

选修课教材

子午流注

<供中医、药学、骨伤、针灸专业用>

林 宏

福建中医学院针推系

目 录

子午流注	(1)
一、子午流注的涵义	(1)
二、子午流注的内容	(3)
三、子午流注的起源与沿革	(3)
第一节 子午流注针法	(5)
一、子午流注针法的含义	(5)
二、子午流注针法的组成	(5)
(一)干支配合六十环周	(5)
(二)干支配属阴阳	(7)
(三)干支与五行的关系	(8)
(四)天干配属脏腑、经脉	(9)
(五)地支配属脏腑、经脉	(11)
(六)时间与时辰	(11)
(七)五输穴配合阴阳五行	(11)
三、年月日时干支的推算法	(12)
(一)年干支推算法	(13)
(二)月干支推算法	(13)
(三)日干支推算法	(14)
(四)时干支推算法	(15)
四、子午流注针法的开穴法及其临床应用	(17)
(一)子午流注纳干法	(18)
1、按时开穴的规律	(18)
2、纳干法开穴推算法	(22)
3、纳干法的临床应用	(26)
(二)子午流注纳支法	(31)
1、按时循经开穴法	(31)
2、补母泻子开穴法	(31)

(三)养子时刻注穴法	(33)
1、含义	(33)
2、养子时刻开穴法的开穴原则及方法	(33)
第二节 灵龟八法	(37)
一、灵龟八法的起源及由来	(37)
二、灵龟八法的组成	(38)
(一)《河图》、《洛书》	(38)
(二)九宫八卦	(40)
(三)八脉交会八穴	(44)
(四)八法逐日干支代数	(46)
(五)八法临时干支代数	(48)
三、灵龟八法开穴法	(49)
(一)公式推算	(49)
(二)灵龟八法逐日按时开穴环周盘的应用	(49)
四、灵龟八法的应用	(50)
第三节 飞腾八法	(52)
一、时干支的推算法	(52)
二、飞腾八法开穴	(53)
三、飞腾八法的应用	(54)
附 万年子午流注取穴卡	

子午流注

子午流注是从时间角度认识人体生命现象，即十二经脉的气血流注盛衰规律的一种学说。子午流注针法是以时间为主要条件的一种特殊配穴治疗方法，属于古代时间医学的范畴。其选穴限于分布在十二经脉肘膝以下的五输穴、原穴、八脉交会穴，根据气血流注、盛衰开阖的原理，配合阴阳、五行、脏腑理论，运用天干、地支推算逐日按时开穴的时间，把握时机，取穴施治。因此，本法具有“择时选穴”的特点，其与辨证选穴处方存在着明显的区别。

一、子午流注的涵义

子午，是十二地支中第一数和第七数，常看成是十二地支的全数，是阴阳对立的两个名词，它具有时辰、阴阳和方位的含义，是古人用来记述年、月、日、时的符号。（见表1：时辰与时间关系表）

子午，代表时间，

以一日为例 { $\begin{matrix} \text{子为夜半的 } 23\sim 1 \text{ 点, } ^1 \\ \text{午为日中的 } 11\sim 13 \text{ 点, } ^2 \end{matrix} \right\}$ 是指昼夜的两极

以年为例：子为 11 月，为冬至节所在

午为 5 月，为夏至节所在

（见表 2：十二地支配十二月表）

子午，含有阳极生阴，阴极生阳的意义

十二时辰中，子为夜半，为由阴转阳之时，

午为日中，为由阳转阴之刻。

表 1 时辰与时间关系表

时间	昼									夜		
	夜		黎明		白昼					黄昏	夜	
时辰	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
时间	23-1	1-3	3-5	5-7	7-9	9-11	11-13	13-15	15-17	17-19	19-21	21-23

表 2: 十二地支配十二月表

地支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
月分	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

