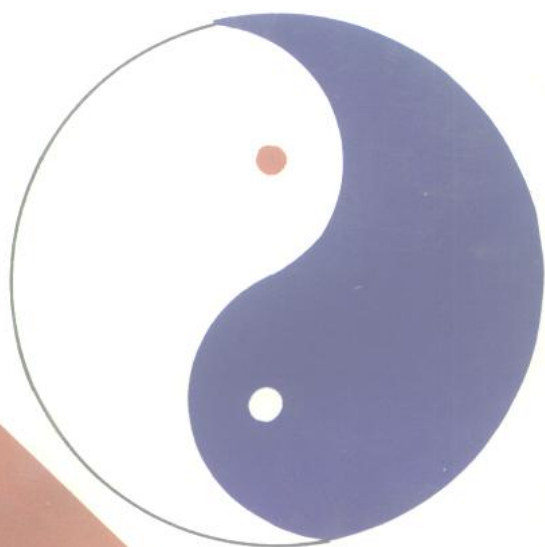


# 中醫時間醫學

胡劍北 等編著



安徽科學技術出版社



胡剑北

胡仲英 李济仁

胡剑东 秦德平

编著

# 中医时间医学

安徽科学技术出版社

责任编辑：胡世杰

封面题签：胡仲英

# 中医时间医学

胡剑北等 编著

安徽科学技术出版社

(合肥九州大厦八楼)

安徽省新华书店经销 巢湖地区印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：9.5 插页：1 字数：235,000

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数：00,001-3,000

ISBN7-5335-0423-2/R·71 定价：4.50



## 前 言

中医诊治疾病很重视因时制宜，这是古代医家长期观察人体生命节律性活动的结果。《内经》、《伤寒论》、《金匱要略》以及其他历代医著中有关因时制宜的理论探讨与临床应用的记载，为我们留下了极其丰富、珍贵的资料，引起国内外有关专家学者们的广泛关注。因时制宜学说内容应该系统归纳，全面总结了。随着现代时间生物学、时间医学的崛起，近十几年来，有关时间与中医学的理论、临床及实验研究的新观点、新成果不断涌现，对因时制宜学说的研究不断深化，又大大超出了因时制宜学说内容的范围，要概括古今医家成果，仅以因时制宜学说来名之已嫌不够确切，代之而起则产生了中医时间医学，成为中医学的分支。

本书旨在使中医学中有关时间医学内容系统化，总结古今医家临床因时诊治疾病的经验，并运用现代时间生物学、时间医学的知识和技能，对中医时间医学的一些重要内容，如脉象节律，五脏病慧静甚节律，子午流注学说等进行研究与探讨，提出了一些新的见解，新的观点。为使时间医学研究成果能在临床尽快实施应用，本书着重于对因时诊断与治疗方面的分析与探索，希望临床医师重视时间因素，掌握因时诊治的基本理论与技巧，提高疾病的诊断准确率和施治疗效。

中医与西医是以两种完全不同的思路与方式研究人体生命现象的，这种不同也反映在对时间医学的研究中，探讨中、西医关

于时间医学研究的联系与区别，将有助于时间医学研究的深入，笔者对此做了初步尝试。

要对一门新的学科作全面系统深入地探讨，任务是相当复杂、相当艰巨的。作者的工作不过刚刚起步，资料的搜集，临床与实验研究的条件都很不完备，对中医时间医学研究所取得的结果是初步的，况且因作者水平有限，整理与探讨中难免缺漏不足或片面之处，在此，热诚地希望读者批评指正。

本书之所以能顺利地问世，是因为得到许多中西医专家和同仁们的鼓励与支持，这里要感谢安徽科技出版社的支持，硕士研究生周骋、朱长刚、夏黎明等的热情帮助。还要感谢皖南医学院及科研处领导和同志们的鼓励与支持。对在本书撰写过程中，胡剑南、胡剑慧、吴鉴明、邱克柱、高锡银、李艳、尚元藕、凌夏卫、胡剑敏等同志的协助表示谢意。没有大家的支持与帮助，本书的出版是不可能的。

胡剑北 1988年11月

## 内 容 提 要

时间医学是一门以时间生物学为基础发展起来的新学科,日益受到医学界的重视。本书则是中医时间医学领域的第一本专著。作者系统探讨了中医学中丰富的时间医学内容,并应用现代时间生物学、时间医学理论,结合作者临床研究体会深入探讨有关机理,总结了中医时间医学的丰富内涵。

本书亦重视临床应用,援用了古今大量临床应用时间医学知识诊治疾病的实例,对临床选择最佳时间诊断、治疗、用药提供了参考。此外,作者进一步引入了时间医学研究思路与方法的讨论,对深入开展时间医学的应用与研究很有帮助。

