

传统中医药临床精华读本系列丛书（第四辑）

《穴道秘书跌打损伤方》释义

集历代名医精华读本，收百家名医经验之谈，涉临床各科名医释译，选临床实用为宗旨，收藏经典，馈赠友人。

总主编 ◆ 周德生 何清湖
原著 ◆ 清·杨成博
主编 ◆ 胡华杨 洋

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

研经典
读原著
勤临床
重经验



传统中医药临床精华读本丛书（第四辑）

《穴道秘书跌打损伤方》释义

总主编 周德生 何清湖
原 著 清·杨成博
主 编 胡 华 杨 洋
副主编 丁瑞丛 李 中 谢朝晖 李 媚
编 委 程丽娜 肖科金 胡 华 杨 洋
李 媚 苏丽清 李 中 丁瑞丛
袁雅洁 谢朝晖 周德生 钟 捷

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《穴道秘书跌打损伤方》释义/周德生, 何清湖总主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4370 - 9

I. ①穴… II. ①周…②何… III. ①穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 310401 号

传统中医药临床精华读本丛书 (第四辑)

《穴道秘书跌打损伤方》释义

主 编 胡 华 杨 洋

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351 - 4922121)

经 销 各地新华书店

印 刷 太原彩亿印业有限公司

电 话 0351 - 4922073 (编辑室)

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 5.25

字 数 130 千字

版 次 2013 年 3 月第 1 版

印 次 2013 年 3 月山西第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4370 - 9

定 价 12.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

《传统中医药临床精华读本丛书 (第四辑)》编委会

总 策 划 赵志春 周德生

总 主 编 周德生 何清湖

编 委 (按拼音字母为序)

曹 臣	陈 莎	陈 艳	陈 瑶	陈丽娜	陈湘鹏
陈 兴	陈学裕	陈智龙	程丽娜	代洪波	戴 莉
邓兰平	丁瑞丛	甘沐英	高元峰	何清湖	胡 华
胡常玲	胡 鸿	胡盛松	黄 璐	黄 雄	黄小锋
纪传荣	蒋凯彪	孔祥建	寇志刚	李 婕	李 林
李 媚	李 珊	李 中	李彩云	李 康	李 珊
李 伟	李武平	李煦昀	林萃才	林玉平	刘建和
刘 峰	刘丽娟	龙斯玥	马成瑞	毛 羽	聂志红
彭察安	任卫琼	苏丽清	苏联军	孙文艳	孙晓鹏
谭 灿	谭 静	谭光波	谭旭仪	陶文强	万 能
王 芳	王 燕	王 鹿	王佳君	王建国	王胜弘
王仙伟	吴 可	吴 伟	吴 萍	奚吉湘	肖科金
肖瑞飞	肖志红	谢朝晖	谢志龙	杨 洋	杨成龙
杨 磊	姚 飞	易 琼	殷 剑	余文运	余艳兰
袁 莉	袁双双	袁雅洁	曾 荣	曾繁勇	张 梅
张 希	张超群	张雪花	张依蕾	张志国	张俊莲
郑惠芝	钟 捷	周 海	周 俊	周德生	周锦威
周小明	周颖璨	周智惠	朱 婷	朱付平	卓 耀
学术秘书	胡 华	肖志红	刘文清	刘 峰	

