

# 掐指推算

「子午流注」简便开穴法

编著

刘世瑛

鄢卫平

尉建辉



中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

掐指推算“子午流注”简便开穴法/刘世琼, 鄢卫平,  
尉建辉编著. —北京: 中国中医药出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-80231-300-2

I. 掐… II. ①刘…②鄢…③尉… III. 子午流注针法  
IV. R224. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 139555 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码: 100013  
传真: 64405750  
北京市泰锐印刷有限责任公司  
各地新华书店经销

\*

开本 787×1092 1/24 印张 8.5 字数 197 千字  
2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-80231-300-2 册数 4000

\*

定价: 28.00 元

网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址: [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

## 前 言

生物为了更好地适应环境节律性（季节、昼夜、时辰）的变化，在亿万年的生物进化过程中，逐渐形成了具有高度时间节律的生物活动特征，如梅花冬天开放、鸡叫三遍天亮、合欢叶晚上合拢、牵牛花破晓怒放。更让人感到惊奇的是有一种“鲷鹭鸟”，它们生活在离海岸大约 50 公里的地方。每天它们飞到海岸的时间，总是比前一天迟到 50 分钟。这样，每当退潮时，它们总是海岸边的第一批食客。原来，潮汛时间恰好每日向后推迟 50 分钟，这就是所谓的“生物钟”现象。

人类的生物钟现象也很普遍。在生理上，人体的体温、脉搏、血压、血糖、基础代谢率、激素的分泌、经络的电势等等都会发生节律性的变化；在病理上，病人患病以后，多出现“旦慧、昼安、夕加、夜甚”的病理现象。《灵枢·顺气一日分为四时》篇解释云：“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。”在治疗上，人们对疾病、药物、针灸的敏感性也会出现周期性的变化。

随着对生物钟现象研究的不断深入，一门新的学科——时间医学也相继问世，并在历代医家的不断总结中得以飞速的发展。中医对时间医学的认识，可以追溯到 2 000 多年前。在我国的第一部医学经典《内经》中，我们的祖先就认识到了生物钟现象及其规律。他们纵观阴阳五行、天人相应、五运六气，并将它与医学密切结合起来，总结了时间与生理、病理、诊断、治疗的关系，创立了“子午流注”和“八法流注”针法。由于选择了最佳时间治疗疾病，从而可以收到事半功倍的疗效。

但是，由于历史的原因，“子午流注”和“八法流注”针法只是在民间流传，并视之为

秘法。同时由于讲授方法的局限性，使传统的“子午流注”和“八法流注”针法的推算开穴，显得非常复杂和麻烦，致使这一宝贵的中医学遗产长期不能发挥其应有的作用，甚至有被遗忘的危险。因此，全面系统地学习中医对时间医学的认识，总结中医时间医学的规律，促使时间医学疗法在中医、针灸临床上的广泛应用，是我们中医教育工作者应尽的责任。

现在关于“子午流注”针法研究不多，而且推算开穴也十分繁杂，不利于这种特殊针法的推广应用。虽然有的医家创立了“子午流注推算盘”，但携带不太方便，而且往往使使用者对所开穴位知其然，而不知其所以然。笔者在长期的针灸临床和“子午流注”针法的教学过程中，发现只要结合当时的日、时干支，就能在数秒钟内掐指推算出应开的穴位。这样就能为学生学习“子午流注”针法的开穴提供方便，也为广大的针灸工作者使用“子午流注”针法提供方便。更重要的是，还能为中医学中特殊针法的发扬光大做出我们应有的贡献。

本书是根据传统的“子午流注”和“八法流注”的开穴规律，通过掐指在手指上找出对应的穴位，然后总结出掐指推算“子午流注”和“八法流注”的开穴方法和开穴规律而著成的。我们在针灸和骨伤科的临床工作中，对掐指推算出的“子午流注”和“八法流注”所开穴位进行针灸，疗效十分显著。而且在骨科脊柱病的治疗中，用“一指禅”手法对以上穴位进行刺激，疗效也十分显著。但是，由于时间匆忙，水平有限，错谬之处在所难免，望专家、同道批评指正。

