

综合篇

勐 仑 倡 议

勐 仑 倡 议

勐 仑 倡 议

勐 仑 倡 议

澜沧江岸，沃野千山，逶迤边陲，林壑秀美，四季春光，满目葱绿。这里是世界茶树发祥之圣地，是普洱茶的故乡。

1983年猿月猿日，我们来自省内外、海内外的茶人，茶文化人，与云南、版纳政府领导，来到孔明植茶遗址，祭拜茶祖，考察古茶山和历史名镇易武，在葫芦岛举行研讨，共商茶是，取得广泛共识：

茶，源于中国，茶是中国的“第五大发明”。云南是茶树的原产地，茶文化之根，普洱府属古茶山是普洱茶本源。遍及云南的古茶山、古茶树、古茶园，有原始野生型、过渡型、栽培型，它们是宝贵的自然文化遗产，在中国和世界具有惟一性，既属于中国云南，也是全人类的共同财富，它巨大的科学、经济、文化价值，为世人瞩目、关注。对它的保护、开发、利用，直接关联着科学发展普洱茶事业、弘扬民族茶文化、大兴国饮、发展中国西部经济，提高边区各少数民族生活水平。

《续云南通志》载：“革登山有茶王树，较众茶树高大，传为武侯遗种，夷民至今祀之”，《道光普洱府志》《滇海虞衡志》《滇系·山川》《普洱茶记》《普洱府志》都有孔明遍历六茶山、有遗器于六茶山、茶王树“本为武侯遗种”及居民祭祀的记述。

公元1661年，当时中国的茶叶生产发展和茶饮传播正处在一个重要的历史时期，诸葛孔明以历史上惟一的丞相身份，深入开发滞后的云南，倡导广种茶叶、开云南茶树商业栽培的先河，为后世普洱茶发展奠定了基石，造福于民，影响深远，不愧为推动茶叶生产发展的先行者，影响中国茶叶发展历史进程的巨尊，深得边疆各族人民的拥戴，被奉为茶祖，长久祭拜至今。值此纪念孔明兴茶1661周年之际，我们当以史为鉴，承传和发扬孔明兴茶精神，科学地保护与利用好经过千百年曲折历史洗礼而遗留下来的古茶山、古茶树、古茶园，发掘几千年所积累下来的厚重的民族茶文化，以推进普洱茶事业的可持续发展和国饮的广泛传播。

人们预测，进入21世纪，具有良好保健功能的茶饮，将进入黄金时期。茶叶消费将是一个稳定增长的趋势。自“二战”以来的70年里，世界茶园面积增长了两倍，达到1000万公顷，茶叶产量增长了近7倍，达到了100多万吨，随着科学技术对茶叶保健机理的揭示和全球经济一体化，茶文化的弘扬和茶叶消费的扩大，给普洱茶乡的茶产业带来了新的机遇和挑战，为应对这个新形势，我们与会的全体代表向社会呼吁，向云南省各级政府和相关部门提出如下倡议：

1. 大力推进“茶为国饮”，弘扬中华茶文化。当前，国内外茶文化活动如火如荼，丰富多彩，随着经济的发展，生活水平的提高，茶文化宣传的深入，以及茶饮消费不断的扩大，中国的博大精深的茶文化内涵，被越来越多的人所认识，崇尚茶文化，追求茶理念，把饮茶融入追求文明、健康生活中，陶冶情操，修身修政。数千年来茶饮传播，使饮茶深入土庶百姓，传播海内外，成为保持和发扬我中华民族博大精深传统文化的一种方式，弘扬茶文化就是弘扬国饮，我们热烈响应刘枫会长在全国政协会议上和全国第三次茶文化工作会议上提出的“茶为国饮”的倡导，就是要推广茶饮，在国际上成为中华民族文化的象征符号。这是关系到提高中华民族文化

素养,弘扬中华文化的一件大事,事关中国经济社会发展和精神文明建设。有关部门要把它列为工作议题,加强宣传,采取多种形式,大力推广,政界人士要举起旗帜,茶人、茶文化人,爱茶人紧紧跟上,全社会共同推进“茶为国饮”这一新时代的美好事业。它将不仅会拉动茶产业的持续发展,而且将引导社会风尚的改变,对建立强大中国的和谐社会和精神文明将产生不可估量的助推作用。

在世界茶树原产地的云南,科学地保护、利用好现有的古茶山、古茶树、古茶园资源及其生态环境,乃是当今国内外茶人及有关各界人士最为关注的问题。现有的原始野生古茶树,过渡型古茶树以及栽培型古茶园都是不可再生的茶树种质基因库,是茶树自然进化和茶叶农艺的博物馆。保护古茶树,就是弘扬茶文化,就是维护中国茶树原产地的地位。建议云南省政府制定保护法规,实行法制保护,建立保护机构,设立保护专家委员会,建立保护基金。各级政府、有关职能部门,各行其职。社会各界,积极参与,进行普查,弄清家底,建立古茶树档案和信息库,制定有效的具体保护管理措施,开展古茶科学研究,认真处理好科学保护与合理利用的关系。在古茶树相对集中的地方,应建立古茶树自然保护区、片、点,设专人管理。对古茶树的保护与利用措施,应经专家委员会评估认可后实施。

紧紧抓住云南省委、省政府实施绿色经济强省,建设民族文化大省以及建设东南亚大通道的机遇,发挥普洱茶历史名牌效应,做强、做大茶产业。目前,国际、国内环境,有利于茶叶经济的发展,是千载难逢的机会。随着茶文化的普及与弘扬、茶饮的提倡与扩大,为茶产业发展创造了新的条件,2004年云南茶园面积 1000 万亩,产茶 100 万吨,产值 100 亿元,涉茶人口近千万,事关民生大计。展望 21 世纪,茶的保健功效和茶文化功能推动茶饮消费的扩大,已成为茶叶市场发展的不竭的动力,“普洱茶热”正在升温,世界茶叶市场更趋于品牌化、名牌化,普洱茶古茶区是历史名牌,也是现实名牌,要抓住机遇,加快恢复发展。首先恢复易武、曼松的贡茶,这是普洱茶品质标志和品牌的灵魂,务求实现,带动整个古茶山和广大普洱茶产区,做大做强普洱茶乡的茶产业。制定优惠政策,招商引资开发,力争在不太长的时期有个大的突破,在今后 5~10 年,古茶山面积恢复发展到 1000 万亩,产量 1000 万吨,茶园生态化,加工现代化,使普洱茶产业以新的面貌走向世界。

会议特别强调 坚持科学发展观,坚持可持续发展方针,正确认识“生态”“自然”概念,区别广告和科学,崇尚先进,与时俱进。继承优秀传统,采用先进技术,建立良种生态茶园,开设现代化工厂,生产绿色食品茶,快速焕发古茶山青春,使各族人民同步小康。

