

拜师李时珍——心中了了，指下了了

李时珍

脉象图谱

【主编◎牛菲】

●揭示二十七种单脉象

●列队二十七种同类脉

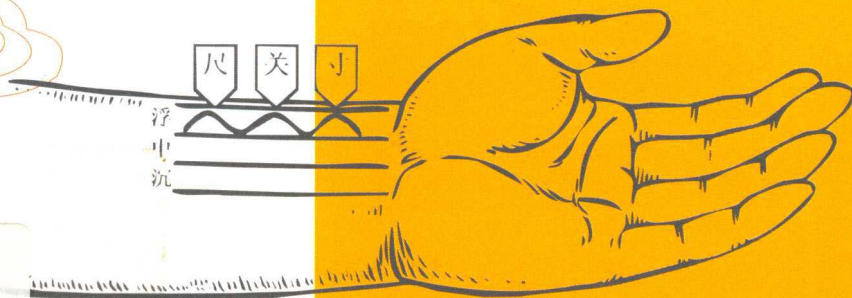
●了然三十一种相似脉

●尽收二十七种相对脉

●打尽一百一十二种相兼脉

●朗朗四百九十六句四言诀

中国医药科技出版社



李时珍脉象图谱

主编◎牛菲

揭示 27 种单脉象

列队 27 种同类脉

了然 31 种相似脉

尽收 27 种相对脉

打尽 112 种相兼脉

朗朗 496 句四言诀

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

李时珍脉象图谱 / 牛菲主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5067-7156-6

I. ①李… II. ①牛… III. ①脉象—图谱 IV. ①R241.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 011771 号

李时珍脉象图谱

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 × 1020mm ¹/₁₆

印张 7 ³/₄

字数 88 千字

版次 2015 年 3 月第 1 版

印次 2015 年 3 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 978-7-5067-7156-6

定价 18.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

李时珍在《濒湖脉学》中归纳出 27 种脉象，不仅扼要地叙述了各种不同的脉象、相类脉的鉴别、脉象所主病证等，而且采用了歌诀体裁，文字通俗，易学易懂，便于诵记，历来为广大医家所推崇，成为我国传统的中医脉学工具书之一。

本书将李时珍的《濒湖脉学》脉象与现代脉象融为一体，以图示脉，让读者通过学习不但“心中了了”，而且能对脉象“指下了了”，为中医脉象图研究提供了丰富的图谱资料。

全书分八章：第一章 神奇脉诊——心中易了，指下难明；第二章 体会先贤——《濒湖脉学——四言诀》择要与注解；第三章 药王切脉——27 种脉象与主病；第四章 脉象归类——同类脉象与主病；第五章 同中求异——相似脉象与主病；第六章 列对比较——相对脉象与主病；第七章 攻坚难点——相兼脉象与主病；第八章 脉象口诀——他山之石，可以攻玉。最后附有《濒湖脉学》原文。

本书图文并茂，通俗实用，可供中医院校师生和脉学爱好者学习参考。

前言

心中了了，指下了了——拜师李时珍

脉象的辨别，主要依据医者指下感觉，因此，医者察脉，必须反复练习指感，细心体察，尤其是对脉象的位、数、形、势等更应反复体察，将各种脉象要素综合起来进行分析，才能形成比较完整的脉象，才能正确地分辨各种病脉。

脉学在中医学中是极受重视的。晋代王叔和著有《脉经》。其后，五代高阳生著成《脉诀》，以其通俗易懂、便于记诵而广为传播，但其中谬误也不少。

《濒湖脉学》为明代李时珍所撰。李时珍(1518 ~ 1593年)，字东璧，晚年号濒湖山人，明代蕲州(今湖北省蕲春县)人，是我国16世纪伟大的医药学家。他继承了正统的脉学，博采历代各家之长，对经义大加发挥，如他指出，切脉独取寸口，是以此候五脏之气，而不是切按五脏六腑经脉之体，阐发透辟。他在《脉经》24脉的基础上，又增述了3种脉，使中医脉象增至27种，即浮、沉、迟、数、滑、涩、虚、实、长、短、洪、微、紧、缓、芤、弦、革、牢、濡、弱、散、细、伏、动、促、结、代。他用朗朗上口、易于记诵的七言诗句写成“体状诗”，对每一种脉象做了形象的描述，如对浮脉

