

# 早起喝蜜 润肺解春燥

## 拨打15095188280,购买好蜂蜜

本报记者

随着春天的到来,不少人开始出现不同程度的春困。潍坊营养专家认为,缓解春困要从内调做起,饮食可以减轻身体不适。春季食用蜂蜜,不仅可以解春困,还可以防过敏、抗疲劳。本报督察组通过走访市民推荐的好蜂蜜,将性价比较高的22种好品质蜂蜜带回潍坊。市民可以拨打15095188280,购买好蜂蜜。



## 本报在售 蜂蜜的功效

**荆条蜜:**发汗解表,散寒清热,益于伤风头痛患者,润肠通便,调节肠道功能,改善便秘;

**枣花蜜:**补气补血,养胃,益于久咳、头晕目眩、记忆力减退的患者及产妇、手术后患者;

**槐花蜜:**美白养颜,养胃,清热解毒,益智安神,益于心烦、燥热便血、咳血痔血、胸闷心慌患者;

**百花蜜:**百花之精华,营养丰富,清热解毒,润肠通便,安五脏、补不足,有助儿童发育、提高免疫力、增强记忆力、养肠胃促消化;

**枇杷蜜:**清肺和胃,化痰止咳,益于咽喉肿痛、肺热咳嗽患者,可预防感冒;

**枸杞蜜:**深琥珀色,补肝肾,益精血,明目,止渴,润肺;

**党参蜜:**补中益气,生津止渴,对脾胃虚弱、气血两亏、贫血体虚有辅助疗效,适合老年人和妇女;

**益母草蜜:**和血调经,益于产后恢复、目赤肿痛、乳汁不下、妇科疾病;

**苹果蜜:**维生素丰富、养肤养颜、清热解毒;

**桔梗蜜:**宣肺散邪,祛痰排脓,治疗咽喉肿痛,益于感冒性的咳嗽、胸闷、痰多;

**黄连蜜:**镇静,降温,去火,特别适用于平时烟酒过多、心火旺盛、心情烦躁的人士使用;

**龙眼蜜:**又称“桂圆蜜”,蜜中上品,养血安神、开胃健脾、养颜、清热润燥、补中益气,对心脾血虚引起的心悸不安、失眠和记忆力减退有辅助疗效,特别适合女性食用;

**柑橘蜜:**润燥化痰,理气调中,富含维C,调节肠胃,增强食欲,防止便秘,清肺,改善睡眠,保肝护肝。



## 喝蜂蜜可解春困 还可促进消化

据中医介绍,蜂蜜所产生的能量比牛奶高约5倍,其中的果糖、葡萄糖可以改善血液的营养状况。再加上蜂蜜不含脂肪,富含维生素、矿物质、氨基酸、酶类等,经常服用能使人精神焕发,精力充沛,记忆力提高。此外蜂蜜有祛痰、润肺等多重功效,可治疗花粉等引起的过敏症。还

可促使胃酸正常分泌,增强肠蠕动,促进人体消化,润肠通便。

专家说,在天然食品中,大脑神经元所需要的能量在蜂蜜中含量最高,蜂蜜所产生的能量一般是牛奶的5倍,并且短时间内容易吸收,既能补充体能,又能消除人体疲劳和饥饿。蜂蜜中不含脂肪,富含维生素、

矿物质、氨基酸等,经常服用能使人精神焕发,精力充沛,记忆力提高。

专家建议,蜂蜜可与柠檬、柚子、金银花等混合饮用,这样可以使胃酸正常分泌,降低血液中的胆固醇含量,有助于缓解心脑血管疾病和肾脏疾病。

## 每一瓶蜜都可查到源头

目前市场上所销售的纯蜂蜜少之又少,大多数蜂蜜或多或少掺假,由于肉眼很难分辨,市民想买到纯蜂蜜也就非常困难了。本报督察组通过走访市民推荐的好蜂蜜,将性价比较高的22种好品质蜂蜜带回潍坊。本报社在售的蜂蜜均来自青州市王坟镇的青州方山养蜂专业合作社,该合作社负责人承诺:所有产品均不含任何

添加剂,假一罚十。

据合作社的相关负责人介绍,合作社的成立主要是为了联合广大蜂农,诚信经营,提高当地蜂蜜养殖户信誉,生产好蜂蜜。他介绍说,只有生产、经营高质量的蜜蜂产品,才能促进养蜂产业健康持续发展。自觉抵制劣质产品,共同维护蜂业信誉,做诚实守信的蜂业人,让每一个消费者都买得放心、吃得健康。

在督察组的层层把关中,该合作社的蜂蜜确实品质不错,性价比较高,因此通过考验。“我们向蜂农收购每斤市场价也高于一般蜂蜜的售价,因此太便宜的蜂蜜肯定有猫腻。”该负责人拿起其中一瓶蜂蜜向记者介绍说,合作社收来的每一瓶蜜都是有编号的,出了问题都可以查到生产蜂蜜的源头。

