



中国传统特色疗法丛书

总主编 常小荣 伦 新

Ziwu Liuzhu Zhenfa

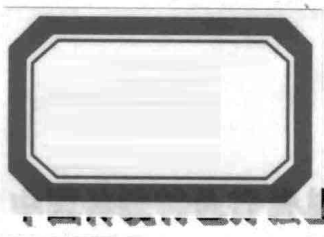
子午流注针法

谭 静◎主编

中医特色疗法以其
“简、便、验、廉”的独特优势，
在各科疾病中展现其
神奇疗效和魅力

中国医药科技出版社

特色
疗法



书

子午流注针法

ZI WU LIU ZHU ZHEN FA

总主编 常小荣 伦 新

主 编 谭 静

副主编 兰 蕾 艾 坤 刘 密

常州人子午流注
藏 书

编委 (按姓氏笔画排序)
王德晖 石 佳 文 琼
刘 章 阳 晶 晶 杨 舟
何亚敏 辛 蔚 张 国 山

林海波 谢 华

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书详述了子午流注针法的相关背景知识、常用取穴方法、常用穴位及其针刺操作方法，介绍了子午流注针法临床常见疾病的诊疗方案。本书适合广大中医院校师生、中医临床工作者、针灸专业工作者及中医学爱好者参考阅读。

图书在版编目（CIP）数据

子午流注针法/谭静主编. —北京：中国医药科技出版社，2012.9
（中国传统特色疗法丛书/常小荣，伦新主编）

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5459 - 0

I. ①子… II. ①谭… III. ①子午流注 - 温针疗法 IV. ①
R245.31 ②R224.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 062096 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 958 × 650mm $\frac{1}{16}$

印张 8

字数 107 千字

版次 2012 年 9 月第 1 版

印次 2012 年 9 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5459 - 0

定价 18.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《中国传统特色疗法丛书》

总编委会

总主编

常小荣 伦 新

副总主编

岳增辉 章 薇 李铁浪
刘 密 范志霞

编 委

(按姓氏笔画排序)

兰	蕾	艾	坤	朱	璞
刘	磊	刘	未艾	米	建革
李	万瑶	杨	舟	何	亚敏
张	全明	张	国山	林	国华
林	海波	荣	莉	黄	洁
彭	亮	谢	华	谭	静

弘揚傳統

融匯新知
書賀

中國傳統療法叢書出版

陳可冀



二〇二二年初夏

总序

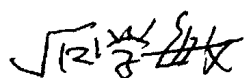
中国传统特色疗法两千多年前已形成了较完整的理论体系，以后历经各代医家的不断补充和完善，在中华民族的繁衍过程中具有重要的医疗和保健价值。随着现代科技的日新月异，这门传统学科也在不断地吸收着新知识，丰富自身的理论，以求得更大的发展。尤其是近几年来，针灸学已经作为中医学的代表学科，首先走出国门，为世界上大部分国家和地区所接受，成为世界医学的组成部分。

本丛书共分 19 册，包括《体针疗法》、《头针疗法》、《耳针疗法》、《埋线疗法》、《水针疗法》、《电针疗法》、《皮肤针疗法》、《腕踝针疗法》、《刮痧疗法》、《艾灸疗法》、《子午流注针法》、《壮医点灸疗法》、《挑针疗法》、《火针疗法》、《微针疗法》、《蜂针疗法》、《穴位贴敷疗法》、《拔罐疗法》、《刺血疗法》。每册书均分两部分，第一部分为基础知识，系统介绍各种疗法的历史源流、作用机制、疗法特点、应用范围、治疗部位、操作方法、注意事项及异常情况防治等；第二部分为临床应用，均以临床的内、外、妇、儿、五官、皮肤、骨伤等科分类，每论一方一法即治一病，按病因病机、辨证、方法、按语等逐项叙述，均采用图表与文字相结合的体裁，条目井然，明晰易懂，易学易做，融科学性、知识性、实用性为一体，适合于中医临床各科医生、基层医务工作者、医学院校师生、中医药爱好者及城乡广大群众阅读。本套丛书所述疗法，有承袭先贤之经验，也有作者长期临证之自得，融古今疗法与现代保健知识于一体，用之得当，效如桴鼓。