的形容：“浮脉唯从肉上行，如循榆荚似毛轻，三秋得命知无恙，久病逢之却可惊”，短短四句把浮脉的脉位、脉象、临床意义表述得很清晰。他还用“相类诗”、“主病诗”，把同一类的各种脉加以归纳，对其在诊断病证方面的意图加以阐发。《濒湖脉学》歌诀体裁，文字通俗，易学易懂，便于诵记，历来为广大医家所推崇，成为我国传统的中医脉学工具书之一。

本书的编写是将李时珍的《濒湖脉学》脉象与现代脉象融为一体，以图示脉，让读者通过学习不但“心中了了”，而且能对脉象“指下了了”，为中医脉象的研究提供了丰富的图谱资料。

编者

2015年1月

目录

第一章 神奇脉诊 /1

——心中易了，指下难明

为什么要把脉 /1

脉象的取舍（脉症顺逆与从舍） /2

把脉到底把的是什么 /3

脉象生成的原因 /6

中医脉诊部位的探究 /7

“寸口”分为三个部分来分别诊察 /7

脉诊分步详解 /9

正常脉象——胃、神、根 /12

脉象的生理变异 /13

第二章 体会先贤 /14

——《濒湖脉学——四言诀》择要与注解

经脉与脉气 /15

诸脉主病 /19

部位与诊法 /15

妇儿脉法 /20

五脏平脉 /16

奇经八脉诊法 /21

诸脉形态 /17

第三章 药王切脉 / 23

——27 种脉象与主病

浮脉 / 23	短脉 / 32	濡脉 / 41
沉脉 / 24	洪脉 / 33	弱脉 / 42
迟脉 / 25	微脉 / 34	散脉 / 43
数脉 / 26	紧脉 / 35	细脉 / 44
滑脉 / 27	缓脉 / 36	伏脉 / 45
涩脉 / 28	芤脉 / 37	动脉 / 46
虚脉 / 29	弦脉 / 38	促脉 / 47
实脉 / 30	革脉 / 39	结脉 / 48
长脉 / 31	牢脉 / 40	代脉 / 49

第四章 脉象归类 / 50

——同类脉象与主病

脉象的阴阳 / 51	迟脉类 / 54	实脉类 / 57
浮脉类 / 52	数脉类 / 55	
沉脉类 / 53	虚脉类 / 55	

第五章 同中求异 / 58

——相似脉象与主病

浮脉与虚脉、芤脉、革脉、濡脉、散脉 / 59
沉脉与牢脉、弱脉、伏脉 / 60
迟脉与缓脉 / 61
数脉与滑脉、动脉 / 61
实脉与洪脉 / 62

细脉与微脉、濡脉、弱脉 / 62

芤脉与革脉 / 63

弦脉、长脉与紧脉 / 64

短脉与动脉 / 64

结脉、代脉与促脉 / 65

第六章 列对比较 / 66

——相对脉象与主病

反映脉位深浅的两种脉象 / 67

反映脉波快慢的两种脉象 / 67

反映脉波的通畅度相反的两种脉象 / 68

反映脉的搏动力量强弱（气势）相反的两种脉象 / 68

反映脉气长短相反的两种脉象 / 69

反映脉体大小和气势均相反的两种脉象 / 69

反映脉体线细而应指感觉相反的两种脉象 / 70

反映脉象紧张度相反的两种脉象 / 70

反映脉象同为中空但虚实相反的两种脉象 / 71

反映脉的搏动是否有力的两种脉象 / 71

反映脉象浮沉轻重的两种脉象 / 72

反映脉象一止而相反的两种脉象 / 72

反映脉象动中是否有止而相反的两种脉象 / 73

反映脉象相似但主是否有病的两种脉象 / 73

第七章 攻坚难点 /74

——相兼脉象与主病

浮脉相兼脉与主病 /75

沉脉相兼脉与主病 /79

迟脉相兼脉与主病 /82

数脉相兼脉与主病 /85

滑脉相兼脉与主病 /88

涩脉相兼脉与主病 /90

虚脉相兼脉与主病 /93

实脉相兼脉与主病 /95

第八章 脉象口诀 /97

——他山之石，可以攻玉

附录：《濒湖脉学》原文 /106

第一章 神奇脉诊

——心中易了，指下难明

为什么要把脉

1. 脉诊的作用

脉诊是中医临床不可缺少的诊察步骤和内容。脉诊之所以重要，是由于脉象能传递机体各部分的生理病理信息，是窥视体内功能变化的窗口，可为诊断病证提供重要依据。归纳起来有如下几点：

