



普洱
茶
5
健康

◆ 李捷 赵荣 ◆ 编著

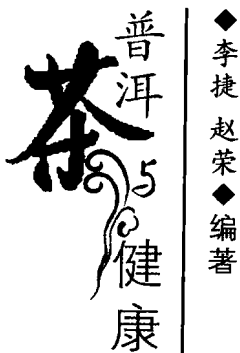
图书在版编目(CIP)数据

普洱茶与健康/李捷, 赵荣编著. —昆明: 云南大学出版社, 2007

ISBN 978-7-81112-479-8

I. 普… II. ①李…②赵… III. ①茶叶—食物养生②保健—茶谱 IV. R247.1 TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第170840号



策划编辑: 柴伟

责任编辑: 冯峨

责任校对: 段建堂

装帧设计: ①力印天翌 | 书籍设计

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 云南福保东陆印刷股份有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 5.5

字 数: 160千

版 次: 2007年9月第1版

印 次: 2007年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-81112-479-8

定 价: 28.00元

地址: 云南省昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内(650091)

电话: (0871) 5031071/5033244

网址: <http://www.ynup.com>.

E-mail: market@ynup.com



前 言

具有传统特色的历史名茶——普洱茶，是驰名中外的茶中之茶。早在三国时期，云南“普洱府”的“六大茶山”就开始了茶树种植。古“六大茶山”鼎盛时期，产品在国内远销中国四川、西藏，在国外远销南洋各地。普洱茶外销之路，也就是闻名遐迩的“茶马古道”。从几千年的茶饮历史来看，普洱茶品类繁多，人们除将普洱茶作为生津解渴的饮品外，还将它作为养生保健等医学药用。在饮茶习惯相当普及的亚洲，普洱茶饮用人口日益增长，近几年来，普洱茶逐渐远销欧美，在世界很多国家和地区，有相当数量的人通过饮用普洱茶来改善高脂血症，不少人还把普洱茶当做减肥茶来喝。就在普洱茶热方兴未艾之际，人们对普洱茶保健功效的尝试与探索又掀起了的新浪潮。

最早撰写文章介绍普洱茶的是方国瑜教授。20世纪30年代他在报刊上写了短文《普洱茶》，第一次简明扼要地介绍了普洱茶的历史。80年代初，方先生指导他的学生在他的文章的基础上，写成《普洱茶史话》，发表于《民族文化》1980年第1期。1993年4月4日至11日，当时任思茅地委书记的李师程先生倡议，由思茅地区（今普洱市）主办“中国普洱茶国际学术研讨会”和“中国古茶树遗产保护研讨会”。来自日本、韩国、美国、

新加坡、马来西亚、印度尼西亚和中国内地及台湾、香港、澳门的181位学者出席了会议。这次研讨会收到学术论文76篇。出席会议的专家，就普洱茶历史与文化、普洱茶的传播、普洱茶商道、普洱茶树资源与古茶树研究、普洱茶的分类学、普洱茶栽培学、普洱茶制作技术、普洱茶保健功能等问题展开广泛研讨。会后本次会议的秘书长黄桂枢先生主编了《中国普洱茶文化研究》一书。从向大会提交的76篇论文中选出42篇编入该书。这是第一次研讨普洱茶的国际学术讨论会，这次会议总结了普洱茶研究的学术成果，提出了普洱茶研究的新思路、新观念，对于推动普洱茶的研究，对于普洱茶文化的探讨与传扬，对于普洱茶的生产与销售等诸多方面都产生了极大的推动作用。十多年来，普洱茶研究，尤其是普洱茶文化研究，取得了极大进展，提出了不少新问题，发表了不少新的研究成果。近年来出版的有关普洱茶的专著和发表的文章令人应接不暇，仅2004年就出版了好几种讨论和介绍普洱茶的书。

普洱茶产于美丽的红土高原，不仅具有独特的地域特征、种质资源特点，还具有特定的保健功效。随着人们对普洱茶的喜爱和认同，普洱茶已逐渐成为我们日常生活中不可缺少的一部分。“普洱茶因普洱而得名，普洱因普洱茶而名扬天下”。作为普洱人，

