

瀕湖脉学白話解

北京中医学院診斷教研組 編

人民卫生出版社



前 言

“瀕湖脉学”为明代李时珍所編著，內容主要有二个部分。前一部分采瀕各家論脉的精华列举了27种脉象，其中同类异脉的鉴别点和各种脉象的相应病証，都編成歌賦，以帮助讀者誦記；后一部分为其父李言聞刪补宋代崔嘉彥原著“脉訣”而写成的“四言举要”，也是以易誦易記的詞法，叙述了有关脉学的一些主要問題。所以，原书是一种学习脉学的良好讀物，历来为广大医家所推崇。

但是，由于书中的古詞和術語較多，对于現代讀者、特別是初学中医者來說，有些內容是比較难懂的。所以我們为了更好地帮助大家学习脉学，以闡明原意为主，特在原书的基础上加以語譯，并結合自己的体会略加一些說明和必要的注解，借供学习者参考、研究。

在編写过程中，我們虽然作了一些努力，力求合乎需要，但由于水平所限，缺点和錯誤仍然难免。希望閱讀本书的同志，提出批評和指正，以便今后修訂改正。

北京中医学院診斷教研組 1960年10月

目 錄

瀕湖脉学

一、浮.....	1	十五、芤.....	
二、沉.....	3	十六、弦.....	
三、迟.....	5	十七、革.....	
四、數.....	6	十八、牢.....	
五、滑.....	7	十九、濡.....	
六、涩.....	9	二十、弱.....	
七、虛.....	10	二十一、散.....	
八、实.....	11	二十二、絳.....	
九、长.....	12	二十三、伏.....	
十、短.....	13	二十四、动.....	
十一、洪.....	14	二十五、促.....	
十二、微.....	15	二十六、結.....	
十三、紧.....	16	二十七、代.....	
十四、緩.....	18		

瀕湖脈學

一、浮（陽）

浮脉：举之有余，按之不足。如微风吹鳥背上毛，厌厌翬翬。如循榆莢。如水漂木。如捻葱叶。

〔語譯〕 浮脉是浮現于寸口部的一种脉象。用手指輕輕地按它，即感觉跳动很明显；用手指重重地按它，即感觉它的动力不足。假使用比喻來說，它的跳动情况，好象微小的风吹动鳥背上的羽毛，輕飄飄地振动着；也好像摸到飄动着的榆莢（亦称榆錢）一样，力量是很輕微的；又好像木浮水面，是浮而不实的；还如同手捻葱叶一样，輕手捻时，感觉它是圓軟的，用力捻时，則感觉抵抗力差多了。

体狀詩 浮脉惟从肉上行，如循榆莢似毛輕。三秋得令知无恙，久病逢之却可惊。

〔語譯〕 脉的种类很多，惟独浮脉是行走在肌肉之上的。它的搏动象榆莢那样的輕飄，又象羽毛那样的輕軟。

一般的正常脉，在秋季的三个月內都是浮的，所以秋三月內出現浮脉是合乎时令的，是健康的征象，不属于病脉。若久病之后，反見浮脉，却是可怕的。因为久病之后，正气必然受到損伤，致使气血的运行不能通暢，应当出現沉脉；如果相反地出現了浮脉，說明阳气已不能潜藏，病到这个地步，其严重的情形，就不难理解了。

相类詩 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。

浮脉輕平似捻葱；虛來迟大豁然空；浮而柔細方為濡；散似楊花无定踪。

〔語譯〕 浮脉的輕浮，如同木浮水面一樣；如果浮脉浮力較大而中間空虛的，便是芤脉；洪脉跳動有力，在指下拍拍而動，但是仔細按一下，則可以發現在它跳起的時候，比較急迫有力，而下落的時候，却是慢而無力了。

手指對於浮脉的感覺，就象指捻葱葉一樣，是很柔軟的；虛脉的形態是浮而大，跳動較慢，重按的時候，就有豁然而空的感覺；脉雖見浮象，但感到細小而柔軟的，便是濡脉；散脉，脉形极大，脉勢極弱，指下的感覺好象觸到散漫飛舞的楊花，輕軟到極點，似乎有脉，又似乎沒有脉，隱隱約約地捉摸不定。

