



普洱茶

健康之道

周红杰 著

用数据说话

让科学指导养生

首次公开专利成果

全面揭示普洱茶健康奥秘

云南普洱茶研究首席专家周红杰谈



陕西人民出版社

普洱茶

健康之道

周红杰 著

陕西人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

普洱茶健康之道 / 周红杰著. — 西安: 陕西人民出版社,

ISBN 978 — 7 — 224 — 08104 — 6

I. 普… II. 周… III. 茶叶—食物养生—云南省 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 100175 号

普洱茶健康之道

著 者: 周红杰

出版发行: 陕西人民出版社 (西安北大街 147 号 邮编: 710003)

发货联系电话 (传真): (010) 88203378

印 刷: 大厂书文印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 16 开 13 印张 150 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 — 7 — 224 — 08104 — 6

定 价: 39.8 元

傳統習習式人生觀

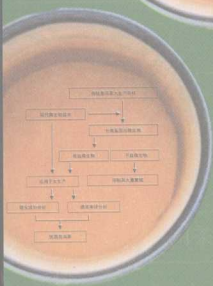
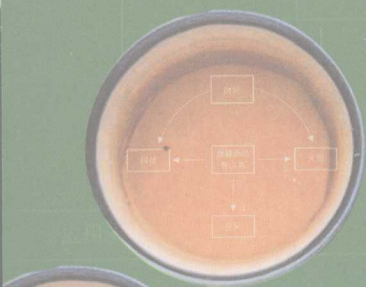
現代自主觀

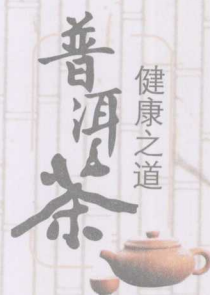
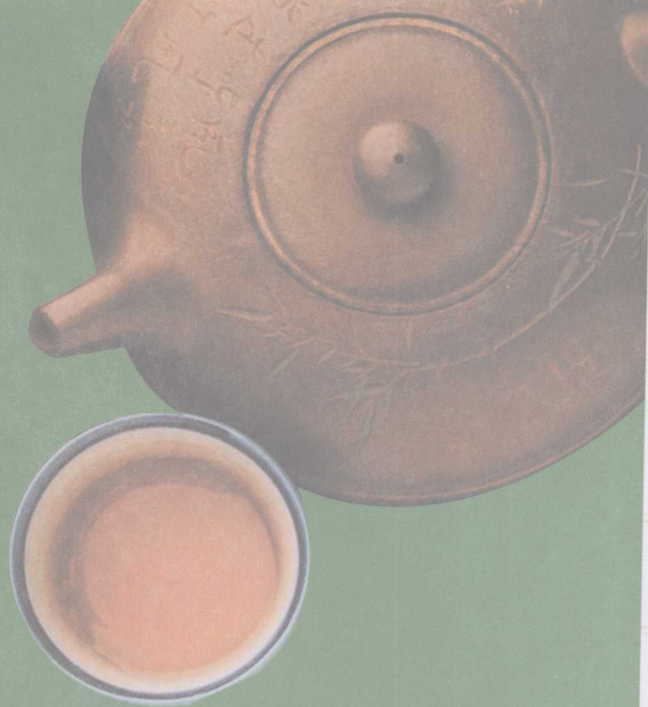
金錢至上觀

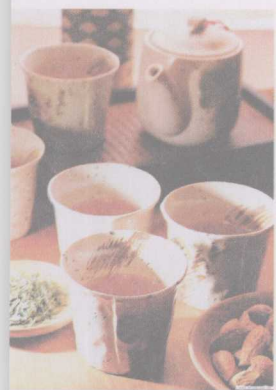
不倫不類

側重於大利益

社會價值觀





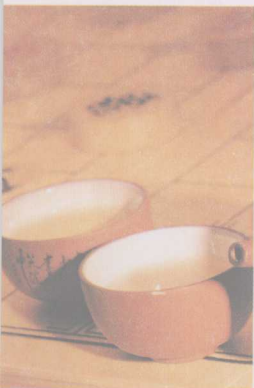


《普洱茶健康之道》的主要撰写人员：

秘 鸣 龚加顺 梁名志 袁文侠 郭睿南 吴 军 孙 波
王雅静 安文杰 单治国 刘春艳 周景毅 李家华 段红星
张春花 杨兆麟 关建斌 王廷敏 高望舒 黄枝红

图片摄影：

周红杰 郭睿南 吴 军 袁文侠



云南省自然科学基金重点项目 (2003C007Z)