- (1) 辨别病证的部位：如浮脉主表证，沉脉主里证。
- (2) 辨别病证的性质：如迟脉、紧脉主寒，数脉、滑脉主热。
- (3) 辨别邪正的盛衰：如虚脉主正气虚，实脉主邪气实。
- (4) 辨别病证的进退：如外感热病，热势渐退，脉象出现缓和是将愈之象。

2. 脉诊的特点

(1) 中医脉象的构成元素包括脉搏的位置、速率、节律、形态、势力（气势力量）五种。

(2) 脉诊学是一门深奥的经验医学知识，具有的技巧很多，必须熟悉理论，然后勤于实践。

(3) 脉象与病症有不相符之处，诊断时要运用从舍方法来处理脉象。

脉象的取舍（脉症顺逆与从舍）

脉象的取舍是指从脉和症的相对对应性来判别疾病的顺逆和何时取脉或何时取症。这说明脉象是疾病表现的一个方面，不是全部，只能把脉象当作一个方面的信息为诊断做参考，要全面运用四诊合参，才能得出正确的结论。

1. 脉症顺逆

脉症顺逆是指从脉症的相对应、不相对应性来判别疾病的顺逆（顺逆是指疾病顺利进展与否，邪气与正气的关系），如：

（1）脉症相应——脉与证候相一致：表证见浮脉，热证见数脉为顺。

（2）脉症不相应——脉和证候不一致，如表证见沉脉，热证见迟脉为逆。

（3）脉症相应——暴病、新病见浮、洪、数、实为顺，说明正气充实能抗邪。久病、旧病见沉、微、细、弱为顺，说明邪衰正复有望。

（4）脉症不相应——新病见沉、细、微、弱，说明正气已衰。久病见浮、洪、实为逆，说明正气已衰，邪气不退。

2. 舍脉从症，舍症从脉（症真脉假，症假脉真）

（1）症真脉假——舍脉从症，即不考虑脉象的意义，只考虑症的意义。如：症见腹胀闷，疼痛拒按，大便干燥，舌红苔黄厚焦躁，脉沉细。此为真症，为里热证，取其症；脉沉细为脉假（脉沉细主虚寒），这时要舍脉。

（2）症假脉真——舍症从脉，即不考虑症状的意义，而考虑脉象的意义。如：症见四肢冷，大便闭，腹痛腹胀，脉滑数。此为症假（似为寒盛证候），舍症；脉滑数为脉真，是里热壅盛的表现，这时要取脉。



把脉到底把的是什么

中医整体观指出，人体是一个有机的整体，《灵枢·脉度》载：“阴脉荣其脏，阳脉荣其腑……其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理。”表明机体各部分的功能有赖经络气血的运行流注和温煦濡养而实现；同时人体又与自然界相应，人的经脉气血随日月运转而产生相应的变化，正如《素问·脉要精微论》所说：“四变之动，脉与之上下。”上述各种生命现象，都通过脉象的动态变化及时地反映出来。但是，脉象的生理性变异有一定的限度和规律（不失胃气为平），当机体遭受外邪侵扰时，这种生理性平衡就遭到破坏，造成气血、脏腑功能逆乱，反映在脉象上就出现各种病脉。《景岳全书·脉神章》载：“脉者气血之神，邪正之鉴也，有诸中必形诸外。故血气盛则脉必盛，血气衰则脉必衰，无病则脉必正，有病则脉必乖。”脉象的盛、衰、正、乖，都是气血邪正的外在表现，通过诊脉可以了解气血的虚实，阴阳的盛衰，脏腑功能的强弱，以及邪正力量的消长，为治疗指出方向。医生不识脉就无以辨证，不辨证就无以论治，只有精通脉理，方能成为良医。脉诊归纳为以下四个方面：