澜沧易武改乡为镇,按普洱茶历史文化名镇进行恢复建设,以弘扬普洱茶传统,再创古茶山辉煌。古茶名镇易武在普洱茶发展史上具有特殊的地位,起着重要的作用。19 世纪末叶至 20 世纪初叶,易武茶山崛起,据《镇越县新志稿》中记载“清嘉庆、道光年间易武年产茶七万担,……光绪二十年前后易武茶区产量达二万担”,至 1950 年产量五千担,茶叶产量居六大茶山之首,现存古茶园六千亩,历史上是普洱茶的主要产区,在倚邦之后的重要继承地。近年来,普洱茶的生产加工作坊已恢复到三十多家。易武现有遗存的古茶山、古茶园、古茶树、古街道、古茶庄、古茶号、茶马古道、茶案碑、清皇钦赐的“瑞贡天朝”圣匾、民间的种茶、制茶技艺工具以及古庙、诗书等,都是积淀着茶乡先民辛勤耕耘的、厚重的茶文化硕果,所有这些是振兴古茶区经济,改变贫困面貌奔小康的宝贵资源。恢复建设“历史文化名镇易武”,将是弘扬普洱茶传统,再创古茶山辉煌,全面振兴普洱茶的战略需要,势在必行,有关方面要积极进行申报,敦请省政府和相关部门予以特别重视。

建设普洱茶古茶山博物馆,收集、保管,陈列有关普洱茶的史料、书籍、图像、文物、碑

刻,各种茶具、种茶、制茶工具及茶树标本等,成为浓缩普洱茶文化史的博展中心,成为海内外茶人、子孙后代缅怀前人兴茶创业、访古问祖、寻根探源、学习茶知识、弘扬普洱茶文化的爱国主义教育、科普教育基地和茶旅游的观点。

愿建议恢复各地茶祖会纪念活动,这是云南边疆各少数民族以祭奉茶祖孔明活动来表达民族情感的一种图腾崇拜,是一种民族性、历史性很强的茶文化活动。在东汉三国时期,中国的茶叶生产和茶饮传播,进入商业萌芽阶段。公元 180 年,孔明南征平叛期间,为实现安定和开发南中这一战略任务,实施了一系列的安抚政策和措施,孔明兴茶是其重要组成部份,是长久民生之计。孔明以一国之相,深入边疆,倡导广种茶叶,使茶叶从“伐而掇之”到“人工种植”,从零星的自给性种植到以交换为目的商品性种植,推动了茶叶生产力发展,造福于民,深得边区各民族的拥戴,被奉为茶祖,年年祭拜,这一民风习俗已延绵持续了千百年了。扎根于人民心中之深,为历史所罕见。孔明留给后人的是厚重的文化遗产和巨大的精神财富。倡议恢复“茶祖会”,缅怀先人兴茶,造福于民之功绩,以激励后人奋发之精神,传承孔明淡泊宁静、团结和睦的明德睿智和鞠躬尽瘁死而后已的高尚品格,以推进普洱茶事业的不断发展。建议把“茶祖会”办成“三月街”、“泼水节”、“火把节”一样,在全省普洱茶区实行以市(地)、县为基础,申请轮流办会,茶文化组织协调,各社团共同协办,办成内容、形式多样化的国际盛会,员 1 年一次,长期坚持,对云南茶产业、茶文化、茶旅游的发展必会产生深远影响。

愿把茶产业、茶文化、茶旅游纳为一体,进行综合开发。建立古茶山、茶文化旅游工作机制,开发茶文化旅游。要充分发挥森林文化、民族文化、与普洱茶文化三大文化资源相结合的优势,建设具有文化多样性又凸显茶文化的旅游景区。要在科学保护与开发的基础上,兴建“武侯遗种”茶王树及“茶祖会”遗址,开发孔明山自然人文大景观资源,修整茶马古道、古庙、古制茶作坊、古街道以及恢复曼松贡茶生产等,这些都有着厚重历史文化价值,是普洱茶寻根问祖的地方,商业意义巨大,是普洱茶品牌的基石,同时又是茶文化旅游的内核。完善交通网络与东南亚大通道连接,这不仅对振兴古茶山有利,且对扩充版纳旅游内涵,加强版纳作为通向东盟的前沿阵地的地位意义重大。

愿建立健全组织机构,统筹协调,加强领导。恢复和振兴古茶山是一项系统工程,涉及面广,制约因素多,必须有高效的组织、引导和协调,建议列入省政府议题,加强领导,重点支持。州、县成立“古茶山综合开发领导小组”,有主要领导负责,下设相应的工作机构:

(员建立古茶山综合开发办公室,主管古茶山恢复发展规划、实施方案和政策规章的制定,文物古迹、古茶庄(商号)、七子饼茶商标、传统制茶工艺技术等知识产权的保护和管理,项目制定,招商引资、古茶山博物馆建设、旅游开发、市场建设、技术培训等各方面的组织管理和协调。

(圆组建古茶山茶业协会(民间团体),成为政府与茶农、与企业、与商贸界、与市场联系的桥梁,成为协助政府协调各方利益,使茶叶生产、茶叶市场走向组织化。

(猿成立普洱茶古茶山研究会,充分发挥科研单位、相关业务部门的科技骨干作用。建立古茶保护管理、生态茶园建设、科学制茶示范基地,组织培训,策划博物馆建设,进行旅游规划设计,推广先进技术,开展茶文化的发掘、整理研究,组织茶文化活动,学术交流等,以茶科学、茶文化、茶旅游推动古茶山的全面振兴。

纪念孔明兴茶 员80 周年暨

中国云南普洱茶古茶山国际学术研讨会全体代表

180 年 猿月 猿日于云南勐仑植物园

起草人 邱 辉 张顺高

普 洱 茶 赋

王美津

杂诗草堂茶赋

辛丑年秋

山川鍾灵气，物化自毓秀，南方有嘉木，天下重普洱。

澜沧江岸春先至，茶马古道流香久；飞花点翠银生城，彩霞绕树版纳州。巴达碧虬连云，邦崄苍龙接畴；南糯山八百年风雨，千家寨两千度春秋。自来百濮儿女，世系绵邈；开蒙味于茶事，共青铜器之悠久。始取于野生，复徙为家植；尔其芟刈翦理，采摘焙揉，编篱为案，截竹为瓿；火塘光暖，陶罐香沸，春歌留客，春茗对酒，浇腌晒煮，存千奇而非古，药饌饮祭，涵百用而今有。后人文之大观，接造化之奇尤；发国饮之真源，分茶学之众流。惜陆子之不至，迷武侯之曾留。又有边胞牧民，世居藏原，节气严酷，物候荒寒。栉沐风霜，食茹荤膻；久而膩生脏腑，毒蓄津涎，故不远万里，求茶滇南；于是马帮驮茶，跋涉山川，峡谷逶迤，峰峦连绵，备尝苦辛，历尽艰难，既跨河以度海，复历岁而经年。又有岁贡之茶，外销之茶，无论水路陆路，亦无论宫廷民间；总之路途险阻，加之岁月迁延；于是天工合人事，奇迹出自然，禀造化之至妙，开人文之奇妍：

于是乎，普洱茶生焉，广福祉于众生；

普洱茶兴焉，系经济之盛兴；

普洱茶成焉，集茶美之大成！

倡导茶为国饮

刘 枫

(中国国际茶文化研究会 中国·杭州 刘枫)

摘要 文章认为,国饮就是把中国饮茶习俗,通过推广,在国际上,成为中华民族文化的一种象征符号。倡导茶为国饮,对推动茶产业持续振兴,茶文化弘扬,对新世纪健康生活主流方式、节俭社会风尚形成,对建设和谐社会意义重大。