“云南普洱茶化学成分及质量标准研究”

首席科学家：周红杰教授

主要研究人员：龚加顺副教授、吕才有副教授、杨行吉高级农艺师、毛自朝副教授
张以芳教授、张俊副研究员、褚九云工程师

课题立项实施期间,研究人员先后深入茶区考察6次,到20余家普洱茶企业调研40余次,在核心期刊发表学术论文5篇,撰写专著3部,获授权专利8项。组织普洱茶相关培训16次,参加国际学术交流6次,应邀前往马来西亚、新加坡、香港等国家和地区开展普洱茶科学讲座。同时,项目组培养硕士研究生10名、在读博士生2名,立项期间1人晋升为教授,1人遴选为云南省中青年学术技术带头人后备人才,1人荣获首届“全球普洱茶十大杰出人物”和“茶马奖”。课题组指导下的普洱茶生产企业经济效益突出。其主要成果如下:

1. 系统地对不同区域、不同厂家、不同工艺、不同贮藏条件下的云南普洱茶理化成分做了全面的研究。

2. 提出了优质的普洱茶是选择“好的原料”通过“精湛的工艺”加工“科学贮藏”而成的学术观点。

3. 提出“没有微生物就没有普洱茶”的学术思想。

4. 提出了普洱茶科学养生理论,即普洱茶养生物质丰富且协调、功能性物质的大分子小分子化及品饮的平和性。

5. 形成了科学普洱茶的研究体系,即在普洱茶的加工过程中,利用现代微生物技术、选择优良的茶叶原料、应用有益菌的生长抑制不益微生物,采用灭菌技术严控有害微生物的滋生,把理化分析、专业审评技能与经验相结合调控生产普洱茶。

6. 获普洱茶加工过程中微生物运用授权专利技术3项及普洱茶有效物质提取技术专利1项。

周红杰 教授，硕士生导师，云南省中青年学术技术带头人后备人才；现任云南农业大学普洱茶学院、云南普洱茶研究院副院长；中国国际茶文化促进会副秘书长；云南民族茶文化研究会常务理事；云南省普洱茶协会常务理事；云南茶业学会理事；昆明民族茶文化促进会副理事长；云南茶叶商会理事；云南省专家协会会员；云南科技扶贫专家服务团专家。2005年被评为首届“全球普洱茶十大杰出人物”并获“茶马奖”。

教学方面，获得教学优秀成果奖一等奖两项，三等奖一项；2003年组织（首创）云南茶艺师资质培训及认定工作，先后培养中高级茶艺师300余人。主编、参编多部著作，其中《云南普洱茶》一书被全国书刊发行协会评为“科技类优秀畅销书”，2005年主编《云南茶叶冲泡技艺》，2006年11月又推出新书《云南名茶》。

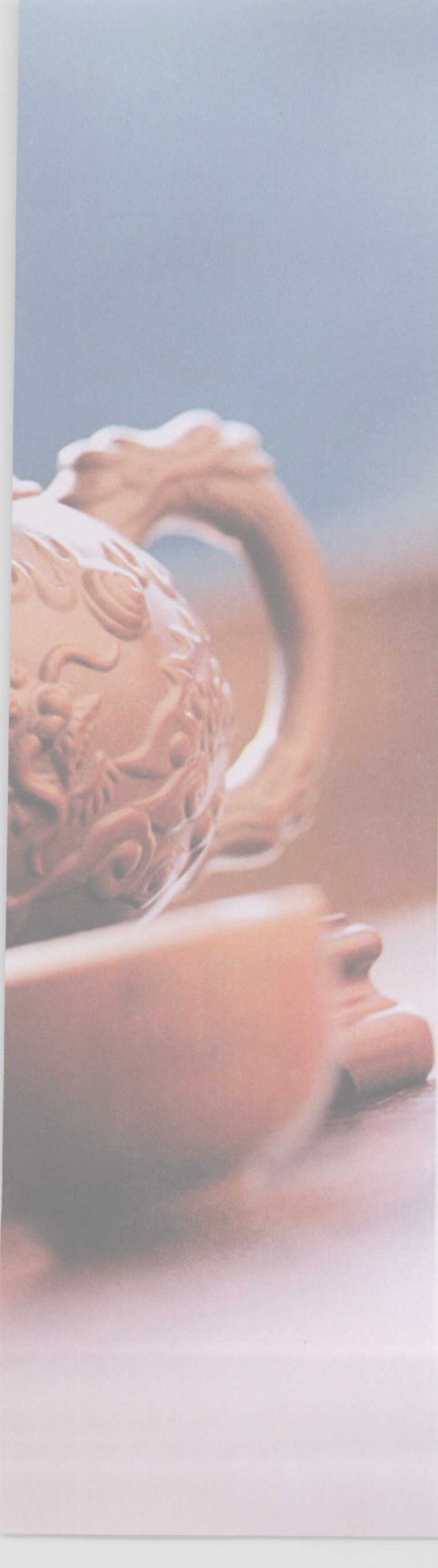
科研方面，先后主持和参加国家、省部级研究项目10余项，发表研究论文50余篇，99’



