

春天,干燥的天气容易消耗掉体内的水分,所以,春天多喝水是第一要务。《本草纲目》上记载,蜂蜜有“清热、解毒、润燥”等功效,是“健康长寿的妙药”。早上起床喝一大杯温蜂蜜水,对化解“春燥”很有好处。



# 春季风多易燥 可多喝蜂蜜水

## 拨打15095188280,购买好蜂蜜

本报记者

人们从冬季的寒冷过度到春季多风的季节,中医理论认为:风多易燥,风燥外邪侵袭人体,很易入里化热,常常表现为咽干、口渴、咳嗽及便秘,有些体质虚弱的人还可能感染病毒,发生肝炎、肺结核等传染病。明代医学家李时珍指出:“蜂蜜入药之功有五:清热也;补中也;润燥也;解毒也;止痛也。”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。供货方承诺,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。



## 蜂蜜不仅是补品,还是良药

营养分析表明,蜂蜜中含有大约35%葡萄糖,40%果糖,这两种糖都可以不经过消化作用而直接被人体所吸收利用。蜂蜜还含有与人体血清浓度相近的多种无机盐,还含有一定数量的维生素及铁、钙、铜、锰、磷、钾等。蜂蜜中含有淀粉酶、脂肪酶、转化酶等,是食物中含酶最多的一种。酶是帮助人体

消化、吸收和一系列物质代谢及化学变化的促进剂。蜂蜜的气味芳香可口,从营养和保健价值来看,不仅是滋补、益寿延年之品,又是治病之良药。蜂蜜还有润肌白肤的作用。由于蜂蜜营养丰富而多样化,又易被人体吸收利用,对于皮肤有滋润作用。蜂蜜成分中含有一种大多数水果没有的果糖,它可以促进

酒精的分解吸收,因此有利于快速醒酒,并解除饮酒后的头痛感。蜂蜜中含有铁和叶酸,常吃可以预防和纠正儿童的贫血。

因此,在春季,早晚喝一杯蜂蜜水,既可润燥通便,又可排毒养颜,还可预防感冒,确实是一种老幼皆宜的保健饮品。

## 春季来临,本报花粉热卖

本报蜂蜜热销的同时,近日,本报在售的油菜花粉和荷花花粉受到市民的喜爱,前来订购的市民络绎不绝。养蜂专家介绍,其实,从营养角度来说,花粉比蜂蜜更具营养。花粉食品作为一种新型的营养保健佳品风靡全球,被称为“完全营养食品”,而在营养食品中名列前茅。常用的花粉有松花粉、油菜花粉、桂花粉、玫瑰花粉、菊花粉等。据现代科学分析证明,花粉不仅仅是植物的生命源泉,而且确实称得上是“微型营养宝库”。据测定,每百克花粉的蛋白质含量可高达25~30克,其中含有十几种氨基酸,并且呈游离状态,极易被人体吸收。这是其它任何天然食品所无法比拟的。

花粉中还含有40%的糖和一定量的脂肪,以及丰富的B族维生素和维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等,其中维生素E、维生素K都是被科学家证实的能延缓人体细胞衰老过程,有延年益寿作用的重要物质。

花粉还含有铁、锌、钙、镁、钾等十多种无机盐和三十多种微量元素及18种酶类,还含有核酸及某些延缓人体衰老的激素,生长素、抗菌素等。因此说花粉是一种全能型营养食品。

花粉不仅是一种营养食品,而且有着良好的医疗作用。临床实验资料表明,花粉对糖尿病、肾结石、胃炎、肝炎、贫血、失眠、神经衰弱、气管炎以及前列腺炎和心血管等疾病都有一定的治疗效果。

## 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,大多数蜂蜜都或多或少掺假,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。

# 欢迎市民对蜂蜜进行检测

本报记者

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。

## 蜂蜜吃得对

### 能省去上千元医药费

你知道蜂蜜都有什么功效吗?仔细想想,止咳?润肠?还有什么?老中医为您总结出蜂蜜日常应用11大功效,吃对了蜂蜜一年为您省去上千元飞医药费哦!

蜂蜜在单独使用时营养价值高、保健效果好,具有补中益气、安五脏、调和百药、清热解毒、润燥滋阴、安神养心之功效,若能与其他食物或中药搭配使用,则能发挥更多的食疗和药用作用。

#### 1、干燥上火

用梨蒸水,然后加入2勺左右的蜂蜜,可达到润肺润燥的功效;或用银木耳炖汤,再加入适量蜂蜜也能润肺止咳。

#### 2、便秘

用大米50—100克,香蕉200克,蜂蜜适量。将大米熬粥后,加入切成小段的香蕉,然后加入蜂蜜,待凉后食用,可润肠通便。

#### 3、高血压

用鲜芹菜100—150克,蜂蜜适量。将芹菜洗净捣烂取汁,加蜂蜜炖服。每日服用一次可有效降血压。

#### 4、冠心病

丹参10克、首乌10克,水煎取汁,冲蜂蜜1—2勺内服,对治疗冠心病有帮助。

#### 5、抵抗力低下

早上起床后和晚上睡觉前,喝牛奶时加入一小勺蜂蜜,可起到抗疲劳、增强抵抗力的效果;或用灵芝10克煎水后,取汁加入蜂蜜也可起到增强抵抗力的效果,特别适合癌症患者手术后食用;此外,用人参泡水,加入蜂蜜1勺,能益气补气。

#### 6、眼睛干

用菊花3克和枸杞10克,将二者泡水后,加入2勺蜂蜜,可明目、养肝肾。

#### 7、月经过多

用适量红枣加蜂蜜熬粥,能起到补血益气的功效。

#### 8、慢性咽炎

用麦冬10克、桔梗10克、甘草3克泡水后,加入蜂蜜,对缓解慢性咽炎有帮助。

#### 9、腰痛肾虚

用核桃5个、蜂蜜2勺,将核桃仁加水煮15分钟,加入蜂蜜可补肾健脑;或用油将核桃炒黄,然后加入鸡蛋,再加入蜂蜜,也能达到同样的效果。

#### 10、美容养颜

用蜂蜜和燕窝一起煎水喝,可达到美容养颜的效果;此外,用蜂蜜和其他食品如葡萄汁等一起做面膜也能取得很好的美容效果。

#### 11、心烦气躁

用百合100克、粳米100克熬粥后,加入蜂蜜,在晚上睡觉前喝,可养心安神;或用玫瑰花泡水后,加入蜂蜜,可舒肝益气,心情舒畅。



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