

<<普洱茶健康之道>>

图书基本信息

书名：<<普洱茶健康之道>>

13位ISBN编号：9787224081046

10位ISBN编号：7224081043

出版时间：2007-8

出版时间：陕西人民出版社

作者：周红杰

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<普洱茶健康之道>>

### 前言

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！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。

## <<普洱茶健康之道>>

### 内容概要

藏普洱，还是喝普洱？

普洱茶仅仅是一股风潮，一种时尚，还是一种能有效带给人健康的生活方式？

这些问题在本书中得到了令人满意的解答。

周红杰教授作为云南省普洱茶科学研究的带头人之一，在茶学研究上具有重大突破。

他从现代养生学出发，对普洱茶的理化成分、功能成分与健康的关系进行了全面论说；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；引证大量实验数据对普洱茶的神秘功效加以解读。

本书同时介绍了科学饮用普洱茶的方法、需注意的禁忌和不同食疗配方，相信对健康生活能够产生十分有益的指导作用。

本书从科学实证研究和现代养生学出发，全面介绍了普洱茶的概念、特征、特性、特点，详细论述了普洱茶中具有养生保健疗效的丰富的理化成分，深刻揭示了普洱茶中功能成分与健康的关系，系统阐释了普洱茶奥妙无穷的养生保健机理与机制，明确对比了普洱茶与其他饮料在保健功效上的差异，详细列出了科学饮用普洱茶的方法、禁忌，高度概括了普洱茶对人体生理和心理的调理和保护作用，深度浓缩了科技普洱茶养生学精华，另外，本书也首次系统地提出了普洱茶养生理论学说，开启了普洱茶科学养生的新时代。

本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！

<<普洱茶健康之道>>

作者简介

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

## &lt;&lt;普洱茶健康之道&gt;&gt;

## 书籍目录

引言 普洱茶健康新坐标 健康人生 普洱茶对抗亚健康 普洱茶对抗疾病 一、肥胖 二、心脑血管疾病 三、糖尿病 四、癌症 五、精神疾病 普洱茶对抗衰老 一、衰老是自然法则 二、认识衰老求长寿 三、普洱茶是延缓衰老的灵丹第一章 普洱茶养生——历史弥新的健康理念 第一节 普洱茶养生说 一、古老对普洱茶功效的记述 二、现代普洱茶功能研究的成果 三、普洱茶功效的现代研究 第二节 普洱茶养生理论的三大基石第二章 茶好，普洱茶更好 第一节 重新认识普洱茶 第二节 普洱茶的个性魅力 一、云南普洱茶的加工工艺独特 二、云南普洱茶对原料选择专一且对品质形条件要求高 三、云南普洱茶独特的加工工艺形成了独特的化学成分 四、普洱茶品质特征独特 第三节 普洱茶药方 一、降压减肥茶 二、内科 三、止痛茶 四、止痢茶 五、清热明目茶 六、普洱茶的美容瘦身功用第三章 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 一、普洱茶品质的形成原因 二、良好普洱茶应具备的特征 三、科学选购普洱茶的方法 第二节 科学品饮普洱茶 一、普洱茶的品饮方法 二、饮用普洱茶的禁忌第四章 藏在普洱茶里的秘密 第一节 普洱茶中的营养素 一、碳水化合物 二、脂肪 三、蛋白质及氨基酸 四、维生素 五、膳食纤维 六、矿物质 七、水 八、普洱茶中的营养素是人体免疫的增强剂 第二节 普洱茶中的功能性成分 一、普洱茶主要功能性成分的特性 二、普洱茶中的主要功能性成分第五章 普洱茶的养生文化 第一节 审美普洱茶 一、普洱“茶之美” 二、给人类带来健康的普洱茶之美 三、普洱茶之自然美构筑了茶叶养生的独特性 四、普洱茶是健康永远的朋友 第二节 趣谈七子饼 一、彩云之南普茶源，圆饼紧茶筒七片 二、名字饼茶因形化，号称七子有缘法 三、七字有信玄机存，天意昭昭如有神 第三节 普洱茶的型韵 一、做人之道 二、型中内涵第六章 普洱茶的前世今生 第一节 追溯普洱茶 一、普洱茶的历史 二、普洱茶古茶地图 第二节 科学普洱茶发展历程 一、古代普洱茶 二、近现代普洱茶 三、微生物固态发酵普洱茶的研究第七章 静心感悟好普洱 第一节 好普洱还需用心“泡” 一、精茶选备 二、妙器就位 三、泡茶 第二节 时尚普洱茶 一、普洱茶的“品饮”时尚 二、普洱茶的“典藏”时尚 三、普洱茶的“经济”时尚 四、普洱茶的“健康”时尚 后记参考文献

