

李磊 著

子午流注纳甲法 的研究和应用

上海科学技术出版社



4.3
00

子午流注纳甲法的 研究和应用

李 磊 著

上海科学技术出版社

子午流注纳甲法的研究和应用

李 磊 著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.75 字数 186 000

2000年12月第1版 2000年12月第1次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7 - 5323 - 5555 - 1/R·1426

定价：18.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书是国内第一本全面论述子午流注纳甲法的专著。书中系统阐述了子午流注纳甲法的发展历史、理论原则、推算方法、应用要点、研究思路、实验验证等各个方面,并汲取国内外的最新研究成果,对子午流注纳甲法的科学内涵进行了深入探讨。本书以作者多年来的教学经验和研究成果为基础,内容丰富全面,说理通俗易懂。可供针灸专业工作者和广大针灸爱好者阅读参考。

前 言

作为传统针灸学中一个最玄奥的组成部分,子午流注纳甲法以其独特的理论思想、繁难的推算方法一直使许多针灸工作者望而生畏。它以时间作为针灸施治的主要条件,认为人体经脉的气血周流随着时间的不同而有着盛衰开阖的变化,所谓“气当时刻谓之开,已过未至谓之阖”。把握时间,按时取穴,可以获得更好的疗效。因而把时间因素和针灸施治紧密结合在一起,构成了传统针灸学中一个颇具特色的应用体系。

子午流注纳甲法把中国古代的干支记时作为一个连续不断的时间参考系,在具体取穴方法中则是以阴阳五行的生克变化来推算人体气血的流注开阖和所相应的经脉穴位。其施治原则与中医的辨证施治有着根本的不同,但把时间作为主要条件按日按时进行针灸施治的学术思想,与国外近年来兴起的以生物节律为基础的时间治疗学却有着颇多的相似之处。其科学价值也愈来愈广泛地引起国内外学者的重视。国际时间生物学的奠基人、美国明尼苏达大学的 F. Halberg 教授甚至称誉子午流注纳甲法为“中国的生物钟”。由于子午流注纳甲法是以十日作为流注开穴的一个循环, F. Halberg 教授提出,也许在已经发现的各种节律之外,人体内还存在着十日节律的可能性。

人体内是否存在着十日节律?传统的子午流注纳甲法是否真正体现了十日节律的变化?这些问题向中国的针灸专业

工作者提出了挑战。子午流注纳甲法是古人结合天人相应、阴阳五行、脏腑经络、气血流注、候气逢时等理论学说,并通过长期的医疗实践而逐渐形成的。虽然其中难免带有主观想像和机械推演的成分,但它显著地带有中国传统文化思维特征。探讨其中的科学内涵,对于整理和发扬祖国医学的宝贵遗产,创立具有我国民族文化特色的新医药学,无疑具有十分重要的意义。

作者多年来一直从事子午流注纳甲法的教学和研究工作。在长期的教学科研过程中深感教学方法和科研思路的重要。对于初学者来说,不仅要熟练掌握现代时间与古代干支记时之间的换算,还要对子午流注纳甲法的开穴理论和具体方法有着透彻的理解。而对于针灸工作者来说,如何在临床上正确应用子午流注纳甲法的开穴方法,以及在实验设计中如何切实把握子午流注纳甲法的科研思路,都需要关键性的指导。因此,一本通俗易懂、释义详尽,既便于初学者自学,又有助于针灸工作者实际应用的专门著作便显得尤为需要。本书全面而详尽地叙述了有关子午流注纳甲法的基本概念、推算方法、临床应用和研究思路,对子午流注纳甲法的发展历史、理论基础、开穴原则、推算方法、应用要点、研究方法、现代研究进展,以及实验验证结果等各个方面都作了系统的阐述。希望本书的出版不仅能满足初学者学习子午流注纳甲法的迫切需要,同时也将有助于针灸专业工作者对传统时间针法的深入研究,从而能够进一步促进我国针灸时间治疗学的发展。

李 磊

一九九九年十月记于上海中医药大学

概 述

子午流注纳甲法是一种传统的针灸取穴方法。它强调时间因素对针灸效应的影响,认为人体经脉的气血流注随着时间的不同而有着盛衰开阖的变化,把握时间,按时取穴,可以获得更好的疗效。因而把十二经脉的五输穴通过阴阳五行和日时干支结合在一起,以阴阳五行的生克变化来按时推算人体气血的流注开阖和所相应的经脉穴位。按时取穴的独特思想,繁琐复杂的推算方式,构成了传统针灸学中一个最玄奥的应用体系。

