

子午流注針法
附靈龜八法

河北省沧州市地区
中医学学会

序 言

子午流注针法，是我国古代针灸疗法的重要组成部分。它主要以阴阳、五行、天干、地支推算演变，随着气血盛衰，用迎随补泻、调整阴阳来运用于临床实践的一门学科。它不仅在针灸历史上起到不可磨灭的作用，而且对国内外当前开展生物钟和时间治疗学起到了启示和推动作用。

但是由于历代子午流注书籍都存在词奥义深，难以掌握和理解，所以就把它束之高阁，甚至一言而蔽之曰：“玄学”。

为了继承和发扬祖国医学遗产，沧州地区中医学会，在一九八〇年举办了全地区性的子午流注学习班，广泛交流和汇集了有关子午流注和灵龟八法理论及实践经验，事后他们组织了有经验的医师同志，编写了这部“子午流注针法，附：灵龟八法”。其特点是既有系统性的理论；又有丰富的临床实践。该书语言通俗易懂，易学易用，并在推时取穴上找出了一套易于掌握的规律，实为初学者和临床医师学习和参考的难得资料。由于编著者的水平所限，其中错误之处，在所难免，望读者给予批评指正。

中华全国中医学会河北省分会

一九八二年九月

前 言

子午流注和灵龟八法，是祖国医学的重要组成部分，也是针灸学内容的精华。由于长期左的影响，加之推时开穴方法古本书籍词奥不易理解，致使这种疗法在我区应用者甚少，已几乎面临失传的境地。为继承和发扬这一宝贵医学遗产，在中医界人士的倡议和地区卫生局的支持下，我们于一九八〇年十月举办了子午流注学习班，组织了具有专科特长和丰富经验的老中医和教师进行讲座，广泛交流经验，事后，根据广大医务人员的要求，组成了写作小组，对讲稿内容进行了充实和整理，并参考了古今有关子午流注资料，经反复修订，编辑成册。

本书共分上下两篇。上篇是基础理论部分，为子午流注针法的理论奠定基础；下篇为临床运用部分，对于支时间的推算和运用，找出了一套比较易于掌握的方法。为了理论联系实际，学以致用，并附典型病例和对一些问题的解释，采用通俗语言和图表、歌诀等形式进行阐述，我们认为这样是比较完整系统的。由于手头资料不足，写作能力和水平所限，错误之处在所难免，望读者批评指正。

特别提出的是，在编写过程中，省中医学会及有关老前辈提出了不少宝贵意见，在此表示感谢。

一九八二年

本书编写工作人员

讲课供稿：董建亭 温奎栋 史朝珍 赵寿山
吴 鹏 杨书来

部分初稿的编写：史朝珍 董建亭 万福利 吕炳义
吴 鹏

绘图封面设计：李重恩 郝福礼

审编及修订：史朝珍 温奎栋 吴 鹏 杨书来

系统整理：吴 鹏

子午流注针法目录

附 灵 龟 八 法

序言
前言

上 篇

子午流注基础理论部分

概 说

一、阳阴学说·····	(2)
〈一〉阴阳学说的基本内容·····	(3)
1. 阴阳对立·····	(3)
2. 阴阳互根·····	(4)
3. 阴阳消长·····	(4)
4. 阴阳转化·····	(5)
〈二〉阴阳学说在子午流注的应用·····	(6)
1. 阴阳在天干的分类·····	(6)
2. 阴阳在地支的分类·····	(7)
3. 阴阳对脏腑的分类·····	(7)
4. 阴阳对疾病诊断的分析·····	(7)
5. 阴阳与选择经脉和俞穴的关系·····	(7)
二、五行学说·····	(8)

