

【中医入门系列】

让你轻松学习中医精华的入门书

从脉象看健康

林政宏 谈慧
高丽 编著

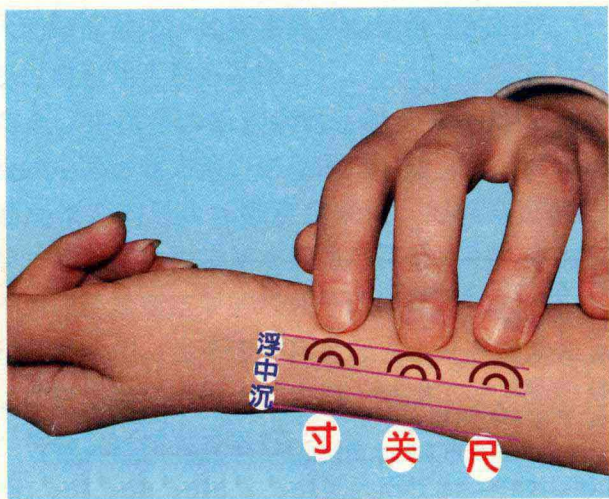
CONG MAIXIANG KAN
JIAN KANG

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

【中医入门系列】

从脉象看健康

林政宏 谈慧 高丽 编著



广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

从脉象看健康/林政宏,谈慧,高丽编著. —广州:广东科技出版社,2012.3
(中医入门系列)
ISBN 978-7-5359-5545-6

I. ①从… II. ①林…②谈…③高… III. ①脉象—基本知识 IV. ①R241.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第108828号

责任编辑:李婷 杨柳青

封面设计:李康道

责任校对:吴丽霞

责任印制:罗华之

出版发行:广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码:510075)

E-mail: gdkjzbb@21.cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销:广东新华发行集团股份有限公司

印 刷:佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮政编码:528225)

规 格:889mm×1194mm 1/32 印张5.25 字数125千

版 次:2012年3月第1版

2012年3月第1次印刷

定 价:26.00元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换。

序

古人将人体的脉象分成28种，每种脉象不仅具有特殊意义，同时不同的脉象之间又会相互结合形成“相兼脉”，所以，人们总认为脉诊非常复杂。除此之外，由于千百年来，层出不穷的江湖术士故意把原本已经相当复杂的脉诊神秘化，刻意地添油加醋，于是又导致绝大多数人都把脉诊看成是神乎奇神的医术而望而却步。如果不具备聪明绝顶的资质，一般人从来不会想过自己能否学好脉诊。

事实上，中医在诊断疾病时，脉诊并不是唯一的诊断依据，正确的中医诊断方法，必须通过“望、闻、问、切”的步骤来判断病情。对于大多数疾病来说，经验丰富的医生凭着“望、闻、问”的功夫就能掌握患者百分之七八十的病因，脉诊只是作为印证诊断结果的最后一道门槛。

在现代社会中，由于工作压力极大，许多人都处于亚健康状态。比如说精神压力过大、胸闷、烦躁不安、腰酸背痛、口干舌燥、失眠、记忆力减退等。

然而，一般人在遇到这些常见的困扰时，往往不知自己的健康究竟处于什么样的状态，更不知道如何调养。在临床上，许多病情严重的患者，往往是由于疏忽了在疾病初期时所出现的征兆，延误了治疗的先机，以至于逐渐发展至病情严重的地步。

通常脉象可以反映出人体生理功能的状况。如果气血可以维持正常运行时，就表现出平和的脉象；如果人体遭受了

病理因素的攻击，影响到气血的运行就会出现异常的脉象。

依据气血的运行情况，古人将人体所有可能出现的疾病分为虚证与实证两种类型。比如说，一个气血充足的人与一个气血虚弱的人如果同时患了感冒，那么前者称为实证感冒，后者就称为虚证感冒。这两者的治疗方式并不相同，可以推测，如果使用相同的发汗解表药来治疗这两种感冒，由于前者的气血比较充足，生理功能比较健旺，必定是前者比较容易治愈；而针对后者的治疗，如果我们由诊脉来分辨脉象（气血虚弱的人通常表现虚脉类的脉象，如弱脉、短脉、虚脉、细脉、微脉、濡脉），在解表发汗药中适当地加入补益气血的药物，那么就可以增加疗效。

