

● 当代中医丛书

中医时间医学 理论及应用

● 瞿岳云 许建平 著
潘远根 ● 重庆出版社



●当代中医丛书

中医时间医学 理论及应用

●瞿岳云 许建平 著
潘远根 ●重庆出版社



277577

(川)新登字010号

责任编辑 宿文忠
封面设计 乔楠
技术设计 刘忠凤

瞿岳云 许建平 潘远根 著

中医时间医学理论及应用

重庆出版社出版、发行(重庆长江二路205号)
新华书店经销 达川新华印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张9.375 插页4 字数197千
1993年11月第一版 1993年11月第一版第一次印刷

印数: 1—2,000

*

ISBN 7-5366-2246-5/R·118

科技新书目295—348 定价: 4.20元

内 容 提 要

本书从人体生理、病理的时间节律，药治和针法运用中的辨时论治，中医时间生物学的现代研究等方面，系统地介绍了中医古典时间生物学思想。并从临床应用出发，具体地阐述了辨时论治、按时针刺、择时用药的规律和原则。书中选录的古今审时施治医案，不仅可供临证参考，更能启迪对疑难病症的辨治思路。全书既有理论，又有实例，广泛适用于中医医疗、教学、科研人员以及中、西医院校学员参考。

《当代中医丛书》编辑委员会

主 编

董建华 侯占元 张锡君

副 主 编

余朋千 萧德馨 吴伯平 傅景华 许志仁

顾 问

(下面皆以姓氏笔画为序)

万有生 邓铁涛 冯克熙 冷方南 陈可冀

陈泽霖 张发荣 张奇文 张学文 张 琪

纽思源 李振华 周仲英 郁文骏 侯 灿

赵守勋 高辉远 陆干甫 郭铭信 曾桂芳

詹文涛 路志正

编 委

邓文龙 毛嘉陵 孔庆洪 王玉英 刘心毅

刘燕玲 吕克潜 江幼李 何裕民 邹伟俊

吴昌培 李家杰 李惠治 孟庆云 胡京京

胡学士 张云翔 张西俭 贾河先 郭剑华

黄宏昌 曾德环 谢亚松

目 录

绪言	(1)
第一章 人体生理病理时间节律	(5)
第一节 昼夜节律	(5)
一、昼夜阴阳消长节律	(6)
二、昼夜五脏主时节律	(11)
三、昼夜人气盛衰节律	(17)
四、昼夜营卫运行节律	(21)
五、昼夜气血流注节律	(27)
六、六经病解的时间观	(33)
七、时间节律与气机升降	(38)
第二节 月周节律	(42)
一、月周气血盛衰节律	(43)
二、月周人气消长节律	(47)
第三节 四时节律	(51)
一、四时阴阳消长节律	(52)
二、四时五行休旺节律	(62)
三、四时五脏主时节律	(68)
四、四时人气活动节律	(74)
五、四时脉象变化节律	(78)
六、四时色泽变化节律	(84)

第四节 运气节律·····	(88)
一、运气节律的基本形式·····	(89)
二、运气节律对人体的影响·····	(95)
第二章 药治运用的辨时论治·····	(103)
第一节 日周期的辨时论治·····	(103)
一、子午为经辨治法·····	(104)
二、卯酉为纬辨治法·····	(110)
三、时辰应脏辨治法·····	(119)
四、问题讨论·····	(126)
第二节 年周期的辨时论治·····	(128)
一、阴阳消长辨治法·····	(129)
二、升降浮沉辨治法·····	(138)
三、脏气法时辨治法·····	(150)
四、问题讨论·····	(161)
第三节 择时服药方法·····	(165)
一、宜于清晨至午前服用的方药·····	(166)
二、宜于午后至夜间服用的方药·····	(170)
第三章 针法运用的辨时论治·····	(178)
第一节 时间针法的子午流注·····	(178)
一、子午流注的涵义·····	(178)
二、子午流注的源流·····	(180)
第二节 子午流注的基本内容·····	(182)
一、干支与六十年周期·····	(182)
二、干支配属阴阳·····	(185)
三、干支配属五行·····	(186)
第三节 子午流注开穴的时间推算·····	(188)

