

DOI:10.12174/j.issn.2096-9600.2026.04.04

时空针灸子午流注纳子法的理论溯源与临床应用*

杨沁雪¹, 朱勉生², 李云美¹, 徐德君¹, 左 政^{1△}

1 云南中医药大学针灸推拿康复学院, 云南 昆明 650500;

2 法国巴黎第六大学居里医学院, 法国 巴黎 75031

[摘要] 时空针灸是朱勉生教授在继承古代4种按时取穴方法和吸取欧洲文化理念的基础上将时间穴位、空间穴位结合而形成的一种新的针法,通过构建内外气场,从而获得调动人体自愈功能的场效应。时空针灸子午流注纳子法是其中一种,纳子法阐释了十二正经首尾相贯、输导营气环流周身的时空系统,以及部分五腧穴(包括原穴)在这一系统中的一日敏感周期。从子午流注纳子法的时间穴位、空间穴位的构成特点、含义等进行阐述,旨在探讨时空针灸纳子法时间穴位、空间穴位组成的含义,阐明时空针灸纳子法的构成特点,进而揭示朱勉生教授时空针灸在融汇古法基础上的创新要义。

[关键词] 时空针灸;子午流注纳子法;空间穴位;时间穴位

[中图分类号] R245 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-9600(2026)04-0014-04

Theoretical Traceability and Clinical Application of Acupuncture Based on the Midnight-noon Ebb-flow *Na Zi* Method in Temporal and Spatial Contexts

YANG Qinxue¹, ZHU Miansheng², LI Yunmei¹, XU Dejun¹, ZUO Zheng^{1△}

1 College of Acupuncture and Massage Rehabilitation, Yunnan University of TCM, Kunming 650500, China;

2 Pierre and Marie Curie University Faculty of Medicine, Paris 75031, France

Abstract Spatiotemporal acupuncture, developed by Professor Zhu Miansheng on the basis of inheriting four ancient time-selection acupoint methods and integrating European cultural concepts, is a new acupuncture technique that combines temporal acupoints with spatial acupoints. By constructing an internal and external *Qi* field, it generates a field effect that mobilizes the body's self-healing capacity. Acupuncture based on the midnight-noon ebb-flow *Na Zi* method in temporal and spatial contexts is one of its components, the *Na Zi* method elucidates a spatiotemporal system in which the twelve regular meridians interconnect end-to-end, channeling and guiding the nutrient *qi* (*ying qi*) to circulate throughout the body, and it also reveals the 24-hour sensitivity cycles of certain five *Shu*-points (including the *Yuan*-source points) within this system. The study elaborates on the compositional characteristics and implications of the temporal and spatial acupoints in the midnight-noon ebb-flow *Na Zi* method, in order to explore the meaning behind the composition of its temporal and spatial acupoints, and to clarify the structural features of the spatiotemporal acupuncture *Na Zi* method, thereby further revealing the innovative essence of Professor Zhu Miansheng's spatiotemporal acupuncture, which integrates and builds upon ancient acupuncture methods.

Keywords acupuncture in temporal and spatial contexts; the midnight-noon ebb-flow *Na Zi* method; spatial acupoints; temporal acupoints

子午流注针法源于《黄帝内经》天人相应的理论,宋金时代是子午流注针法由理论向临床应用完善的时期,金代何若愚撰写了第一部子午流注针法专著《子午流注指微赋》。窦汉卿倡导按时取穴的应用,在《标幽赋》中写道:“一日取六十六穴之法,方见幽微;一时取一十二经之原,始之要妙”。明代徐凤在《针灸大全》中提出了具体的开穴使用方法,为子午流注的发展作出了巨大贡献。朱勉生教授根据古代针法而创立了时空针灸子午流注纳子法。时空针灸纳子法是十二正经首尾相贯输导营气环流周身的时空系统和部分五腧穴(包括原穴)在这一系统中的一日敏感周期^[1]。本

