学术论坛

“灵龟八法”治疗疾病思路

□王 闯

“灵龟八法”临证施针，以天人相应为旨：“时空结合、因时制宜。”选穴重视八脉交会、洛书干支，不以检查指标、病程长短论疗效；治疗时先辨气机，兼顾情志疏调，善用时气助针；取穴紧抓病机，细辨阴阳开阖，不囿于西医病名与辅助检查；施治顺应经脉本性，督宜通展、少阳宜疏、阴跷主寐、冲任调胸。其用针圆活不滞，察时审证，思路古而切今，值得学习借鉴。

“灵龟八法”是中医针灸学中独具特色的按时开穴针法，古称“奇经纳卦法”，是古人结合天文历法、河洛九宫、八卦阴阳、干支节律与奇经八脉理论创立的时空针灸体系。

“灵龟八法”源起于河洛文化，成形于唐宋，完善于金元，盛行于明清，是历代医学家临床治疗疑难杂症的重要心法。

所谓“灵龟”，取自上古“灵龟”负图、洛书九宫之典故。古人认为，人体气血盛衰、经脉开阖与自然界昼夜时辰、日月节律同步相应，天时气机可以帮助人体祛邪扶正。

“灵龟八法”以洛书九宫为框架、八卦为归类、八脉交会穴为依托，将人体十二正经、奇经八脉与每日干支、每时气运对应，形成“天人相应、按时开穴、择时施治”的独特针灸体系。

“灵龟八法”的理论依托八脉交会穴，两两相配，分治全身各类疾病，临床针对性较强，是后世辨证择穴的依据。

其一，公孙穴配内关穴，通冲脉、阴维脉，主治胃、心、胸三焦疾病，临床所见心悸心慌、胸闷气短、胃脘胀痛、胸膈痞满、心神不宁等病证，都可以优先选用此组穴对。

其二，后溪穴配申脉穴，通督脉、阳跷脉，主一身阳经，擅长治疗颈项僵硬、腰背疼痛、督脉瘀阻、肢体屈伸不利等筋骨痹痛类疾病。

其三，外关穴配足临泣穴，通阳维脉、带脉，主少阳气机，主治头面耳窍疾病，对于偏头痛、耳鸣耳聋、耳闷堵塞、少阳郁热、情志烦躁等病证疗效确切。

其四，列缺穴配照海穴，通任脉、阴跷脉，主周身阴经气机与癌寐节律，擅长调理失眠多梦、夜寐不宁、咽喉不利、阴虚火旺、阴阳不交等内伤杂病。

相较于常规固定取穴，“灵龟八法”的优势，在于“时空结合、因时制宜”。

临床常用两种施治模式：一是按时开穴，根据患者就诊当日、当时的干支时辰，顺势开启当令穴位，借天时气运调畅经脉；二是因病择时择穴，先辨证定病、锁定主治穴组，再优选合适的施治时辰。

笔者多年的临床体会：疑难顽疾更适合“因病择穴、择时施治”，以病证为依据、时辰为辅助，辨证为主、天时为辅，针随证转、穴随时用，比刻板按时取穴疗效稳定，更贴合现代临床需求。

“灵龟八法”取穴精简、操作简便、安全性高，配合中药、热敷、理疗等综合手段，对久治不愈、常规治疗效果不佳的疑难杂症，常有立竿见影之效。现将四则临床典型验案总结如下，以供大家参考。

病案分析

病案一：“灵龟”择时配穴治疗心脾两虚型频发早搏

患者邓某，女，63岁，因反复心慌心悸、心律不齐入院检查，确诊为频发心脏早搏，住院保守治疗十几天，症状改善不明显，动态心电图提示早搏次数居高不下。主管医生建议患者前往郑州市某三级甲等医院进行心脏射频消融手术。患者年事已高，畏惧手术风险，拒绝介入治疗，寻求中医调理。

首诊查体：患者面色萎黄、神疲乏力、心慌气短，活动后加重，纳差眠差，舌淡、苔薄白，脉细结代。“四诊合参”，辨证为心脾两虚、气血不足、心神失养，治宜益气健脾、养血安神，方选归脾汤加减。

