

子午流注针法

子午流注针法的由来与发展

子午流注针法是中医学宝贵遗产之一。它经历了几千年的实践考验，确实证明如运用得当，即可收到较好的治疗效果。具体地说，它是以“天人相应”的理论，结合人体气血周流灌注情况，而创立的独特的以时间为条件的一种古典针法。

溯本穷源，此疗法源于《内经》、《难经》，成于宋代。“子午”两字是指日、时。《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”。即将一年十二个月，用子午卯酉来划分成四个季节；再用一年中的昼、夜、朝、夕，来说明人体经脉流注、气血盛衰开合的情况，目的是为了说明外界环境变化对人体的影响。人体气血流注是有规律地按照有盛有衰进行的，就象潮水一样，有涨有退。如以一天十二个时辰为例，寅时是肺经气血流注最旺的时间，而其他时辰又是其他经脉气血流注最旺的时

间，因此，气血流注各行其是，各有其时，周而复始。《素问》指出，凡针刺之法，必须观察日月星辰、四时八节的气候变化，并应根据气候变化的不同而采用不同的针刺方法，就是这个道理。

继《内经》、《难经》之后，明代徐凤的贡献最多，他撰写的“子午流注逐日按时定穴歌”，对发展这一古典针法起了一定的作用。宋代由于天干地支象数盛行，对子午流注的研究发展甚快，盛极一时。这一时期的著述颇多，如何若愚著《流注指微赋》，窦汉卿撰写的《针经指南》、《标幽赋》、《通玄指要赋》等，对气血流注，时穴开合的重要性也都做了扼要的叙述。明代出版有《针灸大成》、《针灸节要》、《针灸聚英》、《古今医统》、《针灸大全》、《针灸集成》等，其中尤以杨继洲编著的《针灸大成》，较能集明代以前按时取穴治病的各家学说。到了清代，由于统治阶级对中国医学的轻视和排斥，使这一疗法得不到应有的发展。解放后，由于党对中医的政策深得人心，吴棹仙献出“子午流注环周图”，并撰写《子午流注说难》。一九五七年，承淡安、陈壁疏等合著《子午流注针法》，使这一疗法得以发扬。但是在十年动乱中，它却被当作封建糟粕，而加以否定。近年来，由于“生物钟”学说的广泛研究，子午流注针法、灵龟八法、飞腾八法等，也越来越受到国内外

学者的注意。一九八〇年和一九八二年，先后在湖南省、河北省召开子午流注座谈会之后，各地都普遍开展了这方面的研究。由于现代医学迅速发展起来的时间生物学（生物钟医学），揭示了人体生物节律与疾病的密切关系，进而沟通了中西医对人体节律的共同认识，这对进一步发展中医学的时间生物学，无疑是有益的。

中医学对时间的认识

中医学的整体观

整体观是中医学的特点之一。它不仅反映在人体生理病理上、脏腑之间、经络之间的互相影响，而且也反映在自然界对人的影响，并有严格的时间周期，即“天人相应”的观点，如《灵枢·岁露篇》指出：

“人与天地相参也，与日月相应也。”这种观点认为随着自然界四时气候的变化，生物也相应变化，从而有春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏的规律，而且对人体有影响。如一年四季的脉象，表现为春浮、夏洪、秋毛、冬石，即春夏脉多浮大，秋冬脉多沉小的规律。

《灵枢·顺气一日分四时篇》说：“以一日分四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”

据广州中医学院针灸教研组报道：用经络测定仪分别测定各经五腧穴的电阻，结果朝（春）所测得数值比日中（夏）低，日入（秋）所测得的数值比朝（午）高，夜半（冬）数值较低。又按十二经脉纳子法，测定十二经脉二十四小时内变化，结果正时辰^{〔1〕}所得的数值，高于副时辰^{〔2〕}的数值，并认为这是自然界的光热强弱对经络气血的影响。人在早晨时神志清爽，白天精力充沛，晚间疲惫困顿；夏季人活动能力较强，冬季人活动能力较弱，都是阴阳消长的结果。

中医学中的时间病理学

中医学认为，人与自然界是息息相关的，人体内的一切生理活动、病理变化必随着昼夜节律性的更替而发生不同变化。因此疾病的发生，多以旦慧昼安，夕加，夜甚为转移。如哮喘病人多在黎明前发作；肺结核病人多在傍晚有低热、盗汗等；脑血栓塞、心脏病患者，其所发生的心律失常、心力衰竭猝死，总是在夜晚的一定时间出现；孕妇临产阵痛，深夜发生较多。《内经》认为：这是因为朝则人气始生，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，故加重；夜半人气入藏，邪气独