前 言

中国传统医药学至明清时代已达到巅峰状态，历代医家积累了许许多多的医药学专著。新文化运动以后，现代科学迅猛发展导致社会资源的重新分配，客观上减慢了传统科学的发展速度。此后的传统医药学在与西医药学的并存、融合、争鸣、排斥中，或多或少地受西医药学的影响，尽管也涌现了许多医药学专著，但不可避免地留下时代的烙印。而公认的观点是，历史上传统文化的大环境氛围对中医药理论的形成和发展产生了重大影响，其本身的某些理论常被医药学借鉴发展，形成了中医药理论的基本思维模式框架，诸如阴阳五行学说，而且传统文化的某些深层次思维特点，比如重整体、重类比等，都对传统中医药临床工作者思维模式的形成起到了重要作用。时过境迁，传统文化更像是一种符号被束之高阁，只可远观，传统文化的思维模式和话语系统在今日变得难以理解，就更谈不上是传统思维模式地培养了，此种窘态是传统中医药学，也是一切与传统文化密切相关的“老手艺”难以有效传承发展、处处碰壁的根本原因。从这层意义上讲，加大对传统文化的学习，并借以形成适合中医药的传统思维，是无奈中的必行之举。要培养一批在现代社会中有着深厚的中国传统文化积淀、真正意义上的传统中医药临床工作者，把中医药事业的基因传承下来，必须多读传统中医药临床名著。

今天，我们要学习纯正的传统医药学，发展现代中医药学，传统中医药临床名著特别是著名医药学家原创性专著，仍然是掘之不尽的金矿。为了使现代中医药的学习者、研究者和从业者们以最小的阅读量获得最大的阅读效果，宏观了解传统中医药学成就的概貌，和掌握传统中医药学的精华，我们汇集了8种传统中医药临床名著，作为《传统中医药临床精华读本丛书》第四辑，由山西科学技术出版社出版，奉献给同道。

本丛书的遴选宗旨是：尽量以临床实用为落脚点；尽量包括反映不同学术见解和临床经验的医药学著作；尽量选择临床医药学家原创性的小部头著作；尽量选择资料信息量大的汇编性的较大部头著作；尽量选择内容通俗可读性强的学术性著作。

分册内容：（1）清 / 张骥，内经药淪，十卷。辑录《黄帝内经》中有关用药理论的原文，阴阳色气味、气运、五岁、五化、五方、水谷、五宜、五过和药制共9类，分别予以内经各家集注，并加按语说明。《子华子·医道篇》曰：“药者，淪也；淪者，养也。”张氏认为“内经不言药物名品，但言寒热温凉之气，则气无非药；言甘辛酸咸苦淡之味，则味无非药。是言言气味则言言皆药。”（2）清 / 胡青鬼，跌打损伤回生集，三卷。系胡青鬼与其侄整理其叔祖胡启万所存抄本而成，胡启万积数十年采访之功，并得诸异授，故其方多秘诀，为诸医书所未备载。卷一论述伤损的机理、治法及方药；卷二论述伤损的治则及其方药；卷三为治疗伤损的各种方法及方药。胡氏认为见血为伤；骨疼为损；从高坠下，或倒压闪挫为跌；与人争斗及杖夹为打。跌打俱有伤损，

须看轻重而治。跌打乃先惊而后患，治跌先宜治患而后镇惊，治打先镇惊而后治患，此乃大概，临时又宜活法也。(3) 明 / 张洁，仁术便览，四卷。收选明代以前的临床各科验方分类编辑而成。包括中风、厥病、痛风、中寒等 94 类病证，以内科杂病为主，兼及外、妇、儿等科。有论有方，所论大致中肯，选方大都切于实用。选论均“得病之情，知治之体，杂合以治，各得所宜”（王再聘序）。末附炮制药法。(4) 清 / 费伯雄，医方论，四卷。是编专为初学而设，其所选切合实用方剂 800 余首，根据汪昂《医方集解》中的方剂次序，删去原书各方的主治与注文，一方一论，逐方予以评述。作者评述诸方能评得其纲纪，具有较强说服力，除临床上肯定的方剂外，对原书中一些选用不当的方剂明确地阐述了本人看法，颇多可取之处。费氏称“于此而得其醇，化其偏，触类引申，亦可以无大过。有志之士，欲求更上一层，则自有由博返约之法在。”(5) 东汉 / 不著撰人，五十二病方，西汉文物，1973 年湖南长沙马王堆三号汉墓出土。这是现知我国最古的医学方书，全书为九千九百十一字，抄录于一高约 24 厘米、长 450 厘米长卷之后 5/6 部分，卷首列有目录，目录后有“凡五十二”字样，每种疾病均作为篇目标题，与后世医方书之体例相同。现存医方总数 283 个，用药达 247 种，书中提到的病名有 103 个，所治包括内、外、妇、儿、五官各科疾病。书中除内服法外，尚有涂、敷、灸、砭、熨、薰等多种外治法。(6) 日本 / 丹波菑庭，诊病奇骸，二卷。由其再传弟子松井操译成汉文，由王惕斋出版发行。腹诊专著，作者认腹诊非四诊正法，故名“奇骸”。本书广泛收

