

文献综述

普洱茶的中医认识和应用

牟林, 张舒燕, 吴佳俊, 吴晓宇, 张殷建

上海中医药大学附属龙华医院眼科

摘要: 普洱茶是中国云南地区特产的一种发酵茶, 具有独特的口感和香气。近年来, 越来越多的研究证明普洱茶对人体健康有很多益处, 包括改善血脂、预防心血管疾病、抗癌、保护肝脏、降低血糖和促进消化等。此外, 普洱茶还被广泛应用于中医领域, 具有温中散寒、理气行滞、清热解毒、生津止渴、降脂降压等功效。因此, 普洱茶在中医治疗中具有广泛的应用前景, 为人们提供了一种安全、有效的自然疗法。本文对普洱茶在中医疗效方面的研究进行了综述。

关键词: 普洱茶; 中医药; 普洱生茶; 普洱熟茶

通讯作者: 张殷建: zhangyinj@126.com

Received: 22 April 2023

Revised: 1 June 2023

Accepted: 20 June 2023

前言

普洱茶是中国传统茶叶中的一种, 历史悠久、文化底蕴深厚, 素有“茶中之王”的美誉。普洱茶是经过特殊的加工工艺制作而成的, 具有独特的香味和口感。普洱茶不仅是中国茶文化的重要组成部分, 也是中医药学中重要的中药材之一。自古以来, 普洱茶就被广泛应用于中医药治疗中, 对多种疾病具有较好的疗效。

1. 普洱茶历史渊源

普洱茶是中国云南省西南部地区特有的一种茶叶。据考古研究表明, 云南地区在公元前 3000 年左右就已经开始种植茶树, 而普洱茶的历史可追溯到西汉时期, 距今已有 2000 多年的历史。^[1] 普洱茶的渊源, 与茶马古道的开辟密不可分。茶马古道是中国古代著名的商路, 自唐代起形成, 以茶叶和马匹为主要交易品, 连接了中国西南地区和印度、缅甸

等国家和地区。普洱茶正是在这条商路上得以流传和传承, 成为中国和周边国家和地区的一种特色茶叶。^[2]

在古代, 普洱茶被视为珍品, 仅供皇室和贵族享用。直到唐宋时期, 普洱茶逐渐进入民间, 成为普通百姓日常饮品之一。而到了明清时期, 普洱茶已经成为了广泛流传的饮品, 并被视为一种医食同源的保健茶。现代, 随着人们对健康饮食的重视, 普洱茶的知名度和市场需求逐渐增加, 成为了中国茶叶的重要品种之一。

2. 普洱茶的来源和制作

普洱茶是一种中国传统的发酵茶, 主要产于云南省南部的普洱地区, 因而得名。普洱茶是用大叶种茶树的新鲜叶子经过一系列的加工制作而成的。

普洱茶的制作首先需要采摘新鲜的茶叶, 根据采摘季节的不同常分为春茶和秋茶。春茶一般采摘时间在清明节前后。秋茶采摘时间一般在9月下旬到十月上旬。采摘回来的茶叶要经过杀青处理, 这个步骤是将采摘回来的茶叶在高温下烘干, 使其失去鲜叶特有的气味。杀青之后的茶叶需要进行揉捻, 这个步骤是用手或者机器将茶叶揉捻成条状, 促进其发酵。

普洱茶的发酵是普洱茶制作的关键步骤, 也是其与其他茶类的显著区别。普洱茶的发酵需要将揉捻后的茶叶放入堆堆里, 通过堆积发酵的方式, 促进茶叶内部的化学反应。这个过程中, 微生物和酵母会对茶叶进行代谢, 使茶叶产生发酵变化, 形成独特的味道和香气。然后筛掉杂质, 保留优质茶叶。

3. 普洱茶的分类

普洱茶根据加工方式的不同, 可以分为熟茶和生茶, 如图1所示。熟茶是经过特殊的后发酵处理而制成的, 加工过程中采用渥堆技术, 即将茶叶堆放在湿润的环境下进行发酵, 然后进行杀青、揉捻、干燥等处理。熟茶的茶叶颜色较深, 呈暗红色或暗褐色, 汤色深红, 味道醇厚、甜润, 有独特的陈香味。熟茶经过后发酵处理, 茶多酚和儿茶素等成分发生了复杂的化学反应, 产生了一些新的化合物, 如茶黄素等。^[3]

