

序 言

子午流注源远流长，其理论博大精深，有着无穷无尽的奥秘，是岐黄医术针灸科中注重时间条件取穴的古典针法。它是基于《内经》“人与天地相应”内外统一的整体观念，以及阴阳相合、刚柔相济、五行相生的理论，用八卦、天干、地支的变异规律来推算人体气血在脉道中日夜循行流注盛衰开合的时机，从而依此选取合适的穴位，施以针刺、导引补泻，以获得最佳之治疗效果的针法，因其疗效卓然，此种疗法颇受海内外医患者的青睐。

罗君振宇先生，幼承家学，得祖国医学之真传，又善研究，独创快速子午流注针灸疗法，普世活人之举，患者赞誉、有口皆碑。前岁罗君用独到的针灸疗法为我治愈了肩周炎，老拙颇感欣慰，更觉后生可畏矣！

今悉罗君之大著即将付梓之前，得蒙邮寄部分初稿来台阅读，认为颇具价值，应广传行以利后学之研习，是为序。

黄孟林 于台湾

前 言

我自幼随家父学习中医，初中毕业考入卫校后，对中医的兴趣就更加浓厚了。特别是对子午流注针灸疗法的学习尤为专心。后来偶得家父的《罗氏跌打秘旨》手抄本，从中得到了很大的启迪；于是从祖国医学的整体观念出发，按照《罗氏跌打秘旨》的精要，结合数代人行医的临床经验，引据现代时间治疗学、生物钟学说、微循环学说、古典子午流注疗法、针灸疗法的理论与观点，全面考证了子午流注纳支法的一个分支——汨罗江文化流域所流传的中医伤科十二时辰气血流注歌诀、流注图和36大穴图，对它们的正确性、科学性和应用价值作了公允而客观的研究，根据于致顺先生的观点推导出了—种通用于国际的换算时辰、时间的系列公式，从而又推导出了—种国际通用型的子午流注简便推算取穴法；此种国际通用型的子午流注简便推算取穴法，可以与传统的子午流注精细推算方法同时并存，并无理论上的冲突和矛盾，因此快速于午流注针灸疗法更有利于国际学术交流，以及国内临床医疗基层单位的理疗工作者对于子午流注初级阶段的学习和应用，它适合我国目前的社会状况和保健卫生、预防医学等方面的需要。本疗法不但对民间流传的十二时辰气血走注歌诀作了语译和论证，而且对36大穴作了解剖位置的基本准确定位，还根据众多杏林前辈所留下的医案，以及本人历年来为国内外各界人士义务治疗的临床经验，设

计出了治疗各种疾病的穴位配伍方法。并进一步征求各方面专家学者的意见，历时10年，易稿18次，终于写成了这本小册子。

我年纪尚轻，学识浅薄，书中的错误一定很多，敬请各位前辈、同道批评指正。本册子在完成第12稿后得到了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、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、空军总医院齐陆湘院长、航空病研究中心孟昭璐副主任医师、解放军总后勤部卫生部王雁冰首长、北京军区空军后勤部卫生处易培尧处长、湖南中医学院针灸系主任严洁副教授、谢国荣教授以及湖南中医研究院刘炳凡教授、朱佑武教授、欧阳琦教授、唐永康教授等一些专家的大力支持，他们在百忙之中抽出宝贵时间审阅并提出了修改意见。另外，在编写过程中还得到了社会各界人士的大力支持，如81岁高龄蜚声海内外的台湾著名学者黄孟林先生对手稿进行了审阅，并为本册子写了序言；笔者中学时代的老师唐倩夫先生抱病为本册子绘制了全部的插图；中央电视台社教部陈铎先生、天津电视台新闻部张宝利先生、中国科学院软件研究所朱汝章先生、海军部队方正平老首长及方亚非首长、国防大学刘志坚首长，在作者缺少资料和经费时给予了鼎力相助，在此一并致以诚挚的谢意和深深的祝福！

罗振宇
于湖南平江

目 录

序言	(1)
前言	(1)
概述	(1)
一、什么是子午流注疗法	(1)
二、子午流注的渊源及其发展	(3)
三、什么是针灸疗法	(8)
四、针灸疗法简史及展望	(9)
五、什么是快速子午流注针灸疗法	(15)
六、快速子午流注针灸疗法的特点及治病 原理	(15)
七、适应范围和禁忌症	(22)
八、针的种类	(24)
九、针刺角度与深度	(27)
十、针刺手法	(29)
十一、针刺的补泻	(32)
十二、针刺前的准备	(34)
十三、针刺过程中的注意事项	(35)
十四、针刺过程中意外情况的处理	(36)
十五、针的保藏与修理	(40)
十六、腧穴、取穴与推算时辰法	(41)
十七、疗程	(46)

