

Diagram illustrating the human body structure and internal organs, with labels in Chinese characters:

- Top labels (head/neck area): 神庭 (Shéndīng), 上星 (Shàngxīng), 額會 (Éhuì), 前頂 (Qiándǐng), 百會 (Bǎihuì), 後頂 (Hòudǐng), 強間 (Qiángjiān), 腦戶 (Nǎohù), 風府 (Fēngfǔ), 痼門 (Gùmén).
- Right side labels (upper body): 素髒 (Sùzàng), 水瀉 (Shuǐxià), 兌喘 (Duìchuǎn), 鯨交 (Jīngjiāo).
- Central labels (back/spine area): 大椎 (Dàzhuī), 身柱 (Shēnzhù), 神道 (Shéndào), 至陽 (Zhìyáng), 筋束 (Jīnshù).
- Bottom labels (lower body): 腰脊 (Yāojǐ), 陽關 (Yángguān), 命門 (Mìngmén), 脊中 (Jǐzhōng), 中樞 (Zhōngshū).

SHIYONGZUIJIASHIJIAN
ZHENJIUJINGYI

学苑出版社

实用最佳时间针灸精义

李友林 刘清国 主编

学苑出版社

(京)新登字 151 号

实用最佳时间针灸精义

主 编： 李友林 刘清国

责任编辑： 陈 辉

责任校对： 宏 伟

封面设计： 李 戎

出版发行： 学苑出版社 邮政编码：100032

社 址： 北京市海淀区万寿路西街 11 号(育英学校内)

排 版： 北京市手拉手计算机开发中心

印 刷： 北京交通印务实业公司印刷

经 销： 全国各地新华书店

开 本： 787×1092

印 张： 10.025 字数： 232 千字

印 数： 0001—5000 册

版 次： 1994 年 6 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-5077-0546-3/R·89

定 价： 12.80 元

学苑版图书印、装错误可随时退换。

内容简介

本书分为上中下三篇,上篇较系统介绍了时间医学及时间针灸疗法的源流及基本理论体系。中篇较全面介绍了古典针灸疗法的内容,包括子午流注纳甲法、纳子法、灵龟八法、飞腾八法的基本内容及应用。下篇分两个大部分,第一部分的时间针灸治疗各论分内科、外科、妇科及其它病证四个部分,每个病证简要介绍疾病的病因、病机、辨证分型,按每一证型,以时间开穴为主穴,以辨证配穴为辅,组合成方,每个病证后附有病例举要,并进行简明的分析。第二部分为时间针灸医学的临床研究及现代实验研究。

由于水平所限,虽然我们力求做到资料完整、归类恰当、说理明晰,但是仍难免存在许多不足、错误、疏漏,望读者提出宝贵意见。

主 编:李友林 刘清国

编写人员:(按姓氏笔划)

刘清国 李友林

赵百孝 彭颖华

前 言

针灸学作为祖国传统医学的精髓之一,以其完整的理论体系,卓越的临床疗效,为中华民族的繁衍昌盛作出了贡献。在科学昌盛的今天,更引起世界范围的注目。古典时间针灸疗法(子午流注,灵龟八法等),以其深邃的内涵近年来重新引起国内外学者的重视。国外学者更称之为“中国式的时间医学”,“中国式的生物钟”。

为适应当前时间针灸疗法的学习、运用与推广,以及便于用现代科学技术进行更深入的研究,本书较系统地整理了传统时间针灸疗法的理论渊源、临床应用以及现代研究等资料,结合笔者教学心得和临床体会,编写成册,内容包括:介绍时间医学及时间针灸医学的基本内涵及其理论演变,十二经流注针法,奇经八脉流注针法的基本理论及其应用,阐述了我国古典时间针灸疗法的源流,发展及其成就,以及有关古典时间针灸疗法的现代研究。向人们揭示了人与自然天地、日月星辰的密切关系,人体气血、经脉流注的盛衰开阖与时间针灸疗法的关系,阴阳、五行学说与时间针灸疗法的关系等。本着实用的原则,我们首次采用了以临床内、外、妇等科为纲,按不同病证及不同辨证分型来按时开穴、配穴组方,并配有有效病例,以利临床应用。同时配有易于理解的图表。