主病詩 浮脉為陽^①表病居；迟風數熱緊寒拘；浮而有力多風熱；無力而浮是血虛。

寸浮頭痛眩生風，或有風痰聚在胸；关上土衰兼木旺；尺中澀便不流通。

〔語譯〕 浮脉屬於陽脉之類，出現浮脉的疾病，就是病在体表。脉浮而跳動緩慢的，是中風病；脉浮而跳動較快的，是陽氣亢盛的外感熱病；脉浮而帶有緊張狀態的，為外感風寒，寒邪拘束在体表之象；脉浮而有力的，多為外感風熱所引起的風熱病；浮而無力的，是血虛病。

寸口脉分為寸、關、尺三部：在掌後高骨處，名為關部，關前為寸部，關後為尺部。如果寸部出現浮脉時，其病多為頭痛、目眩以及上虛生風等肝經証候，或者是胸部有風痰積聚；因關部脉在右手屬脾屬土，在左手屬肝屬木，所以關部脉浮多為脾土衰弱，或者是肝木過旺；尺部脉屬腎，腎是兼理二便的，所以尺部脉浮在腎病較嚴重時多見，從而常伴有小便、大便的

排泄不爽利的証候。

〔說明〕 手指輕按寸口部，感覺跳動明顯的，稱為浮脈。浮脈跳動有力的，多是外感實症；跳動無力的，多是氣血虛症。例如：風寒病脈浮緊，風熱病脈浮數，都是外感實症；失血病脈浮芤，中風病脈浮遲，氣虛病脈浮虛，虛勞病脈浮散，都是氣血虛症。

關於寸口脈分為寸、關、尺三部的問題，大致是寸部診上焦頭面、胸中（心、肺）病，關部診中焦肝胆脾胃病，尺部診下焦、腎與命門病。

注：①浮脈為陽：脈象可以分為陰陽兩大類。表現正氣旺盛的脈象，稱為陽脈，如浮、數、實、長、洪、緊、動、促等。表現正氣不足的脈象，稱為陰脈，如沉、遲、澀、虛、短、微緩、革、濡、弱、散細、伏、結、代等。還有表現虛中夾實的牢脈屬陰中陽脈；表現實中夾虛的滑、芤、弦等脈，為陽中陰脈。這種分類方法，主要是說明脈的虛實問題。

二、沉（陰）

沉脈：重手按至筋骨乃得。如綿裹砂，內剛外柔。如石投水，必極其底。

〔語譯〕 手指用力重按至筋骨才覺得跳動的，稱為沉脈。切診沉脈時，輕按不覺脈動，重按才覺有脈，正如同綿絮裹砂一樣，外面是軟的，裡面是硬的；又好象投石于水中，必定要摸到水底才能摸到。

體狀詩 水行潤下脈來沉，筋骨之間爽滑勻，女子寸兮男子尺，四時如此號為平。

〔語譯〕 水的性質善于下行，沉脈的性質也和它同樣。

沉脉深藏在筋骨之間，它的跳动如果滑利均匀，而在一年四季之中見于女子寸部脉或男子尺部脉者，便称为平脉——正常脉。

相类詩 沉帮筋骨自調勻；伏則推筋着骨尋；沉細如綿眞弱脉；絃長实大是牢形。

〔語譯〕 一般的沉脉靠近筋骨，跳动均匀；伏脉比一般的沉脉更深入，必須重力按到筋骨上才能寻得到；沉細軟弱如綿的为弱脉；脉象弦硬而且长大的为牢脉。

主病詩 沉潛水蓄阴經病；数热迟寒滑有痰；无力而沉虛与气；沉而有力积并寒。

寸沉痰郁水停胸；关主中寒痛不通；尺部濁遺并泄痢，腎虛腰及下元病^①。

〔語譯〕 沉脉伏在深部，为水飲內蓄的內阴經疾病。沉数为內热，沉迟为內寒，沉滑为有痰，沉而无力为气虛，沉而有力为体内有寒邪积滯。

寸部是候胸中病的，寸部沉滑，証明胸中有痰飲停留；关部是候中焦病的，关脉沉迟，証明中焦（脾胃）有寒邪壅滯，气血不通，不通則痛；尺部是候腎脏病的，尺部脉沉，証明是腎亏，可能有尿浊、遺尿病，或发生泄泻痢疾，以及腰部和下腹部作痛等下焦病症。