## &lt;&lt;普洱茶健康之道&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：普洱茶是茶叶大家族中最为特殊的一类茶，它和其他茶叶一样含有丰富的营养素。

茶叶中的营养元素，大体可分为三类。

第一类是人类生命新陈代谢需要的最主要的三种物质——蛋白质、碳水化合物和脂类。

茶叶中的蛋白质由氨基酸组成，嫩茶叶含氨基酸2%-5%，有20多种，多数对人体是有益的。

其中茶氨酸含量较高，是茶叶的特殊氨基酸，另外还有赖氨酸、精氨酸、组氨酸、胱氨酸等。

上述几种氨基酸，可促进人的生长和智力发育，对预防人体早衰和老年骨质疏松症以及贫血等都有积极作用。

茶叶中的碳水化合物含量约为30%，能冲泡出来的大约有5%左右。

脂类在茶叶中的含量为2%-3%，其中有磷、硫脂、糖脂和甘油三酸酯。

茶叶中的脂肪酸，主要是亚油酸和亚麻酸，都是人体所必需的，是脑磷脂和卵磷脂的重要组成部分。

第二类是维生素和酶。

普洱茶中含有维生素P、B1、B2、C、E等。

这些维生素，用开水浸泡10分钟后，平均有80%可以浸出，尤其以维生素B2和维生素C最为重要。

维B2又称核黄素，是我国人民膳食最易缺乏的维生素。

缺乏维B2会引起代谢紊乱和口舌病。

茶叶中维生素B2的含量为每100克中含有1.2毫克。

维生素C又称抗坏血酸，具有多方面的生理功能，尤其是对于防治动脉硬化、抗感冒、抗出血、抗癌、抗肝炎的意义，已引起普遍重视。

茶中的维生素C含量高，而且都溶于水，能被人体充分吸收。

茶叶中的酶，按它们在机体中的生理效应来说，与维生素有相似之处，而且有些维生素就是酶的组成部分。

第三类是矿物质。

茶叶中含有4%-7%的无机物，多数能溶于水而被人体吸收，其中以钾、磷最多；其次是钙、镁、锰、铝等；再次是微量的铜、锌、钠、镍、钼、硼、硫等。

医学专家指出，无机物可维持人体液(渗透压)平衡，对改善机体内部循环有重要意义，又是人体“硬组织”(坚骨骼、牙齿)的原料，与骨、牙等的牛弹关系十分密切。

钾为细胞内液的重要成分，茶叶不但含钾高，而且容易泡出。

经湖南医科大学实验室证实，现在已知普洱茶中的氟化物对防龋齿有重要作用。

茶中的锰可防止生殖机能紊乱和惊厥抽搐，锌可以促进儿童生长发育，防止心肌梗塞与暴猝，并有抗癌作用。

茶叶中的铜、铁对造血功能有帮助。

这些营养物质和药效成分共同协调作用，铸就了普洱茶的养生特性。

经分析鉴定，普洱茶茶叶含多达600余种化合物。

这些化合物中有些是人体必需的成分，称之为营养成分，如维生素类、蛋白质、氨基酸类、脂类、糖类及矿物质元素等，它们对人体有较高的营养价值。

还有部分化合物是对人体有保健和药效作用的成分，称之为有药用价值的成分，如茶多酚、咖啡碱、脂多糖等。

人体健康生存需要营养素，营养学家的研究证明，营养素对人体起着非常重要的作用。

营养素的主要功能是构成躯干、修补组织、供给热能和调节生理机能。

