

实用 时间针法秘要

(周易与针灸学)

SHIYONG SHIJIANZHENFA MIYAO

编 著 肖进顺

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



实用时间针法秘要

(周易与针灸学)



编 著 肖进顺

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

实用时间针法秘要:周易与针灸学/肖进顺编著. —北京:
人民军医出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5091-1258-8

I. 实… II. 肖… III. 针灸疗法 IV. R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 150038 号

策划编辑:姚 磊 文字编辑:周文英 责任审读:黄棚兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8058

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8 字数:186 千字

版、印次:2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价:23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

作者简介



肖进顺 河北宣化人。出身于中医世家，行医近50年，积累了丰富的临床经验。对于糖尿病、风湿病、妇科病、乙肝病等医治疗效显著，尤其擅长针灸，以子午流注与灵龟八法为主。发表过中医学学术论文百余篇，出版个人医著如《中医脉学三字诀》、《傅青主女科新解》、《肖进顺医案医论医话精选》等。曾荣获“全国知名中青年中医师”、“当代世界传统医学杰出人物”、“第四届世界传统医学大会国际优秀成果奖”、“首届国际民族医药科技研讨会及展览会医学论著国际一等奖”等。兼任中国特效医学研究会首届国家级资深委员、全球执照中医师联合会会员、《世界传统医学杂志》特约编辑、中华华佗医药研究会高级研究员等。

内容提要

作者在秉承祖传医术的基础上,结合自己长期从事中医临证实践经验和对时间取穴针法的研究编写本书。内容包括子午流注的意义、源流、理论探讨、基础知识、灵龟八法、飞腾八法与养子时刻注穴法、子午流注与灵龟八法治则总要、针刺补泻手法、常见病取穴以及全国相关期刊发表的子午流注针法医案精选等。并介绍了自研的子午流注年、月、日、时干支计时简易速算法、子午流注日干支速算盘、怎样推算星期几心算法等。本书融科学性、系统性、趣味性、实用性为一体,通俗易懂,深入浅出。是针灸医师案头最佳读物。也可作为其他中医师以及天文、气象、农业、历法等科研工作者的参考书。



前言

建国以来,特别是在党的十一届三中全会以后,针灸疗法取得了蓬勃的发展。随着现代科学生物钟学说及时间治疗学说的兴起,中国古典针法(子午流注与灵龟八法)逐渐引起针灸界的重视。为了适应广大针灸医师的迫切需要,余抽暇编写了《实用时间针法秘要》一书,以供同道参考和临床应用。

全书共为七章。绪论中概述了中国古典针法(子午流注与灵龟八法)的由来与发展。简要介绍了时间医学在针灸治疗方法中的意义。同时阐述了子午流注概要,如纳子、纳甲法、五输穴的意义及子午流注开穴的主要特点和规律,并重点介绍了年、月、日、时干支的简易推算方法以及怎样推算星期几等。在灵龟八法中概括地介绍了阴阳五行、天干地支、八卦学说及九宫八卦图、八法与八脉交会穴的应用及推算方法。同时将八脉交会穴逐日开穴以列表的形式加以详细说明,便于临床查找。此外,就传统的时辰配钟点的干支计时方法,打破了过去一直沿用至今的旧框框,提出了新的观点和论证。列举了临床常见病及其常用穴,可供临床对症按时选穴。并附有“子午流注日干支速算盘图”以供自制,为日支的推算和按时开穴提供了很大的方便。

本书以继承发扬中医针灸学为前提,重视系统性、科学性、实践性、趣味性,注重突出临床实用性。由于作者水平所限,谬误之处,恳请读者批评指正。

肖进顺



目 录

第一章 绪论	(1)
第二章 子午流注针法概要	(5)
第一节 子午流注的意义	(5)
第二节 子午流注针法的源流	(6)
第三节 子午流注的理论探讨	(9)
一、人与自然的关系	(9)
二、人体周期节律	(11)
三、因时施治	(14)
第四节 子午流注的基本知识	(17)
一、阴阳五行	(17)
二、天干地支	(21)
三、子午流注开穴的主要特点和规律	(23)
四、年、月、日、时干支计时简易速算法	(37)
五、十二时辰干支计时新概念	(60)
六、怎样推算星期几	(97)
第五节 子午流注(纳子法)	(102)
第六节 子午流注(纳甲法)	(105)
一、五输穴的意义	(106)
二、五输穴与八脉交会穴	(110)
三、子午流注与灵龟八法(五输穴与八脉交会穴)	
穴位图	(129)