同样的，即使是同样患有失眠症，有些人的体质比较强壮，有些人则体质比较衰弱，如果不分辨这两者的差异，同样使用补益的药物来治疗失眠，那么后者的疗效就会比较明显。

根据中医理论来分析，体质强壮而失眠的人通常是由体内病理物质（邪热、宿食）停滞所引起（体质强壮者的脉象通常表现为实脉类的脉象，如实脉、数脉、滑脉、弦脉），必须使用清热泻火或是消导化积的药物来治疗；至于体质虚弱而失眠的人通常是由于生理功能的衰退所引起，此时就应当使用补益气血的药物来治疗。

中医在确定患者的疾病之前，首先必须遵照“望、闻、问”的步骤来搜集患者所出现的一切症状，并且根据这些症状表现来初步判断疾病是属于虚证还是实证，最后，才使用“切”——脉诊，并根据患者所出现的脉象来确定可能的病证。

综合不同病证所反映出的脉象，古人依据脉象形成的位置、脉象的快慢与脉象的强弱，又将脉象分为六大类，也就是

浮脉、沉脉、数脉、迟脉、实脉、虚脉。这种分类方法，可以帮助进行诊脉的人根据脉象的浮沉、脉象的快慢及脉象的有力或无力来分辨患者所出现的脉象。

然而，这种分类方法并不能说明脉象之间的关系。比如，弱脉、短脉与微脉，这三种脉象都可以反映出患者属于气弱血虚的体质，但如果根据上述的分类方法来鉴别弱脉、短脉与微脉，就会发现，这三者的脉位、脉数、脉力都相当类似，很难作出截然不同的判断。

再比如，滑脉、实脉、弦脉都可以反映出患者属于体内有病理物质停滞的体质，但是这三者的脉位、脉数、脉力也都相当类似。

鉴于以上不足之处，笔者根据患者体质的强弱来归类，将气弱血虚所引起的脉象详细地归类（见内文第16、17页），并且，笔者又根据导致人体生病的病理因素来分类，将邪热、寒邪、宿食、痛证、惊恐、肝胆病、气滞、瘀血、痰饮、湿邪等所引起的脉象详细地归纳（见内文第20、21页）；读者可以根据这些图所总结的脉象来判断自己的健康状况。

举例来说，对一个经常感冒的人而言，如果感冒而出现浮脉，表示患者的气血仍旧充足；如果感冒而出现沉脉，则表示患者的气血已经亏虚不足。对一个容易疲劳的人而言，如果出现的是实脉类的脉象，表示患者的体内可能有病理物质（痰液、瘀血、宿食）停滞，而患者本身的气血比较充足，此时应当多休息，避免食用辛辣温燥的食物，保持情绪的平和，同时服用清热泻火与消积化痰的药物来治疗；如果出现的是虚脉类的脉象，则表示患者本身的气血已经亏虚不足，此时则应当服用补益气血药物来治疗。

除此之外，当患者在接受治疗时，也可以根据自己的脉象变化来判断病情是否已经逐渐好转。比如说，对一个脾胃不好

的虚证患者而言，在治疗初期的脉象为虚脉，在经过治疗一段时间后，如果虚脉转变为细脉或者弱脉，则表示气血恢复，病情逐渐好转；相对的，如果虚脉转变成濡脉或者芤脉，则表示病情不仅没有改善甚至可能加重。

本书采用数十幅插图，通过图文并茂、深入浅出的方式来告诉读者如何运用脉诊的原理，同时还补充了各种常见疾病的症状分析、治疗方式与保健药膳，相信读者可以经由本书学会如何将脉诊与症状分析相互结合，能够及早防治自己的隐患，以保持最佳的健康状态。