一、年干支的推算	(188)
二、月干支的推算	(189)
三、日干支的推算	(189)
四、时干支的推算	(192)
第四节 纳甲法与纳子法的辨时针刺特点	(193)
一、纳甲法的辨时针刺特点	(196)
二、纳子法的辨时针刺特点	(206)
第五节 按时针刺五腧穴的临床应用	(210)
第六节 关于时间针法与“北京时间”的讨论	(246)
第四章 中医时间节律的现代研究	(248)
第一节 出生与死亡的节律	(248)
一、分娩的时间节律	(248)
二、死亡的时间节律	(252)
第二节 常见病症的时间节律	(256)
一、咳嗽与时间节律	(256)
二、肺结核病的时间节律	(258)
三、心脏病的时间节律	(262)
四、高血压与中风的时间节律	(265)
第五章 辨时论治医案	(270)
一、药治类	(270)
二、针刺类	(284)

绪 言

时间生物学 (Chronobiology) 是研究生命时间特性的一门新兴学科。它导源于对生物节律的观察研究。西方早在1927年, 法国天文学家De Mairan首先观察到某些植物的叶片随昼夜变动, 白天鲜活挺张, 黑夜蔫萎闭合。即使把植物放在没有自然光影响的暗室里, 其叶片的“张”、“萎”变化, 依然与自然界的昼夜变化保持一致。以后人们陆续发现自然界中不少动植物都具有这种节律特性, 某些花瓣白天开放, 夜晚聚合; 向日葵总是早晨朝东, 傍晚朝西, 次晨起又朝东; 候鸟每年在春天北飞而秋天南返; 回游的鱼类每年在相同的节令游到固定的水域繁殖后代; 大多数动物只在春天交配; 公鸡只在黎明前啼叫司晨……。

这许许多多有趣的现象, 提示着各种生物都具有时间节律。这些时间节律以生命的不同节奏表现出来, 并与自然环境密切相关。生物生命活动除具有本身的节律特性, 还能感受到外界环境的周期性变化, 如昼夜光暗变化, 四时寒暑变化等, 并根据自然界的变化来调节本身活动的周期, 使之在一定的时间开始、进行或结束, 就像体内有一个“钟”(即所谓生物钟), 控制着生命活动按时运行, 时间生物学就是建立在这一基础之上的。

对生命本质的认识, 以前人们常常只着眼于组织细胞的

分割研究，着眼于粒子和亚细胞水平的化学现象，认为揭开生命奥秘的关键，在于对遗传基因和它的构造单位，以及受它们控制的生化反应的深入研究。但这种观点已经不能使人信服了。生命的存在，并不仅仅在于生命的结构，还受其生存的环境和活动的时节律所制约。生命活动不仅与自然的时空，同时与时间也具有密切联系，生命的本身就是自然界时间与空间的有序性复合。因而，现代科学转而重视从有机体的整体水平研究、探索生命现象，探讨生命和环境这个整体中彼此之间的复杂关系，探讨生命周期的时节律，用以认识生命体与自然环境的相互关系，这就是时间生物学的研究领域。

