

# 基于子午流注理论治疗失眠的研究进展

王广顺\*, 安春平#

黑龙江中医药大学人文与管理学院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2023年10月21日; 录用日期: 2023年11月14日; 发布日期: 2023年11月21日

## 摘要

随着现代社会的节奏越来越快, 压力越来越大, 失眠的人群也随之增多。长期的失眠不仅严重地影响了患者的身心健康, 也带来了不菲的经济压力, 其治疗方法各异, 疗效不一, 并且伴随一些副作用, 所以我们需要提出更多更安全的治疗方法。目前, 随着人们对失眠的研究发现与睡眠生物节律有关, 而中医学中的子午流注理论就是研究人体与时间节律的关系, 其理论对失眠的应用颇多, 效果良好, 本文就子午流注理论治疗失眠展开探讨。在本综述中, 我们从首先从其理论的来源及各个时期的发展展开了探讨, 其次讲述了在子午流注理论指导下的针法、耳穴、艾灸对失眠改善的应用现状, 最后讨论了子午流注理论在临床上的一些不足以及未来的展望, 希望通过不断的完善, 使其更好地应用于临床。

## 关键词

子午流注, 失眠, 针灸, 经络, 时间

# Research Progress on the Treatment of Insomnia Based on the Ziwu Liuzhu Theory

Guangshun Wang\*, Chunping An#

College of Humanities and Management, Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin  
Heilongjiang

Received: Oct. 21<sup>st</sup>, 2023; accepted: Nov. 14<sup>th</sup>, 2023; published: Nov. 21<sup>st</sup>, 2023

## Abstract

With the rapid pace of modern society and the increasing pressure, the number of people with insomnia also increases. Long-term insomnia seriously affects not only the physical and mental

\*第一作者。

#通讯作者。

health of patients, but also brings a lot of economic pressure. Its treatment methods are different, the efficacy is different, and accompanied by some side effects. So we need to come up with more and safer treatments. Now, as insomnia has been linked to sleep biological rhythms, the Ziwu Liuzhu theory in traditional Chinese medicine is to study the relationship between the human body and the time rhythm, Its theory has been applied to insomnia a lot, with good results, This article discusses the Ziwu Liuzhu theory in the treatment of insomnia. In this review, we first discuss the source of its theory and its development in each period. Secondly, it describes the application status of acupuncture, auricular points and moxibustion in the improvement of insomnia under the guidance of the theory of Ziwu Liuzhu. Finally, some shortcomings and future prospects of the Ziwu Liuzhu theory in clinical practice are discussed. It is hoped that through continuous improvement, it will be better applied in clinical practice.

## Keywords

Ziwu Liuzhu, Insomnia, Acupuncture and Moxibustion, Meridians, Time

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

失眠; 在中医上又被称之为“不寐”, 在其《黄帝内经》中称为“不得卧”“不得眠”。指的是无法维持正常而稳定的睡眠状态或者根本无法入睡, 从而导致睡眠深度、时间的不足, 轻者仅入睡困难或寐而不香, 时睡时醒, 或者醒后不能够再次入睡; 严重者则彻夜不能入睡的一种疾病[1]。患者由于长期的失眠容易导致自身的工作以及日常生活受到影响, 严重损害患者身心健康。目前, 由于现代社会节奏的加快, 生活压力增加, 容易造成情志失调、导致心火气盛, 从而使身体整个系统受到不良的影响, 在某种程度上容易导致失眠情况的发生[2]。在传统中医中, 人和自然界之间是一个统一的整体, 生活在自然界之中, 所有的生物都会受四时气候变化的影响, 所以人们要顺从四时气候变化的规律, 如春天生发夏天生长秋天收敛冬天冬藏, 否则会容易导致人体脏腑功能障碍, 从而发生疾病。就昼夜来说, 《灵枢·口问》: “卫气昼日行于阳, 夜半则行于阴, 阴者主夜, 夜者卧……阳气尽, 阴气盛, 则目瞑; 阴气尽, 阳气盛, 则寤矣” [3]。本文就将其学说应用于失眠进行探讨。

