

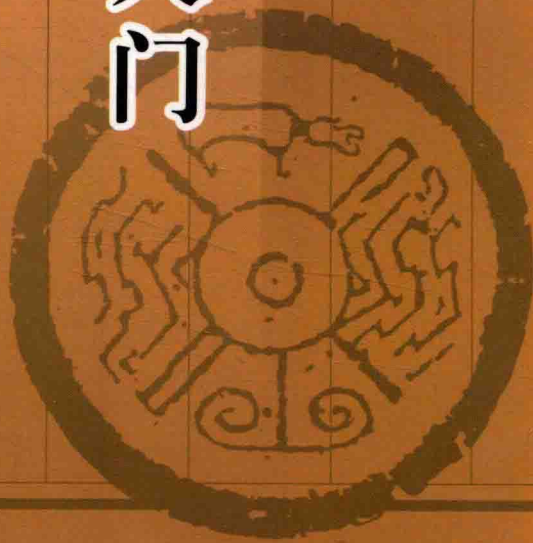
中医 脉诊

自学入门

周幸来 主编



金盾出版社
JINDUN PUBLISHING HOUSE



中医脉诊自学入门

主 编

周 幸 来

副主编

周 举 周 绩

编著者

姜 衰 芳	周 幸 图	周 幸 强
周 幸 冬	周 幸 秋	周 幸 娜
姜 娟 萍	邵 珍 美	王 新 建
姜 水 芳	王 超	周 成 友
陈 馨 宝	汪 衍 光	陈 建 民

徐 雄 辉 张 太 平

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书上篇详细介绍了脉诊基础知识,包括脉、脉诊、脉象的概念,脉诊形成原理,脉诊辨病,脉诊方法及脉诊入门的技术要点等;下篇详细介绍了各脏腑病症的脉象辨析,中医简要治疗,自疗要点和预防调护。附录主要介绍了李时珍的《濒湖脉学》和李治民的《脉学金口诀》。全书深入浅出,循序渐进,易学易懂,易记易用,并力求做到内容丰富,重点突出,文字通俗,图文并茂。适合基层中医生、青年医生、中西医结合工作者及中医爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

中医脉诊自学入门/周幸来主著. — 北京:金盾出版社, 2016.6(2018.1重印)

ISBN 978-7-5186-0806-5

I. ①中… II. ①周… III. ①脉诊—基本知识 IV. ①R241.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 032677 号

金盾出版社出版、总发行

北京市太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

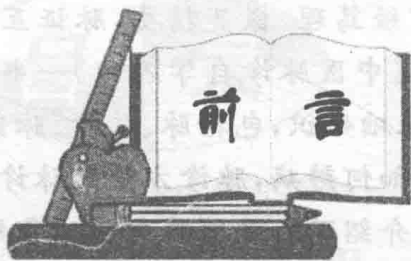
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11 字数:275千字

2018年1月第1版第3次印刷

印数:6 001~9 000册 定价:33.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



脉诊，又称“切脉”，为切诊中之一，也是最具有中医特色之征象。三指诊脉几乎已成为老少皆知、家喻户晓的中医学标志。它与望诊、问诊、闻诊合称为“四诊”，共同构成一套非常完整的中医诊断过程。

脉诊，虽居于“四诊之末”，但却是验证望、问、闻诊所取得的临床各项资料，进行综合分析，从而得出完整、准确诊断的重要依据。一位中医师，如若不能精通脉理和病理脉象的演变规律，就不能熟练地运用中医辨证技巧，及时准确地测知疾病的演变过程。成书于2000多年前的中医经典名著《黄帝内经》就明确指出“微妙在脉，不可不察”，充分肯定了脉诊这一独特的诊断手段在中医学中的作用和地位。

由于脉诊在中医诊断学中独特的作用和地位的缘故，历代医家皆对脉诊十分重视，究其古今中医脉学书籍浩如烟海，汗牛充栋，言脉论脉者更不胜枚举。但有些文字艰涩难懂，有些理论高深莫测，其精华论述更难阅其详，往往使初学者不知所云，无所适从。有感于此，为了

