

中·医·入·门·随·手·查·系·列

# 中医脉诊一点通

王桂茂 主编



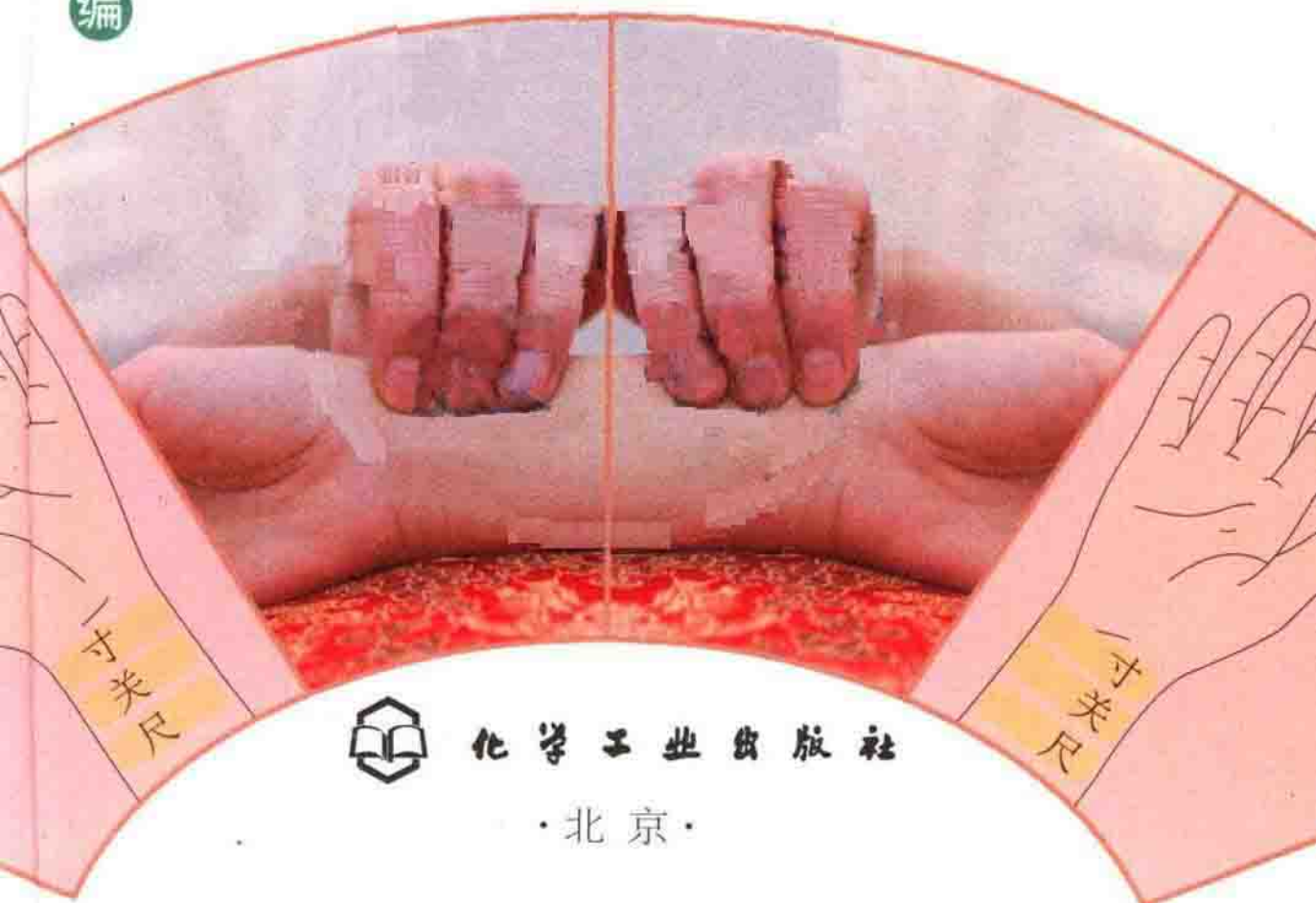
化学工业出版社



中·医·入·门·随·手·查·系·列

# 一点通 十医脉诊

王桂茂  
主  
编



化学工业出版社

·北京·

## 图书在版编目 (C I P) 数据

中医脉诊一点通 / 王桂茂主编. —北京: 化学工业出版社, 2014.2

(中医入门随手查系列)

