

针灸时间治疗学

李 磊 编著

ZHENJIUSHIJIAN ZHILIAOXUE

山西科学技术出版社

45

(晋) 新登字 5 号

针灸时间治疗学

李 磊 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 太原兴晋科技印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.5 字数: 160 千字

1994 年 10 月第 1 版 1994 年 10 月太原第 1 次印刷

印数: 1—5 000 册

*

ISBN 7—5377—1060—0

R·420

定价: 4.80 元

内容提要

针灸的时间治疗学在中医时间医学中占有十分重要的地位，它以传统的子午流注针法、灵龟八法、飞腾八法为代表，还包括其它各种按时刺灸和针灸禁忌的方法。这些方法，把时间因素和针灸施治紧密结合在一起，构成了针灸治疗中一个颇具特色的应用体系。

本书是国内第一本全面论述针灸时间治疗学的专著。书中系统阐述了针灸时间治疗的理论原则和具体方法，并吸取国外时间生物学的研究成果，对针灸时间治疗学的研究思路和近年来的研究进展进行了论述。可供针灸工作者和广大针灸爱好者阅读参考。

序 言

按时选穴刺灸是针灸学中一个重要的学术问题。长期以来,对传统子午流注针法、灵龟八法、飞腾八法及其它各种按时刺灸和针灸日时禁忌方法的科学性、临床实用价值理解的差异极大,褒贬不一。究其成因,主要跟这一领域科学研究开展得不够有紧密的关系。打破这种学术僵局重要的环节之一,是研究按时选穴刺灸的观念、思路和方法以及基于此的科学实践。本人以为,《针灸时间治疗学》一书较好地认识、处理了上述问题,给该领域研究注入了新的活力。本书作者明确地提出,古人关于按时选穴刺灸的理论思想正确,但其具体方法不一定正确,并从纷繁的临床现象与毁誉参半的争议中,紧紧抓住按时选穴的科学内涵,即针灸作用受到机体生理节律和病理节律的影响,不同时辰针灸不同穴位可产生不同的作用。不容讳言,这是学术勇气的表达。在学术问题上不唯唯诺诺,人云亦云,敢于在科学实践基础上表示自己的见解,对中医药青年学者来说,是十分宝贵的一种品格。

本书是李磊博士在1984年编写的《子午流注讲义》的基础上扩充而成的颇具新意的针灸学著作。在大学毕业后,作者一直从事针灸时间治疗学的研究和教学,并逐步形成自己的研究思路与方法。他在硕士与博士研究生阶段,既从事传统子午流注针法的研究,又积极引进现代时间生物学的概念与研究方法,开展紧密结合临床的实验研究,获得大量的实验数据,发现了一些新现象,对针灸的时间效应作了规律性的归纳。正是鉴于他在研究中取得重要的成绩,于1991年被破格晋升为副教授,跻身于较系统开展此方向研究的为数尚少的研究者行列之中。难得的是他丝毫不以此为满足,停步不前。此次问世的《针灸时间治疗学》,既体现作

者能尊重古人的学术经验与同时代他人所取得的学术成果，又能反映他个人对该领域重大学术问题的理解。对于在高层面工作的研究者说来，对事物具有特殊的理解能力，也是一种十分重要的学术素质。

针灸学最重要的任务是研究刺灸调节作用的规律以及相关的问题，如调节作用的机制与影响因素等等。针灸时间治疗学作为针灸治疗学正在建设中的分支学科，强调时间因素在针灸治疗疾病中的作用与地位，致力于时间因素影响针灸调节作用的规律与机制的探究，并指出：在针灸调节作用研究中不能忽视时间因素的作用，不能忽视生物节律对针灸作用的影响或制约；忽视包括时间因素在内的有关影响因素的分析或控制，是过去有些临床与实践研究结果难以重复的重要原因之一。这些均系针灸时间治疗学研究逐步引向深入的具体反映。显而易见，如果仅仅把针灸学简单地当作针灸疗法加以认识和接受的话，那是无论如何承担不了这种任务的。