患者就诊时间为2025年9月16日8时，查对当日干支、“灵龟”开穴节律，恰逢内关穴、公孙穴为当令主穴，是治疗心悸的经典穴组。遂遵照因病择时原则，按时开穴针刺公孙穴、内关穴，调气安神，同时探查背部心俞穴、脾俞穴对应压痛点，予以局部热敷通络。

治疗后，患者自觉心慌明显减轻，复查动态心电图，早搏明显缓解。后续继续依据“灵龟八法”择时选用公孙穴、内关穴调理，配合中药巩固，再次复查早搏下降两千余次，患者病情基本平稳。持续调治数月，患者气血渐充、心神得安，频发早搏基本好转，日常生活完全正常。

病案二：“灵龟八法”疏利少阳治疗神经性耳鸣、耳聋伴头痛

患者孙某，女，48岁，耳鸣病史长达数年，反复发作。近段时间，患者症状加重，由间歇性耳鸣转为持续性神经性耳聋，自觉双耳闷胀堵塞、蝉鸣不止，昼夜不休。耳鸣严重影响夜间睡眠，造成患者心烦易怒、情绪焦躁，同时伴随右侧偏头痛，多方治疗效果不佳。

患者就诊时间为2026年8月17日17时。辨证属于少阳郁热、气机阻滞、耳窍闭塞。根据病证对应“灵龟八法”穴组，少阳耳窍疾病首选外关穴、足临泣穴，此时二穴正当令，遂择时施治。

常规消毒后针刺外关穴、足临泣穴，留针半小时，疏解少阳郁滞、通利耳窍气机。起针后患者当即自觉双耳闷胀感消退，耳窍通畅，头部胀痛、烦躁之感明显缓解。

次日电话回访，患者告知当夜睡眠安稳，无烦躁失眠，耳鸣大幅减轻，情志舒畅，对治疗效果十分认可。本案可见，“灵龟八法”择时疏利少阳，对于气机郁滞导致的耳窍顽疾，起效迅速，疗效确切。

病案三：针药结合“灵龟八法”调和阴阳治疗顽固性失眠

患者秦某，女，53岁，失眠病史长达10年，近两月劳累后症状骤然加重。患者彻夜难眠、入睡困难、多梦易醒，日间精神萎靡、烦躁焦虑，长期依靠安神药物勉强入睡，停药即复发，身心痛苦，多处求医疗效欠佳。

患者久病不寐，多为气机郁滞、阴阳失交、神魂不安，单纯安神难以治本，遂采用中药联合“灵龟八法”综合治疗。患者就诊时间为2026年9月18日15时30分。

失眠多和阴阳跷脉、任督失和有关，“灵龟八法”中列缺穴配照海穴主治阴跷寤寐失常、阴虚郁滞之不寐，恰逢时辰对应此组开穴。遂针刺照海穴、列缺穴，调和阴阳、交通上下、宁心安神。针刺结束后，予柴胡加龙骨牡蛎汤加减，疏肝解郁、镇惊安神、调和阴阳。

针药并用，一次治疗后患者即感觉周身舒畅、心神安宁。后续持续择时调理、中药巩固治疗，10年顽固性失眠逐步改善，睡眠节律恢复正常，情绪焦躁、精神疲惫诸症悉除，远期疗效稳定。

病案四：开穴疏通督脉治疗急性腰痛

患者韩某，女，58岁，突发右侧腰眼急性疼痛1天。患者无明显外伤，晨起突发腰痛（右侧腰部僵紧剧痛，转侧困难、弯腰受限），起身活动疼痛难忍，常规按摩、热敷无效，寻求针灸治疗。

腰脊为督脉所主，腰背疼痛多属于督脉瘀阻、经气不通。患者就诊时间为2026年10月23日8时，此时“灵龟八法”申脉穴、后溪穴正当时辰开穴。后溪穴通督脉，主治腰脊强痛；申脉穴通阳跷脉，主治肢体活动不利。二穴配伍，是治疗腰背痹痛的常用穴组。