本书在编写过程中，得到了我院骆文郁教授和我的研究生司小兵、陈淑彦、关东升、李雪薇，及中医基础学研究生丁文君同学的大力帮助，在此表示衷心的感谢。

编者

丁亥年甲辰月

# 目 录

## 上篇 掐指推算“子午流注”简便开穴法

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第一章 “子午流注”的含义 .....     | 3  |
| 第一节 “子午”的含义 .....       | 3  |
| 一、从时辰看 .....            | 3  |
| 二、从方位看 .....            | 3  |
| 三、从阴阳变化看 .....          | 4  |
| 第二节 “流注”的含义 .....       | 4  |
| 一、从狭义讲 .....            | 4  |
| 二、从广义讲 .....            | 4  |
| 第二章 “子午流注”针法的基本组成 ..... | 6  |
| 第一节 六十六穴配合阴阳五行 .....    | 6  |
| 一、六十六穴 .....            | 6  |
| 二、六十六穴配合阴阳五行 .....      | 15 |
| 第二节 天干与地支配合脏腑时辰 .....   | 17 |
| 一、天干与地支 .....           | 17 |
| 二、干支配合“六十环周” .....      | 17 |
| 三、干支分阴阳 .....           | 17 |
| 四、天干配五行 .....           | 18 |
| 五、地支配时辰 .....           | 19 |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| 六、干支配脏腑 .....                           | 20        |
| 七、干支配方位 .....                           | 22        |
| <b>第三章 掐指推算子午流注“纳甲法”简便开穴 .....</b>      | <b>23</b> |
| 第一节 掐指推算子午流注“纳甲法”开穴基础 .....             | 23        |
| 一、干支及相关脏腑在手指上的对应部位 .....                | 23        |
| 二、掐指推算子午流注“纳甲法”开穴方向 .....               | 27        |
| 三、掐指推算日、时“干支” .....                     | 32        |
| 第二节 掐指推算子午流注“纳甲法”开穴规律 .....             | 46        |
| 一、在天干配合脏腑的基础上，熟悉“阳进阴退”规律 .....          | 46        |
| 二、阳日阳时开阳穴，转入阴日继开阳；阴日阴时开阴穴，转入阳日继开阴 ..... | 48        |
| 三、经生经，穴生穴 .....                         | 51        |
| 四、逢输过原 .....                            | 51        |
| 五、气纳三焦，开“生我穴”；血归包络，开“我生穴” .....         | 56        |
| 附：掐指推算“纳甲法”甲日至癸日开穴表 .....               | 60        |
| 第三节 掐指推算子午流注“纳甲法”开穴方法 .....             | 66        |
| 一、掐指推算日、时干支 .....                       | 66        |
| 二、根据“日天干”，确定值日经开井穴的时辰 .....             | 66        |
| 三、根据“时地支”，确定所开五输穴 .....                 | 66        |
| 四、根据“时天干”，确定所开五输穴相关的经脉 .....            | 71        |
| 第四节 掐指推算子午流注“纳甲法”增补开穴规律 .....           | 73        |
| 一、夫妻相济，合日互用 .....                       | 73        |
| 二、“一、四、二、五、三、〇反克取穴法” .....              | 77        |
| 三、依“时干支”，增补开穴 .....                     | 84        |
| 第五节 掐指推算子午流注“纳甲法”开穴及增补开穴步骤 .....        | 85        |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 一、掐指推算病人治疗时的日、时干支 .....          | 85  |
| 二、按子午流注“纳甲法”开穴方法掐指推算开穴 .....     | 87  |
| 三、对“闭穴”时辰，用增补开穴方法掐指推算开穴 .....    | 87  |
| 附 1：掐指推算“纳甲法”甲日至癸日开穴及增补开穴表 ..... | 93  |
| 附 2：掐指推算“纳甲法”甲日至癸日开穴及增补开穴图 ..... | 97  |
| 第六节 经穴生克，补泻相宜 .....              | 107 |
| 一、经克穴 .....                      | 107 |
| 二、穴克经 .....                      | 107 |
| 三、经生穴 .....                      | 107 |
| 四、穴生经 .....                      | 107 |
| 五、经穴同 .....                      | 108 |
| 第七节 按穴推时，预约病人 .....              | 108 |
| 一、“十干经”五输穴推时法 .....              | 109 |
| 二、原穴推时法 .....                    | 118 |
| 三、三焦经、心包经五输穴推时法 .....            | 121 |
| 第四章 掐指推算子午流注“纳子法”简便开穴 .....      | 132 |
| 第一节 “补母泻子”开穴法 .....              | 132 |
| 一、本经“补母泻子”开穴法 .....              | 133 |
| 二、他经“补母泻子”开穴法 .....              | 135 |
| 第二节 一日六十六穴法 .....                | 136 |
| 第三节 掐指推算“子午流注”开穴的注意事项 .....      | 139 |
| 一、注重择时，灵活运用 .....                | 139 |
| 二、重视选穴，配合它穴 .....                | 139 |
| 三、择时选穴，不可拘泥 .....                | 139 |

