

借



自·然·疗·法·丛·书

盛国荣 / 编著

茶与茶疗



湖南科学技术出版社

SERIES

自/然/疗/法/丛/书

NATURE THERAPY SERIES

茶与茶疗

总主编/陈可冀

编 著/盛国荣

湖南科学技术出版社



自然疗法丛书

茶与茶疗

总 主 编：陈可冀

编 著：盛国荣

责任编辑：张碧金

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路 66 号

印 刷：湖南省新华印刷一厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市芙蓉北路 564 号

邮 编：410008

经 销：湖南省新华书店

出版日期：1999 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8.25

插 页：4

字 数：172000

印 数：1~5260

征订期号：地科 248

书 号：ISBN 7-5357-2390-X/R·473

定 价：11.80 元

(版权所有·翻印必究)



作者简介

盛国荣,著名教育家、临床中医专家。1913年生,福建南安市人。世医出身,八代传人。16岁悬壶闽南,21岁从师于上海陆渊雷、章次公等名医。1949年后曾任厦门市第一医院中医科主任,福建中医学院副院长,中国百科全书中医内科编委,全国高等院校中医专业教材编审委员等。现为福建中医学院教授、主任医师,厦门大学海外函授学院名誉院长,台湾同庆医院名誉院长,香港中医诊疗院名誉院长,香港新中华中医中药促进会名誉顾问,新加坡同济医院研究院客座教授。

中医为国家之荣 外盛不可

今年三月十日，先生急症，前赴中山医院，
久未见效，无眼痛苦，嗣承名匠所盛国荣
诊察，二剂中病，立印好，特书此以表铭感。

国荣中医教授惠念

庄晚芳

教上

一九九三年三月廿九日于厦

庄晚芳

教上

一九九三年三月廿九日于厦

著名茶学专家庄晚芳题词

虞愚先生题词

吾國茶產盛：開建茗尤著
 播其種立為時代材料茶之一物
 之其體分拆一般陸人甚若之品為
 彼茶色香亦其之生力論即如唐代
 陸州所撰：茶經云詳其製茶葉其
 及蒸銀諸法，宋代茶葉茶煙，亦佳
 茶無論茶葉而如造出之時，始有以
 其化驗如其念自之量作生茶，實有
 食價值者，然實陸州辨其非食之宜
 如何身理茶葉，猶其之功教又如何
 能言者仍疑。

古友成國茶，先生唯此佳茶
 之鄉，諸茶開，望能為茶，論其全方
 茶可世之，下，近居陸門，才成印以賜
 名，蘇放後，此放，廈門，大生，出後，神
 建，易，才，大生，建，中，醫，生，心，方，中，如，物

云爾

研式後博物

為種待評定

而回懸空大

名山抗教永

若打存寶道

稿採有新方

陸茶省茶亦

實者及此亦

丁巳年十月廿八日

虞愚先生





庄晚芳碑

碑文内容

“茗叟庄公晚芳(1908—1996年),当代茶学泰斗。公少壮时,办茶场,理茶政,发扬蹈厉;正值盛年,专攻茶学,孜孜以科研,汲汲以育人;晚年致力弘扬中华茶文化,创建茶人之家,筹设茶人之家基金会,倡导中国茶德,拟立‘廉美和敬’四字守则,为振兴中华茶业,奉献毕生才学。公一生事茶,受人景仰,今兹九十诞辰,特立碑以志纪念。”

1998年10月10日是我国著名茶学家、茶学教育家庄晚芳先生诞辰90周年。中国国际茶文化研究会、浙江国际茶人之家基金会纪念与表彰老茶人的功德,在西湖国际茶人村树立了庄老画像碑。

悼永晚芳先生

成國榮

永園桃李晚來芳，
鑽研潛心奉道揚。
鉅著鴻文遺作在，
令人一覽感滄桑。

陈可冀，中国科学院院士。1930年生。福建省福州市人。1954年毕业于福建医学院医疗系。我国第一代西医学习中医的中西医结合医学家。现任中国中医研究院西苑医院及老年医学研究所教授，国家中医药管理局心血管病重点研究室主任，国务院学位委员会中西医结合评议组组长，卫生部新药审评委员，国家科委生命科学技术发展中心委员，并任全国政协委员，中国科协常委，中国中西医结合学会会长，中华医学会老年医学会副会长；《中华心血管病杂志》副总编。应聘并任世界卫生组织（WHO）传统医学顾问，Int. J. of Phytotherapy Research (U. K.) 顾问；曾应聘担任洛杉矶加州大学和台湾阳明医学院客座教授，中国药科大学、北京中医药大学、天津中医学院及福建中医学院客座教授或名誉教授，北京医科大学中西医结合临床医疗中心顾问，中国医学科学院学术委员会委员等职。