（一）辨别病证的部位

病证部位就是指机体发生疾病时，病邪在表还是在里，或是侵犯了机体的何脏何腑等。五脏六腑之气血，无不通于心脉。因此，当脏腑生理功能发生病理改变时，便会影响气血的正常运行而在脉象上反映出来。如浮脉多主表证，沉脉多为里证。寸口部的寸、关、尺三部，在左分属心、肝胆、肾，在右分属肺、脾胃、肾，若某部脉象发生特异变化，则应考虑其相应脏腑发生病变的可能，如两手尺部脉见微弱，多为肾气虚衰；右关部见弱脉多为脾胃气虚；右寸部见洪脉多为心火上炎或上焦实热等。



“心主身之血脉”，“诸血者，皆属于心”，脉与心息息相关，脉搏是心功能的具体表现，故诊察脉象尤可帮助诊断心的病证。如促、结、代三脉多见于心血、心阴不足或心气亏虚、心阳不振的病人。又如，随着医疗技术的不断发展，在大量的临床实践中，证实真脏脉中的大部分是心律失常的脉象，而其中绝大部分又是由心脏器质性病变所造成。

（二）判断病证的性质

病证的性质就是指病证属寒、属热，或是痰饮瘀滞等。《素问·脉要精微论》指出：“长则气治，短则气病，数则烦心，大则病进，上盛则气高，下盛则气胀，代则气衰，细则气少，涩则心痛”。说明各种脉象都能在一定程度上反映证候的病理特点。如寒与热均可改变气血在体内运行的速率，常反映出不同的脉象，故可从不同的脉象上判断病变的性质。数脉、洪脉、滑脉、长脉等，多见于热证，有力为实热，无力为虚热；迟脉、紧脉等，多见于寒证，有力为实寒，无力为虚寒。

（三）分辨邪正的盛衰

疾病过程中邪正双方的盛衰，必然影响脉象的变化，故诊察脉象可以分辨疾病过程中的邪正盛衰。如脉见虚、细、弱、微、短、革、代等无力脉象，多为气血不足、精亏、阳气衰微所致之虚证；若脉见实、洪、滑、弦、紧、长等有力脉象，则多为邪气亢盛，正气不衰，正邪交争剧烈所致之实证。

（四）推断病证的进退

通过诊脉能及时反馈病变的信息，可以判断病情的轻重，推测预后的凶吉，观察疗效的好坏。

观察脉象推断疾病的进退和预后，必须结合症状，脉症合参；并要注意



对脉象的动态观察。如外感病脉象由浮转沉，表示病邪由表入里；由沉转浮为病邪由里出表。久病而脉象和缓，或脉力逐渐增强，是胃气渐复，病退向愈之兆；久病气虚或失血、泄泻而脉象虚大，则多属邪盛正衰，病情加重的征兆。热病脉象多滑数，若汗出热退而脉转缓和为病退；若大汗后热退身凉而脉反促急、烦躁者为病进，并有亡阳虚脱的可能。正如《景岳全书·脉神章》所说：“若欲察病之进退吉凶者，但当以胃气为主，察之之法，如今日尚和缓，明日更弦急，知邪气之愈进，邪愈进则病愈甚矣。今日甚弦急，明日稍和缓，知胃气之渐至，胃气至则病渐轻矣。即如顷刻之间，初急后缓者，胃气之来也；初缓后急者，胃气之去也。此察邪正进退之法也。”所以缺乏和缓从容之势的脉象，是预后凶险的征兆。

此外，脉象和症状都是疾病的表现，二者通常反映一致的特性，若脉与症不一致时，则提示病情比较复杂，治疗比较困难，预后较差。如脱血者脉反洪，是元气外脱的征兆；病寒热而脉反细弱，是元气虚陷，正不胜邪的现象。这些情况多反映邪正的消长和病情进退，对推测疾病的预后吉凶有一定意义。