本书对引用的古籍医著,务求深入浅出,通俗易懂,对引证夕贤和当代名家医案、实例,及研究成果,力求资料翔实,以期对今后的时间针灸医学的深入研究和发

有志于针灸时间医学研究的人员在临床应用,教学及科研提供必要线索。

编者

目 录

前言	(1)
上篇 概论	(1)
第一章 时间医学与针灸时间疗法	(1)
第一节 时间医学概述	(1)
第二节 中医时间医学概述	(4)
第三节 针灸时间疗法源流	(7)
第二章 针灸时间疗法基础知识	(20)
第一节 阴阳五行学说	(20)
第二节 因时诊断	(33)
第三节 因时施治	(38)
第三章 人体常见节律	(47)
第一节 中医古典时间节律	(49)
第二节 现代医学时间节律	(60)
中篇	(70)
第四章 十二经流注针法	(70)
第一节 子午流注的意义	(70)
第二节 子午流注取穴法的基本原理	(71)
第三节 子午流注针法的组成	(81)
第四节 五输穴	(107)
第五节 子午流注针法临床运用	(127)
第六节 子午流注纳干辨证配穴法	(171)
第七节 流注针法注意事项	(174)

第五章 奇经八脉流注针法·····	(178)
第一节 灵龟八法的意义与由来·····	(178)
第二节 九宫八风理论·····	(178)
第三节 灵龟八法的组成·····	(180)
第四节 灵龟八法的临床运用·····	(184)
第五节 飞腾八法及其应用·····	(201)
下篇·····	(203)
第六章 时间针灸疗法临床应用举例·····	(203)
中风·····	(204)
眩晕·····	(209)
头痛·····	(213)
面瘫·····	(217)
痹证·····	(219)
腰痛·····	(221)
胁痛·····	(224)
痿证·····	(227)
痢证·····	(229)
癫狂·····	(231)
不寐·····	(234)
脏躁·····	(237)
惊悸 怔忡·····	(238)
感冒·····	(242)
哮喘·····	(245)
呕吐·····	(248)
胃痛·····	(251)
月经不调·····	(254)

痛经	(256)
经闭	(259)
第七章 时间针灸疗法临床研究	(263)
第一节 概述	(263)
第二节 纳甲法的临床研究	(264)
第三节 纳子法的临床研究	(275)
第四节 灵龟八法的临床研究	(278)
第五节 其它时间针灸疗法临床研究	(283)
第八章 时间针灸疗法实验研究	(289)
第一节 时间生理和病理研究	(289)
第二节 时间针灸法对生理、病理影响的研究 ...	(294)
第三节 经穴开闭规律的研究	(312)

上篇 概论

第一章 时间医学与针灸时间疗法

第一节 时间医学概述

时间医学,又称生物钟医学,为时间生物医学的简称,是时间生物学与现代医学相结合而产生的一门新兴边缘科学。

节律性是生命的基本特征之一,从单细胞生物到人类的各种功能活动、生长繁殖,乃至某些微细的形态结构,随着时间的推移,都可呈现某种有规律的重复改变,这就是生物周期性或生物节律性,亦称生物节律。时间生物学就是研究生命时间特性或者说生物节律现象及其机制的一门新型学科。它的萌发与发展,给现代医学带来观念上的巨变,促使现代医学由三维空间向四维时空拓展,从而导致现代时间医学的崛起。

时间医学研究人的生命活动与自然界的相互关系,是探索人的各种生命形式与宇宙运动所形成的各种时间节律(如年、月、日等)的反馈调节机制的科学。它揭示人体一种近似时钟的功能,能调节机体各部分按时运行,使人的生存适应于外界自然环境周期性的变化;也揭示了人体的时间节律与疾病有着密切的联系;从而使人们能更全面地认识疾病的发生和发展变化规律,有利于提高临床诊断、治疗及预防水平。

时间医学的散在记载,最早当推中医学的经典著作《黄帝内经》,其中记载许多种人体时间节律及以此为依据的诊断和

治疗方法。但时间医学作为一门独立的学科出现,还是本世纪七十年代的事。它是在时间生物学基础上,研究人体生物节律的结果。国外研究生物节律的最早文献,为法国天文学家迪·马林(De·Mairan)对植物叶片昼夜活动的观察记录。他在观察中,发现即使在没有昼夜明暗影响的暗室里,具有昼夜开合变化节律的植物叶片,其节律性变化依然存在。此后的二百多年中,科学家对原始单细胞、植物、动物与时间节律的关系进行了广泛的研究。如:美国大西洋西海滩上的招潮蟹,其身体颜色的白天变深,晚上变浅,黎明又变深。而这一现象,在远离海滩的暗室里,仍然保持不变,即同样的变化节律;猫头鹰的体温在夜间十二点最高等等。这些有趣的现象使人们认识到,在生物体内有一个按时控制生命活动的“钟”,即“生物钟”,随着研究的进一步深入,时间生物学便宣告诞生。时间生物学的蓬勃发展,迅速渗透到医学领域,兴起了对人体节律的研究热潮,大量研究证明,人同许多动植物一样,已经适应了自然环境,形成了许多种生物节律。如人类适应了白天劳作,夜间休息的生活模式,因而机体的结构和功能几乎都随之而形成24小时的变化规律。如体温高峰多在下午3~6时之间,尿中CAMP的峰值在下午3~5时等。人类的各种生命活动,诸如睡眠—觉醒、心率、体温、呼吸、血压、组织器官的功能、各种物质代谢、酶的活性、激素的分泌、以及人体对致病因子的敏感性、对药物的反应性,均表现出日、月、年等多种不同节律。显然说明人体体内的生理活动受外界周期变化的时间节律影响。也使人们认识到,机体内的稳态是体内各种生理节律协调一致,并与自然界时间节律相应所达到的动态平衡。由此奠定了现代时间生物医学的基础。

