

【一目了然学中医丛书】



# 濒湖脉学 一学就通

让你轻松学习中医精华的人门书

（今湖北蕲春）人。世行医。长期上山采药。同李时珍著有

走遍大江南



◎林政宏博士 编著  
《濒湖脉考》等著  
李时珍(1518-1593)明代医学家



洪脉

寸关尺



虚脉

寸关尺



芤脉

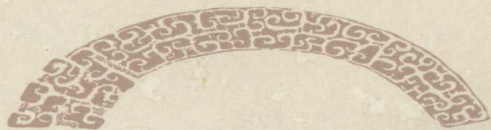
寸关尺



牢脉

寸关尺

广东省出版集团  
广东科技出版社  
全国优秀出版社



【一目了然学中医丛书】

# 濒湖脉学一学就通

林政宏博士 编著

广东省出版集团  
广东科技出版社  
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

濒湖脉学一学就通/林政宏编著. —广州: 广东科技出版社, 2007. 5

(一目了然学中医丛书)

ISBN 978-7-5359-4277-7

I. 濒… II. 林… III. 脉学-基本知识 IV. R241.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第031375号

广东科技出版社获得授权在中国大陆地区出版发行  
本书的中文 (简体字) 版。版权所有, 侵权必究。

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2007-23号

---

责任编辑: 黄铸 李鹏 杨柳青

封面设计: 李康道

责任校对: 黄嘉能

责任印制: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 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

印 刷: 佛山浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮码: 528225)

规 格: 889mm×1230mm 1/32 印张6.5 字数130千

版 次: 2007年5月第1版

2007年5月第1次印刷

印 数: 1~8000册

定 价: 32.00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

中医学史上，脉学的发展，最早是由2000多年前的《黄帝内经》，首先确立了三部九候的诊脉方法，之后经过《难经》的修订，更加丰富了脉学理论，之后又借东汉末年张仲景所撰《伤寒杂病论》，将诊脉实际运用于临床上的辨证论治；一直到汉末王叔和所撰《脉经》，才确立了“浮、芤、洪、滑、数、促、弦、紧、沉、伏、革、实、微、涩、细、软、弱、虚、散、缓、迟、结、代、动”等24种脉象的名称，《脉经》也因此成为中医史上第一部的脉学专著。

《脉经》成书后，脉学的发展，又经由唐、宋、元三朝历代医家的修订与完善，这段时间长达千余年，一直到明朝，才由李时珍（1564年）所撰《濒湖脉学》，将历代以来所有脉学的精华总结下来。

令人遗憾的是，在《濒湖脉学》之后至今，时间又跨越了五六百年，脉学的发展，却日益凋零，这是什么原因呢？

这是因为脉诊的内容涉及28种脉象，先不要说这28种脉象分别具有不同的脉形、脉位与脉力，即使是同一种脉象，随着患者体质的不同，其所表现出来的脉形、脉位与脉力，也不会完全相同，更何况在不同的脉象之间，还有所谓“相兼脉”，比如，同样患了感冒，有些人出现浮缓脉，有些人出现浮紧脉，有些人出现浮细脉，有些人则出现沉紧脉，或浮或沉，或紧或缓，随着患者气血的盛衰，邪气性质的改变，脉象也会有所不同。

古人说，医书可以教人以规矩，却不能教人以灵巧。由于脉诊的复杂与抽象，相对于望、闻、问三诊来说，更显得艰涩难懂而令人望而却步，于是，有部分人认为，只要望、闻、问三诊的功夫深厚，不见得一定需要脉诊。

这种看法，完全是不了解人体病证的复杂性。

以感冒为例，善于诊脉者，经由不同脉象的特征，就可以分辨感冒的性质（当然，仍需配合望、闻、问三诊）。比如患了感冒而脉浮缓，表示为风邪所致的感冒；脉浮紧，表示为寒邪所致的感冒；脉浮细，表示感冒兼有气弱血虚（以血虚为主）；脉沉紧，表示感冒兼有气血壅滞于里。由此可见，同样是感冒，患者的证候却存在这么大的差异，如果不配合脉诊合参，就有可能影响到用药的准确性！

再以实例来说，笔者曾治愈数名因车祸导致足踝部骨折的患者，年龄约45~65岁不等。这些患者都先以西医治疗，用石膏固定数月，待骨骼愈合后才找中医，外敷、针灸、内服中药，前后至少治疗六七个月以上。其结果是，有的在患处仍旧整片黑血瘀青，有的足踝部浮肿无力；有的则足踝闷痛连及小腿。

