

中医时间 医学研究

李润民 著

四川科学技术出版社

中医时间医学研究

李润民 著

四川科学技术出版社

1990年·成都

责任编辑：李迎军

封面设计：韩建勇

技术设计：李玲

中医时间医学研究

李润民 著

四川科学技术出版社出版发行

（成都盐道街三号）

新华书店重庆发行所经销

剑阁县印刷厂印刷

I S B N 7—5364—1695—4 / R · 228

1990年4月第1版 开本787×1092 1/32

1990年4月第1次印刷 字数60千

印数1—8000册 印张3.12

定价：1.00元

侯 序

“天人相应”论是长期指导中医学的科学实践并使其不断向前发展的方法论。中医时间医学也是在这一理论指导下产生和发展成一门学科的。中医时间医学历史悠久，内容丰富，历代医家从不同方面曾作过研究，且有专著问世。

近年来由于时间生物学的兴起，更引起人们对中医时间医学的重视，我国学者对该学科进行了多方面的研究；国外，一些学者也对中医时间医学颇感兴趣。如享有时间生物学“世界之父”尊称的美国明苏尼达大学哈尔贝格教授，曾两次来我国考察和进行学术交流。但是，直到今天，未见有人对中医时间医学作过全面系统研究。

李润民大夫，60年代毕业于贵阳中医学院，长期在基层工作，在困难条件下，他本着继承与发扬，理论与实践相统一的原则，系统地整理研究了中医时间医学的文献和临床实践成就，并吸收现代时间生物学的新进展，积20余年之心血，著成《中医时间医学研究》。

本书既保持发扬了中医时间医学体系，又具时代特征，是当代中医时间医学的代表作，颇有理论意义和实践价值。书成之际，余为之高兴，聊志数语，是以为序。

侯 占 元

1989年12月30日于成都

朱 序

时间生物学和时间医学是新兴学科，但它的内容，我国早在2000多年前的《内经》里，就有了比较全面、完整的阐述。通过中医临床多年实践，积累了大量的资料，所以李润民同志的大作，径称为《中医时间医学研究》，我认为这很确切，有深远意义。

数十年来，随着系统论、控制论、信息论、协同学、耗散结构理论和突破论等一些横断学科的崛起，人类对自然界整体性的认识，有了较大的飞跃，从而引发了全球性学术观念的大转折，人们想用远离平衡状态的开放系统产生的有序运动来描述生命现象。其实《内经》早就建立了“天人相应”、“天人合一”、“因时制宜”的整体观念，并运用阴阳和运气学说来演绎人与自然的关系、自然界的变化及其变化的节律；人们掌握了这些节律，顺应了自然，按此摄生或施治，将获得事半功倍之效，这就是时间医学的巨大价值，也是作者为弘扬中医学术而撰著本书的目的。

作者对中医时间医学的内涵，论述精辟，资料丰富，融中西理论于一炉，紧密联系临床实际，并附以验案，翔实生动，引人入胜，有较大的实用价值，确实是一部时间医学新作。广大临床医师、中医院校师生及中医爱好者，颇值得一读。愚拜读佳作，获益良多，故乐而为序。

朱 良 春

于江苏南通葆春轩

时在90年代第一春

前 言

随着对生物钟的研究不断深入，一门新的学科——时间医学也相继问世。时间医学认为，时间与医学有密切的联系，在不同的时间里，人的生理、病理变化不同，不同时间治疗疾病，会收到不同的效果。选择最佳时间治疗疾病，能提高疗效，缩短疗程，减少药物用量，降低药物毒性。因此，时间医学在近十年内得到飞跃的发展。

中医对时间医学的认识，可追溯到2000年前，《内经》时期就奠定了基础，经历代医家不断丰富发展，已日臻完善。纵观阴阳五行、天人相应、五运六气、子午流注等学说，无不包含时间医学的内容。由于历史原因，这一宝贵遗产长期未能发挥它应有的作用。因此，全面系统地介绍中医对时间医学的认识，促进中医走向世界，是中医工作者的光荣任务。工作之余，我从事这项研究、整理工作，历10个寒暑，易稿6次，著成此书，命名为《中医时间医学研究》。书中全面阐述了时间与生理、病理的密切关系和基本理论，以及运用时间节律诊断和防治疾病的方法，介绍了当代中医时间医学研究的成果。它既是中医理论工作者和临床工作者的益友，又是时间生物学者研究中医时间医学的指南。

在编写本书稿的过程中，承蒙成都中医学院顾问、四川省生物医学工程研究中心研究员侯占元和全国著名中医专家朱良春教授的指导，审阅了全稿，并欣然为之作序；广元市和剑阁县卫生局、科学技术委员会和科学技术协会为本书的出版给予了大力支持；王廷治、王国道同志协助了编写工作，