文就子午流注的意义、时空针灸纳子法的时间穴位、空间穴位的组成及临床运用做简单介绍。

1 子午流注的意义

“子”是地支第一数,“午”是地支第七数,地支在古代是人们用来记年、月、日、时的符号。在子午流注中,“子午”代表4层含义:1)子午代表一日内的阴阳转化。《华氏中藏经》说:“阳始于子前,末于午后;阴始于午后,末于子前。”即23:00~1:00为子时,是阴转为阳的起点;11:00~13:00为午时,是阳转化为阴的起点。2)子午代表十二正经在一日内的敏感性。《灵枢·痲疽》篇云:“经脉流行不止,与天同度,与地合纪。”“经脉流行”是经脉敏感性随

时空变化的规律,子时辰(夜半)少阳起,胆经敏感;午时辰辰盛至极而转衰,心经敏感。3)子午代表方向。《灵枢·卫气行》篇云:“岁有十二月,日有十二辰,子午为经,卯酉为纬。”4)子午代表四时交替变化。子午流注中,“流”是流动,“注”是灌注,将气血的运行比作水流,水流的湍流不息、循环往复就像是人体气血精微物质在身体中的流动。而子午流注从整体来看,是天周二十八星宿的位置变换导致阴阳、气候等外界自然变化,对应的人体气血也随之运动变化。

2 时空针灸纳子法时间穴位

时空针灸纳子法是根据十二地支的时间推移和变换配合十二经脉气血运行的顺序取穴治疗的方法,形成了每个时辰都会出现某条经脉的敏感周期,见图1。而时间穴位的理论基础来源于《黄帝内经》中的天人相应理论(人所处的时空决定了人体的功能态^[2])、经脉气血的流注、阴阳五行学说、候气逢时针刺等。《灵枢·卫气行》篇曰:“谨候气之所在而刺之,是谓逢时。”子午流注以这一理论为指导,以五腧穴为基础,结合时、日干支的运算创立了具体的按时配穴,再配合五行的规律从而形成较完善的方法。并且时空针灸纳子法时间穴位的针刺顺序遵循男左、女右的原则,男性先针左侧穴位,女性先针右侧穴位^[3]。但对那些症状有左右特征,或者病变脏腑有左右分布特点者,要先针刺对侧穴位,再针刺患侧穴位,即巨刺法^[4]。时空针灸纳子法时间穴位由4部分组成,分为补穴、泻穴、本穴和原穴。

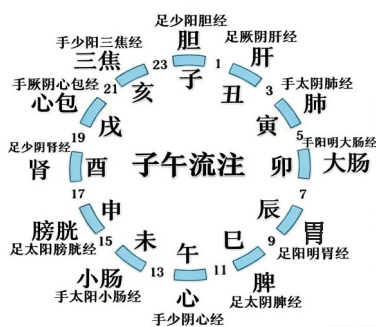


图1 子午流注图解

2.1 时空针灸纳子法补泻方法 时空针灸纳子法的补泻分为三种^[5]:1)同时同经子母补泻法,取本经母穴治疗本经虚证,取本经子穴治疗本经实证;这是比较简单基础的一种方法,如真太阳时13:30,手太阳小肠经敏感,补穴取小肠经之后溪穴,泻穴取小肠经子穴小海穴;2)异时同经子母补泻法,当时辰取本经子穴治疗本经实证,次时辰取本经母穴治疗本经虚证;仍然以上面时间为例,小

肠经敏感,虚证,则在下一时辰15~17时取小肠经后溪;实证,当时辰取小海穴;3)同时异经子母补泻法,取来经母穴治疗本经虚证,取本经子穴治疗本经实证,例如真太阳时7:45胃经敏感,胃经实证,则在当时辰取胃经厉兑穴,胃经虚证,取来经大肠经阳溪穴。

