

中医传世歌诀白话解丛书

濒湖脉学

白话解

原著 李时珍

注解 刘兴仁 郭学军 韩存



人民军医出版社

中医传世歌诀白话解丛书

濒湖脉学白话解

BINHU MAIXUE BAIHUAJIE

原 著 李时珍

注 解 刘兴仁 郭学军 韩 存

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

濒湖脉学白话解/(明)李时珍原著;刘兴仁,郭学军,韩 存
注.—北京:人民军医出版社,2008.7
(中医传世歌诀白话解丛书)
ISBN 978-7-5091-1898-6

I. 濒… II. ①李…②刘…③郭…④韩… III. ①脉学②濒
湖脉学—注释 IV. R241.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 084369 号

策划编辑:张伏震 文字编辑:秦伟萍 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8725

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:3.875 字数:86千字

版、印次:2008年7月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:12.50元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

李时珍(1518—1593),字东璧,晚号“濒湖老人”。其代表作有《本草纲目》、《奇经八脉考》等。《濒湖脉学》为李时珍晚年所著,以号命书,是为“濒湖脉学”。《濒湖脉学》撷取明以前脉学之精华,载有二十七种脉,书中对于其中同类异脉的鉴别要点及脉象主病,均编成歌诀,便于记诵。本书说理透彻,形象生动,易学易记,适合中医基层医务工作者和脉学爱好者阅读参考。

丛书编委名单

主 编	郭霞珍			
编 委	马淑然	王 彤	王志飞	邓晓峰
	刘兴仁	刘晓燕	许筱颖	李建军
	李晓君	李海燕	邱新萍	辛 璵
	张明泉	张保春	郭学军	郭霞珍
	韩 存			

前 言

脉诊,是最具中医特色的诊法之一,在中医诊疗体系中占有极其重要的地位。“平脉辨证”是中医临床的基本功之一,也为广大患者所熟知并接受。

脉诊历史悠久,在《黄帝内经》中即有系统的论述。自晋代医家王叔和《脉经》之后,各种脉学专著层出不穷,但流传最广,应用最普遍,最为大家所熟知的应首推《濒湖脉学》,仅新中国成立后某个版式的发行量,即达300万册以上,可见其影响的巨大和深远。

《濒湖脉学》为明代医药学家李时珍所著。李时珍(1518—1593),字东璧,晚号“濒湖老人”。李时珍的代表作有《本草纲目》、《奇经八脉考》等。因本书为李时珍晚年所著,以号命书,是为“濒湖脉学”。依据版本:《四库全书》所收《濒湖脉学》。四言脉诀系其父李言闻(字子郁,号月池),据宋代崔嘉彦《脉诀》删补而成。《濒湖脉学》撷取明以前脉学之精华,载有二十七种脉,对于其中同类异脉的鉴别要点及脉象主病,均编成歌诀,便于记诵。由于其说理透彻,形象生动,易学易记,故深为中医,特别是基层医务工作者和脉学爱好者所喜爱。

由于脉学理论十分独特,《濒湖脉学》问世年代已显久远,书中的某些理论理解起来已很困难。随着中医理论不断发展,脉学理论也有了长足的进步,这些都迫切需要反映到脉学理论中去,因而我们编写了《濒湖脉学白

话解》。

“白话解”的体例分为原文、提要、注释、白话解、解析五个方面。“原文”力求反映是书全貌，并依据各种版本对个别字句做了修订；“提要”部分，提纲挈领地每篇所述之脉理总结出来，以便于读者抓住重点；“注释”部分针对个别难读难懂的字及难以理解和容易歧义的知识点，做了简明扼要阐述，以帮助读者加深理解和掌握。“白话解”部分则力图用忠实原文、明白晓畅、直截了当的语言，将原文译成现代书面语言，进一步帮助读者扫清理解上的障碍；“解析”部分是本书的特点，其内容针对在注释和白话解方面不便展开的某些理论进行较深入的阐述，或发煌古义，或阐释新知，或引用现代医学知识解释中医传统脉象，或从各家临床实践介绍脉证体验，意在使本书反映时代特点，加强理论深度。

