

中医歌诀白话解丛书



中国医药科技出版社

濒湖脉学 白话解 (第二版)



白话经典
入门捷径



总主编 郭栋 乔明琦
编著 任健

中医歌诀白话解丛书

濒湖脉学 白话解

(第二版)

总主编 郭健
编著 郭栋 乔明琦

中国医药科技出版社

内 容 提 要

《濒湖脉学》是明代李时珍博采各家之长，结合自己的经验撰著而成的脉学经典名著。他在《脉经》24脉的基础上增加了3种脉，使中医脉象增至27种，并以七言绝句的形式编写成朗朗上口、易于记诵的歌诀，为后世学医者学习中医脉学提供了很大的帮助。

为方便现代读者学习、研究中医脉学，本书保留了《濒湖脉学》原文，对重点词语加以注释，并以现代语言进行白话解，同时附按语分析说明。该书内容丰富，语意通俗，可供中医及广大中医爱好者学习参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

濒湖脉学白话解/任健编著. —2版. —北京: 中国医药科技出版社, 2016. 2

(中医歌诀白话解丛书/郭栋, 乔明琦主编)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 8081 - 0

I. ①濒… II. ①任… III. ①脉学 - 中国 - 明代 ②《濒湖脉学》 - 译文 IV. ①R241.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 315659 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm 1/2

印张 5 5/8

字数 113 千字

初版 2012 年 6 月第 1 版

版次 2016 年 2 月第 2 版

印次 2016 年 2 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 8081 - 0

定价 19.80 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010 - 62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

再版前言

《濒湖脉学》是明代李时珍博采各家之长，结合自己的经验撰著而成的脉学经典名著。他在《脉经》24脉的基础上增加了3种脉，使中医脉象增至27种，并以七言绝句的形式编写成朗朗上口、易于记诵的歌诀，为后世学医者学习中医脉学提供了很大的帮助。由于原书为古文所写，对现代初学中医的人来说，还有不易理解之处，为此，山东中医药大学中医学院的学科带头人与专业骨干一起，对原书逐字逐句地加以注释和白话解。注释简明扼要，白话解通俗易懂，以期让读者能更便利地了解原文的精髓。对学习和理解原书起到非常重要的辅助作用。

本书自2012年上市之后，深受读者的欢迎，经多次重印，仍供不应求，是大中专院校师生必备的简明中医实用读物。

本次修订，在初版的基础上，进一步完善白话解的内容，力求译文更加准确，更能反映原文的主旨。同时，为了提升读者的阅读感受，本次修订在装帧和纸张的选择上做了全新的设计。经过这些细节的打磨，本书更加实用，易学易记，可供中医爱好者、中医院校师生及中医临床工作者学习使用。

编 者

2016年1月

前 言

脉诊又称切脉，有着悠久的历史，是我国古代医学家长期医疗实践的经验总结。公元前五世纪，著名医家扁鹊便擅长切脉诊病。《史记·扁鹊仓公列传》言：“至今天下言脉者，由扁鹊也。”《黄帝内经》载有“三部九候”等脉诊方法。《难经》倡导脉诊部位“独取寸口”。晋代王叔和著《脉经》载有24种脉象，是我国现存最早的脉学专著。

李时珍（1518~1593年），字东壁，号濒湖，蕲州（今湖北蕲春）人，为明代杰出的中医药学家和科学家，著有《本草纲目》。《濒湖脉学》为李时珍撷取《内经》《脉经》等诸书精华，纠正五代高阳生《脉诀》之误，又汲取其父李言闻脉学理论，并结合自己的经验撰著而成。

该书分两部分，前半部分主要论述了浮、沉、迟、数等27种脉象。其中同类异脉的鉴别和各脉主病均编成七言歌诀，便于读者背诵。后半部分引录其父李言闻（字子郁，号月池）根据宋代崔嘉彦的《紫虚脉诀》加以删补而成，为四言歌诀，全面论述了脉象、脉理、脉法及五脏平脉、辨脉总纲、病脉体状、脉象主病等内容。全书采用歌诀形式编写，语言精练、易于诵习，既可予初学中医者的用于启蒙学习，又可予临床中医

