

名医堂：中医让生活更健康

以贴...量解说详尽的图片，结合临床实例讲解如何学习脉诊，揭示名医诊断疾病的秘诀。担心看不懂？读了就会有收获。

陈华丰 编著

【从生活学中医丛书】



初学脉诊一点通

CHUXUE MAIZHEN YIDIANTONG

中医医生把脉真的很神秘呀，为什么中医诊断疾病要把脉呢？

本书用通俗的文字、精美的图片，解说下面的问题：

古代中医秘而不宣的法宝——脉诊究竟是怎么回事？

脉搏与人体的五脏六腑有什么对应关系呢？

脉搏有部位深浅、数量多少、力度强弱、振幅大小等特性，为什么会有这些特性呢？与人体的健康有什么关系？

怎样通过切脉来了解脉搏的情况，进而诊断疾病呢？

哇，竟然有28种常见的脉象，我能看得懂和记得住吗？

不用担心看不懂，读了就会有收获。

广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）



名医堂：中医让生活更健康

陈华丰 编著

CHUXUE MAIZHEN YIDIANTONG

初学脉诊一点通

【从生活学中医丛书】



广东出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

初学脉诊一点通 / 陈华丰编著. —广州: 广东科技出版社,
2012. 3 (2012. 5重印)

(从生活学中医丛书)

ISBN 978-7-5359-5661-3

I. ①初… II. ①陈… III. ①脉诊 IV. ①R241. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第018196号

策 划: 李 鹏 冯常虎

责任编辑: 李 鹏 (lp020@163. com) 李 青 谢慧文 周 莉

封面设计: 友间文化

责任校对: 吴丽霞

责任技编: 任建强

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@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州嘉正印刷包装有限公司

(广州市番禺区大龙街大龙村工业区新凌路边C号 邮政编码: 511450)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张12. 75 字数180千

版 次: 2012年3月第1版

2012年5月第2次印刷

定 价: 28. 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。

前言

诊断是治病的前提，没有正确的诊断，就不会有正确的治疗。而中医的诊断方法有“望、闻、问、切”四诊，通过四种手段搜集各种资料，综合分析得出辨证论治的结果。在这四种诊断方法中，与患者零距离接触的就是切诊（脉诊），所以也可以说切诊是对疾病零距离的触摸。

脉诊就是通过切按患者的脉搏来获取人体各种生理和病理信息，为临床诊疗疾病提供客观依据。很多初学中医的人都认为脉诊是一座难以攻克的大山，常常发出“心中了了，指下难明”的感慨。为了使更多的人认识中医脉诊、了解中医脉诊、学习中医脉诊，我结合自己20余年的临床经验，将晦涩的中医脉诊用通俗易懂的语言讲述出来，把简要实用的知识集成此书，呈现给大家。

《初学脉诊一点通》重点介绍了中医脉诊的基础知识以及28种常见脉象，结合临床实例，帮助大家学习脉诊的基础知识，并总结出歌诀帮助记忆。

希望本书能给您带来一些有用的健康知识，帮您学好中医脉诊。

脉诊——名医诊病的秘诀

2010年3月，小黄抱着儿子在丈夫小陆的陪同下，与父亲、姑妈一起来到名医堂。刚进门她就道谢说：“陈医生，当初多亏您帮我

把脉，才知道是怀孕了，还叮嘱我不要胡乱吃药。您看，我儿子多么健康啊！”

“当初小黄来看病，我给她诊脉，发现是代脉，脉来迟缓，迟中一止，良久复来，按之不绝，所以可能是怀孕了。又经询问得知她时常恶心呕吐，月经2个月没有出现，这些都是怀孕的典型表现。结合脉症，因而确诊她是怀孕了。”我抱着宝宝解释说。

“不瞒您说，当初我爱人时常恶心呕吐，全身无力，我就建议她吃点止呕药、营养品，幸亏她来向您请教，才没有胡乱用药。从那以后，我就对中医产生兴趣，开始自学中医了。请问这代脉是怎样的，出现代脉的人一定是怀孕了吗？”小陆问。

“代脉的脉搏搏动缓慢，时而歇止较长时间，停久方来。怀孕的妇女有时会出现代脉，这属于正常脉象。但是，某些生病的人也可能出现代脉，这就需要仔细鉴别了。”