在本书即将问世之际，特致以衷心的感谢。

由于笔者学识水平所限，书中不当之处，恳切希望广大读者和同道提出宝贵意见，使之臻于完善。

李润民

于四川省剑阁县中医院

1989年冬

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 中医时间医学的概念	(1)
第二节 中医时间医学历史源流	(1)
第三节 中医时间医学的特点	(9)
第四节 研究中医时间医学的意义	(10)
第二章 时间与生理	(12)
第一节 人体生理活动是节律活动	(12)
第二节 生理节律的种类	(13)
一、超日节律	(14)
二、日节律	(14)
(一) 人气生长日节律	(14)
(二) 营卫运行日节律	(17)
(三) 子午流注日节律	(18)
(四) 脏腑日节律	(19)
(五) 脉象日节律	(20)
(六) 色泽日节律	(20)
三、旬节律	(21)
四、月节律	(22)
(一) 月经节律	(22)
(二) 气血盈亏节律	(23)
(三) 变蒸节律	(24)
五、年节律	(25)
(一) 人气生长年节律	(25)

(二) 脉象年节律.....	(25)
(三) 脏腑年节律.....	(26)
(四) 色泽年节律.....	(27)
六、超年节律.....	(27)
第三节 人体生理节律的形成.....	(28)
一、人与自然息息相关.....	(28)
二、人体生理节律在适应自然的过程中形成.....	(28)
三、现代时间医学对人体生理节律形成 的认识.....	(30)
第四节 人体生理节律的调节.....	(30)
一、使脏腑之间的节律协调一致.....	(31)
二、使内外环境协调.....	(31)
第三章 时间与病理	(33)
第一节 发病节律.....	(33)
一、发病日节律.....	(33)
二、发病月节律.....	(34)
三、发病年节律.....	(35)
四、发病超年节律.....	(36)
第二节 病情变化节律.....	(37)
一、阴病与阳病变化节律.....	(37)
二、脏腑病情变化节律.....	(38)
第三节 疾病的向愈节律.....	(39)
第四节 死亡节律.....	(40)
第四章 时间与诊断	(43)
第一节 根据脉象节律变化诊断疾病.....	(43)
一、脉从四时, 其病轻微.....	(43)
二、太过不及, 多为病脉.....	(43)

三、脉逆四时，其病难治·····	(44)
四、脉无胃气，病多凶险·····	(45)
第二节 根据病证出现的时间诊断疾病·····	(45)
一、发热·····	(48)
二、出汗·····	(48)
三、疼痛·····	(49)
四、二便·····	(50)
五、饮食·····	(50)
六、睡眠·····	(51)
第三节 根据月经节律变化诊断疾病·····	(51)
第四节 利用检测手段帮助诊断·····	(52)
第五章 时间与治疗·····	(53)
第一节 因时施治·····	(53)
一、根据每年运气的变化治疗·····	(53)
二、发病季节不同，治疗有异·····	(55)
三、运用子午流注的日节律辨证治疗·····	(56)
四、运用脏腑日节律辨证治疗·····	(59)
五、根据致伤时间辨证治疗·····	(61)
第二节 择时治疗·····	(68)
一、择时服药·····	(68)
(一) 虚证的最佳服药时间·····	(68)
(二) 病邪在表在上的最佳服药时间·····	(69)
(三) 邪热蕴结大肠的最佳服药时间·····	(70)
(四) 水湿停聚的最佳服药时间·····	(70)
(五) 六经病的最佳服药时间·····	(71)
(六) 脏腑病的最佳服药时间·····	(71)
二、择时行针·····	(72)

(一) 子午流注针法·····	(72)
(二) 灵龟八法·····	(74)
(三) 飞腾八法·····	(75)
(四) 日运法·····	(75)
第三节 择时调经·····	(76)
一、调理月经宜经前·····	(76)
二、中药人工周期疗法·····	(77)
第六章 时间与预防·····	(81)
第一节 起居应四时·····	(81)
第二节 饮食应四时·····	(83)
一、一日中的饮食要求·····	(83)
二、一年中的饮食调节·····	(84)
第三节 情志应四时·····	(86)
第四节 练功应四时·····	(87)
附 参考文献·····	(89)

第一章 绪 论

第一节 中医时间医学的概念

中医时间医学是运用中医理论研究时间因素对人体影响的一门学科。中医时间医学研究的范围广泛，它涉及时间与生理、病理、诊断、治疗和预防诸方面，是中医学的重要组成部分。

中医时间医学是建立在“天人相应”、“人与天地相参”、“人能应四时”的理论基础上的。人与自然界息息相关，自然界的变化是周期性的节律变化，人的机能活动，与自然界的同步，呈周期性的节律变化。中医时间医学就是用中医理论来阐述人的生理、病理节律变化，并运用这些节律变化来诊断疾病，选择有利时间进行治疗和预防疾病。