世博会期间参与负责世博茶园建设工程项目。

目前主攻云南普洱茶研究，主持国家自然科学基金“云南普洱茶品质形成机理”项目、云南省“十一五”科技攻关及高新技术发展项目“云南普洱茶提质增效关键技术研究与示范”及云南省自然科学基金重点项目“云南普洱茶化学成分及质量标准的研究”等课题，普洱茶研究成果已获授权专利8项。





序

周红杰教授是云南茶学界，尤其云南普洱茶领域里的一位治学严谨、勤于思考、踏实耕耘的年轻专家。从《云南普洱茶》这一全国科技类畅销书出版至今，周红杰教授让众多热爱普洱茶的生产者、经营者和消费者真正意义上认识了云南普洱茶，这是他多年辛勤劳动、持之以恒、勇于创新的结果。周红杰教授主持的云南省自然科学基金普洱茶重点课题、“十一五”攻关课题以及国家自然科学基金项目等，系统全面地对普洱茶进行了理化成分与品质关系的研究、微生物与普洱茶关系的研究、功能成分与保健功效的研究，取得的成果较为全面、系统、客观地释义了云南普洱茶，使得云南普洱茶的研究走向了科学。

更为欣喜的是，2007年周红杰教授根据对云南普洱茶研究的成果，撰著了《普洱茶健康之道》一书。翻阅着这本富有时代意义的佳作，犹如再次看到了周红杰教授勤奋、上进、追求科学的精神，这本构建云南普洱茶养生理论的新书，必将给每一位热爱普洱茶的人从中吸取无穷的“营养”，投入到普洱茶养生之道中来。

从《普洱茶健康之道》一书中更能清楚地看到普洱茶的奥秘，尤其是重新认识普洱茶时，可发现普洱茶在茶中的重要地位。从这本书里更可看到普洱茶与健康的关系，而且使人意识到普洱茶是人类获得健康的最佳选择。这本凝结着周红杰教授及他的学生心血的《普洱茶健康之道》将让云南普洱茶科学地走进人们的生活，使普洱茶的未来发展得更健康。

云南农业大学教授 丁渭然

2007年3月



什么是健康？这一看似简单的问题，自人类诞生的那一刻起，就引起了人们的普遍关注和思考。在人类历史的长河中，无数的生命个体为了自身和他人的健康做出了不懈努力。但怎样正确地认识健康，把健康作为一件要事来对待，并不是每一个人都认真思考过的。健康固然与个体的遗传因素相关，但更是取决于后天诸多良好生活习惯的累积。人类数千年的饮茶历史证明，健康与饮茶的关系紧密，有着“茶中之茶”美誉的云南普洱茶对被种种“现代病”深深困扰着的现代人，不啻一服济世良药。

本书从科学实证研究和现代养生学出发，介绍了普洱茶的概念、特征、特性、特点，普洱茶的理化成分、功能成分与健康的关系；通过对比普洱茶与其他饮料在健康功效上的差异，总结普洱茶之养生精要，运用大量实验数据对普洱茶的神秘功效加以解读，首次系统地提出了普洱茶养生理论学说、科学饮用普洱茶的方法、禁忌，图文并茂，言简意赅。普洱茶健康之道，顺应时代发展

常饮普洱，健康益寿

对当代茶学的新要求，是茶学科研事业推动社会发展与时俱进的一大表征。

在我们对云南普洱茶研究的过程中，不断地发现云南普洱茶众多奇妙特性背后的科学因子，对其多样、多变、多异、多趣等特点进而有了更深入的理解。普洱茶丰富的内涵与强劲的生命力，在于其独特功能，这种功能使茶界内外的人士迷恋，难以割舍，疯狂追捧，爱不释手，欲罢不能。