人们只能揭示而不能发明事物的规律。认识并科学地阐述规律固然重要，但更重要的是积极、合理地利用规律。作者清楚地认识到，针灸作用主要是调节作用，并受人体机能状态的制约。在不同时辰，人体的机能状态也就不相同。针灸时间治疗学主张把时间因素有意识地引入到治疗实践之中，正是要有机地利用人体机能状态制约针灸作用这一规律的。无疑，择时选穴刺灸较之按时选穴刺灸，是更主动的医疗行为，也更符合人体机能活动内在的规律。这里提示了一个重要的问题，即应当从相互关系的层次上去研究针灸的作用，既要考虑刺灸（腧穴）对人体机能的调节性影响，又不忽略人体对刺灸诱发的信息识别与处理的作用及其过程。实际上，针灸作用的最终表达是这两方面相互影响的结果。在临床施治时，如果仅仅注意穴位选择与组合，刺灸质与量有关参数的确定，而忽视人体机能状态或时间因素的制约作用，是有

失偏颇的，从而给治疗造成某种盲目性。若从这个视角来考虑《针灸时间治疗学》，将不难发现，它对全面、深刻地认识针灸治疗学也将有所启迪。

本人作为李磊医师攻读博士学位的导师，随后又合作开展有关的研究，对他的学术观点、科学思维的特征、研究过程等颇有了解。在《针灸时间治疗学》即将出版之际，本人有感而发，写了上面一篇文字，权充本书之序言，也留下一个本人目前对这个方向研究看法的记录，以接受实践与历史的检验。

期望本书的出版，能引起更多人对针灸时间治疗学研究的兴趣。

上海市针灸经络研究所所长

上海中医药大学教授

陈 汉 平

1994. 6. 1

前 言

针灸的时间治疗学在中医时间医学中占有十分重要的地位。它以传统的子午流注针法、灵龟八法、飞腾八法为代表，还包括其它各种按时刺灸和针灸日时禁忌的方法：如根据季节变化而按时取穴和决定针刺深浅的方法，根据运气学说中岁气不同而选用五输穴的方法，根据月亮盈亏而施补泻和决定针刺痛数与用穴多少的方法以及太乙禁忌、人神禁忌、尻神禁忌、虾蟆忌等等。这些方法，把时间因素和针灸施治紧密结合在一起，构成了针灸治疗中一个颇具特色的应用体系。

按日按时在人体某个部位或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特征。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象和机械推演的成分，但把时间作为主要条件，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；把握时间，按时取穴，可以获得更好的疗效，这一理论思想无疑和近代兴起的以生物节律为基础的时间治疗学有着相似之处。其科学价值也愈来愈广泛地引起国内外学者的重视。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，都具有十分重要的意义。

本书是在作者1984年编写的《子午流注讲义》的基础上重新加以改写而成的。原讲义曾作为上海中医学院历届针灸专业本科、针灸助教进修班以及外国留学生的试用教材。由于先从年、月、日、

时干支的推算开始讲述，然后再过渡到子午流注等针法的按时开穴，并且采用了大量实例进行一一说明，文字通俗易懂，内容循序渐进，取得了较好的教学效果。这次出版，进行了较大幅度的修改和补充。主要增加了针灸日时禁忌和有关现代研究的内容，并更名为《针灸时间治疗学》。

国内对子午流注等古典时间针法的研究已经进行多年，近年来更逐渐形成了一门新的针灸学科——针灸时间治疗学。本书试图全面而又扼要地叙述有关针灸时间治疗的概念和基本方法，并对其现代研究也作了系统的论述，希望本书的出版能对我国针灸时间治疗学的发展起到一定的推动作用。