继承和弘扬中医学的丰富遗产,让广大基层中医工作者及中医爱好者能够较快地、熟练地掌握脉诊知识和技巧,我们本着“穷经笃理,撮其精要,脉证互参,遣药必效”的原则,编撰了《中医脉诊自学入门》一书。本书上篇详细介绍了脉诊基础知识,包括脉、脉诊、脉象的概念,脉诊形成原理,脉诊如何辨病,脉诊方法及脉诊入门的技术要点等;下篇详细介绍了各脏腑病症的脉象辨析,中医简要治疗,自疗要点和预防调护等。附录主要介绍了李时珍的《濒湖脉学》和李治民的《脉学金口诀》。全书深入浅出,循序渐进,易学易懂,易记易用,并力求做到内容丰富,重点突出,文字通俗,图文并茂。适合基层中医生、青年医生、中西医结合工作者及中医爱好者阅读参考。

本书在编写过程中参阅了部分公开发表的文献资料,在此向有关作者表示谢意。由于我们水平所限,谬误、不妥之处在所难免,敬请前辈及广大同道提出批评,以予再版时修正。

周幸来



目 录

上篇 脉诊基础知识

第一章 脉、脉象、脉诊

- 一、什么是脉 (1)
- 二、什么是脉象 (2)
- 三、什么是脉诊 (2)

第二章 脉象的形成与其他 脏器的关系

- 一、形成脉象的主要脏器是什么 (4)
- 二、形成脉象的物质基础是什么 (4)
- 三、脉象与其他脏器的关系 (5)

第三章 脉诊的基本原理与诊脉 辨病的临床意义

- 一、脉诊的基本原理是什么 (7)
- 二、诊脉辨病的临床意义是什么 (8)

第四章 掌握诊脉的方法

- 一、怎样才能准确确定脉诊的部位 (11)





- 二、诊脉时应遵循哪些方法步骤…………… (12)
- 三、诊脉时应掌握哪些要领…………… (19)

第五章 脉诊入门的技术要点

- 一、如何诊察至数…………… (29)
- 二、如何诊察脉位…………… (29)
- 三、如何诊察脉体大小…………… (29)
- 四、如何诊察脉体长短…………… (30)
- 五、如何诊察脉体张力或弹性…………… (30)
- 六、如何诊察脉律…………… (30)
- 七、如何诊察脉的流利程度…………… (31)
- 八、如何诊察脉的圆敛程度和脉管与周围组织的界限…………… (31)
- 九、如何诊察脉的力度…………… (31)
- 十、如何诊察特殊脉形…………… (32)
- 十一、如何诊察复合脉或相兼脉…………… (32)
- 十二、如何诊察脉的更代…………… (32)
- 十三、如何诊察革脉…………… (33)
- 十四、如何诊察独…………… (34)
- 十五、如何诊察胃、根、神…………… (34)
- 十六、为什么“持脉轻重法”是一种较为实用的操作方法…………… (35)

第六章 构成脉象的要素与辨别

正常脉象和病脉

- 一、构成脉象的要素有哪些…………… (42)
- 二、何谓正常脉象…………… (46)
- 三、怎样辨别病脉…………… (49)
- 四、中医是如何对脉的名称与脉象进行归类的…………… (53)
- 五、常用 28 种脉象的主病与特征有哪些…………… (56)

六、常用 28 种脉象的脉理、鉴别与兼脉主病有哪些·····	(64)
--------------------------------	------

下篇 辨脉诊病

第七章 外感病辨脉诊病

第一节 感冒怎样辨脉诊治·····	(88)
第二节 中暑怎样辨脉诊治·····	(91)
第三节 痢疾怎样辨脉诊治·····	(94)

第八章 疫病辨脉诊病

第一节 春温怎样辨脉诊治·····	(97)
第二节 暑温怎样辨脉诊治·····	(99)
第三节 湿温怎样辨脉诊治·····	(100)
第四节 肝热病怎样辨脉诊治·····	(102)
第五节 疟疾怎样辨脉诊治·····	(106)

第九章 肺系病症辨脉诊病

第一节 咳嗽怎样辨脉诊治·····	(110)
第二节 哮证怎样辨脉诊治·····	(114)
第三节 肺胀怎样辨脉诊治·····	(116)
第四节 肺痈怎样辨脉诊治·····	(118)
第五节 肺痿怎样辨脉诊治·····	(120)
第六节 肺癌怎样辨脉诊治·····	(124)

第十章 脾胃病症辨脉诊病

第一节 胃痛怎样辨脉诊治·····	(127)
第二节 腹痛怎样辨脉诊治·····	(130)



