

# 蜂蜜安神产品研究进展

倪明超 鲁怡文 孙丹\*

(黑龙江中医药大学 黑龙江哈尔滨 150040)

**摘要:**在经济社会快速发展的今天,15%~30%的成年人有不同程度的失眠,对于正常生产生活以及人体生理活动都有着极大的危害。蜂蜜作为天然食材,蜂蜜中含多种其他微量营养物质,有食药两用价值,同时对于安神宁心有着重要的滋补作用。论述蜂蜜的促进糖代谢、解毒、抗肿瘤、增强机体免疫功能等药理作用。蜂蜜作用,阐述我国安神产品机理,分析蜂蜜酒、蜂蜜醋等安神产品研究进展,希望本文可以为蜂蜜安神产品的研究提供积极的价值。

**关键词:**非药物治疗;蜂蜜安神产品;中医创新;安神产品;研究进展

根据人民日报的调查研究显示,我国大部分人有睡眠困扰,并朝着低龄化发展。失眠会导致人体精神异常,出现反应迟钝,容易产生疲劳感,情绪易焦躁,易出现局促不安的情绪异常,同时容易出现全身不适,头痛,注意力无法集中的情况。中医又称失眠为不寐或“不得眠”、“不得卧”、“目不瞑”。《伤寒论》对失眠的辨证施治进行了详细的论述,后世医家又对失眠的诊治进行了更深入阐述。因此根据中医基础理论,分析相关科研机构和企业蜂蜜安神产品,希望本文可以为失眠症患者带来福音。

## 一、蜂蜜的药理作用

蜂蜜是蜜蜂从开花植物的花中采得的花蜜在蜂巢中经过充分酿造而成的天然甜物质,气味清香浓郁,味道纯真甜美。其主要营养成分为果糖、葡萄糖和水分,还含有各种维生素、矿物质和氨基酸,是天然甜味物质,营养价值丰富。《神农本草经》把“石蜜、蜂子、蜜蜡”列为上品,指出有“除百病、和百药”的作用,且“多服久服不伤人。”公元4世纪,西晋与东晋之交的郭璞在《蜜蜂赋》中写道:“散似甘露,凝如割脂,冰鲜玉润,髓滑兰香。百药须之以谐和,扁鹊得之而未良。”这正是说蜂蜜和蜂蜡的性质及用途。唐、宋、元朝以来,经济繁荣,农业兴旺,蜂蜜的应用也有了发展,从浩瀚的唐诗及其他方面的记载就可以知道。

蜂蜜对某些慢性病还有一定的疗效。外用还可以治疗烫伤、滋润皮肤和防止冻伤。常服蜂蜜对于心脏病、高血压、肺病、眼病、肝病、痢疾、便秘、贫血、神经系统疾病、胃和十二指肠溃疡病等都有良好的辅助医疗作用。蜂蜜能改进血液的成分,推进心脑和血管功用,因而常常服用对于心血管患者很有好处;蜂蜜对肝脏有维护效果,能推进肝细胞再生,对脂肪肝的形成有一定的抑制效果;食用蜂蜜能迅速弥补膂力,消除疲惫,增强对疾病的抵抗力;蜂蜜还有灭菌的效果,常常食用蜂蜜,不仅对牙齿无影响,还能在口腔内起到灭菌消毒的效果;蜂蜜能医治中度的肌肤损伤,特别是烫伤,将蜂蜜作为肌肤创伤敷料时,细菌无法成长;失眠的人在每天睡觉前口服1汤匙蜂蜜(加入1杯温开水内),能够加快进入梦乡速度;蜂蜜还能够润肠通便(只要是天然老练的真实蜂蜜都有润肠通便的效果)。

## 二、中医安神原理

在我国中医学研究之中,睡眠依赖于阴阳调和,人体在睡眠期间可以调和脏腑,充盈气血,交互阴阳,从而稳定人体机能提升体质。若心火炽盛,肝郁化火,痰热内扰,则心神不宁,或心脾两虚,心虚胆怯,阴虚火旺,心神失养,阴阳失交,则发为不寐。病机总属阳盛阴衰,阴阳失交。病位在心,与肝脾胃肾密切相关。治疗除了中药内服、针灸推拿、穴位贴敷外,芳香疗法亦简便易行、依从性好、经济效佳。

