



气功点穴法

罗振宇 著

科学普及出版社

子午流注气功点穴法

罗 振 宇 著

科学普及出版社

内 容 提 要

子午流注法是我国独特的、古典的时间治疗学。根据祖传医学的“人与自然界相应的理论及经络学说，气血循行理论形成的值时开穴注合的时间节律，配合阴阳、五行、天干、地支进行按时施治的医疗方法。本书比较系统地介绍了该法的原理、治病和适应范围，练气与练指，量穴与取穴法，以及注意事项、病例疗效等等。

子午流注气功点穴法

罗振宇著

责任编辑：高宝成

封面设计：王序德

正文设计：范小芳

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市昌平县长城印刷厂印刷

*

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：4.75 字数：105 千字

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数：1—13400 册 定价：2.30元

ISBN 7-110-01637-4/R·135

序 言

子午流注法是我国独特的、古典的时间治疗法，已被现代科学“生物钟”学说和时间生物学所证实。它是根据祖国医学的“人与自然相应的理论及经络学说的气血循行理论创造出的一种按开穴注合的时间节律并配合阴阳、五行、天干、地支进行施治的医疗方法。试验证明：按气血运行的时辰服药、打针、按摩、针灸的方法与不按气血运行时辰治疗方法相比。其疗效截然不同，前者取得的效果高于后者数倍。

罗振宇同志努力继承、探索这一课题，是一件很有意义的事情。希望再接再厉继续下去，以便在人体气血循行规律性的理论、哲理与实践方面取得新的成就，对整个医学及其他有关生命科学的发展做出新的贡献。

中国气功科学研究会 倪弄畴
功理功法委员会主任

1988年12月

前 言

我自幼随家父学习祖传的点穴疗法和正骨技术，初中毕业考入卫校后，对中医的兴趣就更加浓厚了。特别是对子午流注的学习尤为专心，我试着把子午流注针法改为指针疗法，居然有很好的疗效。后来偶得家父的《罗氏跌打秘旨》手抄本，从中得到很大启迪，于是我又大胆地设想，能不能不按传统的推算方法取穴，而以中医伤科十二时辰气血走注歌为取穴原则呢？从那时起我便按照十二时辰点穴法取穴结合气功治病，到今天为止已有8年多时间。回过头来发现它的疗效并不亚于传统的子午流注取穴法，于是引据时间治疗学、气功免疫学和微循环学说的最新理论，进一步综合、归纳、分析，写成了这本小册子。

我年纪尚轻，学识浅薄，书中错误一定很多，敬请各位前辈、同道批评指正。本册子在完成第12稿后承中国医学科学院血液病研究中心孙缘木先生、中华医学会中医学分会祝湛予教授、解放军总后勤部卫生部王雁冰首长、海军总医院冯理达教授、中国医学科学院微循环研究中心修瑞娟教授、张萱祥、杨小杰同志，在百忙之中抽出宝贵时间审阅修改；而在编写过程中，又得到了社会各界人士的大力支持，书法八级大师林锴先生抱病为本册子题写了封面，中国气功科学研究会功理功法委员会主任倪弄畔先生对全稿进行审阅，并为本册子写了序言，谨此一并致以衷心的感谢。此外，对中央

电视台社教部陈铎先生、中国科学院软件所朱汝章先生和海军部队方亚非首长，在作者缺少资料时所予鼎力相助，特致以诚挚的谢意。

罗振宇

目 录

第一章 概述

- 一 什么是子午流注疗法…………… (1)
- 二 什么是气功疗法…………… (2)
- 三 什么是点穴疗法…………… (5)
- 四 子午流注的渊源及其发展…………… (6)
- 五 气功的简史及其展望…………… (10)
- 六 点穴疗法的渊源及其发展…………… (27)
- 七 什么是子午流注气功点穴法…………… (29)
- 八 子午流注气功点穴法的特点与治病原理…………… (29)
- 九 适应范围和禁忌症…………… (35)
- 十 量穴、取穴与推算时辰法…………… (36)
- 十一 疗程…………… (38)
- 十二 临床上应注意的几个问题…………… (38)
- 十三 怎样学习子午流注气功点穴法…………… (40)
- 十四 常用的指法与手法…………… (41)
- 十五 练功与养气方法…………… (44)
- 十六 练功药方…………… (50)

第二章 十二时辰气血走注歌诀、穴位分说

- 一 子时 (23—0—1时) …………… (54)
- 二 丑时 (1—2—3时) …………… (56)

三	寅时 (3—4—5时)	(58)
四	卯时 (5—6—7时)	(60)
五	辰时 (7—8—9时)	(62)
六	巳时 (9—10—11时)	(64)
七	午时 (11—12—13时)	(66)
八	未时 (13—14—15时)	(69)
九	申时 (15—16—17时)	(71)
十	酉时 (17—18—19时)	(73)
十一	戌时 (19—20—21时)	(75)
十二	亥时 (21—22—23时)	(77)
十三	四个童人图	(78)