问其服用的药物，不外是活血化瘀、补血补气之品。药并非不对证，但为何疗效却不甚明显？

于是切诊其脉，因而发现有其共通处，就是这些患者的尺部脉都极为沉弱，有的是左尺部脉沉弱，有的是右尺部脉沉弱，有些是左右尺部脉皆沉弱。

这是什么原因呢？

这是因尺部脉能候肾，肾主骨，人在中年以后，气血渐虚，肾气渐弱，又因骨折损伤及肾，更加损伤肾气的缘故。

活血化瘀，补血补气之品，并非药不对证，但对于骨折而又肾虚的患者，则不完全切中目标，好比是家里火灾，却把水先救在隔壁一般，本末倒置。

骨折虽然会导致气滞血瘀，更严重的是还会导致肾虚。气滞血瘀通常发生在骨折局部患处；而骨折所导致的肾虚，肾为先天之本，肾虚则气血元气亦虚，气血亏虚则全身气血运化无力，试问，与局部患处的气滞血瘀相比，何者为标？何者为本？想必读者自然能够分辨了！

当然，这不是说所有骨折患者的肾气必然亏虚。如前所说，人的体质各有不同，有些人禀赋较强，气血较盛，即使骨折后也不一定立刻损伤至肾，但如果迁延日久而不愈，最终也会损伤及肾，而这迁延的过程中，脉象必然有所变化。因此，正是由于各人体质的差异性与多变性，如果不配合脉诊，怎能正确地辨证而论治呢？

此书的编辑，乃在《濒湖脉学》的基础上，更加详细说明27种脉象的脉理（注：《濒湖脉学》并无疾脉），同时加强解说不同相兼脉的主病，使读者可以轻松地理解脉学的精华。

除此以外，笔者节录清代名医郑重光所撰《素圃医案》。《素圃医案》对于各个病证脉理的解说极为透彻，为历代医书中不可多得之作。医案中详细记载了许多疑难危笃的病证，乍看似乎已经病入膏肓、束手无策，最终却又能以脉证合参、慎思明辨，因而能起死回生，令人

读来，如同玄疑诡谲的侦探小说，峰回路转，引人入胜。中医脉理的奥妙，尽在不言中。

期望此书能帮助有心于学习脉诊的读者，更上一层楼。

林政宏博士

2007年1月

## 名医李时珍

李时珍（1518~1593年），字东璧，号濒湖，湖北蕲州人（今湖北省蕲春县）。其父李言闻，为当时地方上的名医。李时珍承继家学，1548年，治愈富顾王朱厚之子，被延聘为楚王府奉祠，掌管良医所，官任太医院判。

1552年，李时珍开始编著《本草纲目》，以宋代唐慎微《证类本草》为蓝本，集唐、宋诸家本草之精萃，历时27年，1578年，《本草纲目》撰成，是一部总结明朝以前所有药物的医学巨著。《本草纲目》问世后，被译成日、德、英、法、俄多种文字，广传于世。

英国李约瑟曾说：“明代最伟大的科学成就是李时珍的《本草纲目》”。

《濒湖脉学》（1564年）是李时珍延续了《脉经》的理论基础，总结了历代以来脉学的经验编著而成。内容主要分为《四言诀》和《七言诀》两大部分。

《四言诀》相当于该书的简介，讲述了经脉的生理、脉象形成的机理，诊脉的方法，诸脉的形态，各脉的主病，以及诸病脉象等内容。

《七言诀》相当于该书的各论，分别记述了27种脉象的形态、主病及相似脉象的鉴别。

李时珍强调四诊合参，反对单以脉诊决病。至于论脉方面，将24脉分为七表、八里、九道，把“浮、大、数、动、滑”归类为阳，“沉、短、涩、弱、微”归类为阴。

李时珍另著有《奇经八脉考》等书。

# 目录

《七言诀》	
【一】浮脉	1
【二】沉脉	7
【三】迟脉	11
【四】数脉	15
【五】滑脉	19
【六】涩脉	23
【七】虚脉	27
【八】实脉	31
【九】长脉	35
【十】短脉	39
【十一】洪脉	43
【十二】微脉	47
【十三】紧脉	51
【十四】缓脉	55
【十五】芤脉	59
【十六】弦脉	63
【十七】革脉	67
【十八】牢脉	69
【十九】濡脉	72
【二十】弱脉	76
【二十一】散脉	80



