

… 数据解码 …

普洱茶 功效



邵宛芳
主编

… 数据解码 …


普洱茶



功效

主编
邵宛芳

 云南出版集团

 云南科技出版社

· 昆明 ·

图书在版编目(CIP)数据

数据解码普洱茶功效 / 邵宛芳主编. -- 昆明 : 云南科技出版社, 2018.11(2018.12重印)

ISBN 978-7-5587-1814-4

I. ①数… II. ①邵… III. ①普洱茶-基本知识
IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第253179号

数据解码普洱茶功效

邵宛芳 主编

责任编辑：吴 涯 杨志芳 严 玲

整体设计：勐乐山 廖小安

责任校对：张舒园

责任印制：翟 苑

书 号：ISBN 978-7-5587-1814-4

印 刷：昆明合骧琳彩印包装有限责任公司

开 本：787mm x 1092mm 1/16

印 张：13.5

字 数：300千字

版 次：2018年11月第1版 2018年12月第2次印刷

印 数：10001~14000册

定 价：79.80元

出版发行：云南出版集团公司 云南科技出版社

地 址：昆明市环城西路609号

网 址：<http://www.ynkjph.com/>

电 话：0871-64190889

邵宛芳

主编



二级教授

享受云南省人民政府特殊津贴专家

云南农业大学普洱茶学院及普洱茶研究院原院长

滇西应用技术大学普洱茶学院名誉院长

云南省高等学校教学名师 | 全国优秀茶叶科技工作者

国家“十一五”及“十二五”茶叶产业技术体系岗位科学家

云南省第十届政协委员 | 云南省“三·八”红旗手

云南省教育厅颁授成立“邵宛芳名师工作室”

曾荣获联合国计划开发署“UNDP项目优秀科技特派员”奖；第四届中国茶叶学会科学技术一等奖；云南省教学

成果一等奖；2016年云南省自然科学三等奖

认识作者

1982年1月于云南农业大学茶学专业本科毕业后即留校任教，1988年7月于云南农业大学研究生毕业；1993~1994年作为访问学者在英国SURRSY大学研修一年。

在长期的教学、科研及管理工作中，从诸多方面为茶产业的发展做了大量的工作。在教学工作中，其中承担过“茶叶生物化学”“茶叶审评与检验”“茶文化学”“茶叶加工学”“高级茶叶生物化学”及“茶叶品质鉴别”等茶学专业本科生和硕士研究生基础课、专业课及全校公共选修课程的教学工作。

曾主持国家科技支撑课题，农业部，云南省政府、省科技厅、省农业厅、省林业厅、省教育厅等科研项目12项，研究涉及茶（普洱茶）的发展历史、种质资源、加工工艺、生化成分、品质特性、保健功效及安全性评价研究等诸多领域，并获得了一些突破性的研究成果，如首次利用RAPD技术对云南千家寨2700

年古茶树及邦崴古茶树进行研究，从DNA分子水平方面为云南作为茶树的起源中心提供了有利证据；早在1994年留学英国期间，就利用HPLC等现代技术对不同年代的普洱茶进行了系统的研究，该研究成果于1995年公布于国际权威杂志“Journal of Science of Food and Agriculture”。关于普洱茶保健功效的研究结果也发表于美国“Experimental Gerontology”等刊物，对让世界了解普洱茶起到了积极作用。负责了99'昆明世博会专题园“茶园”中茶文化馆的建设。

主编专著《普洱茶成分及功效探究》《普洱茶保健功效科学读本》《普洱茶文化学》等多部书籍，获得国家授权发明专利3项。由于在所属专业取得的成效显著，曾应邀赴美国、韩国、日本、印度、斯里兰卡、俄罗斯、阿联酋及泰国等国进行讲座及学术交流。



云南

世界茶树的起源中心之一
普洱茶的故乡



前言

云南是世界茶树的起源中心之一，也是普洱茶的故乡。普洱茶历史悠久、工艺独特，长期以来以品质优异、风味独特、功效显著而蜚声中外。近年来，普洱茶在国内外市场的消费量不断扩大，原因之一就在于其具有独特的保健功效。关于普洱茶的保健功效，历史上赵学敏《本草纲目拾遗》、阮福《普洱茶记》及张泓《滇南新语》等书籍都有诸多记载。然而，由于受历史条件及科研水平限制，历史典籍中对普洱茶诸多功效，只能是一个表象的记载，不可能从科学实证的角度揭示其保健功效及原因所在。

近年来，随着社会的发展，科技的进步，关于普洱茶的独特功效，需要用数据来进行解读，这也是普洱茶发展到今天的必然。为了使更多的读者能够认知普洱茶独特的保健功效，在国家“十一五”科技支撑计划、国家现代农业产业技术体系建设、云南省科技厅、云南省生物资源创新办的大力支持下，云南农业大学联合北京大学医学部、昆明医科大学等单位的研究人员组成研究团

队，历经数年，围绕普洱茶独特的保健功效及消费者关心的问题，开展了一系列的动物试验研究，并根据科学试验结果，于2014年出版了专著《普洱茶保健功效科学读本》。该书自2014年6月发行以来，连续5次印刷共计27000册，读者遍及全国31个省、市、自治区，有关内容还被学界、茶企、茶商大量引用和转载至相关书籍、刊物、网站、微信等渠道进行传播，并受到了广泛好评。茶学界普遍认为该著作作为普洱茶养生学提供新的科学依据和理论支撑，助推了普洱茶的消费与产业的发展。

