

主 编 孙光荣 杨建宇

简明中医歌诀

只有务实基本功，熟读中医基本理论，反复研修中医药经典著作，才能真正地体味到中医临床的神奇魅力，才能真正感悟到中医的博大精深，才能真正地掌握中医药的精髓，才能学好中医、用好中医，才能真正地做到继承与创新！才能做一个真中医！



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

简明中医歌诀

主 编 孙光荣 杨建宇

参 编 李彦知 魏素丽 姜丽娟

詹永康 周振鸿 谢立奎

袁红玲 易 珊

主编单位

中国中医药现代远程教育杂志社

北京市和平里医院名老中医工作室

中华中医药中和医派京畿豫医杨建宇工作室



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

简明中医歌诀 / 孙光荣, 杨建宇主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5091-7542-2

I. ①简… II. ①孙…②杨… III. ①中医学—基本知识 IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 113208 号

策划编辑: 严雪梅 文字编辑: 莫婷婷 刘婉婷 责任审读: 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8072

网址: www.pmmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/36

印张: 7.875 字数: 148 千字

版、印次: 2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4000

定价: 22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书以四言歌诀总结中医诊断之望、闻、问、切，以七言歌诀总结脏腑、阴阳、经络概要，以中医启蒙必读之《医学三字经》带领读者走入中医之门。同时，本书附以通俗串解，语言简明，方便读者理解、熟读、背诵，是中医初学者、中医爱好者的最佳读物。

前

言

无论是哪个行业，无论你飞多远、站多高，基本功永远都是最重要的。基础知识往往被认为是最简单的，但学习起来比较枯燥、乏味，或者觉得太简单了，不值得学，干脆就不学了。每件事物都有它最本源的东西，我们只有掌握好本源，才能做好这件事。

当前许多临床医师只注重临床，而忽略了最基本的中医基础理论。他们可能觉得“每天有那么多的病人要诊治，根本无暇顾及基础知识的巩固”。抑或尚未走上临床的中医初学者，如在校生，会认为花时间和精力去背一条经脉的循行，或者记诵某个中药是苦是甘，比不上多看几个病例。此实为不可取。只有务实基本功，熟读中医基本理论，反复研修中医药经典著作，才能真正地体味到中医临床的神奇魅力，才能真正感悟到中医的博大精深。只有这样才能真正掌握中医药的精髓，才能学好中医，用好中医，才能真正地做到继承与创新！才能做一个真中医！

本书以口诀的形式，全面地向读者展示了中医四诊法，脏腑、阴阳、经络理论，以及清代大医学家陈修园所著医学启蒙之作《医学三字经》，并予以逐条注解。口诀的编写方式使原本略为深奥晦涩的中医名词变得朗朗上口，通俗易懂。简明扼要的注

释则是锦上添花，以增强理解。

《简明中医歌诀》和《简明方药歌诀》是在孙光荣教授主编的原光明中医函授大学辅助教材基础上再编而成，与我们此前出版的《临证药王歌诀》以及后续将出版的《仲景经方歌诀》《实用针灸歌诀》构成“中医基本功必背”系列书。本系列书适合中医初学者、中医爱好者诵记，也适合中医临床医师随身阅读。

本书是由中国中医药现代远程教育杂志、北京市和平里医院名老中医工作室、全国名老中医药专家孙光荣传承工作室、中华中医药中和医派京畿豫医杨建宇工作室共同主编，是诸多专家集体智慧的结晶，不妥之处，敬请批评指正！让我们共同努力，实现我们的中医梦！大医精诚，与各位同仁共勉！

美丽中国有中医！

京畿豫医 杨建宇

2014年2月

于明医中和斋

目 录

四诊歌诀	1
望诊	2
闻诊	22
问诊	28
切诊	33
附	58
辨舌指南·吴坤安察舌辨证歌	58
景岳全书·十问歌	77
濒湖脉学	78
医宗金鉴·幼科望诊歌	103
医宗金鉴·幼科闻诊歌	111
医宗金鉴·幼科审病歌诀	113
医宗金鉴·幼科切脉歌诀	115
脏腑歌诀	117
阴阳歌诀	123
经络口诀	127
手太阴肺经歌	128
手阳明大肠经歌	130



足阳明胃经歌.....	132
足太阴脾经歌.....	135
手少阴心经歌.....	138
手太阳小肠经歌.....	140
足太阳膀胱经歌.....	143
足少阴肾经歌.....	146
手厥阴心包经歌.....	149
手少阳三焦经歌.....	151
足少阳胆经歌.....	154
足厥阴肝经歌.....	158
任脉歌.....	161
冲脉歌.....	162
督脉歌.....	164
跷脉歌.....	167
医学三字经.....	169
医学源流 第一.....	170
中风 第二.....	179
虚癆 第三.....	182