【二十二】细脉	84
【二十三】伏脉	86
【二十四】动脉	90
【二十五】促脉	94
【二十六】结脉	96
【二十七】代脉	98

### 《四言诀》

【一】血脉的功能	102
【二】脉气的形成	102
【三】寸口脉诊的意义	103
【四】寸口脉诊的要点	104
【五】寸关尺三部脉的诊候	105
【六】诊脉的方法	107
【七】五脏的正常脉	108
【八】表里寒热的脉学提纲	110
【九】脉象总论	113
【十】诸脉的主病	118
【十一】杂病的脉象	130
【十二】论妇人之脉	148
【十三】论小儿之脉	149
【十四】奇经八脉的主病	150
【十五】真脏脉的主病	154

### 《素圃医案》

【医案1】脉弦而紧	156
【医案2】脉细如丝而弦紧	157
【医案3】脉弦涩传变为脉散大	158
【医案4】脉细紧	160
【医案5】脉虚大而濡	161

- 【医案6】脉弦数传变为脉细疾.....162
- 【医案7】脉际细如丝，两尺全无.....164
- 【医案8】脉细数，重按则滑而有力.....165
- 【医案9】脉细紧而近于疾，传变为数大无伦.....166
- 【医案10】脉浮大，惟重按无力传变为脉细沉紧.....168
- 【医案11】脉大而数，按则无力.....170
- 【医案12】脉反细紧.....171
- 【医案13】脉浮细而紧.....172
- 【医案14】脉弦长有力.....173
- 【医案15】脉细如丝，尚不及三至.....174
- 【医案16】浮弦有力.....175
- 【医案17】脉浮而数传变为脉虽平，而虚数不敛.....176
- 【医案18】六脉虽大，而尚有力.....177
- 【医案19】脉弦而无力，两尺细紧.....178
- 【医案20】脉双弦坚硬，两尺尤甚.....179
- 【医案21】脉虚大而参伍不调，两寸脉十数至一歇，但止数不齐.....180
- 【医案22】脉初诊则细，重按反滑而有力.....181
- 【医案23】脉弦滑有力.....182
- 【医案24】两关虚大无力.....183
- 【医案25】脉细濡无力.....184
- 【医案26】两关沉滑有力.....185
- 【医案27】数大之脉.....186
- 【医案28】脉大而芤.....187
- 【医案29】脉弦而沉紧.....188
- 【医案30】脉细而数，两尺尤甚.....189
- 【医案31】两寸涩而数.....190
- 【医案32】六脉散大.....191
- 【医案33】脉散大无伦.....192
- 【医案34】脉虚大而迟.....193
- 【医案35】脉虚大无伦.....194
- 【医案36】脉沉细紧.....195

## 《七言诀》论述27种脉的形态、主病及相似脉象的鉴别。

### 【一】浮脉

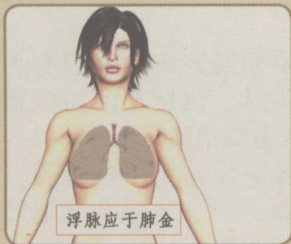


浮脉轻取即得，重按稍减而不空。

浮脉主表证（脉必浮而有力），也可见于风水。

浮脉，举之有余，按之不足（《脉经》）；如微风吹鸟背上毛，厌厌聂聂（轻泛貌），如循榆莢（《素问》）；如水漂木（崔氏），如捻葱叶（黎氏）。

【语译】切诊浮脉时，浮脉的脉象比正常脉稍为有力，沉取时则较正常脉稍稍无力。指下的感觉就像是微风吹拂在鸟背上的羽毛般柔软；又像是水面的微波漫行；又像是抚摸着榆莢般轻柔；又像是漂浮在水面上的木块；又像是轻捻葱叶般轻柔。



（原注）浮脉法天，有轻清在上之象，在势干，在时秋，在人肺，又谓之毛。太过，则中坚旁虚，如循鸡羽，病在外也；不及，则气来毛微，病在中也。《脉诀》言：“寻之如太过。”乃浮兼洪、紧之象，非浮脉也。

【语译】浮脉类似于天，脉象轻清向上；为八卦中的阳卦，人体于秋季时，由于阳气渐弱、阴气渐强，脉象由洪脉转为浮脉，故浮脉为秋季的正常脉。五形中，由于秋季属金，在人体的肺亦属金，肺主皮毛，故浮脉应于肺金，浮脉又称毛脉。