2.2 时空针灸纳子法本穴和原穴 朱勉生教授时空针灸纳子法中,除补穴、泻穴外,还包括本穴和原穴。本穴是和应时值日经相同五行属性的穴位,例如肝经本穴是大敦,因肝经五行属性属木,根据“阴井木,阳井金”肝经中同属木的穴位是肝经井穴大敦,见表1—2。原穴则是营气一日敏感周期中值日经的原穴。

表1 阴经五腧穴

经脉名称	井(木)	荣(火)	输(土)	经(金)	合(水)
手太阴肺经	少商	鱼际	太渊	经渠	尺泽
手厥阴心包经	中冲	劳宫	大陵	间使	曲泽
手少阴心经	少冲	少府	神门	灵道	少海
足太阴脾经	隐白	大都	太白	商丘	阴陵泉
足少阴肾经	涌泉	然谷	太溪	复溜	阴谷
足厥阴肝经	大敦	行间	太冲	中封	曲泉

表2 阳经五腧穴

经络名称	井(金)	荣(水)	输(木)	经(火)	合(土)
手阳明大肠经	商阳	二间	三间	阳溪	曲池
手少阳三焦经	关冲	液门	中渚	支沟	天井
手太阳小肠经	少泽	前谷	后溪	阳谷	小海
足阳明胃经	厉兑	内庭	陷谷	解溪	足三里
足少阳胆经	足窍阴	侠溪	足临泣	阳辅	阳陵泉
足太阳膀胱经	至阴	足通谷	束骨	昆仑	委中

3 子午流注纳子法空间穴位

3.1 时空针灸纳子法通经穴 时空针灸空间穴位理论基础来源于中国古代时空模式中的六十甲子、河图、络书、八卦等^[3]。时空针灸纳子法空间穴位是将一个时辰敏感经同与它相接的下一个时辰的敏感经络的空间连接起来,为营气运行提供较好的基础,相互联系,构成一种“场”,故称它们为“空间穴位”^[6]。空间穴位分为两部分,分为通经穴和营气地盘穴位,通经穴不是两条经脉相连接的穴位,而是周身经络气血运行通关节的穴位,其特点有:1)通关节能力强;2)聚气力强;3)覆盖范围广。这些通经穴穴位包含:天池、瞳子髎、章门、期门、合谷、迎香、冲阳、大包、少府、大柱、至阴、俞府。瞳子髎:足少阳胆经穴,手足少阳之会,胆经通经穴,可清胆明目、定弦止头痛,也可治疗眼睑眵动;章门:足厥阴肝经穴,肝经通经穴,章门即“章结”从肺经循行一周回到肝经,是一个章结,需门户隔绝,故曰“章门”;期门:足厥阴肝经穴,肺

经通经穴，足厥阴与手太阴之会，而“期”有期待的含义，“门”有门户的含义。《标幽赋》曰：“太阴为始，至厥阴而方终；穴出云门，抵期门而最后。”意思是精微物质起于中焦，水湿云在肺经中府相聚从云门出，期门则是被期待由天之中部水谷精微从此而传入肝经；合谷：手阳明大肠经原穴，是大肠经之通关穴，“合”是聚合之意，“谷”为两座山最低凹处，其含义是手阳明大肠经之气血沿三间到合谷汇聚形成强盛的水湿云；迎香：也称“上冲阳”，是大肠经穴，胃经通经穴，与足阳明胃经原穴同名，二者可增强上下手足阳明气机，疏导全身气血；冲阳：胃经原穴，脾经通经穴，足阳明胃经从此处分出，斜走隐白联络脾经以补“解溪”使太阴脾土温阳之气向上腾冲；大包：足太阴脾之络穴，心经通经穴，“大”表示容量大，范围大，“包”有包裹之意，脾足太阴络穴，可以联络诸阴阳经，与心部接近，络心，脾太阴之水湿之气于大包停聚；少府：手少阴经荣穴，小肠经通经穴，与后溪穴临近，一针通两穴，能传输气血至手太阳小肠经以鼓舞足太阳膀胱经气化；大杼：“杼”即“梭”，足太阳膀胱经穴，足太阳膀胱经通经穴，“骨会大杼”，背腧穴中精微蒸腾气化到大杼，再由此将阳气上输头顶，别络督脉；至阴：足太阳膀胱经井穴，肾经通经穴，“至阴”意为“阴至极”，足太阳膀胱经从至阴穴交出，足少阴肾经，而井穴属木主升发驱动肾气向上升达；俞府：足少阴肾经穴，心包经通经穴，肾经体表、体内经气相交的地方，该穴是肾经将气血转输到心包经之交接处；天池：“池”液体储存的地方，手厥阴心包经穴，手少阳三焦经通经穴，心包出之阳热之气通过膻中至天池冷凝继而转到手少阳三焦经。

