

中医脉学三字诀

● 肖进顺 编著



人民军

社

1

中医脉学三字诀

ZHONGYI MAIXUE SANZIJUE

肖进顺 编著



人民军医出版社

1995·北京

1233959

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

中医脉学三字诀/肖进顺编著. —北京:人民军医出版社, 1995. 3

ISBN 7-80020-498-7

I. 中… I. 肖… III. 脉学 IV. R241.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 11075 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:8222916)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

开本:787×1092mm 1/32·印张:3·字数:47千字
1995年3月第1版 1995年3月(北京)第1次印刷

印数:1~10100 定价:3.80元

ISBN 7-80020-498-7/R·439

〔科技新书目:339-189⑨〕

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书分为脉学概要和脉学三字诀两部分。首先简要介绍了学习脉学必须掌握的基本知识,然后分别对各种脉像,以三字诀形式编成脉像歌和主病歌,并加以详解。其内容包含了作者的实践经验和临床体会,并广引医学名篇之精辟论述,深入浅出,通俗有趣,对初学者背诵和记忆有关概念可提供有效的帮助。

责任编辑 姚 磊

前 言

中医脉诊是四诊(望、闻、问、切)内容之一。它是中医诊断学的重要组成部分,已成为“辨证施治”的可靠依据,很有必要进一步学习、研究、整理、提高。窃思中医脉学书籍浩如烟海,精华论述,遍涉各家,诸门学术难于尽阅其详。为了使初学者便于习读,实践于临床,余抽暇编写《中医脉学三字诀》,内容浅显,易于背诵和记忆,博引《内经》、《难经》、《伤寒论》、《金匱要略》,以及诸医家脉学专著之精辟论述,详加注释,诚为登堂入室之阶梯,对于有志学习中医之士不无裨益。

由于作者学识浅陋,水平所限,不足之处,敬祈批评指正。

作者

1994年元月于宣化

目 录

第一章 脉学概要	(1)
一、脉学的起源	(1)
二、关于脉名的分类与脉象的归类	(3)
(一)脉名的分类	(3)
(二)脉象的归类	(4)
三、关于寸口脉的定位方法	(5)
四、诊脉的方法和注意事项	(8)
五、几种特殊脉象的临床意义	(9)
(一)反关脉	(9)
(二)六阳脉和六阴脉	(10)
(三)四季平脉	(10)
(四)真脏脉	(12)
(五)七怪脉	(13)
(六)男女异脉	(14)
(七)小儿脉	(15)
(八)古人对妊娠脉的论述	(16)
六、脉的形成和分布诊法	(17)
(一)脉的形成	(17)
(二)分布诊法	(18)
七、脉诊在四诊中的地位	(21)
第二章 脉学三字诀	(23)
一、浮脉	(23)
二、沉脉	(26)

三、迟脉	(29)
四、数脉	(31)
五、滑脉	(33)
六、濡脉	(37)
七、虚脉	(39)
八、实脉	(41)
九、长脉	(42)
十、短脉	(45)
十一、洪脉	(47)
十二、微脉	(50)
十三、紧脉	(52)
十四、缓脉	(55)
十五、芤脉	(58)
十六、弦脉	(60)
十七、革脉	(63)
十八、牢脉	(64)
十九、濡脉	(66)
二十、弱脉	(68)
二十一、散脉	(70)
二十二、细脉	(73)
二十三、伏脉	(75)
二十四、动脉	(77)
二十五、促脉	(79)
二十六、结脉	(81)
二十七、代脉	(83)
二十八、疾脉	(86)

第一章 脉学概要

一、脉学的起源

中医脉诊约起源于两千五百年以前。有关脉学的记载,最早见于秦汉时期的《黄帝内经素问》及秦越人(扁鹊)的《八十一难经》。在这两部经典著作中,有关脉学的论述颇多。如《内经·脉要精微论》中曰:“夫脉者,血之府也,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,瀦则心痛,浑浑革至如涌泉,病进而色弊,绵绵其去如弦绝,死。”《难经·第九难》曰:“何以别知脏腑之病耶?然,数者,腑也;迟者,脏也。数则为热,迟则为寒。诸阳为热,诸阴为寒,故以别知脏腑之病也。”由此可见,祖国医学在很早以前就能够运用诊脉的方法来测知人体疾病的性质、轻重及预后,并能够根据脉象的异常变化来区别和推断各脏腑的多种病变。同时,在这些文献资料中,有关诊脉的方法记载亦很多,其中有三部九候、人迎脉口诊法、寸口诊