〈一〉五行的基本内容·····	(9)
1.对事物属性的五行分类·····	(9)
2.五行生克制化规律·····	(9)
(二)五行在子午流注中的运用·····	(12)
1.五行配属脏腑、经络·····	(12)
2.五行配属天干·····	(13)
3.五行配属地支·····	(13)
4.五行分属五季·····	(14)
5.五行配属五俞穴·····	(14)
(三)五行学说与阴阳学说的关系·····	(15)
三、天干和地支·····	(15)
(一)什么叫天干、地支·····	(15)
(二)十天干所代表的脏腑经络·····	(15)
(三)天干的五合·····	(17)
(四)十二地支所代表的脏腑经络·····	(17)
(五)干支配合六十环周法·····	(18)
四、五行俞·····	(20)
(一)什么是五行俞·····	(20)
(二)五行俞的主病·····	(21)
(三)五俞穴的穴位和主治·····	(22)
1.手太阴肺经·····	(22)
2.手阳明大肠经·····	(22)
3.足阳明胃经·····	(23)
4.足太阴脾经·····	(24)
5.手少阴心经·····	(25)
6.手太阳小肠经·····	(25)
7.足太阳膀胱经·····	(26)

8. 足少阴肾经	(27)
9. 手厥阴心包经	(28)
10. 手少阳三焦经	(29)
11. 足少阳胆经	(29)
12. 足厥阴肝经	(30)

下 篇

子午流注临床部分

一、子午流注的组合	(39)
(一)推算干支法	(39)
1. 推算次年元旦干支法	(40)
2. 推算日干支法	(42)
3. 推算时干支法	(43)
(二)子午流注针法的运用	(43)
1. 纳甲法	(43)
<1>各经以次开穴规律	(44)
①甲日胆经	(45)
②乙日肝经	(46)
③丙日小肠经	(47)
④丁日心经	(48)
⑤戊日胃经	(49)
⑥己日脾经	(50)
⑦庚日大肠经	(51)
⑧辛日肺经	(52)
⑨壬日膀胱经	(53)
⑩癸日肾经	(54)

2. 纳子法	(57)
〈1〉本经补母泻子取穴法	(57)
〈2〉异经补母泻子取穴法	(60)
3. 六甲配五俞纳穴法	(60)
(三)灵活机动的开穴与配穴	(65)
1. 阴阳相合, 夫妻互用	(66)
2. 阴阳相贯, 同气相求	(66)
3. 子闭针母, 母闭针子	(66)
4. 使“闭穴变开穴”	(67)
5. 原络穴与子午流注的配用	(67)
6. 俞募穴和子午流注的配用	(67)
7. 配合特效穴的应用	(68)
8. “纳子法”与八法配合应用	(68)
9. “纳甲法”与八法约定治疗配合应用	(68)
(四)子午流注的补泻针法	(69)
1. 补泻	(69)
①针刺方向	(69)
②针刺时间	(69)
③主客先后	(70)
[附]灵龟八法	(70)
一、灵龟八法的定义	(70)
二、灵龟八法的由来	(70)
三、灵龟八法的组合	(73)
1. 奇经八脉	(73)
2. 八脉八穴	(74)
3. 八脉主病歌	(76)
4. 八脉日、时干支基数	(77)

<1>八法逐日干支歌	(77)
<2>八法逐时干支基数歌	(77)
<3>计数定穴歌	(78)
四、灵龟八法的运用	(78)
1. 八法开穴计算法	(78)
2. 八法的临床应用	(79)
3. 八法怎样配穴	(80)
(1) 八法与五行俞的配合应用	(80)
(2) 八法与十二原穴配合应用	(80)
(3) 八法与局部选穴配合运用	(81)
(4) 八法与子午流注纳甲法的运用	(81)
(5) 八法与子午流注纳子法的运用	(85)
(五) 典型病例	(85)
二、对子午流注几个问题的解释	(88)
1. 为什么甲日的井穴起于甲戌时，癸日的井穴起于 癸亥时	(88)
2. 对一周、再周、环周的解释	(88)
3. 对气纳三焦，血归包络的解释	(89)
4. 对天干与所开穴位的几个生克规律的解释	(89)
5. 对返本还原的解释	(90)
6. 对子母相生互相促进的解释	(90)
7. 对相反相成矛盾统一的解释	(90)
8. 对阴阳相贯，刚柔相济的解释	(91)
9. 对闭穴多见于纳穴之后，而闭穴之后复见闭穴的 解释	(91)

