

簡明時間針法

于致順 孫申田 編著

黑龍江中醫學院

PDG

目 录

一、概说	1
二、天干与地支	3
(一)、天干	3
1、天干的含义及其内容	3
2、天干与阴阳、五行、方位、四季的关系	5
(1)、天干与阴阳的关系	5
(2)、天干与五行、方位的关系	5
(3)、天干与四季的关系	5
3、天干与脏腑、经脉的关系	5
(二)、地支	6
1、地支的含义和内容	6
2、地支与阴阳、十二月、四季的关系	7
(1)、地支与阴阳的关系	7
(2)、地支与十二月、四季的关系	7
3、地支与脏腑、经脉的关系	7
4、地支与二十四小时的关系	8
(三)、甲子	10
三、五输穴与八脉交会穴	11
(一)、五输穴	12
1、五输穴的意义	12
2、五输穴与五行	13
3、五输穴的内容	14

4、五输穴的主病	15
(1)、井穴的主治	15
(2)、输穴治脏病、合穴治腑病	16
(3)、原穴治五脏病及五脏六腑病	16
(4)、主治不同季节之疾病	16
(5)、五输五穴的主治	16
(6)、主治本经病及子母经病	17
(二)八脉交会穴	18
1、八脉交会穴的意义	18
2、八脉交会穴的内容及其相配	19
3、八脉交会穴的主治	20
(1)、主治交会部位疾病	20
(2)、以八穴为主、配合其他穴、治疗八 组疾病	20
四、日、时干、支推算法	24
(一)日干、支推算法	24
1、元旦日干、支推算法	24
2、日干、支推算法	25
(1)、按六十循甲子推算	26
(2)、按月差推算	27
(3)、先推算出每月一日之干支	28
(二)、时干、支推算法	31
五、子午流注针法	31
(一)、纳甲法	32
1、开井穴时间	32
2、正常时间与子午流注时间	33

3、阳日阳时阳穴开，阴日阴时阴穴开·····	24
4、开穴的顺序·····	34
5、返本还原·····	35
6、日干重见时气纳三焦、血归包络·····	35
7、合穴·····	36
8、以时推穴·····	41
9、一四二五三零规律和二三四五一规律·····	44
10、以穴推时·····	48
(二)、纳子法·····	55
(三)、临床应用·····	57
1、按时配穴·····	57
2、定时治疗·····	58
3、合日互用·····	58
4、表里配合·····	58
5、子母迎随·····	59
六、灵龟八法和飞腾八法·····	59
(一)、灵龟八法·····	59
1、灵龟八法的组成·····	59
2、灵龟八法开穴推算法·····	60
3、灵龟八法的应用·····	63
(二)、飞腾八法·····	63

一、概 说

根据目前研究和大量事实证明，从微生物到高等生物，从植物到动物，生物体内都具有一种近似“时钟”的一种机能，被称为生物钟。

生物的生存和生物的进化，无不与周围环境有着密切的关系。周围环境存在着各种周期性变化，如：白天与黑夜；春、夏、秋、冬而构成一年的变化；月亮的盈亏及其影响的潮汐变化；宇宙间太阳及其他星球对地球的周期性影响；太阳黑子周期性变化；各种星球的定期活动以及地球本身的定期性活动等，无不对以人类为代表的动、植物（生物）有所影响。生物之间也存在着一定的影响。生物为了适应各种周期性变化，则必然要作出相适应的反应，久而久之，则形成规律，形成定时活动，即形成了“时钟”样的机能，如：以日为周期的睡眠、觉醒、公鸡报晓，花的开闭；以月为周期的月经来潮；以年为周期的植物生长，候鸟的转移以及某些动物的发情等。在人体内也有很多周期性变化，如：体温、血糖、各种激素的分泌、内脏的活动以及各种生命活动，都呈现周期性变化，如：肾上腺皮质激素与ACTH的分泌，早晨清醒后迅速上升，达到峰值，上午四小时的分泌量占全天总数的40%，下午则分泌次数减少，水平下降，深夜分泌活动完全停止，后半夜又逐步增加。男性睾酮的分泌也是早上8—9点钟分泌最高，比半夜最低值高35—40%。在一年中，尿中的睾酮和去甲睾酮的含量，7月分为 $80.6\% \pm 9.3$ 和 45.3 ± 7.7 mg，在一月则为 48.8 ± 9.3 和