集有关腹诊资料，并联系各科病症予以阐发。书末附载五云子诊腹法。胸腹者，五脏六腑之官城，一身资养之根本，阴阳气血之发源，外感内伤之所位。“诊腹之法，传系《内经·刺禁论》及《难经》中所载，中土早已失传。日本医学向习仲景遗法，故称汉医。各有师传，恪守秘本，然不轻示人，虑夺其利也。”（王仁乾跋）“外感诊脉，内伤则诊腹。其法：诊时仰卧；不得，则左卧；又不得，则右卧。先胸，次胃经，次任脉，次脾经天枢，次脐下，次诸空所则腹四隅骨际，此其定位也。”（傅云龙序）（7）宋 / 不著撰人，增广太平和剂图经本草药性总论，二卷。宋熙宁九年（1076）神宗诏令撤销合并旧有的熟药库、合药所、卖药所，在京城开封设置太医局熟药所，又称修合卖药所，通称药局。崇宁二年（1103）另设修合药所，为制药作坊。政和四年（1114）“修合药所”改称“医药合剂局”，“熟药所”改称“医药惠民局”。南宋绍兴六年（1136）设熟药所之一为和剂局，由翰林医官院选保医官辨验药材。绍兴十八年（1148）改熟药所为“太平惠民局”，熟药所的设立，使局方得以推广，成药使用有所普及，给民众医治疾病带来了便利，是宋代医学发展的特色之一。《太平惠民和剂局方》五卷21门279方，为宋代太平惠民合剂局陈承、裴宗元、陈师文等在《太医局方》的基础上编写，为宋政府编成并颁行的我国第一部成药制剂手册。其后太医助教许洪奉旨对《和剂局方》进行了全面增补，并续撰《太平惠民和剂局方指南总论》3卷、《增广太平惠民和剂局方诸品药石炮制总论》1卷，附刻于《局方》之末。名为《增广太平惠民和剂局方》十卷，将成药方剂分为卷一诸风

(附脚气), 89方; 卷二伤寒(附中暑), 67方; 卷三诸气(附脾胃积聚), 108方; 卷四痰饮(附咳嗽), 44方; 卷五诸虚(附骨蒸), 64方, 痼冷(附消渴), 25方; 卷六积热, 26方, 泻痢(附秘涩), 56方; 卷七眼目, 24方, 咽喉口齿, 15方; 卷八杂病, 29方, 疮肿伤折, 33方; 卷九妇人(附产图), 87方; 卷十小儿, 98方。诸汤, 26方。诸香, 4方。凡16类, 载方795首。此后, 又有佚名氏撰《增广太平和剂图经本草药性总论》2卷, 日本橘亲显等校正再附于后。因增广的《局方》切于实用, 为继《伤寒杂病论》之后医家选用最多影响最大的方书之一, 其中所载有效方剂传播甚广, 至今仍为临床常用。(8)清/杨成博, 穴道秘书跌打损伤方, 《穴道秘书》述点脉不传之秘。武功点穴和解穴疗伤技术, 就是祖国珍贵文化遗产的一部分, 古人对穴位点打伤的认识, 包括人体经脉走向与穴位分布、脏腑要害、时辰流注的关系, 点打穴位的手法、穴位点打伤的临床特点、解穴救伤的秘方。师曰人有一十八穴大, 五十四穴小, 天地人和四大穴, 此乃伤人之命也; 手足四肢, 内外筋骨共成七十二小穴。手法出在虎尖掌尖肩尖三尖之法, 百发百中。药有七十二方, 可以活之。此书若传好人, 固可按部医人, 如歹人得之则祸害不浅, 切不可乱传矣。《跌打损伤方》为秘传验方私集。跌打损伤包括刀枪、跌仆、殴打、闪挫、刺伤、擦伤、运动损伤等, 伤处多有疼痛、淤肿、出血或骨折、脱臼等, 也包括一些内脏损伤, 但主要以软组织损伤为主。杨氏以五行知脏腑, 按六脉定虚实, 总论周身部位有72穴, 各处所伤轻重有春夏秋冬四季节候, 药有君臣佐使应扶。若有青