ISBN 978-7-122-19677-4

I. ①中… II. ①王… III. ①脉诊-基本知识

IV.R241.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 020308 号

---

责任编辑: 赵玉欣 肖志明

文字编辑: 王新辉

责任校对: 陈 静

版式设计: 禹 玢

---

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/64 印张 4 字数 120 千字

2014 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定价: 19.80 元

版权所有 违者必究



## 编写人员名单

(以姓氏汉语拼音为序)

### 主编

王桂茂

### 文字统筹

戴玄	姜舒文	李文霞	刘菊华
刘晓珍	马玉凤	邵光远	万邵玲
王涵	肖文静	肖文龙	鄢木良
杨正东	张岑	张志海	

### 图片摄影

李延安 王光明 魏倩倩 袁芳

### 设计制作

禹玢

### 模特

陈静 李亚超 尹雪

# 前言

脉诊，是中医“望、闻、问、切”诊病要素中重要的一环，是中医辨证治疗的重要依据。

在普通人眼里诊脉是很神奇的一件事，把手往手腕上一搭，就知道你得了什么病，甚至在电影和武侠小说中，更是无所不能。

实际上并非如此，诊脉只是中医辨证的手段之一，再有经验的老中医也不可能单从脉象就确认一个人得了什么病，还需要与“望、闻、问”结合起来，综合分析，才能下结论。

脉象是人体健康问题的一种直观反应，即便是普通人，也可以在家学习一点简单的脉诊知识，可以对自己的健康状况多一种了解的方式。脉诊的原理和手法都不难，诊脉的精确度却是需要时间慢慢积累的。

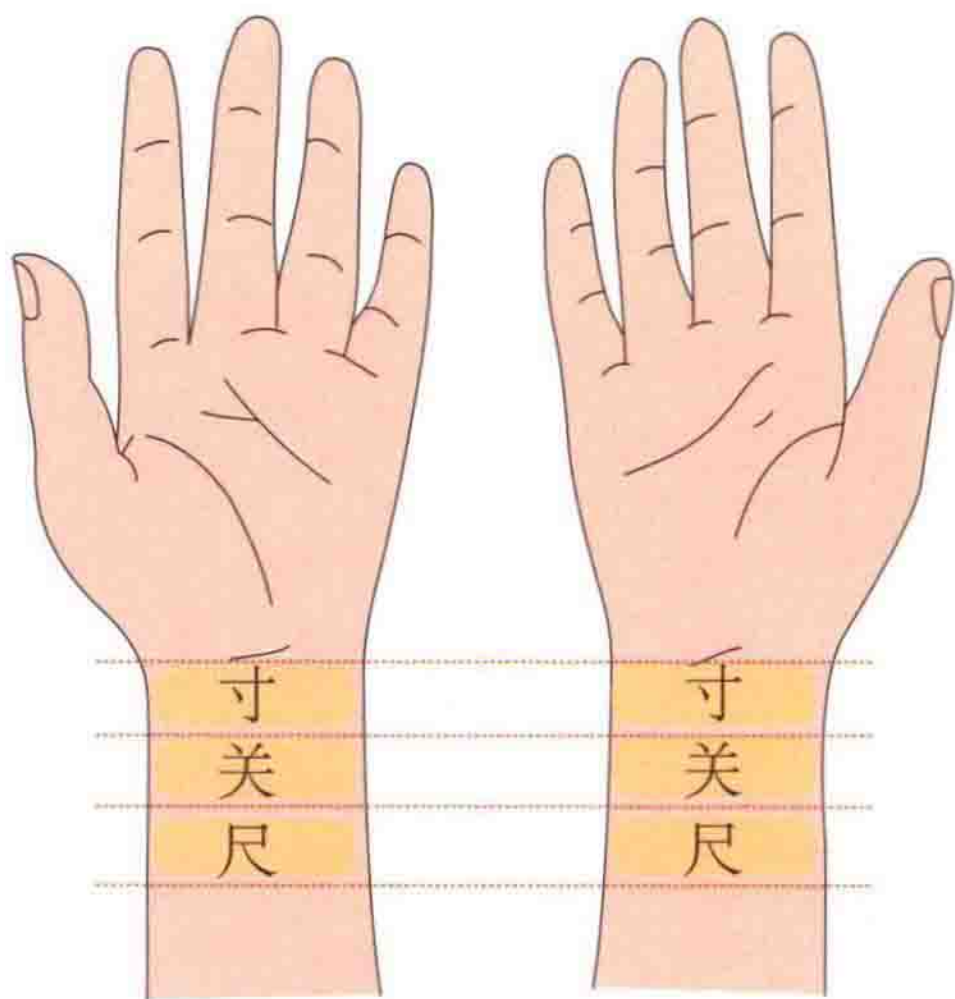
本书本着简单、实用的原则，介绍了脉诊的基础知识和家庭学习的基本方法，附带介绍常见脉象的可能病证，以及进一步的辨证确诊和药补、按摩方，方便读者一边学习，一边试用。