$22 \cdot 8 \pm 5 \cdot 3 \text{ mg}$ 。在免疫功能方面，血中T、B淋巴细胞数和嗜酸性白细胞数的峰值在半夜零点到四点，而中午的12点到16点最低。在植物神经系统方面，交感神经系统白天兴奋性高，免疫系统相对抑制；付交感神经的兴奋性在晚上较高，免疫系统相对兴奋。还有人调查女性月经周期平均为29.5日与月之望朔（29·52日）相一致。人的出生率满月前后最高，新月出现时最低，最明显的是生活在海岸的无脊椎动物于满月时产卵。其他如男性生理变化，调解肝脏糖代谢速率的丙酮酸激酶活性、肝脏中DNA和RNA含量，胰腺的分泌功能等都有一定的周期性变化。

祖国医学很早就发现了人的生理活动，病理变化与时间有着密切的关系，如：《灵枢·五十营》篇说“人经脉上、下、左、右、前、后二十八脉，周身十六丈二尺，以应二十八宿，漏水下百刻，以分昼夜。故人一呼脉再动，气行三寸，一吸脉亦再动，气行三寸，呼吸定息，气行六寸……一万三千五百息，气行五十营于身，水下百刻，日行二十八宿，漏水皆尽脉终矣”《素问·气交变大论》说“善言天者必应于人”《灵枢·逆顺》篇说“气之逆顺者，所以应天地、阴阳、四时、五行也”《素问·八正神明论》说“先知日之寒温，月之虚盛，以候气之浮沉，而调于身”“是故天温日明，人血津液而卫气浮，故血易泻，气易行；天寒日阴则人血凝泣而卫气沉……是以因天时而调气血也”《灵枢·顺气一日分四时》篇说“夫百病者，多以旦慧、昼安、夕加、夜甚”所以《素问·五常政大论》说“故治病者，必明天道地理、阴阳更胜、气之先后，人之寿夭，生化之期，乃可以知人之形气矣”。

时间针法就是观察到日月、星辰、四时、八节之时序，根据人体的自然周期现象，认为人气体血循行流注与时间因素有着密切的关系，随着时间的推移和阴阳消长，经脉气血运行出现周期性的盛衰，在经脉上有生、克；在输穴上有开、合，在一定时间内，气血流注于某一部位，再根据虚实，在这个部位上施以适当的手法，则会获得最佳效果。

时间针法有应用“五输穴”为基础的“子午流注”针法和以应用“八脉交会穴”为基础的“灵龟八法”、“飞腾八法”，都是以时间为取穴的主要条件。

二、天干与地支

古代记录时间，包括年、月、日、时皆以天干与地支或相结合来记录。时间针法则是以天干与地支，来推算穴位的开合，故首先必须掌握天干，地支及其含义和与各方面的关系。

（一）、天干

1、天干的含义及其内容

颜师古注《汉书·食货志》云“干、犹个也”即十个字的意思，它们是甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。其排列顺序是象征一切事物的发生、成长、死亡、更生的顺序。

甲：《史记·律书》云“万物剖符甲而出也”。《汉书·律历志》云“出甲而甲”。刘温舒云“甲乃阳内而阴尚包之，草木始甲而出也”所以甲具有万物始生，芽胞初裂之

意。

乙：《史记·律书》云“万物生轧轧也”《汗书·律历志》云“奋轧于乙”刘温舒云“乙者阳过中，然未得正方，尚乙属也。”乙代表初生之芽进一步发展；也有象形的意思，乙字之形状似新芽出土。

丙：《史记·律书》云“丙者，言阳道显明”。《汉书·律历志》云：“明炳于丙”。刘温舒云“丙、炳也，万物炳然著见而弛也”。丙具有万物生长，其形已显然可见之意。

丁：《史记·律书》云：“丁者，言万物之丁壮也”《汉书·律历志》云：“大盛于丁”丁有壮大的意思。

戊：《尔雅》云“戊茂也，物皆茂盛也”《汉书·律历志》云“丰𦵏于戊”，戊：原音、意与茂相同，因梁太祖避其曾祖讳“茂琳”改𦵏。故有茂盛的意思。

己：《汉书·律历志》云“理纪于己”《礼记》郑注云《己之言起也，其合英者，抑屈而起”其意为由茂盛而含英吐秀。

庚：《史记·律书》云“阴气庚物”《汉书·律历志》云“斂更于庚”《尔雅》云“庚，犹更也”《礼记》郑注云“庚之言更也，万物皆肃然更改”。可知，庚有更改之意，由茂盛而转向枝叶消条。