关键词 国饮 茶文化 茶产业 和谐社会

中图分类号

文献标识码

进入新世纪以来,一种全球范围的对茶的重新认识,带来了中国茶的全新机遇。而倡导茶为国饮,让茶在服务人类健康、弘扬民族文化、推进精神文明建设中发挥独特作用,也成为一个重要课题。

何为“国饮”?就是要通过推广,让饮茶不仅成为中国的一种民族习俗,而且在国际上成为一种民族文化的象征符号。

为什么一个再普通不过的饮料,能提到一种民族代表性的“国”字高度呢?“它山之石”可做个旁证。茶和咖啡、可乐并称为世界三大无酒精饮料,可是,我们一提到咖啡,就会想到法国巴黎左岸浓密的文化氛围,而可乐,更是美国文化最鲜明的标志。饮料的民族代表性是这样的鲜明,以至于能成为一种文化的象征物,而在全球人们的心池中“攻城掠地”。

近几年国花、国鸟评比的提议时有所闻,前不久还有部门要评国石的,但是国饮的评比,却未见发端。我想原因之一,可能就是茶作为中国的代表饮料,太理所当然了,以至于无需评比。如果从茶“发乎神农氏”算起,那五千多年来,茶已深深地融入每一个中国人的生活。“开门七件事,柴米油盐酱醋茶”,你可能缺米少油,但你不可能没有茶。几千年的饮茶史,造就了茶为中国第一饮料的地位。

在新世纪,茶的价值又得到全新的发掘,“万药之本”随着科学发展得到不断印证。茶以其养身健体的功效,在世界饮料中独树一帜。不吸烟少饮酒多喝茶,成为全世界公认的一种长寿之道。对茶的开发,已超出饮食本身的范畴,而与现代医学、生物学更紧密地结合在一起,更重要的是,饮茶,在某种程度上代表着一种新世纪的健康生活主流方式。

作为“茶之母国”,中国茶的进一步开发利用,不仅关系千万茶农增收,也能带动国际经贸、旅游和相关文化产业发展。倡导茶为国饮,有助于茶经济的深化,推动古老茶产业的更高、更强地持续振兴。

茶生于山林沟壑之间,秉天地之灵气,承日月之精华,以一种自然物,从采集农业开始,与人类文明发展相伴,是天地人和的典型,具有深邃的哲学意蕴,与今天的生态哲学主张人与自然和谐相处,回归自然,不仅是契合,竟是一脉相承。

在中国,倡导茶为国饮,还能带来一种清俭之风。如果让茶宴替代酒宴,让清茶一杯代替

觥筹交错,让团坐交心的茶话,代替那些效果不佳的报告,那茶不仅能带来清廉节俭,还是政府贴近民众,走亲民路线的一个好途径。清廉节俭世风的形成,对实行可持续发展,对建设和谐社会,功莫大焉。

中国茶的神奇,还在于他凝聚了我们民族的文化精华。千百年来,无论是“山野村夫”,还是“文人骚客”,虽然他们各用不同的方式饮茶、感悟茶,但最后总是殊途同归,都有意无意地在茶的滋养下,浸淫出“和敬清廉”的中华茶文化。因为有了中华文明这一内核,所以中国茶,能超越雅俗、阶层、国界,能集解渴、健身、怡情、社交、修政于一体。茶的文化,不但传统,而且先进,倡导茶为国饮,是社会主义精神文明建设很好的助推器。

民族性与世界性往往是一枚硬币的两个方面,越是民族的东西,越容易被世界接受。源于中国,兴于亚洲的茶,近几年在全世界的传播却愈演愈烈。茶在许多地方成了东方文明的一种象征。尤其是在纷繁复杂的新世纪,茶所代表的和平共处、崇尚自然,符合着人类新的发展观,中国茶成了世界的“栽”^①。在这种情形之下,茶作为国饮,也将是一种很好的东西方文化交流载体。

今天,我们再提茶为国饮,就是因为茶的内在价值,吻合了新世纪人类发展的内在需求。如今的茶,代表着一种未来而不单是过去。而我们倡导茶为国饮,也不是为一种“文化遗产”贴上标签,而是要与倡导新生活、新价值观联系起来。要进一步加大宣传力度,真正把饮茶确立为一种全民的健康生活方式;要通过对茶内在精神的发掘,利用茶德来弘扬民族文化;要提倡以茶为礼,以茶待客,促进东西方文化交流。要让茶的开发与新科技、新产业、新消费方式结合,树立品牌,不断创新,这样才能让茶在新世纪焕发出新的生命力。

当以茶会友、以茶清政、以茶修德成为国人自觉普遍的习俗时,我们才算有了真正意义上的国饮。

茶·茶文化·茶产业^①

——关于振兴云南茶产业的调查报告

王天玺

《求是》杂志社 北京 贵国图

摘要 文章提出了‘茶业是永恒的产业’这一新的命题,文章对云南茶产业的优势、条件、基础进行了详尽分析,提出了振兴云南茶产业的十条策略和弘扬茶文化的八项建议。

关键词 茶业 永恒 产业 云南 振兴 策略 弘扬 茶文化 建议

中图分类号 茶业 永恒 产业 云南 振兴 策略 弘扬 茶文化 建议

文献标识码 A

文章编号 1000-0666(2000)01-0000-00

茶业是永恒的产业,这是云南茶业发展的永恒主题。云南茶业历史悠久,文化底蕴深厚,是云南经济、文化、社会发展的支柱产业。云南茶业的发展,对于云南经济、文化、社会的发展,具有举足轻重的地位。云南茶业的发展,对于云南经济、文化、社会的发展,具有举足轻重的地位。云南茶业的发展,对于云南经济、文化、社会的发展,具有举足轻重的地位。

古人云,“柴米油盐酱醋茶”“琴棋书画诗曲茶”。自古以来,人们的物质生活和精神生活都少不了“茶”。今天,我们就更少不了“茶”。在云南这样的边疆民族地区,茶是推动西部大开发、建设民族文化大省和绿色经济强省的天然契合点。

茶业是永恒的产业

茶叶的发现与开发,茶文化的创造,是中华民族对人类文明的重大贡献。“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之”。如果说神农氏是农业的发明者,那么他同时也是茶业的发明者。茶和中华民族的生存是息息相关的,茶业在神州大地上的发展已经有 缘园园多年历史了。

唐代陆羽写《茶经》,开宗之句是“茶者,南方之嘉木也”,指出了茶树的起源地在南方。这个“南方”据专家研究很可能就是云南。世界茶组植物已发现的有 源园种,分布在云南的最多。在澜沧江、怒江和元江流域的深山老林中,人们可以看到许多野生型和栽培型的古茶林。勐海县大黑山原始森林中,有一株大茶树,高达 猿园米,树龄有 员苑园余年。云南茶树近缘种之多,大茶树年龄之长,可称世界之冠,说明云南的确是茶树起源的中心。