“中医学博大精深，看来我得更加努力地学习啊！”小陆感慨道。

我注意到她姑妈有些烦躁，进门后一直神神叨叨的，疑惑地看向小黄。小黄悄悄地告诉我：“这就是我在电话中提到的姑妈，她在去年年底得了精神病，经常疑神疑鬼的，一直服用抗抑郁的药物，却没有很好的疗效，因此带她来请您诊治。”

我将两位女士请到诊室，给她姑妈把了脉，脉弦而涩，脉幅细而窄，张力明显，长而端直，指下迟钝，涩滞不前。于是问了几个问题，得知她姑妈今年55岁，经常觉得周身刺痛，口干口苦，喜叹息，尿短色赤，大便干结。

“你姑妈的脉弦而涩，弦是脉搏平直有力，如同琴弦，涩即脉搏升降速度徐缓，像轻刀刮竹一般，弦涩脉一般是肝气郁结造成的。再加上她的症状表现，都表明她患的是更年期综合征，而不是精神病。”我诊断道。

“我姑妈只是更年期综合征吗？”小黄十分惊讶。

我笑着点点头：“更年期综合征与精神病的临床表现有些相似，很容易造成误诊。你姑妈的脉象弦涩，并没有出现精神病患者常见的乱象，她回答问题时条理清晰，也不像精神病患者那样思维

混乱，因此可以确定她只是患了更年期综合征。我开个疏肝解郁的处方治疗，你们以后要多安慰她，多与她沟通，度过这段时期就好了。”

小黄欣喜地转述了姑妈的诊断，搀着父亲过来说：“我父亲今年69岁，患高血压5年了，长期服用西药，却一直没有得到有效的控制，最近还经常头痛，您看中医有没有什么办法治疗啊？”

我给他诊脉，脉弦而长，脉幅细而窄，张力明显，长而端直，过于本位。经测量，她父亲的血压为220/120毫米汞柱。于是开了滋阴熄风的处方，并叮嘱了饮食宜忌。

小黄姑妈过了一段时间来复诊时，脉象已经恢复正常了。她姑妈说：“我吃了您开的药以后，再没有觉得身体刺痛，也没有像以前那样敏感多疑，精神好了很多。”我调整了处方，让她姑妈再吃1个疗程进行巩固。

小黄父亲的脉不长，血压有了一定的好转，我调整了治疗处方。三诊时，他的脉没有以前的弦状了，血压又有所下降。四诊时，他的脉已经趋于平和，血压也降到了140/80毫米汞柱。

小陆高兴地向我请教：“没想到父亲这么重的高血压也能控制下来啊，陈医生您是怎样治疗他的高血压病呢？”

“初诊时，令尊的脉象弦长。弦脉的脉搏平直有力，如同琴弦一样。长脉是说脉管搏动的范围超过本位，如同长竿的状态。弦主肝旺，长为肝火盛，令尊的脉出现弦长现象，是肝阳化风内动造成的，治疗时用滋阴熄风的方法，药合病机，因此他的症状减轻，血压也下降了。”

“高血压患者一般会出现什么脉象啊？”

“临床上将高血压分为很多类型，每型的症状、脉象都有所不同。比如肝火旺盛型高血压患者，脉象多会出现弦或弦滑；而肝肾亏虚型则脉象多见浮大；肝阳化风型高血压患者的脉象则会弦长，或急促而数。”我仔细讲解说。