遂当即择时取穴，针刺申脉穴、后溪穴，疏通督脉经气、通络止痛。行针得气、留针调气后起针，患者即刻尝试起身、弯腰、转侧，腰部剧痛消失，活动自如，体会到“灵龟八法”择时针灸的疗效。单次施治即缓解急性疼痛，体现了“灵龟八法”“因病择穴、择时施治”的临床价值。

体会与展望

纵观以上4则临床验案，涵盖心系杂病、耳窍疾病、顽固性失眠、筋骨痹痛4类临床常见疑难疾病。

常规针灸多固定取穴、套方施治，对久病顽疾起效往往偏慢。但是“灵龟八法”立足天人相应，将辨证论治、病证归经、时辰气运三者合一，打破固定取穴的局限性。

“灵龟八法”不必拘泥刻板按时开穴，以病为纲、择穴为先、择时为辅，因病定穴、因穴择时，是治疗疑难杂症的可行性思路。

针对久治不愈、反复发作、西药疗效有限的慢性病，择时运用“灵龟八法”，配合中药内服、局部外治，针药互补、时空同治，常常能够事半功倍。

“灵龟八法”取穴精少、操作简便、安全无创、适配病种广泛，契合基层临床、门诊常见病、疑难病的诊疗需求，有临床推广价值。

“灵龟八法”是中医时空针灸的内容，值得广大中医针灸从业者深入研习、灵活运用、推广，让古法针灸更好地服务于临床，帮助患者。

［作者系郑州大学第五附属医院福华街分院（福华街社区卫生服务中心）中医科主任；本文由乔晓娜整理］

中医人语

五运六气察天时 辨质调机『治未病』

□郭江翠

《黄帝内经·素问》云：“正气存内，邪不可干。”但是临床经常可以看到，处在相同气候环境中的人，有的出现脾湿泄泻，有的出现肺燥干咳，有的则出现心火上炎引发的口疮。究其原因，疾病是天时外邪与个体禀赋共同作用的结果。它的发病机制可以概括为：发病＝天气（外邪引动）＋体质（禀赋偏弱的脏腑）＋生活方式（气机逆乱）。想要实现“治未病”，需要融会“知天、知人、知时”的思路，确立内外一起调治的思路。

知天：五运六气与气候病理模型

五运六气不属于玄学占卜，是古人在长期观测天文、物候的基础上，总结形成的“气候-疾病”推演模型，也是中医“天人相应”整体观的具体应用。

五运统岁 观察气候的基础特点岁运由年干确定，代表一年气候的基调。如年份尾数为4、9，土运偏盛，湿气容易流行；尾数为5、0，金运偏盛，燥气为主；尾数为6、1（如2026年丙午年），水运太过，寒气偏盛。了解岁运，可以预判当年大环境中六淫的偏向。

六气加临 分辨司天、在泉与主气、客气的变化。年支决定司天之气与在泉之气。司天之气对应上半年，在泉之气对应下半年。比如午年，司天为少阴君火（热），在泉为阳明燥金（燥）。此外，一年分为六步主气（风、热、火、湿、燥、寒），年年不变；客气逐年流转，主气与客气叠加，形成当年实际的气候特点。司天之气多影响人体上半身以及表浅病位，在泉之气多影响人体下半身以及深部病位。知晓天时，才可以分清外邪的性质和侵入人体的途径。

知人：体质偏性与藏象生克的关键

《医宗金鉴》写道：“同气相求。”外感六淫之邪，多乘虚侵入，作用于先天禀赋偏弱的脏腑。

年干定偏弱脏腑，日干定禀赋特点。出生年份尾数，对应先天偏弱的脏腑（如尾数9多为脾弱，尾数7多为肝弱）；出生日干，反映体质特点（甲乙属木、丙丁属火、戊己属土、庚辛属金、壬癸属水）。把二者结合，能够勾勒出个体体质的基本情况。

五行生克与乘侮变化。脏腑之间，既相互生养、协同作用，也相互克制、维持平衡。如果某一脏腑偏盛，容易克制它所制约的脏腑；如果某一脏腑偏虚，容易被原本受它制约的脏腑欺侮。例如，木可以克土，如果肝气偏盛或者脾脏本就偏弱，就会出现木乘土，形成脾湿。当岁运带来的寒湿外邪，叠加个体本身脾弱的内在基础，同气相求，就会形成寒湿困脾的病证。