邪气炽盛所出现的浮脉，脉管中间的脉象较强，而边缘较弱，如同鸡毛般中央坚实而旁边柔软，表示为表证；

正气亏虚所出现的浮脉，脉象较弱，表示为里证。

久病而出现浮脉，则表示病情危重。



洪脉极大，来盛去衰。  
洪脉主热证。



脉浮大中空，如按葱管。  
脉主失血或阴伤。



虚脉举之无力，按之空虚。  
虚脉主虚证。

体状诗：浮脉惟从肉上行，如循榆莢似毛轻，三秋得令知无恙，久病逢之却可惊。

【语译】浮脉的脉象出现在肌表浅层，如同抚摸榆莢或是羽毛般轻柔。由于浮脉为秋季的时令脉，故如果秋季出现浮脉并不属于病脉，但如果久病而出现浮脉，则表示病情危重。

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，散似扬花无定踪。

【语译】浮脉的脉象，如同木头漂浮在水面般浮浅，如果脉位浮浅，脉象宽大而中空，表示为芤脉；

如果脉象如同波涛汹涌般有力的，表示为洪脉。洪脉来时虽应指有力，但去时力却稍微减弱；

浮脉的脉象像是用手捻葱管，指下柔软力弱，但又不像芤脉那般空虚；

虚脉的脉象迟缓形大，指下有开阔虚弱无力之感；

脉象浮且柔细的，表示为濡脉；

散脉的脉象虽浮但至数不清，沉取时则无脉象，很像扬花飘散不定，漫无根蒂。

## 濡脉



濡脉位浮，脉形细小而柔软。  
濡脉主阴阳气血诸虚。

## 散脉



散脉浮散无根，至数不齐。  
散脉主元气离散。

(原注)浮而有力为洪，浮而迟大为虚，虚甚为散，浮而无力为芤，浮而柔细为濡。

【语译】脉浮而强盛有力，表示为洪脉；

脉浮而迟缓，脉象稍大，表示为虚脉；

脉象十分虚弱，散乱无根，表示为散脉；

脉象浮大并且中空无力，表示为芤脉；

脉浮而细弱，表示为濡脉。

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。寸浮头痛兹生风，或有风痰聚在胸，关上土衰兼木旺，尺中溲便不流通。