《针灸大全》卷五曰：“子时一刻，乃一阳之生；午时一刻，乃一阴之生。故以子午分之而得乎中也。”可知子午是阴阳转化的起始和界限。

子午，还表示方位，子午分别位居南北

《灵枢·卫气行》曰：“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬。”其意为子午分别位居南北，成竖线为经；卯酉分别位居东西而为纬。说明子午所涉及的时间和空间概念具有广泛的意义。

因此说：子午是时间，阴阳，方位的两极标志。

流注，从字面上看是为流动转注，比喻自然界江河湖海水流的汇合和往返不息，也包含宇宙万物的随时变化。中医学将人体气血循环比作水流一样，在经脉中穿流不息地循环输注，用以阐明十二经脉气血的流注过程。

《素问·八正神明论篇》指出：“先知日之寒温，月之虚盛，以候气之浮沉，而调之于身。”外界温热、冷湿和朝夕光热的强弱，随时影响着人体的气血流注，并呈现一定的节律性。说明人的生命活动与自然环境是息息相关的。

由于人体的气血按照一日十二时辰的阴阳消长而有规律地流注于经脉之中，而人体的各种功能也随着时辰推移发生周期的变化，阴阳各经气血

的盛衰，也有固定的时间，气血迎时而至为盛，气血过时而去为衰，“泻则乘其盛，补则随其去”，“逢时为开，过时为阖，定时开穴”，以调和阴阳来治疗疾病。故针刺治疗亦当依气血衰旺的周期变化规律而循经取穴，子午流注是一种独特的针灸取穴方法。

二、子午流注的有关内容

十二经纳干支法 { 纳干法：按天干、地支演变规律开穴。
(即子午流注针法) { 纳支法：按时辰地支配经取穴。
养子时刻注穴法：按时刻开五输穴。

奇经纳卦法， { 灵龟八法：按日按时按卦选八脉八穴。
飞腾八法：按时干开八脉八穴。

三、子午流注的起源与沿革

子午流注，其学术渊源，可谓远宗《内经》、《难经》，创用于宋、金。有关子午流注的论述首推《内经》，在《内经》中有关天人相应、按时刺灸的思想已有很多记载，如《素问·六微旨大论篇》：“天气始于甲，地气始于子，子甲相合，命曰岁立，谨候其时，气可与期。”提出了以干支顺序推算，形成六十环周的岁次，并强调要候其气至再予下针，这样才可如期而愈。类似的论述，还可见于《素问·八正神明论篇》、《素问·六节藏象论篇》、《素问·脏气法时论》等。同样在《灵枢》中有很多篇名反映了气血流注、盛衰开阖、应时选穴的内容。如《灵枢·本输》：“凡刺之道，必通十二经络之所终始，络脉之所别处，五输之所留，六腑之所与合，四时之所出入，五脏之所溜处。”提出五输穴的经气出入、气血盛衰，无不与四季阴阳消长有关。

《难经》继承了汉以前的医学成就，对《内经》理论作了合理的分类。其中腧穴篇《六十四难》、《六十五难》将井、荥、输、经、合明确配合五行和阴阳属性。在针法篇《六十九难》中根据脏腑、经脉所属五行的母子关系，提出了“虚则补其母，实则泻其子”的治疗方法。《内经》、《难经》子午流注、气血运行学说，对宋、金时期子午流注针法的具体实践提供了可靠的理论依据。

西晋时期，皇甫谧撰著的《针灸甲乙经》，对先秦、西汉针灸学成就作了系统总结，其中卷之三腧穴篇将心经五输穴补上，使子午流注针法的内容更加完善。盛唐时期，王冰创运气学说，其所注《素问·五运行大论篇》中说：“首甲，谓六甲之初，则甲子年也。”对宋、金干支学说的兴起，产生积极的推动作用。