十二时辰气血走注歌诀及穴位分说..... (47)

- 一、子时..... (47)
- 二、丑时..... (48)
- 三、寅时..... (50)
- 四、卯时..... (53)
- 五、辰时..... (55)
- 六、巳时..... (57)
- 七、午时..... (59)
- 八、未时..... (61)
- 九、申时..... (63)
- 十、酉时..... (65)
- 十一、戌时..... (67)
- 十二、亥时..... (69)

常用配穴..... (71)

- 一、头颈部 (共40穴) (71)
- 二、上肢部 (共30穴) (82)
- 三、胸腹部 (共30穴) (92)
- 四、腰背部 (共33穴) (101)
- 五、下肢部 (共33穴) (109)

治疗..... (120)

- 一、内科病证..... (120)
 - 感冒..... (120)
 - 咳嗽..... (121)

哮喘	(123)
惊悸	(124)
怔忡	(126)
呕吐	(126)
呃逆	(128)
噎膈	(128)
反胃	(129)
泄泻	(129)
痢疾	(131)
便秘	(132)
脱肛	(134)
黄疽	(135)
癃闭	(136)
淋证	(138)
水肿	(139)
遗精	(140)
阳痿	(141)
眩晕	(142)
不寐	(144)
健忘	(145)
癫狂	(145)
痫证	(146)
瘵病	(148)
强迫症	(150)
精神分裂症	(151)
胁痛	(152)

胃脘痛	(153)
腹痛	(155)
胸痛	(156)
腰痛	(157)
中暑	(159)
肺癆	(160)
疟疾	(161)
头痛	(161)
脚气	(163)
痿证	(164)
痹证	(166)
中风	(168)
面瘫	(170)
面神经痉挛	(171)
三叉神经痛	(172)
偏头痛	(174)
枕大神经痛	(175)
肋间神经痛	(175)
坐骨神经痛	(176)
多发性神经炎	(177)
脉管炎	(178)
高血压	(178)
心绞痛	(179)
重症肌无力	(180)
脑血管意外	(181)
二、妇科病证	(183)

月经不调·····	(183)
痛经·····	(186)
闭经·····	(187)
崩漏·····	(188)
带下病·····	(190)
恶阻·····	(191)
阴挺·····	(192)
胎位不正·····	(192)
乳少·····	(193)
三、儿科病证·····	(194)
疳积·····	(194)
遗尿·····	(195)
痧胀·····	(196)
百日咳·····	(197)
麻疹·····	(198)
肠套叠·····	(199)
惊风·····	(200)
小儿麻痹后遗症·····	(202)
小儿肌性斜颈·····	(205)
四、五官科病证·····	(206)
目赤肿痛·····	(206)
夜盲·····	(207)
近视·····	(207)
斜视·····	(208)
针眼·····	(210)
迎风流泪·····	(210)

巩膜炎·····	(211)
视网膜炎·····	(211)
视神经炎、视神经萎缩·····	(212)
电光性眼炎·····	(213)
内耳性眩晕病·····	(213)
耳鸣、耳聋·····	(214)
聋哑·····	(215)
复发性口腔溃疡·····	(216)
急、慢性喉炎·····	(216)
喉肌麻痹·····	(217)
咽喉肿痛·····	(218)
鼻渊·····	(218)
过敏性鼻炎·····	(219)
鼻衄·····	(220)
牙痛·····	(221)
五、外科病证·····	(222)
丹毒·····	(222)
风疹·····	(223)
疔疮·····	(224)
乳痈·····	(226)
肠痈·····	(227)
痔疮·····	(227)
瘰癧·····	(229)
瘰气·····	(230)
斑秃·····	(230)
前列腺炎·····	(231)

扭伤·····	(232)
落枕·····	(233)
颈椎病·····	(234)
颈肌筋膜炎·····	(237)
漏肩风·····	(238)
肱二头肌肌腱炎·····	(239)
肱骨外上髁炎·····	(239)
腱鞘炎·····	(240)
腱鞘囊肿·····	(241)
腰肌劳损和棘间韧带劳损·····	(242)
腰部纤维织炎·····	(242)
梨状肌损伤综合症·····	(243)
髌骨软骨炎·····	(244)
足底痛·····	(244)
类风湿性关节炎·····	(245)
外伤性截瘫·····	(248)
六、其他疗法·····	(251)
七、典型病例简介·····	(253)

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《连山易》、《归藏易》、《周易》、《黄帝内经》、《难经》、《针灸聚英》、《针灸大成》、《伤寒论》、《子午流注针经》等古典哲学著作和医籍。子午流注的推算过程，因此很复杂，不但需要熟记许多深奥的条文，歌诀和图表，而且必须掌握八卦演绎、阴阳消长、刚柔相济、五行生克以及天干地支的特殊变异规律，才能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，最后才能施治，来达到理想的效果。