时间医学的产生,对长期持于统治地位的“内环境恒定”学说产生了很大的冲击。自从 60 多年前 Cannon 第一个系统地阐明稳态概念以来,它一直是生命科学中最重要、最基本的概念之一。但传统的稳态概念主要集中在机体的内环境受扰动后才能自动发生校正反应,或可称为反应性稳态,通常依赖反馈调节机制,机体可对以秒、分及小时计的时间范围内随机发生、无周期性、不可预言的环境刺激作出反应,以维持内环境稳定。然而这不能解释为什么机体的许多生理功能有精确周期(近昼夜、近月、近年等)的节律性,也不能解释为什么外环境保持恒定时,这种生物节律仍然可以持续存在。时间生物学的发展表明,机体在不同时间是不同的生物实体;内环境的理化特性或各种生理功能,在不同的生物学时间大多无恒定水平,而呈节律性的波动,但其变动的幅度有大有小。显然传统的稳态概念最初正是从那些昼夜变动幅度较小的生理功能归纳出来的,而对变动幅度较大的生理节律缺乏足够的认识。从时间生物学的观点来看,生物在长期进化过程中适应各种周期性(24 小时,30 天及 1 年等)外环境变化,还发展了另一种稳态机制——预言性稳态。它的基础是机体在预言发生的环境刺激到来之前就预先调整生理系统的调定点,结果是机体可以最大效率激活稳态调节机制。内源性生物节律的本质即是预言性稳态的反映。然而在预言与现实一致的大多数时候,预言性稳态与反应性稳态很难区分,而且它们共同起作用。只有在预言与现实发生冲突时,这两种稳态机制经常能够明确地区分开来。

近二十年来,时间医学有了飞速的发展,目前已出现了时间生理学、时间病理学、时间诊断学、时间治疗学、时间毒理

学、时间管理学,等许多分支。时间医学的发展,也促进了中医学对其时间医学内容的整理提高,从而形成一门专门学科——中医时间医学。

第二节 中医时间医学概述

中医时间医学,是在中医理论指导下,从整体上研究人体生命活动的各种周期性节律,并指导临床诊断、治疗、预防和养生的一门科学,是中医学的一个分支学科。

中医时间医学是随着时间生物学的兴起而从中医学中分化出来的一门学科。虽然从中医理论和实践角度来说,中医时间医学已是源远流长,但作为一门专门学科独立出来,不过几年的时间。中医时间医学是一个古老而年轻的学科,她既有其完整的理论基础和数千年来积累起的丰富的临床经验,又有待于借助现代科学手段加以研究和提高。

由于中医学的独特理论体系形成于两千多年前的《内经》时代,那时人们同自然界斗争的能力十分有限,在治疗防病方面,强调适应自然,顺从自然,从而形成了中医理论重视“天人相应”的观点。此外,中医学的形成,吸收了当时的自然科学的研究成果,尤其是有关天文学、气象学、物候学、历法等方面的成就,这样,随着中医理论体系的形成,中医时间医学的雏形也随之孕育而成,从而使中医时间医学研究具有如下特点:

注重自然外界变化对人体节律的影响。中医认为人是自然界的产物,人生活在周期性变化的自然界中,时时刻刻受到自然的影响。此所谓“人以天地之气生,四时之法成”(《素问·宝命全形论》),自然界一年有四季寒暑更替,一月有盈亏圆缺变化周期,一日之中有旦午暮夜的寒热明暗变化规律,这些作

用于人体使人体形成了不同的日、月、年节律。

强调机体整体观念在人体节律形成中的作用。中医认为人体是一个有机的整体,脏腑器官组织之间有其内在的联系,人体相应的改变是一种各脏腑组织功能活动的整体性反应。中医强调以五脏为中心的整体观念,心、肝、脾、肺、肾各系统之间以五行生克关系相联系。这在指导中医时间节律,尤其是疾病发展节律上有着重要的意义。