# 目 录

|             |   |
|-------------|---|
| 第一章 绪论..... | 1 |
|-------------|---|

|                   |   |
|-------------------|---|
| 第二章 中医时间医学源流..... | 9 |
|-------------------|---|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一、战国及战国前时期..... | 9  |
| 二、秦汉时期 .....    | 10 |
| 三、晋隋唐时期 .....   | 12 |
| 四、宋金元时期 .....   | 13 |
| 五、明清时期 .....    | 16 |
| 六、解放以来 .....    | 19 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第三章 中医时间医学特点 ..... | 21 |
|--------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 一、注重自然外界变化对人体节律的影响 .....   | 21 |
| 二、强调机体整体性在人体节律形成中的作用 ..... | 22 |
| 三、临床观察是主要的研究方法 .....       | 22 |
| 四、属生物节律成因的内外因综合论派 .....    | 23 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第四章 古代中医计时知识 ..... | 25 |
|--------------------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| 一、计时术语 ..... | 25 |
| 1. 十二时 ..... | 25 |
| 2. 十二辰 ..... | 26 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 3.十二时与十二辰不宜固定搭配 ..... | 27 |
| 4.干支计时 .....          | 28 |
| 二、计时工具 .....          | 37 |
| 1.漏壶 .....            | 37 |
| 2.日晷 .....            | 38 |
| 附 时区制度 .....          | 39 |

## 第五章 关于人体节律的认识.....40

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 一、人体阴阳节律 .....                    | 40 |
| 1.人体阴阳年节律 .....                   | 40 |
| 2.人体阴阳昼夜节律 .....                  | 42 |
| 二、卫气昼夜运行节律 .....                  | 48 |
| 三、营气昼夜运行节律 .....                  | 51 |
| 四、冲任脉月节律 .....                    | 56 |
| 五、脉象变化的年节律 .....                  | 62 |
| 六、五脏精气活动节律 .....                  | 67 |
| 七、新生儿出生时间与季节、月亮相位及昼夜变化节律的关系 ..... | 71 |
| 八、疾病的旦慧、昼安、夕加、夜甚节律 .....          | 75 |
| 九、五脏病变动节律 .....                   | 78 |
| 1.五脏病变年节律 .....                   | 79 |
| 2.五脏病变昼夜节律 .....                  | 84 |

## 第六章 因时诊断 .....95

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 一、根据疾病发作周期因时诊断 .....  | 95 |
| 1.了解病作昼夜 分清阴阳虚实 ..... | 95 |
| 2.注重子午卯酉 诊断阴阳失调 ..... | 96 |
| 3.气血因时流注 脏腑病位不同 ..... | 97 |
| 4.结合四季更替 观察舌脉常异 ..... | 98 |
| 5.掌握四时发病 有利准确诊断 ..... | 99 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 二、根据疾病变化周期选择诊视时机····· | 100 |
| 三、实验诊断应注重时间·····      | 101 |
| 1. 结合检验时间 客观判断疗效····· | 101 |
| 2. 选择检验时间 及时观察结果····· | 101 |
| 3. 观察实验结果 注意节律改变····· | 102 |

## 第七章 几种常见病证的变化节律 ····· 105

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、发热·····    | 105 |
| 1. 午后发热····· | 105 |
| 2. 日晡潮热····· | 106 |
| 3. 暮热早凉····· | 107 |
| 4. 身热夜甚····· | 107 |
| 5. 其他·····   | 107 |
| 二、五更泻·····   | 108 |
| 三、真心痛·····   | 109 |
| 四、夜尿·····    | 110 |
| 五、夜啼·····    | 112 |
| 六、小儿夏季热····· | 113 |
| 七、心下痞·····   | 115 |
| 八、呕血·····    | 116 |
| 九、癫狂·····    | 116 |
| 十、哮喘·····    | 118 |

## 第八章 疾病变化的时间预测 ····· 121

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、六经病欲解时的预测····· | 121 |
| 二、病死时间预测·····    | 127 |