本丛书以“普及医疗，方便患者”为宗旨，力图从简、便、廉、验四个方面，以简明通俗的语言、丰富翔实的内容，向读者展现中

医药简便疗法的特色。所谓“简”，即方法简而易，易操作，易掌握；所谓“便”，即取法方便，患者乐于接受；所谓“廉”，即治疗价格较低，患者可以接受；所谓“验”，即用药取法均符合中医中药基本理论和医疗保健的基本原理，组方合理，药量准确，方法可靠，疗效明显。

几千年来，中医学对中华民族的健康繁荣起到了重要作用，殷切希望中国传统特色疗法能为世界人民的健康、幸福做出更大的贡献。



2012年2月

前 言

针灸学是我国传统医学中的瑰宝，在长达两千多年的历史长河中，为保障中华民族的健康和繁衍作出了卓越的贡献。子午流注针法是针灸学中的一部分，它既是一种古老而独特的取穴法，又凸显了现代医学中时间的特点。因此近年来被国内外学者所重视。

亿万年来，生物体在进化的过程中，为了更好地适应环境的节律变化，逐渐形成了具有高度时间节律的生活活动特性，即我们通称的“生物钟”，如春去秋来、花开花落、潮涨潮退、金鸡报晓等。人类生存在自然界中，无疑也要受到自然变化的影响而发生变化，即人类也存在有生物节律现象，比如 24 小时的体温、基础代谢率的变化，经络导电性的变化等，均具有周期性的规律。

早在两千多年前，古代医家就认识到了生物节律变化的规律性，并以此为指导，运用于医疗实践。具有代表性的即为子午流注针法，其一是根据人体每日气血输注十二经的“地支”时辰，结合某经病证的虚实，配合五行生克的规律，取五输穴进行治疗；二是根据每日的“天干”和人体气血输注十二经的时辰来开五输穴以治疗。因此，子午流注针法所选穴位均分布在四肢末端，其取穴方便，针感强烈，同时体现了“天人相应”的特点。

本书主要分为两方面：一是介绍了子午流注的相关背景知识、常用的取穴方法、常用穴位及其针刺操作法；二是介绍了子午流注针法临床常见疾病的诊疗方案，以供针灸工作者及爱好者参考。不妥之处，恳请斧正！

谭静

2012 年 1 月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 子午流注的起源与发展	(1)
第二节 子午流注的意义	(4)
第三节 子午流注的治病原理	(5)
第二章 子午流注的基本理论	(7)
第一节 天干与地支	(7)
第二节 干支与十二经脉	(10)
一、天干与十二经脉	(10)
二、地支与十二经脉	(12)
第三节 五行十干与五输穴	(13)
第四节 人与自然的关系	(14)
一、四时变化与按时开穴法	(14)
二、脏腑生理功能的规律与按时开穴法	(15)
三、人体节律与按时开穴法	(16)
四、因时制宜与按时开穴法	(16)
第五节 子午流注中的历法知识	(17)
一、什么是历法	(17)
二、阳历、阴历和农历	(18)
三、阳历、农历的优缺点和关系	(19)
四、关于农历中该闰哪个月的问题	(20)
五、阳历与农历中月的区别	(20)
六、历法中的日	(21)
第六节 干支的推算方法	(21)
一、年干支的推算法	(21)
二、平年、闰年的推算法	(22)
三、月干支的推算法	(22)



四、元旦日干支数的推算法	(22)
五、日干支数的推算法	(23)
六、时干支的推算法	(24)
第三章 子午流注取穴法	(25)
第一节 纳甲法	(25)
第二节 子午流注纳子法	(28)
第三节 子午流注纳络开穴法	(29)
第四节 灵龟八法	(30)
一、灵龟八法与八脉交会穴的配合	(31)
二、灵龟八法的组成	(32)
第四章 子午流注常用穴位	(40)
第一节 十二经五输穴	(40)
一、手太阴肺经	(40)
二、手阳明大肠经	(41)
三、足阳明胃经	(42)
四、足太阴脾经	(42)
五、手少阴心经	(43)
六、手太阳小肠经	(44)
七、足太阳膀胱经	(45)
八、足少阴肾经	(45)
九、手厥阴心包经	(46)
十、手少阳三焦经	(47)
十一、足少阳胆经	(48)
十二、足厥阴肝经	(49)
第二节 六阳经原穴	(50)
第三节 十二经络穴	(51)
第四节 八脉交会穴	(53)
第五章 针刺操作	(55)
第一节 毫针的构造和规格	(55)
第二节 针刺练习	(55)