普洱茶作为一种富于神奇色彩的传统饮料，是中国茶叶史上震古烁今的茶品，它作为心脑血管疾病、肥胖症的克星，又是21世纪人类健康的福星。它是来自云南边疆的特产，陈香陈韵，曾是中国古代皇室的最爱。当您习惯了它、接纳了它并长期饮用它，您将迎来健康和谐的新生活。走进普洱茶的世界，早一天享用，便早一日获益。健康长寿不仅仅是世人的美好愿望，更是常饮普洱茶的必然结果！

有了普洱茶，生命历程中多了几分惬意、几分热情、几分回味、几分情趣，生活中多了许多快乐、许多友

情、许多满足，少了几分浮躁、几分烦恼、几分遗憾，最终得到的是至善至美。生命中有了健康的普洱茶元素，生活的每一天都是快乐、和谐、健康的。

因为有了茶，人类有了健康的饮料，它传承千年，历久不衰。因为有了普洱茶，新的世纪里，千年“茶中茶”得换新颜，造福人类，彰显奇功。

普洱茶引领健康革命，它的生命力源于其自身有益物质对人体机能的调节，是普洱茶内含养生源发挥作用的结果。物质和精神的双重特性是普洱茶健康的必备条件，真可谓：

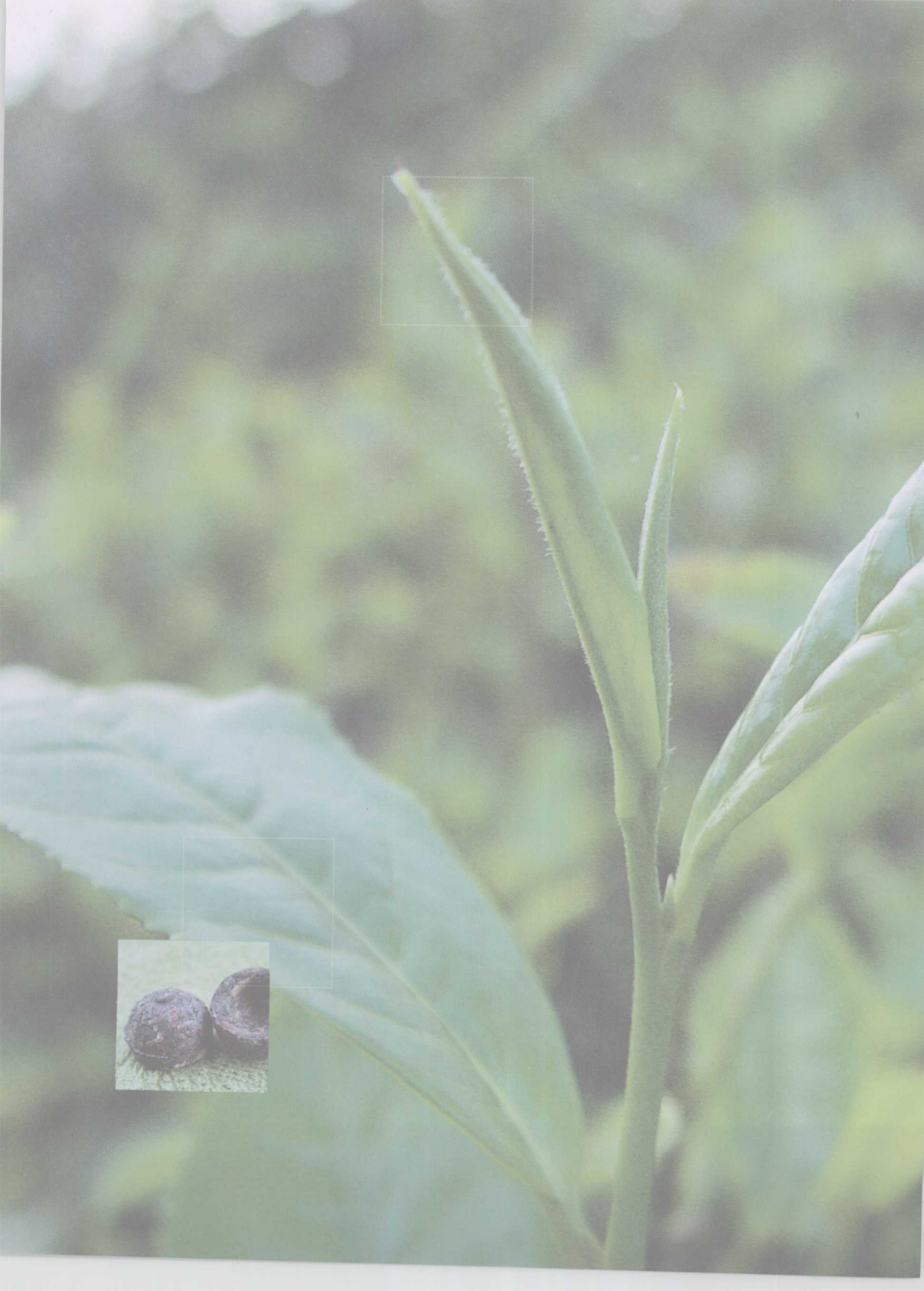
茶为国饮遍中华，茶里乾坤益万家。

若求饮茶保健法，饮茶要饮普洱茶。

《普洱茶健康之道》一书，作为新世纪解读普洱茶与人类健康的指南，将带您走进普洱茶的魅力世界，领略普洱茶神奇的保健疗效与奥妙无穷的养生机理。

周红杰

2007年2月



引言 普洱茶健康新坐标

健康人生 /2

普洱茶对抗亚健康 /3

普洱茶对抗疾病 /7

一、肥胖 /7

二、心脑血管疾病 /9

三、糖尿病 /11

四、癌症 /12

五、精神疾病 /13

普洱茶对抗衰老 /14

一、衰老是自然法则 /14

二、认识衰老求长寿 /15

三、普洱茶是延缓衰老的灵丹 /16

第一章 普洱茶养生——历久弥新的健康理念

第一节 普洱茶养生说 /20

一、古代对普洱茶功效的记述 /20

二、现代普洱茶功能研究的成果 /22

三、普洱茶功效的现代研究 /25

第二节 普洱茶养生理论的三大基石 /26

第二章 茶好，普洱茶更好

第一节 重新认识普洱茶 /34



第二节 普洱茶的个性魅力 /39

一、云南普洱茶的加工工艺独特 /39

二、云南普洱茶对原料选择专一

且对品质形成条件要求高 /41

三、云南普洱茶独特的加工

工艺形成了独特的化学成分 /41

四、普洱茶品质特征独特 /42