研究生命的时节律，必然要涉及节律的形态和类型。因此，首先明确几个有关时节律的概念，显然是必要的。

生物节律的基本形态常用周期、相位、同步等来表述。

节律：不论时间长短，具有一定规律的重复变动就称为节律。如脑电波以毫秒为单位，心搏或呼吸以秒或分为单位，昼夜以24小时为单位，都具有周期性重复变动的特点。

周期：从原点开始，经过一定形式的变动，不论所需时间的长短，变动一次需要的时间称为周期。如心搏周期为1秒左右，昼夜周期为24小时，月相周期为29.53天。

频率：周期的倒数称为频率。如人类在24小时中有一次长约数小时的睡眠，睡眠的频率就是 $1/24$ 。

振幅、变动范围：周期中最高值与最低值之差称为振幅。最大值与最小值之间称为变动范围。

相位：周期中节律在各个时刻的值称为相位。但一般所说的相位是指周期内特定的点，例如，常用最大值出现的时

刻表示，实际上相当于峰值相位。

同步：生命体内或生命体与环境之间，两种或两种以上的节律相互影响，而使其频率相同，或具有整数倍数关系时，称为节律的同步。如各种昼夜节律与环境的明暗周期同步。这个明暗周期规定了昼夜节律的时间相位，称为同步因子，或称之为定时因子。

生物节律的类型主要分为两大类，即内因性节律和外因性节律。

外因性节律：有机体所表现的节律完全依赖于外环境的变动，受外界变化所支配，称为外因性节律。

内因性节律：由机体内部的“生物钟”所驱动，而和外界的节律性变动同步，即使环境因素改变，这种节律依然存在，称为内因性节律。

近几十年来，人们不断发现人体各种生命活动和生理机能，诸如睡眠、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、人体对致病因子的敏感性、对药物的反应性等，均表现出明显的日、月或年的节律。它说明人体的生理活动、内环境的稳定与自然界的时节律相应，并保持动态平衡。用这种观点来研究人体的生理活动和病理变化，在医学科学中，就产生了现代时间生物学（Chronobiological Medicine）这一新兴学科，并相继又建立了诸如时间生理学（Chronophysiology）、时间病理学（Chronopathology）、时间诊断学（Chronodiagnosis）、时间药理学（Chronopharmacology）、时间治疗学（Chronotherapeutics）等分支学科。

面对蓬勃兴起的现代时间生物学，揆度它所研究的主

主要内容——人体生命活动的节律，纵观祖国医学的理论与实践，早在成书于两千多年前的中医最早典籍《黄帝内经》一书中，就已有很多这方面的论述。中医历来认为，人和自然界是统一的整体，自然界是人类生命的源泉，“人以天地之气生，四时之法成”（《黄帝内经素问·宝命全形论》），自然界四时、月、日的周期变化，“人亦应之”。因此，人的生命活动也就表现出相应的节律，并运用这种观点，以中医学自身独特的表述形式，阐述了人体生理、病理节律，论证了疾病的发生、变化，用以指导诊断、治疗、处方用药。如论述了营卫运行、气血流注、阴阳消长的昼夜节律，五脏功能、脉象色泽变化的四时节律，20世纪60年周期的运气节律，“因时制宜”的辨时论治，“择时针刺”的子午流注针法等，从而构成了从基础到临床的中医时间生物学体系。因此，我们完全可以认为，时间生物学发展的历史，至少应该回溯到2 000多年前我们祖先的创造。

第一章 人体生理病理时间节律

自然界的日行月转，寒暑往复，朔望交司，昼夜更迭，体现了自然界物质运动的周期性变动，形成自然界的各种时间节律。

人与天地相应，因而人体营卫的运行，气血的流注，阴阳的消长，脏腑的机能活动，以及疾病的发生，病证的变化，病情的演变等都不表现出与自然界相应的节律。中医学所认识的人体生理活动，病理变化的时间节律，内容非常广泛，主要的有：以一日为周期的昼夜节律，以一月为周期的朔望节律，以一年为周期的四时节律，以甲子六十年气候变化为周期的运气节律。

第一节 昼夜节律

白天与黑夜的交替，是自然界最典型、人类最易感觉的时间变化。在地球自转的24小时中，地球上的一切生物大都经历一段光亮、一段黑暗的时间，这个24小时的光暗周期，白天与黑夜的变动，就是昼夜节律。