第三章 灵龟八法	(134)
第一节 九宫八卦图与八卦学说	(135)
第二节 八卦变六十四卦	(145)
第三节 奇经八脉和八脉交会穴	(146)
一、督脉	(146)
二、任脉	(146)
三、冲脉	(147)
四、带脉	(147)
五、阳跷脉、阴跷脉	(147)
六、阳维脉、阴维脉	(148)
第四节 八脉交会穴的应用及推算方法	(152)
一、灵龟八法合日按时取穴表	(154)
二、八脉交会穴逐日按时开穴表	(164)
三、灵龟八法逐日按时开穴对照表	(168)
第五节 八脉交会穴的临床应用	(170)
第四章 飞腾八法与养子时刻注穴法	(185)
第一节 飞腾八法	(185)
第二节 飞腾八法的应用方法	(185)
第三节 养子时刻注穴法	(187)
第四节 养子时刻注穴法的应用方法	(188)
第五章 子午流注与灵龟八法治则总要	(193)
一、子午流注(纳子法)根据病情确定治则	(193)
二、子午流注(纳甲法)是逐日按时取穴针刺 疗法	(193)
三、八脉交会穴根据八穴所属阴阳契合八卦 属性	(194)
第六章 针刺补泻手法及常见病取穴	(196)
第一节 迎随补泻法	(197)
第二节 烧山火法	(198)



第三节 透天凉法	(199)
第四节 常见病与常用穴位	(200)
第七章 全国期刊子午流注针法医案精选	(208)
一、头面部疼痛	(208)
二、胃痛	(215)
三、泌尿结石	(221)
四、腰痛及肢体痛	(222)
五、其他各科病症	(227)



第一章 绪 论

现代生物钟学说的兴起,使时间治疗学亦相应地引起国内外学者的重视,从而注意到很多种疾病的发生或缓解与人体的生理节律有关。如果能够掌握时间的节律及其规律性,即可有助于对疾病的诊断和治疗。时间生物医学主要是研究人体生理活动、病理改变过程中存在的周期节律性。时间生物学、时间医学描述了机体在连续的和有节律的变化活动中生长发育。这种变化活动在临床上具有重要的意义,为疾病的预防、诊断、治疗、养生等提供了新方法;为临床最佳用药、针刺等治疗时间提供了依据。选择最佳时间施药、针刺,可以给患者带来意想不到的疗效。如投服抗组胺药物的时间最好是在早晨 7 时,其疗效可延续 16 小时以上;而下午 7 时给药,疗效则缩短至 8 小时。经研究发现:药物的吸收和代谢速度,与人体生理节律有关。随着生物节律理论的确立,时间医学——按时论治的医疗方法已成为我国医学的重要组成部分。

早在 2000 年以前,我国古代医学家就创立了“天人相应”的理论,形成了“因时制宜”的治则,已经开始对生命节律进行探索,使中医因时施治在临床实践中积累了丰富的经验。古人认为,日月的运行与人体气血盛衰相关,《灵枢·岁露论》中说:“人与地相参也,与日月相应也。”近年来,时间生物医学研究发现:人体的体温、呼吸、心率、血压、血糖、激素的分泌、凝血时间等都因昼夜节律而发生变化。如人体正常体温昼高夜低,呼吸、心率昼快夜缓,血压昼高夜低,基础代谢白天高于夜