宋、金两代，由于干支学说的盛行，自然也影响到医学，众多医家潜心研究子午流注。子午流注就由理论趋向临床实践，这是一个重大的转折。其时各家纷起著书立说，而多半采取歌赋形式，如《子午流注针经》刊有《流注指微赋》、《针经指南》刊有文道俱佳的名篇《标幽赋》和《流注指要赋》、《扁鹊神应针灸玉龙经》载有 120 穴和玉龙歌 85 首。至于《子午流注》、《灵龟八法》两书的来源与上述著作有关。可以说，宋、金是子午流注针法的鼎盛时期。

明代，各家在前代子午流注成就的基础上，进而对针法的运用和机制作了赋予新意的论述，如高武的《针灸聚英》曰：“使人知某病宜针灸某经某穴，当用某日某时开方针。”其在选穴方面提出了不同见解，所论五输穴的补虚泻实，为纳支法的取穴开创了先例。又如徐凤的《针灸大全》、杨继洲的《针灸大成》以及李梴的《医学入门》等，对有关子午流注针法都有不同程度的发挥。其中《针灸大全》所载子午流注逐日按时定穴歌 10 首，对子午流注针法的开穴，提出了简明合理的方法，获得了后世医家的遵信。

清代，由于遭受“针刺、艾灸，究非奉君之所宜”的谬论影响，针灸学术逐渐衰落，针灸著作有《刺灸心法要诀》、《针灸逢源》、《针灸集成》、《针灸易学》等，其与明代比较，已显著减少。不少人认为以天干、地支、阴阳、五行为基础的子午流注针法具有唯心论色彩，于是研究者更明显减少，几乎陷入失传的境地。

中华人民共和国成立后，党的中医政策的实施，推动了针灸事业的复兴和繁荣。子午流注针法重新受到众多学者的关注。数十年来发表的论著，超过了历史上任何时期，促使这一古老的针术流派，在新时期结出了新的果实，更多人据古人经验结合个人体会，进一步完善了按时和择时针刺之法，尤其在结合现代时间生物学成果发展针灸时间疗法方面做出新的贡献。

12 11

第一节 子午流注针法

一、子午流注针法的含义

子午流注针法，是以十二经脉肘膝以下的六十六个经穴为基础，根据井、荥、输、经、合的气血流注，盛衰、开阖的道理，配合阴阳、五行、天干、地支等逐日按时开穴的一种取穴法。子午流注针法注重和强调“择时”与“选穴”两个方面。子午流注针法的中心内容是：

“择时”就是依据气血流注的盛衰时间为主体

“选穴”则优选十二经疗效最佳的五输穴，

二、子午流注针法的组成

子午流注针法，是由天干、地支、阴阳、五行、脏腑、经络以及肘膝关节以下的五输穴及原穴联合组成的一种逐日按时取穴针法，它具有自身组成演变规律，其内容是推算本法的必要条件。

(一) 干支配合六十环周

1. 天干和地支

天干始于甲而终于癸，即甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸计 10 数；

地支始于子而终于亥，即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥计 12 数。

干用以纪日，年为主；支用以纪月，时为主。它是古代用来记述年、月、日、时的符号，也是说明一切事物的发展，即由小到大，由少到壮的变化规律。

干支不仅代表数字的顺序排列，还包含着万物的生长、繁盛、衰老、死亡的含义，故此干支本身有事物变化和时间的含义。

如《素问·六微旨大论》指出：“天气始于甲，地气始于子，子甲相合，命曰岁立，谨候其时，气可与期。”这是运用干支来计算年、月、日、时，以了解六气的变化。

2. 干支纪年

干支同用的纪年，是一种阴阳合历，称农历，是我国古代推算历法的一种符号。

干用以纪日，年为主（以太阳升落为一天计算）

支用以纪月，时为主（以月亮圆缺变化为一月计算）

3. 干支与数字

干支不仅代表数字的顺序排列，具有数字的顺序变化，还包含着万物生长、繁盛、衰老、死亡的含义。说明干支本身有事物变化和时间的含义。

4. 年干支（干支配六十环周计算表）

天干起于甲，地支起于子，二者相配有其一定的规律：阳干与阳支相配，阴干与阴支相配，组合起来就成了甲子、乙丑、丙寅、丁卯……。

“天以六为节，地以五为节”由于天干有十数，地支有十二数，天干轮六次，是六十，地支轮五次，也是六十，因此由甲子开始，至六十之后又是甲子为一周期，这种相配的方法称为六十环周法，又称“六十花甲”，成为六十环周的年序。（见表3 干支配合六十环周表）