无论走到哪里，只要一提起普洱，大家都会说：“那不是普洱茶的故乡吗？”我们以生长在这片美丽富饶的土地而骄傲，以普洱茶的名扬天下而自豪！作为一名医务工作者，在长期从事有关人体健康的工作中，我们深感有关云南普洱茶对人体健康药用功效的研究是非常有价值的研究课题。在当地政府和上级主管部门的支持下，几年来，我们与昆明医学院云南省天然药物药理重点实验室合作，先后共同完成了“普洱茶毒理试验”、“普洱药茶调血脂的临床观察”、“普洱茶对肥胖人群体重的影响”等临床科学试验，取得了对普洱茶药用机理研究的初步成果，并先后获得了2005年、2006年思茅市科技局科学技术进步三等奖、二等奖。为了把这些成果呈现给更多热爱普洱茶的读者，我们进一步做了出版整理。本书通过收入一些普洱茶治疗和预防常见疾病的临床研究，为普洱茶爱好者提供一些科学参考。

云南普洱茶是茶叶家族中的一颗璀璨明珠，是历代劳动人民用汗水和智慧不断开发和创新的优良产品，得天独厚的自然条件造就了她的优秀品质。从古老典籍中的药用功效记载到现代运用物理、化学的研究手段和方法对其进行深入研究，我们将进一步致力于对普洱茶的作用机理的研究，更深刻地认识普洱茶的功效，不断推陈出新，使普洱茶更好地服务于广大人民。

我们相信，随着人们对普洱茶的医疗保健功效的深入研究与广泛普及，普洱茶的生产与销售市场将更为理性，而这种理性增长，又会推动普洱茶文化的发展上升到一个新的台阶。

“礼始、乱终”是饮酒；“礼始、礼终”是饮茶。“一碗喉吻润；二碗破孤闷；三碗搜枯肠，惟有文字五千卷；四碗发轻汗，平生不平事尽向毛孔散；五碗肌骨清；六碗通仙灵；七碗吃不得也，惟觉两腋习习清风生”。这里借用唐代诗人卢仝的《七碗茶诗》献给敬爱的读者，以期和大家一起共品这沁人心脾的美茶！

李捷 赵荣
2007年10月于昆明



序 一

写在《普洱茶与健康》之前的话

南方有嘉木，天下重普洱。勤劳智慧的普洱人民在长期对茶树的发现、利用和驯化的实践过程中，探索出了独特的普洱茶加工工艺，形成了独具魅力而又底蕴深厚的普洱茶文化，使普洱成为茶事兴旺、商贾云集、会馆林立、文化昌盛的普洱茶生产、加工贸易中心，铸就了普洱茶这一驰名中外的历史文化品牌。随着普洱茶的日益升温，普洱茶与健康的关系也成为人们在品评普洱茶之余最为关注的话题。

普洱茶的药用价值需要有科学的依据。《普洱茶与健康》正是迎着阵阵的普洱茶热潮，从医学科学的角度理性地为广大普洱茶爱好者答疑解惑的一本好书。李捷医师是一个土生土长的普洱人，她不仅因精湛的医术而受到普洱人民的欢迎，更因为地为普洱茶与健康问题的执著探索而受到人们的尊重。她和她带领的研究小组克服了重重困难，运用医药学的观点和方法，对普洱茶的医疗功效、对普洱茶与人体健康的关系等进行了仔细的梳理、认真的实验和理性的分析，在宁洱县中医院相继开展了“普洱茶对肥胖人群体重的影响”、“普洱茶降血脂”、“普洱茶对高尿酸血症



的影响”等国内课题的临床研究。他们用第一手临床资料揭示了普洱茶对健康的有益作用，为广大喜爱普洱茶的人们提供了饮用普洱茶的临床依据。

《普洱茶与健康》一书，凝结着作者的心血，书中在对普洱茶的药用价值和临床功用进行科学实验分析的同时，把普洱茶的历史文化有机地融入其中；在探讨普洱茶与人的健康的同时，全书贯穿着普洱茶的医学文化和人文关怀，是一本独具个性的、把学术性、知识性、趣味性有机地融合在一起的好书。

作为普洱茶乡的一员，能够与茶乡的父老乡亲一起推动普洱茶产业的发展，见证风起云涌的普洱茶热潮，享受普洱茶带来的恩赐，领略品味历史、感悟文化、享受健康的无穷魅力，我深感自豪。希望广大读者通过阅读这本书，进一步增进对普洱茶的了解，充分地享受普洱茶带来的健康。