营养素存在于食物中，人体必需的营养分为七类，即碳水化合物、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素、水、膳食纤维(或粗纤维)。

普洱茶中含有这些营养素，还含有其他有利于人体的成分，这些成分进入人体内，维持人体健康的正常化。

据吴少雄等人的研究，普洱茶的营养成分含量情况如下：普洱茶一般营养成分含量：均以g/100g于重计，水分9.5，粗蛋白质33.5，粗脂肪0.5，灰分6.6，膳食纤维21.8。

## <<普洱茶健康之道>>

一、碳水化合物碳水化合物的性质碳水化合物是由碳、氢、氧三种元素组成的一大类化合物，因氢和氧的比例和水一样，故名碳水化合物，在营养学上也指糖类。

按化学结构可分为单糖、双糖和多糖。

单糖具有甜味，易溶于水，可不经消化直接被机体吸收和利用。

双糖是由2个分子单糖脱去1个分子水缩合而成，易溶于水，但需分解为单糖后才能被吸收利用。

多糖由数百乃至数千个葡萄糖分子组合而成，无甜味，不易溶于水，经消化酶的作用可分解为单糖。

碳水化合物的生理功能供给能量是碳水化合物最主要的生理作用。

肌肉中的肌糖原是肌肉活动最有效的能量来源。

心脏的活动也主要靠磷酸葡萄糖和糖原氧化供给能量。

神经系统除葡萄糖外，不能利用其他营养物质供给能量，血液中的葡萄糖是神经系统唯一的能量来源

。血糖降低时，可出现昏迷、休克甚至死亡。

碳水化合物是构成神经组织的成分。

所有神经组织和细胞都含有碳水化合物。

作为生物遗传物质基因的脱氧核糖核酸(DNA)就含有核糖，它是一种五碳糖。

碳水化合物有保肝、解毒的作用。

肝糖原储备较充足时，肝脏对某些化学毒物(如四氯化碳、酒精、砷)以及由各种致病微生物感染引起的毒血症有较强的解毒能力。

因此保证肝糖原的供给，保持肝脏中有充足的糖原，在一定程度上可保护肝脏不受有害因素的损害，并可保持肝脏的正常解毒功能。

碳水化合物有抗生酮体、防止酸中毒的作用。

脂肪在体内氧化靠碳水化合物提供能量。

当碳水化合物供给不足，身体因病(如糖尿病)不能利用碳水化合物时，所需能量将大部分由脂肪供给；而当脂肪氧化不全时，即可产生酮抗生酮体、防止酸中毒的作用。



## &lt;&lt;普洱茶健康之道&gt;&gt;

## 后记

“千古艰难唯一死”，人皆乐生畏死。

儒、释、道教义各异，但从“身体发肤受之父母”到养生长寿之术，有一个共同点，就是让人珍爱生命。

生命对于我们每个人仅有一次，“善待生命”是对个体生命由衷的尊重和敬畏。

在苍茫人世间，每个人都在追逐着自我心中美好幸福的生活，在纷争名利场，我们可曾意识到健康对于生命存在和现实生活的重要？

个体生命从开始孕育到呱呱坠地起，便拥有了追求与保持健康的天然使命，人要成就一世功业，延长生命的链条，除了“天合、地合、人合”外，更要“己合”，让自己的身心处于和谐健康状态，远离疾病，身心愉快，精力充沛，欢度如歌的岁月，享受美好的生活。