〔1〕“正时辰”即经脉流注最旺的时间，如肺经的寅时。

〔2〕“副时辰”即经脉注非旺盛的时间。

居于身，故甚也。

中医学中的时间治疗学

中医学十分重视治则与时间的关系，就是说要掌握好治疗时机。《伤寒论》论述六经有病，欲解时与气候的关系：“太阳病，欲解时，从巳至未上”（《伤寒论》下同，第9条），“阳明病，欲解时，从申至戌上”（第193条），“少阳病，欲解时，从寅至辰上”（第272条），“太阴病，欲解时，从亥至丑上”（第275条），“少阴病，欲解时，从子至寅上”（第291条），“厥阴病，欲解时，从丑至卯上”（第328条）〔1〕，故人与自然界是息息相关的。

天地之六淫，可使人发病，天地阴阳运转也能影响人的正气，人得天气之助，则正气盛而能逐邪外出。例如一天中9~15时是日中，阳气最旺之时，所以太阳病者，借助此时服药或针灸，可收显效。实验证明用剧毒马钱子碱，在不同时间内给老鼠注射相同的剂量，由于时间的差异，死亡率有的可超过75%，有的只有6%；白天喂老鼠吃腐败食物，可以把老鼠杀死，而夜里用同样食物喂它却丝毫不起作用。〔2〕心脏病患者早上四时用洋地黄的疗效比平时高四十倍；糖尿病

〔1〕重庆市中医学会编：《伤寒论》，重庆人民出版社，1955年4月版。

〔2〕孙林森：《祖国医学中的时间治疗学》，《新中医》〔5〕1981年。

患者早上四时用胰岛素最敏感。这种周期性的发病现象与激素和神经介质，与体内周期变化有关。人类皮质激素在午夜至凌晨四时左右最低，而在上午八、九时最高。不仅激素分泌有周期性，核酸代谢也是如此。^{〔1〕}以上这些近代医学的动物实验，与中医学的时间治疗学是相吻合的。

中医学中的时间养生学

《内经》提出“春夏养阳，秋冬养阴”这一原则。春夏温热，反而养阳；秋冬寒凉，反而养阴，似属矛盾，其实是很有科学道理的。武汉市第一医院，一九七七年至一九七九年的三年时间中，将死于脑溢血的三百二十二例病案进行了统计分析，发现秋末冬初，高血压脑溢血的发病数比其他季节明显增多。该病属“中风”一症，其病机多在肝、肾阴不足的内在条件下，复受外界条件影响而发，若能在秋冬本病好发之际注意养阴，改善肝、肾阴亏的内在环境，则可大大缓解此症。同时，中医的三伏天穴位贴药治疗哮喘和过敏性鼻炎，也是运用“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，帮助病人“固本扶元”，以解除在冬季发病的痛苦。

中医学中的昼夜节律规律

陕西省中医药研究院附属医院等八个单位，在调

〔1〕孙林森：《祖国医学中的时间治疗学》，《新中医》〔5〕1981年。

查三百三十一例现病例一日内病情变化时发现：病情加重时辰，最高为戌时，最低为丑时；病情缓解时辰，最高为巳时，最低为丑时。报告认为与《灵枢经》所说的旦慧、昼安、夕加、夜甚的规律相符合。美国一九八一年第二期针灸杂志上报道了由 Wesson 氏做的试验，他把肾小球滤过率和肾中血的流量作为肾功能的指标，对一组健康者研究发现，其最高值都是在下午五时三十分，而最低值在上午五时三十分，这与中医肾经经气旺于下午五至七时相吻合。有人通过观察老鼠胆汁的排泄，以及胆盐、胆固醇磷脂和各种肝脏酶的浓度变化，发现上述数据的高峰在晚上十一时至零时。中医学认为肝胆互为表里，这些数据与肝胆经气旺时间相吻合。又有人观察人体心率醒来时快，以后逐渐变慢，在上午十一时至下午一时是心经经气旺盛时间，此时心率突然加快，而最低点是深夜凌晨一时。对气管阻力以及胸腔内气体容积与压力变化值测验表明，其最大值是早上五时，显然此结果与肺经经气旺盛时间相符。静脉血中的单核细胞昼夜节律性活动高峰是上午十一时，与脾经经气旺时间相符。

近代时间生物医学的研究，证实了《内经》所表述的人体生命周期节律性活动与自然界息息相关的正确性。可以认为，时间生物学发展的历史，应该回溯到两千多年前我们祖先的创造，人体十二经脉气血运

行在“如环无端”，昼夜循环中，即从子到午，从午到子，随着时间的不同，表现为周期性的盛衰开合；外界气候的温热、寒冷、朝夕的光热强弱，对人体十二经脉的流注，有着不同程度的影响和表现。子午流注针法，就是考虑四时气候的时序来施针治疗的。