此为十二正经通经穴，这些通经穴分为大通经和小通经两种，虽穴位不变，但实际操作有别，朱勉生教授操作时，小通经是先取来时经脉的通经穴，后取本经的通经穴，而大通经则是从本经通经穴开始，沿经脉营气流注经络顺序依次取各经脉的通经穴，最后循行一周到来经的通经穴结束，循行一周，针刺十二通经穴。

3.2 时空针灸纳子法营气地盘穴位 时空针灸纳子法中最后一个部分是营气地盘穴位，时空针灸纳子法是营气运行的一日敏感周期，那么时空针灸纳子法的气血运行又是怎样的呢？《灵枢·营卫生会》篇言：“人受气于谷，谷入于胃，以传于肺，五脏六腑皆已受气。”《灵枢·动输》篇曰：“胃为五脏六腑之海，其清气上注于肺，肺气从太阴而行之”皆认为手太阴肺经之气起源于中焦，营气的循行也是根据经脉的流注而变化，见图2。明代《针灸大成》归纳成“十二经气血流注纳地支歌”“肺寅

大卯胃辰宫，脾巳心午小未中，膀胱肾酉心包戌，亥焦子胆丑肝通。”

营气地盘穴位分男女，《灵枢·五十营》篇言：“人经脉上下左右前后二十八脉，周身十六丈二尺，以应二十八宿，漏水下百刻，以分昼夜。”《灵枢·脉度》篇指出：“跷脉有阴阳，何脉当其数？岐伯曰：男子数其阳，女子数其阴，当数者为经，其不当数者为络也。”二十八脉是十二正经左右各一为二十四脉，加任督二脉再加上男子计阳跷脉，女子计阴跷脉总计为二十八脉暗合于周天二十八宿，所以营气地盘中男子取阳跷脉，女子取阴跷脉，并包含任督二脉，故共同取任督二脉的大椎、天突、中脘、气海。男性：申脉→大椎→天突→中脘→气海；女性：照海→大椎→天突→中脘→气海；申脉：足太阳膀胱经气、气血需在申脉冷凉后转输到金门；照海：肾之气血转输至照海，通过阳光照射蒸腾气化；大椎：手三阳与督脉在大椎相会合，为阳经之所会；天突：“阴经之所”任脉与阴维脉之交会穴；中脘：位属中焦，“中”中焦，“脘”意为“腔”，腐熟收纳水谷、气血化生之源的场所；气海：气海接近丹田，《难经疏》中认为“元气之海，则气海者，盖人之元气所生也”所以，气海可以补虚培元，并且，《庄子·大宗师》云：“古之真人其气深深，真人之息以踵，众人之息以喉。”认为普通人呼吸在喉咙较表浅的位置，“真人”是将浅表的呼吸之气下贯至足跟部，需要气沉丹田，天突穴位于胸骨上窝的中央，靠近喉咙部，气海穴与天突穴上下共同配合协调疏通气机，且都在任脉上，共同协调人体气血的运行。时空针灸纳子法中朱勉生教授一般先针刺通经穴，再针刺营气地盘穴位，此二者皆属于空间穴位，在针刺时间穴位和空间穴位后，可以视情况及患者的身体状况适当加入靶向穴位提高疗效^[7]。