健康是人类的权利和义务，在人类历史发展的长河中，发生了许许多多人类与疾病和死神斗争的故事，人类凭借着超凡的智慧和无所畏惧的勇气，披荆斩棘一往无前。

作为人们良好的心愿，健康是人们最宝贵的财富，“有哈别有病”这句实话真切地道出了老百姓对健康的热望与对患病的忧虑。

如何才能长久健康，怎样才能消除疾患，面对个体生命的拷问，我们绝不能再等而视之了。

在当今中国，随着人们生活水平的提高，社会物质生活的丰富，以及社会竞争的日渐加剧，处在社会转型期的人们，正在被一些气质性的富贵病所困扰，不当的饮食结构，缺乏适当的体育锻炼以及紊乱的不良作息习惯给人们带来了极为严重的健康隐患。

走在大街上，你可以看到胖人多了，大腹便便者堂而皇之地成了大众化现象，医院里因“三高”（高血压、高血脂、高血糖）而患心脑血管疾病、糖尿病的人逐渐增多，而且呈现出年轻化趋势，成为严重危害人类健康的隐患，致人伤残甚至死亡，让人抑郁、精神失常乃至轻生。

中国古代朴素的辩证唯物主义哲学思想认为，世间万物皆存在着阴阳两极。

阴阳失调，则百病缠身；阴阳调和，则百病难侵。

万事万物相生相克，生生不息。

当代社会因肥胖与激烈竞争而引起的诸多疾病怎样才能被克制呢？

在21世纪到来之时，人们寻寻觅觅，终于找到身心疾患的养生妙品——普洱茶。

作为在云南省茶学科战线上工作了20多个年头的人民教育工作者，对普洱茶的兴趣，在1980年我前往西南农业大学茶学专业读书之前便有了。

我出生于号称世界茶源、中国茶城、普洱茶都的云南省思茅市（现已更名为普洱市），在普洱茶区长大，从小就看着家乡的父老终日以普洱茶为生。

虽然他们可能没有思考过普洱茶给身体带来了什么，然而，每天不喝普洱茶就像缺点什么，这是每一位以茶为生的家乡人的切身体会。

家中长辈饮茶之风的熏陶使我对茶产生了难以割舍的情感，加之大学所学的专业是茶学，我与普洱茶的结缘也就成了天作之媒。

云南大叶种晒青毛茶加工而成的云南普洱茶，粗犷中细腻显，岁月里陈香蕴，苦涩后醇甘涌，品饮间神韵发。

作为云南人，我深为普洱茶这一云南特产自豪。

由于历史的原因，云南普洱茶在相当一段时间内发展滞后，茶园荒芜乃至被人为破坏改植其他作物，制茶人纷纷改行，茶叶市场低迷，所有这些我看在眼里痛在心里。

教学之余，我置身于普洱茶的科研领域，热切地期盼着、静静地等待着云南普洱茶产业繁荣发展惠及民生的日子。

时至2003年，在前期积累的基础上，我们申请到了云南省自然科学基金重点项目的资助，深入开展了云南普洱茶特征性成分的研究，从而开启了科学普洱茶的新时代。

课题组同仁继往开来，从种质资源、栽培技术、加工方法、茶叶生化、保健与药理、综合利用等诸多方面多方探索研究，创建了科学普洱茶的理论体系，在此基础上编撰的《云南普洱茶》一书成为全国科技类畅销图书，短短两年间重印达18次之多，而且被译成韩文，并以繁体字版在中国台湾省出版，



## &lt;&lt;普洱茶健康之道&gt;&gt;

为宣传普洱茶，让科学普洱的观念深入人心，发挥了不可替代的重要作用。

经过三年多的不懈努力，在2006年，我们在普洱茶科研方面又有了新的突破。

这一年，喜获国家自然科学基金资助项目“云南普洱茶品质形成机理研究”项目批准号/学科代码：30660116/C02021005)和云南省自然科学基金“十一五”科技攻关及高新技术发展计划项目“云南普洱茶提质增效关键技术研究及示范”(项目编号：2006NGI6)两大普洱茶科研项目，对普洱茶的研究也进一步深入。