〔說明〕 手指用力重按寸口部方觉有脉跳动的，名为沉脉。其体内必然发生病变。沉脉无力的为虛証；沉脉有力的为实証。沉脉之中，沉到极点的，为伏脉；沉細的，为弱脉；沉大而硬的，为牢脉。

注：①痢：音通，与痛字通。

三、迟（阴）

迟脉：一息三至，去来极慢。

〔語譯〕 在一呼一吸的時間內，脈跳動三次的，名為遲脈。遲脈的跳起和下落過程是很慢的。

體狀詩 遲來一息至惟三，陽不勝陰氣血寒。但把浮沉分表里，消陰須益火之原。

〔語譯〕 遲脈的跳動，在一息之間，只有三次。出現遲脈的病，多數是陽虛陰盛、氣血不足的虛寒病。發現遲脈時，還須要注意它的脈位，是浮呢，還是沉？以分別發病的部位是在体表呢，還是在體內。浮遲，即為表寒；沉遲，即為里寒。若要消除屬陰的寒邪，必須用辛溫或辛熱的藥，補益人體陽氣的根原。使陽氣旺盛，寒氣消退。

相類詩 脈來三至名為遲；小快于遲作緩持；遲細而難知是澀；浮而遲大以虛推。

〔語譯〕 脈來一息三至的為遲脈；比遲脈稍快的為緩脈（一息四至）；遲而細小，並跳動不流利的為澀脈；遲脈浮大無力的為虛脈。

主病詩 遲司臟病或多痰，沉痼癥瘕仔細看。有力而遲為冷痛；遲而無力定虛寒。

。寸遲必是上焦寒；關主中寒痛不堪；尺是腎虛腰腳重，漫使不禁痼牽丸。

〔語譯〕 遲脈多由內臟發生病變或者由於痰多氣滯，以致氣血流行不通暢而產生。沉脈常見於內部陰寒之病中，因而見到沉脈，必須仔細觀察，是否有寒邪久伏的頑症或腹中積

块的癥瘕等病。脉迟而有力的，是因内部有寒痛；脉迟无力的，定是虚寒病。

寸部沉迟的，必定是上焦虚寒；关部沉迟的，为中焦寒痛剧烈；尺部沉迟的，多是肾虚、腰脚沉重、溲便失禁，以及疝气发作痛牵睾丸等病。

〔说明〕 迟脉的特点，是一息三至。迟而有力的，由于邪盛气滞；迟而无力的，由于阳虚气弱。出现迟脉的病，以寒症居多。

四、数（阳）

数脉：一息六至，脉流薄疾。

〔语译〕 数脉的跳动，是一息六次。说明血脉的流动是非常快的。

体状诗 数脉息间常六至，阴微阳盛必狂烦。浮沉表里分虚实，惟有儿童作吉看。

〔语译〕 数脉的跳动，常常是一息六次。病见数脉的，多是阳气亢盛，阴液不足的热病，每有神志狂乱，烦躁不安等证。浮而数为表热；沉而数为里热；数而无力为虚热；数而有力为实热。惟独儿童的脉息在健康时，亦是较快的，这是生理的现象，所以一息六至，也当作无病看待。

相类诗 数比平人多一至，紧来如数似弹绳；数而时止名为促；数见关中动脉形。

〔语译〕 正常人的脉搏，是一息四至或五至。数脉比正常人的脉搏跳得快，每一息中要比五至再多跳一次。和数脉同类的还有紧脉、促脉和动脉。紧脉的搏动，如同触到被弹动

的綑紧的繩索一样，是比較硬而有勁的；数脉中帶有歇止的，名为促脉；数脉出現在关部的称为动脉。

主病詩 数脉为阳热可知，只將君相火来医。实宜凉瀉虚温补，肺病秋深欲畏之。

寸数咽喉口舌瘡，吐紅咳嗽肺生瘍；当关胃火并肝火；尺屬滋阴降火湯。

〔語譯〕 数脉属于阳类脉。有数脉的病，可知他是热性病。热性病又多是心火过旺或肝胆之火过旺所致，所以治疗时应当以治心火或肝胆之火为主。总之，治实热病，宜乎凉药泻火；治虚热病，宜乎温药滋补。患肺病的人在深秋时，出現数脉，却是可怕的。因为肺脏属金，秋天又为金气当令，而数脉必見于火盛之病中，火与金有相克关系，金被火克，可能病轉严重。