知时：生活方式与气机变化

《黄帝内经·素问·上古天真论》提出“食饮有节，起居有常，不妄作劳”。不当的生活方式，会加快疾病发生。

熬夜耗伤阴血，加重心火；生冷饮食损伤中阳，加重寒湿；久坐少动造成气机阻滞，加重肝气郁滞；情绪焦虑会使肝气横逆，加重木克土的状态。同时，脏腑之气会随时令出现盛衰变化（春对应肝、夏对应心、长夏对应脾、秋对应肺、冬对应肾）。当外感六淫、脏腑本虚、起居失宜与时令之气叠加在一起，气机升降出入失常，就会形成寒热错杂、上热下寒、寒包火等复杂病证。

内外同治：5种方式开展“治未病”干预

《黄帝内经·素问·至真要大论》记载：“寒者热之，热者寒之，微者逆之，甚者从之。”内外同治的要点，是顺着病机趋势调理，让阴阳趋于平和。具体可以从针刺、艾灸、刮痧、茶饮、运动5个方面着手，搭建干预体系。

针刺 调畅气机，疏通经络。针刺的作用重在调节与疏通。《黄帝内经·灵枢·九针十二原》记载，针刺能够“通其经脉，调其血气”。遇到外邪束表、经气不通的情况，可以选取风池穴、合谷穴等穴位解表散邪；遇到肝郁、气机阻滞的情况，可以选取太冲穴、足三里穴等穴位疏肝散郁。针刺可以发挥双向调节作用，引火归元、理气降逆，调节脏腑气机。

艾灸 温养阳气，散除寒湿。艾灸借助纯阳之火，长于温散。《医学入门》记载：“药之不及，针之不到，必须灸之。”对于寒湿偏盛的时段，以及阳虚、脾肾虚寒的人群，艾灸中脘穴、关元穴、神阙穴等穴位，可以借助热力透入经络，温补元阳，散除寒湿。这一方法以火助脾，化解寒凝，帮助阳气恢复正常。

刮痧 透出伏邪，清散郁热。刮痧的原理重在透泄。依据皮部经络理论，刮拭体表区域（如背部膀胱经、颈项、肋弓下缘），可以开泄腠理，把郁滞在体内的湿热、火毒向外透出。遇到“上热下寒”或者“寒包火”的状态，刮痧能够解除表邪，疏通肝经郁滞，清散脏腑郁热，实现表里同调。

茶饮 顺应时令，内调脏腑。茶饮属于作用缓和的内治方法，重在润化。需要遵照“药食同源”的思路，结合药物气味、归经选用。比如秋燥伤肺，可以选用百合、麦冬润燥生津；长夏湿邪困脾，可以选用陈皮、炒薏苡仁健脾利湿；肝气偏旺的时段，可以选用菊花、决明子清肝泄热。日常少量频服茶饮，平缓调整脏腑虚实，扶助正气，安定内里。

运动 疏解肝郁，扶助阳气。导引类运动重在活动形体，疏通气机。华佗提出：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”练习八段锦、太极拳这类导引方法，配合肝经拉伸、拨筋操作，可以依靠形体活动带动气机流转。向外可以发汗散邪，向内可以疏肝散郁，让气血流通，改善久坐气滞、肝郁化火的情况。

五运六气，可以用来判断天时外邪带来的气候变化；藏象体质，可以用来认识个体禀赋的内在特点。知晓天时，可以避开虚邪贼风；知晓体质，可以了解自身偏弱的脏腑；知晓时序，可以调整起居与情绪。依托这3个方面认识，用针刺调气机，用艾灸温阳气，用刮痧透散邪气，用茶饮内调脏腑，用适度运动疏解郁滞，内外一同调治，可以做到“阴平阳秘，精神乃治”，发挥中医“治未病”的作用。