第三章 常用配穴

一	头颈部 (共40穴)	(81)
二	上肢部 (共30穴)	(92)
三	胸腹部 (共30穴)	(101)
四	脊背部 (共33穴)	(109)
五	下肢部 (共33穴)	(117)

第四章 本疗法的临床应用

一	头颈部病证	(125)
二	胸腹部病证	(125)
三	腰背部病证	(126)
四	上肢病证	(127)
五	下肢病证	(128)
六	时差病的防范与点穴施治方法	(129)
七	本疗法疗效统计表	(132)

八	病例介绍	(133)
九	附篇	(137)
	1. 申时点脊疗法	(137)
	2. 戌时自我点穴可治痛经	(139)

第一章 概 述

一 什么是子午流注疗法

子午流注疗法是古人根据人体经络气血与天地相应的统一整体观念推演而成的，它是一种以时间条件为主的选穴施治方法，适用于针灸、点穴、推拿、按摩，以及练气功等方面。它的理论来源于《易经》、《易传》、《黄帝内经》、《难经》、《针灸聚英》、《针灸大成》、《伤寒论》、《子午流注针经》等古典医籍，因此子午流注的推算过程很复杂，不但需要熟记许多深奥的条文、歌诀和图表，而且必须掌握阴阳消长、刚柔相济、五行生剋以及天干地支的特殊变异规律，用来确定人体气血在脉道经络中昼夜循行、流注、盛衰开合的时机，再根据症状的不同而依此选取合适的穴位相须配伍后施治，以便达到最佳的治疗效果。

“子午”是指地支十二个时辰，（子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥）中，代表阴阳转化分界点的两个时辰，子时是23—0—1时，午时是11—12—13时。《中藏经》曰：“阳始于子前，末于午后；阴始于午后，末于子前，阴阳盛衰，各有其时；更始更末，无有休息。”《针灸大全》亦曰：“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”。

以上经文的大意是：日中为午时，阳气最旺，以后逐渐转换为阴气，所以午时一刻为阴之始；夜半谓之子时，阴之

至极，一阳复来，因此子时一刻为阳之首。从子时到午时这六个时辰中，自然界的光线由暗转明，气温由冷转热，表示阳气生长壮大、阴气衰退稀薄的过程；从午时到子时则恰恰相反，气温由热转冷，光线由明趋暗，喻示阳气衰退淡化而阴气逐渐旺盛满盈的过程。也就是说“子午”含有“阴极生阳”、“阳极生阴”、“阴消阳长”、“阳消阴长”的大义。

“流注”是流动与灌注的意思。

“子午流注”是指体内气血在经脉中周流与灌注随时序变化而有规律地盛、衰、开、合的现象而言的。

从宏观上来分析，凡是以时间为条件的治疗方法及其有关理论，都可划归于子午流注范畴，子午流注在临床上应用，一般分为两种：一是天干开穴即纳干法；二是地支开穴即纳支法。

纳干法是一种非常深奥、精细的推算方法，目前在临床上应用不很广泛。

纳支法是一种广义的子午流注取穴法，民间流传的《伤科十二时辰走注穴位分说歌诀》，就是其中的一种。由于其推算简便、易学，又疗效可靠，因此临床应用较为广泛。

二 什么是气功疗法

首先得弄明白什么是气。总的来讲，气有两个含义：一是指构成人体和维持人体生命活动的精微物质，如水谷之气、呼吸之气等等；二是指脏腑、组织的生理功能，如脏腑之气、经脉之气等等。二者是相互联系，相互转化的。前者是后者的物质基础，后者为前者的功能表现。

人体之气可以划分为元气、宗气、营气、卫气四种，这里便按其生成、分布与功能的不同而作一个简洁的描述。

元气：亦称为“原气”，是人体各种气中最基本、最重要的一种。元气发源于肾，由先天之精化生而成，又靠后天水谷精微的不断滋养与补充而旺盛不衰。它的功能特点是具有推动作用的。它借三焦的通路敷布全身，推动所有的脏腑组织器官进行各自的功能活动，促进人体的生长发育。在这个意义上说，元气可以理解为人体生化动力的源泉。因此，元气愈充沛脏腑便愈强盛，身体也就愈健康。反过来说，如元气衰竭，就会为疾病的发生造成内在的条件；从免疫学角度来看，元气可以看成是人体总体的正常免疫力。

宗气：宗气是由肺吸入的轻清之气与脾胃运化而来的水谷精微之气合二为一的。它如云雾般弥漫、凝聚于胸中。它的功能特点也有推动作用，主要是推动肺的呼吸和心血的运行。《灵枢·邪客篇》中曰：“宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉，而行呼吸焉。”凡声音、呼吸、心跳的强弱与气血的运行以及肢体的寒温、活动能力，均与宗气有关。