第二节 中医时间医学历史源流

中医时间医学有着悠久的历史，是中医学宝库中的一颗绚丽的珍珠，它是我国劳动人民和医学家长期与疾病作斗争过程中逐渐形成和发展起来的。

春秋战国时期

春秋战国时期，我国已实现了奴隶社会向封建社会转化。由于生产力得到解放，生产发展的需要，天文历法和气

象知识逐渐积累起来，开始用甲子记日，注意到时间节律变化对生物的影响。如《夏小正》、《礼记·月令》、《淮南子·时则训》等书籍，详细记载了四时气候变化与生物生命活动的节律变化。是人类认识生命活动与时间属性的最早文献记载。此时医学也得到发展，现存最早的中医专著《黄帝内经》，中医时间医学的内容在其中得到了集中反映。

《内经》提出了“生气通天”、“脏气法时”、“天人相应”的整体观。论述了人与自然是不可分割的统一整体。认识到人体有多种生理节律。如人气生长收藏节律、营卫运行节律、十二经脉气血运行节律、脏腑节律、脉象节律、色泽节律等。这些节律是由“心”进行调节的。

《内经》还认识到，疾病的发生、传变和转归也具有节律性。如《灵枢·顺气一日分为四时》篇说：“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”。还指出了不同的疾病有不同的发病时间和传变规律。根据疾病不同时间症状，脉象和色泽的变化，可作为诊断疾病的依据。

对疾病的防治，《内经》强调要“谨候其时，病可与期，失时反候者，百病不治。”根据四时之气所在的部位不同而掌握针刺的深浅，防治疾病的原则是“春夏养阳，秋冬养阴”。这种因时施治、择时防病的观点为历代医家所遵循。

《内经》在时间医学方面取得的成就，标志着在春秋战国时期已奠定了中医时间医学的理论基础。

秦汉两晋时期

秦汉两晋时期，是中医时间医学的发展时期，主要反映在

《神农本草经》、《伤寒杂病论》和《针灸甲乙经》等著作中。

《神农本草经》成书于汉代，是我国第一部药学专书。它在序录中指出：“病在胸膈以上者，先食后服药；病在心腹以下者，先服药而后食；病在四肢血脉者，宜空腹而在旦；病在骨髓者，宜饱满而在夜。”这种根据不同部位采用不同的服药时间，对后世择时服药有很大启发。

东汉张仲景通过长期临床观察，撰写的《伤寒杂病论》，不仅认识到许多疾病的时间节律，而且提出了择时治疗的原则。如阴虚病的年变动节律是“春夏剧，秋冬差”，妇人淤血崩漏的昼夜节律是“暮即发热，少腹里急，腹满，手掌烦热，唇口干燥”。此外，对寒热、谵狂、劳病、黄疸、疟疾等疾病变化的时间节律都进行了论述。对六经病缓解痊愈的时间节律性论述尤详，指出六经病的病愈或转到另一经的周期是6~7天。六经病的缓解各有不同的时辰，“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。”认为这些节律变化的原因，是阴阳变化的结果。在择时治疗上，提出了运用汗、吐、下法的适宜时间，主张“春夏宜发汗”，“春宜吐”，“秋宜下”。在服药时间上，认为不同疾病有不同的服药时间，提出了十枣汤宜“平旦温服”，桂枝茯苓丸“食前服”，己椒苈黄丸“食后服”，麦门冬汤“日三夜一服”，小青龙加石膏汤“日三服”。张氏这些主张对后世产生了较大的影响，尤其是金元医学四大家运用得十分娴熟，倍加推崇。

西晋皇甫谧撰写的《针灸甲乙经》，为我国现存最早较

有系统的针灸专著。他很重视气血流注的时辰和不同时间的针刺方法：如卷一的“气息周身五十营四时日分刻第九”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；卷六的“阴阳清浊顺治逆乱大论第四”则概述四时有不同的针刺手法，对后世子午流注针法的形成有直接影响。

唐宋金元时期

唐宋金元时期，中医时间医学进一步得到发展。这个时期对时间医学的认识，无论从理论上或临床实践上都有不少突破。主要表现在对运气学说的研究和子午流注针法的出现。绝大多数医籍，都涉及到时间医学的内容。