## 第九章 因时施治····· 138

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、因时针灸·····           | 138 |
| 1. 根据季节变化施用针灸的思想····· | 138 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| (1)冬季闭塞,少用针石 .....            | 138 |
| (2)春夏刺浅,秋冬刺深 .....            | 139 |
| 2.根据月亮盈亏施用针灸的思想 .....         | 140 |
| (1)月空络虚 不宜针刺 .....            | 141 |
| (2)月生无泻 月满无补 .....            | 141 |
| (3)视月死生 以为瘡数 .....            | 142 |
| 3.昼夜按时取穴针刺法 .....             | 144 |
| (1)源流 .....                   | 144 |
| (2)子午流注针法 .....               | 147 |
| ①纳甲法 .....                    | 149 |
| ②纳子法 .....                    | 160 |
| ③养子时刻注穴法 .....                | 165 |
| (3)灵龟八法 .....                 | 169 |
| (4)飞腾八法 .....                 | 179 |
| (5)脏气法时针法 .....               | 180 |
| (6)“日运法”针法 .....              | 181 |
| 4.按时取穴针刺法的临床与实验研究概况和进展 .....  | 183 |
| (1)临床研究概况与进展 .....            | 183 |
| (2)实验研究概况与进展 .....            | 185 |
| 5.按时取穴针刺法存在的不足 .....          | 187 |
| 附 经穴时辰节律的皮肤温度与电阻改变的实验报告 ..... | 195 |
| 6.按时取穴针刺法的研究思路与方法 .....       | 198 |
| 二、因时用药与施治的方法 .....            | 202 |
| 1.因季用药与施治 .....               | 202 |
| (1)用寒远寒,用热远热 .....            | 203 |
| (2)春宜吐,春夏宜汗,秋宜下 .....         | 204 |
| (3)春夏养阳,秋冬养阴 .....            | 207 |
| 2.冬病夏治法 .....                 | 209 |
| 3.月经病的时间周期用药法 .....           | 213 |
| (1)闭经的周期调治法 .....             | 215 |
| (2)经前期紧张症的周期调治法 .....         | 216 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| (3) 痛经的周期调治法 .....       | 217 |
| 4. 根据月亮相位调治月经病 .....     | 219 |
| 5. 利用月经周期变化的其他治疗方法 ..... | 220 |
| 6. 根据昼夜节律施治用药 .....      | 222 |
| (1) 顺势施治法 .....          | 222 |
| ① 因病位不同, 用药有昼夜之分 .....   | 223 |
| ② 据病情性质, 服药应早晚有异 .....   | 225 |
| (2) 迎病截治法 .....          | 227 |
| ① 据生理节律周期服药法 .....       | 228 |
| ② 据病理节律周期服药法 .....       | 229 |
| (3) 择时按摩法 .....          | 230 |
| (4) 择时服用中药颞颥西药副反应法 ..... | 231 |
| (5) 时差疗法 .....           | 232 |
| ① 失眠的时差疗法 .....          | 232 |
| ② 减肥的时差疗法 .....          | 233 |
| ③ 预防心血管病发作时差疗法 .....     | 233 |

## 第十章 因时养生 .....

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、因时起居与活动 .....     | 238 |
| 二、因时调神 .....        | 239 |
| 三、因时调摄饮食 .....      | 240 |
| 四、因时练功 .....        | 242 |
| 附 小周天、大周天气功锻炼 ..... | 244 |

## 第十一章 中医时间医学研究中若干问题的探讨 .....

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、对周期性变化的病症阐述有异 ..... | 245 |
| 二、对病症应时轻重认识不一 .....   | 245 |
| 三 对施治择时见解不同 .....     | 246 |

## 第十二章 中医时间医学与现代时间医学

### 研究的联系与区别 .....251

- 一、关于时间标准的选择 .....251
- 二、关于研究的基本指导思想 .....253
- 三、关于研究的方法与内容 .....254
- 四、关于两种医学在医学研究中应当互补的建议 .....257

## 第十三章 中医时间医学医案 .....258

- 午后心痛子时缓解案 .....258
- 阳虚午后胸痛案 .....259
- 午前目赤案 .....259
- 夜半阳虚崩漏案 .....259
- 夜半心下气逆上冲案 .....260
- 酉子定时呕吐案 .....261
- 夜半咳嗽加重案 .....261
- 子午时发热服小柴胡汤案 .....262
- 卯辰时发热服白虎汤案 .....262
- 午未时发热服葛根芩连汤案 .....263
- 夜半喘作案 .....263
- 心病子时发作案 .....264
- 夜晚关节疼痛案 .....264
- 夜半大腹奇胀案 .....265
- 午时头痛案 .....266
- 子时目痛眩晕案 .....266
- 寅申时胃痛案 .....267
- 巳时腹痛经水淋漓案 .....267
- 上午眉棱骨痛案 .....268
- 午后身热案 .....268
- 下半夜恶寒肢厥案 .....269