营气：它是从水谷精微中分析出来的一种精气。它发源于脾胃，转输于肺，进入脉道之中，成为血液的组成部分而不停地运转，营养人体上下、内外各个部分。《素问·痹论》中曰：“营者，水谷之精气也，和调于五脏，洒陈于六腑，乃能入于脉也，故循脉上下，贯五脏，络六腑也”。由于营气与血同行脉中，关系密切，二者的生理功能基本相同，所以常常“营血”并称。

卫气：卫气也是从水谷精微中分析出来的一种精气。它分布的脉道之外，不受脉道的约束。《灵枢·营卫生会篇》中曰：“谷入于胃，以传与肺，五脏六腑，皆以受气，其清

者为营，浊者为卫，营行脉中，卫在脉外。”指出了卫气与营气的来源相同，而分布上则有别。卫气是人体阳气的一部分，故又有“卫阳”之称。它的性质慄悍滑疾，即活动能力强而行动快速。《素问·痹论》中亦曰：“卫者，水谷之悍气也。”卫气的运行，外而肌表腠理，内而脏腑，遍及全身，无处不到。它的功能特点是具有防御作用。主要是保卫肌表，抗御外邪入侵。另外，还有温煦脏腑，润泽皮毛，以及控制汗孔的开合，调节体温的功能。《灵枢·本藏篇》中曰：“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开合者也。”

从以上可以看出，分布在人体不同部位的气，其生成来源有三个方面，即肾中的精气和水谷之气以及自然界吸入的清气。肾中的精气禀赋于父母，藏于肾中，是为先天之精气。水谷之气由脾胃化生，是后天之精气。清气存在于自然界中，经肺吸入体内。人体的气生成的多少，与先天之精是否充足，饮食营养是否丰富。肺脾肾三脏的功能是否正常，有密切的关系。其中脾胃的受纳与运化功能尤为重要。在人体生命活动中，各种气之间存在着密切联系、互相转化的关系。先天之气与后天诸气的总合，称为真气，或叫正气，成为人体生命活动的原动力。

气功的气主要是指正气而言的。

气功在古代叫“养生法”，气功的“功”字，含有动之义，兼有功能、功效之意，后来人们逐渐将“功”引申成了一种锻炼方法的总称，所以用现在的话来说，气功是指一种理想而科学的健身术。

我认为气功是我国劳动人民在长期的生活、生产中，在与疾病、衰老作斗争的实践过程中，逐渐认识和创造的一种

自我身心得到最佳调节、运用和锻炼的产物。它首先是一种高精度的心理技术，现在还未能被我们完全认识，或者是某种人体潜能和生命精微物质在某一合适时机脱颖而出的高级外在功能、功效表现状态。这种状态的获得，与练功者的生理条件、知识结构、世界观的类型以及独立守神的能力有很大的关系。

气功通过特定的心理调节、规范化的动作练习，结合呼吸的运用和意念的集中，非常合适地调动和加强了人体各部分的机能，诱导和开发了人体内在的巨大的能量，有保健强身、防治疾病、延年益寿的作用。

把气功这种独特的方法运用于临床治疗和预防医学就是气功疗法。

三 什么是点穴疗法

点穴疗法，是我国宝贵的医学遗产的一部分，是古代劳动人民在长期的劳动、生活和同疾病作不屈的斗争中，逐步从临床上摸索、从理论上不断总结而形成的一种独特的治疗方法。是医者根据不同的病情和症状，在患者体表适当的穴位、经络或特定的刺激线、感传区域上，用手进行点、按、拍、掐等不同手法的刺激，它通过脏腑气机与皮肤敏感点的表里关系及经络和非经络的感传，使人体的气血活泼畅达，促使已经发生了障碍的功能活动恢复到正常状态，从而达到治疗疾病的目的。因为这种方法主要是在人体穴位上用手指点、按，所以叫点穴疗法；又因在治疗过程中能在某种程度上代替针灸用的银针，所以又称“指针疗法”。

四 子午流注的渊源及其发展

早在西周时期，人们通过对疾病的长期观察，对人体与自然界的联系已经产生了初步的印象。《周礼》中记载了“瘡首疾”、“痒疥疮”、“嗽上气疾”等四季多发病与四时气候的变化有关。《礼记·月令》中更有“孟春行秋令则民大疫”和“季春行夏令则民多疾疫”等记载。

据史料记载，春秋时期（公元前541年）秦国的名医伊和给晋侯治病时，就曾用“六气致病”的学说来解释各种疾病的发病原因。他提出：“天有六气……淫生六疾，六气曰，阴、阳、风、雨、晦、明也。”这进一步表明了当时人们已经开始运用朴素的阴阳、八卦等比类取象的方法，来宏观地因时辨证论治了，并且在理论上进行了积极的总结和归纳。