兵家常言，最好的防御便是主动进攻，医药学理论也讲预防是最好的治病手段，我们在和谐发展的盛世，宣传普洱茶养生，进行普洱茶健康生活的新长征，便是要让普天下的人们了解、认识、享用普洱茶，使普洱茶成为天下苍生健康的守护神。

近几年来，由于人为的炒作因素，造成普洱茶价格高、专供有钱人消费、普通老百姓喝不起普洱茶的假象。

其实好的普洱茶价格也不算高，例如，一饼净重357克的普洱茶饼一般价格在60-80元左右，一个人每天喝5克普洱茶，这一饼茶能喝60天左右，每天仅1元左右的投资，却换来身心的健康，甩掉了打针吃药的烦恼，摆脱了不菲的医疗花销，应该说这种投资寻常百姓家也能承受，并会乐意为之。

普洱茶是茶中伟丈夫，悠悠岁月给予它超凡的灵气与智慧，云南一代又一代茶人赋予它深厚的内涵与底蕴，“以茶治边”与“茶马古道”施予它难得的因缘际遇。

目前，在普洱茶科技与文化发展的不断带动下，普洱茶的独特保健价值正逐渐被越来越多的人所认可，根据我们的研究，普洱茶奇妙的减肥、消脂、降压等作用是一个综合效应的结果。

作为历史名茶，普洱茶在新世纪重又焕发青春绝非偶然，这种茶品富于变化，在一定时间和空间内，愈陈愈香，越陈越醇，变化多样的品质，让人颇感神秘，时间凝练的卓越品质，让人感到神奇，科技创新的普洱茶品，让人踏上健康之旅；式样繁多的茶品给人情趣，“顺、活、洁、亮”的茶汤使人沉醉，甘滑醇厚的滋味让人痴迷，意蕴深厚的陈香叫人沉静，耐久贮藏的特色叫人遐想，干转百结的普洱茶史引人入胜，高雅别致的普洱茶艺度人超然。

它集品饮价值、保健价值、艺术价值、收藏价值于一身，长期饮用，不但可远离“三高”痼疾，而且可修身养性，让人身心俱康，且无毒副作用，真正走向健康和谐的新生活。

唐朝“药王”孙思邈有言：“人命至贵，有贵千金。

”其实黄金有价，生命无价。

普洱茶健康革命带来的是预防和治疗相结合，食疗与药疗共益彰，生理及心理同调解的理念，使饱受现代富贵病困扰的人们拥有了开启健康之门的金钥匙。

毋庸讳言，普洱茶作为一种老少皆宜的饮品，其产品也存在着质量安全的问题。

亦即是说，市售的普洱茶产品也存在着假冒伪劣、良莠不齐的现象。

在科学的饮用方法下，并不是只要饮用普洱茶就能够保健身心，延年益寿。

在普洱茶健康革命的征途中，我们要增强理性消费意识，以科学的眼光来选购普洱茶品。

据我们的研究，一些老字号的普洱茶生产厂家和一些获得质量认证的正规生产厂家以及一些科研教育部门指导生产的普洱茶在理化指标和感官品质方面都能够达到普洱茶产品标准的要求，其内含的活性因子丰富且搭配合理，完全可以满足消费者长期饮用普洱茶来协调身心的需求。

劣质的普洱茶往往存在着这样或那样的问题。

有的普洱茶含有一些非茶类的夹杂物，因而降低了饮用和保健价值；有的普洱茶因在加工过程中技术不到位，失去了茶的本真面目，不堪饮用；有的普洱茶因为贮藏不当，产生霉变或是吸附有异味，品质因而劣化。