简单概况脉诊的要点如下：

1. 脉的深浅	把右手食指、中指、无名指的指腹放在左手的桡动脉部位，是轻轻一按就能按到还是要重按才能摸到？这便是第一个信息，脉的位置深浅
2. 脉的速度和强弱	摸到脉以后，第一感觉就是脉搏的快慢和强弱，我们可以用手表来计时，数一下1分钟内脉搏的跳动次数，正常人的标准为60～90次/分钟。强弱则按照脉搏应指的感觉可以判断
3. 脉的节律	脉是一种有规律的波动，自然会有节律，需要我们仔细去感觉是有规律的还是没有规律的
4. 血管壁的弹性和紧张度	众所周知，脉搏是血管壁震动形成的，血管壁会给我们一种质地感，于是我们就能感觉到脉搏是柔和还是绷紧
5. 脉管的粗细	既然是血管壁，自然会有粗细之分

脉象生成的原因

1. 心脏搏动的强度、速率和节律	这是引起脉搏强弱、快慢、节律性变化的主要因素。心脏是人体最大最重要的血液泵，而脉搏的产生也是由于血液流动引起的
2. 血管壁的弹性和紧张度	这是脉搏软硬变化的次要因素。血管弹性好、紧张度低、脉搏就柔和；而血管弹性差、紧张度高，脉搏就僵硬
3. 动脉中血液的充盈程度	这是影响脉搏粗细的主要因素。血液充盈，则脉搏形状就粗大；血液不足，则脉管不能更充分扩张，脉搏就细小
4. 血管对脉管的冲击力	这个冲击力是由于心脏搏动的力量、血液的充盈度以及血流的速度综合形成的。冲击力大，则脉搏就容易触及；冲击力小，则脉搏需要重按才能触及
5. 血液黏滞度大小	这是造成脉道通畅程度的主要因素，血液黏滞度大，则血液流动时阻力就大，血流速度缓慢而涩滞；血液黏滞度小，则血液流动时受到的阻力就小，血液流动就会快而流畅

心脏、血管、血液和人体各物质有着千丝万缕的关系。比如说心脏搏动的原动力来自体内的元阳；血液运行的动力来自体内气的推动；血管的弹性好坏取决于体内元阴的滋润作用；血管壁的紧张程度又受到情致和气候的影响；而血液的充盈程度除了可以反映血液的多少外，还可以反映人体津液的充足程度。所有的这些都意味着我们完全可以根据脉搏的特征推断体内各种基本物质的充足程度与工作状态，而这些又可以作为诊断疾病的依据。在这里，不得不佩服古人的聪明才智，利用小小的脉搏，竟然可以获取这么多有关人体的信息。通过脉诊，我们可以直接地掌握人体内物质的充盈程度和工作状态，



真实地了解人体内在是否平衡。由此看来脉诊不是在故弄玄虚，它深刻地体现了中医整体论治的伟大思想。



中医脉诊部位的探究



中医现在多采用的脉诊法，基本都是以桡动脉为主要部位。桡动脉位于手腕的桡侧，这个部分称“寸口”，因为我们所摸到的桡动脉的中心部分，离手掌的距离在1寸左右，故此得名。其实中医在脉诊上并不是一开始就采取“寸口”诊脉的，在《内经》的记载中就是通过诊察人体所有的体表动脉来实现对疾病的诊断。在《难经》提出单用“寸口”作为脉诊的部位以后，特别是晋朝王叔和在他著的《脉经》中极力推广用“寸口”诊脉以后，中医才逐渐将脉诊部位定在“寸口”。

中医选择桡动脉作为脉诊的主要部位，有两个原因。一是桡动脉部位表浅，伸手即得，易于医生诊察，特别是在封建社会中对女性病人的诊察，如果要诊察股动脉或者颈动脉，往往不方便。二是桡动脉在中医经络学说中是手太阴肺经的循行路线，肺又是百脉朝会的地方，五脏六腑的信息都会通过百脉传递给肺，从而在桡动脉上反映出来。中医为了能更详细的体察桡动脉所反映的信息，以桡骨茎突为标准，把摸到的桡动脉分为三个部分，桡骨茎突处为“关”，关前为“寸”，关后为“尺”。在诊断中常用食指、中指、无名指三个手指分别来诊察这三个部位。



“寸口”分为三个部分来分别诊察



中医把人体分为上焦、中焦和下焦。上焦包括了人体头面五官、横膈膜以上的胸腔及其脏器（心肺），中焦包括了人体横膈膜以下到脐部以上的上