|              |     |
|--------------|-----|
| 寅时腰痛案        | 270 |
| 酉时心悸发作案      | 270 |
| 子时小儿腹痛案      | 271 |
| 午后尿蛋白异常案     | 271 |
| 巳时寐证         | 272 |
| 午后火郁发热案      | 273 |
| 上午头痛案        | 273 |
| 夜半腰痛晨愈案      | 274 |
| 午时畏寒案        | 274 |
| 小儿夜啼案        | 275 |
| 丑时腹大神昏案      | 275 |
| 巳时崩漏案        | 276 |
| 酉时崩漏案        | 277 |
| 五更嗽          | 277 |
| 午间心悸案        | 278 |
| 午时哭泣案        | 278 |
| 早晚因时异药分治案    | 279 |
| 因时服药法治愈夜半腹痛案 | 280 |
| 午后投药病愈案      | 280 |
| 午前甘温午后凉润法退热案 | 281 |
| 迎病用药截止腹痛案    | 281 |
| 夜半服药排除尿路结石案  | 282 |
| 上弦温养补益调经案    | 282 |
| 月望时逐淤通经案     | 283 |
| 下弦固摄安胎案      | 284 |
| 朔时除湿益脾肾以止带案  | 284 |

## 第十四章 马王堆医书中时间医学思想探讨

|        |     |
|--------|-----|
|        | 285 |
| 一、因时摄生 | 285 |
| 二、择时施治 | 286 |

# 第一章 绪 论

自从1729年法国天文学家德曼仁公布了他观察到植物叶片随昼夜变化而周期变动的结果以来，生物界对生命节律的研究日益重视，人们已认识到节律性是生命的重要特征。随着研究的深入，1937年在瑞典Rannely召开了国际生物节律学术会议，1950年时间生物学宣告诞生。不久，时间医学在时间生物学的基础上破土而出。

时间医学主要研究人体生理活动、病理改变过程中存在的周期节律性，了解节律形成过程，周期节律变化的大小，周期时间长短，节律变化图式，以及节律之间的相互关系。已经发现人体生理活动、病理变化过程中多数存在昼夜节律(24小时左右)亚日节律(周期约在20小时)，超日节律(周期长于28小时)，以及周节律(7日节律)，月节律(28~30日)，年节律等。

人体节律是如何形成的呢？各种节律的发生是否同步？对100位刚出生的婴儿的研究发现，婴儿6周后才开始有心跳和体温的节律变化，3周后夜睡昼醒的节律出现，4周后尿量始见昼多夜少的节律，2~3月后尿中钾、钠的排泄量出现昼夜节律，6个月后肾功能节律性才产生，而体温的昼夜变化节律直到出生后2年才完全形成。大量资料又证明早产儿比足月儿的生理节律发生得迟。由上可知，各种节律的发生有早晚不同，既具有先天遗传性，又有后天生性，二者均需自然环境的影响；与生俱存的节律需自然界环境周期变动的同步因子的激发，后天生成的节律则是人体对

自然环境活动变化及饮食的适应结果。有趋向认为，自然外界环境对人体节律的影响莫过于光照变化所导致的昼夜周期变动，昼夜光暗改变使人们：“日出而作，日入而息”，形成了昼醒夜睡节律，而睡醒节律与机体神经内分泌活动节律有关。如生长激素在睡眠时分泌，清醒时则分泌停止。肾上腺皮质激素的分泌模式随睡醒节律变化而变化。迷走神经在夜睡时兴奋性加强，昼醒时则交感神经兴奋。神经内分泌的活动节律又影响了机体其他生理病理活动，如人们早晨生机勃勃，充满活力，即所谓“朝气蓬勃”正是形容这种变化的景况，这与清晨上午肾上腺皮质激素分泌量多，交感神经兴奋有关。一般疾病常见夜晚发作或加重，如发热、夜甚、心肌梗塞、心绞痛、老年肺心病人夜睡中出现呼吸暂停而憋气症等均多在夜间发生，这与夜间肾上腺皮质激素分泌减少，迷走神经兴奋性增强，冠状动脉张力增加等有关。对于机体千变万化的各种各样的节律，有关研究专家已经理出头绪，初步发现松果体、视交叉上核等是人体的生物钟，神经内分泌系统是人体时间结构组织。它们的工作程序是自然外界周期变化的影响因素（主要是光暗改变），不断调定强化机体的生物钟，生物钟将周期变动信息传递给神经内分泌等时间结构组织，再传递给相应的组织器官，后者在生物钟和时间结构组织的调节下，依照自身的需要与特征，产生各自的活动节律，组成了一个和谐而有节奏的生命活动交响乐。