需要注意的是，不能单纯地根据脉象来诊病，尤其是初学者，要综合尽可能多的因素来辨证，才能更准确，调养才会更有效。

编者

# 本书使用说明

寸关尺：



**关部：**通常以腕后高骨（桡骨茎突）为标记，与之对应的手腕内侧就是关部。

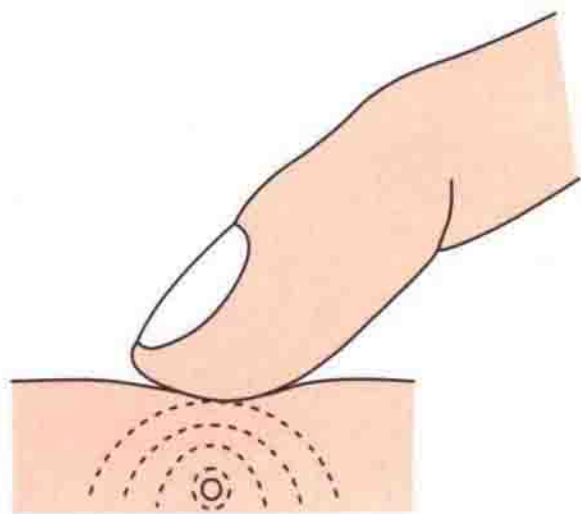
**寸部：**关部靠近手掌的一侧为关前，又叫寸部。

**尺部：**关部靠近肘部的一侧为关后，又叫尺部。

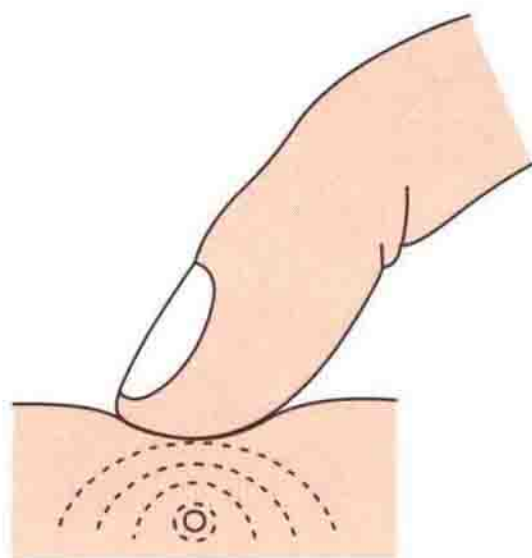
总宽度 1.9 寸，关部 6 分，寸部 6 分，尺部 7 分。



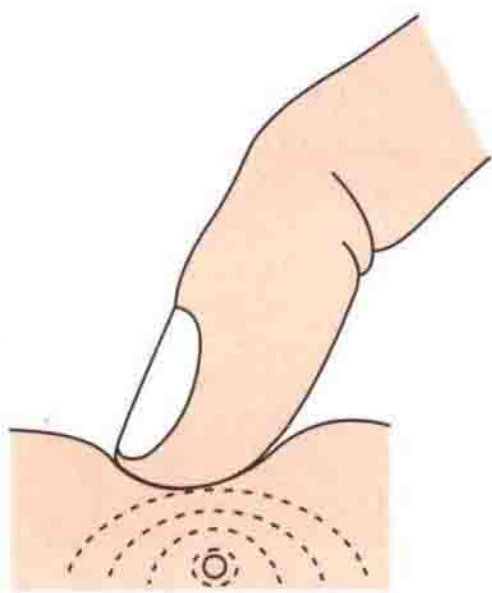