云南也是我国茶业发展最早的地区之一。《华阳国志》记载,周武王伐纣,有云南一些民族的军队参战,云南茶作为贡品献给了周武王。《蛮书》中说:“茶出银生城界诸山”。“银生”即现在的景东,是南诏国“银生”节度府所在地,说明早在唐朝的时候,澜沧江流域广大山区已是茶叶的重要产地。到了明清,云南已有名茶问世。徐霞客在日记中说,他到凤庆时,住在一位梅姓老人家里,庭院外乔松修竹、间以茶树,主人以太华名茶招待,“茶味甚佳”。普洱茶在清代是贡茶,正如赵学敏《本草纲目拾遗》中所说:普洱茶“每岁入贡,民间不易得也”。

茶业是最古老的产业之一,它发展了 缘园园多年后还有生命力吗?茶业是云南广大地区“衣食万户”的产业,中国加入世贸组织之后,它还有生存和竞争能力吗?这是我们当前必须回答的大问题。

① 编者注 此文是作者 圆园园年在云南工作时的调查报告,有关数据,都是当年的数据

实际上,茶业是一个永恒的产业。正是在全世界追求人与自然和谐的今天,在物质文明和精神文明交融的时代,茶的特有的价值才真正显示出来,茶业才有了更广阔的发展空间与领域。

茶业的发展,依托于它对人类生存的重大价值。这种价值是人们在数千年的生活实践中逐步体味出来的,是通过现代科技而深刻认识的。一片小小的茶叶,包含着缘园多种有机化合物,是人们养生健体、延年益寿的无价之宝。正是这一片片小小的茶叶,可以延伸出一串长长的产业之链。

茶能解渴生津,是低脂肪、低热能的天然饮料。宋代大文学家苏轼认为,经常饮茶,胜于服药,曾有诗云:“何须魏帝一丸药,且尽卢仝七碗茶。”当时的日本人荣西来中国学习,参与茶事活动,回国后说:“茶乃养生之仙药,延龄之妙木。山若生之,其地则灵。人若饮之,其寿则长。”历史上和现实中爱好茶饮之人,多是健康长寿者。茶饮从中国传出,已成为世界性的饮料。许多专家预测,圆世纪的饮料将是茶的世界。目前,茶饮品的开发方兴未艾,既有纯茶饮料,又有混合茶饮料。美国可口可乐公司和瑞士雀巢公司都在开发茶饮料。从发展趋势看,茶饮料市场不断扩大,茶饮料产业正在成为一个大产业。

茶食品指含有茶叶的食品,既有主食,也有副食和零食。茶米饭、茶面包、茶点心、茶饼干等已经面市,受到消费者的广泛欢迎。食用茶叶比喝茶更能全面地摄取茶叶的有效成分,更有利于人们养生延年。一旦茶食品进入千家万户,茶产业的根基就非常深厚了。

茶叶的缘多种有机化合物中,有许多防病治病的药效成分。比如,茶多酚能阻断亚硝基化合物在人体内的合成,抑制癌细胞的生长和增殖,对防癌抗癌有明显作用。氧自由基能引起细胞功能衰退,导致人体衰老,是“百病之首”,而茶多酚则具有极强的消除活性氧自由基的功能。采用现代科技手段,将茶叶中的药用成分提取出来,可生产出防治癌症、心血管病、糖尿病、肝炎等病症的系列药品。

茶叶中的茶色素色彩艳丽,着色效果好,稳定性极佳,本身含有多种营养保健物质,是食品、饮料最理想的着色剂。利用茶叶成分,可以制造化妆品、芳香剂、抗氧化剂、除臭剂,可以制造高效的植物生长调节剂以及有益人体健康的纺织品。茶叶还可以用作饲料,茶饲料可以增强抗病能力,喂猪可以提高瘦肉率,喂鸡可以提高产蛋率。

随着人们对茶叶功效认识的不断深化,茶叶发展正在经历一场革命。随着茶产业链条的不断延伸,茶产业必将成为前景光明的、永恒的产业。

茶与农业现代化

云南是农业大省,加快农村经济发展,增加农民收入,实现农业现代化,是“十五”期间云南经济发展的基础和前提。

农业现代化从何入手?必须寻找一个突破口。这个突破口只能是用现代科学技术手段改造、提升粮、油、畜、果以及烟、糖、茶、胶等传统产业,使之走向市场、走向世界。从云南实际出发,特别需要振兴的是茶业。目前,云南茶业产值不算大,只有十几亿元,但茶业在云南经济中具有特殊的地位。

首先,茶业是“衣食万户”的产业,全省大多数地方都种茶,

参与种茶、制茶、售茶的人口达缘万人,茶税构成许多地县财政收入的重要来源。例如,凤庆县有猿万人种茶,几乎占到了全县总人口的愿缘以上,茶税占县财政收入的圆缘。勐海县农民收入和县财政收入的猿缘都来自茶叶。其次,云南贫困山区面积大,人口多,贫困群众吃盐穿衣,供孩子上学,主要靠茶叶收入。对他们来说,脱贫靠茶叶,致富也要靠茶叶。第三,

茶业是成千上万的农户从自然经济、半自然经济直接走向市场经济的产业。我们正在建设社会主义市场经济,我国已经加入世贸组织,经济全球化的浪潮正迎面涌来,千百年来生活在自然经济、半自然经济环境中的农户怎样适应这种形势呢?生产出无污染、高质量的茶叶供应国际市场,是一条现实的出路。

在调研中我们看到,振兴云南茶业不仅是必要的,而且是现实的选择,甚至可以说振兴云南茶业的条件是相当优越的。

生态条件好。俗话说,高山云雾出好茶。云南地处亚热带山区,气候温和而湿润,日照短而多雾,土壤有机质丰富而排水通畅,茶叶嫩度好、茸毛多,芽叶内含物积累高。早春回温快,春茶上市可以比闽、浙茶叶早一个月以上;采收期长达 4 个月,有利于均衡生产。云南茶叶生产以资源采集型为主,开垦山坡地种植,基本无污染,农药残留量低,茶叶品质高,甘醇回味,经久耐泡。云南这种生产高品质茶叶、建设世界一流茶区的得天独厚的生态环境和种植条件,还有利于发展特殊优质半发酵茶,如台湾的乌龙茶等。

种质资源丰富。目前世界上已发现的 300 个种、300 个变种茶树植物中,云南有 100 个种和 100 个变种,其中 100 个种和 100 个变种是云南独有的。云南广袤的高原、山谷、丘陵上生长的不同类型的大茶树和古茶园,以及省茶科所建立的现代茶树资源圃,构成了世界上最大的茶树资源活体园。云南独有的大叶茶种是世界上少有的优良茶树品种,其茶多酚、儿茶素、咖啡碱等含量均高于国外良种和国内其他茶区的小叶种。

生产历史悠久。云南茶叶生产可追溯到商周时期,唐宋以来得到较大发展,明清时期逐步形成的普洱茶成为茶中珍品。悠久的历史积累了丰富的制作加工经验,形成了名牌产品,形成了广大的市场,也创造了具有地方和民族特点的云南茶文化。

茶园面积大。全省茶园面积已达 100 万亩,采摘面积 100 万亩,均居全国首位。

科研力量较强。省茶科所设在勐海,有科研人员 100 多人,建立了国家级茶树种质资源圃,保存着 100 份种质资源,培育出“云抗 10 号”等优良品种。思茅茶树良种场有科研人员 100 人,经营试验茶园 100 亩,建场 10 年来共繁育良种苗木 100 多万株,推广到全省 100 多个点,成为种苗、科研、生产、加工的基地。云南农业大学设有茶叶专业,培养高等茶叶技术人员。一些地区的农校还设有茶叶专业,培训中等专业人才。