晚,末梢血流昼快夜缓。这充分体现出人体阴阳昼夜变化节律是人体生命节律现象的反映,是人与自然息息相应的结果。现代科学认为时间的推移与气候的变化以及地球和月球的运转与太阳的关系最为密切,而这些变化对人体的生理病理有明显的影响。《素问·金匱真言论》中说:“平旦至日中,天之阳,阳中之阳也;日中至黄昏,天之阳,阳中之阴也;合夜至鸡鸣,天之阴,阴中之阴也;鸡鸣至平旦,天之阴,阴中之阳也,故人亦应之。”又如《素问·生气通天论》中说:“故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”我国最早医著《黄帝内经》已经认识到病情的进退变化规律受昼夜阴阳节律的影响,如《灵枢·顺气一日分为四时篇》中说:“夫百病者,多以旦慧、昼安、夕加、夜甚,何也?岐伯曰:四时之气使然。”故疾病的发生与发展,有“旦慧、昼安、夕加、夜甚”的说法。古时候我国医家就已经总结出经络、气血在人体中循行的周期节律。如《灵枢·营卫生会篇》中说:“卫气行于阴二十五度,行于阳二十五度,分为昼夜,故气至阳而起,至阴而止……”据此,我国针灸学亦注重施治的时间性,如《灵枢·阴阳系日月篇》中说:“正月二月三月,人气在左,无刺左足之阳;四月五月六月,人气在右,无刺右足之阳……”又如《灵枢·五禁篇》中说:“岐伯曰:甲乙日自乘,无刺头,无发蒙于耳内。”《灵枢·本输篇》中说:“凡刺之道,必通十二经络之终始……四时之所出入。”又如《素问·八正神明论》中说:“凡刺之法,必候日月星辰、四时八正之气,气定,乃刺之。”我国古典针法,如子午流注与灵龟八法等,都是按时取穴进行针刺的,是以十二经气血盛衰的时间规律为基础来决定所取针刺穴位的。按时取穴针刺的学术思想源于《内经》,如《灵枢·卫气行篇》中说:“岁有十二月,日有十二辰,子午为经,卯酉为纬,……谨候其时,病可与期,失时反候者,百病不治。”由于气血的运行随着时间的推移而出现规律性的盛衰情况,故乘气



盛之时而行针刺,即谓:“候其时”也,从而会取得较好的治疗效果。如《素问·八正神明论》中说:“是故天温日明,则人血淖液(淖,nào,润滑的意思)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;月廓满,则血气实,肌肉坚;月廓空,则肌肉减,经络虚,卫气去,形独居,是以因天时而调血气也。是以天寒无刺,天温无凝。月生无泻,月满无补,月廓空无治,是谓得时而调之。因天之序,盛虚之时,移光定位,正立而待之。”所以,遵循《内经》之刺法,必候天地、阴阳、四时、八正之气,刺必有时,顺天时而调治气血,因此奠定了“时间治疗学”——按时取穴的针法理论基础。

继《内经》之后,秦越人所著《难经》对按时取穴的论述从思想方法及理论水平上更有所提高和发挥,对《内经》医理做了进一步补充与解释。《难经·七十四难》中说:“春刺井者,邪在肝;夏刺荣者,邪在心;季夏刺俞者,邪在脾;秋刺经者,邪在肺;冬刺合者,邪在肾。”这里指出了五输穴与脏腑之间的关系,并强调针刺与季节的关系,基本确立了针刺不同穴位、治疗不同脏腑疾患,因时而变的思想,为子午流注等按时取穴疗法开了先河。

子午流注之纳甲法,首见于金代何若愚的《子午流注针经》。其内容以人体经脉脏腑气血的因时环流为基础,联系六十甲子日的天干与十二经脉五输穴之间的五行生克关系来推算逐日按时所开的针刺穴位。至金·窦汉卿的《针经指南》、《标幽赋》等,其中《标幽赋》中曰:“推十于十变,知孔穴之开阖,论五行五脏,察日时之旺衰”,由此可窥其大概。

灵龟八法又名“奇经纳卦法”,其产生年代可能在元末明初,其内容始见于窦汉卿的《针经指南》,名称则首见于徐凤的《针灸大全》。灵龟八法按穴针刺,不仅与日时干支有关,而且与古代八卦学说有关,是根据《灵枢·九宫八风篇》中所述的



方位和八风对人体的侵害,配合奇经八脉的8个穴位,结合天干、地支之数,因其按八卦开穴,故名曰:“奇经纳卦针法”,而所用“灵龟”者,意即该法具有神灵变化之功效。本法是运用龟甲上的花纹进行占卜与选穴,灵龟八法是根据八卦学说与中医理论相结合而制定的一种按时取穴针法,故学习该针法,必须学习八卦学说,而八卦学说来自《周易》,还须了解易学知识。

以上所述关于“子午流注”与“灵龟八法”的具体产生年代,虽然在徐凤的《针灸大全》、杨继洲的《针灸大成》以及高武的《针灸聚英》等针灸专著中亦均有记载,但都不是创始人,只不过是总结前人经验而已。这里就不再做进一步探讨了。