## 下篇 掐指推算“八法流注”简便开穴法

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 第五章 掐指推算“灵龟八法”简便开穴法 .....      | 144 |
| 第一节 “灵龟八法”的组成 .....            | 144 |
| 一、八脉交会穴 .....                  | 145 |
| 二、九宫八卦配八穴 .....                | 148 |
| 第二节 掐指推算“灵龟八法”逐日、临时干支数 .....   | 152 |
| 一、“逐日干支数”在手指上的对应部位 .....       | 152 |
| 二、“临时干支数”在手指上的对应部位 .....       | 155 |
| 三、掐指推算逐日、临时干支数 .....           | 158 |
| 第三节 掐指推算“灵龟八法”简便开穴法 .....      | 163 |
| 一、掐指推算出病人就诊时的逐日、临时干支数 .....    | 163 |
| 二、掐指推算“灵龟八法”简便开穴法 .....        | 163 |
| 第六章 掐指推算“飞腾八法”简便开穴法 .....      | 165 |
| 第一节 掐指推算“时天干” .....            | 165 |
| 一、“时天干”在手指上的对应部位 .....         | 165 |
| 二、“飞腾八法”临时天干数对应的卦象及八脉交会穴 ..... | 165 |
| 第二节 掐指推算“飞腾八法”简便开穴法 .....      | 166 |
| 第三节 “飞腾八法”、“灵龟八法”与八卦对应比较 ..... | 168 |
| 第四节 应用“八法流注”的注意事项 .....        | 168 |
| 一、八穴相应，双穴同开 .....              | 169 |
| 二、择时开穴，注重配合 .....              | 169 |
| 三、“灵龟”“飞腾”，相互为用 .....          | 169 |
| 四、“八法”“子午”，联合运用 .....          | 169 |

## 附录 掐指推算“子午流注”、“八法流注”开穴治验

|              |     |
|--------------|-----|
| 内科杂病案 .....  | 171 |
| 妇、儿科病案 ..... | 184 |
| 五官科病案 .....  | 189 |

# 上 篇

掐指推算“子午流注”简便开穴法



## 第一章

# “子午流注”的含义

## 第一节 “子午”的含义

“子午”二字，原是对立的名词，是用以代表天地、水火、春秋、日月、昼夜的符号。用在中医学，尤其是用在针灸学上，具有时辰、方位、阴阳等含义。

### 一、从时辰看

1. 一年十二个月，用“子午”分月份

“子”为农历十一月，即“冬至”节所在，代表一年的冬季；“午”为农历五月，即“夏至”节所在，代表一年的夏季。

2. 一天十二个时辰，用“子午”分昼夜

“子时”为半夜的 23~1 点，“午时”为中午的 11~13 点。

### 二、从方位看

《灵枢·卫气行》云：“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬。”

经，指南北（上下）方向；纬，指东西（左右）方向。如天文学家测诸曜经度所用之器叫做“子午仪”，地球上某地点及南北极之经线，即为某地之“子午线”等等。

### 三、从阴阳变化看

“子”为阴盛之时，阴极必生阳，代表“一阳初生”的夜半、冬至；“午”为阳盛之时，阳极必生阴，代表“一阴初生”的中午、夏至。

另外，子午还代表人体气血流行的阴阳盛衰。一天十二个时辰，一个时辰流注一条经，周而复始，与天同纪。

## 第二节 “流注”的含义

### 一、从狭义讲

从狭义讲，“流注”的含义，是形容自然界水的流动、转注。如《诗经》所云：“如川之流，丰水东注”，正是此意。

### 二、从广义讲

从广义讲，“流注”涉及宇宙万物的变化。在中医学中，古代医家将人体的气血运行比作水流，并且以五输穴的“井、荣、输、经、合”来描述其运行由小到大、由浅入深的特征，以形容经脉气血的流注过程。正如《针灸大成》所云：“所出为井，井像水之泉；所溜为荣，荣像水之陂；所注为输，输像水之箭；所行为经，经像水之流；所入为合，合像水之归。皆取水义也。”归者，言气血归于正经，如川谷之入江海一样，故称为“流注”。

由此可见，“子午流注”是根据自然界一切事物的周期性变化，研究其与时空同步的科学理论，它给很多学科的发展都提出了研究方向。而在中医学，则用它来说明人体气血运行与自然