中共宁洱县委书记 杨晓林

2007年11月



序 二

愿四海因普洱茶与宁洱结缘

宁洱，是“普洱茶”的故乡，是“普洱茶”之源、“茶马古道”之始。随着“普洱茶”声名远播，宁洱县也由原称“普洱县”恢复为清朝时期“普洱茶”极盛时之地名。在这块物华天宝的土地上工作，我感到很自豪。因为，普洱茶在这里孕育、成长、繁衍，通过五条“茶马古道”走向全国、走向世界，传承发展数千年，成为“有生命的古董”和“茶中之茶”。

宁洱，有许多勇于探索、乐于奉献的普洱茶人，他们默默地为普洱茶产业和普洱茶文化的发展而辛勤耕耘。县中医院中医内科主任医师李捷就是这个群体中的一员，她和她的研究小组运用医药学的研究方法，对普洱茶的药用功效深入研究，进一步证实了普洱茶对人体健康的保健作用，并将研究成果编辑成书奉献社会。感谢普洱茶人为宁洱的发展和普洱茶与茶文化的传承发展所付出的艰辛努力！同时，也希望他们的丰硕成果，能使人们进一步认知普洱茶、热爱普洱茶。

茶，是世界三大饮料之首，是世界性无醇饮料，是长寿的象征，是寻常百姓家庭生活的必备之品，是大自然赐予人类的最佳保健饮品。科学研究证明，普洱茶具有十大保健功效；一是提神，二是利尿，三是防蛀牙，四是解烟酒毒，五是防止动脉硬化，六是防重金属对人体毒害，七是防癌抗癌、防辐射，八是抗衰老、抗流感，九是美容、润肤，十是减肥、增强免疫力。这十大功效，使“普洱茶”成为21世纪人类首选饮料和当今世界保健消费的时尚。

愿普洱茶的“真、和、厚、奇、健”与世同歌，与人共舞，促进社会和谐发展！愿四海因普洱茶与宁洱结缘！愿普洱茶使人类永远康泰、祥和！

宁洱哈尼族彝族自治县人民政府县长 龙明勇

2007年11月



序 三

关于普洱茶的几个问题

2007年上半年，普洱茶热在整个中国大地燃烧起来。商人、官员、公职人员都加入到普洱茶的品鉴、炒作之中来。一时之间，使产自澜沧江中上游大山中的原本普普通通的大叶种茶身价百倍。这些其貌不扬、条索不整、老嫩不匀、粗黑壮实的茶叶成了人们争收的物品，成了美佳人保持身材和容颜的神物。各种关于普洱茶的出版物、宣传品铺天盖地，如雨后春笋层出不穷。普洱茶成了一种时尚，不谈普洱茶不知普洱似乎就落伍了，谈普洱茶似乎成了身份、财富的象征。于是，懂茶的出去讲学，不懂茶的也出书开普洱茶讲座。普洱茶江湖一片混乱，炒家从海外炒回大陆，各种谬论也有了市场，有炒原产地的，有炒老茶的，有炒野生茶的，有炒古树的，等等。茶界有识之士一头雾水，谈话失去了分量无人听得进去。

宁洱（普洱）“6·3”地震后，普洱茶界仿佛也被震了一下，普洱茶价格一降再降，各种关于普洱茶不好的声音又在茶界传来。普洱茶又成了众矢之的，受害的是那些以种茶为生的老百姓。因此，我们必须冷静、客观地来看待普洱茶，全面总结我们

在普洱茶推广中的所作所为，我们是否做到了像普洱茶一样的大气和醇厚，我们的心境是否做到了像普洱茶“和”的境界。

一、关于普洱茶的得名地和原产地问题

现在来说普洱茶的得名地和原产地问题显得有些幼稚，可在前几年，对这个问题的争议却非常激烈，为什么争议？明眼人一眼就能看破，原产地就是正宗的普洱茶产地，争到了原产地好像得到了正宗的普洱茶产地，归根到底还是利益之争。其实，普洱茶的得名地就是普洱县了，这已是不争的事实。