## 2. 子午流注理论

子午流注是中国古代传统的时间医学, 是中医学中极具特色的一门理论, 早于现代时间医学。其起源于内经中天人相应的理论, 结合五腧穴、阴阳、五行理论发展起来的学说, 以择时选穴为特点, 分纳子、纳甲、养子时刻注穴三部分[4]。自内经成书到宋金期间, 子午流注一直处于理论的状态, 未能应用于临床, 直到金代何若愚总结其理论并写出了子午流注针法的第一部专著——《流注指微赋》, 使其从理论走上了临床, 并开始推广应用[5], 同时期另外一位医家窦汉卿所著《标幽赋》, 见载于其著作《针经指南》卷首, 其文简单易懂, 其内容涉猎广泛, 包括经络、腧穴、刺法、治疗、术前准备、针灸宜忌等方面, 故被历代医家所推崇[6], 其大力提倡按时取穴, 并在书中写到: “一日去六十六穴之法, 方见幽微; 一时取一十二经之原, 始知要妙[5]。”明代著名针灸医家徐凤, 早期钻研窦汉卿著作, 继承窦派学术思想, 晚年结合自己临床行医经验, 编著《针灸大全》[7], 其中记载的“子午流注逐日按时定穴诀”

提出具体的开穴使用方法, 为子午流注的推广应用做出了贡献[5]。高武的《针灸聚英》中, 也记载有子午流注针法, 不同的是, 高氏学古而不拘泥于古, 虽然重视经典, 但反对当时流行的“按时用穴”法, 因其认为子午流注纳甲法的理论晦涩难懂, 加上师传不同, 方法多样, 实际操作起来甚是不便, 容易造成病情的延误, 故此, 他创新出一种更为简便的方法。称为“十二经病并荣俞经合补虚泻实法”就是所谓的子午流注纳支(子)法。纳子法的使用方法是先诊察疾病, 后取经定穴, 最后才决定开穴的时间。高武重视“子午流注”针法, 但又不拘泥于前人的子午流注之说, 而是在继承中另有发挥, 颇具有创新精神, 在创新时又不离其经典理论根源, 为发展“子午流注”针法作出了新贡献。清代时, 针灸的地位有所下降, 但是仍有医家对子午流注理论进行研究, 比如李学川所著的《针灸逢源》, 就记载有子午流注理论。49年建国以后, 响应毛主席的号召, 中医的地位越来越高, 针灸越来越受到重视, 相继出版教材跟著作, 其中比较早的有1958年四川人民出版社出版的吴棹仙的《子午流注说难》、还有1974年人民卫生出版社出版的上海中医学院的教材《针灸学》, 等等。建国以后的著作及其教材的出版, 为子午流注针法的流传发展做出了极大的贡献。

### 3. 子午流注的临床应用

1) 纳甲法是子午流注针法之一, 是将十二经脉的五腧穴及原穴配在年、月、日、时干支上而计时取穴的方法, 故又称纳干法[8]。周清保等[9]应用子午流注纳甲法针刺治疗围绝经期失眠患者。以桂林市时间换算时辰以子午流注纳甲法按时开穴, 主穴。根据明代徐凤的《子午流注逐日按时定穴歌》, 即“逐日对时开穴、互用配穴和闭变开穴”选择主穴进行开穴。辅助穴位。心脾两虚型配脾俞穴; 肝郁化火型配行间、足窍阴穴; 痰热内扰型配丰隆、中脘穴; 心虚胆怯型配胆俞、肝俞穴。结果治疗组改善程度优于对照组, 子午流注针刺法效果明显。张则信[10]用子午流注纳甲法配合飞腾八法治疗失眠。按患者看病时的时间算出纳甲法的穴位和飞腾八法的穴位, 以此为主穴, 配穴则主要参照对照组表现出来的各种症状来配穴进行治疗。治疗组总有效率为90.3%, 子午流注纳甲法配合飞腾八法治疗失眠效果显著。王若梅等[11]用子午流注纳甲法治疗失眠症, 使用子午流注纳甲法中的转盘法, 选取穴位为当天就诊时所开支穴为准, 如有必要则采用“合日互用开穴”即“并荣输经合纳零法”, 必须保证每个时辰都有开穴。而治疗组除了取一个当天就诊时所开之穴外, 剩余分型取穴皆同上方法, 结果显示子午流注纳甲法组治愈率72.0%, 总有效率100%, 子午流注纳甲法治疗失眠症疗效显著。