远在两千多年前，我国劳动人民就观察到人体内存在着类似“昼夜节律”的生理现象和病理变化，且这些变化恰恰与自然界的联系相适应，从而强调了因时施治的重要性，战国时期成书的《黄帝内经》就已经有了很多这方面的论述，还较为系统详尽地讲述了天干、地支、五输穴等推算方法。由此可知，子午流注疗法是在原始的阴阳五行、八卦等基础理论上产生的，主要理论导源于《黄帝内经》。

继《黄帝内经》之后，又有了《难经》。《难经》不但发挥了《黄帝内经》的精华部分，而且对其进行了更深刻更具体的补充，使之更趋完善，这就为宋元时期的子午流注具体配穴方法的完成，打下了良好而坚实的理论基础。

《难经》原名《黄帝八十一难》，成书约于秦汉之交，《难经》的第一难就对人体十二经脉中的气血流注的大开大

合的时机和流注速度作了总体的概括。第六十二难至八十一难则着重论述了五输穴、原穴、俞穴、募穴等，同时对经脉气血流注的盛衰开合也作了很多的论证，如第六十二难至六十七难就明确地指出了井、荣、俞、经、合五输穴配合十天干及分属五行的属性，用此来阐明其阴阳相合、刚柔相济的相互关系；第六十八难则论述了五输穴主治病症；第六十九难则论述了子母补泻之法，第七十难则按四时的不同操作而作了明示，第七十一至七十三难则对明细施治规则和迎随补泻方法作了深入的描述；第七十四难则论述了四时五脏病的施治原则。

东汉末年，著名的医学家张仲景在其所著的《伤寒杂病论》中，亦对因时施治作了一些粗线条的描述。

三国时杰出的医学家华佗擅长外科，著述甚多（均已失传），除首创了“麻沸散”外，他还坚持“气至才尤效”的施治原则，对子午流注疗法的形成亦起了促进作用。

西晋时期，皇甫谧集前人经验之大成，按《内经》·《难经》、《明堂孔穴针灸治要》的基本内容，作成了《黄帝三部针灸甲乙经》。它是我国现存最早的较为系统全面的针灸专书，全书十二卷，共一百二十八篇，内容包括脏腑、经络、俞穴、病机、诊断、治疗等，他很重视气血流注的时辰和四时的不同治法，因此他在第一卷和第六卷中，对此作了专门的论述，他的论述对后世子午流注疗法的形成也是颇有影响的，另外，晋代在葛洪著的《抱朴子·杂应》中亦有“明堂流注偃侧图”的记载，这更说明了晋时各家已开始高度重视经络气血流注随时序的变化而变化的规律了。

自晋至唐，临床的分科日益严格，对针灸更是高度重视，唐朝医官王惟一制铜人两具，上刻经络和孔穴，孔穴用

蜡封好，针刺则水出，这对于当时的针灸教学确实是一个伟大的创举，但对于候天时而施治的疗法却没有注重作文字上的总结，因此这一时期尚无一本因时施治的专著，仅有王冰在他所撰的《天元玉册》一书中提到了十干配十脏腑（五脏五腑）的方法。

到了宋金元时期，由于针灸学科的迅猛发展，兼之印刷技术日渐成熟、普及，因时施治之归纳和整理工作已势在必行，于是南唐地区的著名医学家何若愚（约十二世纪初，金代人）便撰写了《子午流注针经》三卷和《流注指微赋》一篇。何氏首次推出了“子午流注”这一专用名词，并且论证和制订了子午流注的纳甲法，从此使子午流注疗法纳入了正常轨道；与何氏同时代的医学家窦汉卿，亦为子午流注倾注了大量的心血，他编著的《子午流注》、《针灸指南》等书，至今仍不失为经典之作，他提出的八脉八穴为主的配穴方法，便是后世灵龟八法的雏形。

明代医学家徐凤汲取金元以来有关子午流注、八脉八穴等内容，结合自己丰富的临床经验，对子午流注进行了理顺和总结，他在《针灸大全》中明确提出了灵龟八法、飞腾八法，同时对繁琐而深奥的日时开穴推算方法，作了大胆的改进，他的《子午流注逐日按时定穴诀》言简意赅、准确明了，对子午流注纳甲法的临床运用，作出了卓越的贡献；与徐氏同时代的医学家高武，也参照《内经》、《难经》等多种著作，结合自己的学术见解和临床体会，编著了《针灸聚英》等书，他创新的“十二经病并荣俞经合补虚泻实法”便是现代所说的子午流注纳支法；著名医学家李挺在他著的《医学入门》一书中，也提到了“流注开合”、“流注时日”、“合日互用”等取穴方法，对子午流注疗法的推广也