林政宏 博士

目录

第1章 症状的自我诊断 1

1. 从神色来判断 3
2. 从体态来判断 3
3. 从面色来判断 3
4. 从头发的特征来判断 5
5. 从眼睛的特征来判断 5
6. 从嘴唇的特征来判断 6
7. 从牙龈的特征来判断 7
8. 从饮食习惯来判断 7
9. 从痰液的特征来判断 8
10. 从小便的特征来判断 9
11. 从大便的特征来判断 9
12. 从出汗的特征来判断 10
13. 从头痛的特征来判断 10
14. 从耳鸣与眼睛的症状来判断 11
15. 从胸腹疼痛的症状来判断 11
16. 从腰疼痛的症状来判断 12
17. 从睡眠的特征来判断 12
18. 从舌苔的特征来判断 13
19. 从舌体的特征来判断 14

第2章 脉象变化 15

1. 气血虚弱体质的脉象变化 16
2. 各种病理因素所引起的脉象 20

第3章 脉象说明 22

1. 伤风感冒的脉象——浮脉 22
2. 气血不足的脉象——弱脉 29
3. 气虚的脉象——短脉 33
4. 脾胃代谢失常的脉象——缓脉 36
5. 贫血的脉象——细脉 39
6. 气弱血虚的脉象——虚脉 43
7. 若有若无的脉象——微脉 46
8. 体弱多病的脉象——濡脉 48
9. 阴液耗损过多的脉象——芤脉 50
10. 阴液耗损过多、调养不当的脉象——革脉 53
11. 生死攸关的脉象①——散脉 57
12. 生死攸关的脉象②——疾脉 58
13. 脏气衰微的脉象——代脉 60
14. 中暑的脉象——洪脉 64
15. 脾气火暴的脉象——实脉 68
16. 身体发热的脉象——数脉 72
17. 发热过头的脉象——促脉 75
18. 寒气逼人的脉象——紧脉 77
19. 体质虚寒的脉象——迟脉 81
20. 冷若冰霜的脉象——牢脉 85
21. 冷到气结的脉象——结脉 88
22. 体内出了毛病的脉象——沉脉 90
23. 几乎找不到的脉象——伏脉 92
24. 气血紊乱的脉象——动脉 96
25. 气血运行不畅的脉象——涩脉 98
26. 心情郁闷与肝病的脉象——弦脉 101
27. 邪气有余的脉象——长脉 105
28. 吃饱撑着、体内多痰的脉象——滑脉 108

第4章 诊脉的方法	111	病例 16. 双眼流泪畏光	127
		病例 17. 睡不安稳	127
		病例 18. 眼睑浮肿	128
第5章 临床病例说明	115		
病例 1. 贫血	115		
病例 2. 牙龈肿大或出血	116		
病例 3. 口淡而无味	117		
病例 4. 感觉口黏	117		
病例 5. 额头容易出汗	118		
病例 6. 大便稀薄如水	119		
病例 7. 大便干硬燥结	120		
病例 8. 小便的次数频繁	121		
病例 9. 双眼视物模糊	122		
病例 10. 嘴唇出现紫黑色	122		
病例 11. 不易入睡	123		
病例 12. 脱发	124		
病例 13. 失眠多梦	124		
病例 14. 白天嗜睡	125		
病例 15. 胃寒	126		
		第6章 保健药膳	129
		1. 预防感冒的药饮	130
		2. 补益气血的药膳	132
		3. 健脾利湿的药膳	134
		4. 滋阴补肾的药膳	136
		5. 行气通滞的药饮	138
		6. 大补元气的药膳	140
		7. 养阴生津的药饮	142
		8. 清热泻火的药饮	144
		9. 补肝补血的药膳	146
		10. 温里祛寒的药膳	148
		11. 祛风除湿的药膳	150
		12. 消肿化痰的药膳	152
		13. 疏肝理气的药饮	154
		14. 健脾化痰的药饮	156