第三节 针刺前的准备	(56)
第四节 刺法	(56)
第五节 异常情况的处理及预防	(62)
第六节 针刺注意事项	(64)
第六章 常见疾病的临床治疗方案	(65)
第一节 心系病证	(65)
一、主要病证概况	(65)
二、病因病机及辨证	(66)
三、逐日按时取穴治疗方法对照	(68)
第二节 肺系病证	(70)
一、主要病证概况	(70)
二、病因病机及辨证	(71)
三、逐日按时取穴治疗方法对照	(75)
第三节 脾胃肠病证	(77)
一、主要病证概况	(77)
二、病因病机及辨证	(78)
三、逐日按时取穴治疗方法对照	(80)
第四节 肾膀胱病证	(82)
一、主要病证概况	(82)
二、病因病机及辨证	(83)
三、逐日按时取穴治疗方法对照	(86)
第五节 高血压病	(88)
一、病因病机	(88)
二、辨证	(88)
三、按时取穴治疗方法对照	(89)
第六节 中风病	(90)
一、病因病机	(91)
二、辨证	(91)
三、按时取穴治疗方法对照	(92)
第七节 头痛	(96)
一、病因病机	(96)
二、辨证	(96)

第八节 痛经	(98)
一、病因病机	(98)
二、辨证	(99)
三、按时取穴治疗方法对照	(99)
第九节 乳腺疾病	(102)
一、病因病机及辨证	(103)
二、按时取穴治疗方法对照	(104)
第十节 遗精	(105)
一、病因病机及辨证	(105)
二、按时取穴治疗方法对照	(106)
第十一节 腰痛及坐骨神经痛	(108)
一、病因病机及辨证	(108)
二、按时取穴治疗方法对照	(109)
第十二节 痔疮	(111)
一、病因病机及辨证	(111)
二、按时取穴治疗方法对照	(111)
参考文献	(113)

第一章 >>> 绪 论

第一节 子午流注的起源与发展

子午流注针法是以“时间”为条件的独特针法，为针灸医学领域中的一支奇葩。它以“天人相应”的观点为总纲，结合了人体经络循行、气血周流灌注的原理以及阴阳、五行、天干、地支等学说而形成的。

子午流注针法的原理源于《内经》所记载的五输穴，如《灵枢》记载：“五脏五腧，五五二十五腧，六腑六腧，六六三十六腧”。五输穴都是从井开始，然后流入荣，注入输，行人经，汇入合，分别有出、流、注、过、行、入的不同，用以表示脉气的盛衰，这就是“流注”两个字的起源。而在长期的医疗实践中，众多的医学先贤将该方法不断完善。

“子午”是个时间概念，如《灵枢·卫气行》篇说：“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬”。即将一年或一天中的时间，用子午卯酉划分为四季的昼夜、朝夕、光热、强弱的不同。古人认为天人相应，自然界的变化必然引起人体的变化，因此发现其规律。在治疗时，重视日时寒温和经气盛衰的关系，这种观点为创立子午流注按时开穴奠定了基础。

继《内经》后，又有《难经》发挥了这种理论，补充了《内经》的内容。涉及五输穴、原穴、输穴等，对经脉气血流注的盛衰开阖亦多论及，提出了母子补泻法、四时五脏的针刺方法等。说明古代医家已注意到时间在针刺治疗上的作用，但尚未形成理论系统。

子午流注针法究竟创于何时并形成专著，其说法不一。过去传说扁鹊著有《子午经》一书，因此，有人说子午流注是扁鹊所撰。但《中国医籍考》指出该书为后人托名，另一方面“子午流注”是

以干支纪年、纪日、纪时的，而用“十二地支纪十二时辰”始于西汉，用干支纪年则始于东汉初期，扁鹊系战国时人，由此证实“子午流注”不可能由扁鹊所传。

东汉末年著名医学家张仲景在《伤寒杂病论》中论及太阳病的治疗时，认为一昼夜中从巳时到未时（即9~15时）是自然界阳气最旺盛的时候，人体此时阳气也旺，所以太阳病不论是自愈或服药而解多在此时，这就是“人与自然相应”、“因时制宜”等理论法则的实际应用，为后世医家研究按时针灸的方法提供了更具体的理论依据与实践基础。