子午流注纳甲法的开穴原则和具体方法是古代医家在长期的医疗实践中逐渐形成的。“子午”代表时间,“流注”即人体经脉的气血流注,“子午流注”一词最早见于金代阎明广的《子午流注针经》一书中。至于“纳甲”,则是指按时开穴以天干为主,把经脉穴位分别和甲、乙、丙、丁等十个记时天干相配属,其中明显地带有易学象数派“纳甲说”的理论痕迹。虽然在金元时期已经确立了子午流注纳甲法的开穴原则和具体方法,但直到近代才出现了“纳甲法”的名称。“纳甲法”有时亦称之为“纳干法”。

按日按时在人体某个穴位进行针灸施治的学术思想,显著地带有中国传统文化的思辨特征。《黄帝内经》中已有了针刺须“候气逢时”的论述,并且载录了根据季节变化而按时取穴和决定针刺深浅,以及根据月亮盈亏而施行补泻和决定针刺的经脉或部位的方法。经过后世医家的不断补充和发展,

逐渐形成了根据日时干支而选取经脉穴位的时间针法,如子午流注纳甲法、纳子法、养子时刻注穴法、灵龟八法、飞腾八法等等。在这些按时刺灸的方法中,以子午流注纳甲法最为系统和最具代表性,至今仍在临床上广泛应用。

子午流注纳甲法借鉴了易学象数派学说中“纳甲说”、“卦气说”的思维方式。它将古代的干支记时作为一个连续不断的时间参考系,以连续十个天干记日的 120 个时辰作为一个周期;在具体取穴方法中则规定了“阳日阳时开阳经之穴,阴日阴时开阴经之穴”、“阳进阴退”、“经生经、穴生穴”、“返本还原”、“气纳三焦、血纳包络”、“合日互用”等开穴原则,把十二经脉的 66 个五输穴较为均衡地分布于各日各时辰之中,以阴阳五行的生克变化来推算人体气血的流注开阖和所相应的经脉穴位。天人相应、阴阳五行、脏腑经络、气血流注、候气逢时等理论学说的有机结合,循环往复、周而复始的流注开穴特点,使得子午流注纳甲法具有完整的理论框架和广泛的适应范围,因而一直被认为是传统针灸时间治疗学的缩影。

由于子午流注纳甲法是把时间作为主要条件,不管何种疾病,只是按日按时取穴,其施治原则和中医的辨证施治原则有着根本的不同。而把经脉穴位通过阴阳五行和日时干支结合在一起,根据日时干支的更替变换来机械推演所相应的经脉穴位,其中也难免带有主观想像的成分。但是,子午流注纳甲法注重时间因素对针灸施治的决定性作用,认为按时取穴可以获得更好的疗效,这一理论思想却和近代兴起的以生物节律为基础的时间治疗学有着极多的相似之处。其中的科学价值也愈来愈广泛地受到国内外学者的重视。

时间生物学和时间医学都是近年来兴起的新兴学科。它们强调生物体中时间结构的规律性,强调时间结构对生命现

象的影响。大量研究资料表明,节律性是生物的基本特性,生物的各种功能活动无不呈现出节律性的变化。整个疾病发生发展的过程,实际上就是生命体中时间结构发生改变的过程。机体对药物等治疗措施的反应也随着时间的变化而有所差异。时间生物学、时间医学的兴起和发展动摇了传统生物学和医学长期偏重于研究空间结构所建立的理论基础和观念,并迅速渗透到生命科学的各个领域,引起了生命科学的巨大变革。

节律性是生命的主要特征之一。时间生物学正是由此确立了整个理论体系的基本框架。而传统的子午流注纳甲法以人体经脉气血的盛衰开阖作为针灸施治的首要条件,也突出强调了时间因素对针灸效应的影响。二者在指导思想上的相似,表明子午流注纳甲法的按时取穴确有着科学的理论基础。