辛：《史记·律书》云“辛者，言万物之辛生”《汉书·律历志》云“悉新于辛”刘温舒云“万物肃然更茂，实新成”，辛有果实成熟之意。

壬：《史记·律书》云“壬之为言任也，言阳气壬养万物于下也”《汉书·律历志》云“怀任于壬”刘温舒云“壬而为胎，与子同意”，壬具有孕育新生力量之意。

癸：《史记·律书》云“揆也”“万物可揆度”《汉书·律历志》云“陈揆于癸”。癸与发（繁体写作發）皆为𠂔（音bo）字头，故有拨的意思，故癸有拨除障碍而新生之意。

从殷代开始“十干”就被利用纪天日之次第，故谓之天干。

2、天干与阴阳、五行、方位、四季的关系。

（1）、天干与阴阳的关系：天干与其他事物一样，也有阴阳之分，其奇者为阳、隅者为阴、即甲、丙、戊、庚、壬为阳干；乙、丁、己、辛、癸为阴干。

（2）天干与五行、方位的关系：天干也代表五行和方位，其关系是甲、乙、代表东方和木；丙、丁代表南方和火；戊、己代表中央和土；庚、辛代表西方和金；壬、癸代表北方和水。

（3）天干与四季的关系：天干同五行和方位与四季的关系一样，甲乙代表春；丙、丁代表夏；戊、己代表长夏；庚、辛代表秋；壬癸代表冬。

现将天干与阴阳、五行、方位、四季的关系，列表如下：

甲	丙	戊	庚	壬——阳干
乙	丁	己	辛	癸——阴干
木	火	土	金	水——五行
东	南	中	西	北——方位
春	夏	长夏	秋	冬——四季

3、天干与脏腑、经脉的关系

每个天干代表一个（有的代表二个）脏腑和一条（二

条) 经脉。其关系按五行, 心包与三焦为相火, 应分别属于丙、丁, 但在时间针法上将他们归于壬、癸。其关系是:

甲为胆、乙为肝、丙为小肠、丁为心、戊为胃、己为脾、庚为大肠、辛为肺、壬为膀胱与三焦、癸为肾与心包。

〔附〕十二经纳天干歌

甲胆乙肝丙小肠 丁心戊胃己脾乡
庚属大肠辛属肺 壬属膀胱癸肾脏
三焦亦向壬中寄 包络同归于癸方

(二) 地支

1、地支的含义和内容

支具有分枝的意思, 《说文》中说“去竹之枝也”也是具有十二个数, 十二个分枝的意思, 即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二个字。十二支分别建于十二月、月属阴、与日相对, 故谓之“地支”。

地支的排列顺序与天干一样, 也是代表事物发表的规律, 现将十二支的含义, 列表说明如下:

十二支的含义

地支	《史记·律书》	《汉书·律历志》	含义
寅	万物始生、寅然也	引达于寅	生物开始演变
卯	茂也, 万物茂也	胃菲于卯	生长渐茂
辰	万物之辰也	振美于辰	春阳振动生发美茂
巳	阳气之已尽也	已盛于巳	已盛
午	气阴阳交	萼布于午	萼繁叶布

未	万物尽成有滋味也	昧爱于未	果实成熟物成有味
申	阴用事、申藏万物	申坚于申	成熟渐收
酉	万物之老也	留执于酉	生物衰老
戌	万物尽灭	毕入于戌	生物尽收
亥	该也，阳气藏于下	该闕于亥	阳藏于内
子	滋也，万物滋于下	孕萌于子	幼芽开始从地方生
丑	纽也，阳气在上未降，万物厄纽未敢出也	纽芽于丑	幼芽将解脱阴纽而出土

2、地支与阴阳、十二月、四季的关系

(1)、地支与阴阳的关系：地支和天干分成阳干、阴干一样，也将奇数分为阳支；偶数分为阴支。即子、寅、辰、午、申、戌、为阳支；丑、卯、巳、未、酉、亥为阴支。

(2)、地支与十二月、四季的关系：十二月与十二支的分配为正月建寅，因为子虽为一阳生，但其潜伏于地下，三月阴阳各半，万物始生，正月为春之始，故正月建寅而不建子。地支与十二月、四季的关系列表如下：

地支	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑
月分	正月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	冬月	腊月
四季	孟春	仲春	季春	孟夏	仲夏	季夏	孟秋	仲秋	季秋	孟冬	仲冬	季冬

3、地支与脏腑、经脉的关系

地支与脏腑经脉的关系与天干不同，地支是从寅时，肺经开始，按经脉循行的次序与地支相配。即：寅配肺经、卯配大肠经、辰配胃经、巳配脾经、午配心经、未配小肠经、申配膀胱经、酉配肾经、戌配心包经、亥配三焦经、子配胆经、丑配肝经。