脉学理论，至精至微，且见仁见智。由于作者学养有限，书中疏漏甚或错误之处，恳请读者批评指正。

编 者

目 录

一、七言脉诀	(1)
(一)浮脉(阳)	(1)
(二)沉脉(阴)	(5)
(三)迟脉(阴)	(8)
(四)数脉(阳)	(11)
(五)滑脉(阳中阴)	(14)
(六)涩脉(阴)	(17)
(七)虚脉(阴)	(20)
(八)实脉(阳)	(22)
(九)长脉(阳)	(25)
(十)短脉(阴)	(27)
(十一)洪脉(阳)	(29)
(十二)微脉(阴)	(32)
(十三)紧脉(阳)	(35)
(十四)缓脉(阴)	(37)
(十五)芤脉(阳中阴)	(40)
(十六)弦脉(阳中阴)	(42)
(十七)革脉(阴)	(45)
(十八)牢脉(阴中阳)	(47)
(十九)濡脉(阴)	(49)
(二十)弱脉(阴)	(51)
(二十一)散脉(阴)	(54)



(二十二) 细脉(阴)	(56)
(二十三) 伏脉(阴)	(58)
(二十四) 动脉(阳)	(60)
(二十五) 促脉(阳)	(62)
(二十六) 结脉(阴)	(63)
(二十七) 代脉(阴)	(65)
二、四言脉诀	(68)
(一) 经脉与脉气	(68)
(二) 部位、诊法	(74)
(三) 五脏平脉	(79)
(四) 辨脉提纲	(82)
(五) 诸脉形态	(83)
(六) 诸脉主病	(86)
(七) 杂病脉象	(90)
(八) 妇人脉法	(101)
(九) 奇经八脉诊法	(106)
(十) 真脏绝脉	(108)

一、七言脉诀

【作者简介】

作者李时珍(1518—1593),字东璧,又字可观,晚号濒湖山人,湖北蕲春县人,明代医药学家。长耽典籍,若啖蔗飴,博览群书,搜罗百氏,先后编著《本草纲目》、《奇经八脉考》、《濒湖脉学》等书。其中《本草纲目》,历时30年,引证医籍800多种,载药1892种,集明代以前药学大成,为空前巨著,世界许多国家相继对其进行翻译研究,对世界医学有相当大的贡献。

【内容提要】

本歌诀是李时珍摘取诸家脉学精华,以明晰的语言和生动的比喻,分析二十七种脉,对其中同类异脉的鉴别和各种脉象主病,均编成七言诗,或称七言诀,便于读者习诵,可以说是《濒湖脉学》的主体,是一本学习脉学的良好读物,历来为广大医家所推崇。

(一)浮脉(阳)

浮脉,举之有余,按之不足^①(《脉经》)。如微风吹鸟背上毛,厌厌聂聂^②,(轻泛貌),如循榆荚^③(《素问》),如水漂木(崔氏),如捻葱叶^④(黎氏)。



浮脉法天，有轻清在上之名，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，乃浮兼洪紧之名，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^⑤，久病逢之却可惊^⑥。

【相类诗】

浮如木在水中浮，浮大中空乃是芤^⑦。

拍拍而浮是洪脉，来时虽盛去悠悠^⑧。

浮脉轻平似捻葱，虚来迟大豁然空^⑨。

浮而柔细方为濡^⑩，散似杨花无定踪^⑪。

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。

【分部诗】

寸^⑫浮头痛眩生风，或有风痰聚在胸。

关上脾虚肝气旺，尺中溲便^⑬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。

【提要】

本节讲浮脉的脉象与主病、浮脉与相似脉的鉴别，以及浮脉的相兼脉及其主病。

【注释】



①举之有余，按之不足：诊脉用三种指法，轻按皮肤为浮取，又称为“举”；重度用力为沉取，又称为“按”；指力从轻到重、从重到轻左右推寻称之为“寻”。此处指浮脉脉象浮取便觉得搏动有力而稍加用力则显得没有力量了。