咳嗽 第四.....	185
疟疾 第五.....	187
痢疾 第六.....	189
心腹痛胸痹 第七.....	191
膈食反胃 第八.....	194
气喘 第九.....	196
血症 第十.....	198
水肿 第十一.....	200
胀满蛊胀 第十二.....	202
暑症 第十三.....	204
泄泻 第十四.....	207
眩晕 第十五.....	210
呕吐哕 第十六（附呃逆）.....	212
癫狂痫 第十七.....	214
五淋癃闭赤白浊遗精 第十八.....	217
疝气 第十九.....	221
痰饮 第二十.....	223
消渴 第二十一.....	226



221	伤寒瘟疫 第二十二.....	228
222	妇人杂病 第二十三.....	232
223	小儿 第二十四.....	238

四
診
歌
訣




望 诊

天有五气，食入入鼻，藏于五脏，上华面颐，
 肝青心赤，脾脏色黄，肺白肾黑，五脏之常。
 脏色为主，时色为客，春青夏赤，秋白冬黑。
 长夏四季，色黄常则。客胜主善，主胜客恶。
 色见皮外，气含皮中。内光外泽，气色相融。
 有色无气，不病命倾，有气无色，虽困不凶。
 缟裹雄黄，脾状并臻。缟裹红肺，缟裹朱心。
 缟裹黑赤，紫艳肾缘。缟裹蓝赤，石青属肝。
 青如苍璧，不欲如蓝。赤白裹朱，虾赭死原。
 黑重漆炀，白羽枯盐，雄黄罗裹，黄土终难。
 天庭面首，阙上喉咽。阙中印堂，候肺之原。
 山根候心，年寿候肝。两旁候胆，脾胃鼻端。
 颊肾腰脐，颧下大肠。颧内小府，面王子膀。
 当颧候肩，颧外候臂。颧外之下，乃候手位。
 根傍乳膺，绳上候背。牙车下股，膝胫足位。
 左颊部肝，右颊部肺。额心颧肾，鼻脾部位。
 部见本色，深浅病累，若见他色，按法推类。
 黄赤风热，青白主寒。青黑为痛，甚则痹挛。
 皓白脱血，微黑水寒。痿黄诸虚，颧赤劳缠。
 沉浊晦暗，内久而重。浮泽明显，外新而轻。
 其病不甚，半泽半明。云散易治，抟聚难攻。
 舌赤卷短，心官病常。肺鼻白喘，胸满喘张。
 肝目眦青，脾病唇黄。耳黑肾病，深浅分彰。
 视色之锐，所向部官。内走外易，外走内难。




官部色脉，五病交参。上逆下顺，左右反陷。
 黑庭赤颧，出如拇指，病虽小愈，亦必卒死。
 唇面黑青，五官黑起。擦残汗粉，白色皆死。
 色生于脏，各命其部。神藏于心，外候在目。
 光晦神短，了了神足。单失久病，双失即故。
 面目之色，各有相当。交互错见，皆主身亡。
 面黄有救，眦红疹疡。眦黄病愈，睛黄发黄。
 闭目阴病，开目病阳。朦胧热盛，时瞑衄常。
 阳绝戴眼，阴脱目盲。气脱眶陷，睛定神亡。
 肝病善怒，面色当青。左有动气，转筋胁痛。
 诸风掉眩，痲病耳聋。目视眈眈，如将捕惊。
 心赤善喜，舌红口干。脐上动气，心胸痛烦。
 健忘惊悸，怔忡不安，实狂昏冒，虚悲凄然。
 脾黄善忧，当脐动气。善思食少，倦怠乏力。
 腹满肠鸣，痛而下利。实则身重，胀满便闭。
 肺白善悲，脐右动气。洒淅寒热，咳唾喷嚏。
 喘呼气促，肤痛胸痹。虚则气短，不能续息。
 肾黑善恐，脐下动气。腹胀肿喘，溲便不利。
 腰背少腹，骨痛欠气。心悬如饥，足寒厥逆。
 黑色无痛，女疸肾伤。非疸血蓄，衄下后黄。
 面微黄黑，纹绕口角，饥瘦之容，询必噎膈。
 白不脱血，脉如乱丝。问因恐怖，气下神失。
 乍白乍赤，脉浮气怯。羞愧神荡，有此气色。
 颈痛喘疾，目裹肿水。面肿风水，足肿石水。
 手肿至腕，足肿至踝。面肿至项，阴虚可嗟。
 头倾视深，背曲肩随。坐则腰痠，转摇迟回。
 行则倮俯，立则振掉，形神将夺，筋骨虺颓。
 胃之大络，名曰虚里。动左乳下，有过不及。
 其动应衣，宗气外泄。促结积聚，不至则死。

 天有五气，食人入鼻，藏于五脏，上华面颐，
肝青心赤，脾脏色黄，肺白肾黑，五脏之常。

食：读饲，义同饲。

颐：颊部。

人是离不开自然环境影响的，故天以五气（风、暑、湿、燥、寒）饲养人类。因气通于鼻，故五气从鼻而入。风气入肝，暑气入心，湿气入脾，燥气入肺，寒气入肾。人受五气，而养五脏。五脏得养，其精气则上华于面。肝之精华，化为色青；心之精华，化为色赤；脾之精华，化为色黄；肺之精华，化为色白；肾之精华，化为色黑。这都是自然界五气通过五脏吸收转化而显示于颜面的，所以是五脏的正常色泽。