草，初伤服之易发有验，人欲就易。若欲全功，必用君臣之药内托外扶，能得痊愈。按上中下三部周身所伤部位辨证用药，共计11方，有内服汤药也有外用膏贴、吹鼻、烟熏、敷药、搽药等等，有传统药方也有鲜药方，选择用药甚为广泛，多用珍贵稀少之药，如熊胆、虎骨、虎碧、麝香、牛黄、珍珠、象血、象皮等等，并例十不治之症，对临床有指导价值。

每分册原文均选用相应的善本为基础，并较以近世出版的点校本，导读由相关领域的专家编撰。力求使必读之书成为可读之书，有用之书成为能用之书。

《传统中医药临床读本丛书》总主编 周德生 何清湖

导 读

一、杨成博其人

杨成博，生活于清朝末年至民国时期，药学家，对人体穴位熟悉，擅长治疗跌打损伤，主要代表作有《穴道秘书》、《跌打损伤方》等。由于有关杨成博资料记载缺如，我们不能知道他更多的生平事迹。另外，《跌打损伤方》又疑为太双和尚所集，我们再从其内容推测，可能《穴道秘书》和《跌打损伤方》的原创者是少林历代僧医及崇信佛教的医家，他们在行医济世的同时留下了丰富的医疗经验和独特的佛家伤科方药。因寺院规矩森严，秘不外传，向来为“技击家所密”，同时历代医家受儒家思想影响，对伤科关注不够，所以世人鲜闻。杨成博以一个药学家的独特眼光，摘抄了部分有价值的佛家伤科方药内容。

二、穴位与点穴

穴位是指神经末梢密集或神经干线经过的地方。穴位的学名是腧穴，别名包括：“气穴”、“气府”、“节”、“会”、“骨空”、“脉气所发”、“砭灸处”、“穴位”。人体周身约有52个单穴，300个双穴、50个经外奇穴，共720个穴位。有108个要害穴，其中有72个穴一般点击不至于致命，其余36个穴是致命穴，俗称“死穴”。死穴又分软麻、昏眩、轻和重四穴，各种皆有九个穴。合起来为36个致命穴。生死搏斗中，作为“杀手”使用。点穴又称打穴。打穴有七