图表目录

1. 天干阴阳分类表	(6)
------------------	-------

2. 地支阴阳分类表	(7)
3. 脏腑阴阳分类表	(7)
4. 五行分类表	(9)
5. 五行生克示意图表	(11)
6. 五行乘侮示意图表	(12)
7. 五行配属脏腑经络表	(13)
8. 五行配属天干表	(13)
9. 五行配属地支表	(14)
10. 五行配属五俞穴表	(14)
11. 干支配合六十环周表	(19)
12. 五行俞表图	(31)
13. 十二经五行俞分布图表	
①手太阴肺经五俞穴图	(33)
②手阳明大肠经五俞穴图	(33)
③足阳明胃经五俞穴图	(34)
④足太阴脾经五俞穴图	(34)
⑤手少阴心经五俞穴图	(35)
⑥手太阳小肠经五俞穴图	(35)
⑦足太阳膀胱经五俞穴图	(36)
⑧足少阴肾经五俞穴图	(36)
⑨手厥阴心包经五俞穴图	(37)
⑩手少阳三焦经五俞穴图	(37)
⑪足少阳胆经五俞穴图	(38)
⑫足厥阴肝经五俞穴图	(38)
14. 干支数字表	(39)
15. 六十年元旦干支表	(41)
16. 井穴日时开穴表	(44)

17. 甲日开穴表	(45)
18. 乙日开穴表	(46)
19. 丙日开穴表	(47)
20. 丁日开穴表	(48)
21. 戊日开穴表	(49)
22. 己日开穴表	(50)
23. 庚日开穴表	(51)
24. 辛日开穴表	(52)
25. 壬日开穴表	(53)
26. 癸日开穴表	(54)
27. 子午流注日、时开穴表	(55—56)
28. 子午流注逐日按时定穴园周图	
29. 补母泻子取穴表	(59)
30. 子午流注周期的化生五行表	(61)
31. 五俞和纳穴推算常规表	(62)
32. 子午流注阳经的化生五行表	(63)
33. 子午流注阴经的化生五行表	(64)
34. 八穴配属九宫八卦表	(72)
35. 九宫图表	(72)
36. 八脉八穴表	(75)
37. 灵龟八法按日按时取穴定型表	(83—84)
38. 灵龟八法逐日按时开穴园周图	

上 篇

子午流注基础理论部分

概 述

子午流注针法，是祖国医学遗产的重要组成部分，是历代医学家医疗实践积累起来的一门科学。如能精通熟练运用这种方法，在临床治疗时，效果非常显著。对确保我国人民的身体健康和医疗保健事业的发展，会起到不可磨灭的作用。

子午流注针法：它主要注重时间和自然周期现象，以天人合一的观点，来配合人体气血循行规律而取穴的。这种论点，早在《内经》就有所阐述。如《灵枢：卫气行篇》说：“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬。”《难经》“一难”“二十三难”“六十四难”均对井、荣、俞、经、合、出、流、注、过、行、入分别说明，以表示脉气的盛衰。对井、荣、俞配“五行”和十干的具体运用，作了进一步说明。《甲乙经》、《子午经》详述了十二经的气血流注与针灸的关系，《十干十变》记载了一日取六十六穴的方法。以后历代如《针经指南》、《针灸节要》、《针灸聚英》、《针灸大成》、《针灸集成》、《医学入门》等，都对子午流注针法有更为完善的阐述。

子午流注就是根据人体十二经络气血流注，配合阴阳、五行、天干、地支，然后再用手不过肘，足不过膝的井、荣、

俞、经、合六十六穴，综合阴阳的五行天干地支，生克制化规律，来逐日按时取穴治疗的一种针刺方法。

所谓“子”“午”是阴阳消长的代称，也是地支对立的名词，它代表阴、阳、水、火、南、北、冬、夏、半夜与日中。天文家所用的子午仪、测量时所定的子午线，如地名川陕的“子午谷”，汉中的“子午道”等，无非是用来表示子午相对的关系。但流注针法用子午两个字来定名，以表示刚柔相配，阴阳相合。所谓刚柔、阴阳是指时间与经穴及一年四季阴阳盛衰而言。十一月为“子月”（阴历），“冬至”一阳生，五月为“午月”，“夏至”一阴生。以一天来说，子时半夜，午时是日中，从子时至午时是阳气从微到盛，从午时到子时是阴气从微到盛。子后的阴气，午后的阳气，又是由盛到衰的过程。十二经中有阴阳表里之分，每经的气血循环，是按表里阴阳交替，又按阴传阳、阳传阴的规律。子午两字表示人体气血循环，阴阳各经脉气盛衰，阳进阴退，阴进阳退的规律。因此，用时间的阴阳迭更来适应气血盛衰和消长，故代之为“子午”。