界周期同步，运行不息的关系；并说明阴、阳各经气血的盛衰，有固定的时间。气血“迎时”而至为“盛”，“过时”而去为“衰”；“泻则乘其盛，补则随其去”；“逢时为开，过时为阖”。据此创立的“子午流注”和“八法流注”针法，定时开穴，调和阴阳，纠正机体气血的偏盛偏衰，为中医、针灸治疗疾病，提供了科学的依据。

## 第二章

# “子午流注”针法的基本组成

“子午流注”针法包括天干、地支、阴阳、五行、脏腑、经络、五输穴等内容，可概括为“六十六穴配合阴阳五行”和“天干地支配合脏腑时辰”两部分内容。

## 第一节 六十六穴配合阴阳五行

### 一、六十六穴

“六十六穴”，指的是手足三阴、三阳经中的 60 个五输穴和手足三阳经中的 6 个原穴，合计为 66 个穴位。现将五输穴和原穴的内容作一简单的介绍。

#### 1. 概念

五输穴是十二经脉分布在肘膝关节以下的井、荣、输、经、合五类腧穴的简称。每条经有 5 个穴位，十二条经脉共有 60 个穴位。这是古人将经脉之气的运行和流注比作为自然界的水流，由小到大，由浅入深；并用以说明经气在运行中所过部位的深浅不同，所具有的作用也不同。

正如《灵枢·九针十二原》所说：“五脏五腧，五五二十五腧，六腑六腧，六六三十六腧，经脉十二，络脉十五，凡二十七气，以上下，所出为井，所溜为荣，所注为输，所行为经，所入为合，二十七气所行，皆在五腧也。”

原穴是脏腑的原气经过、输注、留止的部位。《难经·六十六难》云：“脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本也。三焦者，元气之别使也，主通行三气，经历五脏六腑。原者，三焦之尊号也，故所止辄为原（穴）。”说明原气导源于肾（包括命门），藏于丹田，是人体生命活动的原动力，也是十二经脉维持正常生理功能的根本。元气借三焦之道，输布到五脏六腑，四肢百骸。所以原穴具有导源肾间动气而输布于全身的作用。从而可以调和内外，宣通上下，关系人体五脏六腑的气化功能。

阴经的原穴就是本经的输穴，即“以输代原”。阳经的原穴则另有1穴。

## 2. 穴位定位及分布规律

五输穴和原穴都分布在四肢肘膝关节以下部位。具体内容如下：

### (1) 手太阴肺经（见图2-1）

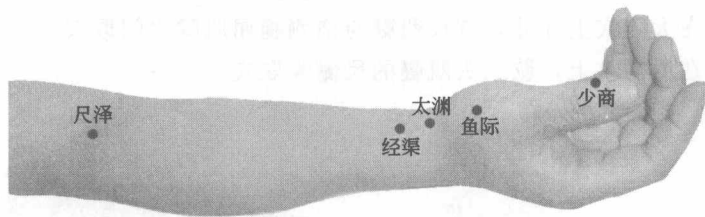


图2-1 手太阴肺经五输穴、原穴定位示意图

井穴（少商）：在手大指桡侧，旁开指甲角0.1寸处。

荣穴（鱼际）：在第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

输穴、原穴（太渊）：在腕横纹上，桡动脉桡侧凹陷中。

经穴（经渠）：在太渊穴上1寸，桡动脉桡侧凹陷中。

合穴（尺泽）：在肘横纹上，肱二头肌腱的桡侧缘取穴。

(2) 手厥阴心包经（见图2-2）



图2-2 手厥阴心包经五输穴、原穴定位示意图

井穴（中冲）：在中指末端的中央。

荣穴（劳宫）：在手的掌侧，第2、3掌骨之间。握拳时中指尖到达之处。

输穴、原穴（大陵）：在腕横纹上，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间取穴。

经穴（间使）：在大陵穴上3寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间取穴。

合穴（曲泽）：在肘横纹上，肱二头肌腱的尺侧缘取穴。

(3) 手少阴心经（见图2-3）

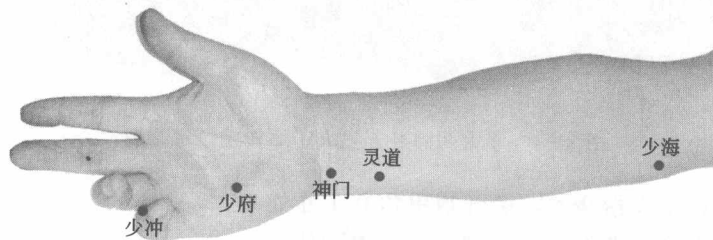


图2-3 手少阴心经五输穴、原穴定位示意图