第三节	痞满怎样辨脉诊治	(132)
第四节	呕吐怎样辨脉诊治	(133)
第五节	呃逆怎样辨脉诊治	(136)
第六节	噎膈怎样辨脉诊治	(137)
第七节	泄泻怎样辨脉诊治	(140)
第八节	便秘怎样辨脉诊治	(143)

第十一章 肝胆病症辨脉诊病

第一节	黄疸怎样辨脉诊治	(146)
第二节	胆胀怎样辨脉诊治	(149)
第三节	胁痛怎样辨脉诊治	(152)
第四节	鼓胀怎样辨脉诊治	(155)
第五节	肝癌怎样辨脉诊治	(159)

第十二章 心脑病症辨脉诊病

第一节	胸痹心痛怎样辨脉诊治	(161)
第二节	心悸怎样辨脉诊治	(163)
第三节	眩晕怎样辨脉诊治	(165)
第四节	中风怎样辨脉诊治	(170)
第五节	不寐怎样辨脉诊治	(173)
第六节	痴呆怎样辨脉诊治	(175)
第七节	痫证怎样辨脉诊治	(179)
第八节	癲证怎样辨脉诊治	(182)
第九节	狂证怎样辨脉诊治	(184)

第十三章 肾、膀胱病症辨脉诊病

第一节	水肿怎样辨脉诊治	(186)
第二节	淋证怎样辨脉诊治	(189)



- 第三节 癃闭怎样辨脉诊治..... (192)
- 第四节 关格怎样辨脉诊治..... (195)
- 第五节 阳痿怎样辨脉诊治..... (197)
- 第六节 遗精怎样辨脉诊治..... (202)

第十四章 气血津液病症辨脉诊病

- 第一节 郁证怎样辨脉诊治..... (207)
- 第二节 血证怎样辨脉诊治..... (210)
- 第三节 汗证怎样辨脉诊治..... (216)
- 第四节 消渴怎样辨脉诊治..... (218)
- 第五节 肥胖怎样辨脉诊治..... (220)
- 第六节 内伤发热怎样辨脉诊治..... (223)

第十五章 经络、肢体病症辨脉诊病

- 第一节 头痛怎样辨脉诊治..... (227)
- 第二节 痹证怎样辨脉诊治..... (229)
- 第三节 痿证怎样辨脉诊治..... (231)
- 第四节 腰痛怎样辨脉诊治..... (235)
- 第五节 颤震怎样辨脉诊治..... (239)

第十六章 妇产科病症辨脉诊病

- 第一节 月经先期怎样辨脉诊治..... (243)
- 第二节 月经后期怎样辨脉诊治..... (246)
- 第三节 月经先后不定期怎样辨脉诊治..... (250)
- 第四节 月经过多怎样辨脉诊治..... (252)
- 第五节 经期延长怎样辨脉诊治..... (255)
- 第六节 崩漏怎样辨脉诊治..... (258)
- 第七节 闭经怎样辨脉诊治..... (262)



- 第八节 痛经怎样辨脉诊治…………… (265)
- 第九节 带下病怎样辨脉诊治…………… (268)
- 第十节 妊娠恶阻怎样辨脉诊治…………… (272)
- 第十一节 妊娠腹痛怎样辨脉诊治…………… (275)
- 第十二节 产后血晕怎样辨脉诊治…………… (277)
- 第十三节 产后缺乳怎样辨脉诊治…………… (279)
- 第十四节 不孕症怎样辨脉诊治…………… (281)
- 第十五节 癥瘕怎样辨脉诊治…………… (284)

第十七章 儿科病症辨脉诊病

- 第一节 麻疹怎样辨脉诊治…………… (287)
- 第二节 水痘怎样辨脉诊治…………… (290)
- 第三节 疔腮怎样辨脉诊治…………… (292)
- 第四节 顿咳怎样辨脉诊治…………… (294)
- 第五节 惊风怎样辨脉诊治…………… (298)
- 第六节 畏食怎样辨脉诊治…………… (303)
- 第七节 积滞怎样辨脉诊治…………… (305)
- 第八节 疳证怎样辨脉诊治…………… (308)
- 第九节 佝偻病怎样辨脉诊治…………… (310)
- 第十节 小儿遗尿怎样辨脉诊治…………… (312)
- 第十一节 小儿蛔虫病怎样辨脉诊治…………… (314)
- 第十二节 小儿疳夏怎样辨脉诊治…………… (316)