“不同类型高血压的脉象都不相同啊。中医生通过诊脉就可以诊断患者的病情了吗？”小陆问。

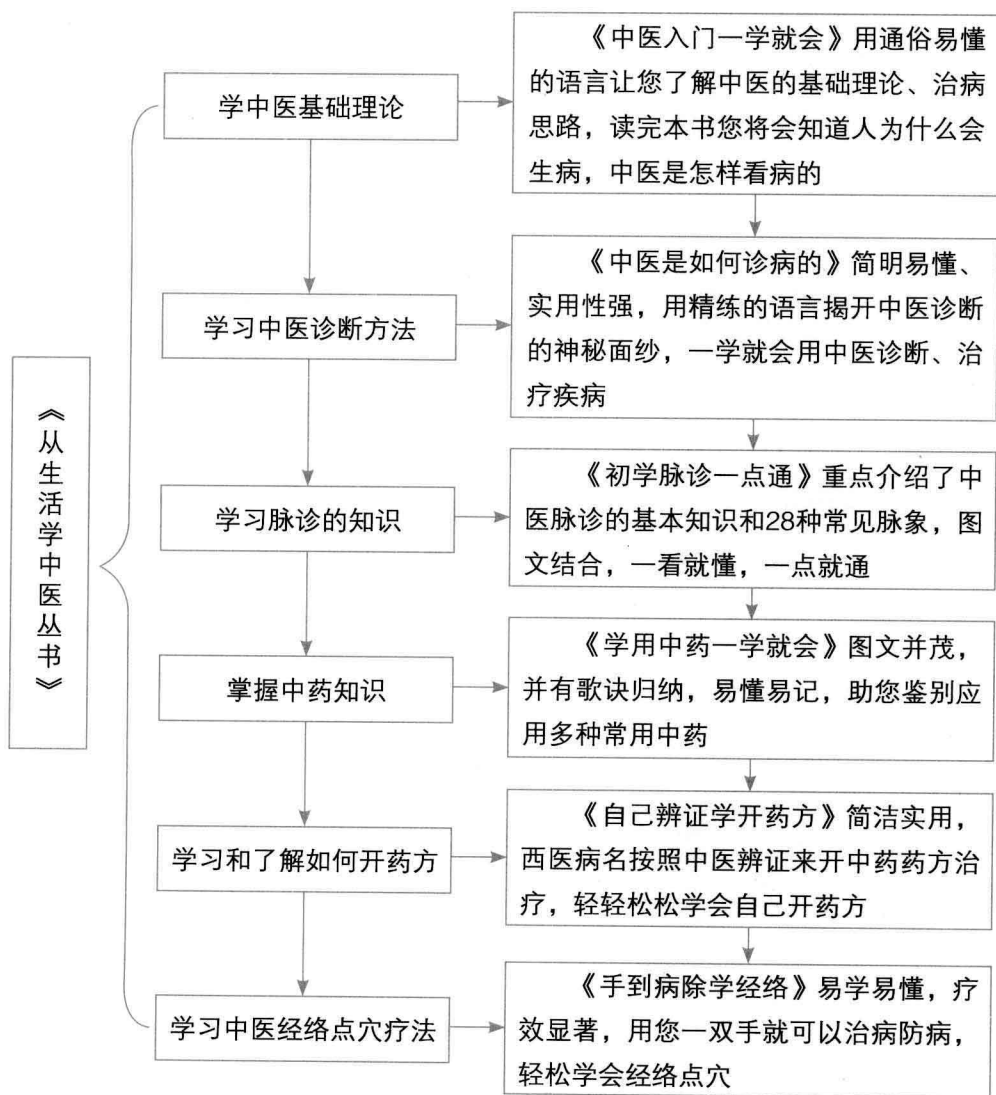
“中医的诊断方法有‘望、闻、问、切’四诊，即使是扁鹊、华佗这样的名医，也要通过这四种手段搜集各种资料，综合分析得出辨证论治的结果。在这四种诊断方法中，与患者零距离接触的就是切脉，脉诊是很多名医诊断疾病的秘诀，可以帮助了解邪正的虚实，判断五脏功能的偏差，为诊断指出方向，为治疗找到依据。”

小陆听了十分激动：“原来脉诊是名医诊断疾病的秘诀啊，我一定好好学习！”



怎样学习《从生活学中医丛书》

中医博大精深，要想通过几本书就能全面讲解是不可能，写太多、太专业的内容，势必让读者很难有信心读下去。我秉着“名医堂：中医让生活更健康”的信念，并结合多年行医和讲医的经验，将中医的一些基础知识溶于日常病例的分析与治疗中，这样读者读起来不累，也容易记忆，做到一学就会。于是就有了《从生活学中医丛书》。