西晋时期，皇甫谧对《内经》、《难经》中的针灸理论及操作方法，进行了一次大总结。他根据《素问》、《针经》、《明堂孔穴针灸治要》的基本内容，撰写《针灸甲乙经》十二卷，128篇，涉及脏腑、经络、腧穴、病机、诊断、治疗等多方面，为我国现存最早的较有系统的针灸专书。特别值得一提的是，他很重视气血流注的时辰及迎随补泻手法，在多卷中均有论述。此外，晋代《抱朴子·杂应》中还有《明堂流注偃侧图》的记载，说明经络气血流注的规律已被正式研究，为形成“子午流注针法”打下了坚实的基础。

由晋至唐，临证医学的发展特点是日益趋向专业化，针灸学这门专科也有较大的发展。宋金时期，何若愚率先提出“子午流注”之称，并系统地论述了子午流注纳甲法，撰写《流注指微论》三卷、《流注指微赋》一篇。贞元元年（公元1153年）阎明广在其基础上撰写《流注经络》、《井荣图》多篇，形成《子午流注针经》。该书为我国最早的较为完善的子午流注论著。另外，金代针灸医家窦汉卿在《标幽赋》、《通玄指要赋》等篇章均涉及了子午流注针法，他提出的八脉交会穴及相关配穴法，为后世灵龟八法的形成奠定了基础。

明代形成的针灸著作较多，诸家对子午流注的研究亦更深入，如徐凤撰写了《针灸大全》六卷，提出了“灵龟八法”、“飞腾八法”，详细论述了子午流注及时开穴推算方法，撰写《子午流注逐日按时定穴诀》，为子午流注纳甲法的临床运用提供了方便。明代嘉靖年间，高武汇集明以前的针灸文献，包括《内经》、《难经》、《明堂针灸图》等16种著作，结合自己的学术见解与临床经验，编著了《针灸节要》、《针灸聚英》，提出了“十二经病井荣输经合补虚泻实

法”，即今人所称“子午流注纳支法”。同一时期，徐春甫著《古今医统》对子午流注针法有许多有价值的发挥；李梴所著的《医学入门》，以歌赋形式为正文，以注释作补充说明，简要易懂，其中有“流注开阖”、“流注时日”两文，提出了“合日互用开穴”的取穴法则，为扩大应用流注开穴，作出了贡献；杨继洲著《针灸大成》十卷，总结了明代以前针灸学的成就以及他的学术见解，内容包括针灸理论、方法和腧穴图等，是针灸学专著中流传较广，影响很大的一部书。其中卷五载各家对子午流注、灵龟八法的有关论述，并附图解及歌诀，从书得各卷中也可以看出他对流注取穴的重视。在收录的医案中也有不少“择时针穴”或用八法取穴的验案。另外，张介宾的《景岳全书》也有专章论述经络、针灸，对子午流注针法，也提出了许多新的见解。

清代对于子午流注的研究似乎陷于停顿状态。成书于清乾隆七年（公元1742年）的《医宗金鉴·刺灸心法》除卷七十九有“天干十二经表里歌”、“地支十二经流注歌”各一首外，其余各卷均未提及。道光二年（公元1822年）清王朝下令太医院永远废止针灸科，针灸学术趋于衰落，子午流注针法的应用越来越少。同治十三年（公元1872年）由廖润鸿撰写的《针灸集成》一书，虽然特别重视五输穴的应用，但对与子午流注针法，并未深入论及。国民时期，不少人认为以天干、地支、阴阳、五行等为基础的子午流注针法具有唯心论的色彩，研究的人较少。

解放后，针灸又获得新生。解放初期朱璉编写的《新针灸学》虽未具体论及子午流注，但却认识到选择适当的时机进行针刺的重要性，把“刺激的时机”、“刺激的穴位”、“刺激的手法”并列为针灸治疗的三大关键。重庆第一中医院吴棹仙所著的《子午流注环周图》、《子午流注说难》及承淡安、陈璧琉、徐惜年合编的《子午流注针法》很好地推动了子午流注学说的发展。1979年，刘冠军等在《吉林中医药》上介绍了改编的“徐氏逐日按时定穴歌”，对推算当天开穴的方法有所改进。1980年，上海市中医院吕国中等研究发现针刺开穴时，得气效应明显提高；针刺闭穴时，得气效应电信号出现率低，两者确实有差异。曹欣荣、詹永康编著的《古典时间治疗学》，刘炳权编著的《针灸子午流注灵龟八法知要》，李鼎、李磊校订的《子午流注针经》等标志着我国近年来在研究子午流注针法方