2) 纳子法是运用十二时辰地支来进行开穴取穴办法, 有两种, 一是一日六十六穴法, 二是补母泻子法, 故又称为纳支法。沈贵亮等[12]采用改良子午流注纳子法配合电针治疗失眠。治疗时根据患者中医辨证分型来选择治疗时间, 如实证患者的治疗时辰为午时(11:00~13:00), 开穴时则选择心经上的神门(子穴、原穴)、少府(本穴)为主, 采取迎随补泻法, 虚证患者的治疗时辰选择未时(13:00~15:00), 开穴时则选择心经上的少府(本穴)、神门(原穴)、少冲(母穴), 采取迎随补泻法, 持续治疗2周。结果睡潜伏期、实际睡眠时长、睡眠效率、睡眠觉醒次数都优于对照组, 睡眠质量得到良好的改善。张颖新等[13]用纳子法治疗失眠, 取穴: 内关, 百会, 安眠, 神门等。如心脾两虚加脾俞, 心俞, 三阴交等; 治疗组在此基础上, 采取子午流注中的纳子法, 推算各经五腧穴的五行归属及其子母关系, 再结合十二经脉, 依据“实则泻其子, 虚则补其母”的治疗大法, 并且根据病人就诊时间, 按照每日人体的气血输注十二经的时辰来择时择穴进行补泻操作。结果子午流注纳子法治疗组总有效率为91.89%, 效果良好。蒋迎鸾[14]采用纳子法与常规针刺治疗失眠进行比较, 依据“阴井木, 阳井金”的原则来进行选穴, 找到与本病匹配的五腧穴的穴位(本穴, 原穴等)归属, 及其子母关系, 参照十二经脉流注的五行穴位归属, 及其子母关系, 根据“虚则补其母, 实则泻其子”的治疗大法, 以患者安排就诊时间, 按照人体气血流注于十二时辰的规律, 确定某日某时选择穴位, 进行补泻手法操作。具体操作方法: 主穴则按照子午流注纳子法取得定时(子,