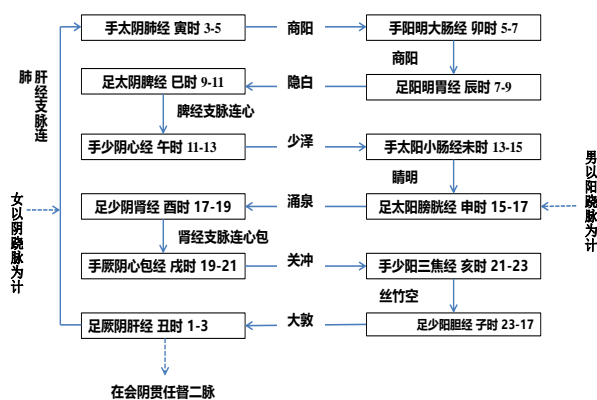


图2 营气运行图

4 典型病例

案 张某，女，78岁，自述2015年无明显诱因出现胃脘部疼痛，呈阵发性隐痛，喜按，伴恶心呕

吐,自服药物后缓解(具体药物不详),此后反复出现胃脘部隐痛,恶心等症状,自服奥美拉唑肠溶胶囊及香砂六君子丸后缓解。2021年3月16日9时15分因进食辛辣油腻食物后上述症状再发加重,遂来我院就诊。现症见:胃脘部隐痛伴呃逆,饥不欲食,食后腹胀,眠差,大便干结,小便可,舌红少津,有瘀点,苔薄,脉弦数。结合胃镜等相关检查西医诊断:慢性萎缩性胃炎;中医诊断:胃脘痛(阴虚火旺、气血瘀滞证)。根据患者证型,治当调和营卫,滋阴潜阳,化瘀通络。采用时空针灸纳子法中小通经治疗。治疗时间为2021年3月16日9时45分[时空针灸所用的时间是当地我国古代运用日圭和日晷测定的时间,是现代所称的太阳时又称地方时,时空针灸所用的时间以地方时为标准^[8]。东经区:当地标准时间=北京时间+4×(当地经度-120°);西经区:当地标准时间=北京时间-4×(当地经度-120°)云南省昆明市经度:102.10°,当地标准时间:9:45+4×(102.10-120)大约为8:30,为乙未日,庚辰时],足阳明胃经敏感,运用同时同经子母补泻法,时间穴位选择:取解溪穴、厉兑穴;空间穴位选择:先刺小通经中来经通关穴合谷,再刺本经通关穴迎香,最后选取营气地盘,根据男左女右原则,先针刺右侧照海,后刺左侧(以患者左右为准),依次针刺右侧照海、左侧照海、大椎、天突、中脘、气海,以上穴位留针30 min,针刺结束后,患者感觉胃脘部隐痛、呃逆症状较刚入院时明显缓解。

按 慢性萎缩性胃炎(chronic atrophic gastritis,CAG)是由多种病因引起的以胃黏膜的慢性炎症,以固有腺体萎缩、常伴有胃黏膜上皮和腺体的化生为主要病理特征^[9-10],主要表现为上腹部不适、疼痛、恶心、嗝气及食欲不振等。CAG属于慢性胃炎的一种类型^[11]。目前,对于CAG的发病机制尚未完全明晰,西医一般认为与饮食习惯、免疫因素^[12]、遗传相关因素、幽门螺杆菌感染^[13]、环境^[14]等因素有关。而中医大多认为CAG病机以脾胃气虚为本,在此基础上因阴虚、湿阻、热毒、气滞、血瘀等病理因素合而致病,最终导致“瘀血阻滞胃络”,胃络不通,胃体失养,CAG渐生^[15]。该患者年老体虚,脾胃虚弱,气血生化乏源,脉道不通,气滞血瘀,阻滞胃络,久病伤阴,耗伤阴血,阴虚血少与气滞血瘀相互影响,故发而为病。本研究认为治当调和营卫,滋阴养血,活血通络。大通经通关过节能力强,效力较强,且针刺穴位较多,考虑患者年纪较大,耐受能力较差,故选用小通经治疗,而营气地盘穴位中中脘、气海局部取穴,有助于疏达胃脘部局部气机,并且时间穴位和空间穴位相互协调,调动整体气机,调和营卫,疏通瘀滞,在时空针灸这个