对子午流注纳甲法进行深入研究,首先必须确立正确的思路和方法。作为传统时间针法的典型代表,子午流注纳甲法的理论思想和开穴方法深刻地体现了古人对针灸时间效应规律性的认识。然而,子午流注纳甲法的按日按时取穴主要是利用阴阳五行学说机械推演而成,正是阴阳五行的生克变化把天干地支、脏腑气血、经络腧穴连结成为一个整体,但朴素的阴阳五行学说还不能完全阐释人体的生理活动和病理变化。就子午流注纳甲法的具体方法来说,阎明广纳甲法和徐凤纳甲法之间的差异、徐凤纳甲法中的十个连续时辰的闭穴等问题都说明子午流注纳甲法本身也还存在着一些不完善之处。因此,在子午流注纳甲法的研究工作中,应该紧紧抓住其合理内核,从不同时辰针灸不同穴位具有不同效应着手,深入研究针灸时间效应的规律性,而不应只局限于具体方法的验证。

近年来,许多针灸工作者已经认识到,借鉴时间生物学和时间医学的研究思路和方法,是阐明子午流注纳甲法科学实质的有效途径。虽然这方面的工作还刚刚开始,但一些实验结果已经证实,不同时辰针灸不同穴位,对不同机体的不同指标确实具有不同效应。针灸效应受到了机体生理节律和病理节律的影响和制约,时间因素确实是影响针灸效应的一个重要因素。传统的子午流注纳甲法也确有其科学内涵。

整理和发扬祖国医学的宝贵遗产,是创立具有中国民族文化特色的新医药学的必要条件。子午流注纳甲法注重时间因素对针灸效应的影响,强调时间因素在针灸治疗中的作用与地位,并以其独特的构思试图把握针灸时间效应的规律性。这些显示出古人卓越智慧的思想,无疑为现代针灸作用机制的研究提供了新的思路和方法。对子午流注纳甲法进行研究,不仅是继承发扬祖国医学宝贵遗产的需要,同时也有助于针灸作用机制研究的进一步深入,其结果必将会极大地促进针灸学的发展。

目 录

概述	1
第一章 子午流注纳甲法的发展简史	1
第一节 《黄帝内经》与针刺须候气逢时	1
第二节 子午流注纳甲法的初步形成	4
第三节 明代医家的创新与发展	8
第四节 现代医家对子午流注纳甲法的研究	10
第二章 子午流注纳甲法的理论基础	15
第一节 天人相应与人体节律	15
第二节 经脉气血流注	19
第三节 按时刺灸	23
第四节 阴阳五行	27
第三章 子午流注纳甲法的时间体系——干支记时	30
第一节 干支的基本概念	30
第二节 干支与阴阳五行	32
第三节 干支与脏腑经络	34
第四节 五门十变	37
第五节 干支记时	38
一、干支记日	38
二、干支记月	38
三、干支记年	39
四、干支记时	39
第六节 日、时干支的推算	40

一、日干支的推算	41
二、时干支的推算	44
三、推算举例	46
附:有关历法的几个问题	48
第四章 子午流注纳甲法的开穴基础——五输穴	53
第一节 五输穴的基本概念	53
第二节 五输穴的组成	56
第三节 五输穴与阴阳、五行相配	57
第四节 五输穴的定位	58
(一) 手太阴肺经	58
(二) 手阳明大肠经	60
(三) 足阳明胃经	60
(四) 足太阴脾经	62
(五) 手少阴心经	62
(六) 手太阳小肠经	63
(七) 足太阳膀胱经	64
(八) 足少阴肾经	65
(九) 手厥阴心包经	66
(十) 手少阳三焦经	67
(十一) 足少阳胆经	68
(十二) 足厥阴肝经	69
第五章 子午流注纳甲法的推算方法	70
第一节 徐凤纳甲法	70
一、徐凤纳甲法的流注起始时辰	71
二、徐凤纳甲法的开穴原则	71
(一) 阳进阴退	71
(二) 经生经、穴生穴	73

(三) 返本还原	75
(四) 气纳三焦、血纳包络	76
三、徐凤纳甲法的几个基本概念	79
(一) 本日与值日	79
(二) 合日互用	82
(三) 开穴与闭穴	83
四、徐凤纳甲法推算举例	84
附：徐凤“子午流注逐日按时定穴歌”	92
五、徐凤纳甲法十日逐日按时开穴表	96
第二节 阎明广纳甲法	100
一、五输穴配属五行	100
二、返本还原	101
三、气纳三焦、血纳包络	101
四、三焦寄于壬、心包寄于癸	101
五、合日互用	102
第六章 子午流注纳甲法的应用要点	105
第一节 按时取穴	105
第二节 定时开穴	106
第三节 选用配穴	107
第四节 治疗方法	109
第七章 子午流注纳甲法的研究进展	111
第一节 文献整理和理论探讨	111
第二节 临床应用	113
第三节 实验研究	120
第八章 子午流注纳甲法的研究思路	140
第一节 关于文献整理	140
第二节 关于理论探讨	142
第三节 关于开穴方法	145