其推算为：1.歌诀：“一子二戌三起申，四午五辰六为寅
六十花甲起甲子 终于癸亥一环周”

2. 从表上竖看：1 11 9 7 5 3

3. 干-10 倍数的余数；支-12 倍数的余数

例如 1994 年为甲戌年，依次顺推则 1995 年为乙亥年，它是计算年，月，日，时干支的基础。

2011 辛卯

12 6

(二)干支配属阴阳

表3 干支配合六十环周表

甲子	乙丑	丙寅	丁卯	戊辰	己巳	庚午	辛未	壬申	癸酉
甲戌	乙亥	丙子	丁丑	戊寅	己卯	庚辰	辛巳	壬午	癸未
甲申	乙酉	丙戌	丁亥	戊子	己丑	庚寅	辛卯	壬辰	癸巳
甲午	乙未	丙申	丁酉	戊戌	己亥	庚子	辛丑	壬寅	癸卯
甲辰	乙巳	丙午	丁未	戊甲	己酉	庚戌	辛亥	壬子	癸丑
甲寅	乙卯	丙辰	丁巳	戊午	己未	庚申	辛酉	壬戌	癸亥

在干支中，天干属阳，地支属阴。在干支中又可分为阴阳，它的分法是根据自然次序之数来决定的，凡逢单数（奇数）属阳，双数（偶数）则属阴，因此天干中甲、丙、戊、庚、壬为单数属阳，乙、丁、己、辛、癸为双数属阴。十二地支中子、寅、辰、午、申、戌为单数属阳，丑、卯、巳、未、酉、亥双数属阴。

按两阴相配和两阳相合的方法，形成所谓甲子、乙丑、丙寅、丁卯……等年序，在干支配合上，是阳干配阳支，阴干配阴支，这是固定不变的。（见表4 干支阴阳属性表）

表4 干支阴阳属性表

阴阳	阳	阴	阳	阴	阳	阴	阳	阴	阳	阴	阳	阴
代数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
天干	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸	甲	乙
地支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥

(三) 干支与五行的关系

1. 干支配属五行 干支配属五行应与四时季节相联系

天干与五行相配：其次序每一行按排列次序并居二个干

地支与五行相配：

一月属寅，二月属卯，两个春月，是东方风木之气当令之时，寅卯同属于木；

巳月、午月两个夏月，是南方火热之气当令之时，巳午同属于火；

申月、酉月两个秋月，是西方燥金之气当令之时，申酉同属于金；

亥月、子月两个冬月，是北方寒水之气当令之时；亥子同属于水。

辰为季春三月，未为季夏六月，戌为季秋九月，丑为季冬十二月，这四个季月，都是中央土湿之气寄旺于四时的月份，所以辰戌丑未在五行当同属于土。

其配属是甲、乙、寅、卯属木为春，丙、丁、巳、午属火为夏，戊、己、丑、辰、未、戌属土为长夏，庚、辛、申、酉属金为秋，壬、癸、子、亥属水为冬。(见表5 干支分配五行四季表)

表5 干支分配五行四季表

春	夏	长夏	秋	冬
甲 乙	丙 丁	戊 己	庚 辛	壬 癸
寅 卯	巳 午	辰 戌 丑 未	申 酉	亥 子

2. 干支化合五行 是根据阴阳相合，刚柔相济的原理发生的。

(1) “阴阳相合” 是指天干中阳干与阴干按顺序隔五相合演变为五种组合关系，即甲与己合，乙与庚合，丙与辛合，丁与壬合，戊与癸合。这种逢五相合（10日共120时辰为2个60环周，即5日1环周，每逢5日干支吻合，故逢五相合。）即合而为五，分而为十的相合关系，又称为五门十变。