生茶是指未经过发酵处理的普洱茶, 即直接经过杀青、揉捻、干燥等工序而制成的茶叶。^[4] 生茶的颜色较浅, 呈绿色或浅黄色, 汤色浅黄或浅绿, 味道清爽、鲜活, 带有青草味。由于未经过后发酵处理, 生茶中的茶多酚含量较多。

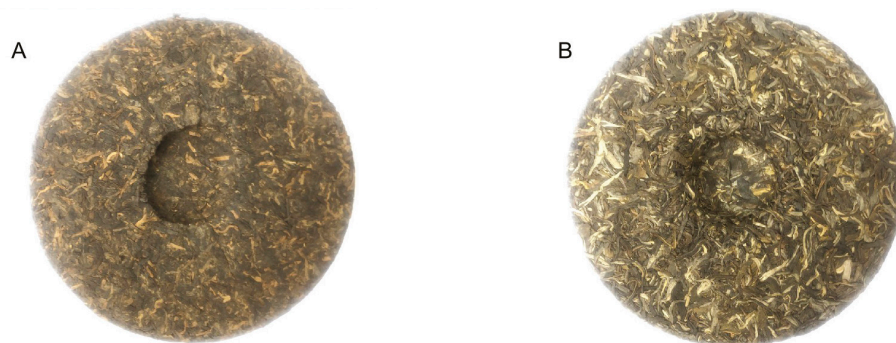


图1 普洱茶

A. 普洱熟茶, B. 普洱生茶

4. 历代医家对普洱茶的认识

古代医家已经对普洱茶的药用价值有所认识。如唐代陈藏器在《本草拾遗》中记载: “云南茶, 别名普洱茶, 性温, 味苦甘, 入脾肺胃经。能消食积滞, 行气化痰, 利水消肿, 除烦止渴, 清热解毒。” 详细描述了普洱茶的性味归经及其功效。元代吴瑞在《日用本草》中记载: “普洱茶, 性温味苦, 入肝、胃经。具有理气消食, 清热解毒, 散结祛湿的功效。” 进一步的对普洱茶的性味归经及其功效进行了总结和修正。明代李时珍喜好饮茶, 对茶的见解尤为深入, 其在《本草纲目》记载: “普洱茶, 别名云南茶, 昆明茶, 产于南诏, 色味皆优, 不腻不涩, 不浊不淡, 能去油腻, 祛湿败毒。” 明代兰茂在《滇南本草》中记载: “普洱茶, 别名

普洱砖茶、宜良茶、大益茶、南诏茶等, 味苦甘, 性温, 有化痰散结, 利水消肿, 清热解毒的功效。”

5. 中医对普洱茶的认识

5.1 普洱茶的性味归经

结合历代医家研究, 现在普遍认为普洱茶味甘苦微涩, 入肝、胃、脾经。其的性味具有健脾益胃、化痰散结、清热解毒、解酒化痰等功效。^[5]

5.2 普洱茶的功效

中医学中, 普洱茶被广泛应用于多种疾病的治疗和保健。例如, 对于胃肠不适、消化不良、肥胖等症状, 可以通过适量饮用普洱茶进行调理; 对于高血压、高血脂等慢性疾病, 普洱茶也有

一定的辅助治疗作用；此外，普洱茶还可以用于解酒、清热解毒、去湿除痰等方面。普洱茶含有多种生物碱和多酚类物质，能够促进肠胃蠕动，增加胃肠液分泌，改善消化功能，缓解胃部不适。^[6] 普洱茶中的茶多酚和茶黄素等物质有较强的脂肪分解作用，能够促进脂肪代谢，降低血脂、血糖水平，预防肥胖、高血压等疾病。^[7] 普洱茶中富含多酚类化合物，具有很强的自由基清除作用，能够延缓细胞老化，预防氧化性损伤，对肝脏、心血管等器官具有保护作用。^[8] 普洱茶具有化痰散结、解毒解酒等功效，能够降低酒精的毒性，减轻酒后不适症状。^[9]

