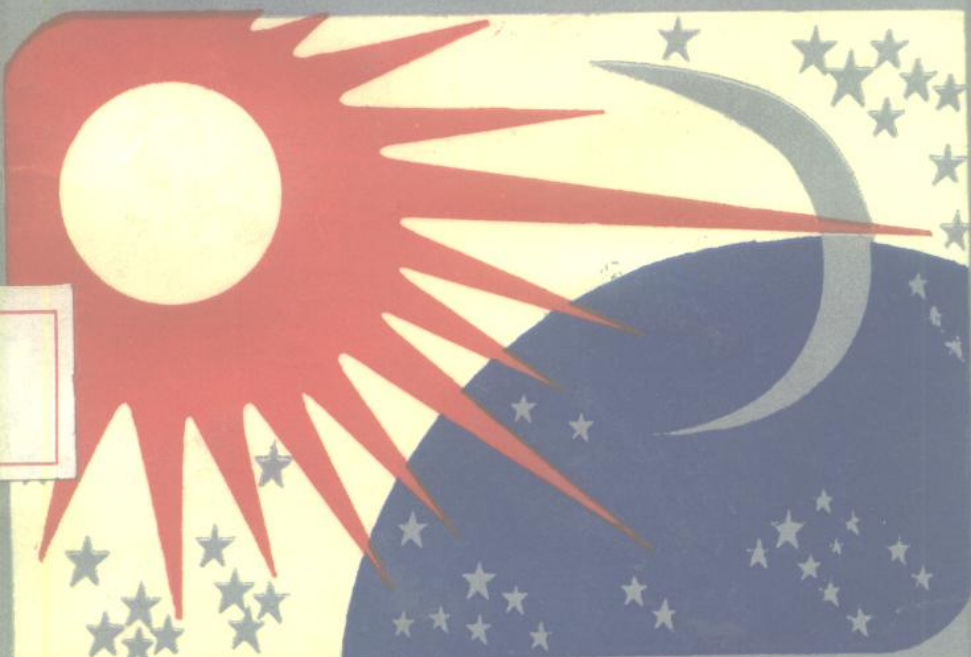


实用中医 时间医学

● 张年顺 宋乃光编著



● 上海中医学院出版社

实用中医时间医学

张年顺 宋乃光编著

上海中医学院出版社

实用中医时间医学

张年顺 宋乃光编著

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

上海长鹰印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 11 字数 240,000

1991 年 4 月第 1 版 1991 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—6,000

ISBN 7-81010-135-8/R·134

定价: 3.90 元

序

近十年来，一大批中医新生力量正在“后继乏人、乏术”的叹息声中崛起。他们不唯具有比较坚实的中医基础和一定的现代科学知识，而且思想解放，勇于探索。于是，“中医学科分化”的口号被大胆地提了出来，继之而起的是中医的脏象学、经络学、病因学、治疗学、运气学、心理学、气功学、医案学、时间医学，甚至一向被视为“禁区”的性医学，一个个脱颖而出，给死气沉沉的中医学学术界带来了勃勃生机。昔日之《中医学基础》、《中医学概论》，不过是中医学的入门课。无知者便以为中医的学问如此而已，其实有几千年历史的中医学，并非那么简单！这一个个新学科的面世，便真正地（虽然仅仅还是初步地）向世人展现了中医学丰富多彩的内容。

中医学的历史，虽然是缓慢地却是不断地发展的历史。汉之张仲景以六经统伤寒，以脏腑分杂病，从而奠定了中医临床学的基础。唐之孙思邈博采穷蒐，独详于方治。下之以往，宋金元时期之河间、易水、宛丘、丹溪，明之李时珍、张介宾，清之叶天士，无一不是在前人的基础上加以丰富、发展、变化、创新，或独树一帜，或贯彻古今，而成为一代大家的。其中众所周知的温病学经过一千多年的蕴酿，到了清代，终于由叶天士登坛一呼，迳从伤寒学分化而出，与伤寒之学抗衡，就是学科分化生命力的一个有力证明。而我们的中青年同道们，竟在短短十年间，作出了许多突破性的工