中医治疗失眠已经有几千年的历史,具有丰富的经验,也取得了显著效果。中医学对失眠的论述最早见于《黄帝内经》,尽管论述较为表浅,但为中医治疗失眠奠定了基础。失眠人群由于对失眠及其所致后果过分担心,常常导致焦虑情绪加重,进而长期抑郁忧愁,陷入恶性循环失眠,久久不能缓解。在这样的情况下,大多数失眠人群试图采用口服药物来应对自己的焦虑情绪,缓解自己失眠

状态,伴随着长期的口服药物,使得服药剂量逐渐增大,服药种类逐渐变多,进而身体抗药性不断增加,疗效不断减弱。药物的长期使用导致个性改变和情绪不稳等状况的出现。

## 三、我国蜂蜜安神产品研究现状

### 1 蜂蜜酒安神产品研究进展

我国是世界上最先酿制蜂蜜酒的国家之一,最早的文字记录是在《楚辞·招魂》中,有“瑶浆蜜勺”的美誉,实物最早出现在西周周幽王的宫宴上。唐代《食疗本草》一书指明了其食疗价值。蜂蜜酒是以蜂蜜为原料,经发酵生产的含酒精饮料。按照生产方式分类方法较完善,可分纯蜂蜜发酵酒、蜂蜜发酵酒的蒸馏酒、配制酒三大类。随着养蜂业的不断发展,蜂蜜产量逐渐加大,导致蜂蜜市场出现供过于求的局面,蜂产品的精深加工研究成为大势所趋。蜂蜜酒是随着消费结构转变而发展起来的产物,预测未来新型蜂蜜保健酒及蜂蜜酒的蒸馏白酒占蜂蜜酒消费市场的比重较大。因此,应在前人的基础上,拓宽蜂蜜酒产品的开发途径,迎合市场需要,研究优化蜂蜜酒生产工艺,提高蜂蜜酒经济价值。

### 2 蜂蜜醋安神产品研究进展

取两大勺蜂蜜,大约20~50毫升的醋(最好是苹果醋等纯酿造醋),先将醋倒入杯中,然后加入蜂蜜,充分搅拌,最后加入150毫升冰镇过的水,搅拌均匀后,每天喝一杯就可以了。蜂蜜醋能够预防肠道传染病的发生,因为。蜂蜜醋当中含有丰富的醋酸,对于致病微生物的杀灭作用非常强;能够散瘀消积,对于体内瘀血、积食的人,适当食用。蜂蜜醋有很好的散瘀消积的功效;能够润肠通便,对于肠燥便秘的人,适当喝。蜂蜜醋有很好的促进排便的功效;能够调补脾胃,对于脾虚所导致的消化不良、运化功能下降的人,适当喝。蜂蜜醋有很好的调补脾胃的功效。

## 四、讨论

伴随着我国社会发展的不断加快,人们生产生活压力的不断提升,人们生活水平的不断进步,相信失眠问题也会引起更多人的关注。蜂蜜安神产品对于提升睡眠质量,加快入睡进程,维持自身良好等方面都有着重要的意义。因此加快蜂蜜安神产品的科研研究,是适应全民健康战略需要的重要保障。综上所述,蜂蜜安神产品具有潜在应用前景,相信在未来,蜂蜜安神产品可以为我国的睡眠健康发展提供的积极的帮助,使更多的失眠群体受益。

### 参考文献:

- [1]吴国泰,武玉鹏,牛亭惠,何小飞,王小飞,任远.蜂蜜的化学、药理及应用研究概况[J].蜜蜂杂志,2017,37(01):3-6.
- [2]谢文闻,童越敏,何微莉,刁青云.蜂蜜保健和药理作用研究进展[J].中国食物与营养,2012,18(10):58-63.

作者简介:倪明超(2000-),男,山东人,黑龙江中医药大学2019级中医学专业本科生

通讯作者:孙丹(1989-),女,黑龙江人,黑龙江中医药大学第一临床医学院辅导员

项目基金:黑龙江省2020年立项大学生创新创业训练计划项目(202010228037)。