这些劣质的普洱茶如同大海中的暗礁或是暗藏的冰山一样，将会使普洱茶健康革命的巨轮毁于一旦，前功尽弃。

在倡导科学发展观，建设和谐社会的新时代，普洱茶健康革命中必须引入科学普洱的新理念，科学普洱应该贯穿于普洱茶健康革命的始终。

我们对科学普洱的界定是：科学普洱融汇普洱茶自然科学与社会科学，在普洱茶栽培育种、采摘加工及再加工，包装、贮藏、运输、品饮、营养保健、历史、典故、茶艺等方面赋予科学的精神，使生产出的普洱茶品质优良，饮用价值高，便于贮运，能满足不同人的口感嗜好，配以科学的饮用方法，高

## <<普洱茶健康之道>>

雅的品饮艺术和环境，使人于坐谈普洱吃茶之间，身心的种种不适在不经意中逐渐灰飞烟灭，从而实现“与科学普洱为友，同美好生活做伴”的理想境界。

生命中有了普洱茶这一世间精灵，人世间便少了诸多因疾病而生的苦痛，普洱茶注入了科学的因素，普洱养生便有了广阔的发展前景。

科学普洱引领普洱茶健康革命恰逢其时，恰逢其事，真可谓：科学普洱，饮出康乐；花钱不多，疗效奇特；饮用得法，保健多多；茶疗时代，要重科学；普洱为道，幸福自得；科学引领，和谐世界。

自从置身科教事业，以科教服务大众为信念，作为云南普洱茶重点课题的首席科学家，深感责任重大。

发展学科必须科学与文化相结合，缺乏科学的文化没有根基，而没有文化的科学缺乏市场。

今后，我们将会不断地开拓创新，通过国家自然科学基金以及云南省“十一五”科学技术攻关项目对普洱茶的深入研究，让普洱茶科学和文化的双翼丰盈，随时代展翅高飞。

为此，我们将陆续推出有关普洱茶养生学的系列书籍，为您带来健康和快乐，增添生活的情趣。

这本书凝集了集体的心智，总结了我们的部分科研成果，以飨读者。

相信每一位读者朋友在阅读本书后，必将受到启发，与普洱茶结缘，走进健康革命的行列中来。

最后，祝福所有热爱生活的人们，汲来山泉泡佳茗，一壶普洱慰平生，年年岁岁品饮中，人生益寿更康宁，普洱保健贵有恒，长年坚持显奇功，普洱吞茶伴君行，健康之花别样红！

## <<普洱茶健康之道>>

### 媒体关注与评论

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。

普洱茶养生关键在于其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。

普洱茶养生物质的来源主要有原料中固有营养物质的保留、加工过程中转化生成的有益物质、有益微生物生命体的固有成分。

云南普洱茶多样、多变、多异、多趣等特点赋予了其丰富的内涵与强劲的生命力，其独特功能使懂得普洱茶的茶界内外人士迷恋，难以割舍，疯狂追捧，爱不释手，欲罢不能。

——周红杰教授 千年普洱，健康人生。

——前全国政协主席李瑞环 云南普洱茶的绝妙之处在于经过1000年的历史，至今还具有旺盛的生命力，只要时常饮用就会有利尿、助消化、醒酒、减肥、健身、增强食欲的功效……为了全世界更多人们的健康，应该普及饮用。

——日本中国医报社社长坂本敬四郎 普洱茶，蒸之成团，西蕃市之，最能化物。

——[清]方以桢稿，其子中通、中履等编《物理小识》 滇茶，味近苦，性又极寒，可祛热疾。

——[精]张泓《滇南新语》 普洱茶味苦性刻，解油腻牛羊毒，苦涩，逐痰下气，利肠通泄。

——[清]赵学敏《本草纲目拾遗》 普洱茶味沉刻，可疗疾。

——[清]王昶《滇行目录》

<<普洱茶健康之道>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>