第三节 普洱茶药方 /43

一、降压减肥茶 /44

二、内科 /44

三、止痛茶 /46

四、止痢茶 /47

五、清热明目茶 /48

六、普洱茶的美容瘦身功用 /50

第三章 科学品饮普洱茶，开启时尚养生之门

第一节 健康普洱茶的特征 /54

一、普洱茶品质的形成原因 /55

二、良好普洱茶应具备的特征 /56

三、科学选购普洱茶的方法 /56

第二节 科学品饮普洱茶 /57

一、普洱茶的品饮方法 /57

二、饮用普洱茶的禁忌 /58

第四章 藏在普洱茶里的秘密

第一节 普洱茶中的营养素 /66

- 一、碳水化合物 /68
- 二、脂肪 /70
- 三、蛋白质及氨基酸 /71
- 四、维生素 /76
- 五、膳食纤维 /80
- 六、矿物质 /83
- 七、水 /90
- 八、普洱茶中的营养素是人体免疫的增强剂 /94

第二节 普洱茶中的功能性成分 /96

- 一、普洱茶主要功能性成分的特性 /97
- 二、普洱茶中的主要功能性成分 /99

第五章 普洱茶的养生文化

第一节 审美普洱茶 /132

- 一、普洱“茶之美” /132
- 二、给人类带来健康的普洱茶之美 /134
- 三、普洱茶之自然美构筑了茶叶养生的独特性 /136
- 四、普洱茶——和谐佳物 /137
- 五、普洱茶是健康永远的朋友 /139

第二节 趣谈七子饼 /140

- 一、彩云之南普洱茶源，圆饼紧茶筒七片 /141
- 二、名为饼茶因形化，号称七子有缘法 /141
- 三、七字有信玄机存，天意昭昭如有神 /142



第三节 普洱茶的型韵 /144

- 一、做人之道 /144
- 二、型中内涵 /145

第六章 普洱茶的前世今生

第一节 追溯普洱茶 /152

- 一、普洱茶的历史 /152
- 二、普洱茶古茶山地图 /158

第二节 科学普洱茶发展历程 /163

- 一、古代普洱茶 /165
- 二、近现代普洱茶 /166
- 三、微生物固态发酵普洱茶的研究 /166

第七章 静心感悟好普洱

第一节 好普洱还需用心“泡” /170

- 一、精茶选备 /171
- 二、妙器就位 /172
- 三、泡茶 /173

第二节 时尚普洱茶 /177

- 一、普洱茶的“品饮”时尚 /177
- 二、普洱茶的“典藏”时尚 /177
- 三、普洱茶的“经济”时尚 /178
- 四、普洱茶“健康”时尚新理念 /179

后 记

参考文献