

从原理上说，一年四季都可以进补，但秋冬是进补最好的季节。从炎夏转入凉秋，人体常常觉得比较舒服，“苦夏”而致的身体消瘦也渐渐恢复，胃口和精神都转好，因此此时便成了进补和调养身体的最佳季节。

1、蜂蜜

秋天的主要气候特点是干燥，我国古代医学家就研究出对付秋燥的最佳饮食良方：“朝朝盐水，晚晚蜜汤。”

白天喝点盐水，晚上喝点蜜水，这既是补水的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥引起的便秘，一举三得。蜂蜜所含的营养成分特别丰富，主要成分是葡萄糖和果糖，两者的含量达70%。

2、蜂王浆

亚健康已经成为困扰人们日常生活的一大问题。这个时候，很多专家会推荐人们可以通过蜂王浆来缓解这种症状。因为蜂王浆含有几乎所有人体营养价值必需的有效成分，能有效调节机体全面代谢功能，使人食欲好，睡眠好，疲劳得以消除，精神焕发，使其向健康转化。另外，蜂王浆对神经衰弱以及其他神经疾患都有良好的调节作用。

3、蜂胶

冬天是感冒多发的季节。在同样的环境下，为何有的人容易患感冒甚至反复感冒，而有的人却很少感冒呢？其根本差别就是在免疫力上。那么如何才能增强免疫力呢？

国内外大量研究证明，蜂胶有助于提高免疫力，不仅对多种感冒病毒有很强的抑制和杀灭作用，而且还能增加抗体生成量，显著增强身体免疫功能，使身体免疫功能处于动态平衡的最佳状态。

买蜂胶尽量选择“老字号”

蜂产品对人体有良好的保健作用已经为消费者所熟知，如何确定自己买到的是好产品。专家认为，最好选择蜂胶专业企业、全国蜂产品行业优秀骨干企业的产品。

经营蜂产品等保健品的著名店号“宝生园”，是国内蜂产品行业唯一一家获得“中华老字号”和“广州老字号”国家和地方双料老字号企业。宝生园养蜂场1924年创办于广东省南海市平洲，是广东省第一家养蜂场。宝生园及产品先后被评为“全国蜂产品行业优秀企业”和“中国名牌商品”。