法、尺寸诊法等，这里就不再一一赘述了。

西晋的王叔和所著的《脉经》，是我国传世的第一部脉学专书，他整理了我国历代名医的脉法，并结合个人的临床实践，将脉象的种类分析归纳为 24 种，并采取了诊脉独取寸口的方法，明确了寸、关、尺三个诊脉部位，为中医脉学奠定了理论基础。

扁鹊对脉学的贡献最大，提倡最早，因此在《史记》中曰：“至今天下言脉者，由扁鹊也”，惜无专书论述传世，甚为遗憾。对中医脉学贡献较大的还有：后汉的张仲景、唐代的孙思邈、明代的李时珍、清代的林之翰等。尤其是明代李时珍著有《濒湖脉学》，此书以歌括为体裁编写而成。文字通俗，易学易懂，便于记诵，实为初学医者必读之物，至今仍为广大医界所喜阅，为我国传统的中医师传徒教学的工具书之一。

新中国成立以后，在党的中医政策光辉指引下，脉学理论又有了新的发展和突破。为了继承和发扬祖国医学遗产，有必要进一步研究和整理中医脉学。目前，由于现代科学的不断发展，用电脑研究脉学已经有了新的进展，这为发展我国的中医脉学创造了有利的条件。

二、关于脉名的分类与脉象的归类

(一)脉名的分类

我国历代有关脉名的分类很多,各家意见分歧,始终未能达到统一。古老的医学文献记载了许多脉象的名称,其中有些脉名至今仍然继续保存下来用于临床,而有些脉名则在后世医书中找不到了,可能是由于脉象玄虚,不切合临床实际而被废弃了。仅从《内经》中就可以找到许多种奇异古怪的脉名,如省客、如丸泥、如横格、如火薪然、如颓土、如偃刀等,在《难经》中有关、格、复、溢的记载,《伤寒论》中有纵、横、逆、顺、溢的记载,等等。

关于脉名的种类,根据现存的主要古代文献,如《内经》分为 21 种,《脉经》分为 24 种、《伤寒论》分为 23 种、《三因方》分为 24 种、《诊家枢要》分为 30 种、《外科精义》分为 24 种、《诊家正眼》分为 28 种、《濒湖脉学》分为 27 种、《景岳全书》分为 16 种、《诊宗三昧》分为 32 种、《三指禅》分为 27 种、《四诊抉微》分为 28 种,其中以清代的张璐提的最多为 32 种,明代的张介宾提的最少为 16 种,而明代的李时珍所提出的 27 种脉,为临床中最实用、最普遍。

(二)脉象的归类

前人对繁多的脉象归类很不一致,《内经》有脉合阴阳之说。《难经》以浮、滑、长为阳;沉、短、濡为阴,分为阴阳两大纲。张仲景在《伤寒论》中也将脉象分为阴阳两大类,其中阳脉是浮、大、数、动、滑;阴脉是沉、濡、弱。王叔和在《脉经》中以阴阳为总纲,以浮、滑、长为阳;沉、短、濡为阴。李时珍以浮、沉、迟、数为四大纲,崔嘉言亦以浮、沉、迟、数为四纲,张景岳以浮、沉、迟、数、细、大、短、长为八纲,弗伯雄以浮、沉、迟、数、滑、濡、虚、实为八纲。可见,古人对脉象的归类方法,多以浮、沉、迟、数四纲为准则,阴阳是总纲,其中可以包括表浮、里沉、热数、寒迟的两个阴阳对立方面,同时亦包括有力为实、无力为虚的两个对立方面,所以直至现在,仍以浮、沉、迟、数、虚、实为纲。浮、数、实为阳;沉、迟、虚为阴,总归于阴、阳两大纲。如此脉象归类方法,是最符合中医理论学说的。