时序是指四时气候变化的规律，又称四季交替。地球上的季节变化，从天文现象来看，是昼夜长短与太阳高度的季节变化，这种变化取决于太阳直射点在纬度上的周年变化。从天文含义看四季，夏季就是一年内白昼最长、太阳最高的季节；冬季就是一年内白昼最短、太阳最低的季节；春、秋两季就是冬、夏两季的过渡季节，这都是昼夜长短变化规律，在我国传统季节上分别用立春（二月四日或五日）、立夏（五月五日或六日）、立秋（八月七日或八日）、立冬（十一月七日或八日）来表示一年四季的开始。又如：小暑、大暑、处暑、小寒、大寒、白露、寒露、霜降等八个气节，反映了气温变化过程。雨水、谷雨、小雪、大雪四个气节，则预示降雨降雪时期；惊蛰、清明、小满、芒种等季节，反映了生物受气候影响生长发育的现象；二分（春分、秋分）二至（夏至、冬至）是季节性气候的转折点。不但人类随着时序有规律地循环更替着，植物也是如此，例如，我们经常看到牵牛花大约在寅时左右打开喇叭，芍药在日出卯时开花，相

反，夜来香要在傍晚酉时才放出香味，梅花盛开则冬日飞雪争俏，梨花散开预示春光来临，熟季花报告夏日麦收，桂花飘香迎中秋佳节，公鸡报晓，候鸟暑北寒南等等，所有这些，都说明气候对动植物的影响。在大自然的时序规律影响下，人体如能顺时适势，经常保持阴阳平衡，就可以少患疾病，终其天年。

子午流注知要

我们要学会掌握子午流注开穴法，首先要了解与此有关的内容，其中包括天干地支配合六十周环计算法、天干地支分配阴阳法、年月日时干支推算法、天干与十二经脉相配法、地支与脏腑相配法和子午流注的经穴等。现逐项介绍如下。

天干地支配合六十周环计算法

天干地支配合六十周环计算法是，天干：甲，乙，丙，丁，戊，己，庚，辛，壬，癸。地支：子，丑，寅，卯，辰，巳，午，未，申，酉，戌，亥。应用时把天干和地支配合起来，就成为甲子，乙丑，丙寅，丁卯……等。由于天干甲至癸是十个数，而地支子到亥则是十二个数，所以从甲子开始再复回甲子，天干要轮六次，地支要轮五次，这就是六十周环，见下表：

天干地支配合六十周环法表

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	戊申	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

天干地支分配阴阳法

此法是根据自然序数而定的。1, 3, 5, 7, 9, 11奇数为阳; 2, 4, 6, 8, 10, 12偶数为阴。

天干阴阳分配法表

阳性天干 代 数	甲 1	丙 3	戊 5	庚 7	壬 9
阴性天干 代 数	乙 2	丁 4	己 6	辛 8	癸 10

地支阴阳分配法表

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

年月日时干支推算法

年干支的推算方法，只要掌握六十周环、周法，按其顺推即得。如一九八三年为“癸亥年”，一九八四年为“甲子年”，一九八五年为“乙丑年”，余类推。

月干支推算是固定不变的，以农历计算，一月是寅月，二月是卯月，三月是辰月，四月是巳月，五月是午月，六月是未月，七月是申月，八月是酉月，九月是戌月，十月是亥月，十一月是子月，十二月是丑月。

日干支推算，阳历每年大小月都是固定的，每四年有一次闰二月，因此推算较阴历简便。子午流注、灵龟八法等，日天干地支用阳历推算。

十二个时辰与24小时分配法表

时 辰	子	丑	寅	卯	辰	巳
时 间	23~1	1~3	3~5	5~7	7~9	9~11

时 辰	午	未	申	酉	戌	亥
时 间	11~13	13~15	15~17	17~19	19~21	21~23

时干支推算，因为一天起于夜半子时，故推算时亦从子时起，然后按子、丑、寅、卯……亥顺延，即知一天的时辰干支。它的推算首先牢记这样一首歌：

甲己还加甲，乙庚丙作初，

丙辛生戊子，丁壬庚子头，

戊癸起壬子，周而复始求。

所谓甲己还加甲，是指甲、己二日，这天夜半子时起于甲子，以下丑时是乙丑，寅时是丙寅……。乙庚丙作初，是指乙、庚二日，这天夜半子时起于丙子，以下丑时是丁丑，寅时是戊寅……。丙辛生戊子，是指丙辛二日，这一天夜半子时起于戊子，丑时是己丑，寅时是庚寅……。余类推。