所谓“五门十变”即是将十干分别按阴阳相配、刚柔相济、夫妻相合的原则，隔五为伍，分别组成五对相合的对子。它们是由河图五行生成数演化发展而来，所以又称“河图五门十变”。

(2) “刚柔相济”按五行相生排列。阳干属刚，阴干属柔，阳刚与阴柔配合则为“刚柔相济”。

(3) 阴阳相合而化生五运 即“甲己化土，乙庚化金，丙辛化水，丁壬化木，戊癸化火”这是以每岁五运的起点，都是以该岁正月所建十干的相生推算而来的天干化合五行是纳干法合日互用的依据。子午流注中合日互用，就是这五门十变的具体应用。（见表6 河图五门十变表）（表7 天干化生五行相生周期）

表6 河图五门十变表

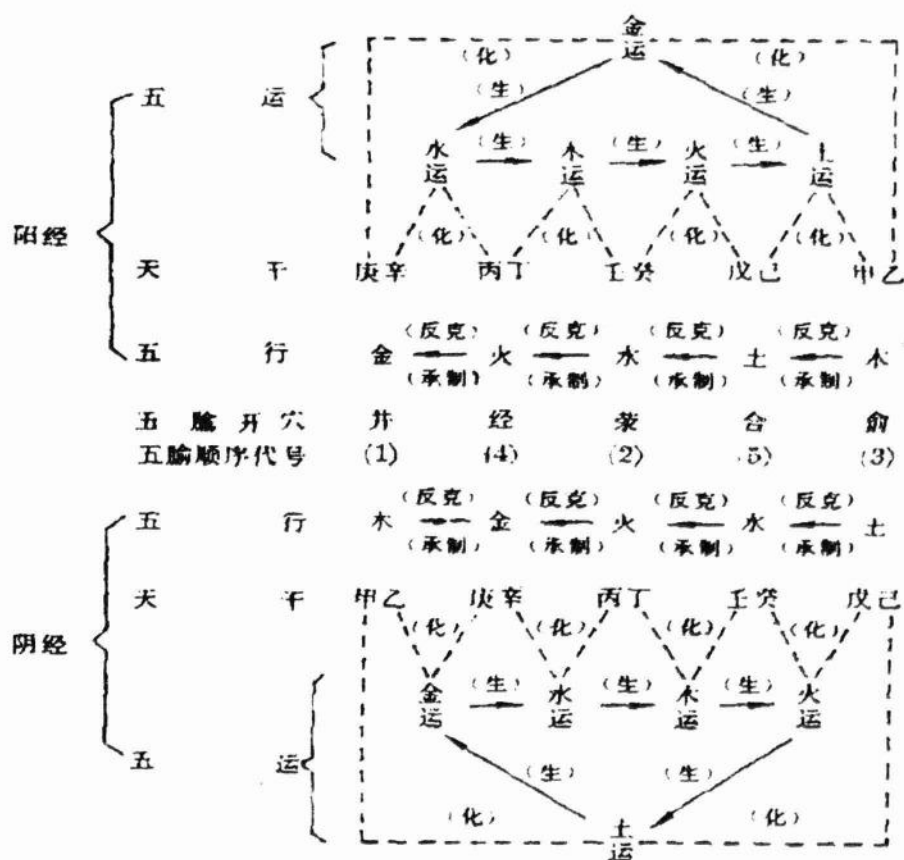
五行生数	水一	火二	木三	金四	土五
配属天干	甲（阳）	乙（阴）	丙（阳）	丁（阴）	戊（阳）
五行成数	水六	火七	木八	金九	土十
配属天干	己（阴）	庚（阳）	辛（阴）	壬（阳）	癸（阴）
阴阳相合	甲与己合	乙与庚合	丙与辛合	丁与壬合	戊与癸合