工作者精研脉诊之用。

本书设【原文】【注释】【白话解】【按语】四个栏目。【原文】即原文照录，其中楷体为原著正文，括号中文字为原著正文之注。【注释】是在原书的基础上进行了难懂的字、词的注释。【白话解】部分用通俗易懂的白话文译释原文。【按语】将相关的脉学内容予以阐释，或有引申，或有拓展，或有新的认识，或有临床心得，或对有争议的问题予以评析，意在拓宽视野，深研脉理，贴合临床实际。

脉诊的学习，既需要熟悉脉学的基本知识，又要掌握切脉的基本技能，反复训练，仔细体会，才能逐步掌握、辨识各种脉象，并有效的应用于临床实践。

期望本书能对中医专业人士、初学者、爱好者学习了解中医脉诊有所裨益。然而，限于编者的学术水平有限及编写时间的短促，不妥之处难以避免，恳请广大读者指正，以便再版时修订提高。

编 者

2012年3月

瀕湖脉学自序

李时珍曰：宋有俗子，杜撰《脉诀》，鄙陋纰缪。医学习诵，以为权舆，逮臻颁白，脉理竟昧。戴同父常刊其误，先考月池翁著《四诊发明》八卷，皆精诣奥室，浅学未能窥造。珍因撮粹撷华，僭撰此书，以便习读，为脉指南。世之医病两家，咸以脉为首务，不知脉乃四诊之末，谓之巧者尔。上士欲会其全，非备四诊不可。

明嘉靖甲子上元日谨书于瀕湖邁所

目 录

濒湖脉学原文	1	弦 (阳中阴)	80
濒湖脉学白话解	30	革 (阴)	85
七言	30	牢 (阴中阳)	87
浮 (阳)	30	濡 (阴)	90
沉 (阴)	33	弱 (阴)	93
迟 (阴)	36	散 (阴)	97
数 (阳)	39	细 (阴)	101
滑 (阳中阴)	43	伏 (阴)	104
涩 (阴)	46	动 (阳)	108
虚 (阴)	50	促 (阳)	111
实 (阳)	53	结 (阴)	114
长 (阳)	57	代 (阴)	118
短 (阴)	59	四言举要	124
洪 (阳)	63	(一) 脉的生理	124
微 (阴)	66	(二) 脉气属性	125
紧 (阳)	69	(三) 寸口脉诊原理及平息	126
缓 (阴)	74	(四) 寸口诊脉的部位	128
芤 (阳中阴)	77		

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| (五) 寸口分候脏腑及男
女脉象差异 … 129 | (十一) 脉象主病 … 141 |
| (六) 诊脉方法 …… 131 | (十二) 脉症相参 … 148 |
| (七) 五脏平脉 …… 132 | (十三) 妇人脉 …… 162 |
| (八) 四季平脉 …… 133 | (十四) 小儿脉 …… 163 |
| (九) 辨脉纲领 …… 134 | (十五) 奇经八脉的脉象
…………… 164 |
| (十) 常见脉象 …… 136 | (十六) 真脏脉 …… 166 |

濒湖脉学原文

七 言

浮（阳）

浮脉，举之有余，按之不足（《脉经》）。如微风吹鸟背上毛，厌厌聂聂（轻汎貌），如循榆荚（《素问》），如水漂木（崔氏），如捻葱叶（黎氏）。

（浮脉法天，有轻清在上之象。在卦为乾，在时为秋，在人为肺，又谓之毛。太过则中坚旁虚，如循鸡羽，病在外也；不及则气来毛微，病在中也。《脉诀》言，寻之如太过，乃浮兼洪紧之象，非浮脉也。）

[体状诗]

浮脉惟从肉上行，如循榆荚似毛轻。

三秋得令知无恙，久病逢之却可惊。

[相类诗]

浮如木在水中浮，浮大中空乃是芤。

拍拍而浮是洪脉，来时虽盛去悠悠。

浮脉轻平似捻葱，虚来迟大豁然空。

浮而柔细方为濡，散似杨花无定踪。

（浮而有力为洪，浮而迟大为虚，虚甚为散，浮而无力为

芤，浮而柔细为濡。)

[主病诗]

浮脉为阳表病居，迟风数热紧寒拘。

浮而有力多风热，无力而浮是血虚。

寸浮头痛眩生风，或有风痰聚在胸。

关上土衰兼木旺，尺中溲便不流通。

(浮脉主表，有力表实，无力表虚，浮迟中风，浮数风热，浮紧风寒，浮缓风湿，浮虚伤暑，浮芤失血，浮洪虚热，浮散劳极。)