李 磊

1994年1月

于上海中医药大学

目 录

第一章 绪论·····	(1)
第二章 针灸时间治疗学的起源和发展·····	(5)
第一节 《黄帝内经》与针刺须候气逢时·····	(5)
第二节 隋唐时期的针灸禁忌学说·····	(8)
第三节 按时刺灸体系的初步形成·····	(9)
第四节 明代医家的创新与发展 ·····	(11)
第五节 现代时间生物学的传入与影响 ·····	(14)
第三章 传统针灸时间治疗学的理论基础 ·····	(17)
第一节 天人相应与人体节律 ·····	(17)
第二节 经脉气血流注 ·····	(21)
第三节 针刺须候气逢时 ·····	(24)
第四节 阴阳五行 ·····	(26)
第四章 干支记时及其推算 ·····	(28)
第一节 干支 ·····	(28)
第二节 干支与阴阳五行 ·····	(30)
第三节 干支与脏腑经络 ·····	(32)
第四节 五门十变 ·····	(35)
第五节 干支记时 ·····	(36)
一、干支记日 ·····	(36)
二、干支记月 ·····	(36)
三、干支记年 ·····	(38)
四、干支记时 ·····	(38)
第六节 年、月、日、时干支的推算 ·····	(39)

一、年干支的推算	(40)
二、月干支的推算	(40)
三、日干支的推算	(41)
四、时干支的推算	(45)
第七节 有关历法的几个问题	(46)
一、朔望月	(46)
二、阴历	(47)
三、阳历	(47)
四、农历	(48)
第五章 五输穴与八脉交会穴	(50)
第一节 五输穴	(50)
一、概说	(50)
二、组成	(51)
三、意义	(52)
四、与阴阳、五行相配	(53)
五、定位	(55)
第二节 八脉交会穴	(66)
一、概说	(66)
二、组成	(66)
三、定位	(68)
第六章 按时刺灸	(70)
第一节 子午流注针法	(70)
一、纳甲法	(70)
(一) 徐凤纳甲法	(71)
1. 阳进阴退	(71)
2. 经生经、穴生穴	(72)
3. 返本还原	(73)
4. 气纳三焦、血纳包络	(73)

5. 本日与值日·····	(74)
6. 合日互用与闭穴·····	(75)
7. 推算举例·····	(76)
附：徐凤《子午流注逐日按时定穴歌（诀）》·····	(82)
（二）阎明广纳甲法·····	(86)
二、纳子法·····	(90)
（一）按时循经取穴·····	(90)
（二）本经补母泻子取穴·····	(90)
（三）异经补母泻子取穴·····	(92)
三、养子时刻注穴法·····	(92)
第二节 灵龟八法·····	(99)
一、九宫八卦·····	(99)
二、九宫八卦配八脉交会穴·····	(99)
三、日、时干支代数·····	(101)
（一）日干支代数·····	(101)
（二）时干支代数·····	(102)
四、推算开穴·····	(103)
第三节 飞腾八法·····	(105)
一、王国瑞飞腾八法·····	(106)
二、徐凤飞腾八法·····	(108)
第四节 其它针法·····	(109)
一、太阴针法·····	(109)
二、四时针法·····	(110)
三、运气针法·····	(111)
（一）间气升降失常针法·····	(111)
（二）司天迁退失常针法·····	(112)
（三）司天在泉刚柔失守针法·····	(112)
四、原穴针法·····	(113)

第七章 针灸日时避忌	(115)
第一节 太乙忌.....	(115)
第二节 虾蟆忌.....	(117)
第三节 人神忌.....	(118)
一、行年人神所在.....	(119)
二、四季人神所在.....	(120)
三、逐日人神所在.....	(121)
四、十二时人神所在.....	(123)
第四节 尻神忌.....	(124)
第五节 血忌.....	(125)
第六节 建除忌.....	(126)
第八章 现代针灸时间治疗学研究进展	(128)
第一节 文献整理和理论探讨.....	(128)
第二节 临床应用.....	(131)
第三节 实验研究.....	(137)
第九章 针灸时间治疗学的研究思路	(150)
第一节 关于文献整理.....	(150)
第二节 关于理论探讨.....	(152)
第三节 关于选穴方法.....	(153)
第四节 关于临床验证.....	(155)
第五节 关于实验研究.....	(158)
结语	(159)
主要参考书目	(161)