现将脉象的几种归类方法简介如下。

1. 阴阳归类法

第一类:阳(浮),如浮、洪、芤、濡、革、散脉。

第二类:阴(沉),如沉、伏、牢、细脉。

第三类:阴(迟),如迟、缓、濡、结脉。

第四类:阳(数),如数、滑、动、促、疾脉。

第五类：阴（虚），如虚、短、弱、微、代脉。

第六类：阳（实）如实、紧、弦、长脉。

2. 现代归类法

第一类：脉象以深度为主，如浮、洪、芤、濡、微、散、革、沉、伏、牢、弱脉。

第二类：脉象以强度为主，如实、虚脉。

第三类：脉象以形态为主，如弦、紧、长、短、细、濡、滑、动脉。

第四类：脉象以速度为主，如迟、数、缓、疾脉。

第五类：脉象以节律为主，如促、结、代脉。

三、关于寸口脉的定位方法

独取寸口的诊脉方法，最早见于《难经》，如《难经·第一难》中曰：“十二经皆有动脉，独取寸口，以决五脏六腑死生吉凶之法，何谓也？然，寸口者，脉之大会，手太阴之动脉也”，在《内经》中，除有三部九候和人迎脉口的诊法之外，同时也结合用寸口诊法来测知全身的疾病，如《内经·五脏别论篇》中曰：“气口何以独为五脏主？岐伯曰：胃者，水谷之海，六腑之大源也，五味入口，藏于胃以养五脏气，气口亦太阴也，是以五脏六腑之气味，皆出于胃，变见于气口”，但是，在这种独取寸口的诊法中，从古至今，仍然存在着一个寸关尺脏腑定位的分歧问题，一直未能得

到统一。《内经·脉要精微论》中曰：“尺内两傍，则季肋也，尺外以候肾，尺里以候腹，中附上，左外以候肝，内以候膈，右外以候胃，内以候脾，上附上，右外以候肺，内以候胸中，左外以候心，内以候膻中，前以候前，后以候后，上竟上者，胸喉中事也，下竟下者，少腹腰股膝胫足中事也”，从此段经文中看出，关于寸关尺脉的脏腑所属定位法，在秦汉时期就已经形成了，文中所谓：“上附上”，“中附上”、“尺内”者，即指寸、关、尺三部而言，日人丹波元简认为这节经文即指尺脉法，日本学者还有认为是指腹诊法，这里就不多加以讨论了。《难经》中虽然没有把尺寸分属脏腑明显地描记下来，但已经提出了关部定位法，如《难经·第三难》中曰：“关之前者，阳之动也……，关之后者，阴之动也……”，张仲景在《伤寒论》中曰：“寸缓关浮尺弱……”，此书中，只提尺寸时较多，提关则少，只重视脉的阴阳分配法，并没有重视到脉的脏腑分配法，王叔和在《脉经·两手六脉所主五脏六腑阴阳逆顺》中曰：“肝心出左，脾肺出右，肾与命门，俱出尺部，魂魄谷神，皆见寸口，左主司官，右主司府……”同时又在《脉经·分别三关境界脉候所主第三》中曰：“从鱼际至高骨（其骨自高）却行一寸，其中名曰寸口，从寸至尺，名曰尺泽，故曰尺寸，寸后尺前名曰关，阳出阴入，以关为界，阳出三分，阴入三分，故曰三阴、三阳……”，可见，寸口诊脉法及其寸关尺

三部脏腑分属的定位,最早见于《内经》、《难经》,直至《脉经》即有了比较具体的论述。以后,历代各医家提出很多有关寸口脉脏腑分属的不同说法,如唐代的孙思邈,元代的滑寿,明代的李中梓、李时珍、张介宾等,俱各有论。现将各家寸关尺脏腑分属部位的不同方法简介如下(见表1)。

表1 历代各医家对寸关尺脏腑分属定位法

	左 手			右 手		
	寸	关	尺	寸	关	尺
王叔和	心、小肠	肝、胆	肾、膀胱	肺、大肠	脾、胃	三焦、命门
孙思邈	心	肝	肾	肺	脾	肾
滑 寿	心、小肠	肝、胆	肾、膀胱	肺、大肠	脾、胃	三焦、心包
李中梓	心、膻中	肝、胆	膀胱、 肾、小肠	肺、胸中	脾、胃	肾、大肠
张介宾	心、心包	肝、胆	膀胱、 肾、大肠	肺、膻中	脾、胃	三焦、小肠、 肾、命门
李时珍	心、膻中	肝、胆	肾、小肠	肺、胸中	脾、胃	肾、大肠
李东垣	心、小肠	肝、胆	肾、膀胱	肺、大肠	脾、胃	命门、三焦
喻嘉言	心、小肠	肝、胆	肾、膀胱 大肠	肺、大肠	脾、胃	肾、三焦、 小肠
秦越人	心、小肠	肝、胆	肾、膀胱	肺、大肠	脾、胃	心包、三焦