陈可冀长期从事心脑血管病、老年病治疗研究，对活血化瘀理论及清宫医药档案研究有成。在研究活血化瘀复方冠心2号及血府逐瘀汤防治冠心病方面，分别就其对血小板功能和抑制血管平滑肌细胞增生及相关基因表达的影响方面，和同事们一起进行了系统的研究，为前者用于心绞痛治疗，后者用于冠脉腔内成形术后再次狭窄的预防，提

供了科学依据。研究发展了川芎嗪在缺血性脑血管病中的应用。研究了芳香温通复方宽胸气雾剂、温补中药附子一号（去甲乌药碱）及活血药中的玄胡碱及赤芍甙在心血管病中的应用。倡议并系统整理研究清代宫廷原始医药档案三万余件，填补了中医药学术继承领域中的一段空白。出版中文专著《心脑血管疾病研究》及《清宫医案研究》等四种，英文专著《Clinical Case Studies》一种。发表学术论文近百篇。创办《中国中西医结合杂志》（中、



陈可冀

英、日文版)，该杂志论著为《Index Medicus》系统收录，促进了国外对中医药学术的交流 and 理解。曾获国家及卫生部科技进步奖 9 项，1989 年获世界文化理事会的爱因斯坦世界科学奖。

自然疗法，是指与化学药物疗法相对而言的、以激发人体强身抗病能力为主导的各种防病、治病及康复保健的手段和方法。

自然疗法的基本原则似可归纳为“道法自然”和“取法自然”，也就是顺乎自然、效法自然和达于自然。自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点，一是完全摒弃化学合成药物，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病，如森林、阳光、泥沙、空气、水及温泉，以及草木花果、酒茶饮品的内服、外用（如药敷、熨敷、熏浴）和磁、蜡、热能等等，都是利用自然环境和资源为主的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、健身术、气功和心理、音乐与娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代西方医学不同，它重在激发人体自身自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，从而达到修复组

织及功能伤损，祛除病患侵袭的目的。

自然疗法的起源可以追溯到远古时代。在千百年生存、生活、生产及医疗、保健实践中，我们的祖先早已总结出“法于自然”的养生原则，并创造出许多行之有效的医疗保健方法，其中包括怡情养性、练形摄生、食养食疗、针灸、推拿以及天然动植物药品内服、外用等，这些传统的方法和手段，为中华民族的繁衍和昌盛作出了重要贡献，同时也成为世界自然疗法中的主要内涵。在自然疗法中，还有印度的草药、瑜伽术，美国的筋骨按摩术，日本的足反射疗法，以及近年颇受注意的森林疗法、泥沙疗法、心理疗法、香味疗法、催眠疗法、色彩疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、磁疗、蜡疗等。这些疗法与传统的疗法相映成趣，引起愈来愈多人们的关注。

我们生活在一个现代科学技术高度发达的时代，现代医学的突飞猛进，曾从根本上改变了医学发展的进程。抗生素、疫苗等的广泛使用，使各种传染病和感染性疾病得到了有效的控制就是有力的例证；特别是1978年，世界卫生组织宣布人类彻底消灭了天花这一烈性传染病，现代医学和药物学的发展已达到了一个新的高峰。但是，伴随着新的化学药品层出不穷，其副反应的危害亦随之大幅度增加，引起了人们强烈的反响，大家都认为应探讨对策。有资料表明，全世界每年因用药不当所造成的病患约占所有发病数的14%以上，同时，化学合成药品远远不足以应付日益增多的现代社会病，如心血管病、肿瘤，以及与免疫、遗传、代谢、社会环境及与心理因素相关的各类病症。人们开始意识到，“对生命的体验与理解，是身体、理智、精神和灵魂的联合，

积极的健康，是身体、精神、社会、道德和心灵繁荣的融合”；人们开始渴求摆脱对化学合成药物的依赖，“回归自然”已是当代文明社会人类返朴归真的强烈追求。

当前，自然疗法正风靡全世界。美国国立卫生研究院(NIH)近年成立了替代医学办公室(OAH)，“替代医学”(alternative medicine)，也可译作“选择医学”或“他类医学”，其内容相当部分是指上述一类自然疗法，这些均得到国际上极大的重视，我已两次被邀请参加该办公室组织召开的学术研讨会，很有感触。近年来，我国在南京、北京、成都等地也分别召开了自然疗法、非药物治疗法讨论会，出版了各类有关书刊、杂志。由于自然疗法取材方便，操作简单，效果显著，且无痛苦，不少方法在人们的衣食住行、生活娱乐中即可实施，因而受到病患者及家属的普遍欢迎。一些国家和地区探索建立了“自然疗法医学院”和“自然疗法医学会”，创办了《人种药理学杂志》、《整体观杂志》、《补充医学与替代医学杂志》及《自然疗法杂志》等，可见自然疗法已受到愈来愈多人们的重视。尽管许多自然疗法的作用机制还有待于应用现代科学技术方法进一步予以揭示，但其光辉的前景是可以预见的。