（四）天干配属脏腑、经脉

天干配属脏腑、经脉是根据脏腑、经脉互为表里的理论构成的，脏腑、经脉既存在表里关系，天干也有阴阳之分，因而阴干配属六脏和六阴经脉，阳干配属六腑和六阳经脉。脏腑和经脉其数均为12数，天干为10

数，两数不等，可伴同属相火的心包和三焦分别归属于心和小肠。列配属歌诀及配属（表 8 十二经脉纳天干表）

表 7 天干化生五行相生周期



歌诀: 甲胆乙肝丙小肠，丁心戊胃己脾乡，
庚属大肠辛属肺，壬属膀胱癸肾脏，
三焦阳火须归丙，包络从阴丁火旁，
阳干宜纳阳之腑，脏配阴干理自当。

表 8 十二经脉纳天干表

十天干	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸
十二经脉	胆	肝	小肠 三焦	心 心包	胃	脾	大肠	肺	膀胱	肾

(五) 地支配属脏腑、经脉

地支配属脏腑、经脉是按十二经脉气血流注和十二地支时辰的推移，两者数字相等，次序排列固定不变。经脉气血流注始于肺，顺序为大肠、胃、脾……而终于肝。地支的时序始为寅时，顺序为卯、辰、巳……至丑时乃尽，然后再由肝而注肺，如此循环往复，环注不息。列地支配属脏腑经脉歌诀及配属(见表9 十二经脉配属地支表)如下。

歌诀：

肺寅大卯胃辰宫，脾巳心午小未中，

申膀胱肾心包戌，亥焦子胆丑肝通。

表9 十二经脉配属地支表

十二地支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
十二经脉	胆	肝	肺	大肠	胃	脾	心	小肠	膀胱	肾	心包	三焦

(六) 时间与时辰

一天有二十四小时，古人用十二个地支来代表时辰。每个地支时辰代表二个小时，它的分配是：夜间占4个时辰计8小时，黎明占2个时辰计4小时，白昼占5个时辰计10小时，黄昏占1个时辰计2个小时。其具体分配（见表1：时辰与时间关系表）

(七) 五输穴配合阴阳五行

五输穴，是指十二经分布在肘膝关节以下的井、荥、输(原)、经、合穴而言。是子午流注针法的基本用穴。《灵枢·本输》提出了五输穴的部位，并指出“阴井木，阳井金”的阴阳五行配合关系。《难经·六十四难》又作了全面补充。它更进一步将五输穴分属于五行，成为补母泻子法的依据。

历代文献记载与现今临床实践证明，五输穴占有较高比重。子午流注针法的运用，是以五输穴配合干支、经脉的气血流注，按时开穴治疗。现将十二经的五输穴与五行配合关系（见表 10 五输穴与脏腑阴阳、五行的分配）如下。

《医学入门》提出：“周身三百六十穴，统于手足六十六穴”的经验，由此可以肯定五输穴的临床价值是无可置疑

表 10 五输穴与脏腑阴阳、五行的分配

阳经六输穴						
经脉	井	荣	输	原	经(火)	合
胆(木)	足窍阴	侠溪	足临泣	丘墟	阳辅	阳陵泉
小肠(火)	少泽	前谷	后溪	腕骨	阳骨	小海
胃(土)	厉兑	内庭	陷谷	冲阳	解溪	足三里
大肠(金)	商阳	二间	三间	合谷	阳溪	曲池
膀胱(水)	至阴	足通谷	束骨	京骨	昆仑	委中
三焦(相火)	关冲	液门	中渚	阳池	支沟	天井
阴经五输穴						
经脉	井(木)	荣(火)	输(土)	经(金)	合(水)	
肝(木)	大敦	行间	太冲	中封	曲泉	
心(火)	少冲	少府	神门	灵道	少海	
脾(土)	隐白	大都	太白	商丘	阴陵泉	
肺(金)	少商	鱼际	太渊	经渠	尺泽	
肾(水)	涌泉	然谷	太溪	复溜	阴谷	
心包(君火)	中冲	劳宫	大陵	间使	曲泽	