作，这是一件大事，必将大大地推动中医学术的发展。

张年顺、宋乃光同志都是北京中医学院 1979 年的研究生，毕业以后，他们就埋头从事中医时间医学的研究，曾先后在国内重要杂志上发表了许多篇引人注目的文章，然后又积数年之劳，写成这本专著。他们真可谓“锲而不舍”了。他们的工作是开拓性的工作，是对中医学的发扬。这就使我联想到中医界一向争论不休的“究竟应该以继承为主还是以发扬为主”的问题。其实，两者之间不能割裂，这是一个常识性的问题，从来没有单一的继承或凭空的发扬。这本中医时间医学，就是在继承基础上的发扬，在这一点上说，两位同志也是成功的。当然，由于各人情况不同，在继承与发扬方面，也完全允许有所侧重。我自己是学徒出身的，虽然经过努力，在“而立”之年以后好几年考上了研究生，毕业后又一直从事研究生教学工作，但我走过的路，只是历代医生相传的“读书——看病”的老路而已。我既为从事开拓性工作的同志叫好，却也不菲薄自己。所谓“弱水三千，各取一瓢饮”，振兴中医的目标是一致的，这也都是中医事业所需要的。

愿作者以此书的出版作为一个新起点，不断开拓和进取。其余的话，我想还是请读者诸君自己去说吧。

一九八八年七月十二日
蜀人何绍奇写于北京西苑

前 言

时间生物学是1950年在国外诞生的一门新兴的生命学科，其主要内容是研究生命现象的时间特点，并进而对生命的时间结构进行客观定量和探讨它的机制。这一学科的发展十分迅速，至今已有数种专门期刊和多种专著问世，研究领域也日益广阔，并形成了许多分支学科。对照中国传统医学，在大量的著作和文献中，不但记载有丰富的依时论治的实践经验，而且还有一套完整、独特的“天人相应”的理论，其基本精神与时间生物学如出一辙。现代医学与时间生物学的结合已形成了时间生物医学，何以中国传统医学不能利用自己的优势而创立中医时间医学呢？笔者坚信这是一件顺理成章的事。1982年，美国明尼苏达大学时间生物学实验室主任、时间生物学创始人哈尔贝格教授来我院讲学，聆听之后更坚定了这一信念。此后数年，葛裘屡更，荧灯独对，躬行未敢稍懈，终于积累资料盈尺叠案。1985年，应学生之邀，讲授“中医时间医学”，遂将资料整理成册，以备急用。稿成三年，中医时间医学的研究工作又向前发展了许多，先后又两易其稿，补充了大量内容和资料，章节也重新做了调整。为了突出本稿和中医时间医学学科本身的特点，故名之为《实用中医时间医学》。

《实用中医时间医学》以理论与实践并重，既注意整理和发掘传统中医学中的时间医学思想和观点，又广泛收集散在

于各典籍和现代书刊杂志中的实例和资料，故本书既适用于临床对时间性病症的诊断和治疗，以及个人的康复和养生，又适合作为“中医时间医学”的讲授教材。然撰写《实用中医时间医学》这类书籍在我们还是第一次，由于学识水平所限，能达到上述目标之一，心已足也。对于书中存在的错误和缺点，殷切地希望医界同仁和广大读者给予批评和指正。

本书在撰写和编辑出版过程中，承蒙中国中医研究院何绍奇老师热情支持，谨表示衷心的感谢。

北京中医学院 张年顺 宋乃光

1988年10月于北京

目次

导论	1
第一章 中医时间医学学科简介	4
第一节 中医时间医学的定义	4
第二节 中医时间医学的研究内容	5
第三节 中医时间医学的研究方法	8
第四节 中医时间医学与有关学科 的区别和联系	9
一、与现代时间医学	9
二、与气象医学	10
三、与运气学	10
四、与时间学	11
附：太极图与生物钟模型	12
第二章 中医时间医学发展概要	22
第一节 春秋战国时期	23
第二节 秦汉时期	24
第三节 两晋隋唐时期	26
第四节 宋金元时期	26
第五节 明清时期	30
第六节 新中国成立以后	31