普洱茶治疗高血压：高血压是一种常见的慢性疾病，中医认为，高血压的病因是气滞血瘀、肝火上扰等因素所致。普洱茶具有利尿通便、清热解毒的作用，可以降低血压。此外，普洱茶中含有丰富的茶多酚和儿茶素等物质，可以抑制肾素-血管紧张素-醛固酮系统的活性，从而起到降低血压的作用。^[10]

普洱茶治疗高血脂：高血脂是指人体内胆固醇和甘油三酯等脂类物质的含量超过正常水平，易导致冠心病等心血管疾病。中医认为，高血脂的病因是肝气郁结、痰湿内盛等因素所致。普洱茶具有清热解毒、降脂降压的作用，可以降低血脂。此外，普洱茶中的茶多酚和儿茶素等物质可以促进脂肪代谢，从而起到降低血脂的作用。^[11]

普洱茶治疗便秘：便秘是一种常见的肠道疾病，中医认为，便秘的病因是脾胃虚弱、气滞血瘀等因素所致。普洱茶具有利尿通便、清热解毒的作用，可以缓解便秘。此外，普洱茶中的茶多酚和儿茶素等物质可以促进肠道蠕动，从而起到通便的作用。^[12,13]

5.3 普洱生茶和熟茶的不同功效

普洱熟茶茶汤中的物质经过湿堆发酵，其中的儿茶素等成分会转化为更容易被人体吸收利用的化合物，有助于改善胃肠道消化吸收功能，促进胃液分泌，调节肠胃蠕动，对于消化不良、胃肠功能失调等问题有一定的缓解作用。^[14]

此外，普洱熟茶还具有降血脂、降血压、降血糖等保健功效。研究表明普洱熟茶可以通过调节人体内部的生理功能，改善血液循环，促进新陈代谢，提高机体免疫力，进而达到保健的效果。

相比之下，普洱生茶则没有经过湿堆发酵处理，茶叶中的茶多酚、儿茶素等成分相对较多，保留了大量的活性成分，有利于抗氧化、抗菌、抗炎等保健功效的发挥。此外，普洱生茶的口感相对较为清淡，需要经过长时间的储存和陈化后才能达到醇厚、柔滑的口感。^[15]

6. 普洱茶的现代药理研究

目前的研究表明，普洱茶具有多种药理作用，以下是一些重要的研究发现：

降低血脂和预防心血管疾病：多项研究表明，普洱茶中的茶多酚可以降低血脂、预防心血管疾病，并具有抗氧化、抗炎和抗血小板聚集等作用。^[16]

降血糖和预防糖尿病：普洱茶中的多酚和生物碱可以促进胰岛素的分泌，降低血糖水平，并具有保护胰岛 β 细胞的作用，有助于预防糖尿病。^[17,18]

抗菌消炎和防癌抗癌：普洱茶中的茶多酚、黄酮类化合物和生物碱等物质具有明显的抗菌、抗炎和抗肿瘤作用，可用于防治多种疾病。^[19]

保护肝脏：普洱茶中的黄酮类化合物和生物碱可以保护肝脏细胞，促进肝细胞再生，并对肝脏损伤具有保护作用。^[20]

抗氧化和延缓衰老：普洱茶中的茶多酚和黄酮类化合物具有强烈的抗氧化作用，可以清除自由基，延缓细胞老化，有助于保持身体健康。^[21]

普洱茶中的乙酸乙酯能够减少成熟脂肪细胞的数目和体积，从而减少细胞内甘油三酯含量，起到降脂减肥的作用。^[22]

结语

茶在中医学中的地位越来越受到重视。通过传统中医理论的指导和现代药理学研究，普洱茶被认为具有一定的保健和治疗作用，因此

越来越受到人们的青睐。但是需要注意的是，普洱茶虽然具有一定的保健功效，但并不是万能的“灵丹妙药”，不应将其作为药物来使用。同时，由于普洱茶中也含有咖啡因等成分，过量饮用可能会对身体产生负面影响。因此适量饮用才能真正发挥普洱茶的益处。

致谢

国家重点研发计划(2019YFC1711605)