濮人是云南最早发现茶、利用茶的民族之一，早在3 000多年前，濮人就把茶叶上贡给周武王了。上贡的是什么茶？不外乎是晒青毛茶，且是大叶种，那时的茶叶没有叫普洱茶，但出于普洱茶的老祖宗产地是肯定的。历史学家证明，濮人最早居住在哀牢山一带，濮国的首府则在今景东、镇沅一带，随着西北游牧民族大量迁入云南，濮人也被迫南迁，普洱县城则是濮人最后一个集中居住的地方，也是居住时间最长的地方。在历史发展过程中，普洱曾叫过“步日”、“普日”、“普耳”，普洱境内有“普洱山，山产茶性温味香，异于他产，名普洱茶”。“濮人”和“普洱”有什么联系？“濮人”和“普洱”在少数民族语言的读音上又有什么联系？普洱是一个地名，有其长久的历史渊源，有其发展变化的历史脉络和深厚的历史文化内涵。由于普洱所处的地理位置、气候、环境因素，普洱逐渐发展成为滇南的重镇之一，清代中央政府曾在这里设置普洱府、普洱道。而宁洱县这个名称，没有什么历史渊源，是清雍正十三年（1735年）由清王朝的兵部赐给的名称，意即安宁的普洱。现在，普洱更名，对普洱茶的影响已逐渐显现出来，老茶根移位，成活与否还不得而知。普洱——一个渐行渐远的名字。

关于原产地的问题，各地也是争议了许久。你是茶城，我是茶都；你是茶源，我是茶王。各种名目繁多的称号层出不穷，然后各种茶节更是如雨后春笋，与茶有关的协会、研究会也比比皆是。各种研讨会、交易会更是目不暇接，懂茶的不懂茶的都在各种研讨会、交易会发言，更是目不暇接。由于懂得茶的不懂茶的都在各种研讨会上发表意见看法，原来很简单的一个问题也就复杂起来。比如对产地的界定问题，云南省政府根据历史事实，确认了思茅、版纳、临沧三个地州的范围为普洱茶的原产地，这基本上是认定古普洱府的管辖范围为普洱茶的原产地。但后来，各地一争，省政府原产地范围扩大到9个州市。现在争议普洱茶的原产地已经没有太大意义了，因为把云南能种大叶种茶的地方都已经划成了保护区，大家都是原产地，不用再争了，皆大欢喜。但这与国外的原产地保护的意义却大相径庭，这种失去原产地意义的保护不知还有多少意义？也难怪原产地证明商标没有多少产家申请使用。

二、关于台地茶、乔木茶、野生茶

台地茶：顾名思义是指人工种植的现代茶叶，因在山坡上开垦台地种植而得名。

乔木茶：与灌木相对应，指长成大树的茶树上采摘下来的茶。普洱茶必须用云南大叶种茶做原料。而在云南，大叶种茶都可以长成乔木，在古茶园中，还生长着乔木型的小叶茶树。

野生茶：是指没有经过驯化选育的野生茶树上采摘下来的茶。在云南，野生茶树品种多，是国家二级保护植物。

一段时期，普洱茶界大力宣传乔木茶，追捧野生茶贬低台地茶的思潮行为结果造成云南的野生茶树被大量破坏，不少野生茶树被砍伐（伐面搬之），砍伐者有的被追究刑罚而入狱。2007年上半年，老茶树上采下来的茶叶价格暴涨，高到1000多元1公斤。由于利益的驱动，大量老茶树被过度采摘，加速了老茶树的死亡，面对这种情况，不少茶学专家呼吁保护野生茶树资源，保护古茶树资源。但这种呼吁并没有得到充分重视。

那么，乔木茶、野生茶是否就像有些人说的那么神话般的好？

现在保存下来的乔木茶，是古人种植留下来的，树龄在100年至1000年不等，是我们的先人人工选育出来的优良品种。古树茶为什么那么好，好在哪里，在我看来，无非是有机生态了。现在存活下来的长成乔木的茶树，大多是生长在环境优良的有机茶。由于古树茶芽叶生长不一致，大小老嫩不均匀、量少，没有进行分级，因此，古树茶大都比较粗。