从表1中可以看出,两寸部和两尺部的脏腑定位说法很不一致,两关部的脏腑定位基本相同,一般认为下列脏腑在寸关尺三部的定位方法,较为合理,

现仍为中医临床所用。

表 2 寸关尺脏腑分属定位法

	左手	右手	备注
寸	心、小肠	肺、大肠	据李东垣法
关	肝、胆	脾、胃	据李东垣法
尺	肾、膀胱	命门、三焦	据李东垣法

但是,这种寸关尺脏腑分属定位方法,亦无充分的理论依据,有待今后进一步研究探讨。

四、诊脉的方法和注意事项

诊脉的时间,按要求最好是在病人安静之时进行。因为,如果病人正处于惊恐、兴奋、紧张时,均会引起真实脉象的异常变化,并且也要注意病人的体形,应嘱病人端坐或采取仰卧的姿势,将手臂平放在脉枕上,手掌朝上,医生将食指、中指、无名指的指端分别触放在寸、关、尺三个部位上。正确的方法是:首先以中指取掌后高骨定为关部(即桡侧的桡动脉桡骨茎突处),其余两指分别再取寸与尺两个部位,关前定为寸部,关后定为尺部,并且要根据病人的体格长瘦或肥短的不同,来决定寸与尺的距离远近。如长瘦型的病人,臂较长者,下指时的距离可以互相疏远些,若体格是肥胖型的,而且臂也较短者,下指时的距离可以密近些。触脉时用力要由轻渐重,采用浮取、中取、重取的三种方式,先别其脉的深度,再察其

脉的速度，知其脉的强度，定其脉的属性。

在诊脉时，医者要注意手指的温度，如果医生的手指太凉，也会引起脉象的改变，正常人的脉象和缓而均匀，平滑柔软，脉搏速度为每分钟 70~80 次，妇女或 5 周岁以下的儿童以及身体素弱者，或者是妇女月经期的脉率均可增快，劳动或运动之后的脉率亦可略速，而体健运动员的脉率则较正常人稍为迟缓。此外，酒后、饭后、吸烟、饮浓茶或咖啡等均可使脉率增快，临诊时当须细审之。

古人对诊脉的时间亦很强调，要求在早晨未活动、未进食之前进行。虽然临床上是不可能做到这一点的，但足以说明古代医家对于诊脉的态度是何等认真。如《内经·脉要精微论》中曰：“诊法常以平旦，阴气未动，阳气未散，饮食未进，经脉未盛，络脉调匀，气血未乱，故乃可诊有过之脉”。

五、几种特殊脉象的临床意义

(一)反关脉

反关脉是寸口常见的畸形脉，《内经·至真要大论》中曰：“北政之岁，少阴在泉，则寸口不应，厥阴在泉，则右不应，太阴在泉，则左不应，南政之岁，少阴司天，则寸口不应，厥阴司天，则右不应，太阴司天。

则左不应，诸不应者，反其诊则见矣”，清代周学霆在《三指禅》中曰：“寸口为脉之大会，诊家于此候吉凶死生，间有脉不行于寸口，由肺列缺穴，斜刺臂侧，入大肠阳谿穴，而上食指者，名曰反关”，又曰：“脉反其关者，得天地之偏者也，然偏也，非病也，均之得气以生也，其三部定位，与寸口无异”。历代医家对反关脉的种种论述，认为是一种先天性的异常脉象，与各种疾病的变化关系不大，但有时亦可以见到由于外伤引起者。反关脉的种类很多，有单反关、双反关、斜飞脉，亦有正位脉合反关脉，还有单纯反关者，这些脉象对临床意义不大，不拟作重点讨论，故从略。

（二）六阳脉和六阴脉

人的脉象，由于个体的差异，在平素无病时，所见到的脉象如浮、沉、强、弱，或者滑、大、微、细等，有时可以认为是正常的脉象。浮、滑、大者皆为阳脉；沉、弱、细者皆为阴脉，即所谓：“六阳脉和六阴脉”。明代张景岳说：“持脉之道，须明常变，凡众人之脉，有素大素小，素阴素阳者，此其赋之先天，各成一局也”，故诊得此脉时对临床诊断意义不大。

（三）四季平脉

人在大自然中生存，必须时时刻刻对自然环境具有一定的适应能力，自然界的各种变化，均影响着