References

1. Liu XY, He LN, Lu CY. Domestic and foreign research progress and prospects of Pu-erh tea. *China Tea*. 2020;42(9):1-7. (in Chinese)
2. Huang JH. On the present situation and protection of Pu'er tea Horse Ancient road. *Journal of Pu'er University*. 2022;38(4):37-9. (in Chinese)
3. Hu YY, Yang YZ, Yang YP, Li Y, Li SX. Sensory quality and endogenous analysis of Pu'er tea mature tea (loose tea). *China Food Safety Magazine*. 2021;(29):75-6. (in Chinese)
4. Su D, Li YL, Li SJ, Zhou HJ, Ren XJ. Preparation of physical standard samples and quality characteristics analysis of sun-dried tea and Pu-erh tea (raw tea) compressed tea. *Journal of Food Safety & Quality*. 2021;12(15):6233-9. (in Chinese)
5. He L, Chen LX, Wang N, Zhang FJ, Chen YN, Jia Z. Medicinal property, taste, efficacy and prescriptions of tea from the perspective of TCM literature. *China Journal of Traditional Chinese Medicine and Pharmacy*. 2021;36(9):5630-4. (in Chinese)
6. Gu XP, Pan B, Wu Z, Zhao YF, Tu PF, Zheng J. Progress in research for pharmacological effects of Pu-erh tea. *China Journal of Chinese Materia Medica*. 2017;42(11):2038-41. (in Chinese)
7. Chen DY. A general study on the pharmacology and health effects of Pu'er tea. *Health Protection and Promotion*. 2018;(12):170-1. (in Chinese)
8. Du EJ, Zhang YD, Cai Rang ZM, Chen TT, Zhang XL, Qin QZ, et al. Improving insulin resistance effect of Pu'er tea on SD rats fed with high-fat diet. *Food Research and Development*. 2020;41(23):14-20. (in Chinese)
9. Guan XF. Experimental study on the effect of Pu'er tea aqueous extract on sleep [dissertation]. Heilongjiang: Heilongjiang University Of Chinese Medicine; 2016. (in Chinese)
10. Tian LW, Tao MK, Xu M, Hu J, Zhu HT, Xiong WY, et al. Carboxymethyl- and carboxyl-catechins from ripe Pu-er tea. *J Agric Food Chem*. 2014;62(50):12229-34.
11. Jensen GS, Beaman JL, He Y, Guo Z, Sun H. Reduction of body fat and improved lipid profile associated with daily consumption of a Puer tea extract in a hyperlipidemic population: a randomized placebo-controlled trial. *Clin Interv Aging*. 2016;24(11):367-76.
12. Xu LL, Cheng WK, Zhou XN. Regulatory effect of Pu-erh tea polysaccharide on short-chain fatty acid metabolism and gut microbiota in mice. *Food and Fermentation Industries*. 2021;47(21):115-22. (in Chinese)
13. Lou CX, Xu Y, Zhou WY, Huang W, Yan JR, Rao ZL, et al. Cathartic effect of low-caffeine Pu-erh tea extracts. *Chinese Journal of Ethnomedicine and Ethnopharmacy*. 2018;27(8):31-3. (in Chinese)
14. Liu HC, Jiang MM, Li QW. Nonstereoselective dissipation of sulfoxaflo in different Puer tea processing. *Food Science & Nutrition*. 2020;8(9):4929-35.
15. Ma BS, Xu CC, Ren XY, Wang JC, Ma CQ, Zhou BX, et al. Changes in the chemical

- components of Pu-erh raw tea during storage aging from 0 to 10 years. Food Research and Development. 2022;43(5):156-62. (in Chinese)
16. Wang XY, Zhao YM, Gao Y, Yin ZY, Wang LX, Ma JL, et al. Mechanism of puerin II on improving atherosclerosis in ApoE^{-/-} mice with hyperlipidemia. Chinese Traditional and Herbal Drugs. 2023;54(4):1157-63. (in Chinese)
17. Xu XT, Wang P, Luo SZ, Hou Y, Shao WF, Yang JH. Hypoglycemic effects of fermented Puer tea extracts- theabrownins in mice of type 2 diabetes. Chinese Journal of Ethnomedicine and Ethnopharmacy. 2015;24(20):9-10. (in Chinese)
18. Zhang XM, Wang P, Luo SZ, Yang JH, Hou Y, Shao WF, et al. Effects of fermented Puer tea extracts-polysaccharides on atherosclerosis in ApoE^{-/-} mice. Chinese Journal of Ethnomedicine and Ethnopharmacy. 2018;27(8):27-30. (in Chinese)
19. Li CL. Effect of Pu-Erh tea extracts on anti-inflammation [dissertation]. Jilin: Changchun University of Science and Technology; 2012. (in Chinese)
20. Huang YW, Xu HH, Wang SM, Zhao Y, Huang YM, Li RB, et al. Absorption of caffeine in fermented Pu-er tea is inhibited in mice. Food Funct. 2014;5(7):1520-8.
21. Fang CY, Pang XL, Shuhei H, Sheng J, Cai XB. Research progress of preventive effect of the Pu-erh tea on metabolic syndrome. E-Journal of Translational Medicine. 2018;5(1):53-6. (in Chinese)
22. Xiong CY. Studies on the lipid-lowering, anti-obesity effect and mechanism of Pu-erh tea [dissertation]. Zhejiang: Zhejiang University; 2012. (in Chinese)