经营机制较新。农业现代化要靠体制和机制的创新,从 1980 年代中期的“三结合一体化”到今天的农业产业化,云南省茶业的生产经营方式随着市场经济的发展不断创新。思茅地区以“三结合一体化”形式建设的 100 万亩优质、高产、高效的新型大茶园和加工厂,已初步实现公司加基地加农户的产业化经营,年创产值超亿元。龙生公司直接管理的茶园面积在 100 万亩以上,带动以种茶为主业的茶农就有 100 万户、100 万人,其中光是从昭通地区转移来的特困群众就有 100 万人,茶户年均收入已达 1000 元。大渡岗茶叶实业公司用股份制等多种形式将国家、集体、个人连接起来,合理配置土地、资金、技术等生产要素,以“大渡岗”优质品牌打开了销路,站稳了市场。在国家投入和银行贷款未增加的条件下,茶场发展起 100 万亩茶园,使周边大渡岗、勐旺两个乡一万一千茶农走上了致富之路。这些不断创新、成长的茶叶农工贸一体化龙头企业为茶叶产业化、现代化奠定了坚实的基础。

市场前景好。据专家预测,茶叶将主导 21 世纪的饮料市场。世界茶叶市场前景较为乐观,有机茶增长较快,年均增幅 10% 以上。国内消费潜力更大。比如,1990 年我国人均年消费量只有 100 克,低于世界人均年消费约 200 克的水平,也大大低于日本等国 300 克的水平。近年来,全国各地到云南采购茶叶十分活跃,包括浙江、福建、四川、湖南等产茶大省。广西横县

年产 1 万吨茉莉花茶,其中 1 万吨的茶胚来自云南。茶叶是我国的传统出口商品,在出口农产品中占有重要地位。云南年自营出口 1 万吨,创汇约 1 亿多万美元,发展外向型茶叶经济有较大的潜力。

茶业振兴十策

云南茶园面积全国最大,茶叶产量全国第三,发展潜力不小,但是也面临着许多困难和挑战。在重点发展烟草、矿产、生物、旅游产业的同时,对茶产业发展思路、指导思想、技改、投入等重视不够,科技含量低,单产低、品质差,加工工艺落后,名茶少,品牌杂,缺乏营销手段,市场占有率低,管理水平落后,销售环节多,税赋重,茶叶加工企业绝大多数效益不佳。以勐海茶厂为例,那是生产“大益牌”普洱茶的龙头企业,有时年出口订单远远超过当年的产量。但由于企业包袱和税赋重,缺乏资金收购原料,很难达到精制加工的生产规模,从而使一个市场看好的企业成了亏损户。从云南茶叶生产的整体水平看,由于没有统一标准,集约化程度低,很难实现规模效益,从而导致抗风险能力弱,难以参与国际茶叶市场的激烈竞争。

困难和差距是潜力所在,挑战和风险是动力之源,云南茶产业正面临一个重大转机。当务之急,振兴云南茶产业应当从以下几方面着手:

(一) 观念更新,振兴茶业

观念更新要着重两个方面,一方面是从自然经济、计划经济的观念转变为市场经济的观念,茶业要着眼于全国和世界市场。另一方面是从只见茶叶不见文化的观念转变为以茶文化带动茶产业的观念。云南茶产业因多年培植和所具有的各种比较优势,只要以较少的投入就能创造较好的经济效益和社会效益,就可形成种茶能脱贫、种茶能致富的积极思想。弘扬茶文化,发展茶产业,符合全人类“清洁生产,文明消费”的大趋势,符合云南产业结构调整的大方向,符合建设民族文化大省和绿色经济强省的战略要求,是观念更新的精神所在。

(二) 减轻税赋,宽松环境

这是思想解放、观念更新的必然要求。发展是靠人去推动的,是靠人的积极性、创造性的发挥去实现的,而人的积极性、创造性只有在宽松的环境中才能发挥出来。按照“三个有利于”的标准,在云南创造一个宽松的环境是茶业和其他事业发展的关键。为茶业发展创造宽松环境,首先要采取的重要措施就是减轻税赋。我国现行的茶叶税赋比世界上其他产茶国都高。调查表明,从购进每公斤 10 元的毛茶到加工成 15 元的成品茶销售,纳税额高达增值额的一半左右。有的地方茶叶的税收竟占产值的 10%。如此高的税赋如果不作适当调减,将损伤茶农和茶叶加工企业的生产积极性,茶业发展将缺乏后劲。

(三) 大力推广良种茶树

世界茶园平均亩产 1 吨,肯尼亚达 1.5 吨。我国平均亩产 1 吨,福建最高为 1.5 吨,而云南仅为 1 吨。为了改变这种落后状况,必须在茶树栽培上实施一场革命,即扩大无性系茶树良种应用面积,并对茶园实行科学的标准化,实现茶叶生产的优质高产,建设好茶业的第一车间,为生产名牌茶叶创造坚实的基础。

(四) 积极发展有机茶

近年来,国内外市场上普通茶供大于求,价格下跌,但是有机茶销售量却快速增长,这是一个大趋势。所谓有机茶,是在无任何污染的地方,按“有机农业”生产方式产出鲜叶,在加工、包装、贮运过程中不受化学品污染,并经“有机食品”认证机构审查、颁证的茶叶。由于有机茶安全保健,色、香、味俱佳,在国际市场上的售价比一般名茶要高出 1 倍。有机茶的单位

面积产量比普通茶要低,但由于不施化肥、不用农药,单位面积的成本也比普通茶要少,因此经济效益是好的。云南大部分茶园分布在远离城镇的山区,空气湿润,土层深厚,有机质含量高,病虫害少,许多茶区保持着传统的农业耕作方式,具有生产有机茶的优越条件。我们应抓住机遇,把有机茶作为出口创汇的主要产品。

(五) 依靠科技,建立标准

科技进步,是茶业现代化的根本保证,要把新品种、新技术加快推广到生产实践中去,提高茶叶生产的科技含量。要充分重视提高茶农、茶工的素质,加强职业教育,开展技术培训,重视培育企业文化。

茶叶科技发展的一个重要任务是研究和制定茶叶的标准化生产规程。当前的茶叶生产技术仍然沿用传统的耕作加工技术,很不适应茶业发展的客观要求,限制了茶叶产量和质量提高,影响了茶叶生产的经济效益。要尽快建立茶叶质量检测中心,把现代科学技术和传统经验结合起来,确立合理的技术指标和技术措施,形成以云南特有的大叶茶生产为基础的茶叶生产标准,这对于创制名牌茶品,扩大滇茶市场,建设现代化的、高效益的茶产业具有重大意义。