目 录

上编 跳出脉诊看脉诊····· 1

第一章 脉诊：中医秘而不宣的法宝····· 2

第二章 历史长河中的脉诊····· 4

- 一、脉诊创始人——扁鹊 ····· 4
- 二、脉法最早记载于《黄帝内经》 ····· 5
- 三、辨证施治的开创人张仲景 ····· 9
- 四、第一本脉学专辑 ····· 10
- 五、形象直观的脉象图 ····· 12
- 六、推广普及脉法的李时珍 ····· 13

第三章 怎样学脉诊····· 15

第四章 怎样进行诊脉····· 18

- 一、脉诊是怎样分部的 ····· 18
- 二、脉与脏腑有什么关系 ····· 21
- 三、医生是怎样诊脉的 ····· 25
- 四、怎样体察脉象 ····· 27

第五章 诊脉时注意什么····· 29

- 一、体内外因素对脉搏的影响 ····· 29
- 二、注意脉搏的胃、神、根 ····· 31
- 三、脉搏与疾病有什么关系 ····· 37

第六章 脉象与辨证有什么联系····· 41

- 一、脉诊在八纲辨证中占有重要地位 ····· 41
- 二、怎样通过脉象进行六经辨证 ····· 46
- 三、怎样用脉诊进行卫、气、营、血辨证 ····· 47
- 四、脉诊与三焦辨证有什么联系 ····· 49

下编 细学脉诊····· 51

第七章 脉搏部位的浅深····· 52

- 一、浮脉如水漂木 ····· 52
- 二、沉脉如石投水 ····· 57

第八章 脉搏至数的多少	62
一、迟脉一息三至	62
二、数脉一息六至	68
第九章 脉搏的强弱	74
一、虚脉松大无力	74
二、实脉坚实有力	78
第十章 脉幅的大小	83
一、大脉脉幅宽大	83
二、细脉如同丝线	90
第十一章 脉搏搏动范围的长短	96
一、长脉如同端直长竿	96
二、短脉仿佛乌龟缩头	100
第十二章 脉波形态的变化	103
一、滑脉如珠走盘	103
二、涩脉像轻刀刮竹	111
三、弦脉如按琴弦	117
第十三章 脉搏节律的改变	125
一、促脉数中有止	125
二、结脉迟缓中时而一止复来	128
三、代脉迟中一止，良久复来	132
第十四章 合并脉象知多少	136
一、缓脉从容和缓，一息四至	136
二、洪脉像发洪水的河流	141
三、微脉细弱，若有若无	146
四、紧脉绷急，如同绳索	150
五、濡脉浮软，像棉絮浮在水中	155
六、弱脉细小沉软	160
七、革脉外强中空，像鼓皮	164
八、牢脉沉实有力，实大弦长	167
九、动脉滑数如豆	170
十、伏脉接近筋骨	173
十一、散脉恰似杨花，漂浮无根	178
十二、芤脉浮大而软，如按葱管	181
附 28种脉象总结图表	186
参考文献	190
后记	191

上编 跳出脉诊看脉诊

诊断是治病的前提，没有正确的诊断，就不会有正确的治疗。中医的诊断方法有望、闻、问、切四诊，通过这四种手段搜集各种资料，综合分析得出辨证论治的结果。

在这四种诊断方法中，与患者零距离的接触就是切脉，它在中医诊断学上占有极为重要的地位。掌握脉法，要了解它的起源、意义和运用方法。

（第一章可先跳过阅读）



第一章 脉诊：中医秘而不宣的法宝

中医是中国劳动人民长期在同疾病斗争过程中，反复实践、认识所积累起来的经验医学。中医将诊断疾病的方法总结为“望、闻、问、切”，这些诊断方法已成为辨证施治不可缺少的依据。其中，“切”是指切脉诊断疾病，即脉诊，脉诊一直被历代医家广泛重视和运用。《黄帝内经》有云：“色脉者上师所秘。”意思是说，那些高层次的医生们对诊脉的方法从来都是当作法宝一样秘而不宣。



2010年9月，应广州某大学邀请，我讲了一周脉诊入门的基础课，同学们十分兴奋。

小张站起来问：“陈老师，很多影视作品中都曾提到中医脉诊，有的医生用三根手指就能将病人的病况诊断出来，脉诊真的有这么神奇吗？”