沉 (阴)

沉脉，重手按至筋骨乃得(《脉经》)。如绵裹砂，内刚外柔(杨氏)。如石投水，必极其底。

(沉脉法地，有渊泉在下之象，在卦为坎，在时为冬，在人为肾。又谓之石，亦曰营。太过则如弹石，按之益坚，病在外也；不及则气来虚微，去如数者，病在中也。《脉诀》言缓度三关，状如烂绵者，非也。沉有缓数及各部之沉，烂绵乃弱脉，非沉也。)

[体状诗]

水行润下脉来沉，筋骨之间爽滑匀。

女子寸兮男子尺，四时如此号为平。

[相类诗]

沉帮筋骨自调匀，伏则推筋着骨寻。

沉细如绵真弱脉，弦长实大是牢形。

(沉行筋间，伏行骨上，牢大有力，弱细无力。)

[主病诗]

沉潜水畜阴经病，数热迟寒滑有痰。

无力而沉虚与气，沉而有气积并寒。

寸沉痰郁水停胸，关主中寒痛不通。

尺部浊遗并泄痢，肾虚腰及下元病。

（沉脉主里，有力里实，无力里虚。沉则为气，又主水畜，沉迟痼冷，沉数内热，沉滑痰食，沉涩气郁，沉弱寒热，沉缓寒湿，沉紧冷痛，沉牢冷积。）

迟（阴）

迟脉，一息三至，去来极慢（《脉经》）。

（迟为阳不胜阴，故脉来不及。《脉诀》言：重手乃得，是有沉无浮。一息三至，甚为易见。而曰隐隐，曰状且难，是涩脉矣，其谬可知。）

[体状诗]

迟来一息至惟三，阳不胜阴气血寒。

但把浮沉分表里，消阴须益火之原。

[相类诗]

脉来三至号为迟，小驶于迟作缓持。

迟细而难知是涩，浮而迟大以虚推。

（三至为迟，有力为缓，无力为涩，有止为结，迟甚为败，浮大而爽为虚。黎氏曰：迟小而实，缓大而慢。迟为阴盛阳衰，缓为卫盛营弱，宜别之。）

[主病诗]

迟司脏病或多痰，沉痼癥瘕仔细看。

有力而迟为冷痛，迟而无力定虚寒。

寸迟必是上焦寒，关主中寒痛不堪。

尺是肾虚腰脚重，漫便不禁疝牵丸。

（迟脉主脏，有力冷痛，无力虚寒。浮迟表寒，沉迟里寒。）

数（阳）

数脉，一息六至（《脉经》）。脉流薄疾（《素问》）。

（数为阴不胜阳，故脉来太过。浮沉迟数，脉之纲领。《素问》《脉经》皆为正脉。《脉诀》立七表八里，而遗数脉，止歌于心脏，其妄甚矣。）

〔体状诗〕

数脉息间常六至，阴微阳盛必狂烦。

浮沉表里分虚实，惟有儿童作吉看。

〔相类诗〕

数比平人多一至，紧来如数似弹绳。

数而时止名为促，数见关中动脉形。

（数而弦急为紧，流利为滑，数而有止为促，数甚为疾，数见关中为动。）

〔主病诗〕

数脉为阳热可知，只将君相火来医。

实宜凉泻虚温补，肺病秋深却畏之。

寸数咽喉口舌疮，吐红咳嗽肺生疡。

当关胃火并肝火，尺属滋阴降火汤。

（数脉主腑，有力实火，无力虚火。浮数表热，沉数里

热，气口数实肺痛，数虚肺痿。)

滑（阳中阴）

滑脉，往来前却，流利展转，替替然如珠之应指（《脉经》）。漉漉如欲脱。

（滑为阴气有余，故脉来流利如水。脉者，血之府也。血盛则脉滑，故肾脉宜之；气盛则脉涩，故肺脉宜之。《脉诀》云：按之即伏，三关如珠，不进不退。是不分浮滑、沉滑、尺寸之滑也，今正之。）