บทความปริทัศน์

ความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ชาผู้เออร์ในศาสตร์การแพทย์แผนจีน

มู่ หลิน, จาง ชูเหียน, อู๋ เจียจวิน, อู๋ เสี่ยววี่, จาง อินเจียน

แผนกจักษุ โรงพยาบาลหลงหัว สังกัดมหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเซี่ยงไฮ้

บทคัดย่อ: ชาผู้เออร์เป็นชาหมักชนิดหนึ่งที่เกิดในมณฑลยูนนานประเทศจีน ซึ่งมีรสชาติและกลิ่นหอมเฉพาะตัว ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา จากการศึกษาวิจัยจำนวนมากได้ยืนยันว่าชาผู้เออร์มีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพของคนเรารวมถึงการปรับลดไขมันในเลือด ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ต้านมะเร็ง ดูแลรักษาดับ ลดน้ำตาลในเลือด และกระตุ้นการย่อยอาหาร เป็นต้น นอกจากนี้ ชาผู้เออร์ ยังใช้กันอย่างแพร่หลายในด้านการแพทย์แผนจีน มีหน้าที่อุ่นจางเสียวและขจัดความหนาวเย็น กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต การติดขัด ระบายร้อนขับพิษ สร้างสารน้ำลดอาการกระหาย ลดไขมันและความดันโลหิต เป็นต้น ดังนั้น ชาผู้เออร์จึงมีโอกาสมประยุกต์ใช้อย่าง กว้างขวางในการรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน ทำให้ผู้คนได้รับการบำบัดด้วยวิธีธรรมชาติที่ปลอดภัยและมีประสิทธิผล บทความ นี้ได้รวบรวมและสรุปงานวิจัยถึงประสิทธิผลของการนำชาผู้เออร์มาใช้รักษาในศาสตร์การแพทย์แผนจีน

คำสำคัญ: ชาผู้เออร์; ศาสตร์การแพทย์แผนจีน; ชาผู้เออร์ดิบ; ชาผู้เออร์สุก

ผู้รับผิดชอบบทความ: จาง อินเจียน: zhangyinjing@126.com

Review Article

Traditional Chinese medicine understanding and application of Pu-er tea

Mu Lin, Zhang Shuyan, Wu Jiajun, Wu Xiaoyu, Zhang Yinjian

Department of Ophthalmology, Longhua Hospital Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, China

Abstract: Pu-er tea is a fermented tea that is a specialty of Yunnan Province, China, with a unique taste and aroma. In recent years, increasing research has shown that Pu-er tea has many health benefits, including improving blood lipids, preventing cardiovascular disease, anti-cancer effects, protecting the liver, lowering blood sugar, and promoting digestion. Additionally, Pu-er tea is widely used in Traditional Chinese Medicine, with effects such as warming the middle and dispelling cold, promoting the movement of Qi, clearing heat and detoxifying, generating body fluids and relieving thirst, and reducing blood lipid and blood pressure levels. Therefore, Pu-er tea has broad prospects for application in TCM treatment, providing a safe and effective natural therapy for people. This article reviews the research on the medicinal effects of Pu-er tea in TCM.

Keywords: Pu-er tea; traditional Chinese medicine; Pu-er raw tea; Pu-er ripe tea

Corresponding author: Zhang Yinjian: zhangyinj@126.com