

零起点学

中医歌诀

中医药学博大精深，纵横首穷经，
亦难详熟，编成歌诀，即可约其
繁杂，批简驭繁，便于记忆，终
生不忘。

中医启蒙丛书

傅文录

主编



中国医药科技出版社

中医启蒙丛书

零起点学 中医歌诀

傅文录 主编

中国医药科技出版社

内容提要

本书所选中医歌诀分为三个部分，上篇，为流传广泛、通俗易懂、传播海内外数百年的传统四小中医经典，即《医学三字经》《药性赋》《汤头歌诀》《濒湖脉学》；中篇，为从清代著名临床医家、教育家陈修园先生《陈修园医学全书》中精选出来的歌诀9种；下篇，为作者依据现代教材编集而成，分为中医基础、中药、方剂、内科临床四个方面。一册在手，时时诵读，为掌握中医药学知识打下良好的基础。此书可作为中医学子进入临床的门径，适合中医药院校学生、中医药爱好者学习使用。

图书在版编目(CIP)数据

零起点学中医歌诀 / 傅文录主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017.8

(中医启蒙丛书)

ISBN 978-7-5067-9387-2

I. ①零… II. ①傅… III. ①方歌—汇编 IV. ①R289.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第148916号

零起点学 中医歌诀

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

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 710 × 1000mm $1/16$

印张 17 $1/2$

字数 261 千字

版次 2017 年 8 月第 1 版

印次 2017 年 8 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9387-2

定价 35.00 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

前言

从流传几千年的针灸、推拿，到拯救数百万人生命的抗疟药物青蒿素；从泳坛名将菲尔普斯在里约奥运会上，向世界展示了火罐在身上烙下的“中国印”，到G20峰会期间，许多外宾和记者朋友寻访中医方面的服务。近年来，“中医热”不断掀起风潮，自学中医的人也越来越多。但中医学博大精深，其理论抽象难懂，普通读者自学起来比较枯燥。为此，我们一直在探索用更加喜闻乐见的形式来普及中医文化。

为了帮助渴望了解中医、学习中医的读者更快地迈进中医的“大门”，中医启蒙丛书对中医学知识进行了提炼，挑选出最基础、最核心和最实用的知识点，用通俗流畅的语言和清晰准确的线条图加以讲解，帮助读者快速理解和掌握。

考虑到中医爱好者的实际需求，中医启蒙丛书从中医基础理论、中医诊断学、中药学、针灸学、脉学、中医必读歌诀六个方向入手，凝练出《零起点学中医》《零起点学中医诊断》《零起点学中药》《零起点学针灸》《零起点学脉诊》《零起点学中医歌诀》六个分册。广大中医爱好者一卷在手，不仅可以帮助您走近中医，还可以助您轻松地学习中医，并在日常生活中指导您的养生保健。希望丛书能让更多人从零起点、零距离开始接触中医，了解中医，感悟中医，热爱中医。

特别值得一提的是，中医启蒙丛书打破了以往中医图书的形式束缚，用图和表的形式，简明而形象地传达出中医学的关键知识点，对于抽象的理论和易混知识点都配以图表，比如每味中药配有插图，每个穴位、舌象附有示意图等，帮助读者加深理解记忆。更重要的是，为热爱中医、想探究中医奥秘的普通读者开启了一条快乐学中医的新路。