“影视作品中的描述有时会存在一些夸张的成分。现实生活中，脉诊的意义在于根据脉搏的常与变来测知人体的健康状况，即以常人无病的平脉来分析患者的病脉；根据病脉来推断和探讨病在何经何脏、属寒属热、在表在

里、为虚为实，以及疾病的进退、预后等。以正常状态衡量变化状况可以了解机体疾病的发生、变化。”

“脉搏是怎样生成的呢？”小张问。

“脉搏的生成首先是因为心脏一张一缩的跳动，脉为血脉，源出于心，而脉搏是心功能的具体表现；其次是因为血管的缩张，当血液来时，壅遏血管则脉管必然扩张，血液过后则脉管回缩，其脉管的一张一缩引起波动，再加上血的流动以及脉气的推动，因而形成了脉动。血在脉中，随气运行，而脉搏的产生是始于肾间动气，生于胃中谷气，心脏、血管、血流、脉气四者结合，形成血行往复，脉动不息。”

“为什么诊脉可以得知患者的病情呢？”小张问道。

“在生理上，五脏六腑之气无不通于血脉，因此，当脏腑生理发生变化，便会影响血液的正常运行，脉动亦必发生变异。也就是说，在机体内脏之间以及与外界环境之间保持相对平衡的时候，脉搏的跳动就会不浮不沉、不疾不徐、充盈匀整、节律调匀、一息四至，是为常脉，这表示了机体生机勃勃，健康无病。如机体遭受外邪的侵扰，致使相对平衡遭到破坏，就会发生疾病，形成病脉。外界环境发生改变，可以使机体气血、阴阳、脏腑功能发生异常。也就是说，从脉搏的变化可以了解疾病属寒属热、为风为暑……如风邪为患则脉浮，暑邪为患则脉虚，寒邪为患则脉迟，热邪为患则脉数，都可以作为诊断外邪为病的客观依据。

“内因方面，每当人的精神活动发生改变，破坏了体内的正常生理功能，就会产生疾病，形成病脉。精神的改变可以导致机体的阴阳、气血、脏腑生理功能发生异常，产生疾病。即，从脉搏的变化中，可以了解正气的盛衰、气血的盈亏……如过喜则脉缓，暴怒则脉急，大恐则脉沉，悲伤则脉短，血少则脉涩，气盛则脉实，都可作为诊断内伤疾病的客观依据。

“总之，脉诊的意义在于考气血的虚实，参阴阳的盛衰，探内脏的病变，以便了解邪正的虚实，决定五脏功能上有哪些偏差，为诊断指出方向，为治疗找到依据。”

第二章 历史长河中的脉诊

“学脉法，要了解它的起源、意义和运用方法，这是因为学术本身存在着继承性；为了把脉学推向新的阶段，了解它的渊源与发展，对启发我们的思维也是非常有必要的。”我讲解道。

一、脉诊创始人——扁鹊

中国切脉法的文字记载首见《黄帝内经》，但切脉诊病早在《周礼》上就有“以五气（闻）、五声（问）、五色（望），视其死生，两之以九窍之变，参（切）之以九藏之动”的记载。至于古代脉诊的创始人，一般公认为是扁鹊。不仅司马迁这样说，战国时的韩非在他的著作《韩非子》一书中，也有

类似记载，此后汉初刘安及稍后的桑弘羊都曾提到：“扁鹊抚息脉而知病所由生。”由此可见，扁鹊是运用脉法诊断疾病的第一位代表人物。

扁鹊是秦越人的尊称，他是春秋战国时期的渤海郡（今河北省任丘市）人，至今流传着扁鹊起死回生的故事。扁鹊经过虢国，听说虢太子“暴厥而死”，觉得可疑，于是入宫查看太子“尸体”。扁鹊经过诊断，认为虢太子得了“尸厥”症，让徒弟子阳用针刺太子的百会穴，一会儿，太子苏醒。经药、针、熨并用，太子20天就恢复健康了。扁鹊为虢太子治疗“尸厥”症时就巧妙运用了“四诊”，进行观形、察色、切脉，如“入诊太子，当闻其耳鸣（闻——听声）、而鼻张（望——望色），循其两股以至于阴，当尚温也（切——切脉）”。这是扁鹊通过切脉来了解虢太子脉搏仍在跳动，不过由