第三章 中医时间医学对人体节律的认识.....33

第一节 昼夜节律(日节律).....33

一、昼夜阴阳消长节律.....33

二、昼夜气机升降浮沉节律.....38

三、卫气运行节律.....44

四、五脏主时节律.....48

五、经脉气血流注节律.....52

六、日死亡节律.....54

附：日出生节律的研究.....58

第二节 月节律.....60

一、气血盛衰节律.....60

二、女子月经节律.....65

三、小儿变蒸节律.....68

附：1.月出生节律的研究.....70

2.体力、情绪、智力节律的研究.....72

第三节 年节律(四季节律).....73

一、四季阴阳盛衰节律.....73

二、四季气机升降浮沉节律.....75

三、五脏主季节律.....77

四、四季脉象节律.....78

五、四季色泽节律.....79

六、六气发病节律.....80

七、其他年节律.....82

附：1.四季生殖节律研究.....82

2.四季死亡节律研究.....84

第四节 超年度节律	87
一、六年发病节律.....	87
二、十年发病节律.....	92
附：十年病理定位律的研究.....	96
三、三十年发病节律.....	98
四、肾气盛衰节律.....	101
五、生长壮老死节律.....	102
第四章 时间性病证的验案和分析	108
第一节 症证	108
一、午后症证案.....	110
二、夜半症证案.....	110
三、午后发症案.....	112
四、蓄血发症案.....	113
五、牝症案.....	113
六、瘰疬案.....	114
七、下午症证案.....	115
第二节 潮热	116
一、午后气郁潮热案.....	121
二、血瘀夜晚潮热案(5例).....	122
三、湿郁午后潮热案(3例).....	124
四、湿郁气虚午后潮热案.....	126
五、风湿晡时潮热案.....	127
六、阴虚湿郁子时潮热案.....	128
七、痰郁入暮潮热案(2例).....	128
八、腑实日晡潮热案(3例).....	130

九、食积潮热案(2例).....	131
十、阴血虚损潮热案(5例).....	132
十一、气虚上午潮热案.....	134
十二、脾虚客忤潮热案.....	135
十三、戴阳午初潮热案.....	135
十四、阳盛上午热甚案.....	136
第三节 定时疼痛	136
一、定时胃痛案(5例).....	138
二、夜半胁痛案.....	141
三、夜间腹痛案(2例).....	142
四、定时心胸背痛案(4例).....	144
五、申时淋痛案.....	147
六、定时痹痛案(5例).....	147
七、定时头痛案(5例).....	150
第四节 五更泄	152
一、肾经虚寒五更泄案.....	156
二、脾肾阳虚五更泄案.....	156
三、中焦脾虚五更泄案.....	156
四、气虚下陷五更泄案.....	157
五、脾虚食积五更泄案.....	158
六、酒积脾虚五更泄案.....	158
七、寒湿不化五更泄案.....	159
八、湿热内蕴五更泄案.....	159
九、瘀血阻滞五更泄案(2例).....	160
十、肝郁乘脾五更泄案(3例).....	161
十一、阴虚火旺五更泄案.....	163

第五节 定时咳嗽	164
一、子时咳嗽案.....	165
二、夜半喘咳案(3例).....	166
三、丑时咳嗽案.....	168
四、五更喘咳案(4例).....	168
第六节 定时腹胀	170
一、夜间腹胀案(3例).....	171
二、子丑腹胀案(3例).....	172
第七节 定时心神异常	175
一、定时心悸案(3例).....	176
二、定时哭泣案(3例).....	177
三、定时昏厥案(5例).....	179
第八节 睡眠失常	182
一、失眠案.....	184
二、嗜眠案.....	184
第九节 其他定时病症	185
一、夜半寒慄案.....	185
二、定时呕吐案.....	187
三、夜半口渴案.....	188
四、子时耳痛眩晕案.....	189
五、午时尿异常案.....	189
六、上午目赤案.....	190
七、夜间、上午经漏案(2例).....	191
八、午后胎动不安案.....	192
九、晨发荨麻疹案.....	192
第十节 时差反应	193

第十一节 月经失调	195
第十二节 其他定月发作性疾病	198
一、男子月周期性鼻衄.....	199
二、月周期性精神病.....	199
第十三节 时夏	200
一、年度性周期发热案.....	200
二、逢春头痛案(2例).....	202
三、逢春咳喘案.....	204
四、春季足趾关节肿痛案.....	204
五、夏至胃痛、头晕、发热案.....	205
六、逢夏鼻衄、口疮案(2例).....	206
七、秋分咯血案.....	207
八、逢冬牙疼、呕吐案(2例).....	207
附:“时不可违”和“舍时从证”.....	208
第五章 按时施针	214
第一节 子午流注针法	214
一、基本内容.....	215
(一) 年、月、日、时干支的推算.....	215
(二) 六十个五输穴介绍.....	219
(三) 按时取穴.....	225
附:子午流注养子时刻注穴法.....	235
二、研究进展.....	239
(一) 理论探讨.....	239
(二) 临床应用概况.....	246
(三) 实验研究进展.....	250

第二节 灵龟八法	255
一、基本内容.....	255
(一) 九宫八卦.....	256
(二) 奇经八脉.....	257
(三) 八脉交会穴.....	259
(四) 八法中日干支和时干支代数.....	259
(五) 辨时取穴.....	260
(六) 病案举例.....	361
二、研究进展.....	262
附：1、飞腾八法.....	263
2、脏气法时针法.....	264
第六章 择时用药	269
第一节 以四季节律立法用药	269
一、四季不同,立法有异.....	269
二、时药与时禁.....	274
第二节 以月节律立法用药	278
一、按月经节律分阶段论治用药.....	278
二、按月亮盈亏选方用药.....	280
第三节 据昼夜节律择时服药	282
一、吐药宜早晨或上午服.....	284
二、汗药宜在上午服.....	284
三、下药宜在下午或晚上服.....	285
四、益气补阳药宜上午或清晨服.....	285
五、滋养阴血药宜夜间服.....	286
六、祛水湿药宜清晨服.....	287