当然，由于时间有限，书中内容难免有不足或欠妥之处。在此诚心恳请广大读者在阅读中及时记录并反馈给我们，以便及时对丛书进行修订完善。

编者

2017年8月



零起点学中医歌诀



目录

传统四小经典

《医学三字经》/ 1

《濒湖脉学》/ 6

《药性赋》/ 19

《汤头歌诀》/ 35

陈修园歌诀集

《医学实在易》/ 59

《时方歌括》/ 71

《伤寒真方歌括》/ 80

《长沙方歌括》/ 90

《金匱方歌括》/ 102

《医学从众录》/ 120

《时方妙用》/ 123

《十药神书注解》/ 124

《灵素节要浅注卷三》（十四经穴分寸歌括）/ 126

现代教材歌集

中医基础/ 131

药性歌诀/ 151

汤头歌诀/ 196

内科歌诀/ 234

传统四小经典

《医学三字经》（清·陈修园著）

医学源流

医之始，本岐黄；灵枢作，素问详。难经出，更洋洋！越汉季，有南阳。六经辨，圣道彰。伤寒著，金匱藏。垂方法，立律梁。李唐后，有千金；外台继，重医林。后作者，渐浸淫；红紫色，郑卫音。迨东垣，重脾胃；温燥行，升清气；虽未醇，亦足贵。若河间，专主火；遵之经，断自我；一二方，奇而妥。丹溪出，罕与俦；阴宜补，阳勿浮；杂病法，四字求。若子和，主攻破；中病良，勿太过。四大家，声名噪；必读书，错名号。明以后，须酌量；详而备，王肯堂。薛氏按，说骑墙；士材说，守其常。景岳出，著新方；石顽续，温补乡；献可论，合二张；诊脉法，濒湖昂。数子者，各一长；揆诸古，亦荒唐。长沙室，尚彷徨。惟韵伯，能宪章；徐尤著，本喻昌；大作者，推钱塘。取法上，得慈航。

中风

人百病，首中风；骤然得，八方通。闭与脱，大不同；开邪闭，续命雄；固气脱，参附功。顾其名，思其意，若舍风，非其治。火气痰，三子备；不为中，名为类；合而言，小家伎。瘖喎斜，昏仆地；急救先，柔润次；填窍方，宗金匱。

虚癆

虚癆病，从何起；七情伤，上损是；归脾汤，二阳旨。下损由，房帙迹；伤元阳，亏肾水；肾水亏，六味拟；元阳伤，八味使。各医书，伎止此。甘药调，回生理；建中汤，金匱轨。薯蕷丸，风气弭；麋虫丸，干血已。二神方，能起死。

咳嗽

气上呛，咳嗽生；肺最重，胃非轻。肺如钟，撞则鸣。风寒入，外撞鸣；癆损积，内撞鸣。谁治外，六安行；谁治内，虚癆程。挟水气，小龙平；兼郁火，小柴清。姜细味，一齐烹；长沙法，细而精。

疟疾

疟为病，属少阳；寒与热，若回翔；日一发，亦无伤；三日作，势猖狂；治之法，小柴方；热偏盛，加清凉；寒偏重，加桂姜；邪气盛，去参良；常山人，力倍强。大虚者，独参汤；单寒牝，理中匡；单热瘵，白虎详。法外法，辨微茫；消阴翳，制阳光。太仆注，慎勿忘。

痢疾

湿热伤，赤白痢。热胜湿，赤痢渍；湿胜热，白痢坠。调行箴，须切记！芍药汤，热盛饵；平胃加，寒湿试。热不休，死不治。痢门方，皆所忌。桂葛投，鼓邪出；外疏通，内畅遂。嘉言书，独得秘；寓意存，补金匮。

心腹痛、胸痹

心胃痛，有九种；辨虚实，明轻重。痛不通，气血壅；通不痛，调和奉。一虫痛，乌梅圆；二注痛，苏合研。三气痛，香苏专；四血痛，失笑先。五悸痛，妙香途；六食痛，平胃煎。七饮痛，二陈咽；八冷痛，理中全；九热痛，金铃痊。腹中痛，照诸篇；金匮法，可回天。诸方论，要拳拳。又胸痹，非偶然；薤白酒，妙转旋。虚寒者，建中填。

隔食反胃

隔食病，津液干；胃脘闭，谷食难。时贤法，左归餐；胃阴展，贲门宽。启膈饮，理一般。推至理，冲脉干；大半夏，加蜜安。金匮秘，仔细看！若反胃，实可叹。朝暮吐，分别看。乏火化，属虚寒；吴萸饮，独附丸，六君类，俱神丹。

气喘

喘促症，治分门，鲁莽辈，只贞元；阴霾盛，龙雷奔。实喘者，痰热援。葶苈饮，十枣汤。青龙辈，撤其藩。虚喘者，补而温；桂苓类，肾气论；

平冲逆，泄奔豚；真武剂，治其源。金水母，主诸神；六君子，妙难言。他标剂，忘本根。

血症

血之道，化中焦；本冲任，中溉浇；温肌腠，外逍遥。六淫逼，经道摇；宣表散，麻芍条。七情病，溢如潮。引导法，草姜调；温摄法，理中超；凉泻法，令瘀消。赤豆散，下血标；若黄土，实翘翘。一切血，此方饶。