野生茶是指从野生茶树上采摘下来的茶叶，由于澜沧江中下游未受到冰川的侵蚀，保存下来好多原始物种，野生古树茶就是其中的物种之一。云南的野生古树茶品种多，门类全，尽管人类发现了它们，但对它们的内含成分却没有进行严格的化验分析，还没有完全了解它们对人体是否有害。因此，盲目追捧野生茶要小心。相反，栽培型茶树的茶叶是通过人类几千年的栽培、选育、驯化，从若干野生茶树中好中选优出来的，它成了人类生活亲密的伴侣，而野生茶，充其量也只是一个朋友而已了。

台地茶就像某些人说的那么劣吗？

现在种植的茶种，是人类几千年来不断选育出来的。古人制茶采用“五选八弃”的方法，即选日子、选时辰、选茶山、选茶丛、选茶枝；弃无芽、弃叶大、弃叶小、弃芽瘦、弃芽曲、弃色淡、弃虫食、弃色紫。当然，这是制贡茶的讲究了，这里边最重要的是选茶丛，为什么要选茶丛？茶树不好当然长不出好茶叶，只有好的茶树上的茶叶才正气。因此，人们就把好茶树上的茶籽采来种植，在这漫长的人工种植过程，我们不能喝到好茶，茶叶的价格也不能过低。关于台地茶与古树茶，思茅市普洱茶研究院已做过内含物质成分化验分析，结果是古树茶和台地茶的内含物质差别甚小。现在的问题是，人们为了追求高产，过多使用化肥、农药，这样条件下生产出来的茶叶当然就有问题了，这就几乎等于谋财害命。因此，我们一定要坚持茶叶种植的生态有机化，确保茶叶饮用的安全。这是茶界和政府都要共同努力、共同负责的问题，这个责任是对消费者负责，也是对茶叶生产商自己负责，只要做到有机生态，人工种植的台地茶和古人种植的老树茶没有什么更大的区别。

三、关于普洱茶的保健作用

曾几时，普洱茶的保健作用传言铺天盖地，最早就普洱茶有促进新陈代谢、平衡和节制胆固醇的作用之说。古时不知胆固醇为何物，只认为能消除油腻，再后来说普洱茶具有减肥降脂之功效，有的人又说普洱茶有防辐射的作用，还有人说普洱茶的医疗功能何止降脂减肥，它能消食除腻、宁神益思、杀菌消炎、利尿解毒、补充营养、解热消暑、强骨固齿、清肝明目、防癌抗衰。一时间，普洱茶成了包医百病、长生不老的神药。

其实，普洱茶所具有的保健作用，其他的茶叶也同样具有，这在陈宗懋先生的《普洱茶与人体健康》中有详细的叙述。陈教授论

述了茶与健康、普洱茶与健康，说到吃了普洱茶与其他茶共同的健康作用和普洱茶与其他茶不同的地方。的确，普洱茶是非常好的茶叶，这一点毋庸置疑，因为普洱茶生产的环境是云南最好的地方，这里冬无严寒、夏无酷暑，森林覆盖率高，山清水秀，没有工业污染。在这样的环境按无公害茶叶或有机茶标准生产的茶叶当属优质茶叶，再就是云南大叶树种茶的内含成分要比小叶种的内含成分高一些，但是普洱茶不是药，普洱茶只是饮料，不管普洱茶的功效多么神奇，也只不过是一种非常不错的饮料而已。

但是，普洱茶在后发酵中以茶叶中的内含成分为载体，产生了很多物质、菌体，这些物质对人体的好处还不被人全面认知，这就需要更多热爱普洱茶的有知之士、科学技术工作者、专家教授参与到普洱茶的科学研究中来，利用各种先进的技术手段对普洱茶进行严谨的科学分析，拿出科学的数据以服天下普洱茶爱好者。这才是真正的支持普洱茶产业。

李捷女士和赵荣女士编著的《普洱茶与健康》就要出版了，可喜可贺。李捷女士和赵荣女士都是中医学硕士，李捷女士是中医主任医师，在县级中医院担任副院长、院长，有丰富的临床经验；赵荣女士是从事教学科研的中医学副教授，她俩联合起来，将普洱茶用于治疗高血脂症于临床，进行了有益的探索。尽管这些探索还需要进一步深入、完善，但毕竟这种探索是有益的，对于普洱茶爱好者和普洱茶产业的发展都是有益的，值得提倡。

是为序。

杜益学

2007年10月22日于普洱山下