丑, 寅, 卯, 辰, 巳, 午, 未, 申, 酉, 戌, 亥)穴位; 配穴则随证加减。结果子午流注取穴针刺的效果显著。

3) 耳穴疗法是子午流注理论联合耳穴压豆的一种治疗方法, 配以天干地支、五行、阴阳、以及脏腑等为选穴的基本原则, 再结合纳子法按照“虚者补之实则泻之”的原则在相应的时辰按压耳部相应的部位, 并施以一定的力度按压, 使其微微出汗, 来达到通经活血、调理气血、平和阴阳、防治疾病的目的。李文静等[15]运用子午流注理论的耳穴压豆干预肿瘤相关性失眠, 使用耳穴压豆进行治疗, 耳穴压豆法是将药豆王不留行籽准确地贴压于耳廓上的穴位, 择时给予适当的刺激, 则穴时主穴以耳穴神门、催眠穴、睡眠深沉穴为主, 配穴则根据患者的辩证分型及临床症状并根据患者证型和失眠症状配合辅穴位: 以心、肝、脾、肺、肾为主。采用子午流注理论指导下的耳穴压豆法, 优于对照组, 效果显著。梁艳艳等[16]子午流注择时耳穴贴压治疗心脾两虚型老年失眠, 主穴采用心、皮质下、交感、神门为主, 根据患者辩证分型结果选择配穴。干预组在耳穴贴压的基础上配合子午流注择时按压治疗, 按照人体气血流注于十二时辰的规律, 分别在气血流注心包经午时(11:00~13:00)气血流注小肠经未时(13:00~15:00)气血流注脾经巳时(9:00~11:00)按压相应的反射区来治疗。结果两组患者干预 6 周后匹兹堡睡眠质量疗效比较, 差异有统计学意义( $\chi^2 = -4.311, P < 0.05$ ), 值得临床推广。陆海娟等[17]运用子午流注耳穴揸针辅助治疗中风后痰热扰心型失眠, 除了对原发病进行正确规范的诊疗以外, 还运用子午流注耳穴揸针干预治疗, 于每天卯时(5 点至 7 点)开始进行揸针埋针贴压治疗。主穴为取交感、神门、心、皮质下, 配穴取脾、大肠。每天 9:00~11:00 循行至脾经, 11:00~13:00 循行心经时各按压治疗一次, 每天睡前再给予按压治疗 1 次, 连续治疗一周为 1 个疗程, 共干预 4 周。结果总有效率 89.7%。何采辉[18]采用子午流注针法结合耳穴压豆法, 取穴以与疾病相配的五腧穴为主, 按时取穴, 以就诊时所开经穴为主, 先针开穴, 后针配穴(照海、大陵、神门、申脉、内关、三阴交等), 据患者临床症状施行补泻手法, 实证则泻之, 虚证则补之。耳穴压豆: 取脾穴、肾穴、颞穴、心穴、枕穴、肝穴、皮质下穴、神门穴、交感穴等, 总有效率为 96.55%, 效果显著。卢亚玲等[19]将子午流注择时耳穴贴压结合中医情志干预应用于围绝经期失眠中, 选择神门、皮质下、心、交感等穴位为主穴, 以小肠、脾为配穴, 将王不留行籽在此处粘贴, 心包经为午时(11:00~13:00), 小肠经最旺为未时(13:00~15:00), 脾经最旺为巳时(9:00~11:00), 此时粘贴后对此处进行按压, 力度大小以可感觉酸、麻、胀痛为准, 每穴按压 2 min, 双耳交替进行, 以微微出汗为宜。结果优于对照组, 效果显著。

4) 灸法是在子午流注理论指导下择时选取气血旺盛的穴位施以艾灸的疗法, 达到治病的目的。李月等[20]使用子午流注择时灸法治疗脾胃气虚型慢性胃炎失眠患者, 对照组采用常规治疗和艾灸; 试验组结合子午流注于 7:00~9:00 艾灸, 点燃艾条放入灸盒中并固定于所灸腧穴处。先灸中脘、天枢、神阙, 再同时灸三阴交、足三里, 每穴 15 分钟, 共 30 分钟, 灸至局部皮肤稍微温热、发红而无灼痛为适宜。结果试验组脾胃气虚证候疗效总有效率 92.5% 高于对照组 84.6%。刘丽娟等[21]运用子午流注择时温灸法治疗原发性高血压, 根据患者就诊时间进行选穴以脏腑对应经络气血流, 并联合温灸法进行治疗。酉时(17:00~19:00)气血流注于足少阴肾经此时功能最强, 卯时(5:00~7:00)足少阴肾经气血流注功能最弱, 此时选取温灸对太溪穴、涌泉穴、三阴交穴进行治疗。可以有效降低血压, 提高生活质量。

#### 4. 小结

尽管子午流注理论还存在着一些弊端, 如开穴的方法并不统一, 并且治疗的时间也有限制, 但是不能否认子午流注理论治疗失眠确实有显著的效果, 以上临床报道也证明了与常规治疗手段的相比, 具有一定的优势, 有明显的效果。然而子午流注理论的应用远不止如此, 国内研究大多只采用单因素分析, 应该大力借鉴国外时间生物医学的研究方法, 经过充分的设计, 严谨的实验, 来发挥子午流注理论更多