［作者供职于河南省洛阳正骨医院（河南省骨科医院）］

传统方剂的现代应用解析七十五

眩晕宁片

□付中华

方剂溯源

眩晕宁片由汉代《金匮要略》的泽泻汤、宋代《太平惠民和剂局方》的二陈汤、明代《医方集解》的二至丸三方合方，加牛膝、菊花而成。

泽泻汤仅有泽泻、白术2味药，泽泻利水渗湿为君药，白术健脾制水为臣药，开创“治眩先治痰”的先河；二陈汤由半夏、陈皮、茯苓、甘草组成，为“治痰之总剂”，体现“治痰先治脾”的思路；二至丸由女贞子、墨旱莲组成，阴阳互补，补腰膝、滋养肾阴。三方合用，加牛膝引血下行、菊花清利头目，共同起到健脾利湿、滋肾平肝的作用。

成分解读

方剂中泽泻为君药，利水渗湿、泄热化浊；白术、茯苓、法半夏为臣药，健脾燥湿、化痰止呕；女贞子、墨旱莲、菊花、陈皮为佐药，滋补肝肾、清利头目、理气化痰；牛膝、甘草为使药，引血下行，调和诸药。

诸药配伍，补泻兼施，温清并用，共同组成健脾利湿、滋肾平肝的方剂。

功能主治

眩晕宁片的作用为健脾利湿、滋肾平肝，用于痰湿中阻、肝肾不足引起的头昏头晕。

标实属于痰湿中阻，脾失健运，痰浊上蒙清窍，症状可见头晕目眩、头重如蒙、胸脘痞闷、恶心呕吐；本虚属于肝肾不足，肝肾阴虚，水不涵木，症状可见头晕耳鸣、腰膝酸软、目涩口干。

两类病机相互影响，本方既祛除痰湿之标，又补益肝肾之本。

现代适用情况包含梅尼埃病，良性阵发性位置性眩晕，椎-基底动脉供血不足，后循环缺血，痰湿壅盛型及肝肾阴虚型高血压病，椎动脉型颈椎病等。

药理研究

从组方成分来看，泽泻汤里的三萜类成分有利尿、降脂、降压的作用，可以改善内淋巴积水，对梅尼埃病有帮助；二陈汤能够改善椎动脉血流，半夏可以抑制呕吐中枢；二至丸有保肝、调节免疫功能、抗氧化、延缓衰老的作用；牛膝引血下行、降压，菊花扩张血管、清肝明目。研究人员发现，该方剂具备镇静、降血压、抗眩晕以及改善脑循环等多项药理作用。临床效果方面，眩晕宁片对良性阵发性位置性眩晕效果较好，可以改善后循环缺血、单侧前庭病等引发的眩晕症状。

用法用量

口服，每次4片至6片，一日三四次，建议餐后服用。7天为一个疗程，如果症状没有缓解，需要及时就诊。

注意事项

禁忌人群包含孕妇，牛膝有活血作用，可能损伤胎气；外感患者，容易留滞病邪；对眩晕宁片以及所含成分过敏者。

慎用人群包含脾胃虚寒、大便溏泄者；大便干结者；过敏体质者；儿童、年老体弱者；高血压病、心脏病、糖尿病、肝病、肾病等慢性病较重的患者。

饮食调养方面，患者需要少吃生冷、油腻食物，不吃辛辣、寒凉食物，保持情绪平稳。

眩晕宁片取泽泻汤利水泄浊、二陈汤燥湿化痰、二至丸补益肝肾，再加牛膝、菊花引经清利头目，三方相合，10味药协同起效。

现代药理研究结果证实，它有利尿、降脂、降压、改善脑部供血、调节免疫功能、抗氧化等多项作用，属于中医古方新用。患者使用眩晕宁片前需要准确辨证，留意禁忌证，严格遵循医嘱。

（作者供职于河南省人民医院）

本版图片由徐琳琳制作

征 稿

您可以谈谈自己的看法，说说您对中医药发展和中医教育的建议和意见，写一写关于中医药现状与问题的文字……《中医人语》《学术论坛》等栏目真诚期待您参与！

投稿邮箱：xulin.lin@qq.com