第一章 绪 论

近年来，越来越多的研究表明，针灸的疗效与施行治疗的时间有着很大关系。

例如，针刺治疗冠心病的疗效已经得到证实。特别是内关穴，对心功能的影响具有显著的特异性。但近年来在临床研究发现，在早晨 8 点针刺内关穴，确实可以改善冠心病人的左心功能，并能使胸闷、心悸等临床症状得到缓解；然而，如果在晚上 8 点针刺，不但不能缓解症状，却反而导致左心功能受到损害。

时间因素对针灸效应的影响，引起了针灸研究工作者的重视，并逐渐形成了一门新的针灸学科——针灸时间治疗学。据统计，目前在临床上时间针灸法已广泛用于治疗各类痛证、瘫痪、高血压、哮喘、冠心病等 40 多种疾病。通过有选择地采用各种时间针法，大多数取得了较常规取穴法更好的疗效。

实际上，我国古代医家很早就认识到了时间因素对针灸效应的影响。《黄帝内经》中便已有了针刺须“候气逢时”的论述。到了金、元时期，更确立了按日按时在人体某个部位或穴位进行针灸施治的学术思想。就具体方法来说，除了根据季节变化而按时取穴和决定针刺深浅、根据月亮盈亏而施行补泻和决定针刺的经脉、部位以及根据日时干支而决定针灸的经脉、穴位等按时刺灸的方法之外，还包括各种针灸禁忌的方法。这些传统的时间针法，如子午流注针法、灵龟八法、飞腾八法、太乙禁忌、人神禁忌、尻神禁忌、血忌、虾蟆忌等等，把时间因素和针灸施治紧密结合在一起，构成了针灸治疗中一个颇具特色的应用体系。

按日按时在人体某个部位或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特征。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。把时间作为主要条件，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，把握时间，按时取穴，可以获得更好的疗效。这一理论思想无疑和近代兴起的以生物节律为基础的时间治疗学有着相似之处。

但是，应该看到，传统的按时刺灸和中医的辨证施治有着根本的不同。它主要是把经脉穴位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机械推演人体气血的流注开阖和所相应的经脉穴位。由于古人推算气血流注的方法不同，其具体方法也就多种多样。例如子午流注针法主要是通过阴阳五行和日时干支来推算五输穴的开穴，或者以天干为主，把十日作为一个循环，如纳甲法；或者以地支为主，把十二时辰作为一个循环，如纳子法；灵龟八法和飞腾八法则是以八脉交会穴与九宫八卦相配，结合干支来推算开穴，等等。根据不同的开穴方法，在同一时间所开取的穴位并不一样。各种开穴方法之间的差异说明古人虽然认识到了人体经脉气血的运行随着时间的不同而有所不同，时间因素可以极大地影响针灸的疗效，但对这种时间效应的规律性还缺乏深入的了解，其具体方法则难免带有主观想象的成分。因此，这一古典的时间针灸术，一直没有得到应有的发展。

80年代初，时间生物学的奠基人，美国明尼苏达大学的F·Halberg教授曾来中国讲学。在讲学期间，他对中医传统的子午流注针法产生了很大兴趣，并称之为“中国的生物钟”。由于子午流注针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。其后，F·Halberg教授又多次来华，对中国的时间生物学的发展起到了积极的推动作用。

人体内是否存在着十日节律？传统的子午流注针法是否真正体现了十日节律的变化？这些问题均有待于进一步证实。但现代时间生物学的进步，为古老的时间针灸理论提供了科学的证据和先进的研究手段。

时间生物学的研究表明，节律性是生物的一种基本特性，人体的机能活动大都呈现近似昼夜节律，如体温、脉搏、血压、激素的分泌、细胞的有丝分裂等等，它们受到外环境的影响而与之同步，但也受到体内生物钟系统的调节。在生物节律研究的基础上，已经发现机体对药物的反应也因时间而异。根据生物的时间特性来研究药物的作用，并对临床治疗选择最佳的用药时间，为现代医学开辟了一个全新的领域。时间生物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，对生命科学产生了深远的影响。