种：斫、戳、拍、擒、拿、撞、闭。用掌边侧打者为斫；用手指直打为戳；用掌根按打者为拍；用五指抓取者为擒；用二指掐取者为拿；用膝、肘打者为拍；用于指抓取者为撞；用手指叩叩者为闭。点穴法中以指点啄为最常见，又有一指点、二指点，撮指点等等。人体穴位中包括经外奇穴在内有致命穴70个，有致命穴歌为证，歌曰：“上止天庭二太阳，气口血海四柔堂，耳后受均不治，伤胎鱼际即时亡，前后二心并外肾，崐鱼睛目空甚张忙，肋稍播手艰于治，肾俞丹田最难当，夹背断时休下药，正腰一笑立身亡，伤人二乳及胸膛，百人百死到泉乡，出气不收无药石，翻肚吐粪见阎王，门髓出阴阳混，君则何觅妙方。”死穴（要害穴）有歌诀“百会倒在地，尾闾不还乡，章门被击中，十人九人亡，太阳和哑门，必然见阎王，断脊无接骨，膝下急亡身。”具体来说，（1）头颈部位要害穴（共9个）：①百会穴：在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。为督脉穴，为手足三阳、督脉之会，被击中脑晕倒地不省人事。②神庭：头前部入发际五分处。为督脉穴，督脉与足太阳膀胱经之会穴。被击中后头晕、脑涨。③太阳穴：在眉梢与外眼角之间向后约一寸凹处。为奇穴，被点中后头昏、眼黑耳鸣。④耳门穴：在耳屏上切迹前、张口呈现凹陷处。为手少阳三焦经穴。被点中后，耳鸣头晕倒地。⑤睛明穴：在眼内眦角上方0.1寸处。为足太阳膀胱经穴。手足太阳、足阳明、阳跷、阴跷五脉之会穴。被点中后头昏眼花倒地。⑥人中穴：在人中沟偏上（沟下沿上量2/3处）。属督脉，为手、足阳明，督脉之会穴。被点中后头晕眼昏。⑦哑门穴：在顶部后正中线上，第一与第二颈椎棘突之间的凹陷处，（后发际凹陷处）。为督脉穴，系督脉与阳维脉之会穴，被点中后，冲击延髓中枢，失哑、头晕、倒地不省人事。⑧风池穴：在枕骨粗隆直下凹

陷处与乳突之间，在当斜方肌和胸锁乳突之间取穴。为足少阳胆经穴，系手足少阳阴维之会。被击中后，冲击延髓中枢，昏迷不醒。⑨人迎穴：喉结旁开1.5寸。为足阳明胃经穴，被点中后气滞血淤、头晕。(2)胸腹部要害穴(共14个)：①膻中穴：在体前正中线，两乳头中间。为任脉穴，是足太阴、少阴，手太阳、少阳；任脉之会。气会膻中心包募穴。被击中后，内气漫散，心慌意乱，神志不清。②鸠尾穴：位于脐上七寸，剑突下半寸。属任脉，系任脉之络穴。击中后，冲击腹壁动、静脉、及肝、胆，震动心脏，血滞而亡。③巨阙穴：在体前正中线，脐上六寸处。属任脉，系心之募穴。击中后，冲击肝、胆、震动心脏而亡。④神阙穴：位于脐窝正中。属任脉。击中后，冲击肋间神经，震动肠管，膀胱，伤气，身体失灵。⑤气海穴：位于体前正中线，脐下1寸半。属任脉。击中后，冲击腹壁，动静脉和肋间，破气血淤，身体失灵。⑥关元穴：位于脐下三寸处。属任脉、系三阴、任脉之会，小肠之募穴。击中后，冲击腹壁下动、静脉及肋间神经震动肠管，气滞血淤。⑦中极穴：体前正中线，脐下4寸。属任脉、系足三阴、任脉之会，膀胱之募穴。击中后，冲击腹壁动、静脉和神经震动乙结肠，伤气机。⑧曲骨穴：腹下部耻骨联合上缘上方凹陷处。属任脉，系足厥阴肝经与任脉之余。击中后，伤周天气机，气滞血淤。⑨膺窗穴：在胸骨中线第三肋间玉堂穴旁开四寸。属足阳明胃经。击中后，冲击肋间神经和胸前神经及动、静脉，震动心脏停止供血、休克。⑩乳中穴：在乳头中央。属足阳明胃经。击中后，冲击肋间神经和动脉充血破气。⑪乳根穴：在乳头中央直下一肋间处。属足阳明胃经，左侧内为心脏。击中后，冲击心脏，休克易亡。⑫期门穴：位于乳下两肋间当第六肋间。属肝经，肝之募穴。足太阴，厥阴，阴维