我国古代关于昼夜时间的测定主要有三种方法。一是光暗自然标志法。以平旦（日出）、日中、下晡（日入）、夜半等表示昼夜大略时间。二是十二辰法。以地支的十二个符

号作为时间概念，均分昼夜，每一个地支符号称为一个时辰，始于夜半，称夜半为子时，日中为午时，合称为十二辰。三是百刻滴漏法。以铜壶盛水滴漏，将一昼夜所漏分为100刻，它不受昼夜长短变化的影响，是比较精确的昼夜计时法。中医学中的时间节律常用这些概念来表达。

自然界昼夜的节律变动，中医学常用阴阳的消长盛衰来阐述。

阴阳是一对含义广泛的概念，它既是自然界及其万物产生运动、发展、变化的本源，又是自然界物质和现象属性的共同抽象。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”认为自然界的运动规律、万物的属性、物质的变化、生命的产生与终结等，都可以用阴阳来归纳和阐述。以昼夜论阴阳，则不仅昼为阳，夜为阴，而且随着昼夜的交替，阴阳尚具有盛衰消长的变动。昼夜十二辰的子、午、卯、酉四时，是消长变化的转折，它们将昼夜分为消长趋势不同的四部分。夜半子时阴盛极，日中午时阳盛极，平旦卯时由阴入阳，日入酉时为由阳入阴；夜半阴盛而阳气始生，故夜半至平旦为阴中之阳，阴消而阳生；日中阳气隆而阴气始生，故日中至黄昏为阳中之阴，阳消而阴长。昼夜阴阳始终处于由始到盛，由极而衰、交错消长的节律变动之中。随着自然界昼夜阴阳的消长更迭，人体阴阳、脏腑生理、营卫运行、气血循环、人气活动等都产生相应的节律性变动，阴阳则是作为人应自然的联系纽带而广泛地运用于中医学之中的。

一、昼夜阴阳消长节律

天地有阴阳，人体亦有阴阳。人体阴阳随自然界昼夜阴

阳的变动，表现出生命运动的昼夜节律。

昼夜节律又可分为阴阳交替和阴阳消长两种情形。

（一）昼夜阴阳交替节律

自然界白天受日照影响，一片光明。万物在这一段光亮的时空中，大多处于活动状态，鸟飞兽走，呈一派繁忙，以动为特点的时期，为自然界的阳气所主导。入夜则黑暗降临，万物多处于休息状态，鸟栖兽伏，呈一片沉寂、以静为特点的时期，为自然界的阴气所主司。昼来夜往，光亮与黑暗交替，形成自然界的阴阳交替节律。人类的生命活动，在白昼中亦以阳气为主导。阳主动，白天人以工作、活动、娱乐为主，是阳气主导人体的生命活动；阴主静，夜晚人主要为休息、安静、睡眠的时期，是阴气主司人体的生命运动。人体在昼夜中主要表现为活动和睡眠两种状态，《内经》以“阳气尽则卧，阴气尽则寤”来概括，以阐明人体在昼夜中具有阴阳交替的节律。卧，是阳尽而阴气所主的时间；寤，是阴尽而阳气所主的时间，二者总是交替往复着。

就人的整体生命而言，阴阳反映人体生命活动的不同状态。人体活动、清醒时的生命活动是阳气的作用，休息、睡眠时的生命现象是阴气的功能。阳气旺，人体阳气盛于白昼时，表现为白天精力充沛，思维敏捷，工作效率高；阴气盛于夜晚时，人体能在晚上得到充分的休息和安定的睡眠，这是人体阴阳平衡时所表现的阴阳更迭与自然界阴阳昼夜变动同步。而当人体阴阳不能相互协调，失去平衡，在整体中阴阳有偏盛偏衰的变化时，常可表现出机体阴阳变动节律紊乱，与自然界昼夜节律失同步。

