

兩千多年的智慧結晶

把脈

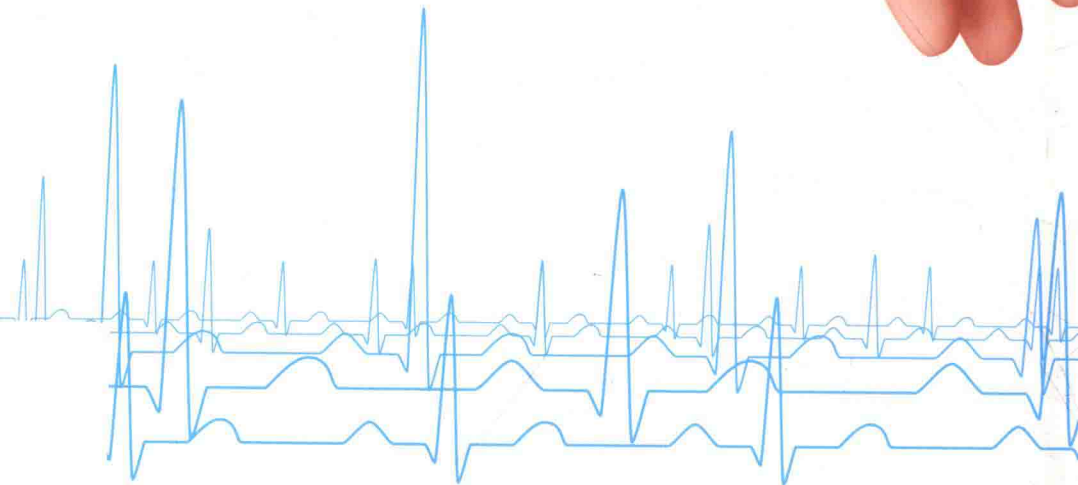
靠自己，
不用靠太醫！

把脈 自學聖經

- ☑ 中醫經典28脈象一次掌握
- ☑ 感冒16型精闢分析，從內到外攻克病灶
- ☑ 45項實用食療配方，天然養生好簡單
- ☑ 每天把脈3分鐘，為全家人的健康把關
- ☑ 一年365天，在家就能天天健檢，輕鬆發現疾病前兆

王又●著

中醫師



把脈 自學聖經

王又●著

健康Life07 PE0039

新銳文創
INDEPENDENT & UNIQUE

把脈自學聖經

作者	王 又
脈向健康部落格	http://tw.myblog.yahoo.com/tenyu-0932/
責任編輯	鄭伊庭
圖文排版	陳姿廷
封面設計	王嵩賀

出版策劃	新銳文創
製作發行	秀威資訊科技股份有限公司 114 台北市內湖區瑞光路76巷65號1樓 電話：+886-2-2796-3638 傳真：+886-2-2796-1377 服務信箱：service@showwe.com.tw http://www.showwe.com.tw
郵政劃撥	19563868 戶名：秀威資訊科技股份有限公司
展售門市	國家書店【松江門市】 104 台北市中山區松江路209號1樓 電話：+886-2-2518-0207 傳真：+886-2-2518-0778
網路訂購	秀威網路書店： http://www.bodbooks.com.tw 國家網路書店： http://www.govbooks.com.tw
法律顧問	毛國樑 律師
圖書經銷	貿騰發賣股份有限公司 235 新北市中和區中正路880號14樓 電話：+886-2-8227-5988 傳真：+886-2-8227-5989

出版日期	2013年6月 一版
	2014年2月 一版四刷
定 價	360元

版權所有・翻印必究（本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換）
Copyright © 2013 by Showwe Information Co., Ltd.
All Rights Reserved

Printed in Taiwan

目次

序 003

揭開「脈診」的神秘面紗 009

中醫脈理

CH01 問題發想 012

CH02 脈診的原理 024

CH03 中醫基礎理論 028

CH04 基礎脈學概論 070

診脈基礎

CH01 把脈時機 085

CH02 病家姿勢 086

CH03 把脈定位 087

CH04 下指之舉、按、尋 091

CH05 五臟六腑之部位統屬 096

CH06 脈象蒐集與記錄 102

CH07 脈象解析 112

二十八種脈象與養身調理

- CH01 浮脈 123
- CH02 洪脈 134
- CH03 散脈 142
- CH04 濡脈 147
- CH05 芤脈 153
- CH06 革脈 158
- CH07 虛脈 165
- CH08 沉脈 173
- CH09 弱脈 180
- CH10 微脈 187
- CH11 伏脈 192
- CH12 牢脈 197
- CH13 緩脈 203
- CH14 遲脈 210
- CH15 結脈 217
- CH16 數脈 223
- CH17 動脈 228
- CH18 促脈 233
- CH19 代脈 239
- CH20 大脈 244

CH21	細脈（小脈）	246
CH22	實脈	253
CH23	長脈	257
CH24	短脈	260
CH25	滑脈	265
CH26	澀脈	271
CH27	弦脈	276
CH28	緊脈	284