唐代医学家孙思邈所著《千金方》中，记述了脏腑病证的变动节律和择时用药，择时饮食。主张要根据四时季节的变化，选择药物和调配饮食，要“春省酸增甘养脾气，夏省苦增辛养肺气，秋省辛增酸养肝气，冬省咸增苦养心气。”元代忽思慧在《饮膳正要》中指出：“春气温宜食麦以凉之，不可一于温也，禁温饮食及热衣服。夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也，禁温饮食，寒衣服。冬气寒，宜食黍以热性治其寒，禁热饮食，温炙衣服。”他们的这些主张为后世养生家所遵循。宋代杨士瀛已把择时治疗用于治疗眼疾，他认为“凡补肾治眼之药，必须于五更初，未言语前服之乃效。”说明择时治疗在当时已广泛运用于临床。

这一时期对运气学说的研究特别盛行。运气学认为自然界的变化遵循着严格的规律，人的生理变化，甚至药的性味都要随自然界的周期而变动。因此，根据运气学说理论可以预测年度和季节疾病的流行，制订治疗方案。如宋代陈无择编撰的《六十年运气病方》，皇家编纂的《圣济总录》，用

了大量篇幅论述运气的变化与疾病流行及防治的关系。运气学说还作为皇家医学院的必修科目，认为“不习五运六气、遍读方书无济”。足见当时运气学说在医学界是盛极一时了。

金元四大家对时间医学都有建树。刘完素从五运六气入手，以把握时间周期变动，认为“一身之气，皆随五运六气兴衰而无相反。”在用专方治病时，常立“四时增损法”以适应时令季节的变化。李东垣提出了“冬不用白虎，夏不用青龙，春夏不服桂枝，秋冬不服麻黄。”四时用药法度以及治病的四时加减法，并对疾病昼夜节律变化的原因进行了探讨。认为“百病昼则增剧，遇夜安静，是阳病有余，乃气病而血不病也。百病夜则增剧，昼则安静，是阴病有余，乃血病而气不病也。”朱丹溪在《格致余论》中认为“人与天地同橐龠”，“天地以五行更迭衰旺而成四时，人之五脏六腑亦应之而衰旺”，“天地上下，人生其中，脏腑气穴亦与天地相为流通。”从理论上阐述了人与四时的关系。在治疗上也十分重视因时制宜，强调说：“医之为治，惟当察此，使勿失其宜而后可”，张子和十分注意发病与天气的变化，认为治病“当先推天地寒暑之理，以人参之。”在治疗上最推崇“春宜吐，春夏宜汗，秋宜下”的治则。但他师古而不泥古，认为“四时有急吐者，不必直待春时。”“设若秋冬得春夏之病，当不发汗乎？”“设若春夏有可下之疾，当不下乎？此世之庸工踟躇迁延，误人大病者也。”告诫要全面认识疾病的发病因素，不能夸大时间因素的作用，对纠正当时机械用药的流弊起了一定作用。

值得一提的是，这一时期创立了以时日开穴为必要条件的子午流注针法。子午流注的最早记载，首见于《内经》，

但较完整的专著见于金代阎明广著的《子午流注针经》。它系统地论述了子午流注的理论原则和具体方法，认为气血流注与时间应，辨证施治须合四时，创造了以日干为主的按时开穴的“纳甲法”。子午流注针法的产生，对后世时间针灸学的发展有巨大影响。现已引起国内外时间医学者的重视，其机理目前已在临床实践中得到了充分的肯定。

明清时期

明清时期中医时间医学发展的特点是，紧密与临床相结合，几乎所有的医学著作都重视择时治疗。

明代李时珍在《本草纲目》中，注意植物的生长和采摘季节与药效有密切关系，撰写了《四时用药例》。主张春月宜加辛温之药，夏月宜加辛热之药，秋月宜加酸温之药，冬月宜加苦寒之药，随时气而养天和。还收录了“出上古雷公药对中”论述立冬、立春、立夏、夏至和立秋用药的《药对岁物药品》。强调了择时采药、择时用药的重要性。明代朱隶等编纂的《普济方》，用专章讨论了运气的变化，并制定了不同时间的治疗法则。

清代王清任观察到淤血发热有昼夜节律性，且有交节气而易复发的特点。唐容川在《血证论》中论述了“时复”血证的年节律和治法方药。明代赵献可认为，人体阴阳节律的变化，与自然气候的变化是同步的，提出了“冬至一阳生，夏至一阴生”及“朔后为阳，望后为阴”的著名论点，并指导着临床的辨证和治疗。他说：“阳病则昼重而夜轻，阳气与病气交旺也，阴病则昼轻而夜重，阴气与病气交旺也。若夫阳虚病则昼轻，阴虚病则夜轻，阴阳各归其分也。治之者既定其时，以证其病，若未发之时，当迎而夺之……若正发之时，当避其锐锋，若势已杀，当击其惰归，恐旷日迟久，反