时间生物学、时间医学指出了机体在不断的有节奏的变化活动中生长、发育，这种新观点猛烈地冲击了法国生理学家Claude Bernard(1813—1878)提出的机体内环境的恒定说，和美国W.B. Cannon(1871—1945)根据应激状态立即引起肾上腺分泌肾上腺素的发现而创立的体内自身稳定的内稳态原则，使医学面临着一次重大变革。它促进了医学的发展，临床指导意义很大，为预防疾病，保健益寿提供了新方法，也为临床认识疾病，准确地诊断，

以及选择最佳用药、针刺、手术等治疗时间提供了依据。如人们发现某些疾病当未出现临床显见症状的早期，已表现有某些生理节律的紊乱，从而为早期诊断开辟了新途径。一些疾病在临床上常见有共同表现，鉴别诊断困难，而节律研究发现各病生理生化检测的某些项目指标，变化节律明显有异，提供了鉴别诊断方法的新内容。节律研究使人们能够及时了解疾病动向，以便采取防治措施，选择最佳时间施治用药，给人们带来了很多意想不到的好处。适时用药可在尽可能较少地干扰人体正常生理活动情况下，最大限度地发挥药物的治疗作用，减免药物的毒副反应，或减少药物应用剂量和使用次数，使医患二方均获益。如晨间8时一次服用全天或二天剂量的肾上腺皮质激素，适应了机体肾上腺分泌皮质激素的节律，减少了对垂体分泌促肾上腺皮质激素(ACTH)的反馈抑制，为病家造福不浅。然而，尽管国际时间药理学学术会议已经召开，揭示了很多因时用药治疗的机理，临床也开始采用，但毕竟新酬初试，积验不多，故现代时间医学在临床应用方面尚有待努力发展。

值得自豪的是，中国古代医家在公元前数世纪就已开始了对生命节律性的探索。经过数千年的临床实践，使中医因时诊治的经验积累甚丰，形成了“因时制宜”法则，这对现代时间医学研究来说正好是个借鉴，中医宝贵的临床应用经验弥补了现代时间医学的不足。意义还不仅于此，中医典籍有关记载将人类对时间生物学、时间医学的探索提前了数千年，动摇了国外认为1729年法国天文学家德曼仁关于植物叶片昼夜变化的观察记录是现存世界上最早的时间生物学文献的观点。中国传统医学的古老与宝贵在时间医学方面又一次得到证实，引起了国外研究时间生物学、时间医学的专家学者们的震惊，并纷纷研究。如子午流注学说，美国人Wesson氏以脏器功能节律变化时间验证，发现基本符合现代医学关于脏器节律活动的时间性。美国生物学家Goldberg 1973

年研究了阴阳学说及其节律,发现阴阳节律与cAMP与cGMP这一对环核苷酸的功能作用及水平高低变化的昼夜节律有一定关系,使人体阴阳节律研究有了进展。近几十年来,国内对中医学中有关传统节律说及因时诊治说开展了文献整理、理论探讨、临床验证、实验研究等,取得了很大进展,并有新观点、新见解问世。中医时间医学作为一门新学科,终于诞生了。它的出现是现代中医发展的结果,并充实了现代时间医学内容,成为中西医结合、现代科学向中医学渗透的桥梁和途径。

中医时间医学以“因时制宜”法则为基础。古代中医学家发现人生活在自然环境之中,时时受自然环境变化的影响而与之息息相应,并特别注意到光照变化,光照的有无和强弱是人体阳气变化的重要同步因子,此与现代时间医学研究发现光照周期变化对人体节律影响较大的认识基本一致。对人体在环境影响下所表现的同步节律变化的探索,使中医得出了“人与自然相应”的著名论断,在此基础上形成了人与自然为一整体的整体观,该观点与辨证论治共同成为中医学二大特色。更为可贵的是,古代中医将人与自然相应周期活动节律这一探索结果用以指导临床,最后落实到防病治病过程中,制定了“因时制宜”诊治法则。

因时制宜法则产生于临床实践,确切地说,主要产生于临床治疗活动中,故对治疗的指导意义尤为明显,今人对该法则的阐释与理解也逐渐局限到治疗用药上。中医时间医学基于因时制宜学说,故也明显带有偏重于因时施治的重要特征。如子午流注学说是中医时间医学主要内容之一,它阐述了人体气血流注经脉脏腑活动的旺衰节律,但它内容的体现及服务对象主要在于按时取穴针刺治疗上。国外将子午流注说作为整个中医学中时间医学内容的缩影,称该学说为“中国钟”学说,似乎也发现了中医时间医学的这个特点。其他如因时顺势施治法则,因时迎病截治法,用寒远寒、用热远热法,春夏养阳、秋冬养阴法,等等,构成了