

信報

財經月刊
HONG KONG ECONOMIC JOURNAL MONTHLY

504

3/2019
HK\$45

平民保險王 踢爆業界黑幕



港人生仔難 台灣借卵

探險家李樂詩：追夢要財務自由

政情風險 林鄭能撐多久？

科技催生「再QE」



蜂蜜四大療效：益氣補中、潤燥解毒

儘管蜂蜜對人體有很多益處，但亦有需要留意的禁忌。凡是脾虛便溏、腸滑易瀉、容易嘔吐、痰濕內蘊、腹滿痞脹者忌食；糖尿病及慢性濕疹患者忌食。

2018年消費者委員會（消委會）對市面上45款常見的蜂蜜進行測試，發現兩款含有可能致癌的抗生素殘餘物（包括基因毒性致癌物）。此外，有7款含外來糖（其中一款含植物糖高達85%），11款含除害劑，包括標榜有抗菌作用和較昂貴的麥蘆卡蜂蜜，亦有9款樣本新鮮度欠理想。因此，消委會提醒市民選購蜂蜜時要小心，並指出蜂蜜的質素和效用未必與價格的高低有直接關係，有時較便宜的蜂蜜質量也未必不好，建議消費者多了解產品的營養標籤和相關描述。本文並非對消委會的報告作跟進闡述，而是從中醫角度介紹蜂蜜的藥食療效，以及其食用宜忌。

蜂蜜可供食用，又可入藥，屬於中醫的補氣藥。其味甘，性平，有補中潤燥、緩急止痛、解毒和通便的作用，歸肺、脾及大腸經。《神農本草經》云：「益氣補中、止痛、解毒……和百藥。」《本草綱目》云：「……清熱也，補中也，解毒也，潤燥也，止痛也。生則性涼，故能清熱；熟則性溫，故能補中。甘而和平，故能解毒；柔而濡澤，故能潤燥。緩可以去急，故能止心腹、肌肉、瘡瘍之痛。」中醫臨床上適用於下列情況：

1、肺虛久咳 乾咳無痰

由於蜂蜜既能補氣益肺，又能潤肺止咳，五行理論顯示它有培土（即健脾）生金（即益肺）的作用。如有虛勞久咳、咽喉乾燥、痰少或痰黏難出者，單用可舒緩起效，亦可與川貝母、桑葉、阿膠等同用。

2、脾氣虛弱 脘腹急痛

由於有補脾益氣的作用，除可作食品服用，以增加營養外，亦常用作補脾益氣方的賦型劑或作為炮炙相關中藥的輔料。其補中緩急止痛的作用，對中虛腹痛（如痛時喜按，空腹痛增，得食痛減等，是十二指腸潰瘍的常見症狀）有舒緩作用。可單用，或與白芍、甘草等同是緩急止痛之品同用。

有關蜂蜜的補虛作用，現代醫學營養學顯示蜂蜜約含35%葡萄糖和40%果糖，尚有少量蔗糖和麥芽糖，其他物質包括有機酸（如蘋果酸、檸檬酸、玻璃酸等）、多種維生素（如B1、B2、B6、D、E、煙酸、泛酸等）、微量元素（如鈣、鎂、鐵、銅、錳、磷、鉀等）、多種對人體有益的酶（如氧化酶、過氧化酶、澱粉酶、脂酶和轉化酶等），所以適合營養不良的人士服用，對一般人亦有很好的滋補保健作用。

3、腸燥便秘

蜂蜜能潤腸通便，可單用，或與其他潤腸通便之品如生地、當歸、火麻仁等同用。《藥品化義》：「……體滑主利，潤澤之焦，生用通利大腸，老年便秘，更宜服之。」除長者外，其他如體弱、病後、產婦等有便秘的人亦適用。此外，西漢醫聖張仲景

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫藥學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。



▲蜂蜜甘平潤養，既能益氣補中，又可緩急止痛。（網上圖片）

的《傷寒論》記載了一條用蜂蜜煮成栓劑，納入肛門，以通導大便，為醫學史上首創的蜜煎導法，《本草綱目》云：「張仲景治陽明結燥，大便不通，蜜煎導法，誠千古神方也。」

4、解烏頭類有毒藥物的毒素

除了在中醫臨床的應用外，蜂蜜對高血壓、心臟病（常食可營養心肌）、神經衰弱、容易失眠和肝炎等患者有輔助作用；適合生長發育期的兒童和美容潤膚以及肥胖者食用。

蜂蜜除了對人體有直接的食療和藥療功效外，亦是用以炮製很多中藥的輔料。在炮製過程中，把藥材與蜂蜜一同放入鍋中加熱拌炒，使其滲入藥材內或附於表面，以改變藥性，增強療效或降低藥物的副作用。常見的例子如甘草生用性微寒，可清熱解毒，蜜炙後性微溫，可增強補益心脾和潤肺止咳作用；麻黃生用長於發汗解表，炙用則止咳平喘；黃耆蜜炙後可增強其補中益氣作用；蜜炙百部、款冬花、枇杷葉可增強潤肺止咳作用。

如果用鮮果汁、鮮藥汁或藥物的水煎液煎熬濃縮，再加入蜂蜜，可調成稠膏，亦具有滋補作用，俗稱「膏滋」，可直接服用或用熱水沖服。例子如桑椹蜜膏、秋梨蜜膏、川貝枇杷蜜膏、桂圓沙參蜜膏，甚至以動物為材料的烏雞蜜膏、羊脂蜜膏、豬油蜜膏等，中醫文獻多有記載。蜜膏中的蜂蜜除了有調味



四花蜜飲

材料：

茉莉花3克、杭菊花3克、玫瑰花3克、素馨花2克、蜂蜜1湯匙。

製法：

將四花用滾水略沖洗，再沖入滾水焗10分鐘，加入蜂蜜攪拌即成。可當天多次沖泡，至味淡為止。

功效：

茉莉花及玫瑰花味甘性微溫，杭菊花味甘性微寒，素馨花味微苦性平，四花配伍，寒熱平衡，共奏舒肝解鬱，清熱辟穢，寧心安神之效。四花茶藥性平和，合奏疏肝解鬱、輕清走上（開放面部微循環、改善面色）之效，亦有助纖體消脂、疏肝美顏、寧心安眠，當茶飲用和以蜂蜜，更添滋潤補益作用。

和滋補作用外，其較高的濃度亦有一定的防腐作用。

此外，蜂蜜亦可用來製造零食蜜餞或醫療保健蜜餞。以植物果實、果皮、食料、新鮮或乾燥藥材，經過藥液、蜂蜜、糖液煎煮後，再加入大量蜂蜜和砂糖便成，除了味道甜美可口外，亦有補益、和胃、潤燥、生津等功效，使用大量蜜糖還有一定的防腐作用。

脾虛便溏者忌食蜂蜜

儘管蜂蜜對人體有很多益處，但亦有需要留意的禁忌。凡是脾虛便溏、腸滑易瀉、容易嘔吐、痰濕內蘊、腹滿痞脹者忌食；糖尿病及慢性濕疹患者忌食。《本草經疏》云：「石蜜、生者性寒滑，能作瀉，大腸氣虛，容穀不化者不宜用，嘔家酒家不宜用，中滿蠱脹不宜用。濕熱腳氣不宜用。」

主要參考資料：

1、高學敏主編：《中藥學》，中國中醫藥出版社，2007。

2、王煥華，倪慧珠編著：《中國傳統飲食宜忌全書》，江蘇科學技術出版社，2008。