三、年月日时干支的推算法

子午流注推算是用干支纪年，而现代使用的是公元日历，故具体运用时必先将日时的干支推算出，才能推算出所开穴。亦是说在诊治各种疾病时，首先将患者就诊时的年、月、日、时干支进行推算，求得逐日按时开

穴的正确时间。因此，必须掌握年干支、月干支、日干支、时干支的推算，特别是日、时干支尤为重要。今将推算法分述如下：

(一)年干支推算法

在我国干支纪年很早就普遍采用，举凡国家大事，均以干支纪年的方法来表示，如近代甲午战争，戊戌变法，辛亥革命等。推算年干支法比较简单，只要掌握六十环周法，按其次序顺推即可。

●“六十环周法”推算

例如 1994 年为甲戌年，依次顺推则 1995 年为乙亥年，1996 年为丙子年。要先确定前年的年干支，再进行推算。还有一种公式计算法。

●公式计算： $(\text{所求年数}-3)\div 60$ 周转数= 其余数即为所求的干支代数

如求 1994 年的干支，按上述公式就是：

$(1994 - 3) \div 60 = 33 \cdots 11$ ，余数 11 即为 1994 年的干支代数，查对六十干支环周表，11 代表甲戌，便知 1994 年为甲戌年。

这个计算法适用于公元 4 年以后任何一年。（因为公元 4 年恰好是甲子年，故从公元 4 年算起，并需减去公元 4 年前的 3 年。）

●简易公式：

年干 = 年尾数 - 3

年支 = $(\text{年份}-3) \div 12$ 倍数

(二)月干支推算法 推算一年中每月的月干支，是以农历计算。

月地支：地支纪月，一年十二个月配十二地支是固定不变，其相配关系是每年的一月都是寅月、二月卯、三月辰、四月巳……十一月子、十二月丑。（见表 2：十二地支配十二月表）。

月天干：十二月与十天干相配时是不固定，要轮流与之相配，因此，要先求出正月的月干，然后就可依次推出该年中各月的干支。求月干支先

要知道或算出年干支，然后根据年干支求出正月干支。一般推算月干支，皆从“寅月”开始，为了便于推算见歌诀。

歌诀：甲己之年丙作首，乙庚之岁戊为头，

丙辛之岁庚寅上，丁壬壬寅顺行流，

若言戊癸何方起，甲寅之上去寻求。

歌诀的首句，其意为逢甲年、己年，两年第一个月的月干支都起于丙寅，丁卯即为第二月的月干支；第二句乙年和庚年，第一月的月干支都起戊寅，己卯即为第二月的月干支，以下顺次类推。

●公式推算：月干=年干代数 \times 2+当月月数

月支=当月月数+2

(三) 日干支推算法

日干支的推算都采用阳历因为农历存在大小月和闰月不固定的缺点，推算比较困难，而阳历除了每4年有一次闰2月外，每年的大小月都是固定不变的，改用阳历推算日干支就比较容易。

推算时首先要知道阳历元旦的干支

【附】元旦干支的推算

●从头一年的元旦干支来推算下一年的元旦干支

具体推算为逢平年加5，逢闰年加6

例如：1996年元旦为丁酉（闰年）1997年为癸卯，相差6；

2001年元旦干支为甲子，2002年为己己，相差5

●公式推算：

元旦干=A' \times 5+B+1

元旦支=(A-1-12的倍数) \times 5+B+1

A=公元数 \div 80的余数

B=A \div 4(若被整除则-1) A'=(A-1) \div 10的余数

●按表11推算 1996年~2047年各年的元旦干支表