〔附〕十二经纳地支歌

肺寅大卯胃辰宫 脾巳心午小未中
申膀胱酉肾心包戌 亥焦子胆丑肝通

4、地支与二十四小时的关系

地支有十二个，每昼夜为24小时，故每一个时辰主两个小时，子时为夜半，从23时到1时，午为正午，从11时到13时，现将地支与24小时的关系，列表如下。

地支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午
时间	23—1	1—3	3—5	5—7	7—9	9—11	11—13
地支	未	申	酉	戌	亥		
时间	13—15	15—17	17—19	19—21	21—23		

应该说明的是：时间是指当地时间。所谓当地时间是指当地日晷的晷针指向正北时为中午12点。

地球自转一周为一昼夜，地球一周为三百六十度，每小时地球自转十五度。故地图上差十五度则差一个小时。为了便于时间的计算，在1884年的一次国际会议上，建立了统一世界计量时间的区域系统，规定每15度为一个时区这样把地球划为24个时区，以0度经线及东、西经各15度为一个时区的中央经线，在各中央经线两旁七度半以内的地方，一概采用该区中央经线的地方时。我国北京位于116度20分，属于120度的时区（东八区）所以北京时间实际上不是北京时间，而

是青岛常州时间(青岛位于东经120.3度常州为119.9度)。我国幅员辽阔,从东到西,宽约63度,以时区来说,我国领土从东五区(东经75度)至东九区(东经135度)横跨五个时区,若一律按北京时间计算则东西之间差五个小时,因此若计算当地时间,应以北京时间(时区时间)为120度,与当地经度之差计算之,每差15度,差60分钟,差一度则增减四分钟。

计算公式:北京时间+4分×(当地经度-120)
=当地时间

如:计算北京时区时间12点时,北京当地时间是多少?北京位于东经116度20分,约为116.3度。根据公式

$12\text{时} + 4\text{分} \times (116.3 - 120) = 11\text{时}45.2\text{分}$ 。所以,北京当地时间为11点45分多一点。

又如:当北京时区时间12点时,哈尔滨、佳木斯各当地时间是多少?哈尔滨位于东经126度40分,约为126.6度;佳木斯位于东经130.6度,根据公式:

哈尔滨: $12\text{时} + 4\text{分} \times (126.6 - 120) = 12\text{时}26.4\text{分}$ 。

佳木斯: $12\text{时} + 4\text{分} \times (130.4 - 120) = 12\text{点}41.6\text{分}$ 。

又如:计算北京时区时间12点时拉萨当地时间是多少?拉萨于东经91度。按公式:

$12\text{时} + 4\text{分} \times (91 - 120) = 10\text{时}4\text{分}$,所以北京时区时间12时,而拉萨时间才是10时零四分。(附:中国主要城市位置表)

外国求当地时间的公式:

时区时间+4分×(当地经度-时区经度)=当地时间。(此公式用于东经)。若为西经则用下列公式:

时区时间-4分×(当地经度-时区经度)=当地时间。

我国主要城市的经度表

城市	东经	城市	东经
哈尔滨:	126.6度	佳木斯:	130.度
齐齐哈尔:	123.9度	牡丹江:	129.度
大庆:	125.3度		
沈阳:	123.4度	长春:	125.3度
北京:	116.3度	天津:	117.2度
石家庄:	114.6度	太原:	112.6度
济南:	117度	郑州:	113.7度
呼和浩特:	111.7度	西安:	108.9度
银川:	106.3度	兰州:	130.4度
西宁:	101.8度	乌鲁木齐:	87.6度
合肥:	117.3度	杭州:	120.1度
上海:	121.5度	南京:	118.8度
武汉:	114.2度	长沙:	113度
南昌:	115.9度	福州:	119.3度
广州:	113.3度	南宁:	108.3度
贵阳:	106.7度	成都:	104.1度
昆明:	106.7度	拉萨:	91度
台北:	121.5度		

(三)、甲子

在殷朝就开始用天干、地支相配合记录时间(年、月、日、时),天干之首为甲、地支之首为子,干、支相配,其为甲子,由此开始按甲子、乙丑、丙寅、丁卯……的顺序排

列下去，到癸亥则为60，此为甲子一周，故称为60循（还）甲子，亦有称花甲子。《素问·六微旨大论》云“天气始于甲，地气始于子，甲子相合，命曰岁立”《素问·天元纪大论》云“天以六为节，地以五为制，周天气者，六期为一备，终地气者，五岁为一周……五六相合而七百二十气，为一纪……凡六十岁而为一周”。

