

●蜂产品开发与利用

老年病症蜂蜜疗法

郭旭光

(山东省莱州市慢性病防治院, 山东 莱州 261400)

1 姜糖芝麻蜜治慢性支气管炎

验方: 蜂蜜、冰糖各 200g, 生姜汁 250 mL, 黑芝麻 250 g。

用法: 将黑芝麻炒香待冷, 加生姜汁炒干后备用。冰糖上锅煮化, 加入蜂蜜和黑芝麻拌匀后装瓶即成。早晚各 1 匙, 空腹食用, 温开水送服。

功效: 具有清热养肺、化痰平喘的功效, 适用于慢性支气管炎病人平时食用, 但脾虚泄泻的病人不宜食用。

2 藕粉菊蜜膏治高血压

验方: 蜂蜜 20 g, 白菊花 25 g, 藕粉 50 g。

用法: 将白菊花焙干研末。藕粉调糊煮沸, 加入菊花末, 待温后调入蜂蜜即成。每日 2 次, 经常服用有效。

功效: 具有祛风清热的功效, 适用于各种高血压病人, 但气虚胃寒、食少泄泻的病人不宜食用。

3 桃仁山楂蜂蜜饮治冠心病

验方: 蜂蜜 250g, 桃仁 60g, 山楂 1 000 g。

用法: 将山楂洗净, 桃仁拍碎后共入锅中, 加水适量, 煮 2 次, 去渣取汁后, 加入蜂蜜, 隔水蒸 1 小时, 冷却后装入瓶中。每日 2 次, 每次 1 匙, 经常食用。

功效: 具有活血化瘀、降脂降压的功效, 适用于伴有高血脂的冠心病病人, 但脾胃虚弱、久病乏力的病人不宜食用。

4 桂圆赤豆蜜治高血脂

验方: 蜂蜜 30 g, 桂圆肉 20 g, 赤小豆 50 g。

用法: 将赤小豆洗净去杂, 用清水浸泡 3 小时, 然后连水带豆放入锅中, 加桂圆肉, 用旺火烧沸后, 再用小火慢炖至赤小豆和桂圆熟烂, 加蜂蜜调匀后即可食用。每日 1 次, 经常食用。

功效: 具有滋阴、健脾、养血的功效, 适用于高血脂、动脉硬化、冠心病等病人经常食用。但外感表证初起, 热盛痰黄稠者不宜食用。

5 牛奶蜂蜜小葱汁治便秘

验方: 牛奶 250 mL, 蜂蜜 60 g, 小葱 30 g。

用法: 将小葱洗净后切段, 同蜂蜜、牛奶共入锅中, 用旺火烧开后, 改用小火煮 10 min 后离火, 拣去葱段即可食用。每日分数次温热服食, 可经常食用。

功效: 具有益气润肠的功效, 对患病时间较长, 伴发热口渴, 大便无力且常见于老年人的虚证便秘效果好。临睡前服用还有治疗失眠的作用。

6 榛子蜜粥治食欲不振

验方: 蜂蜜 20 g, 榛子、粳米各 50 g。

用法: 先将榛子用水泡去皮, 加水适量, 磨成浆汁, 与淘洗干净的粳米一同入锅, 再加水适量, 用小火熬成粥后, 调入蜂蜜即成。每日 1 次, 经常佐餐食用。

功效: 具有补脾胃、益气力、养肝血的功效, 适用于老年人脾胃虚弱引起的食欲不振、体倦乏力、腹泻便溏等症。常服有抗衰老的作用。

7 芝麻蜜乳治骨质疏松症

验方: 蜂蜜、黑芝麻、白芝麻各 10 g, 豆浆 200 mL。

用法: 将黑芝麻和白芝麻共入炒锅中, 炒熟后取出, 研为细末, 再同豆浆共入搅拌机中, 搅匀后加入蜂蜜, 即可作饮料经常饮用。

功效: 具有健骨强齿的功效, 适用于老年人骨质疏松、牙齿松动等症的治疗。但大便溏

稀的病人不宜食用。

8 牛奶蜜枣治前列腺增生

验方：蜂蜜 30 g，牛奶 500 mL，红枣 20 枚。

用法：先将红枣煮熟后备用。牛奶放入锅中，煮沸后加红枣，再沸后离火，加入蜂蜜搅

匀后即可作点心经常食用。

功效：具有补血养心、宁心安神的功效，适用于老年以尿频、尿急为主症的前列腺增生病人。睡前食用可治疗失眠症。溃疡性结肠炎、胃切除、胆囊炎、胆结石及胃脘胀满、舌苔厚腻的病人不宜食用。