总之,按时取穴针刺疗法,始于《内经》学术思想,创于金元时代,其理论依据基于日月星辰的时间运转与人体气血盛衰状态的“天人相应”相关理论。它是我国几千年来劳动人民智慧的结晶。解放以后,国内专家学者们对此研究已经有较大的进展,尤其时值现代生物学中生物钟理论学说的兴起之际和时间治疗学的不断创新,进一步研究时间针刺疗法,是我们义不容辞的义务,这有助于推动我国针灸学及现代时间治疗学的进一步发展。为开创我国特有的时间针刺疗法做出贡献。



第二章 子午流注针法概要

第一节 子午流注的意义

子午,是中国古代计时中的两个时间单位。“子”是指半夜子时(23:00~1:00时)，“午”是指中午午时(11:00~13:00时)。从阴阳属性方面讲,子时至午时这段时间属阳,所以说:“子时一刻一阳生”具有阴极生阳的含义;午时至子时这段时间属阴,所以说:“午时一刻一阴生”具有阳极生阴的含义,故子午为阴阳始生,是昼夜的划分标准。古时候常用“子午”来阐明一天中阴阳盛衰的演变规律。按气候变化来说,子时寒,午时热,如《灵枢·顺气一日分为四时篇》中说:“春生、夏长、秋收、冬藏,是气之常也,人亦应之,以一日分为四时,朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬。朝则人气始生,病气衰,故旦慧;日中人气长,长则胜邪,故安;夕则人气始衰,邪气始生,故加;夜半人气入脏,邪气独居于身,故甚也。”很近似“昼夜节律”的自然周期现象和“旦慧、昼安、夕加、夜甚”临床症状的不同表现。

流注,是水液定向流动,属动态词。“流”似水之流,是指人体气血运行不息;“注”像输注,是指气血流注到某经的时间,合而言之,是形容人体气血在十二经脉中运行,像流水一样的循环不息,按时灌注,循环无端,终而复始。“子午流注”即指人体气血在经脉中流动一昼夜的盛衰规律现象,古人根据这一个道理,结合井、荣、输、经、合的穴位,配合阴阳、五行、



天干、地支等来逐日按时开穴，创立了“子午流注针法”。杨继洲在《针灸大成》一书中，对子午流注亦有更为确切的描述：“子午流注者，谓刚柔相配，阴阳相合，气血循环时，穴开阖也。何以子午言之？曰：子时一刻，乃一阳之生，至午时一刻，乃一阴之生，故以子午分之。而得乎中也，流者往也，注者住也……”在子午流注中，“流注”是指人体气血在经脉中正常循行，似流水般的流行灌注，此种有规律的流注，是受自然现象的影响。所以随着时间的变异，人体内气血的运行亦会出现周期性的盛衰开合，如从子时到午时或从午时到子时，逢开则气血亦盛，逢合则气血亦衰。子午流注时间针法就是根据气血开合盛衰的时机而决定取穴的。它具有因时施治的意义，有提高疗效的效果。

第二节 子午流注针法的源流

子午流注学说源远流长，最早始于《黄帝内经》。春秋战国时期的《黄帝内经》在总结前人理论的基础上，比较系统地提出了中医时间医学基本理论，如人体气血流行灌注经脉脏腑的周期节律，如昼夜节律、月节律、四时五脏发病节律等，从而制定“因时制宜”的时间治疗学的基本原则，如针刺疗法的冬季闭塞，少用针石；针刺深浅，以时为齐；针刺补泻，因时迎随等。此外，还着重讲述了天干、地支、五输穴等。引用了十二时辰、百刻计时等计时方法，应用阴阳五行学说阐述时间医学现象，初步确定了中医时间医学的基本概念、术语、内容及在临床应用的原则与方法。

继《内经》之后，又有《难经》补充了《内经》的内容，《难经》一书从第六十二至八十一难，主要论述了五输穴、原穴、输穴、募穴和针法等，还论及经脉气血流注的盛衰与开合，尤其是第六十四难明确提出井、荣、输、经、合五输穴配合十天干及相配