〔附〕六十环甲子表

六十环（还）甲子表

甲子	乙丑	丙寅	丁卯	戊辰	己巳	庚午	辛未	壬申	癸酉
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
甲戌	乙亥	丙子	丁丑	戊寅	己卯	庚辰	辛巳	壬午	癸未
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
甲申	乙酉	丙戌	丁亥	戊子	己丑	庚寅	辛卯	壬辰	癸巳
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
甲午	乙未	丙申	丁酉	戊戌	己亥	庚子	辛丑	壬寅	癸卯
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
甲辰	乙巳	丙午	丁未	戊申	己酉	庚戌	辛亥	壬子	癸丑
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
甲寅	乙卯	丙辰	丁巳	戊午	己未	庚申	辛酉	壬戌	癸亥
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

三、五输穴与八脉交会穴

时间针法是以时间为主要条件，子午流注选用五输穴、灵龟八法及飞腾八法选用八脉交会穴，现将五输穴与八脉交

会穴有关问题分别介绍如下：

（一）、五输穴

1、五输穴的意义

五输穴是指十二经分布于肘膝以下的井、荣、输、（原）、经、合等常用的腧穴，古人把气血的流注以水流的从小到大作比喻，将它们分别命名为井、荣、输、经、合。《灵枢·九针十二原》说“所出为井、所溜为荣、所注为输、所行为经、所入为合”。

井：为出；为地下所出之泉，形容脉气始出而浅小。多在四肢爪甲之侧。

荣：为溜、溜即流，水已成流，其流尚小，形容脉气尚小。其穴多在指（趾）掌（跖）部。

输：为注；有输注的意思，由此注彼，形容脉气较盛。其穴多在腕踝关节处。

经：为行；有流行，经过的意思，其流较长，形容脉气更盛。其部位在肘（膝）与腕（踝）之间。

合：为入；有汇合，深入的意思，形容脉气深大，已合于经脉而深入，如江河之合入于海。其部位在肘、膝关节处。

五输穴又与五行相配，其相配的方法是：阳井配金，阴井配木，以相生的顺序，分别与、荣、输、经、合相配如《难经·六十四难》所说“阴井木、阳井金；阴荣火、阳荣水；阴输土、阳输木；阴经金、阳经火；阴合水、阳合土”并又说“阴阳皆不同，其意何也？然：是刚柔之事也，阴井乙木，阳井庚金，阳井庚，庚者乙之刚也，阴井乙、乙者庚之柔也、乙为木，故言阴井木也，庚为金，故言阳井金也，余皆仿此”。所以五输穴又被称为五行输。

肘膝以下之五输穴，阴经以输代原之外，阳经又有一个原穴，《难经·六十二难》说“脏井荣有五、腑独有六者，何谓也然：腑者阳也，三焦行于诸阳，故置一输，名曰原，所以腑有六者，亦与三焦共一气也”。所以阴经有三十个穴，阳经则有三十六个穴，共有六十六个腧穴，故又有六十六穴之称。

经脉之传递从手太阴肺经开始而终于足厥阴肝经，其经脉之循行，手之三阴从脏走手，手之三阳从手走头，足之三阳从头走足，足之三阴从足走腹、周而复始，如环无端，而井、荣、输、经、合的方向，皆从未稍（井）开始而走向肘膝（合），关于其原因，张志聪说“经脉之始终，手之三阳从手走头，足之三阳从头走足，足之三阴从足走腹，手之三阴从腹走手，始于肺而终于肝，常荣无已，终而复始，此气血循行之始终也，《本输》论五脏六腑，皆出于井，溜于荣、注于输、行于经、入于合，从四肢而通于脏腑，此经脉之始终也”“脏腑之经别，大络与经脉缪处，通血脉于孙络，渗出皮肤者也……井者水上有水乃漚渗，皮肤之血从井而溜于脉中，注于输，行于经、动而不居，行至于膝而与经脉中之血气相合者也”“肺出于少商者，谓脏腑之血气从大络而注于孙络皮肤之间、肺脏所出之血气，从少商而合于手太阴之经也”。

2、五输穴与五行：

五输穴与五行的关系有两个内容，一是五输穴随其经脉而分属于脏腑。经脉、脏腑各有五行所属、五输穴亦随其脏腑经脉而分属于五行，如肺脏及肺经属金，而肺经的五输穴：少商、鱼际、太渊、经渠、尺泽均属金。另一种意思就是如上所述，五输穴又有它自己的五行属性，即阳井金、阴井