## 诊脉的力度：



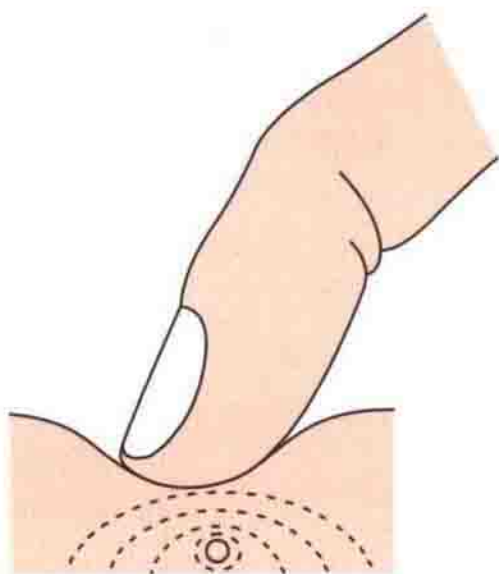
浮取



中取



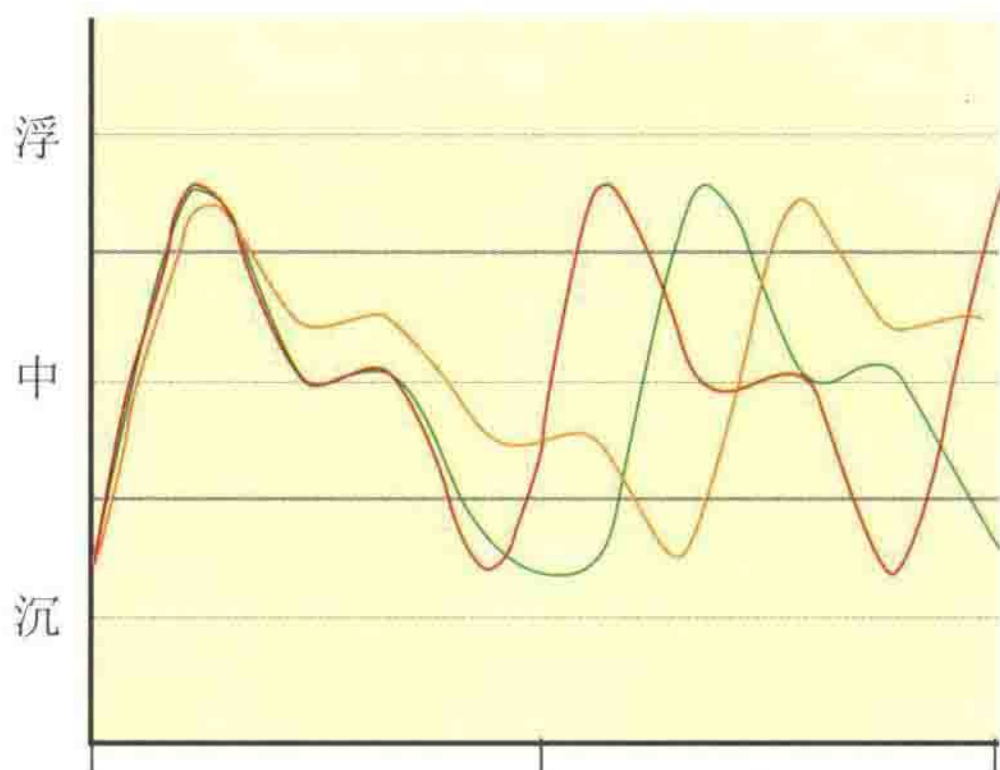
沉取



重取

- ① 浮取：用手轻轻搭上即可，可察浮脉，为寸部常脉。
- ② 中取：正常的诊脉力度，可察平脉，为关部常脉。
- ③ 沉取：较用力的诊脉力度，可察沉脉，为尺部常脉。
- ④ 重取：“深可见骨”的极重取法，多用于诊伏脉。

## 脉搏的速度：



平脉的搏动速度

数脉的搏动速度

迟脉的搏动速度

- ① 平脉每息（呼吸一次）四到五至，每分钟 70~80 次。
- ② 迟脉每息不足四至，每分钟不足 60 次。
- ③ 数脉每息超过五至，每分钟 80~130 次。
- ④ 疾脉比数脉还要快，每分钟超过 130 次。