 脏色为主，时色为客，春青夏赤，秋白冬黑。
长夏四季，色黄常则。客胜主善，主胜客恶。

主色：就是五脏原来的正色（又叫脏色）。

人的形质不同（即所谓五形之人），其主色也不同。如火形之人，面色一般是微红而鲜明；木形之人，面色一般微青而光润等。但不论何形之人，都以黄为正色，即黄中带红，黄中带青而已。

人与自然有着密切关系。不同时令应该具有不同的面色，这就是客色（又叫时色）。客色来去不定是随着四时气候变化而变化的。因为，春气通于肝，肝主藏（回）



血，其色当青；夏气通于心，心主发血，其色当赤；秋气通于肺，肺主洁血，其色当白；冬气通于肾，肾主滤血，其色当黑；长夏四季之气通于脾，脾主生（统）血，其色当黄。这是四时常色。主色是人之脏气所生，客色是岁气（岁时之气）影响人体的变化。所以岁时不同，人的脏气应该随着时令发生一定的感应和变化。人适应自然变化的客观反应是正常现象。

因此，“客胜主善”就是说，岁时之气胜人的主气是顺的。否则，人的主气胜岁时之气为逆，即春时当青反白，夏时当赤反黑等，此即“主胜客恶”。必须注意：主色、客色都属于正常的颜色，不是病色。



色见皮外，气含皮中。内光外泽，气色相融。
有色无气，不病命倾，有气无色，虽困不凶。

青、黄、赤、白、黑，显然彰于皮之外者为五色，隐然含于皮之中者为五气。内充外泽，则气色并至，才是无病的征象。若五色显露于外，而没有五气的隐含充实于皮内，则有色无气，是病色。虽自身感觉无病也是生命倾危之象。《黄帝内经》说：“色至气不至者死。”所以，“有色无气，不病命倾”。若面色虽然浅淡不泽，但神气生动内外条达，则为有气无色，不是凶险之象。《黄帝内经》说：“气至色不至曰生。”所以，“有气无色，虽困不凶”。

“得神者昌，失神者亡”。若是神采奕奕，目光灵敏，神态自然，言语清楚，即便色脉不太正常，也无大凶大险；否则，即使色脉未见多大的异样，而神滞情迷，脏色外露，则都属于病重危象。



缟裹雄黄，脾状并臻。缟裹红肺，缟裹朱心。
缟裹黑赤，紫艳肾缘。缟裹蓝赤，石青属肝。

缟：古代的一种白色罗绢。

五脏反映在颜面上的色泽，应该是气色并至的，得神的。例如，白罗裹雄黄，白中透黄之色，是脾之气色并至的容状；白罗裹浅红，浅红罩白之色，是肺之气色并至的容状；白罗裹朱砂，深红正赤之色，是心之气色并至的容状；白罗裹黑赤，黑中透赤，紫艳之色，是肾之气色并至的容状；白罗裹蓝赤，蓝中扬红，石青之色，是肝之气色并至的容状。这里应当注意的是，文中所举的缟和雄黄、朱砂等，都是用以比喻色泽的。临床上所见的容颜色泽，绝不是和这些实物一模一样。只有在实践中多观察，多揣摩，多比较，才能逐渐领会其含义。



青如苍璧，不欲如蓝。赤白裹朱，衄赭死原。
黑重漆炀，白羽枯盐，雄黄罗裹，黄土终难。

苍璧：苍是青色，璧是好的玉石，苍璧就是青石的玉面。

衄赭：衄是败恶凝集的血，呈赤黑色。赭是一种



矿物，赭石，呈赤褐色。

炁：读台，由烟凝积成的黑灰。

白羽：白鹅毛。

此说明四时百病，五脏、五部、五官、五色生死的诊法。

《黄帝内经》说“青欲如苍璧之泽”，即青石色，有生气的青色。“不欲如蓝”，即靛青色，没有生气的青色。《黄帝内经》说“赤欲如白裹朱”，即正赤色，有生气的红色。“不欲如赭”，即赭石之色，没有生气的红色。重漆，光润的紫檀色。炁，煤黑色，即地上苍枯的黑土。《黄帝内经》说“黑欲如重漆”，即有生气的黑色。“不欲如炁”，即没有生气的黑色。白羽，白有光泽。枯，枯骨；盐，食盐。两者均无光泽。《黄帝内经》说“白欲如鹅羽”，即有生气的白色。“不欲如盐”，即枯骨、食盐之色，没有生气的白色。《黄帝内经》说“黄欲如罗裹雄黄”，即黄中透红之色，有生气的黄土色。“不欲如黄土”，即沉滞无神，干枯的黄土色。各种疾病见到恶色，一般是凶险的。五脏虽病，但是胃气尚存，那么反映出来的五色也就鲜明、润泽，各种疾病见到这种善色，一般是良好的现象。

以上5条，概述了四时、五脏应见的正常面色和不应见的反常面色，从而观察疾病的轻重顺逆，以预测生死安危。