面，有了一些进展。

第二节 子午流注的意义

子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，是古人记时的十二个符号，统称“地支”。“子午”是十二地支中的两个支。子为初，亦是阳之始，阴之终，为23时至次日1时；午为阳之终，阴之始，从11时至13时。“子午”不仅表示一天昼夜的阳阴盛衰，还表示一年四季的阴阳盛衰；阴历十一月为“子”，十一月里冬至阴尽阳生；五月为“午”，五月里夏至阳尽阴生。昼夜长短和气候温凉寒热周而复始，然而人处于自然界中，人体气血的循环，必然受大自然的影响，周而复始，有规律地变化着。因此，根据天人相应的阴阳进退规律，按时循行取穴、调整阴阳气血的偏盛偏衰，都可应用“子午流注”来表示人体气血盛衰的流注规律。

“流注”中，流指流动，注指灌注、集中。它将人体血气比作水，从子到午，从午到子，循环流注。随着时间的变换。阳阴各经气血有盛有衰，犹如海水涨潮退潮，有固定的时间一样。潮水能够定时涨退，主要是由于日、月的吸力。因此，古人认为人体的气血和各部分的组织，亦受日月吸力的影响，将产生各种不同的反应。正如《灵枢·岁露论》所说：“人与天地相参也，与日月相应也；故月满则海水西盛，人血气积，肌肉充，皮肤致……至其月郭空，则海水东盛，人气血虚，其卫气去，形独居。”《素问·八正神明论》对气血和日月的关系及其对于针灸的影响进一步指出：“法天则地，台以天光”，“凡刺之法，必候日月星辰四时八正之气，气定，乃刺之。是故天温日明，则人血淖液，而卫气浮，故血易泻，气易行；天寒日阴，则人血凝泣，而卫气沉。月始生，则血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。是以因天时而调血气也”。这就把气血和日月的关系直接联系起来，认为日光有阴晴寒暖的不同，遂使气血有浮沉聚散之变异。月郭有空满盈亏的现象，亦使气血有虚实增减的感应。因此，季节和时间与治疗有着密切的关系。

古人用“子午流注”来预知人体气血定期性的盛衰，根据长期积累的经验，体会出：一日之中，气血周流盛衰的时间，以十二经

的六十六穴为主，规定了每一日、时经穴的开闭及针治最适当的时机。经穴在开时，气血当盛，如潮汐之涨；阖时气血衰退，如潮汐之退，并从阴经转入阳经或从阳经转入阴经。气血在周身的循环，先后盛衰不同，相互交错地流注着。虽然如此，可是很有规律，如同潮水的定期涨退一样。此即“子午流注”定名的意义。

第三节 子午流注的治病原理

子午流注治病的原理是根据宇宙间自然周期变化规律和气的上下、升降、沉浮发展起来的。在中国著名的哲学家老子所著的《道德经》中载有：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”即是说人的气血升降环周规律从大地的五行水火升降规律得来；地的水降火升是效法天的太阳对海水的蒸发变为雨云的升降，而它又是效法日月阴阳道路周期的升降规律而形成的。

在人体之中，气血是循经络运转周流不息，这种周流即是流注。自然界的各种周期变化，都属于流注的范畴，如水、火的相互交并产生真气的上下升降。天地云雨、河海周流有节奏、有季节的变化，人体的气血流注盛衰与之相应。子午流注就是效法天地日月运转所发生的人体气盛气衰现象，掌握了盛衰规律即可调理气血。如《素问·脉要精微论》说：“是故冬至四十五，阳气微上，阴气微下；夏至四十五日，阴气微上，阳气微下。”又如《素问·六节藏象大论》中说：“五日谓之候，三候谓之气。”说明自然界的阴阳消长，气候变化是无休止的。五天之中有一个小变化，谓之候；一年三百六十五天分为七十二候。十五天之中则有一个较大的变化，这就产生了二十四节气。

在自然界无论动物还是植物均有其自身的生物钟，如雄鸡报时在寅、桂花中秋开放。自然界的光热、温度、潮汐对生物有着不同的影响。人类生活在大自然之中，必与大自然变化相适应。如《灵枢·岁露论》说：“人与天地相参也，与日月相应也，故月满则海水西盛，人血气和，肌肉充，皮肤致，月郭空，则海水东盛，人气血虚，其卫气去，形独居。”这说明月亮不仅对海水有吸引力，从而引发海水涨潮落潮，还对人体气血盛衰有着影响。古人根据这种规律，提出了“凡刺之法，必候日月星辰，四时八正之气，气定乃刺