〔体状相类诗〕

滑脉如珠替替然，往来流利却还前。

莫将滑数为同类，数脉惟看至数间。

（滑则如珠，数则六至。）

〔主病诗〕

滑脉为阳元气衰，痰生百病食生灾。

上为吐逆下畜血，女脉调时定有胎。

寸滑膈痰生呕吐，吞酸舌强或咳嗽。

当关宿食肝脾热，渴痢癰淋看尺部。

（滑主痰饮，浮滑风痰，沉滑食痰，滑数痰火，滑短宿食。《脉诀》言：关滑胃寒，尺滑脐似冰。与《脉经》言：关滑胃热，尺滑血畜，妇人经病之旨相反，其谬如此。）

涩（阴）

涩脉，细而迟，往来难，短且散，或一止复来（《脉经》）。参伍不调（《素问》）。如轻刀刮竹（《脉诀》），如雨沾

沙，《通真子》），如病蚕食叶。

（涩为阳气有余，气盛则血少，故脉来蹇滞，而肺宜之。《脉诀》言：指下寻之似有，举之全无。与《脉经》所云，绝不相干。）

〔体状诗〕

细迟短涩往来难，散止依稀应指间。

如雨沾沙容易散，病蚕食叶慢而艰。

〔相类诗〕

参伍不调名曰涩，轻刀刮竹短而难。

微似秒芒微戛甚，浮沉不别有无间。

（细迟短散，时一止曰涩；极细而戛，重按若绝曰微；浮而柔细曰濡；沉而柔细曰弱。）

〔主病诗〕

涩缘血少或伤精，反胃亡阳汗雨淋。

寒湿入营为血痹，女人非孕即无经。

寸涩心虚痛对胸，胃虚胁胀察关中。

尺为精血俱伤候，肠结溲淋或下红。

（涩主血少精伤之病，女人有孕为胎病，无孕为败血。杜光庭云：涩脉独见尺中，形散同代，为死脉。）

虚（阴）

虚脉，迟大而戛，按之无力，隐指豁豁然空（《脉经》）。

（崔紫虚云：形大力薄，其虚可知。《脉诀》言：寻之不足，举之有余。止言浮脉，不见虚状。杨仁斋言：状似柳絮，散漫而迟。滑氏言：散大而戛，皆是散脉，非虚也。）

[体状相类诗]

举之迟大按之松，脉状无涯类谷空。

莫把芤虚为一例，芤来浮大似慈葱。

（虚脉浮大而迟，按之无力。芤脉浮大，按之中空，芤为脱血。虚为血虚。浮散二脉见浮脉。）

[主病诗]

脉虚身热为伤暑，自汗怔忡惊悸多。

发热阴虚须早治，养营益气莫蹉跎。

血不荣心寸口虚，关中腹胀食难舒。

骨蒸痿痹伤精血，却在神门两部居。

（《经》曰：血虚脉虚；曰：气来虚微为不及，病在内；曰：久病脉虚者死。）

实（阳）

实脉，浮沉皆得，脉大而长，微弦，应指愔愔然（《脉经》）。

（愔愔，坚实貌。《脉诀》言：如绳应指来，乃紧脉，非实脉也。）

[体状诗]

浮沉皆得大而长，应指无虚愔愔强。

热蕴三焦成壮火，通肠发汗始安康。

[相类诗]

实脉浮沉有力强，紧如弹索转无常。

须知牢脉帮筋骨，实大微弦更带长。

(浮沉有力为实，弦急弹指为紧，沉而实大微弦而长为牢。)

[主病诗]

实脉为阳火郁成，发狂谵语吐频频。

或为阳毒或伤食，大便不通或气疼。

寸实应知面热风，咽疼舌强气填胸。

当关脾热中宫满，尺实腰肠痛不通。

(《经》曰：血实脉实。曰：脉实者，水谷为病。曰：气来实强是谓太过。《脉诀》言，尺实小便不禁，与《脉经》尺实小腹痛、小便难之说相反。洁古不知其谬，《诀》为虚寒，药用姜附，愈误矣。)

长(阳)

长脉，不大不小，迢迢自若(朱氏)。如揭长竿末梢，为平；如引绳，如循长竿，为病(《素问》)。

(长有三部之长，一部之长，在时为春，在人为肝；心脉长，神强气壮；肾脉长，蒂固根深。《经》曰：长则气治，皆言平脉也。)

[体状相类诗]

过于本位脉名长，弦则非然但满张。

弦脉与长争较远，良工尺度自能量。

(实、牢、弦、紧皆兼长脉。)

[主病诗]

长脉迢迢大小匀，反常为病似牵绳。

若非阳毒癰痈病，即是阳明热势深。

(长主有余之病。)