之会。击中后，冲击肝、脾，震动膈肌、气滞血淤。⑬章门穴：在腋中线，第一浮肋前端，屈肘合腋时正当肘尖尽处。属足厥阴肝经，系足太阴、厥阴，阴维之会，肝之募穴。击中后，冲击肝脏或脾脏，破坏膈肌膜，阻血伤气。⑭商曲穴：位于腹中部当任脉、下脘穴的外侧五分处。属足少阴肾经，系足少阴与冲脉之会。击中后，冲击肋神经和腹壁动脉、震动肠管，伤气滞血。（3）背腰骶部的要害穴位（共8个）：①肺俞穴：第三胸椎棘突旁开1.5寸。属足太阳膀胱经。击中后，冲击第三肋动、静脉和神经，震动心肺、破气机。②厥阴俞穴：在第四胸椎棘突下旁开1.5寸处。属足太阳膀胱经。击中后，冲击心、肺，破气机、易死亡。③心俞穴：位于第五胸椎棘突、旁开1.5寸。属足太阳膀胱经。击中后，冲击心脏，破血伤气。④肾俞穴：在第二腰椎棘突旁开1.5寸处。属足太阳膀胱经。击中后，冲击肾脏，伤气机，易截瘫。⑤命门穴：在第二腰椎与第三腰椎棘突之间。属督脉。击中后，冲击脊椎破气机，易截瘫。⑥志室穴：在第二腰椎棘突旁开三寸处（命门旁开三寸）。属足太阳膀胱经。击中后，冲击腰动、静脉和神经，震动肾脏，伤内气。⑦气海俞穴：在第三腰椎棘、旁开1.5寸处。属足太阳膀胱经。击中后，冲击肾脏，阻血破气。⑧尾闾穴：位于尾骨端与肛门之间。属督脉，督脉之络穴，别走任脉。击中后，阻碍周天气机，丹田气机不升。（4）上、下肢要害穴位（共5个）：①肩井穴：在大椎穴与肩峰连线三 midpoint，肩部最高处。属足少阳胆经，系手少阳、足少阳、足阳明与阳维脉之会。击中后，半身麻木。②太渊穴：仰掌、腕横纹之挠侧凹陷处。属手太阴肺经。肺之原穴，百脉之会。③足三里穴：外膝眼下三寸，胫骨外侧约一横指处。属足阳明胃经，足阳明之脉所入为合。击中后，下肢麻木、不灵。④三阴交穴：

在内踝尖直上三寸，胫骨后缘。属足太阳脾经，系足太阴、厥阴、少阴之会。击中后，下肢麻木，失灵，伤丹田气。⑤涌泉穴：在足掌心前三分之处，当屈足趾时出现凹陷处。属足少阴肾经。击中后，伤丹田气，气机不能上升，破轻功。总之，以上36个要害穴，被点中后，都有性命危险，但初伤时，可能感觉不大，但后果严重，凡被点中者，不可轻视。

另外，点穴亦有时辰相关性，点穴24闭穴时辰歌曰：“人身之血有一头，遇时取穴定伤损。子时人中丑天庭，寅时鼻梁卯牙腮，辰时双阴巳将台，午时脉腕未七坎，申时丹田酉血海，戌时下阴亥涌泉；子踝丑腰寅在目，卯面寅头巳手热，午胸未腹申在心，酉背戌头亥股隙”，此为“按时取穴”的原理。

三、时间医学与子午流注

时间医学是现代医学与时间生物学相结合的产物。时间生物学是1950年在外国诞生的一门新兴生命科学，其主要内容是研究生命现象的时间特点。现在时间医学出现了自己的亚分支，如时间生理学、时间病理学、时间治疗学、时间药理学、时间护理学等。古人所谓“天人相应”等理论其实就是现代时间医学的理论基础。时间医学的概念是现代医学根据时间的规律提出来的，但是早在2500年以前的《黄帝内经》和汉代张仲景的《伤寒论》中就有了对人体生理和病理的昼夜节律，七日节律，四季节律以及年节律的论述。