寸部脉数，証明热在上焦，其病多为咽喉口舌生疮、吐血、咳嗽、肺痛等症；关部脉数，即是胃火或肝火过旺；尺部脉数，为肾阴不足，肝胆之火上升，治宜滋阴降火。

〔說明〕 一息脉动六次的，为数脉。数脉有虚实两种：数脉有力的，为实热病；数脉无力的，为阴虚病。惟独小儿之脉平时跳动較快，脉見六至，也非病脉，必須注意。另外，在虚寒病中如果出現数脉，必定正气已很衰弱，并非内部有热。

五、滑（阳中阴）

滑脉：往来前却，流利展轉，替替然如珠之应指，漉漉如欲脫。

【語譯】滑脉往来，好象在来时之前有所畏却，速来速去，不敢逗留。很流利地滚动，类似圆滑的珍珠从指下一滑而过，流动极速，又如因惊惧而要逃脫的样子。

体狀相类詩 滑脉如珠替替然，往来流利却还前；莫將滑数为同类，数脉惟看至数間。

【語譯】滑脉的跳动象珍珠那样的圆滑，往来流利，进退极快；滑脉和数脉不同，滑脉只是往来流利，但在每息中的至数并不增加，而数則不一样，每息就有六至。

主病詩 滑脉为阳元气衰，痰生百病食生灾。上为吐逆下蓄血，女脉調时定有胎。

寸滑膈痰生嘔吐，吞酸舌强或咳嗽；当关宿食肝脾热；渴痢癰淋看尺部。

【語譯】滑脉为阳脉之类。病中出現滑脉，一般为元气已經不足，但多数属痰病和伤食病。在上部为嘔吐，在下部为瘀血。妇女停經之后，脉象滑利調匀的，便有怀孕的可能。

寸部脉滑，为胸膈部有痰。痰在胃中，就要发生嘔吐、吞酸；痰上升到达舌根，就要舌根强硬，掉动不灵；痰聚肺中，就会引起咳嗽。关部脉滑，則为伤食病，或肝脾兩脏有邪热；尺部脉滑，为下焦火旺，容易发生消渴、痢疾、癰疽、淋病等疾患。

【說明】滑脉之所以能往来流利，一般多出現于实症中，或为痰病或为伤食，或为下焦有邪热。妇人脉滑而經停，便有怀孕可能。

六、涩（阴）

涩脉：細而迟，往来难，短且散；或一止复来，参伍不調。
如輕刀刮竹。如雨沾沙。如病蚕食叶。

〔語譯〕 涩脉的形态是：脉形細小，跳动緩慢，一息只有三至。每次跳起和下落的过程較慢，似乎有难起难落的感觉。而且寸口脉的长度較短，寸、关、尺三部皆短。当下落的时候，脉便散漫（脉粗大）无力。有的还帶有歇止脉，跳动的速度或快或慢，是錯杂不均匀的。若用比喻來說，它的涩慢情况，如輕刀刮竹，涩滯不前；如雨沾沙，慢慢地滲入；又如病蚕食叶，慢慢地一进一退。

体狀詩 細迟短涩往来难，散止依稀应指間。如雨沾沙容易散；病蚕食叶慢而艰。

〔語譯〕 涩脉具有細、迟、短、涩四种不同类型，指下的感觉，仿佛有散漫歇止現象。如同雨点滲入沙中，进度很慢，而又容易散慢开去；又如同病蚕食叶，动作緩慢而困难。

相类詩 参伍不調名曰涩，輕刀刮竹短而难，微似秒芒微粟甚，浮沉不别有无間。

〔語譯〕 脉的跳动或快或慢，錯杂不均匀的名为涩脉。它的往来涩滯，象輕刀刮竹，短而不爽利。微脉有点象禾芒似的，細軟得很。在浮候或沉候时，便觉得似有似无，辨别不清。

主病詩 涩緣血少或伤精，反胃亡阳汗雨淋。寒湿入营为血痹，女人非孕即无經。

寸涩心虚痛对胸；胃虚胁脹察关中；尺为精血俱伤候，腸

結溲淋或下紅。

〔語譯〕 涩脉是由于血虛或精气受伤而致的。它常見于食后經過一定時間又嘔出的反胃病、阳气衰极大汗不止的亡阳病、寒湿病、及血痹病中。妇女有了涩脉，不是无生育，即是无月經。