以临床观察作为主要的研究方法。以中医基本理论为指导形成的中医时间医学,以临床观察为主要研究手段。长期的临床经验教训的总结归纳,形成了中医时间医学的基本理论和方法,具有一定的科学性和可靠性。是时间医学的精华所在。

属生物节律成因的内外因综合论派,关于生物周期性变化的成因解释,目前有两种观点:一是外生论派,一是内生论派。外生论派认为,生物体内之所以存在着周期性的变化节律,是由于生物体自身的生理功能对外来自自然界的某些信息的反应;受外因诸如生物、气象、理化等因素的调节,尤其是昼夜明暗周期变化的影响导致的,故生物形成了与自然界变化同步的节律。内因论派认为生物周期性变化节律是生物体内自发震动频率的表现,是固有的、不依靠外界任何力量,故生物周期变化节律成因是内生的,由遗传而来的,与自然界无关。中医认为人与自然相统一,人是阴阳二气相互作用的产物,并认识到人体的阳气随着自然界一年四季、一日四时的、阴阳盛衰发生周期性的变化。这就表明中医强调外界环境变化对人体节律变化的作用,证明中医时间医学具有节律成因的外生论观点。但是中医在论述十二经气血流注旺衰规律上,

认为十二经脉脏腑气血旺衰的时间性,在一年中的每一日中都固定不变,不受外界昼夜长短改变的影响;各脏腑阴阳属性与昼夜之中、各时间分期中、阴阳盛衰变化无明显相关关系,即腑的气血不一定旺于白昼,脏的气血不一定旺于夜晚。这一观点表明脏腑气血流注的周期是与生俱来。这就是说中医时间医学又具有节律成因的内因论观点。所以中医时间医学对人体节律成因的观点是内外因综合论派,但更重视外因的作用。

中医时间医学作为一门独立学科,有其专有的研究领域,主要包括五个方面:其一,中医时间医学发展史。中医时间医学是在几千年中医学丰富的时间医学经验和理论上形成的,只有进一步挖掘整理古人的经验,并充分与现代科学技术相结合,才能促进中医时间医学的发展。其二,对人体时间节律的认识。充分掌握人体各种生理病理时间节律是对人体诊断、预防和养生的基础。其三、对时间性疾病的诊断。人体的疾病从是否具有时间周期性来衡量,可分为两大类:一类是时间性疾病,这类疾病上有明显的活动周期,如疟疾、五更泄、月经紊乱等等,一类是非时间性疾病,其活动规律的周期性不明显。从两类疾病比较来看,时间性疾病更具有时间特性,因此也是中医时间医学的重点所在。同时,对其他许多疾病的时间节律的进一步探索也是中医时间医学的研究范围。其四、择时施治。中医择时施治的方法很多,主要有针灸、药物、气功、推拿等。择时施治的疾病不仅包括时间性疾病,也包括非时间性疾病。其五、按时预防和养生。掌握中医时间医学知识,可以指导人们根据中医时间医学理论按照人体时间节律进行预防疾病和养生,使人们健康长寿。

总之,中医时间医学是建立于中医理论上的一门独特的新型学科。同时与其他许多学科密切相关,如现代时间医学、气象医学、时间学以及易学、运气学说等,只有全方位地对中医时间医学进行研究,才能取得丰硕的成果。

第三节 针灸时间疗法的源流

中医时间医学同中医学一样,有着悠久的历史。由于针灸疗法是一种以调节人体机能平衡为目的的一种外治方法,所以一产生就与中医时间医学紧紧的联系在一起,而且一直被视为中医时间医学的核心所在。针灸时间疗法经历漫长的发展阶段,一般可分为以下几个时期。

春秋战国时期

针灸起源于新石器时代,到了春秋战国时期,随着社会科学及生产力的发展,中医学走向成熟阶段。在这一阶段,祖国医学发展有两个特点,一是实践医学的进步,二是医学理论的形成。这一时期有关时间医学的发展情况,在当时许多著作中都能反映出来,《黄帝内经》是此时期时间医学发展的集中体现。

早在《周礼·天官》中,就有疾病与时间关系的记录:“四时皆有疠疾,春时有痄首疾,夏时有痒疥疾,秋时有疟寒疾,冬时有咳上气疾”等。说明古人已认识到一年四季的不同变化周期,影响着人体疾病的部位和性质,并呈现出年节律。马王堆汉墓出土的《帛书》,约成书于战国时期,记载了大量的针灸内容,在时间治疗方面,提倡择时施治。在时间选择上,重视平旦即凌晨太阳在地平线时。如在治疗“白处”病时,要求内服药要“旦服”外用药要“以旦未食敷药”即在清晨进食前敷用等。

《黄帝内经》在总结历代医疗实践的基础上,以阴阳五