(六) 深化改革,创新体制

深化改革,建立适应社会主义市场经济发展要求的茶叶生产经营体制,是体制创新的当务之急。按“三结合一体化”发展起来的牛洛河茶厂,实行国家、集体和个人合资的大渡岗茶厂,经过股份制改造的龙生茶叶公司,都在探索体制创新的路子,发展势头很好。现在,公司加基地加农户为核心的“三结合一体化”生产经营方式已在全省产茶地区推广开来,但还要进一步完善。要按照建立现代企业制度的要求,加大改制力度,对国有、集体茶叶企业进行产权制度改革,只要有利于国家、集体资产保值、增值,不论采用何种形式都应当支持和保护。同时,要积极引导和扶持茶叶大集团加快发展,以提高茶产业的竞争力和抗风险能力。

(七) 开发新产品,延伸产业链

为追求健康长寿,人们对天然的保健饮品、保健食品和保健用品趋之若鹜。要适应这种不断扩大的消费需求,充分发挥茶叶的品质特性,运用现代科技,生产系列茶饮品、茶食品、茶药品和茶用品,不断延伸茶的产业链,做强做大茶产业。同时,在茶业结构调整中,要与发挥云南花卉、天然药物的种植优势紧密结合,开发香花茶、草药茶、保健茶的产品和市场。近三年来,元江、思茅两地分别种植了 3000 亩和 1000 亩茉莉花。因其花期早、花期长、产量高、香味浓、品质好,吸引了一些原来在广西加工花茶的客户前来投资。如投资元江的玉元茉莉花茶茶叶公司,年预计产鲜花 3000 吨,加工花茶 1000 吨,工农业产值 1.5 亿元,大大提高了茶叶的附加值。

(八) 创造名牌,开拓市场

名牌就是效益,名牌就是市场。浙江以“龙井茶”这个独有品牌,1995 年万吨的名优茶创产值 10 亿元,平均每千克 1000 元。云南名优茶仅有 1 万吨,产值 1 亿元,平均每千克 1000 元。普洱茶、滇红是云南的名优茶,在国内外有较高的知名度,要尽快建立技术质量标准,创造和发展普洱茶、滇红系列的名牌产品,抢占市场,提高效益。

世界茶叶市场有一个新的动向,即茶叶交易中心从消费国转向生产国。我国也有这个趋势,目前全国主要茶区都建立了产地批发市场,仅浙江就有 10 多个。而云南作为产茶大省,市场建设相当滞后,专业市场刚刚起步,有场无市,无序竞争,严重制约着茶业的发展。因此,在普洱茶、滇红产地建设茶叶批发市场,培育和壮大昆明中心城市茶叶的绿色批发市场,建立茶叶销售网络的电子商务绿色市场,举办全国茶叶交易会、名优茶展销会,制定鼓励开拓茶叶市场的政策,规范市场秩序,是云南茶业发展的重要措施。要发挥云南茶叶的优势,紧密结合连

接东南亚、南亚的国际大通道建设,开拓茶叶的绿色国际通道,立足积极开拓内销市场,恢复东欧及穆斯林国家市场,大力拓展东南亚及欧美市场,全面进行营销创新。

(九) 走出去,引进来,建设开放式的茶产业

适应经济全球化的趋势,必须实施“走出去,引进来”的战略,建设开放型、外向型茶园,发展“定单茶”、“创汇茶”,建设开放式的茶产业。要鼓励多种经济成分、吸引非茶企业投资茶业,开展与国内外茶叶大企业的合作,促进茶叶深加工和形成全球性的营销网络。要争取国家批准在云南设立绿色食品认证的分支机构,努力引进国际有机食品认证机构,争取更多茶叶产品得到绿色食品、有机食品的认证,开拓云南有机茶的世界市场。

(十) 高度重视,加大投入

茶产业是云南最有希望的产业之一,只要引起重视,加大投入,资源优势就会变成经济优势。据专家测算,如果茶叶单产达到全国平均水平,每亩可增产 250 千克,现有 100 万亩的采摘面积就可增值 1.25 亿元。如果提高茶叶质量,每千克农业产值增加 1 元,现有产量 200 万吨就可增值 200 亿元。深加工潜力就更大,如果每千克通过加工增值 1 元,现有茶叶产量 200 万吨就可增值 200 亿元。如果在发展名优茶上狠下功夫,培育 100 种的高档茶、100 种的中档茶,平均每亩产值达到大渡岗目前的中等水平 1000 元,则全省茶叶可增值 100 亿元。另外,如果使出口茶从现在的 10 万吨达到 100 万吨,可出口创汇 1000 多万美元。加上现有产值,在今后若干年内形成 1000 亿元的大产业是很有希望的。但这需要各级政府和社会各方面都来重视茶产业的发展,千方百计增加投入,要综合运用税收返还、技术改造、退耕还林、扶贫、市场建设、科技推广等政策和措施,向茶产业和茶文化倾斜,实实在在地推动云南茶产业的振兴。

弘扬茶文化

茶香的隽永,茶文化的典雅,使中华文明更具韵味和魅力。片片清丽香醇的茶叶,本是物质文明和精神文明的奇妙载体。要振兴茶产业,必须弘扬茶文化。

茶文化发祥于中国,传遍了世界。日本经济起飞并成为世界第二经济强国,日本茶道迅速崛起成为“国礼”。韩国进入发达国家行列之后,大兴茶礼,国家级敬茶仪式表演者多达 100 人;我国台湾、香港位列创造亚洲经济奇迹的“四小龙”行列,中华茶艺在两地兴起,香港的“无我茶会”有 1000 人参加,显示出中华茶文化的巨大魅力。随着中国向新的世界经济强国迈进,中华文化必将展现出前所未有的灿烂辉煌。

中华茶文化博大精深、源远流长,表现在社会、人文、哲学、宗教、地理、历史、文学、艺术、医药、保健、工艺、考古等广泛领域。茶文化是雅俗共赏的文化。自古以来,爱茶者既有帝王将相,也有平民百姓;既有文人雅士,也有凡夫俗子;既有汉族茶文化,也有少数民族茶文化,不同地域、不同阶层、不同民族的茶文化彼此渗透、互相影响,融汇成丰富多彩的中华茶文化。

民众创造了茶文化,名人提高了茶文化。公元 8 世纪后期写下《茶经》的陆羽,被后人奉为“茶圣”。宋徽宗赵佶亲著《大观茶论》,以帝王之尊倡导茶学。唐代诗人卢仝写下了传唱千年的《茶歌》。陆游写茶诗三百篇,苏轼伴着紫砂茶壶吟诗挥毫。乾隆皇帝四次造访西湖茶区,加封“御茶”100 株。著名作家老舍酷爱茶艺,留下名剧《茶馆》。毛泽东主席喜欢以茶会友,写下“饮茶粤海未能忘,索句渝州叶正黄”的诗句。

茶文化是有关茶的自然科学和社会科学的总和,但茶文化在历史演进中,始终内含着一种真、善、美的崇高精神。茶叶是色、香、味、形四美俱全之物,正可与人们追求真、善、美的精神相契合。诗人韦应物说:“茶”洁性不可污,为饮涤尘烦,此物信灵味,本自出山源。”卢仝的《茶歌》,

更道尽茶性之神奇：“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，唯觉两腋习习清风生。”

信息时代，风云变幻，节奏紧张，关系复杂，人们非常需要松弛神经，调适心灵，升华精神。茶被誉为“灵魂的饮料”，对人心有一种特别的陶冶作用。通过茶文化的熏陶，“尽茶之真，发茶之善，明茶之美”，可以升华人的精神，有利于创造新的人类文明。