歌诀如下：

一五双减一，二六加零六，

三减二加十，四减一加五，

七零九加二，八加一七走，

十上加二八，冬^{〔1〕}三腊^{〔2〕}三九，

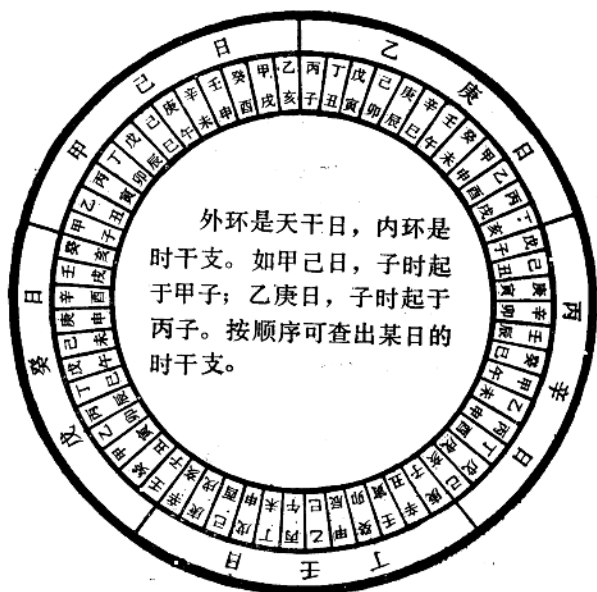
闰从三月起，余数均加一。

怎样求各年元旦干支呢？可参照如下两种方法：

1. 只要记住上一年元旦干支，逢平年加5，逢闰

〔1〕“冬”即十一月。

〔2〕“腊”即十二月。



时干支推算盘

各月天干地支常数加减表解

月 份	年 别 干支加减	平 年		闰 年	
		天 干	地 支	天 干	地 支
一 月		减一	减一	减一	减一
二 月		加零	加六	加零	加六
三 月		减二	加十	余 数 加 一	
四 月		减一	加五		
五 月		减一	减一		
六 月		加零	加六		
七 月		加零	加零		
八 月		加一	加七		
九 月		加二	加二		
十 月		加二	加八		
十一月		加三	加三		
十二月		加三	加九		

年（上一年）加 6 即得。

例：求一九八七年元旦干支，先知一九八六年元旦干支为乙巳，天干乙（2）加 5 等于 7（庚），地支巳（6）加 5 等于 11（戌），故一九八七年元旦干

十六年元旦干支表

闰 年		平 年					
年份	元旦干支	年份	元旦干支	年份	元旦干支	年份	元旦干支
1984	甲午	1985	庚子	1986	乙巳	1987	庚戌
1988	乙卯	1989	辛酉	1990	丙寅	1991	辛未
1992	丙子	1993	壬午	1994	丁亥	1995	壬辰
1996	丁酉	1997	癸卯	1998	戊申	1999	癸丑

支为庚戌。

2. 去年十二月三十一日干支代数加一，等于今年元旦干支代数。如一九八四年十二月三十一日干支代数是己亥，那一九八五年元旦干支为庚子。

天干计算公式：（当年元旦天干代数 + / - [1] 各月天干常数 + 本月所求日数）÷ 10 = 商……余数，余数就是天干代数。若除尽等于零，就是癸日。

地支计算公式：（当年元旦地支代数 + / - 各月地支常数 + 本月所求日数）÷ 12 = 商……余数，余数就是地支代数。若除尽等于零就是亥日。

天干与十二经脉相配

如当日与经配合，要牢记如下歌诀：

甲胆乙肝丙小肠，丁心戊胃己脾乡，

[1] + / - 代表加或减，下同。

庚属大肠辛属肺，壬属膀胱癸肾脏，

三焦亦向壬中寄，包络同归入癸方。

以上歌诀的意思是，甲日属胆经，乙日属肝经，丙日属小肠经，丁日属大肠经，辛日属肺经，壬日属膀胱经、三焦经，癸日属肾经、心包经。

天干与十二经相配，主要用于子午流注纳甲法，该日所开井穴。如甲日开胆经第一个穴戌时足窍阴，乙日酉时开肝经大敦，余类推。详见下表：

天干与十二经相配表

日干	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸
时辰	戌	酉	申	未	午	巳	辰	卯	寅	亥
经脉	胆	肝	小肠	心	胃	脾	大肠	肺	膀胱	肾
井穴	足窍阴	大敦	少泽	少冲	厉兑	隐白	商阳	少商	至阴	涌泉

地支与脏腑经络相配

地支与脏腑经络相配，是指十二经脉的气血，周而复始运行着，这个顺序以一天来说，是从中焦开始上注于肺寅时起，经卯……己……午……子丑时。此法用于子午流注纳子法，是以十二个时辰，代表十二经来取穴。如寅时是肺经流注时间，卯时是大肠经流注时间，辰时是胃经流注时间，巳时是脾经流注时