五行的属性,以说明阴阳相合的关系,第六十五难谈到所出为井穴,所入为合穴。井穴的定名,是比象了日出的东方和生气蓬勃的春天,这是万物都在开始萌芽生长的季节,在人体内等于脉气流注开始从井穴出发一样,所以说,所出的称为井穴。合穴的定名,是比象寒冷的北方和万物生机潜伏的冬天,这是阳气闭藏的季节,在人体等于脉气流注到合穴已深入内部一样,所以说,所入的称为合穴。如《第七十难》中说:“经言春夏刺浅,秋冬刺深……”《第七十四难》中说:“经言春刺井,夏刺荣,季夏刺输,秋刺经,冬刺合……”这对后世发展按时取穴针刺法奠定了理论基础。

东汉末年著名医学家张仲景在《伤寒杂病论》一书中以六经传变论伤寒,以脏腑论杂病,对部分病证的发生、发展等时间变化做了较深入地研究。如《伤寒论》中说:“太阳病欲解时,从巳至未上……;阳明病欲解时,从申至戌上……;少阳病欲解时,从寅至辰上……太阴病欲解时,从亥至丑上……;少阴病欲解时,从子至寅上……,厥阴病欲解时,从丑至卯上。”此系根据疾病阴阳属性和部分与昼夜阴阳变化时间结合研究的“时间病理学”。《伤寒论》还结合临床实践论述了“人与自然相应关系”“因时制宜”等理论法则。他将《内经》时间医学理论用于指导临床,补充了《内经》择时针灸等。张仲景在辨证论治中特别注重时间的观点,可谓是我国第一位深入研究临床时间医学的著名医学家。为后世医家研究按时针灸法提供了更为具体的理论依据,对时间医学在临床中的广泛应用做出了重要的贡献。

西晋时期的皇甫谧,字士安,安定郡朝那(今甘肃省灵台县朝那镇)人。对针灸贡献很大,著《针灸甲乙经》12卷,128篇,为我国现存最早较有研究价值的针灸专著。他很重视气血流注的时辰及迎随补泻法。如卷一中的“气息周身五十营四时日分漏刻第九”专论人体气血循经流注的时间及按时用针刺补虚泻



实的重要性。说明晋代医学家已开始研究经络气血循行流注的规律性,对后世发展子午流注针法有很大的作用。

金元时期,如金代何若愚所著《子午流注针经》三卷、《流注指微论》三卷,为我国最早较完善的子午流注专著。首次提出了子午流注纳甲法、养子时刻注穴法。金代针灸学家窦汉卿著有《子午流注》、《针经指南》等书,提出八脉八穴配合取穴的针法,初步形成灵龟八法,为后世的灵龟八法针刺疗法奠定了基础。元代王国瑞所著《扁鹊神应针炙玉龙经》(简称玉龙歌)首次提出飞腾八法,更加充实了时间针法的内容。

金元四大家的李东垣非常重视季节变化对人体的影响,不但在选方用药方面独具一格,而且在按时取穴针法方面也颇有研究,在中医时间医学的发展中发挥了一定的作用。

明清时期对时间医学的研究更趋完善。明代高武所著《针灸聚英》一书中,首次提出按时取穴针刺的子午流注纳子法,此法较前人总结的纳甲法、养子时刻注穴法更便于掌握和应用。徐凤撰写《针灸大全》六卷,首次以灵龟八法名之,使此法得以流传,成为临床常用的按时取穴针刺法主要内容。明·万历二十九年平阳府杨继洲所著《针灸大成》十卷,是一部内容最广、影响最大的针灸专著。从书中各卷内容所见,可以看出他对时间针法甚为重视。如卷五专载历代各家对子午流注、灵龟八法的有关论述,在卷九医案中也有很多八法取穴与择时针穴的验案。此外,徐春甫著的《古今医统》、李梴著的《医学入门》、张介宾著的《景岳全书》、吴谦等编著的《医宗金鉴·刺灸心法》、汪机的《针灸问对》、廖润鸿撰写的《针灸集成》等,其内容均涉及按时取穴针刺,为后世研究子午流注针法保留了珍贵的资料。

解放以来,由于认真贯彻党的中医政策,按时取穴针刺法得以继承和整理。主要出版著作有承淡安、陈璧疏、徐惜年合编的《子午流注针法》,吴棹仙编著的《子午流注说难》,都为子午流