弘扬茶文化，可以从以下几个方面入手：

一是建设新茶学。茶学是一项实践性和创造性的事业，是一门不断发展的学科，既包括对茶叶品质及其种植、加工、贮运、销售的科学研究，也包括对茶叶影响社会发展和人类精神的理论探索，这是奠定现代茶文化基础的必需之举。

二是发展茶馆、茶艺。茶馆、茶艺是茶文化的物质载体和表现形式。充分收集整理云南古朴浓郁的品饮方式及饮茶习俗，加以创新利用，研究开发出具有民族特色的现代茶馆、茶艺，具有广阔的发展空间。茶对人心的陶冶作用，是通过人和茶、茶器、茶境的联系过程而实现的。泡茶、品茶是一种别致的艺术创作活动，需要调身、调息、调心，达到敬、清、和、静的状态，并与壶、杯、茶、水、境发生物我两忘的沟通。在这里，泡茶者和品茶者都处在一种特殊的审美状态中，配以古色古香的茶具和玄远空灵的乐曲，人们的心灵从现实的功利关系中超脱出来，进入理想的茶艺境界。另一方面，高雅、清静的茶馆也成为人们访亲会友、交流信息、会谈商务的理想之所。

三是茶园、茶厂、茶店、茶馆、茶叶公司，都要以茶文化为魂，才能具有生机和活力。

四是发展茶旅游。名山名水出名茶，茶旅游具有特别的吸引力。云南许多旅游胜地都有神秘的古茶林，有浓郁的民族风情。大渡岗等一些地方的万亩茶园是人力和天工共同创造的奇境，置身其中，才能真正体味到人与自然和谐的伟大力量。要把古茶树林作为自然文化遗产，把现代生态茶园作为旅游观光地保护、利用起来，通过重振“茶马古道”的茶文化品牌，发展茶旅游。茶旅游应当做到“一观、二闻、三采、四炒、五品、六购”，这是扩展茶叶市场的重要方式。

五是培养茶文化人才。农业大学的茶叶专业，各种茶叶专科学校要培养高素质的茶叶科技人才和高素质的茶艺人才。

六是进一步加大滇茶文化的宣传，塑造滇茶新形象。支持创作茶歌舞、茶戏剧、茶影视、茶书画，扩大云南茶产业和茶文化的知名度。

七是举办茶叶节和茶文化研讨会，扩大国际交流，开拓世界市场。

八是建设茶叶博物馆，普及茶文化知识。念好“茶经”，弘扬茶文化，振兴茶产业，建设民族文化大省、绿色经济强省和国际大通道，实现民族文化、生态环境、社会经济协调发展，云南将会更文明，云南山河将更美好。

茶叶与人体健康

陈宗懋

(中国农业科学院茶叶研究所, 中国·杭州 311121)

摘要 作者从 1980 年起, 在网上有关茶的 1000 余篇论文中发现茶与健康的文章有 1000 余篇, 反映出茶的活性组分, 对人体器官多种癌症的活体外和活体内研究进展, 及流行病学调查, 研究已进入了细胞学、生物化学和分子生物学水平。证明了茶叶抗癌的真实性, 有望将茶叶有效成份制成抗癌药物用于临床。文章还介绍了茶叶抗氧化、防衰老、降血压、预防心血管疾病。杀菌、抗病毒, 防辐射等多种药效和保健功能。

关键词 茶叶; 健康; 抗癌; 抗氧化; 防衰老; 降血压; 预防心血管疾病; 杀菌; 抗病毒; 防辐射

中图分类号 TS913.2

茶叶最早是用于人体疾病的治疗, 直到唐朝由于茶树种植面积的扩大, 茶叶才逐渐由药用普及为饮用。在公元 8 世纪前后茶叶由中国传入日本, 后来又传入朝鲜半岛, 当时也是以药用的面貌出现的。16 世纪茶叶传入欧洲, 最早是由澳门传入荷兰, 再由荷兰传入英国, 那时茶叶不是在食品店中购买的, 而是在药店中购买的。由此可见, 茶叶在一千多年以前就已经被接受为一种对人体健康有益的健康食品。在漫长的历史长河中茶叶的这种奇特的保健效果被人们所遗忘。19 世纪 40 年代以来人工合成药物的负面效应使得科学界又把注意力转向天然产物, 茶叶是被大量进行研究的一种天然食品。特别是 1981 年日本的富田勋的研究组最早报导了茶叶中的主要组分——鞣质对人体癌细胞具有活体外的抑制作用以来, 1981 年来全世界发表了数以千计的研究报告。这些研究不仅来自中国、美国、和日本等国, 目前已扩大到英国、意大利、瑞典、西班牙、以色列、加拿大、德国、荷兰、科威特、比利时等许多国家。我从网上查阅了从 1980 年末到 1990 年上半年 10 年中世界上发表的有关茶叶的论文, 共有 1000 余篇。我惊奇地发现, 有关茶与健康的论文竟有一千篇之多, 占茶叶论文总数的三分之一, 其中又以茶叶抗癌的内容为最多。这说明茶叶对人体健康的有益作用已越来越引起世界科学家的关注。从这些论文来看, 包括了活体外研究、活体内研究、临床实验和流行病学调查等各个阶段的研究。这些研究主要围绕如下三个问题进行: 一是茶叶究竟能不能防病治病? 二是茶叶的有效成分是什么? 三是茶叶抗病治病的机理是什么? 如果进行粗略地划分, 那么从 1980 年—1990 年间主要的研究集中在茶叶中的各种组分对人体器官多种癌症的活体外和活体内研究, 从 19 世纪 80 年代中期起已在各国进行大量的流行病学调查。从上世纪末起已有更多的研究集中在探索这种功效的机理, 而且研究的水平从细胞学、生物化学水平逐渐发展到分子生物学水平。而且这

种研究已逐渐和人体饮茶后血液和器官中的存在浓度相结合进行,因而具有更强的可信性。本文从饮茶对人体健康的功效讨论茶叶对人体防病治病的作用。

茶与健康

大量的研究和临床应用证明茶叶对人体具有生理调节功能,已经明确的有以下几个方面:

1. 抗氧化、防衰老。现代医学研究表明人体衰老最重要的原因是脂质的过氧化和过量的自由基产生,茶叶具有很强的抗氧化作用和清除自由基的功效,因而具有明显的防衰老作用。许多研究证明茶叶中的有效组分 黄酮类的抗氧化活性远高于维生素 E 和维生素 C。瑞典科学家曾比较了红茶、绿茶和 10 种蔬菜和水果的抗氧化活性。结果表明绿茶和红茶的抗氧化活性比供试蔬菜和水果高许多倍。

2. 提高免疫性。人体的免疫性反映了对疾病的抵抗力。人体的免疫性可分为血液免疫和肠道免疫。饮茶可以增加血液中白血球和淋巴细胞的数量、提高血液免疫性。最近在美国报告茶叶中的茶氨酸在人体中可以使血液免疫细胞对外界侵袭产生抵御反应。除了血液免疫外,饮茶还可以增加肠道中的有益细菌(如双歧杆菌)数量,减少有害细菌的数量,从而提高肠道免疫。