的运用,造福患者是我们广大医务工作者的使命。

## 致 谢

感谢我的老师安春平教授,在繁忙的教学任务中仍然抽出时间给我指导意见。十分的感谢。

## 参考文献

- [1] 张梓宸,李双,陈艳,刘慧,张哲,付雯,雷泉. 中医治疗失眠的研究进展[J]. 光明中医, 2022, 37(15): 2740-2743.
- [2] 陈欣. 中医药治疗失眠的研究进展[J]. 中国疗养医学, 2022, 31(8): 852-854.  
<https://doi.org/10.13517/j.cnki.ccm.2022.08.016>
- [3] 许良. 浅论中医天人相应理论对失眠症康复预防的指导意义[J]. 中国中医基础医学杂志, 2007(10): 776-777.
- [4] 梁小利,彭德忠,张先庚. 子午流注学说及其在失眠症中的应用[J]. 中国疗养医学, 2012, 21(10): 877-878.  
<https://doi.org/10.13517/j.cnki.ccm.2012.10.019>
- [5] 梁繁荣,王华. 针灸学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016: 312.
- [6] 张伟波,吴丽洁,高原,寿崑,虎力,徐平. 《标幽赋》刍析[J]. 上海中医药杂志, 2018, 52(9): 38-40.  
<https://doi.org/10.16305/j.1007-1334.2018.09.011>
- [7] 王薇. 明代徐凤《针灸大全》学术特点及其学术思想内涵剖析[J]. 甘肃中医学院学报, 2014, 31(2): 18-20.
- [8] 覃晓文,赵彩娇,宗懿,谭丽进. 子午流注纳甲法的研究概况[J]. 广西中医药大学学报, 2014, 17(2): 123-126.
- [9] 周清保,黄佳伊,赵骏,陈鑫,张卉. 子午流注纳甲法针刺治疗对围绝经期失眠患者抑郁水平及率的影响[J]. 湖南中医杂志, 2019, 35(5): 77-79. <https://doi.org/10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2019.05.034>
- [10] 张则信. 子午流注纳甲法配合飞腾八法治疗失眠 30 例疗效观察[J]. 中医临床研究, 2013, 5(6): 47-48.
- [11] 王若梅,王玉慧. 子午流注纳甲法治疗失眠症疗效观察[J]. 黑龙江中医药, 2004(2): 49-50.
- [12] 沈贵亮,陈丽英,徐溶慧,徐瑰翎,李青. 改良子午流注纳子法配合电针治疗失眠的临床效果[J]. 临床医学研究与实践, 2021, 6(26): 128-130. <https://doi.org/10.19347/j.cnki.2096-1413.202126043>
- [13] 张颖新,陈新华. 子午流注纳子法治疗失眠临床研究[J]. 长春中医药大学学报, 2012, 28(4): 611-612.  
<https://doi.org/10.13463/j.cnki.czzy.2012.04.020>
- [14] 蒋迎鸾. 子午流注纳子法与常规针刺法治疗失眠的疗效比较[J]. 中国医学创新, 2015, 12(11): 89-92.
- [15] 李文静,刘洋. 基于子午流注理论耳穴压豆干预肿瘤相关性失眠疗效观察[J]. 中医药临床杂志, 2020, 32(10): 1896-1899. <https://doi.org/10.16448/j.cjtem.2020.1026>
- [16] 梁艳艳,曹丹凤,曹文君,靳云霞,王英. 子午流注择时耳穴贴压治疗心脾两虚型老年失眠的效果观察[J]. 检验医学与临床, 2020, 17(8): 1118-1121.
- [17] 陆海娟,姚青,朱雅燕,徐颖梅,钱立锋. 子午流注耳穴揞针辅助治疗中风后痰热扰心型失眠效果观察[J]. 中国乡村医药, 2022, 29(17): 15-16. <https://doi.org/10.19542/j.cnki.1006-5180.006602>
- [18] 何采辉. 子午流注针法结合耳穴压豆治疗顽固性失眠临床体会[J]. 中国医药科学, 2013, 3(12): 99-100.
- [19] 卢亚玲,邢晓燕,董朝妮,等. 子午流注择时耳穴贴压结合中医情志干预对围绝经期失眠患者睡眠质量、情绪状态及神经递质水平的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2023, 8(20): 138-141.
- [20] 李月,王芳,王黎平,廖顺琪,简凤,钟秋润. 子午流注灸法对脾胃气虚型慢性胃炎失眠患者证候及睡眠的影响[J]. 实用医院临床杂志, 2022, 19(1): 125-128.
- [21] 刘丽娟,孙青,汪可. 子午流注择时温灸法治疗原发性高血压的临床疗效[J]. 内蒙古中医药, 2021, 40(4): 99-100.