运用脉法诊断疾病的第一位代表人物是扁鹊



于“阳脉下遂，阴脉上争”而导致脉象已紊乱不整了。这可能就是司马迁说“至今言脉者，由扁鹊也”的根据。

在中国切脉史上，运用脉法诊断疾病的医师还有汉代的民间医生淳于意。他是临淄（今山东省临淄）人，大约生于公元前216—前150年，曾做过齐国的太仓长。淳于意虽然没有直接给后世留下医学著作，但司马迁作的传记中记载他是一位注重脉法的医学家。如《史记》所载淳于意的24例《诊籍》和一例疾病分析，就记载了浮、沉、数、弦、紧、滑、涩，坚、实、长、大、小、弱、平、鼓、静、躁、代、散等19种脉象，还提出了内关、番阴、番阳、并阴、并阳等绝脉，这样集中地记载脉象在公元前2世纪以前的医学文献中是很少见的。他一生治病十分重视脉诊，还将脉学精心传授给弟子，为脉学的发展作出了很大的贡献。

二、脉法最早记载于《黄帝内经》

《黄帝内经》是我国现存第一部最早的医学专著，它是一部伪托黄帝和他的臣子岐伯、雷公、鬼臾区等论医的书籍，是一部以对话形式编写成的中医基础理论著作。成书年代大致是我国战国至秦汉时期，它包括《素问》、《灵枢》两部分，各九卷，共162篇。该书内容丰富，从基本理论、疾病描写、诊断治疗，到摄生、针灸等无所不包。至于诊法，《黄帝内经》基本上概括了后世所谓“四诊”的内容，但其具体方法则缺乏统一，内容也显得零乱，这反映了一种新技术在开始发明与发展时尚未定型化的情形。关于《黄帝内经》所载诊法，大致有：

