“热中风” · 大暑——暑热极 ·  
大暑养生——谨防中暑和热中风 · 预防“热中风”——“胶浆”好搭档

· 大暑养生——不得不防糖尿病释疑解惑

以前吃过蜂王浆和蜂胶等蜂产品，为什么感觉没有效果呢？验方分享  
消暑清热——藿香佩兰薄荷饮第十三章 立秋节气养生：防暑湿余威 顺天时润肺

· 立秋——凉爽至 · 立秋养生——防暑湿余威 顺天时润肺

· 立秋时节谨防“秋季气象过敏症” · 立秋润肺除燥，蜂蜜不可少释疑解惑

说说蜂蜜结晶1.蜂蜜为什么会结晶？所有的蜂蜜都结晶吗？

2.为什么有的蜂蜜容易结晶，有的蜂蜜不太容易结晶呢？

3.依靠蜂蜜结晶情况能不能判断蜂蜜质量好坏与真假？4.结晶蜂蜜还能食用吗？

5.为什么市场上很多蜂蜜不结晶呢？验方分享蜂蜜莲藕好搭档 第十四章  
处暑节气养生：生津润肺 护好肠胃 · 处暑——暑热去 · 处暑养生——生津润肺  
护好肠胃 · 不可小觑的口腔异味和肠胃疾病 · “蜂胶大夫”与严重肠胃疾病释疑解惑

1.蜂友生产的毛胶能直接食用吗？2.长期食用蜂胶会造成铅中毒吗？

3.巴西蜂胶是不是比中国蜂胶好？

4.对于蜂胶很强的抑菌作用，也曾有朋友质疑：长期服用，会不会像服用抗生素一样，  
产生耐药性？验方分享蜂胶与肠胃炎第十五章 白露节气养生：保暖防秋凉 强肾壮精力

· 白露——露水结 · 白露防秋燥，白蜜最有效 · 白露养生——保暖防秋凉 强肾壮精力

· 走近蜂王幼虫 · 强肾健体——蜂王幼虫为我所用 · 打破沙锅问到底——剖析蜂王幼虫  
验方分享巧用蜂王幼虫温馨提示第十六章 秋分节气养生：滋阴润肺养血 生津保暖养胃

· 秋分——昼夜平 · 秋分养生——滋阴润肺 生津养胃 · 警惕“悲秋”情绪造病

· 秋分时节党参蜂蜜显奇效 · 秋分巧用蜂花粉释疑解惑关于蜂花粉的破壁问题

1.什么是花粉破壁？2.粉末状的花粉就是破壁花粉吗？怎样判定花粉是否已经破壁？

3.食用的蜂花粉是否需要破壁？如果不破壁，花粉内的营养物质能不能被吸收？

4.蜂花粉破壁后为什么不利于保存？5.用于化妆品花粉为什么需要破壁？验方分享  
蜂花粉、蜂蜜帮您安度悲秋时光温馨提示正确认识花粉破壁问题，切莫被误导第十七章  
寒露节气养生：生阴津润秋燥 养元和助脾胃 · 寒露——露气寒 · 寒露养生——润肺养阴

健脾益胃·蜂蜜-糖-糖尿病·蜂蜜——减肥释疑解惑蜂蜜都一样吗？哪种蜂蜜好？

验方分享蜂蜜助减肥温馨提示1.蜂蜜减肥不是一蹴而就的事情2.切忌蜂蜜热控减肥

3.喝蜂蜜醋水的时间一定要恰当第十八章 霜降节气养生：防风湿 话蜂毒

·霜降——霜花落·霜降养生——霜降养大肠·霜降防风湿·走近蜂毒

·蜂毒——风湿病患者的新希望·蜂毒——不可小觑的“解药”释疑解惑

1.蜂毒安全吗？2.常用的蜂毒疗法有哪些？温馨提示第十九章

立冬节气养生：滋益阴精强壮肾 男性护好前列腺·立冬——冬藏始

·立冬养生——护肾阳·不是癌症的癌症——前列腺疾病

·蜂花粉——前列腺疾病的“克星”·探秘蜂花粉与前列腺疾病

·抛砖引玉——见证蜂花粉之奇释疑解惑

1.蜂花粉中是否含有激素？会对人体造成伤害吗？2.蜂花粉与松花粉有何不同？验方分享

蜂花粉与前列腺疾病第二十章 小雪节气养生：蜂品“天仙配” 健康“清-调-补”

·小雪——雪花飘·小雪养生——冬进补·要想补，先得除，蜂蜜萝卜来帮忙

·初冬慎防血管病，防寒清血护健康·蜂品“天仙配”，健康永护航 释疑解惑

1.什么是真蜂蜜（好蜂蜜）？2.如何选择真正的好蜂蜜？

3.“蜂蜜膏”、“蜂蜜饮”都是蜂蜜吗？验方分享蜂蜜萝卜清肠道第二十一章

大雪节气养生：防寒保暖重补藏 找对方法防骨病·大雪——瑞雪飞·走近骨关节疾病

·蜜蜂产品与骨病之“治”·不容忽视的堡垒——蜂蜡·蜂胶和蜂王浆的神通

·多管齐下，效果更佳释疑解惑

1.蜂胶、蜂王浆，还有蜂花粉、蜂蜜等蜂产品能同时服用吗？

2.看到蜂胶在养生保健方面那么多的用处，有消费者质疑：难道蜂胶可以包治百病吗？

验方分享类风湿性关节炎患者的蜡疗秘方温馨提示第二十二章

冬至节气养生：进补藏精护阳生 中年防病不可轻·冬至——日短阳生

·中年防病不可轻，40“进补”正当时·“进补”千万莫盲目，口馋也得把握住

·润物细无声——且看蜂产品调补之功释疑解惑吃蜂王浆会上瘾形成依赖吗？验方分享

蜂品混搭强身健体第二十三章 小寒节气养生：防寒养肾护心肺 蜂品应对呼吸病

·小寒——寒冷袭·“人活一口气”——保护我们的呼吸系统

·自然界巧夺天工的杰作——巢蜜·蜜蜂产品各显神通——保护我们的呼吸系统

释疑解惑1.同一盒巢蜜颜色不一样是怎么回事？

2.为什么巢蜜包装上关于重量的标示是一个大致范围，不是一个固定的值？是不是缺斤

短两呀？3.蜂巢素是巢蜜吗？验方分享呼吸系统好伴侣——蜂蜜第二十四章

大寒节气养生：温养阳气防旧病 蜂品抗癌希望生·大寒——“运”、“气”转

·走近人类健康第一杀手——癌症·面对癌症来袭——蜜蜂产品显神通释疑解惑

为什么有人用蜂王浆很有效，而有人感觉不到效果？验方分享蜂品五合一，癌友好伴侣

参考文献

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)