

蜂蜜可帮助儿童镇咳

美国研究人员完成的一项比较研究显示，患病儿童睡前食用一勺蜂蜜，能缓解咳嗽并有助于睡眠。美民间有利用蜂蜜帮助儿童镇咳的偏方，医学研究人员在将此方法与使用咳嗽药物以及采取不治疗手段进行对比研究后表示，蜂蜜的效果优于其他两种情况。他们认为，蜂蜜止咳效果更佳的原因可能是它能遮盖和放松受刺激的喉部。



食为先

齐鲁晚报

今日潍坊

D04

2013年12月23日 星期一
编辑：马媛媛
美编 组版：李洪祥

养蜂专家现场教你选蜂蜜

你还有什么问题？欢迎致电18663676778咨询

本报记者

蜂蜜看起来差不多，为什么价格差距如此大？蜂蜜种类五花八门，有什么区别？青州方山养蜂专业合作社养蜂专家来到本报编辑部，现场讲解蜂蜜知识，教市民如何挑选好蜂蜜。



新到货的蜂蜜和花粉。

本报记者 孙国祥 摄

问题一 成熟蜜和普通蜜有啥区别？

细心的市民可能会发现，蜂蜜“家族”越来越庞大，除了普通蜂蜜、成熟蜜，各种“蜂宝”、“蜜汁”、“蜜乳”、“蜂露”等蜂蜜制品同样花样繁多。那么，该如何区别这些蜂蜜呢？

专家介绍，如果市民想靠蜂蜜保健，那么最好不要食用各种蜂蜜制品，任何蜂蜜

制品都含有添加剂，保健作用微乎其微。行业内比较认可的是成熟蜜。成熟蜜与普通蜜最大的区别是什么？“成熟蜜是由小蜜蜂在采回花粉后在蜂巢内自己加工而成。成熟蜜的酿造首先由采蜜的小蜜蜂将花蜜运到蜂巢里，然后由负责加工的内勤蜂，通过分泌

多种转换酶将花蜜中的蔗糖转换为葡萄糖，同时这些小蜜蜂还会不停扇动翅膀，来帮助花蜜脱水。蜂农采蜜最短间隔在15天左右。而普通蜂蜜的作业流程是一样的，但蜂农的采蜜间隔为2天，蜂蜜内所含的各种蜜蜂分泌酶会大大低于成熟蜜。

问题二 土蜂蜜和黑蜂蜜为啥价格高？

在养蜂专家看来，黑蜂蜜和土蜂蜜则是蜂蜜“家族”的“贵族”了。据专家介绍，黑蜂蜜和土蜂蜜的采蜜间隔为1年。这也是导致黑蜂蜜和土蜂蜜价格昂贵的原因之一。

通常我们所说的蜂蜜，即普通蜂蜜产自洋蜂（又称家蜂），蜂种多来自意大利品种。其实洋蜂蜜就是早期从国

外引进的西洋蜂种采集的蜂蜜，最有名的为意蜂，也是国内目前蜂群的一个最主要的品种，它们的出现，导致本土的中华蜂数量急剧减少。但由于洋蜂产蜜周期短，所以蜂蜜浓度都很低，品质营养成分远不如土蜂。

土蜂又叫中华蜂，它是在深山里面放养的蜂蜜。不经任何加工，没有任何添加

剂，蜂蜜生长的环境，必须在深山里面无污染的环境里才算是基本的纯天然，经蜜蜂本身酿造成熟的蜜。也因为其采蜜间隔时间久，使得市面上的土蜂蜜数量有限。

“你看，这瓶黑蜂蜜是55号。”专家介绍，黑蜂蜜和土蜂蜜每年产量有限，因此，每一瓶从青州方山养蜂专业合作社生产的蜂蜜都有编号。

问题三 什么样的蜂蜜适合我？

青州方山养蜂专业合作的专家在现场为市民推荐了不同的蜂蜜。枣花蜜、党参蜜具有滋补效果；桔梗蜜、黄连蜜、柑橘蜜具有止咳平喘的效果；槐

花蜜适合养心安神、平稳血压；荆条蜜、百花蜜、自然成熟山花蜜能起到排毒养颜的作用……

专家介绍，黑蜂蜜和土蜂蜜对于

治疗胃病、十二指肠溃疡具有明显的效果，一般情况下，每天早上空腹用温水送服蜂蜜，连续两天就能有效果。

一起行动，打击假蜂蜜！ 欢迎拨打热线18663676778举报假蜂蜜

假蜂蜜成本低、差价大、利润高，这是导致假蜂蜜在市场上大行其道的原因之一。但对消费者而言，买到假蜂蜜，不仅起不到保健作用反而危害身体健康。

对造假商贩来说，以为蜂蜜掺假吃不死人，不是大问题；媒体对蜂蜜也并不太关注；消费者对蜂蜜市场缺乏了解……这些原因导致假蜂蜜商贩越来越猖狂。本报特发起“打击假蜂蜜”活

动，净化蜂蜜市场。市民可以向本报举报身边的假蜂蜜，或拨打热线18663676778和我们一起交流真蜂蜜的购买之道，也可到本报社（福寿街与北海路交叉口金诺大厦10楼）订购好蜂蜜。

养生时刻

教你做蜂蜜面膜

1、蜂蜜鸡蛋面膜 取蛋清1个放在碗中搅动至起泡，然后加入蜂蜜20克调匀。洗浴后将其均匀涂抹在面部和手上，使其自然风干，30分钟后用清水洗净，每周2次。此面膜能润肤除皱，驻颜美容，有营养增白皮肤功效。

2、蜂蜜奶粉面膜 把一茶匙奶粉和一茶匙半蜂蜜倒到一起，再加一点蛋清，然后充分搅拌，搅匀后涂于脸上约10-15分钟。长期坚持使用可使皮肤细嫩清爽，特别适合干性或敏感性皮肤的面部美容。

3、蜂蜜牛奶面膜 取蜂蜜10克，鲜牛奶10毫升，蛋黄1个搅拌均匀，调制成膏状，洗脸后涂于面部，20分钟后洗去，每日1次。此面膜能营养皮肤，防止脸部皱纹，促使皮肤白嫩。

4、蜂蜜珍珠粉面膜 准备一个干净的小瓶子，倒入大半瓶珍珠粉，再缓缓倒入蜂蜜，边倒边搅拌，使蜂蜜和珍珠粉充分混合，注意蜂蜜不要倒得过多，调成糊状即可。这样面膜就做好了。使用前，先用温水把脸洗净，然后用小棉签蘸着调好得面膜均匀得涂在脸上，不要太厚，薄薄一层即可，过1-2小时后洗掉，可以使脸光滑，有光泽。

5、蜂蜜酸奶面膜 酸牛奶、蜂蜜、柠檬汁各100毫克，加5粒维生素E调匀，敷面并保留15分钟，然后用清水洗净。此法可促进皮表上的死细胞脱落、新细胞再生，从而达到健美皮肤的目的。



健康答疑

巧吃蜂蜜能治病

适应症：干燥上火。用梨蒸水，然后加入2勺左右的蜂蜜，可达到润肺燥的功效；或用银耳炖汤，再加入适量蜂蜜也能润肺止咳。

适应症：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。

适应症：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。

适应症：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。

适应症：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。

适应症：月经过多。用适量红枣加蜂蜜熬粥，能起到补血益气的功效。

适应症：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。

适应症：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。