所谓“流注”，“流”是形容水流的状态，“注”是注入灌注的意思。流注在这里是用来表示人身气血如流水灌入一样。《针灸大成》所说的“刚柔相配”，阴阳相合，气血循环，“时穴开合”等，也是这个意思。子午流注，是从经络学说而来，将十二经气血运行作出了开合法则，是气血运行学说的衍化。这些理论为临床传变提供了珍贵的资料。因此，在我们学习这种针法之前，复习一下有关基础理论知识，对全面、系统、深刻的理解和掌握这种针法，是有必要的。

一、阴 阳 学 说

阴阳学说，是我国古代朴素的辩证法。古人认为，物质世

界是在阴和阳的作用推动下，孳生和发展的。正如《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也……。”

阴阳是对自然界相关联的某些事物和现象对立双方的概括。宇宙间的任何事物，都可以概括为阴和阳两大类。任何一种事物内部，又可分为阴和阳两个方面。所以，它既可代表两个相互对立的事物，也可以代表同事物内部所存在的相互对立的两个方面。一般的说，凡是活动的、外在的、上升的、温热的、明亮的、功能的、机能亢进的、奇数都属于阳；相反，沉静的、内在的、下降的、寒冷的、晦暗的、物质的、机能减退的、偶数都属于阴。

但是，事物阴阳属性的对立，是相对的。阴阳的这种相对性的矛盾，在一定条件下，可以互相转化，即阴可以转化为阳，阳又可以转化为阴。如春夏秋冬的气候变化：酷热的夏季属阳，可以逐渐转化为属阴的严寒冬季。另一方面则表现为事物无穷的可分性。如昼为阳，夜为阴；上午为阳中之阳，下午为阳中之阴；前半夜为阴中之阴，后半夜为阴中之阳。所以，《素问：金匱真言论》说：“阴中有阴，阳中有阳。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。”

（一）阴阳学说的基本内容

1. 阴阳的对立

阴阳学说认为，自然界的一切事物，都存在着相互对立的阴阳两个方面。如上和下、动和静、明和暗以及无形的气和有形的血等等。这些方面并不是静止的，各不相关的共处于一个统一体之中，而是随时都在进行着相互排斥和相互斗争的矛盾

之中。正如《类经附翼》所说：“动极者镇之以静，阴亢者胜之以阳。”正常情况下的阴阳平衡，即《素问：生气通天论》所指的“阴平阳秘”。就是说，阴阳在斗争中所取得的动态平衡。如果阴阳双方的斗争，产生胜负和失调，在人体就要导致如《素问：阴阳应象大论》说的“阴胜则阳病，阳胜则阴病”

“阳盛则热，阴盛则寒……”的病理状态。阴阳的这种对立斗争，推动了事物的发展和变化。在子午流注针法中，阴阳的对立斗争，就更加明显，更加普遍了。如：时间上，有阳日阴时和阴日阳时；经脉上，有阳经和阴经；经穴上，有阳穴和阴穴。同样，这些对立着的两个方面，也是处于一个动态平衡的统一体之中。子午流注针法，就是利用时间、经脉和腧穴的阴阳，去调整人体病态情况下的阴阳，以恢复正常的阴阳平衡。