我认为，“子午”是指十二地支（子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥）代表十二时辰的特殊前提下的第一个时辰（子时）与第七个时辰（午时）的省略连读方法。这种连读方法绝对不是随意胡诌的，而是经过了古代众多的哲学家、道学家、天文学家、医学家和史学家们的严密思考和逻辑推理而规范成的学术专有名词。在古代，十二时辰的周期性衔接圆形运动，首先起到了现代的“钟表时刻”

计时与量时的作用。因此，“子午”率先是指一种圆形运动的时间，它表示着时间的不断重复与连续的动态变迁，这种变迁的无数次循环、积累与扩展便形成了日、月、年、世纪，等方面的时间概念。一言以蔽之，过去、现在和将来都是这种周而复始的变化过程在支配着和包容着，这种时间观念可以称之为“圆形时间观”，这种思维方式亦可称之为“圆形时间思维”。古人正是受这种思维方式的支配，将“子午”引伸为指代一切首尾相交、周而复始的事物的内在变化规律与外在变化征象的，所以古人使用子午论阴阳（子为阴，午为阳）、定年度（60年花甲纪年，甲子为首）、订节气（子是1年的农历十二月），谓之冬至也；午是五月，称之为夏至节气）。同样的道理，古人也运用“子午”来喻示自然界的变迁，例如太阳的运动、地球的公转、月亮的盈亏、季节的变换、动植物及人类的生死繁衍的过程等。《吕氏春秋》的记载便有力地证实了笔者的这种观点：“日夜一周，圆道也。月踵二十八宿，轸与角属，圆道也。精行四时，一上一下各与遇，圆道也。物动则萌，萌而生，生而长，长而大，大而成，成乃衰，衰乃杀，杀乃藏，圆道也。”

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，故以于午分之而得乎中也”。

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；在半谓之子时，阴之至极，一阳复来，因此子时为阳之首。从子时到午时这6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；从午时至子时则恰恰相反，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，汨罗江文化流域所流传的《中医伤科十二时辰气血走注穴位分说歌诀》和36大穴流注图，就是其中的一种。由于其推算简便、易学，且疗效可靠，因此临床应用较为广泛。

二、子午流注的渊源及其发展

早在西周时期，人们通过对疾病的观察，对人体与自然界的认识已经产生了初步的印象。《周礼》中记载了“痼首疾”、“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變化相适应，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12卷，共128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，因时施治的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于午流注、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，对于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作出了一定的贡献；杨继州在家传的《卫生针灸玄机秘要》的基础上，参考各种文献，汇入自己的学术见地，作成了《针灸大成》十卷，对择时取穴和子午流注理论进行了进一步的充实。

到了明末，各家著述风起云涌，子午流注的理论被弄得愈来愈复杂，与临床实践逐渐脱钩了。张景岳、汪机等著名医

学家极力反对这种玩学问的作风，继而对这种故弄玄虚的子午流注的正确性产生了怀疑，张氏在《类经》卷八中说：“后世子午流注针灸等书，因水下一刻之纪，遂以寅时定为肺经，以十二时挨配十二经。……继后，张世贤、熊宗立复为分时注释，遂致历代相传，用为模范。殊不知纪漏者以寅初一刻为始，而经脉运行之度起于肺经亦以寅初一刻为纪，故首言水下一刻，而一刻之中，气脉凡半周于身矣。焉得有大肠属卯时，胃属辰时等次也？”

我认为张景岳这种务实的求学态度，对子午流注的健康发展是有裨益的。

到了清代，由于朝廷腐败无能，帝国主义频频入侵，西方各国的传教士源源不断地渗透到了中国内地，他们利用办医院、办学校等手段进行文化侵略，子午流注也象我国其他许多优秀的传统文化一样，受到了冷落和排挤，于是对它的研究就处于低潮时期了，那一时期的理论仅散见于《医宗金鉴·刺灸心法》和《针灸集成》中。

在民国时期，又由于种种原因，致使子午流注走向了失传的边缘。

1955年，毛泽东先生在全国政协会议上，接受了重庆第一中医院院长吴棹仙先生敬献的“子午流注环周图”，紧接着吴棹仙先生编者了《子午流注说难》一书，吴先生是五十年代推行子午流注的先锋，对这一传统疗法的再度兴起和走向正规，作出了不可磨灭的贡献。

继吴先生之后，又有承淡安等学者编著了《子午流注针法》，他们在论述子午流注、灵龟八法和简化干支推算方法上作出了杰出的贡献。