# 目录

## 上篇 轻松在家学脉诊……1

### 神奇的脉诊 ..... 2

脉象反应的是气血的运行状况……2

脉象是心脏功能的直接表达……4

脉象是五脏的“监视器”……5

不能单靠脉诊来确定疾病……7

## 脉诊的准备工作 ..... 8

最佳诊脉时间——清晨 ..... 8

诊脉的姿势 ..... 9

## 脉诊的基本技巧 ..... 10

寸关尺的定位 ..... 10

寸关尺对应的脏腑 ..... 12

确定诊脉指力 ..... 14

手指的要求和布指的方法 ..... 15

呼吸法测脉动次数 ..... 18

切脉时不聊天 ..... 18

诊脉的手法 ..... 19

切脉不低于五十动 ..... 20

测脉搏跳动的快慢——至数 ..... 21

脉象的归类 ..... 22

几种脉象的混合出现——相兼脉 ..... 22

相似脉象的区分 ..... 24

相对脉象的区分 ..... 28

## 下篇 诊脉知健康……31

### 平脉——身体健康，阴阳平衡 …… 32

有胃 ……	33
有神 ……	34
有根 ……	35

### 浮脉——主表证 …… 36

脉象解析 ……	36
寸口三部脉象 ……	37
对应的健康问题 ……	38

### 沉脉——多主里证 …… 48

脉象解析 ……	48
寸口三部脉象 ……	49
对应的健康问题 ……	50

### 迟脉——多主阴证、寒证 …… 60

脉象解析 ……	60
寸口三部脉象 ……	61
对应的健康问题 ……	62



**数脉——多主阳证、热证** ..... 70

脉象解析 ..... 70

寸口三部脉象 ..... 71

对应的健康问题 ..... 72

**疾脉——多主急性热病** ..... 82

脉象解析 ..... 82

**缓脉——多主脾胃虚弱及湿证** ..... 83

脉象解析 ..... 83

对应的健康问题 ..... 84

**虚脉——多主各种虚证** ..... 86

脉象解析 ..... 86

寸口三部脉象 ..... 87

对应的健康问题 ..... 88

**实脉——多主各种实证** ..... 98

脉象解析 ..... 98

寸口三部脉象 ..... 99

对应的健康问题 ..... 100

## 滑脉——多主饮食过度 ..... 110

脉象解析 .....	110
寸口三部脉象 .....	111
对应的健康问题 .....	112

## 涩脉——多主津液亏虚气血瘀滞 ..... 122

脉象解析 .....	122
寸口三部脉象 .....	123
对应的健康问题 .....	124

## 长脉——主阳证、实证、热证 ..... 134

脉象解析 .....	134
对应的健康问题 .....	135

## 短脉——多主气虚不足 ..... 136

脉象解析 .....	136
对应的健康问题 .....	137

## 洪脉——多主热证 ..... 138

脉象解析 .....	138
寸口三部脉象 .....	139
对应的健康问题 .....	140

**细脉——多主虚弱证** ..... 150

脉象解析 ..... 150

寸口三部脉象 ..... 151

对应的健康问题 ..... 152

**微脉——气血阴阳俱虚** ..... 162

脉象解析 ..... 162

对应的健康问题 ..... 163

**弦脉——多主各种肝病** ..... 164

脉象解析 ..... 164

寸口三部脉象 ..... 165

对应的健康问题 ..... 166

**紧脉——多主各种寒证引起的疼痛** ..... 176

脉象解析 ..... 176

对应的健康问题 ..... 177

**芤脉——主血液或津液大量散失** ..... 178

脉象解析 ..... 178

对应的健康问题 ..... 179



**革脉——多主寒证、虚证** ..... 182

脉象解析 ..... 182

对应的健康问题 ..... 183

**牢脉——多主里证实寒** ..... 186

脉象解析 ..... 186

对应的健康问题 ..... 187

**濡脉——多主气血亏虚** ..... 190

脉象解析 ..... 190

寸口三部脉象 ..... 191

对应的健康问题 ..... 192

**弱脉——多主气血不足** ..... 202

脉象解析 ..... 202

寸口三部脉象 ..... 203

对应的健康问题 ..... 204

**散脉——多主元气离散** ..... 214

脉象解析 ..... 214

寸口三部脉象 ..... 215

对应的健康问题 ..... 216

**伏脉——主邪气内伏** ..... 226

脉象解析 ..... 226

对应的健康问题 ..... 227

**动脉——主心脏疾病** ..... 228

脉象解析 ..... 228

对应的健康问题 ..... 229

**促脉——主心律失常** ..... 230

脉象解析 ..... 230

对应的健康问题 ..... 231

**结脉——主急性心脏问题** ..... 232

脉象解析 ..... 232

对应的健康问题 ..... 233

**代脉——主心跳规则性歇止** ..... 234

脉象解析 ..... 234

对应的健康问题 ..... 235

附录 A	对脉象有影响的一些因素	236
附录 B	女性特殊时期诊脉注意	238
附录 C	怎样给小儿诊脉	239