3. 防龋齿。饮茶可以抑制口腔中龋齿菌分泌的一种酶,使得龋齿菌不能粘着在牙齿表面,同时茶叶中的多酚还有杀死龋齿菌。茶叶中的氟素可以起到使牙齿的珐琅质更加坚固的作用,因而起到防龋的效果。

4. 降血脂、降血压、预防心血管疾病。饮茶可以降低人体血液中有胆固醇的含量、而增加有益胆固醇含量、有降低血压的功效。同时可以降低血液的黏度、抗血小板凝集,因此对预防心血管疾病(如脑血栓、冠心病等)有效。如据最近在荷兰进行的流行病学调查结果,饮茶多的人群患冠心病的危险性可降低 50%。

5. 杀菌、抗病毒。饮茶对杀灭肠道疾病菌有持久的效果。在俄罗斯提倡腹泻病人饮浓茶汁进行治疗。日本和美国科学家证明茶叶中的 儿茶素对流感病毒有强的抑制作用,阻止病毒黏附在细胞上。去年流行的“非典”,李兰娟和我国台湾省的专家建议喝茶可以阻止冠状病毒的入侵。

6. 除了上述作用外,茶叶还可以抗风湿性关节炎、抗过敏、降血糖、防辐射、保护肝脏、抗气喘、消臭解毒等功效。

最令人关心的是茶叶的抗癌效果,通过大量的研究证明茶叶对实验动物的多种癌症有明显的预防和治疗效果,包括皮肤癌、肺癌、口腔癌、食道癌、胃癌、十二指肠癌和小肠癌、胰腺癌、直肠癌、膀胱癌、前列腺癌和乳腺癌等。在活体外、活体内、临床实验前三步中都已经获得了确凿的证据,但在最后一步,即流行病学调查上结果并不完全一致。在东方国家(如中国、日本、韩国等)进行的调查中证明饮茶确可减少各种癌症的发生率。如中国对口腔癌的调查(1982),中美联合对胃癌的调查(1984),日本对胃癌(1982)、肺癌(1982)和乳腺癌(1984)的调查,以及韩国对胃癌(1982)的调查都证明饮茶和上述癌症的发生率呈现明显的负相关性。而西方国家进行的流行病学调查中,饮茶可以明显减轻癌症发生率的占少数,大多为差异不显著。分析其原因主要有如下两点,一是东方国家进行的调查中饮茶者大多是饮用绿茶,而西方国家进行的调查中,大多是饮用红茶,这可能是在抗癌上,绿茶效果优于红茶;二是因为东西方人的饮茶方法不同。东方国家的饮茶方式大多是连续性的,通常从清晨开始连续饮茶到晚间,而西方国家的饮茶方式往往是间隙性的,通常在上下午专门的饮茶时间(茶歇)饮茶。与此相联系的,

东方人血液中的儿茶素类化合物的浓度呈现抛物线性曲线,也就是从早上饮茶后 1 小时开始在血液中出现。一直维持到晚间停饮后 1 小时左右。而西方人由于是间隙性饮茶,因此血液中的儿茶素类化合物浓度呈现双峰曲线,即在上午饮茶时间后 1 小时出现浓度峰,但很快又开始下降,然后在下午饮茶时间后 1 小时又出现第 2 个峰,由于茶叶抗癌效果决定于血液中的活性化合物浓度,这样可以想像东方人饮茶后的效果会优于西方人。当然这有待于进一步的研究加以确定。

普洱茶与健康

现代普洱茶是以晒青绿毛茶为原料经发水、渥堆、陈化和干燥等工序加工而成的茶类。是传统普洱茶的演化茶。具有滋味醇厚、陈香显著的滋味特点,与传统普洱茶(不经发水发酵)相对应,统称普洱茶。普洱茶受到我国南方各地、港澳台以及东南亚地区消费者的欢迎,生产量和出口量有明显上升趋势。饮茶有益于人体健康已越来越为人们所认识和接受。普洱茶也是一种茶类,其原料也是茶树(*Camellia sinensis*)的叶片,其所含成分尽管与绿茶、红茶有所不同,但主要是含量上的差异。因此普洱茶也同样具有一般绿茶和红茶对人体的保健功效,但由于其成分有所不同,因此会有其特殊的效应。普洱茶由于在渥堆过程中有微生物参与,因此其内含成分与红、绿茶有很大差异,主要表现为茶多酚和儿茶素类化合物含量在渥堆过程中有明显降低,茶黄素和茶红素的含量也不高,氨基酸和糖类含量也有减少,但也形成了许多特异的香气化合物。许多具有陈香特征的香气组分,如壬醛、芳樟醇、氧化芳樟醇、癸醇、异戊基、异戊基吡咯、苯乙醛的含量明显较高,此外,没食子酸和异戊基苯、异戊基苯以及异戊基三甲氧基苯含量明显增加。因此,普洱茶除了多酚类化合物、茶黄素的作用外,二甲氧基和三甲氧基衍生物都是具有强抗氧化作用的物质。刘勤晋教授认为,普洱茶的抗氧化活性非儿茶素的作用,而是二甲氧基苯化合物的功能。实际上可以说是两者的综合作用。关于普洱茶对人体健康的功效,早在清代,赵学敏在《本草纲目拾遗》中即有记载:“普洱茶出云南普洱府。味苦性刻,解油腻牛羊毒,虚人禁用。苦涩,逐痰下气,刮肠通泄。普洱茶膏黑如漆,醒酒第一”。短短数语已将普洱茶的功效介绍得非常清楚。普洱茶对人体健康的功效最突出的有以下几个方面:

降低血压、降血脂 法国巴黎圣安东尼医学院 1963 年对 10 位(男 5 位,女 5 位)高血压患者进行实验,服用普洱茶后 3 天的患者甘油三酯含量下降,3 天的患者胆固醇含量下降。日本、我国台湾、云南、西南农业大学等都进行了普洱茶降血脂的实验,都获得了肯定的效果。

减肥 减肥的作用与降血脂密切相关。法国和日本的科学家的实验证明,饮用普洱茶和乌龙茶均有明显的减肥效果,因此,普洱茶在国外被称为“减肥茶”、“苗条茶”。

预防心血管疾病 正因为普洱茶的降血压、降血脂作用,以及普洱茶具有降低血液黏度的作用,所以被认为长期服用普洱茶可以对减轻动脉粥样硬化和预防心血管疾病有效。

防辐射 据广东中山大学何国藩等用普洱茶进行的研究结果表明,饮用 10% 普洱茶汤可以解除用钴⁶⁰辐射引起的伤害。

还要特别指出的一个问题是有人提出普洱茶对体会会不会有害?一是普洱茶究竟有没有毒?二是普洱茶在渥堆时有微生物参与,会不会有害微生物出现?关于毒性问题,最近西南农业大学刘勤晋教授(1993)报道,用普洱茶茶汤进行小白鼠急性毒性实验。结果表明,供试的普洱茶产品对小白鼠的致死中量为 1.5 克/千克。这样相当与一个 60 千克体重的人需一次服用 1.5 克普洱茶才有可能中毒死亡,这几乎是不可能的。关于有没有有害微