然而近几年来，也不时会听到读者反馈，在数据与成果非常丰富、充实的情况下，原版图书却在通俗性、可读性上没有完美体现，如果能在这些方面加以改进，将会极大地提高图书的普及率，带动更多的人认识、接近、爱上普洱茶，让普洱茶造福更多人。因此，编者也一直想进行改版，只是苦于没有找到合适的渠道进而实施改进方案。很幸运的是，在勐乐山茶业董事长尤泽昆看

到2014年出版的专著后，主动提出他所领导的团队可以协助完成此事。接下来的工作接洽，也证明这确实是一支优秀敬业的团队。

在大家的共同努力下，我们再次对十余年的研究结果进行了梳理。数据是最直观、最客观、最有力的明证，故本次修改重点采用数据来解码普洱茶的独特功效。并重新规划了展示风格及表达形式，力求深入浅出、清晰明了。全书共分十三章，内容虽然仍是介绍普洱茶在降血脂、抗动脉粥样硬化、降血糖、减肥、防治脂肪肝、抗氧化、防辐射、耐缺氧、抗疲劳、抗衰老、抗氧化应激、抑制胆固醇的吸收与合成及对机体钙代谢等方面的研究成果，但在形式上更加通俗易懂、图文并茂、丰富多彩。

此项研究历时十余年，现在还在不断深化。书中附录部分，加入了作者学茶、研茶及品鉴故宫贡茶的感悟，让研究中鲜

活的人物和事件客观地重现，希望读者从中既可领略到普洱茶的独特魅力，又可切实体会到取得研究成果过程的种种艰辛与不易。

希望此书能对广大普洱茶爱好者及消费者有所帮助，进而带动普洱茶消费及促进普洱茶产业健康发展。让普洱茶及其独特的保健功效，造福更多人。

在本书编写过程中，除各研究团队负责人及参与者外，勐乐山公司成员和云南科技出版社编辑人员也倾注了大量的心血，在此，一并表示谢忱。

由于试验条件限制，以及一些不可避免的客观因素的存在，书中部分内容难免存在不足，不妥之处，敬请批评指正。





引言

饮茶是我国饮食养生之道中的重要组成部分。茶的营养成分、药理特性、养生价值等日益为人们所关注。相传，神农时期我们的祖先就发现了茶具有解毒治病的作用，之后随着茶叶采制技术的发展，茶的这种作用更进一步为人们所认识。近年来，茶叶作为世界性的饮料，一直被认为是多功能的价廉物美的保健饮品，日益受到人们的欢迎，不论是发达国家，还是发展中国家，茶叶消费量都在不断增加，这与茶叶本身所特有的特殊成分及保健功效有关。据科学家的研究证明，茶叶中含有茶多酚、茶色素、蛋白质、维生素、脂肪、糖类、矿物质等成分，对人体能起一定的保健和治疗作用。

翻开茶叶史料，民间关于普洱茶独特功效的记载，不仅印证了当时人们对普洱茶的推崇，也为后人进一步探寻科学依据提供了宝贵的借鉴基础，关于普洱茶的独特功效，以下历史记载及流传的用法梳理即可略见一斑。

一、历史记载普洱茶之功效

1. 清·方以智《物理小识》云：“普洱茶蒸之成团，西蕃市之，最能化物。”

2. 清·张泓《滇南新语》云：“滇茶，味近苦，性又极寒，可祛热疾。”

3. 清·赵学敏《本草纲目拾遗》云：“普洱茶膏，黑如漆，醒酒第一，绿色更佳；消食化痰，清胃生津。普洱茶，味苦性刻，解油腻牛羊毒，苦涩，逐痰下气，利肠通泄。”在其卷六《末部》中又云：“普洱茶膏能治百病。如腹胀，受寒，用姜汤发散，出汗即可愈。口破喉颚，受热疼痛，用五分噙口过夜即愈。”

4. 清·王昶《滇行目录》云：“普洱茶味沉刻，可疗疾。”

5. 清·吴大勋《滇南闻见录》云：“团茶，能消食理气，去积滞，散风寒，最为有益之物。”

6. 清·阮福《普洱茶记》云：“消

食散寒解毒。”

7. 清·宋士雄《随息居饮食谱》云：“茶微苦微甘而凉，清心神醒睡，除烦，凉肝胆，涤热消痰，肃肺胃，明目解渴。普洱产者，味重力竣，善吐风痰，消肉食，凡暑秽痧气腹痛、霍乱痢疾等症初起，饮之辄愈。”

8.《思茅采访》云：“帮助消化，驱散寒冷，有解毒作用。”

9.《百草镜》云：“闷者有三：一风闭；二食闭；三火闭。唯风闭最险。凡不拘何闭，用茄梗伏月采，风干，房中焚之，内用普洱茶三钱煎服，少顷尽出。费容斋子患此，已黑暗不治，得此方试效。”

以上是历史上对普洱茶功效的著述，从消食弃毒、理气去胀、清热化痰、利肠通泄、祛风醒酒、除烦清心等方面综合全面地阐述了普洱茶的药效功能。