针灸既能发汗，也能止汗；既能通便，也能止泻；既能治疗癃闭，也能治疗遗尿；这些客观事实提示针灸对机体具有调整作用，而这种调整作用取决于机体的功能状态。近年来，大量的临床实践和实验研究资料已进一步揭示，针灸对于机体的各个系统、各个器官的功能几乎均能发挥多方面、多环节、多种水平及多种途径的调整作用。正是由于各种有关功能分别得到调整，从而获取了诸如止痉、镇痛、抗感染及抗休克等等不同的效果。

针灸的调整作用取决于机体所处的特定功能状态，而机体的各种功能活动几乎都呈现近似昼夜节律，因此能够推论，针灸效应必然与节律有关，不同时辰针灸的效应也必不相同。

认识到生物节律对针灸效应的影响，一些针灸研究工作者已经开始从节律着手，研究不同时辰针灸的不同效应。如成都中医学院开展了不同时辰针刺涌泉穴的系列研究，天津中医学院开展了不同时辰针刺足三里穴的系列研究，中医研究院针灸研究所开展了不同时辰针刺环跳穴的系列研究，上海中医药大学开展了不同

时辰针刺内关穴和十二经五输穴的系列研究等等。这些工作从多学科的角度,选用多种生理和生化指标进行了观察,初步证实了不同时辰针灸,特别是在机体生理节律的不同时相针灸,对机体所产生的效应是不相同的。不同时辰针刺不同穴位确实具有不同效应。

不同时辰针刺不同穴位具有不同效应,说明时间因素是影响针灸效应的一个重要因素。也证明传统的时间针灸理论确有着其物质基础。从而为时间针灸学的发展提供了可靠的科学依据。

对针灸的时间效应进行研究,关键在于确立正确的思想和方法。受到当时科学水平的限制,古人的理论思想正确,其具体方法则并不一定正确。在各种传统的时间针灸方法中,以子午流注针法、灵龟八法、飞腾八法最为系统和最具代表性,至今仍在临床上广泛应用。但由于其具体方法是利用阴阳五行、日时干支等机械演绎而成,是否真正反映了人体内经脉气血盛衰的变化,其可靠性值得怀疑。在一些临床的应用研究中,也出现了实验结果互相否定的现象,表明验证传统开穴方法的临床价值并非易事。因此,在研究中应该借鉴时间生物学的研究思路和方法,紧紧抓住传统时间针灸理论的合理内核,即不同时辰针刺不同穴位对人体具有不同效应,而不应局限于某种具体开穴方法的验证。可以认为,只有在对不同时辰的针灸效应深入研究之后,才能找到一种符合客观规律的择时选穴方法。

目前,针灸时间治疗学的研究十分活跃,研究的广度逐渐扩大,并已取得了一些很有意义的成果。在历届全国性的针灸针麻学术会议以及1988年10月和1991年3月分别在成都召开的国际时间生物学和时间医学学术会议以及亚洲时间生物学和时间医学学术会议上,都有不少关于针灸时间效应研究的论文宣读。针灸时间治疗学的研究不仅促进了针灸作用机理研究的进一步深入,也丰富了时间生物学和时间医学的科学内涵,其发展必将为人类防治疾病提供一项新的手段。

第二章 针灸时间治疗学的起源和发展

作为针灸学中一个颇具特色的应用体系，针灸的时间治疗学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，以时间因素作为针灸施治的主要条件，经历了一个漫长的发展过程。寻绎这种变化的历史规迹，对深入了解针灸的时间治疗学是十分必要的。本章拟从《黄帝内经》与针刺须候气逢时、隋唐时期的针灸禁忌学说、按时刺灸体系的初步形成、明代医家的创新与发展以及现代时间生物学的传入与影响等五个历史断面，对针灸时间治疗学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《内经》。《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传统时间针法的按时开穴奠定了理论基础。特别是《内经》中有关针刺须候气逢时的论述，对按时刺灸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。这是根据穴位中气机的变化来掌握施行针法的时间。