寸部脉涩，为心血虛或胸中痛；关部脉涩，为脾胃虛或肋脹痛的肝經病；尺部脉涩，为精血俱伤，或是腸結便秘、小便淋瀝涩痛、大便帶血等症。

〔說明〕 涩脉的主要特点是：迟速不勻，往来緩慢，脉細而短。凡見涩脉的病，都是气血不足的虛症。

七、虛（阴）

虚脉：迟大而軟，按之无力，隱指豁豁然空。

〔語譯〕 脉粗大而軟，跳動緩慢无力，为虛脉。重按的时候，脉隱隱地在指下微动，并有豁然中空的感觉。

体狀相类詩 举之迟大按之松，脉狀无涯类谷空。莫把芤虛为一例，芤来浮大似慈葱。

〔語譯〕 虛脉是輕手按它，感觉脉迟而大；用力按它，便感觉松軟而无边际，似乎是空虛的。但不要認為虛脉和芤脉是同样的，芤脉是浮大中空如慈葱的，而虛脉是浮大无力的。

主病詩 脉虛身热为伤暑，自汗怔忡惊悸多。发热阴虛須早治，养营益气莫蹉跎。

血不榮心寸口虛，关中腹脹食难舒；骨蒸痿痹伤精血，却在神門兩部居。

〔語譯〕 当夏天时候，身上发热不退，而脉虚的，为伤暑病。此外，体表气虚、汗出过多的自汗証，心中跳动不安的怔忡、惊悸等病中亦多虚脉。阴虚发热的病，出现了虚脉，証明阴虚已甚，正气衰弱，必須及早治疗，急速养营益气，再不能躊躇不定耽誤时机了。

寸口脉虚，为心血不足；关部脉虚，为食后腹胀不舒服；阴虚劳热的骨蒸病、手足軟弱无力的痿痹病以及伤精血的病，都在兩神門穴处——尺部見虚脉。

〔說明〕 一般都以浮大无力的脉为虚脉。病現虚脉，必定正气不足。

八、实（阳）

实脉：浮沉皆得，脉大而長，微弦，应指愔愔①然。

〔語譯〕 实脉粗大而长（长度超过寸、关、尺三部），微带弦紧，在浮、中、沉三候都感觉它跳动有力，颇为坚实。

体狀詩 浮沉皆得大而長，应指无虚愔愔强。热蕴三焦成壯火，通腸发汗始安康。

〔語譯〕 实脉粗大又长，浮、中、沉三候都坚实有力。是因为三焦邪热蓄积过甚所致，須要服泻药或发汗药才能恢复健康。

相类詩 实脉浮沉有力强，紧如彈索轉无常；須知牢脉帮筋骨，实大微弦更帶長。

〔語譯〕 实脉是浮、中、沉三候都坚强有力；紧脉和它相似，但是紧脉的动态象触到被彈动的綑紧着的繩索一样，而且沒有一定常規；要知道牢脉亦和实脉相似，也是实大微弦又帶

长的，但是它沉入深部，靠近筋骨，在浮候是没有的。

主病 实脉为阳火郁成，发狂譫語吐頻頻。或为阳毒或伤食，大便不通或气疼。

寸实应知面热风，咽疼舌强气填胸；当关脾热中宫满；尺实腰腸痛不通。

〔語譯〕 实脉属于阳脉一类。由于内火郁积，促使气血充实于脉中所形成。所以有实脉的疾病，常有发狂、譫語、頻頻嘔吐等症。其它如患有阳毒、伤食、大便不通、气滞疼痛等实热病时，也可見到实脉。