2. 阴阳互根

阴阳互根，系指在自然界的一切事物和现象中，对立着的两个方面，具有相互依存，相互为用的联系。任何一方都不能脱离另一方而单独存在。也就是说，阴和阳所以能够存在，是以另一方面的存在为前提条件。没有阴就没有阳，没有阳，阴也就不复存在。在子午流注中，甲日为阳，乙日为阴，没有甲日的阳，也就无所谓乙日的阴。《素问：阴阳应象大论》说：“阴在内阳之守也；阳在外阴之使也。”这就深刻说明了人体阴阳相互依存的互根关系。如果阴阳双方的互根关系遭到破坏，阴阳就成为“孤阴”和“独阳”。在这种情况下，阴阳就不能维持正常的生化和滋长了，甚至出现《素问：生气通天论》所说：“阴阳离决，精气乃绝”的危险局面。

3. 阴阳消长

所谓的阴阳消长，是说相互对立，相互依存的阴阳两个方面，不是处于静止不变的状态，而是随时都在进行着“阴消阳

长”或“阳消阴长”的运动变化。正是由于阴阳两个方面，始终处于此长彼消，此消彼长的动态平衡之中，因而推动了事物正常的发展变化。如果出现异常的阴阳消长，事物的发展变化就会出现反常现象。在子午流注中，阴阳的消长，表现的较为突出。如手足阳经的井穴，均在阳日阳时开穴，这是阴消阳长的过程，也就是阳气从井开始。以下各阳经的荣、俞（原）、经穴，则相继在本日阳时开，依次及次日阴日的阳时开，直至最后合穴，气纳三焦而终。在这一过程中，我们可以认为：阳气由弱到强，又由强到弱的阳消阴长的过程。同样，在阴日阴时开阴经的井穴时，也是阳消阴长的过程。也就是阴气从阴井开始，而以下各阴经的荣、俞、经穴相继在本日阴时开，依次及次日阳日阴时开，直至最后合穴，由血纳心包而终。在这一过程中，我们认为这不仅是阴阳消长的趋势，也是阴交阳，阳交阴的子午开穴规律。

4. 阴阳转化

事物的阴阳两个方面，当其发展到一定阶段，可以向着各自相反的方面转化。阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴。《素问：阴阳应象大论》所谓“重阴必阳，重阳必阴”和“寒极生热，热极生寒”。就是说阴发展到“重”（一定程度）的阶段，就会转化为阳；阳发展到“重”（一定程度）的阶段，就会转化为阴；寒发展到“极”的阶段，就要向热的方面转化；热发展到“极”的阶段，就要向寒的方面转化。然而，阴阳的转化是有条件的。上面所说的“重阴必阳，重阳必阴”的“重”和“寒极生热，热极生寒”的“极”就是发生转化的内在条件。也就是说，阴和阳、寒和热，必须在“重”和“极”的内在条件具备的情况下才能转化。在子午流注中，五俞穴的气血流注和盛衰开合的过程，正是“重阴必阳，重阳必阴”的

转化过程的具体表现。所以，阳日阳时开阳经的井穴，此时可以说是由阴转阳。以后依次开诸阳经的荣、俞（原）、经、合诸穴，是阴消阳长的过程。经过“气纳三焦”可以说“阳气”由阳盛或重阳而转为“阴”。接着是阴日阴时开阴经的井穴，依次开诸阴经的荣、俞、经、合诸穴，经过“血纳心包”又是阳日阳时开阳经的井穴。这又是由“阴”转“阳”的过程。这里需要说明的是：所谓“重阴必阳，重阳必阴”这与临床病理所见“阴阳离决”是有严格区别的。

（二）阴阳学说在子午流注的应用

阴阳学说在子午流注上的应用，除以上叙述的，五俞穴以阳日阳时流注到阴日阴时的气血流注的盛衰开合过程中的阴阳对立、互根、消长和转化的情况外，还有以下几个方面：

1. 阴阳在天干的分类：

甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸十个字叫天干。奇数为阳干，偶数为阴干。阳干代表阳日阳时，阴干代表阴日阴时。和脏腑相配，则阳干配属阳的腑，阴干配属阴的脏。

天干阴阳分类表（1）

阳干	甲	丙	戊	庚	壬
阴干	乙	丁	己	辛	癸

2. 阴阳在地支的分类：

子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二字叫地支。其奇数为阳支，偶数为阴支。在记日记时上，阳支与阳干相配，阴支与阴干相配。