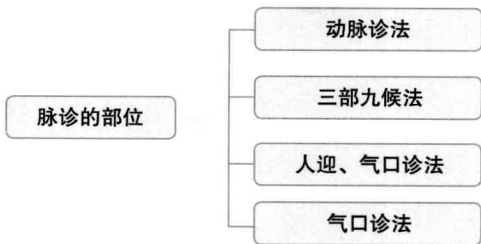


《黄帝内经》明刻本
有关于脉法的记载

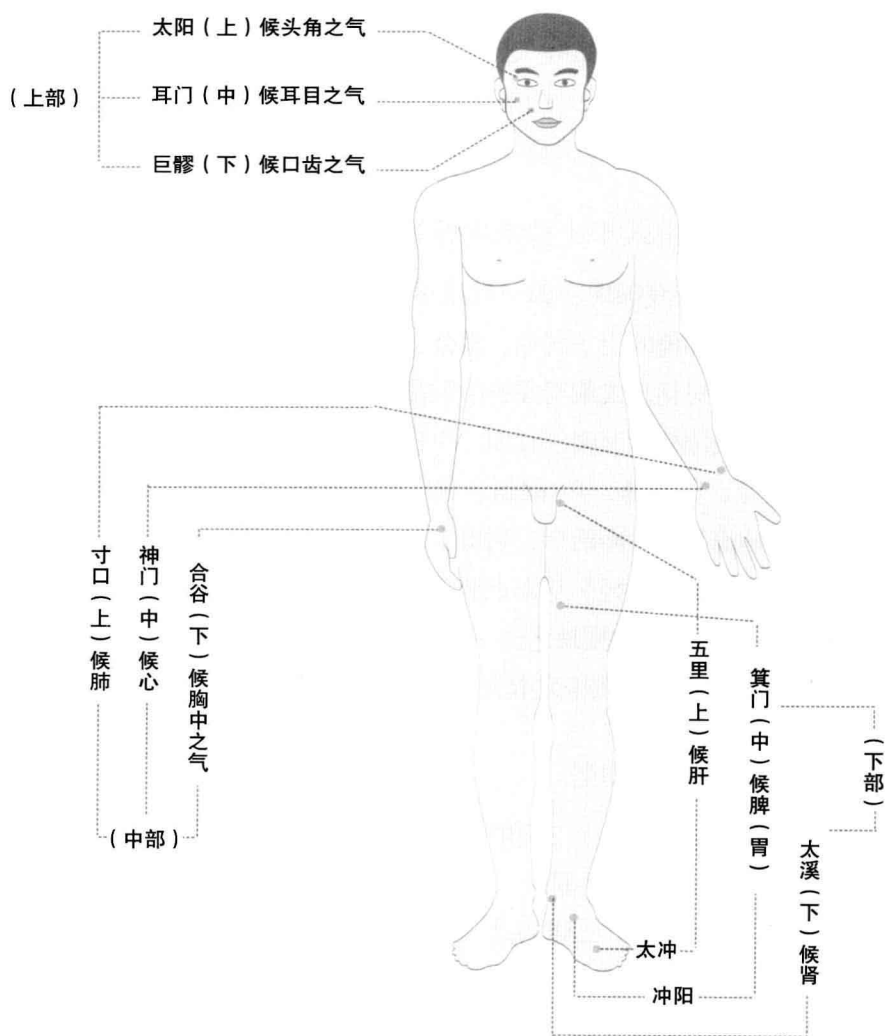
01 脉诊的部位有哪些

（1）动脉诊法：由于十二经中皆有动脉，所以最初诊脉法是十二经都要诊察，以便了解十二经的动静。

（2）三部九候法：从《素问·三部九候论》的记载中可以知



道，人体有三部，部有三候，三部九候可以用来决断死生，处理百病，从而调治虚实，祛除病邪，这是一种遍诊法。上部天，即两额太阳脉处动脉；上部人，即耳前耳门穴处动脉；上部地，即两颊大迎穴处动脉；中部天，即两手太阴气口、经渠穴处动脉；中部人，即两手少阴经神门处动脉；中部地，即两手阴明经合谷处动脉；下部天，即足厥阴经五里穴或太冲穴处动脉；下部人，即足太阴经箕门穴处动脉；下部地，即足少阴经太溪穴处动脉。中部、上部与下部各有天、地、人三候，因此称为“三部九候”。



三部九候切脉部位示意图

(3) 人迎、气口诊法：如《灵枢·四时气》篇指出：“人迎候阳，气口候阴。”而《禁服》篇则认为“寸口主中，人迎主外”。气口即寸口，阴主内，阳主外。这种人迎、气口诊法比之三部九候法重点突出，方法简便。

(4) 气口诊法：如《素问·五脏别论》载有：“五脏六腑之气味，皆出于胃，变见于气口。”这说明单诊气口（即寸口）可以了解五脏六腑的变化。所以《素问·脉要精微论篇》中指出：“尺内两旁是季肋相应的部位，尺内的外侧用来诊察肾，尺内的里侧用来诊察腹。尺的中部逐渐向上，左臂外侧用来诊察肝，左臂内侧用来诊察膈；右臂外侧用来诊察胃，右臂内侧用来诊察脾。尺的上部逐渐向上，右臂外侧用来诊察肺，右臂内侧用来诊察胸中。前部用来诊察身之前半部，后部用来诊察身之后半部。上界以上的部位，可诊察咽喉中的情况。下界以下的部位，可诊察小腹、腰、股、膝、胫、足中的情况。”这是祖国医学“独取寸口”的渊源，也是后世寸口分诊的由来。由于这种寸口诊法，方便易行，概括性强，又加上它可以测知全身各部疾病，所以是形成祖国医学脉法的主要内容之一。

02 脉搏的变化有哪些

从《黄帝内经》所载来看，古代医者对诊脉法的认识是基于物质的生产活动，逐渐了解它的规律性的。最初诊脉可能仅注意到动静和盛衰，以后逐渐注意到脉的“至数”及其微细的变化。如《素问·平人氣象论》所载：“人一呼脉再动，一吸脉亦再动，呼吸定息脉五动，闰以太息，命曰平人。”这是用正常人的呼吸来测定脉的至数；一次呼吸，脉动五次而稍不足，所以要“闰以太息”，此为正常脉数。

至于脉象的变化，《黄帝内经》曾经提出有大小、长短、滑涩，还有浮、沉、迟、数、坚、紧、缓、急、实、代、细、弱、横、喘、弦、钩、毛、石、营等20余种。此外，还记载有脉分阴阳、四时脉法和五脏脉等。如