水肿

水肿病，有阴阳；便清利，阴水殃；便短缩，阳水伤。五皮饮，元化方。阳水盛，加通防；阴水盛，加桂姜。知实肿，萝枳商；知虚肿，参术良；兼喘促，真武汤。从俗好，别低昂。五水辨，金匱详。补天手，十二方。肩斯道，勿炎凉。

胀满蛊胀

胀为病，辨实虚；气骤滞，七气疏；满拒按，七物祛；胀闭痛，三物锄。若虚胀，且踌躇。中央健，四旁如。参竺典，大地舆。单腹胀，实难除。山风卦，指南车。易中旨，费居诸。

暑症

伤暑症，动静商。动而得，热为殃；六一散，白虎汤。静而得，起贪凉；恶寒象，热逾常；心烦辨；切莫忘！香薷饮，有专长，大顺散，从症方。生脉散，久服康。东垣法，防气伤。杂说起，道弗彰。若精蕴，祖仲师；太阳病，旨在兹；经脉辨，标本歧；临症辨，法外思；方两出，大神奇。

泄泻

湿气胜，五泻成；胃苓散，厥功宏。湿而热，连苓程。湿而冷，萸附行；湿挟积，曲楂迎；虚兼湿，参附苓。脾肾泻，近天明；四神服，勿纷更。恒法外，内经精。肠脏说，得其情。泻心类，特丁宁。

眩晕

眩晕症，皆属肝。肝风木，相火干；风火动，两动搏；头旋转，眼纷繁。

虚痰火，各分观；究其指，总一般；痰火亢，大黄安；上虚甚，鹿茸餐；欲下取，求其端。左归饮，正元丹。

呕、哕、吐（附呃逆）

呕吐哕，皆属胃；二陈加，时医贵。玉函经，难仿佛。小柴胡，少阳谓；吴茱萸，平酸味。食已吐，胃热沸；黄草汤，下其气。食不入，火堪畏；黄连汤，为经纬。若呃逆，代赭汇。

癫狂痫

重阳狂，重阴癫。静阴象，动阳宣。狂多实，痰宜蠲；癫虚发，石补天。忽搐搦，痫病然；五畜状，吐痰涎；有生病，历岁年。火气亢，芦荟平；痰积痼，丹矾穿。三症本，厥阴愆。体用变，标本迁。伏所主，所因先；收散互，逆从连；和中气，妙转旋。悟到此，治立痊。

五淋、癃闭、赤白浊、遗精

五淋病，皆热结。膏石劳，气与血。五淋汤，是秘诀；败精淋，加味啜；外冷淋，肾气咽。点滴无，名癃闭。气道调，江河决，上窍通，下窍泄，外窍开，水源凿。分利多，医便错。浊又殊，窍道别。前饮投，精愈涸。肾套谈，理脾恪。分清饮，佐黄柏；心肾方，随补缀。若遗精，另有说。有梦遗，龙胆折；无梦遗，十全设；坎离交，亦不切。

疝气

疝任病，归厥阴。寒筋水，气血寻；狐出入，癩顽麻。专治气，景岳箴。五苓散，加减斟。茴香料，著医林。痛不已，须洗淋。

痰饮

痰饮源，水气作；燥湿分，治痰略。四饮名，宜斟酌。参五脏，细量度。补和攻，视强弱。十六方，各凿凿。温药和，博返约。阴霾除，阳光灼。滋润流，时医错。真武汤，水归壑。白散方，窥秘钥。

消渴

消渴症，津液干。七味饮，一服安。金匱法，别三般。二阳病，治多端。

少阴病，肾气寒；厥阴症，乌梅丸。变通妙，燥热餐。

伤寒瘟疫

伤寒病，极变迁。六经法，有真传。头项痛，太阳编。胃家实，阳明编。眩苦呕，少阳编。吐利痛，太阴编。但欲寐，少阴编。吐蛔渴，厥阴编。长沙论，叹高坚。存津液，是真诠。汗吐下，温清悬；补贵当，方而圆。规矩废，甚于今。二陈尚，九味寻；香苏外，平胃临；汗源涸，耗真阴；邪传变，病日深。目击者，实痛心！医医法，脑后针。若瘟疫，治相伴。通圣散，两解求。六法备，汗为尤，达原饮，昧其由。司命者，勿逐流！