②厌厌聂聂：厌厌，微弱之意；聂聂(niè, 音镊)，叠合；厌厌聂聂，形容脉搏如水波叠合而至的样子。

③榆荚：即榆钱。

④如捻葱叶：捻(此处读 niè, 镊)，此处作“按”讲。形容浮脉轻取可明显触及，再用力则应指之力稍减。

⑤恙：(音 yāng)，病。

⑥久病逢之却可惊：浮脉主表证，多见于外感病的初起阶段。久病之人病位在里，多见沉脉，若反见浮脉则应高度警惕，看是否为阳气浮越于外的危重病候。

⑦扎：音 kōu。

⑧来时虽盛去悠悠：指洪脉的脉象，来势如洪水滔滔满指，而去势力度却徐徐减弱。

⑨虚来迟大豁然空：豁(音 huò)，开通、豁亮。指虚脉迟缓，寸关尺三部举按皆无力。

⑩浮而柔细方为濡：濡(音 rú)，软。指濡脉的脉象浮细而软，主虚证和湿证。

⑪散似杨花无定踪：指散脉举之浮散而不聚，稍加用力则像杨花一样按之若无。

⑫寸：即脉位的寸部。诊脉分寸、关、尺三部，可分别体察上、中、下三焦的病证。

⑬洩便：洩(音 sōu, 搜)，泛指排泄二便，亦特指排尿，此指小便言。

【白话解】

浮脉之脉象，轻按皮肤即可明显触及，而稍加用力则觉脉搏力度稍减。形象比喻，指下感觉就像抚摩微风吹起鸟背上的羽毛一样；而又似涟漪叠合而至；又似抚摩到轻飘且软的榆钱一般，还似



手触及到水中漂浮的木块，触之明显，按之稍弱；又像按在葱管之上，浮取即可明显触及，但稍加用力则有空虚之感。

脉象：诊察浮脉，轻按皮肤即可明显触及，感觉就像抚摩到榆钱和羽毛一样轻浮。人体在秋三月出现浮脉是正常脉象，不是病脉，而久病之人反见浮脉则应高度警觉是否为阳气浮越于外的危重之象。

相似脉：浮脉指下感觉如水漂木，若浮脉兼见脉体宽大，按之空豁，则视为芤脉；若浮脉兼见滔滔满指，来盛去衰，则应视为洪脉。正常的浮脉轻缓平和，犹如捻葱，若脉来迟缓，按之空豁无力则为虚脉；若脉浮而兼有细软之象，则为濡脉；至于脉来漫无根蒂，去来不明，好像飞散无定的杨花一样，当为散脉。

主病：浮脉多主表证。浮而兼见迟缓多见外风为病；浮而兼数之脉象，多为风热；浮而兼紧之脉象，多为风寒；若脉浮而搏动无力，则又可见于血虚之里证。

分部主病：诊脉分寸、关、尺三部，可分别体察上、中、下三焦之病证。寸部见浮脉多主上焦病变，故可见头痛、目眩，或风痰聚积于胸中；关部见浮脉多主木旺乘土、肝旺脾虚之证；尺部若见浮脉，则可见小便不利或大便不通。

【解析】

浮脉产生的病机。浮脉的产生，主要是邪侵肌表，卫阳抗邪，邪正交争，脉气鼓动于外，故应指而浮。浮脉多见于感冒和外感病的初起阶段，而素体虚弱或久病之人，也可出现浮脉，仔细体察脉多浮大无力，此与外感表证有别。

正常的生理性浮脉。由于体质瘦弱，或脉管解剖位置改变，使寸口脉管（桡动脉）浅露皮下，举指即得，常似浮脉，或外界环境温度较高时，人体表浅血管出于调节体温散热的需要而扩张，致脉管



浅露，触指即得，也近似浮脉。

现代医学研究表明，当某种生理或病理因素造成人体心脏心肌收缩力增强，心率加快，同时外周血管扩张时，舒张压下降，血管弹性阻力降低，血管对血流产生的侧压及阻抗减少，血流速度加快，可出现浮脉。素体健康者，正气盛，感外邪而发热时，机体产生反应性心率加快，心输出量增加，同时因散热的需要，机体又产生调节性血管扩张，外周血管阻力下降而出现浮而有力的浮脉象；若为阴虚阳盛之体，或有阴津亏耗时，则可呈现浮而有力之脉象。

临床上，浮脉常见于普通感冒、流感、大叶性肺炎初期、急性支气管炎等外感性疾病以及急性肾小球肾炎、流行性出血热的发热期等一些疾病，其可能为病毒性感染发热的一项特有表现，可作为与细菌性感染发热鉴别的一项重要参考指标。另外，应用一些药物如异丙肾上腺、妥拉唑啉、毛冬青和白果等，可使血管扩张，外周阻力降低，血流通利而出现浮脉，此种浮脉多为一过性，其持续时间因药物作用时间而异。

关于浮脉脉象为“如捻葱叶”后世医家对此多有微辞。以手捻葱叶表示脉搏轻柔平和，轻手可触，无须用力切脉和接之脉力稍减的形象，并不在说明脉管空虚。否则，与“如水漂木”相矛盾。然而这样比喻又容易使人想像葱管有边无中，按之中空的形象，有与芤脉相混淆之弊。因此，后世医家认为将浮脉作此比喻不妥，而用“如按葱管”来形容芤脉浮大中空之象更为贴切。如《脉诀精要》说：“如捻葱叶，则混于芤脉矣”，以此供学者参考。