机体在阳衰阴盛的病理变化中，由于阳气不足，阴偏

盛，在病变中表现为以抑制为特点的症状，如精神不振、倦怠无力、易疲懒动自汗、昏沉思睡，白天工作效率低，为机体阳衰不能主昼。而阴虚的病理变化则相反，由于阴虚不能制阳，常表现为阴虚阳亢，或阴虚火旺，病理表现为以亢奋为特点，如烦躁失眠、多梦、盗汗、五心烦热，或入夜骨蒸潮热，为阴虚不能主夜。这些变化均导致人体“日出而作，日入而息”，昼日兴奋，夜晚抑制的阴阳昼夜节律紊乱。

当改变昼夜节律时，也会造成机体昼夜节律的紊乱。如乘坐喷气式飞机作长途旅行，在很短的时间内即可跨越多个时区，以至于很快置身于与原居住地昼夜倒置的地域，如从北京到纽约。在这种情况下，原有的与昼夜相应的生理节律完全被扰乱，引起机体阴阳与昼夜阴阳的节律失去同步，常表现为白天精神不振、思想难于集中、昏昏思睡；夜晚则兴奋、失眠，甚至表现为严重的生理机能的紊乱。观察从美国俄克拉何马市飞到菲律宾马尼拉市的实验人员^{〔1〕}，飞越10个时区以后，参加实验的人员精神不能集中，作出判断的时间反常地延长，用脑的任务所需时间比飞行前长25%，体温4天以后才恢复正常，而其他机能的恢复时间更长。这种变化称之为“时差反应”，它说明人体本身的昼夜节律与自然界的昼夜节律同步，才能保持正常的生理功能。

（二）昼夜阴阳消长节律

人体阴阳也具有与自然界阴阳同步的昼夜消长节律。《灵枢·营卫生会》篇认为，人体阴阳的昼夜变化具有规整的节律：“夜半为阴隆，夜半后而为阴衰，平旦阴尽而阳受气矣。日中为阳隆，日西而阳衰，日入阳尽而阴受气矣。……平旦阴尽而阳受气。如是无已，与天地同纪。”人体阴隆于夜

半，夜半后渐弱，至平旦则阴气尽而阳气开始上升，日中盛，日西渐弱，日入阳尽阴气始长。这种变化与自然界阴阳的昼夜消长同步，所以称为“与天地同纪。”实际上，中医学的阴阳，在昼夜节律中，它是把人的生命活动分为两方面。属阳的生命活动，即阳气的活动，平旦受气指开始一天的活动，阳气渐增强；日中阳隆，精力最旺盛；日西阳渐衰，人体渐觉疲劳；日入、黑夜阳气处于抑制、低潮，人即体倦思眠。属阴的生命活动，即阴气的活动，与阳气相互消长，夜半阴隆，常是人类睡眠较深的时候；夜半后阴渐衰，是由熟睡转入苏醒的过程；平旦醒后表示阴尽阳始。这是古人对人类在通常环境下昼夜节律的描述。

阳气在昼日中也有其变动节律。《素问·生气通天论》说：“阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。”揭示了人体阳气在卫外活动中的昼日节律。从平旦到日西下以前，是阳气所主的时候。阳气主外，是主人体的卫外防御，阳盛则外卫固密，阳虚则卫外不固，所以日西以后人体容易生病。这一现象说明人体阳气随昼日自然界阳长的变化，呈现出生、隆、虚的变动节律。同时，也揭示了人体生命活动在昼日中有强弱不同的变化。

现代生理学对神经系统功能的认识，足可据以说明人体生理活动中的阴阳昼夜消长转化节律。神经系统中，交感神经和副交感神经的交替兴奋，与昼夜阴阳的变动节律具有同步关系。交感神经的活动白天占优势。当白天交感神经兴奋时，表现为人体情绪振奋、工作学习精力充沛、机体的物质代谢加快、异化作用增强、血糖含量高、心率增快等，与机