为了顺应我们这一时代医学模式的转变和发展，为了顺应广大人民群众的需要和追求，湖南科学技术出版社倡议并组织全国的专家、学者编写了这套《自然疗法丛书》，丛书本着“取自大自然、用于全人类”的宗旨，遵循“寓健康于日常生活”的自然规律而分册出版，力求简洁明了，通俗实用。每一分册独立介绍一种疗法，在所收载的疗法中，有的比较简单，有的则较复杂，对于较难掌握的内容一

般均配有图片，所介绍知识大多可以在家庭环境中使用，成为自我保健的手段，必要时亦可在医生指导下实施。我深信本丛书的出版，将会给懂得增加自我保健意识的人们增加信心、措施和乐趣。是为序。

陈万益

1996年元月于北京

《茶与茶疗》一书编辑完成了，盛国荣先生约我写一篇小序，我欣然应诺。

盛国荣先生，闽之名医。凡是闽省中医学界一提起盛老，几乎无不知晓；至于闽南各界，对盛老更加熟悉。他的盛名远播至台湾、香港及东南亚各国之医学同仁及华人社会。

盛老之所以盛名灼灼，仰之弥高，在于他的道与德。盛老医道精湛，问诊者无不交口称扬。我与家人曾多次去盛老府上，每次去总会遇见求医病人，目睹他施诊之劳，倾听病人的反映，深有“名不虚传”之感。盛老的医道，一在于祖传经验，二在于六十多年来的刻苦钻研，实践出真知。他生于八代世医之家，行医六十余年。他把行医和医学教育结合，曾出任福建中医学院教授、副院长，厦门大学海外教育学院名誉院长，竭尽医疗、传道、授业、解惑之崇高职责。他重视总结医、教经验，把他擅长的治疗慢性肾病、心血管病、糖尿病、痺症、急

性热病等疑难顽疾的经验写成文章、著作，传之世人、后学。他的医学著作《内经要略》、《温病要义》、《伤寒论浅释》、《中医诊断学》成为医学宝库的珍品。

盛老的医德可以说仰之弥高，望重海内外。有一件小事我曾预闻，足以说明其医德之高尚。1995年他去南洋讲学传医，曾向当地社会名流介绍按他的配方生产的“盛氏 99 茶”。这种茶功能很多：保肝健胃，润肺养心，清热解毒，生津止渴，治烟酒毒，利尿消炎。他说现代社会，百业繁荣，应酬频仍，灯红酒绿，珍肴吃得太多了，酒饮得太多了，烟吸得太多了，会生病的。于是他潜心研究，配成这种专治烟酒毒、保肝健胃的“99 茶”。消息传出，即有商家响应，订购额达 30 万斤，以致生产厂家难以供应。这件事反映出盛老对当前社会（海内外）灯红酒绿生活的担忧，也反映出他悬壶济世的一片丹心。他想着人民，想着大众，这种精神体现着盛老的崇高医德。至于待病人如至亲的例子更多，难以一一述说。晚年本应颐养天年，但他把所有时间都投以义务诊病。斗室自有天地宽，就因为他把为人民服务落实到自己的济世救人的实际行动上。据我和盛老交往的体会，他的道德力量足以使损人利己之徒无地自容。

盛老一生，由行医而研究养生，养生者，即今之保健也。尤其对饮茶保健更有兴趣，在繁忙的医、教之余，蒐辑资料，勤加发微，陆续出版、发表一些颇有影响的饮茶养生著作。中医名家谈饮茶自与一般文士不同，因此引起诸多友人的注意。大约是 1992 年夏季吧，他请我看一叠茶诗资料，我除了敬佩他的精神外，也把我所知的资料告诉他，谁知双

方颇为投机。我受托阅读这篇资料，并略加增补。1996年春，我去看望他，他说希望再出一本有关饮茶保健的书，把过去出版的小册子加以增补，并希望我参谋。我一向崇敬他，八十老翁犹奋斗不息，后辈的我有何理由拒绝。于是我答应代为编辑此书，并商定了大纲。我请厦门大学历史系硕士研究生耿虎同志（现为该系博士研究生）负责整理、增补，耿虎同志立即从命，暑期回济南，又请其兄青年书画家耿飞同志参加。兄弟二人共商于斗室，不顾暑热，挥笔撰写，历时两月，终成卷帙。9月，耿虎返校，我阅读了原稿，适耿飞赴广州开会，过厦小憩，又一起讨论一番，两人改定稿子。耿虎同志还代我完成全书的编次。

现在全书编就了。与同类著作比，它不仅比较完整，兼及饮茶保健与饮茶文化，更重要的是反映了盛老这位国家级优秀中医老前辈对饮茶保健的真知灼见。因而本书是学术性、实用性、欣赏性兼具的读物，可以雅俗共赏，丰富人们的保健知识，陶冶人们的情操。

谨此为序。

郑学檬 1998年10月

于厦门大学敬贤寓所