第1章 症状的自我诊断

本章是告诉读者，如何从自己的外在症状来了解自己的身体。这些方法并不是太难，任何人都可以从这些简单的原则中，辨别自己的体质，究竟是属于虚证、实证或虚实夹杂证。

“虚证、实证、虚实夹杂证”是中医辨证的主要原则，换句话说，除了健康人以外，任何疾病的患者，都可以根据本身的症状表现，将其归类为虚证、实证或虚实夹杂证。

治疗虚证，我们必须使用补法；治疗实证，我们必须使用泻法；治疗虚实夹杂证，我们就必须使用攻补兼施的方法。

常见的外在症状见下表：

1. 神态

- 精力充沛，目光炯炯
面色红润，声音洪亮
- 精神萎靡，目光暗淡
面色晦暗，声音低微

2. 体态

- 肥胖，肌肉松弛
- 瘦弱，精力不振

3. 面色

- 青色 红色
- 黄色 白色
- 黑色

4. 头发

- 老年脱发
- 青年脱发



5. 眼睛

- 眼睛发黄
- 眼睛赤红
- 眼睑浮肿
- 眼眶凹陷

6. 嘴唇

- 淡白色
- 紫黑色

7. 牙龈

- 肿大或出血

(续表)

8. 饮食

- 多食善饥，身体消瘦
- 食欲不佳，稍食即胀
- 口渴喜冷饮
- 口渴喜热饮
- 口酸
- 口苦
- 口甜
- 口咸
- 口淡
- 口黏



9. 痰液

- 清稀，呈白色
- 黏稠，呈黄色或灰色
- 痰中带血
- 卡在咽喉难以排出

10. 小便

- 小便清澈且量多
- 小便分叉，次数频繁
余尿不尽
- 小便刺痛、混浊不清
- 小便量少，呈赤黄色
- 小便中带有血丝

11. 大便

- 稀薄如水，夹杂未
消化食物
- 黏稠，糜烂，而且
便后不爽
- 干硬燥结

12. 出汗

- 白天容易出汗（自
汗）
- 入睡时容易出汗，
醒后汗止（盗汗）
- 额头容易出汗

13. 头痛

- 巅顶部头痛
- 前额部头痛
- 头侧部痛
- 后头部痛
- 头晕气虚

14. 耳朵与眼睛

- 耳鸣
- 双眼流泪畏光
- 双眼视物模糊

15. 胸腹

- 胸肋闷痛，口苦
- 胃部热痛，口臭，
便秘
- 胃痛，喜食热饮

16. 腰

- 腰痛，痛处不移
- 腰部隐痛无力
- 腰沉重而痛

17. 睡眠

- 不易入睡
- 睡后易醒
- 失眠多梦
- 睡不安稳，胸闷喘
息
- 白天嗜睡

18. 舌苔

- 淡白色
- 黄色
- 苔质厚
- 苔质薄
- 苔质燥
- 苔质湿
- 苔质腐腻

19. 舌体

- 舌体淡白
- 舌体鲜红
- 舌体绛（深红）
- 舌体胖大，或舌体
边缘有齿痕
- 舌体瘦薄
- 舌体上有裂纹
- 舌体上有芒刺

针对以上症状，可以从以下几个方面进行自我诊断。

1. 从神色来判断

人体表现出精力充沛，目光炯炯，面色红润，声音洪亮：这种情况表示体质还不算是太差，生理功能相对比较正常，并没有特别严重的疾病。即使是患了某些病证，病情通常比较容易治疗。

人体表现出精神萎靡，目光暗淡，面色晦暗，声音低微：这种情况表示体质比较虚弱，生理功能已经出现明显的异常，病情通常比较难以治疗。

2. 从体态来判断

身体肥胖，并且肌肉松弛：由于人体体重的60%为水分，这种情况表示脾胃对于食物的代谢功能比较虚弱，导致体内的水分不能被正常代谢，水分流注于肌肉，因此才会出现身体肥胖并且肌肉松弛的现象。