七、安神药宜临卧服·····	287
八、定时发作性疾病宜发前服·····	288
九、按经脉气血流注节律择时服药·····	288
附：试论李东垣对时间节律的运用·····	292
《卫生宝鉴》中因时制宜思想探讨·····	298
“下不厌迟”的时间医学意义·····	303
第七章 时间养生法 ·····	307
第一节 时间与营养 ·····	307
一、按昼夜节律选择最佳进食时间·····	308
二、按四季节律调摄饮食·····	309
第二节 时间与生活起居 ·····	312
一、四季起居养生法·····	312
二、昼夜交替，寝睡有时·····	315
第三节 时间与性生活 ·····	316
第四节 时间与气功 ·····	319
第五节 时间与功效 ·····	321
一、时间与体育成绩·····	321
二、时间与事故·····	322
三、协调家庭气氛·····	324
附1.常用的一些古代时间名词·····	325
附2.主要参考书目·····	331

导 论

世界上的生物千差万别，但普遍地都存在着一种按时活动的现象，如燕子秋去春来，旱獭、野熊的定期冬眠，鼠类和蝙蝠的昼伏夜出，雄鸡的定时晨啼，蜘蛛的夜半织网，蝉类的临暮脱壳，桃花三月吐艳，桂花八月飘香，合欢叶夜合展开，牵牛花五点开放，蒲公英七点朝阳。这些现象，人们已司空见惯，习以为常，从未想其中有何奥秘。1729年，法国天文学家 De Mairan 首先对此奥秘进行探索，他把植物放在黑暗的地窖内，发现叶片仍随外面的昼夜而变动，白天挺张，晚上蔫萎。以后陆续有人观察到这种活动的节律性是生物界的普遍现象，就象体内有一个控制生命活动按时运行的钟似的，因此，形成了生物学研究中的“生物钟”学说。这一工作持续进行了二百多年，人们通过观察最原始的单细胞生物到各种高级的动植物，积累了大量的资料，终于在1937年，于瑞典成立了国际生物节律学会，近年来改为国际时间生物学会，并在瑞典召开了首届学术会议，宣布了一门新的学科——时间生物学诞生了。目前，国际上已形成了以美国明尼苏达大学时间生物学实验室为首的研究中心，其实验室主任F·HACBERG教授任国际时间生物学会会长，主办有时间生物学杂志。

时间生物学的发展，迅速渗透到医学领域，兴起了对人

体节律的研究高潮，通过多年的研究后发现，人不仅具有明显的睡眠——觉醒周期，其他的生理活动也存在着广泛的节律性。如人的正常分娩多在早晨5~7时之间，体温高峰多在下午3~6时之间，女孩子第一次月经多发生在晚秋或初冬，男性睾丸酮的含量则在9月份达到高峰，人的痛觉高峰为上午8~12时，而以11~12时为最灵敏。另外如心率、呼吸、血压、血和尿中各种成分、各器官组织的功能和物质代谢、体内各种酶的活性，以及人对致病因素的敏感性、对药物的反应性等，都具有节律性。至今已证明人体内有三百多项在时间上有节律性变化着的生理程序，人体中几乎没有哪一种化学变化和物理变化是没有节律的。随着对人体节律研究在深度和广度上的发展，时间生物学已深入到医学的各个领域，从而形成了时间生物医学，简称为时间医学。时间医学的发展非常迅速，现已产生了很多分支学科，如时间病理学、时间免疫学、时间流行病学、时间药理学、时间毒理学、时间诊断学、时间治疗学、时间老年病学、时间营养学、时间功效学，等等。据有关专家预言，时间医学的兴起，很可能成为引起现代医学变革的重要动力。

正当时间医学的进展震动着整个现代医学的时候，令人惊奇的是，国外利用现代方法研究所得的结论，竟与我国两千多年前的古代医学文献所论述的不谋而合。早在春秋战国时期成书的《内经》，就已应用“天人相应”的思想，来探讨人体生理、病理与四时、日月的关系，如《内经》已认识到人体有阴阳消长的昼夜节律和四时节律，人气有生长收藏的昼夜节律和四时节律，卫气周行和经脉气血流注有昼夜节律，五脏主时有昼夜和四时节律，脉象和色泽变动有四时节律，人