第四节	关于临床验证	147
第五节	关于实验研究	150
第九章	子午流注纳甲法的实验研究	153
第一节	实验设计思路	153
第二节	实验对象和实验方法	157
一、	观察对象	157
二、	测定指标	157
三、	实验方法	157
四、	统计方法	158
第三节	实验数据	158
第四节	统计处理结果	158
一、	开穴原则与方法	159
二、	开穴时辰与开穴	185
三、	日期	192
四、	时辰	197
(一)	十二时辰	197
(二)	阴时、阳时	199
(三)	合日阴时、阳时	207
(四)	阴日阴时、阳时与阳日阴时、阳时	213
五、	经脉	214
六、	开穴	216
七、	闭穴时辰与补穴	220
八、	开穴时辰和闭穴时辰	224
九、	合日互用	231
十、	其他	236
(一)	手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经	236
(二)	手经、足经	239
(三)	左心功能	241

第五节 分析与讨论	249
一、开穴原则与方法	249
二、开穴时辰与开穴	250
三、本日	251
四、时辰	252
五、经脉与穴位	254
六、合日互用	255
七、闭穴时辰与补穴方法	256
八、电针对正常人左心功能的影响	258
九、小结	259
结语	261

第一章 子午流注纳甲法的发展简史

作为传统针灸学中一个颇具特色的应用体系,子午流注纳甲法是在长期的医疗实践中逐渐形成的。从注意到时间因素对针灸效应的影响,到有意识地把时间因素和针灸施治结合在一起,最终以时间因素作为针灸施治的主要条件,根据日时的变化来推算所取的穴位,其中经历了一个漫长的发展过程。寻绎这种变化的历史轨迹,对深入了解子午流注纳甲法是十分必要的。本章拟从《黄帝内经》与针刺须候气逢时、子午流注纳甲法理论体系的初步形成、明代医家的创新与发展以及现代医家对子午流注纳甲法的研究等四个历史断面,对子午流注纳甲法的发展作一扼要的叙述。

第一节 《黄帝内经》与针刺须候气逢时

按时刺灸的学术思想源于《黄帝内经》。《黄帝内经》中有关天人相应、经脉气血流注、针刺须候气逢时等学说为子午流注纳甲法的按时开穴奠定了理论基础。特别是《黄帝内经》中有关针刺须候气逢时的论述,对子午流注纳甲法理论原则的确立起到了关键的作用。

《灵枢·九针十二原》中说:

刺之微,在速迟。粗守关,上守机。机之动,不离其空。空中之机,清静而微。其来不可逢,其往不可追。知机之道者,不可挂以发;不知机道,叩之不发。知其往来,要与之期。

其中所说的“机”，即是指针刺的时机。这段论述主要是说明应该根据穴位中气机的变化来掌握施行针法的时间。

《灵枢·九针十二原》中还说：

虚实之要，九针最妙，补泻之时，以针为之。

《素问·针解篇》解释说：“补泻之时，以针为之者，与气开阖相合也”。王冰注：“气当时刻谓之开，已过未至谓之阖”。张志聪注：“气来谓之开，可以迎而泻之；气去谓之阖，可以随而补之”。

这里强调了按气血的盛衰开阖时间而施行补泻手法。

《灵枢·卫气行》中说：

谨候其时，病可与期，失时反候者，百病不治。故曰，刺实者，刺其来也；刺虚者，刺其去也。此言气存亡之时，以候虚实而刺之。是故谨候气之所在而刺之，是谓逢时。

这段论述明确提出了针刺候气逢时的概念，指出须按气至时刻而施针刺。

《灵枢·终始》中说：

春气在毛，夏气在皮肤，秋气在分肉，冬气在筋骨。刺此病者，各以其时为齐。

这里指出了人体的气血随着自然界不同季节气候的变化而有着不同的集聚部位，因此不同季节有着不同的针刺原则。

《灵枢·四时气》中说：

四时之气，各有所在，灸刺之道，得气穴为定。故春取经、血脉、分肉之间，甚者深刺之，间者浅刺之。夏取盛经、孙络，取分间绝皮肤。秋取经腧，邪在府，取之合。冬取井荣，必深以留之。

这里指出了治疗时应根据四时的不同而选取不同的部位和采取相应的治疗方法。