脈學總論

CH01	健康脈的辨別法	292
CH02	診脈之因人因地而異	293
CH03	四時之脈	295
CH04	脈診臨床運用的思維	296

運用簡表

陰陽涵義減表	306
五行對應表	307
脈象與八綱辨證之組合對照表	307
臟腑功能表	308

診脈記錄表	309
二十八脈簡表	310
二十八脈部位脈症簡表	312
疾病辨證用方參考	315
傷寒方選	331
名詞解釋	337
參考書目	339

把脈 自學聖經

王又●著

序

多年來，與周師兄一同承襲前人所傳承下來的經驗，用於教學的過程中，這期間，不斷地想方設法，希望能透過淺顯易懂的方式，將神秘而又複雜的脈診經驗，普遍被一般大眾所活用，因此，有了編排此書籍的構想。

2009年9月，嘗試著先在雅虎無名部落格中，有了「脈向健康」的主題構想，隨著介紹中醫基礎常識的一篇篇文章發表後，逐步帶入“八綱”脈法的認識，想不到真的引起了許多回響，也因此結交了許多各行各業，對中醫脈診有興趣的同好，一同來研習探討，而讓“脈診”更加的朝向現代化來認識。

就在這些友人的鼓勵之下，2011年中，開始將部落格中發表之文章重新編排，增加更加詳細的解說與內容，期間承蒙中醫、西醫、傳統自然療法…等的各個專業人員，提供了許多寶貴的知識與協助，使得本書中能對脈診有許多突破性的認識與見解，大大充實了書中內容。

由衷感謝從醫以來，教導我的諸位先生，共同研習的師兄姐們，教學相長同學，以及所有與我結緣的健康追求者，書中的智慧結晶，皆是來自於各位，冀望藉由此書的出版，獻給大家，也希望能夠因此起著拋磚引玉的作用，引領更多的人們參與認識這項老祖宗的特殊技藝。

老祖宗的智慧，博大精深，筆者所著如有疑誤之處，懇請先進們賜予指正，以匡不逮，萬分感謝。

王又 2013年2月於桃園

目次

序 003

揭開「脈診」的神秘面紗 009

中醫脈理

CH01 問題發想 012

CH02 脈診的原理 024

CH03 中醫基礎理論 028

CH04 基礎脈學概論 070

診脈基礎

CH01 把脈時機 085

CH02 病家姿勢 086

CH03 把脈定位 087

CH04 下指之舉、按、尋 091

CH05 五臟六腑之部位統屬 096

CH06 脈象蒐集與記錄 102

CH07 脈象解析 112

二十八種脈象與養身調理

- CH01 浮脈 123
- CH02 洪脈 134
- CH03 散脈 142
- CH04 濡脈 147
- CH05 芤脈 153
- CH06 革脈 158
- CH07 虛脈 165
- CH08 沉脈 173
- CH09 弱脈 180
- CH10 微脈 187
- CH11 伏脈 192
- CH12 牢脈 197
- CH13 緩脈 203
- CH14 遲脈 210
- CH15 結脈 217
- CH16 數脈 223
- CH17 動脈 228
- CH18 促脈 233
- CH19 代脈 239
- CH20 大脈 244

CH21	細脈（小脈）	246
CH22	實脈	253
CH23	長脈	257
CH24	短脈	260
CH25	滑脈	265
CH26	澀脈	271
CH27	弦脈	276
CH28	緊脈	284

脈學總論

CH01	健康脈的辨別法	292
CH02	診脈之因人因地而異	293
CH03	四時之脈	295
CH04	脈診臨床運用的思維	296

運用簡表

陰陽涵義減表	306
五行對應表	307
脈象與八綱辨證之組合對照表	307
臟腑功能表	308

診脈記錄表	309
二十八脈簡表	310
二十八脈部位脈症簡表	312
疾病辨證用方參考	315
傷寒方選	331
名詞解釋	337
參考書目	339

揭開「脈診」的神秘面紗

第一單元

本單元說明中醫智慧的發源原理與辨證前應該需要具備的相關知識，理解了這些內容，便能開始正確的學習把脈！



第二單元

本單元專為初學者與入門者量身打造，只要按照診脈基礎步驟，依順序體會記錄下來，便可以完成初步的診斷分析。



第三單元

本單元詳述脈診菁華——「28脈」，藉由古今對照、脈象分析，直接對應疾病的病邪與身體的正氣變化，並介紹臨床上會出現的症狀，幫助我們快速掌握病情。



第四單元

本單元介紹一些脈診須知，當我們分析脈象時，應該將這些相關因素參考進去，以提高脈診的精確度。



第五單元

本單元提供「臨床運用簡表」，以便初學者初次把脈時，便能透過查表，迅速而正確的判斷疾病與症狀。

精彩附錄

看完本書意猶未盡？書末附有「疾病辨證用方參考」和「傷寒方選」，帶您輕鬆進入中國傳統醫學的世界！