## 【脉理分析1】：

迟脉主寒证。迟而有力为寒实证（或为实热证）；迟而无力为虚寒证。

风邪为阳邪，风邪侵袭肌表后，可以随着患者体质的不同，传变为热邪或寒邪。

如果风热或风寒邪气束缚于肌表（但仍以风邪为主），阻滞气血的运行，导致脉管的搏动变慢，则会出现浮迟脉。



寸部脉浮，主风邪上犯或主风热痰浊壅的上焦病证。



关部脉浮，主脾气虚弱、或肝火炽盛的中焦病证。



尺部脉浮，主肾气虚，多为二便不利的下焦病证。

【语译】浮脉为阳脉，多主表证。

浮迟脉，主外感风邪之表证。

浮数脉，主外感热邪之表证。

脉浮紧，主寒邪外束于肌表。

脉浮而有力，主风热侵袭肌表。

脉浮而无力，主血液亏虚。

从浮脉出现在寸、关、尺的不同部位，可以判断上、中、下三焦的病证。

寸部脉浮，主风邪上犯所引起的头痛目眩，或主风热痰浊壅聚于胸膈的上焦病证。

关部脉浮，主脾气虚弱、或肝火炽盛的中焦病证。

尺部脉浮，主肾气虚，多为二便不利的下焦病证。



### 【脉理分析2】：

热邪亦为阳邪，较风邪更为温热，如果热邪侵袭肌表后，煎熬气血，使得气血的运行加速，脉管的搏动变快，则会出现浮数脉。



### 【脉理分析3】：

寒邪外束于肌表后，导致气血凝滞，脉管紧缩，故出现浮紧脉。

如果寒邪挟着风邪，以寒邪为主要的表邪时，则出现浮紧脉；以风邪为主要的表邪时，则出现浮迟脉。



### 【脉理分析4】：

风热侵袭肌表后，如果此时患者的气血充盛，属于实证体质，则出现脉浮而有力。

如果此时患者的气血亏虚，属于虚证体质，则出现脉浮而无力。

(原注)浮脉主表，有力表实，无力表虚，浮迟中风，浮数风热，浮紧风寒，浮缓风湿，浮虚伤暑，浮芤失血，浮洪虚热，浮散劳极。

【语译】浮脉多主表证。

脉浮而有力，主表实证。

浮而无力，主表虚证。

脉浮而迟，主风邪侵袭于肌表。

脉浮而数，主风热侵袭于肌表。

脉浮而紧，主风寒束缚于肌表。

脉浮而缓，主风湿束缚于肌表。

脉浮而虚弱无力，主暑热耗气伤津。

脉浮而中空虚弱，主血液亏虚，脉管失充。

脉浮洪却按之无力，主虚热。

脉浮散无根，主虚损劳伤，气血极为虚衰。



【脉理分析5】：

当风邪挟湿邪束缚于肌表时，原本风邪袭表应当出现浮迟脉，但由于湿邪为阴邪，湿性重浊，如果风湿邪气以湿性为主要的邪气时，则会出现浮缓脉。



【脉理分析6】：

凡出现脉浮且兼虚弱的脉象，皆表示为津液或血液亏损不足。



【脉理分析7】：

当里热炽盛时，邪热冲击血脉，造成脉管扩张，故出现脉来洪大，脉去稍减的洪脉。

如今脉浮洪却按之无力，表示并非实热，而是虚热。



【脉理分析8】：临床常见的浮脉与其兼脉

脉浮而有力

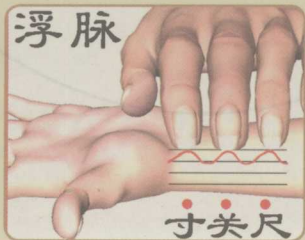
脉浮而无力

脉浮而迟

脉浮而数

脉浮而紧

脉浮而缓



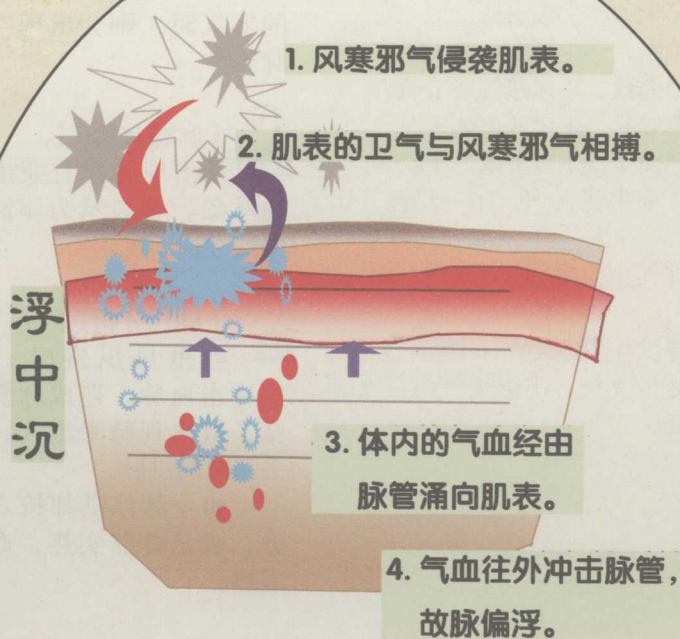
脉浮而虚弱无力

脉浮而中空虚弱

脉浮洪却按之无力

脉浮散无根

【图解脉象】 浮脉形成的机理



浮脉形成的机理



## 【二】沉脉

### 沉脉



沉脉主里证，  
沉而有力为里实；  
沉而无力为里虚。



脉来沉实有力，表示  
为邪气内盛的实证。

沉脉，重手按至筋骨乃得(《脉经》)；如绵裹砂，内刚外柔(杨氏)，如石投水，必极其底。

【语译】切诊沉脉时，必须用力沉取到筋骨之间，才能诊得脉象；就像用棉纱包裹着砂粒般，脉管外侧柔软，而脉管内侧坚硬；沉脉所出现的部位，就如同石子投到水中，必然沉到水底一般。

(原注)沉脉法地，有渊泉在下之象，在卦为坎，在时为冬，在人为肾，又谓之石，亦曰营。太过，则如弹石，按之益坚，病在外也，不及，则气来虚微、去如数者，病在中也。《脉诀》言：“缓度三关，状如烂绵”者，非也。沉有缓数及各部之沉。烂绵乃弱脉，非沉也。

【语译】沉脉类似于地，脉象如同渊泉在下，沉脉亦类似于八卦中的坎卦。

人体于冬季时，气血潜藏于内，故沉脉为冬季的正常脉。五形中，由于冬季属水，在人体的肾亦属水，故沉脉应于肾，沉脉位深，如石沉降，故沉脉又称石脉，或称为营脉。

如果脉来沉实有力，如同用手弹触石头，触按时极为坚硬，称为太过，表示为邪气内盛的实证。

如果出现虚弱急促的沉脉，称为不及，表示为肾气不足的虚证。

《脉诀》说沉脉表现为“缓度三关，状如烂绵”，这是错误的。事实上，沉脉可以与数脉或缓脉相兼，也可以出现于寸、关、尺各部，因此，如果出现沉缓细弱如触烂绵的脉象，应当为弱脉。