妇人经产杂病

妇人病，四物良。月信准，体自康。渐早至，药宜凉；渐迟至，重桂姜；错杂至，气血伤。归脾法，主二阳；兼郁结，逍遥长。种子者，即此详。经闭塞，禁地黄。孕三月，六君尝。安胎法，寒热商。难产者，保生方。开交骨，归芎乡；血大下，补血汤。脚小趾，艾火炆；胎衣阻，失笑匡。产后病，生化将。合诸说，俱平常。资顾问，亦勿忘。精而密，长沙室。妊娠篇，丸散七。桂枝汤，列第一。附半姜，功超轶。内十方，皆法律。产后篇，有神术。小柴胡，首特笔。竹叶汤，风痉疾；阳旦汤，功与匹。腹痛条，须详悉；羊肉汤，疔痛谧。痛满烦，求枳实；著脐痛，下瘀吉；痛而烦，里热窒；攻凉施，毋固必。杂病门，还熟读。二十方，效俱速。随证详，难悉录。惟温经，带下服；甘麦汤，脏躁服。药到咽，效可卜。道中人，须造福。

小儿

小儿病，多伤寒。稚阳体，邪易干。凡发热，太阳观。热未已，变多端。太阳外，仔细看。遵法治，危而安。若吐泻，求太阴；若吐泻，变风淫；慢脾说，即此寻。阴阳症，二太擒；千古秘，理蕴深；即痘疹，此传心。谁同志，度金针。