(二) 沉脉(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。不及则气来虚数，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，筋骨之间软滑匀。

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】

沉潜水蓄阴经病^①，数热迟寒滑有痰^②。

无力而沉虚与气，沉而有力积并寒^③。

【分部诗】

寸沉痰郁水停胸^④，关主中寒痛不通^⑤。

尺部浊遗并泄痢^⑥，肾虚腰及下元病^⑦。

沉脉主里，有力里实，无力里虚。沉则为气，又主水蓄，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。

【提要】

本节讲沉脉的脉象与主病、沉脉与相似脉的鉴别，以及沉脉的相兼脉及其主病。

【注释】

①沉潜水蓄阴经病：指沉脉主水饮内停。水饮为有形之邪，阻碍气血不得外达，沉于里，故见沉脉，一般表现为沉实有力。



②数热迟寒滑有痰：数脉主热证，迟脉主寒证。而滑脉主痰饮是因痰饮为有形之邪，壅盛于内，气实血涌，故可见往来流利、应指圆滑之滑脉。

③沉而有力积并寒：积：指气、血、痰、食等聚积于体内而成的有形包块，固定不移的病证。这类病证多为实证，故脉象多见沉实有力。沉脉主寒证必为里实寒证。《灵枢·百病始生》：“积之始，得寒乃生，厥乃成积也。”

④寸沉痰郁水停胸：脉诊的寸、关、尺三部，分主上、中、下三焦病证，若本部见沉脉，则可见于痰饮停于胸部的上焦病证。

⑤关主中寒痛不通：关部可反映中焦病变。中焦脾胃的寒凝气滞而致脘腹疼痛则可见关部沉脉。

⑥尺部浊遗并泄痢：尺部可反映下焦病证。淋浊、遗尿、遗精、泄泻、痢疾等下焦疾病可在尺部触及到沉脉。

⑦肾虚腰及下元痼：尺脉可反映肾之病变，如肾虚腰痛则可触及尺部沉脉。下元，下焦，包括肾。痼(tōng)，疼痛。

【白话解】

沉脉的脉象要重按至筋骨之间才能触及，指下感觉犹如棉絮包裹的砂石，里面坚硬而外表柔软，又如投石入水，须深及水底，才可触及。

脉象：水的特性是滋润下行，沉脉也如水性下行一样重按始得，若沉脉兼见柔滑均匀可视为常脉。女子寸部沉脉、男子尺部沉脉，可因性别差异所致，四季均如此也可视为常脉。

相类脉：沉脉的脉象在筋骨之间柔和、均匀地搏动，若重按至筋骨始得则为伏脉；若沉细柔软如绵则为弱脉；若脉沉而弦大有力，则为牢脉。

主病：沉脉可主水停于内的阴经疾病，沉数主里热、沉迟主里寒，而沉滑主痰饮水肿。沉而无力为里虚，沉而有力主积滞及实寒。

分部主病：寸部的沉脉可见水停于胸，关部沉脉可见脾胃寒凝气滞。尺部沉脉可见淋浊、遗尿、泄痢，也可见于肾中精气不足所



致之腰痛。

【解析】

沉脉主里证，有力为里实，无力为里虚。若邪郁于里，气血内困，则脉沉有力；若脏腑虚弱，正气不足，阳虚气陷，不能升举，脉气鼓动无力，则脉沉而无力。

沉脉的形成，可能与心搏量降低（或正常），周围血管收缩，外周阻力增加有关。多见于慢性心力衰竭、主动脉瓣狭窄、慢性缩窄性心包炎等心脏疾病。脉位沉而脉象从容和缓、有神有根，可见于少数无病健康之人，以肥胖者居多。

（三）迟脉（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】

迟来一息至惟三^①，阳不胜阴气血寒^②。

但把浮沉分表里^③，消阴须益火之原^④。

【相类诗】

脉来三至号为迟，小快于迟作缓持^⑤。

迟细而难知是涩^⑥，浮而迟大以虚推^⑦。

三至为迟，有力为缓，无力为涩，有止为结，迟甚为败，浮大而软为虚。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，沉痾瘕瘕仔细看^⑧。

有力而迟为冷痛^⑨，迟而无力定虚寒^⑩。