“场效应”下可更好地调节脏腑生理功能,标本兼顾。

5 小结

时空针灸子午流注纳子法是根据十二地支的时间推移和变换配合十二经脉气血运行顺序的营气一日敏感周期,因为涉及营气、五腧穴、营气循行途径、阴阳变换与人体气血的联系、通经穴位及三种补泻方法等,内容比较复杂,需要进行系统的阐述。该法临床运用效果显著,尤其适用于营卫不和的患者,能够调节气血的运行,调和营卫,从而使机体恢复自我调节。

参考文献

- [1] 朱勉生. 时空针灸的理论与临床[J]. 世界中医药, 2010, 5(5): 344-346.
- [2] 王海铭, 王宝迎, 康静. 从“天人相应”到“西药中用”[J]. 中华中医药杂志, 2017, 3(12): 5303-5305.
- [3] 左政, 朱勉生, 陈春信, 等. 朱勉生时空针灸临床操作规程探析[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(10): 4626-4629.
- [4] 陈汉裕, 黄丹烁, 关卓骥, 等. “引治法”理论及应用探讨[J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(9): 3753-3755.
- [5] 朱勉生. 时空针灸纳子法解析及大通经临床效应[J]. 世界中医药, 2012, 7(4): 327-330.
- [6] 朱勉生. 子午流注时空结构解析与运用[J]. 世界中医药, 2009, 4(1): 43-45.
- [7] 刘亮先, 王祖红, 包雄英, 等. 朱勉生时空针灸摘要[J]. 中华中医药杂志, 2020, 35(1): 84-88.
- [8] 朱勉生. 时空针灸实用手册[M]. 昆明: 云南科技出版社, 2017: 84-88.
- [9] 莫剑忠, 江石湖, 萧树东. 江绍基胃肠病学[M]. 2版. 上海: 上海科学技术出版社, 2014: 155-156.
- [10] 中华中医药学会脾胃病分会. 慢性萎缩性胃炎中医诊疗共识意见(2009, 深圳)[J]. 中国中西医结合消化杂志, 2010, 18(5): 345-349.
- [11] 唐旭东, 李振华, 李保双, 等. 慢性胃炎诊疗指南[J]. 中国中医药现代远程教育, 2011(10): 123-125.
- [12] 陈东. 中西医结合治疗幽门螺杆菌阳性慢性萎缩性胃炎疗效观察[J]. 河北中医, 2018, 40(3): 387-390.
- [13] 杜亮, 吴学勇, 吴伟. 慢性萎缩性胃炎与胃镜、胃黏膜病理及幽门螺杆菌感染的相关性研究[J]. 陕西医学杂志, 2017, 46(12): 1676-1677.
- [14] 衣红菲. 慢性萎缩性胃炎的饮食和环境因素分析[J]. 临床合理用药杂志, 2017, 3(8): 114-115.
- [15] 游绍伟, 詹亚梅, 易旭, 等. 苗药组方姜胃通调汤治疗慢性萎缩性胃炎的方药机制探讨[J]. 贵州中医药大学学报, 2020, 42(1): 58-60, 77.

收稿日期: 2026-01-15

*基金项目: 云南省院士(专家)工作站——朱勉生专家工作站项目(云科合发[2016]4号)。

作者简介: 杨沁雪(1997—), 女, 硕士学位。研究方向: 时空针灸、针灸防治老年病等。

△通讯作者: 左政(1975—), 男, 博士学位, 教授。研究方向: 针灸、时空针灸及肾病、风湿病的教学、临床与研究。Email: 520136520@qq.com。