《濒湖脉学》（明·李时珍著）

七言歌诀

浮（阳）脉

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。

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

寸浮头痛眩生风，或有风痰聚在胸。关上土衰兼木旺，尺中澹便不流通。

沉（阴）脉

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。

主病诗

沉潜水蓄阴经病，数热迟寒滑有痰。无力而沉虚与气，沉而有力积并寒。

分部诗

寸沉痰郁水停胸，关主中寒痛不通。尺部浊遗并泄痢，肾虚腰及下元痼。

迟（阴）脉

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，小快于迟作缓持。迟细而难知是涩，浮而迟大以虚推。

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。

分部诗

寸迟必是上焦寒，关主中寒痛不堪。尺是肾虚腰脚重，溲便不禁疝牵丸。

数（阳）脉

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。

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。

分部诗

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。

滑（阳中阴）脉

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。

主病诗

滑脉为阳元气衰，痰生百病食生灾。上为吐逆下蓄血，女脉调时定有胎。

分部诗

寸滑膈痰生呕吐，吞酸舌强或咳嗽。当关宿食肝脾热，渴痢癩淋看尺部。

涩（阴）脉

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。微似渺茫微软甚，浮沉不别有无间。

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。

分部诗

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。

虚(阴)脉

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，芤来浮大似葱葱。

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。

分部诗

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。

实(阳)脉

体状诗

浮沉皆得大而长，应指无虚幅幅强。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。

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。

分部诗

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。

长(阳)脉

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。

长脉迢迢大小匀，反常为病似牵绳。若非阳毒癩痲病，即是阳明热势深。

短(阴)脉

体状相类诗

两头缩缩名为短，涩短迟迟细且难。短涩而浮秋喜见，三春为贼有邪干。

主病诗

短脉惟于尺寸寻，短而滑数酒伤神。浮为血涩沉为痞，寸主头痛尺腹疼。

洪(阳)脉

体状诗

脉来洪盛去还衰，满指滔滔应夏时。若在春秋冬月分，升阳散火莫狐疑。

相类诗

洪脉来时拍拍然，去衰来盛似波澜。欲知实脉参差处，举按弦长幅幅坚。

主病诗

脉洪阳盛血应虚，相火炎炎热病居。胀满胃翻须早治，阴虚泄痢可踌躇。

分部诗

寸洪心火上焦炎，肺脉洪时金不堪。肝火胃虚关内察，肾虚阴火尺中看。

微（阴）脉

体状相类诗

微脉轻微瞥瞥乎，按之欲绝有如无。微为阳弱细阴弱，细比于微略较粗。

主病诗

气血微兮脉亦微，恶寒发热汗淋漓。男为劳极诸虚候，女作崩中带下医。

分部诗

寸微气促或心惊，关脉微时胀满形。尺部见之精血弱，恶寒消痺痛呻吟。

紧（阳）脉

体状诗

举如转索切如绳，脉象因之得紧名。总是寒邪来作寇，内为腹痛外身疼。

相类诗

见弦、实。

主病诗

紧为诸痛主于寒，喘咳风痢吐冷痰。浮紧表寒须发越，紧沉温散自然安。

分部诗

寸紧人迎气口分，当关心腹痛沉沉。尺中有紧为阴冷，定是奔豚与疝疼。

缓（阴）脉

体状诗

缓脉阿阿四至通，柳梢袅袅颭轻风。欲从脉里求神气，只在从容和缓中。

相类诗

见迟脉。

主病诗

缓脉营衰卫有余，或风或湿或脾虚。上为项强下痿痹，分别浮沉大小区。

分部诗

寸缓风邪项背拘，关为风眩胃家虚。神门濡泄或风秘，或是蹒跚足力迂。

芤（阳中阴）脉

体状诗

芤形浮大软如葱，边实须知内已空。火犯阳经血上溢，热侵阴络下流红。

相类诗

中空旁实乃为芤，浮大而迟虚脉呼。芤更带弦名曰革，芤为失血革血虚。

主病诗

寸芤积血在于胸，关里逢芤肠胃痛。尺部见之多下血，赤淋红痢漏崩中。

弦（阳中阴）脉

体状诗

弦脉迢迢端直长，肝经木旺土应伤。怒气满胸常欲叫，翳蒙瞳子泪淋浪。

相类诗

弦来端直似丝弦，紧则如绳左右弹。紧言其力弦言象，牢脉弦长沉伏间。

主病诗

弦应东方肝胆经，饮痰寒热症缠身。浮沉迟数须分别，大小单双有重轻。

分部诗

寸弦头痛膈多痰，寒热癥瘕察左关。关右胃寒胸腹痛，尺中阴疝脚拘挛。

革（阴）脉

体状主病诗

革脉形如按鼓皮，芤弦相合脉寒虚。女人半产并崩漏，男子营虚或梦遗。

相类诗

见芤、牢。

牢（阴中阳）脉

体状相类诗

弦长实大脉牢坚，牢位常居沉伏间。革脉芤弦自浮起，革虚牢实要详看。

主病诗

寒则牢坚里有余，腹心寒痛木乘脾。疝癥癰疽何愁也，失血阴虚却忌之。

濡（即软字，阴）脉

体状诗

濡形浮细按须轻，水面浮绵力不禁。病后产中犹有药，平人若见是无根。

相类诗

浮而柔细知为濡，沉细而柔作弱持。微则浮微如欲绝，细来沉细近于微。

主病诗

濡为亡血阴虚病，髓海丹田暗已亏。汗雨夜来蒸入骨，血山崩倒湿侵脾。

分部诗

寸濡阳微自汗多，关中其奈气虚何。尺伤精血虚寒甚，温补真阴可起痾。

弱（阴）脉

体状诗

弱来无力按之柔，柔细而沉不见浮。阳陷入阴精血弱，白头犹可少年愁。

相类诗

见濡脉。

主病诗

弱脉阴虚阳气衰，恶寒发热骨筋痿。多惊多汗精神减，益气调营急早医。

分部诗

寸弱阳虚病可知，关为胃弱与脾衰。欲求阳陷阴虚病，须把神门两部推。

散（阴）脉

体状诗

散似杨花散漫飞，去来无定至难齐。产为生兆胎为堕，久病逢之仔细医。

相类诗

散脉无拘散漫然，濡来浮细水中绵。浮而迟大为虚脉，芤脉中空有两边。

主病分类诗

左寸怔忡右寸汗，溢饮左关应软散。右关软散胎附肿，散居两尺魂应断。

细（阴）脉

体状诗

脉来累累细如丝，应指沉沉无绝期。春夏少年俱不利，秋冬老弱却相宜。

相类诗

见微、濡。

主病诗

细脉萦萦血气衰，诸虚劳损七情乖。若非湿气侵腰肾，即是伤精汗泄来。

分部诗

寸细应知呕吐频，入关腹胀胃虚形。尺逢定是丹田冷，泄痢遗精号脱阴。