附 录

- 一、李时珍《濒湖脉学》…………… (319)
- 二、李治民《脉学金口诀》…………… (340)



上篇 脉诊基础知识

第一章 脉、脉象、脉诊

一、什么是脉

在我国古代，凡贯通之物连成为一体而有条理者，均称之为脉，如山脉、水脉、地脉、经脉、血脉等。这其中，血脉和经脉是必须弄清楚的两个不同概念。血脉是人体运行血液的管道，经脉是古代医家用“经”和“络”对全身血脉进行概括与分类的一种概念。

从古代文献的记载来看，经脉的含义有两种：一是专指“经”。古代医家创建经络学说以来，由于习惯的原因，常将“经”称为经脉，并将“络”称为络脉。例如，“十二经”称为十二经脉，“十二经”的分支称为络脉。但是，“经络”与“血脉”是绝对不能混淆在一起的。其区别是：血脉是人体运行血液的管道，是人体内容观存在的组织结构。“经”和“络”并不是人体生成的东西，而是古代医家创建的系统工具。

古代医家创建的经络学说，在中医学的各个领域有着不同的作用。它既可对脏腑组织器官进行概括与分类，也可对全身的血脉进行概括与分类，还可对病症及腧穴与药物进行概括与分类，并

可借以阐释人体的生理功能与病理变化。

无论在中医学的哪个领域,经络都有理论工具的性质。因此,古代文献有时将“经”称为经脉,但其实际意义是“经”而不是血脉。有时将归属于各经的血脉称为“经脉”,但其实际意义是“血脉”而不是“经”。这是必须辨别清楚的,否则是很容易混淆的。

历史表明,古代医家对全身血脉进行概括分类的方法,是用“经”和“络”对全身进行概括与分类的,这其中,“大而在里”的血脉称为“经脉”,最为浅表的毛细血管称为孙脉或毛脉。

二、什么是脉象

脉象是手指感觉脉搏动的形象,或称为脉动应指的形象。一般包括脉位的深浅,脉体的大小,脉的张力、频率、节律、幅度、流利程度、气势及有力无力等方面的变化。脉象的辨识主要依靠手指的感觉,因此学习诊脉要多练指感。通过反复操练,细心体察,就可以对脉搏的部位、至数、力量和形态等方面,形成一个较为完整的指感。同时,亦必须加强理性的认识,只有从理论上掌握各种脉象的要素,再结合切脉的经验,才能较为清楚地识别各种不同的脉象。

三、什么是脉诊

诊脉,又称切脉,是医生用手指切按患者的桡动脉,根据脉动应指的形象,以了解病情、辨别病症的一种诊察方法。

传统脉诊是依靠医者手指的灵敏触觉加以体验识别的,因此学习脉诊既要熟悉脉学的基本知识,又要掌握切脉的基本技能,反复训练,仔细体会,才能逐步识别各种脉象,并有效地运用于临床。

诊脉,由开始的全面检查(包括经脉、络脉、经水、经筋、皮部



等),而不是单纯的诊脉动,最主要的是包括色诊或与色诊有一定的交叉,逐步形成独立的诊脉动;由用各种方法诊脉动,如用十二经诊法、三部九候诊法、尺寸诊法等逐渐形成独诊寸口法,直至完成了独诊寸口法,脉诊才形成一个专门的学科。

对此可以这样认为,经脉检查是脉诊的起源,多种诊脉方法所具有的丰富多彩的内容是脉诊的形成过程,独取寸口则是脉诊在这一历史过程的完成阶段。至此,脉的含义亦自血脉,经脉转化为指脉的跳动罢了。尽管如此,也只是通过经脉、血脉等,以直接或间接了解全身变化的一种诊察方法。



第二章 脉象的形成与其他脏器的关系

一、形成脉象的主要脏器是什么

心脏和脉是形成脉象的主要脏器。心脏搏动是生命活动的重要标记,也是形成脉象的动力。脉象的至数与心脏搏动的频率、节律相应,并受到气血运行的影响。心血和心阴是心脏生理活动的物质基础,心气和心阳被视为心脏的功能状态。心阳概括了心搏加强,心率加速,气血运行加快,精神情志兴奋等功能状态;心阴概括了心搏减弱,心率减慢和精神情志宁静、抑制等功能状态。当心气旺盛,血液充盈,心阴心阳调和时,心脏搏动的节奏和谐而有力,脉象和缓而从容,均匀而有力。相反,则出现脉象的过大或过小,过强或过弱,过速或过迟或节律失常等变化。同时,心神不宁、情绪激动亦可引起脉象动数无序等变化。