## 好蜂蜜开始抢购啦

青州方山养蜂专业合作社专家承诺,目前,本报社在售的所有蜂蜜均不含任何添加剂,欢迎市民或检测机构现场检测。

目前,本报社在售的蜂蜜均来自青州市王坟镇的青州方山养蜂专业合作社,这家合作社是青州市养蜂协会的会长单位。合作社四周群山环抱,环境优美;办公楼共六层,地上四层,地下二层,其中地下两层2000平方米为恒温存放蜂蜜的蜜库。

记者了解到,目前,王坟镇的蜂群存养量已达到58000余群,在1999

年,王坟镇就成立了蜂业合作社,到目前已经有500至1000户蜂农成为其社员。

据当地蜂农介绍,该镇是山东省面积最大的纯山区乡镇,林木面积达到70%以上,蜜粉源植物上百种,现在蜂群存养量为中国江北乡镇蜂群存养量之首。由于独特的立体气候,每年都有一万箱客蜂来此放牧,丰富的蜜粉源为养蜂业的发展奠定了良好的物质基础。

目前青州市已经被农业部确定为重点优质蜂产品生产基地市,王坟镇

被潍坊市蜂业协会授予“潍坊市养蜂之乡”荣誉称号,王坟镇蜂业专业合作社也被授予改革开放30年中国食品行业优秀企业、山东省优秀蜂业专业合作社。

本报首批22种好蜂蜜可以接受市民预订了,包括槐花蜜、百花蜜、枇杷蜜、黑蜂蜜、土蜂蜜等。如果您希望喝到好蜂蜜,可以直接与本报联系。

如果您还有好蜂蜜推荐,也可以继续拨打本报蜂蜜交流热线15095188280和我们一起交流真蜂蜜的购买之道。

## 蜂蜜的十大真相

### 吃了这么多年才知道

1 蜂蜜是一种非常稳定的物质,如果妥善保存,可以几百年不变质,营养也不会流失。

2 蜂蜜可以减少心血管系统的脂肪堆积。

3 蜂蜜是唯一一种非人工制造的甜味剂。

4 蜂蜜不会像经过提炼的糖和蔗糖那样在胃里发酵,因此不会有细菌感染的风险。

5 蜂蜜可能是糖类中最简单的分子形式,因此无法继续分解。这使它可以直接通过小肠进入血液,不会像蔗糖那样引起消化系统问题。

6 蜂蜜是睡觉时燃烧体内脂肪的最佳燃料。睡前一杯蜂蜜水,能有效帮助减重。

7 蜂蜜是治疗烧伤的最好物质。蜂蜜可以有效缓解疼痛,使患处快速康复,而且不会留下疤痕。

8 科学家在蜂蜜里已经发现了多种抗氧化剂,其中一种抗氧化剂只存在于蜂蜜中,有很好的抗衰老作用。

9 蜂蜜是治疗小儿咳嗽的既安全又有效的食品。

10 锻炼前后吃点蜂蜜的人,比不吃蜂蜜的人体能恢复快3倍。

相关链接 >>>

## 春燥请君食蜂蜜

自古以来,蜂蜜就被民间称为“健康长寿的妙药”。据《本草纲目》中记载,蜂蜜入药有“清热、解毒、补中、润燥、止咳”等功效。所以,在干燥、易发呼吸系统疾病的春季,宜多食蜂蜜。

**蜂蜜人参粥:**取蜂蜜50克,人参3克,生姜汁5毫升,韭菜汁5毫升,粳米100克。首先将人参切片,置清

水中浸泡1晚,然后连同泡参水与洗净的粳米一起放砂锅中,文火煨粥,粥将熟时放入蜂蜜、生姜汁、生韭菜汁调匀,再煮片刻即成。此粥有调中补气,润肠通便,丰肌泽肤的功效。

**蜂蜜双花饮:**取蜂蜜500克,桑叶50克,金银花50克,黄菊花50克。将桑叶、金银花、菊花择净,用水泡洗后一起放入锅中,加清水适量,用

文火煎熬半小时,滤出药汁。将蜂蜜倒入干净的锅中,用文火加热保持微沸,炼熬至粘手成丝时,缓缓倒入药汁内,搅拌均匀。待蜂蜜溶化后,用纱布过滤即成。可清热解毒,疏风散邪。

**蜂蜜银花露:**取蜂蜜30克,银花30克。将银花加水煎汁,去渣,加入蜂蜜,分3~4次服完。对预防流感和治疗肺燥咳嗽有良好疗效。

市民可以到本报社(福寿街与北海路交叉口金诺大厦10楼)订购好蜂蜜