身体瘦弱，精力不振：这种情况表示脾胃不能充分地吸收食物中的营养，无法将食物转化为人体所需要的营养成分，以供应各个生理组织的需要。

3. 从面色来判断



面色发青：这种情况表示体质偏寒，或是体内某个部位有瘀血停滞，导致气血循环不顺畅；除此之外，肝病的患者也会出现面色发青的现象。



面色发红：这种情况表示体质偏热，生理功能比较亢奋，导致气血流动比较快速，并且往头面部灌流，因此满面通红。



面色发黄：这种情况表示脾胃功能虚弱，导致气血不足所引起。



面色发白：这种情况表示体质偏寒，生理功能比较低，导致气血流动比较缓慢，因此面色发白。



面色发黑：这种情况表示肾脏的功能衰弱，气血不能正常运行，因此面色发黑。



再说得清楚点：

(1) 面色发红

除了体质偏热的原因会引起面色发红之外，某些虚热患者的病人，也会出现脸上颧骨潮红的现象。此时虚热的症状是由于阴虚火旺所引起。

某些病情特别严重的病人，脸上也会出现犹如化了妆一样，白里透红的颜色，这种情况并不是好现象，反而是表示病情已经发展到了十分危重的程度。

(2) 面色发黄

黄疸的病人，也会出现面色发黄的现象。黄疸病人的病因又可以分为阳黄和阴黄两种。

阳黄的病人，面色比较黄，好像橘子皮的颜色，主要是由于湿热停滞于体内所引起。

阴黄的病人，面色黄得比较晦暗，主要是由于寒湿停滞于体内所引起。

4. 从头发的特征来判断



上了年纪而出现脱发：这种情况表示生理功能逐渐退化。

【注】燥热：表现为容易口干舌燥，心情烦躁，容易发怒，小便偏黄，大便干硬难解，便秘等症状。



一般年轻者出现脱发：通常有两种原因，一是由于患者的肾脏功能比较差，二是由于患者的体质比较燥热，导致血液不能正常供养肌表的缘故。

5. 从眼睛的特征来判断



眼睛发黄：表示体内有湿热停滞。



眼睛赤红：表示体内有严重的邪热停滞，俗称为“火气大”。



眼睑浮肿：表示脾脏或是肾脏的功能比较衰弱，导致水湿停滞于体内的缘故。



眼眶凹陷：表示患者的生理功能已经非常衰弱，病情十分严重。

6. 从嘴唇的特征来判断



如果嘴唇出现淡白色：表示患者的生理功能比较衰弱，尤其是以贫血的现象比较明显。



如果嘴唇出现紫黑色：表示患者的体内有气血运行瘀阻不畅的现象。

7. 从牙龈的特征来判断

牙龈肿大或出血：这种情况通常是因为体内有邪热停滞所引起；但是对某些体质特别虚弱的患者，如果病情严重到导致血液不能正常运行在血管之中时，也有可能出现牙龈肿大或出血的现象。

8. 从饮食习惯来判断

如果吃了很多却仍然容易感到饥饿，并且身体十分消瘦：这种情况表示患者的体质偏热，尤其是以邪热停滞于胃中的现象比较明显。

如果食欲不佳，稍微吃点东西就感到脘腹胀满：这种情况表示脾胃的功能十分低下。

如果容易口渴，并且喜欢喝冰冷饮料：表示患者的体质偏热。

如果容易口渴，并且喜欢喝温热饮料：表示患者的体质偏寒。



如果感觉口酸：表示肝功能出现问题，或是食物积滞，因而导致胃酸上逆的缘故。



如果感觉口苦：表示肝功能出现问题，尤其是以湿热停滞于肝胆，因而引起胆汁上逆的现象。



如果感觉口甘：表示脾胃的功能出现问题，通常是因为食物停滞在肠胃中太久而不能消化的缘故。



如果感觉口咸：表示肾脏的功能出现问题。



如果感觉口淡：这种情况通常有两种原因，其一是因为患了感冒尚未痊愈，其二是因为脾胃功能虚弱的缘故。



如果感觉口黏：表示脾胃的功能出现问题，导致口中的津液不能上下正常输布的缘故。

9. 从痰液的特征来判断

如果痰液清稀，痰色呈白色：表示患者的体质偏寒。

如果痰液黏稠，痰色呈黄色或灰色：表示患者的体质偏热。

如果痰液中带有血丝：表示肺脏的功能出现问题，尤其是以肺脏阴虚的现象比较明显，阴液不能濡养微血管，因而导致微血管容易出血。



如果痰液卡在咽喉间而难以排出，容易导致肺脏的功能出现问题，尤其是以肺气虚或是肺阴虚的现象比较明显。