脉为血之府,是气血运行的通道,心与脉在组织结构上相互衔接,形成了人体的血液循环系统,在功能上亦相互依存和协调,故称为“心之合”。

《灵枢·决气篇》言,脉的生理功能是“壅遏营气,令无所避”。说明了脉不仅是运行气血的必要通道,尚有约束和推进血流顺从脉道运行的作用,是气血周流不休,保持正常循行的重要条件。因此,脉的功能状态能直接影响脉象。

二、形成脉象的物质基础是什么

气、血是构成人体组织和维持生命活动的基本物质,也是形成



脉象的物质基础。其对脉象的影响以气的作用最为重要,这是因为气属阳主动,血液的运行全赖于气的推动,脉的“壅遏营气”则有赖于气的固摄作用,心搏的强弱和节律亦有赖于气的调节。具体来说,是宗气的“贯心脉而行血气”的作用。

宗气聚于胸中,虚里(左乳下心尖部)搏动状况,可作为观察和判断宗气盛衰的一个重要标记。脉象与虚里搏动的变化往往是一致的,所以宗气的盛衰亦可在脉象上反映出来。若气血不足,则脉象细弱或虚豁无力;气滞或血瘀,可出现脉象细涩不利;气盛血流薄疾,则脉多洪大滑数;阳气升腾,则脉浮而大;气虚下陷,则脉沉而细等。

三、脉象与其他脏器的关系

脉象的形成不仅与心、脉、气、血有关,也与整体脏腑功能活动的关系非常密切。

1. 肺主气,司呼吸 肺对脉的影响,首先体现在肺与心,以及气与血的功能联系上。由于气对血有运行、统藏、调摄等的作用,所以肺的呼吸运行是主宰脉动的重要因素。在一般情况下,呼吸平缓则脉象徐和,呼吸加快则脉率亦随之急促起来;呼吸不已则脉动不止,呼吸停息则脉搏亦难以维持,因而前人亦将脉搏称为脉息。另一方面,“肺朝百脉”的功能将肺气与血脉紧密联系在一起。当呼吸均匀与深长时,脉象一般呈流利而盈实;呼吸急迫浅促,或肺气壅滞呼吸困难时,脉象多呈细涩状态。总之,肺气对脉率、脉形都有很大的影响。

2. 脾胃主运化水谷精微物质 脾胃为气血生化之源,“后天之本”。气血的盛衰和水谷精微的多寡,表现为脉之“胃气”的多少。脉象中的“胃气”在切脉时可以感知,主要在切脉的手指下具有从容徐和与软滑的感觉。脉中的胃气虽可看作脾胃运化功能的

反应,但实际上则更直接地反映了全身营养状况的优劣和能量的储备状况。所以,脉有“胃气”为平脉(健康人的脉象),“胃气”少为病脉,无“胃气”为死脉。临床上根据“胃气”的盛衰,可判断疾病预后的善恶情况,故又有“脉以胃气为本”之说。

3. 肝藏血 即指肝有储藏血液、调节血量的作用。肝主疏泄,使气血调畅,经脉通利,脏腑功能正常。肝的生理功能失调,可影响气血的正常运行,从而引起脉象的各种变化。肝失条达,脉道拘束,故切脉指感如按琴弦;肝阳上亢,血随气逆,脉象则弦大有力。

4. 肾藏精 肾为元气之根,是脏腑功能的动力源泉,亦是全身阴阳的根本。肾气充盛则脉搏重按不绝,尺脉有力,是谓“有根”。若精血衰竭,虚阳浮越,则脉象变浮,重按不予应指,此属虚大中空之无根脉,提示阴阳离散、病情危笃。

总之,脉象是在全身各脏腑相互协调的作用下,血液在脉内循环过程中所表现出来的综合性反应。无论人体内脏中哪一个器官出现障碍,都会直接或间接地影响到血液的运行,血行的失常会敏感地反映到脉象的变化上来。因而,通过诊脉,可从脉象的细微变化中察知相关脏腑所患的病症。所以常说,脉象是全身功能活动状态的综合性反应。此外,聚集于胸中的宗气能助心行血,能鼓舞心脏的搏动,推动血液在脉内运行,也是脉象形成不可缺少的重要因素。