寸部脉实，为热在上部，如头面风热病、咽喉疼痛病，舌根强硬病以及胸中气闷病等；关部脉实，为脾胃实热，胃脘部胀满病；尺部脉实，为下部病，如腰痛、腹痛、大便不通等病。

〔說明〕 浮、中、沉三候都大而有力，带有坚实状态的脉，为实脉。病人必定气血旺盛，阳气有余。所生的病，都是实热病。

① 偃偃：音劈。坚实的状态。

九、长（阳）

长脉：不大不小，迢迢自若。如揭长竿末梢，为平；如引繩，如循长竿，为病。

〔語譯〕 长脉的宽度不大不小，如同正常脉；但是它的长度方面则超过一般的脉，而且又很稳定。长脉有比較柔和和比較弦硬的两种。柔和的，象拿着长竿末梢一样，为正常脉；弦硬的，象摸拉直的繩，也象沿摸长竿的身子，为病脉。

体狀相类詩 过于本位脉名長；弦則非然但滿張。弦脉与長爭較远，良工尺度自能量。

〔語譯〕 长度超过寸、关、尺三部(本位)的脉，名为长脉；弦脉則不是如此，而是如同張滿的弓弦那样緊張的。究竟弦脉和长脉的长短怎样区别呢？有一定經驗的医生自然能衡量得出。大致弦脉比长脉略短，长脉可以超过四指，弦脉則不会超过四指。而更重要的区别点是弦脉比长脉更加緊張。

主病詩 長脉迢迢大小匀，反常为病似牽繩。若非阳毒癰癩病，即是阳明热势深。

〔語譯〕 长脉是长长地而大小均匀。长而弦硬如綳紧的繩索，便是反常的病脉。出現长脉的病，如果不是高热病或癰癩病，就是阳明經热势极重的証候。

〔說明〕 气血旺盛的人，脉中气血充足，因此，长脉都出現在实热病中。

十、短 (阴)

短脉：不及本位，应指而回，不能滿部。

〔語譯〕 短脉的长度都不过本位(寸、关、尺三部)。指下感觉它的跳动，似乎欲进不进，有中途回轉的情况，而且不論是哪一部，都不能滿。

体狀相类詩 兩头縮縮名为短；涩短迟迟細且难。短涩而浮秋喜見，三春为賊有邪干。

〔語譯〕 脉的寸部和尺部短縮的，名为短脉；涩脉，往来緩慢，迟細而短。秋天属肺属金，秋天見到浮短、浮涩的脉，是合乎时令的正常脉，是可喜的現象。春天是属肝属木的时令。

春三月里見到浮短、浮澀的脉，为金来克木，为病脉，是被病邪所侵犯的緣故。

主病詩 短脉惟于尺寸尋，短而滑數酒傷神；浮为血澀沉为痞；寸主头疼尺腹疼。

〔語譯〕 診短脉，只有从尺部或寸部来檢查它，就是說不是尺部脉太短，便是寸部脉太短。病見短而滑數的脉，多因酒毒所傷；浮短的脉，因于血流澀滯；沉短的脉，因于內部有痞塊；寸部脉短主头疼；尺部脉短主腹疼。都是因正氣不足，血流不暢的關係。

十一、洪（阳）

洪脉：指下极大，来盛去衰，来大去長。

〔語譯〕 指下覺得脉極粗大。跳起的時候急而有力，下落的時候勢力不足；跳起的時候，脉形較大，下落的時候，因慢慢地下落，所以時間較長。

体狀詩 脉来洪盛去还衰，滿指滔滔应夏时，若在春秋冬月分，升阳散火莫狐疑。

〔語譯〕 洪脉来的时候大而有力，去的时候，虽仍粗大，但勢力不足。总的說来，洪脉給人的感觉是：脉管闊大，流勢極盛。洪脉的成因，由于阳气亢盛，所以見于夏季，是合乎时令的。若在春、秋、冬三季內，診到病有洪脉，就可以用升阳散火的药，不必有任何怀疑。

相类詩 洪脉来时拍拍然，去衰来盛似波瀾。欲知实脉参差处，举按弦長愔愔坚。

〔語譯〕 洪脉来的时候，在指下象拍动的样子，并且有