时间医学与现代医学也有许多吻合点，如有学者研究发现某些与疼痛有关的基因，与疾病发生有关的基因，在某一时辰总是有较多的表达，他们发现了这一规律并把它运用于

临床。上世纪80年代以来，研究人员发现哺乳动物身上具有同样结构的生物钟基因有9种，一般性的干扰不至于引起人体生物钟的改变。时间医学的理论已被广泛应用于预防医学和临床医学，对于去除疾病的病因和诱因，防止疾病的发生和发展具有重要意义。研究表明：每年三月出生的婴儿神经管缺损发生率明显高，消化性溃疡容易在秋冬季发病已成为常识。关于时间医学研究最活跃的是昼夜节律的生理与病理变化，比如清晨6~8时，是冠心病、癌症、肺心病等严重疾病患者死亡的高峰期，而晚6~8时，是心脏病发作的第二个高峰期。夜间则是脑血栓发病的高峰期。某些药物在一日之内的不同时间服用效果明显不同，如糖皮质激素一般要求晨9时服用。

了解时间医学的目的在于顺应自然规律，在生理节律处于低峰期时避免致病因素的侵扰，同时主动地维系不宜破坏的自然节律，维护自身健康。有一些因素可以加速生物钟的老化，不利于健康，如各种器官及功能减退；睡眠紊乱等引起的生物节律紊乱；生活习惯改变等引起同步因子作用的减弱等。人与自然界是一个统一的整体，人们只有顺应它的变化并及时调节自己，按照“天、地、日、月、星辰”的变化规律，才可以使自己生活节律中的同步因子不断维持动态平衡，健康永驻，延年益寿。

《子午流注针经》为我国最早的较完整的时间针灸学专著。中医将一天分成十二个时辰，并用十二地支代表，子午流注学说。子午流注学说是中医学的主要组成部分，是研究人体气血运行的时刻表。中医认为，自然界与人是统一的整体，自然界的年、季、日、时周期变化，影响着人们的生理、病理相应的周期变化，如人的脉象、春弦、夏洪、秋毛、冬石；人的病情变化多半是早晨轻、中午重、夜晚更

重，这些情况和人体气血运行有关，也就是在不同的时辰，气血运行到不同的经络，对人体的生理，病理起到了直接的影响，恰如现代科学提出的生物钟效应相似。子午流注学说认为，人体气血的运行是按照一定的时间循环无端，连成一个大的循环通道，即十二经络的连接顺序为：其歌诀：寅时气血注于肺，卯时大肠辰时胃，巳脾心未小肠，膀胱申注酝肾注，戌时包络亥三焦，子胆丑肝各定位。了解人体经络一日之中循行运转规律，把握生命中的每一刻，从呼吸做起，以经络为据，洞悉太极之理，尊阴阳之纲纪，诸十二经脉者，皆系于生气之原，气者生之本也，时者生之用也！

人体十二经脉行运图，这是根据中国中医学子午流注学说，十二时辰和人体经络时表：(1) 手太阴肺经 寅时（3点至5点）——肺经旺。寅时睡得熟，色红精气足；“肺朝百脉。”肝在丑时把血液推陈出新之后，将新鲜血液提供给肺，通过肺送往全身。所以，人在清晨面色红润，精力充沛。寅时，有肺病者反映最为强烈，如剧咳或哮喘而醒。(2) 手阳明大肠经卯时（5点到7点）——大肠经旺。卯时大肠蠕，排毒渣滓出；“肺与大肠相表里。”肺将充足的新鲜血液布满全身，紧接着促进大肠进入兴奋状态，完成吸收食物中的水分和营养、排出渣滓的过程。清晨起床后最好排大便。(3) 足阳明胃经辰时（7点到9点）——胃经旺。辰时吃早餐，营养身体安；人在此时段吃早餐最容易消化，吸收也最好。早餐可安排温和养胃的食品如稀粥、麦片、包点等。过于燥热的食品容易引起胃火盛，出现嘴唇干裂、唇疮等问题。不吃早餐更容易引起多种疾病。(4) 足太阴脾经巳时（9点至11点）——脾经旺。巳时脾经旺，造血身体状；“脾主运化，脾统血。”脾是消化、吸收、排泄的总调度，又是人体血液的统领。“脾开窍于口，其华在唇。”