

中医歌诀白话解丛书

濒湖脉学

白话解

第
5
版

北京中医药大学
刘文龙 刘兴仁 张保春
编著

最经典的中医歌诀白话解
中医启蒙的良师益友
中医成才必读之作

人民卫生出版社

1.1
01.5

R 241.1
2000/1.5

阅 览

第 5 版

中医歌诀白话解丛书

濒湖脉学白话解

第 5 版

北京中医药大学

刘文龙 刘兴仁 张保春 编 著



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瀕湖脉学白话解 / 刘文龙等编著 . — 5 版 . — 北京 :
人民卫生出版社 , 2013

(中医歌诀白话解丛书)

ISBN 978-7-117-17157-1

I. ①瀕… II. ①刘… III. ①脉学 - 译文 - 中国 -
明代 IV. ①R241:1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 061386 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

中医歌诀白话解丛书
瀕湖脉学白话解
第 5 版

编 著: 刘文龙 刘兴仁 张保春

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 4

字 数: 119 千字

版 次: 1961 年 9 月第 1 版 2013 年 6 月第 5 版

2013 年 6 月第 5 版第 1 次印刷 (总第 43 次印刷)

标准书号: ISBN 978-7-117-17157-1/R · 17158

定 价: 12.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

瀕湖脉學

李時珍曰宋有俗子杜撰脉訣鄙陋紕繆醫學習
誦以爲權輿逮臻頌白脉理竟昧戴同父常刊其
誤先考月池翁著四診發明八卷皆精詣與室淺
學未能窺造影因撮粹擷華僭撰此書以便習讀
爲脉指南世之醫病兩家咸以脉爲首務不知脉
乃四診之末謂之巧者爾上士欲會其全非備四
診不可 明嘉靖甲子上元日謹書于瀕湖邁所

第5版前言

中医切脉诊病，自《内经》有论以来，至少也有两千多年的历史了。由于脉诊确有其独到之处，故为历代医家所推崇和运用。脉诊，对初学者来说，的确是一种难以掌握的诊法。明·李时珍所著《濒湖脉学》，就是帮助初习诊脉者做到“在心易了”的良师益友，不妨一读。

李时珍（1518—1593年），字东璧，号濒湖，蕲州（今湖北蕲春）人。李时珍与其巨著《本草纲目》共驰名古今中外，为明代杰出的中医药学家和科学家。《濒湖脉学》亦其力作之一，撰于1564年（明·嘉靖43年）。全书由两部分组成，前一部分无总标题，直接分论浮、沉、迟、数等27脉之脉象、主病及相似脉的鉴别等；后一部分有标题，为“四言举要”，系其父李言闻（字子郁，号月池）据宋代崔嘉彦《脉诀》删补而成。

全书以歌诀体裁编写，语言简明，比喻生动，论脉简要，易于诵记，便于应用，较全面地叙述了脉诊的有关内容，是一部较好的启蒙性、普及性脉学专著。为后世医家所推崇，故流传甚广。

20世纪60年代，北京中医学院中医基础教研室曾编写《濒湖脉学白话解》一书，深受广大读者欢迎，曾多次印刷，为普及中医脉诊知识，起到了积极的作用。随着时代的发展，为不断满足现代读者的需求，适应新形势下的新要求，我们对该书进行了2版、3版、4版的修订。

本次修订，在全书结构和编写体例方面，仍按4版所定执行，不再变动。即全书分两部分。前一部分为“濒湖脉学歌诀辑录”，是以《四库全书》所收《濒湖脉学》为底本，将李时珍“七言脉诀”放于首，李言闻删补宋·崔嘉彦《脉诀》而成的“四言举要”放于后，恢复了原著原貌。使读者能得到一部完整的《濒湖脉学》原著。后一部分为“濒湖脉学白话解”分设了【原文】、【提要】、【注释】、【语译】、【参考】五个栏目。【原文】：即原文照录，其中加（）者，为原著正文之注。【提要】：扼要指出本段原文要点，以便读

者掌握原文精神。【注释】：将正文中的疑难字、词、句，予以解释，力求准确、易懂，余或注音，或释义，或进行必要的校勘。正文中作者原注，则不予注解，由学者自识。【语译】：用通俗、易懂、简明的白话文，忠实地译释原文。【参考】：将语译里未能包括的与脉学有关的内容予以阐述，或引申文义，或对有异议的问题予以评议析疑，或发皇古义，或介绍新知，或陈述编者学习心得，或言临证体验等，意在深挖拓宽脉学的内容，利于读者深入学习。

本次修订主要做了以下工作：

1. 在4版的基础上，再次认真核对了《濒湖脉学》原文，以确保“辑录”与“白话解”中原文均无误。只有原文核对准确，才能更好地进行白话解。
2. 对全书的文字及标点进行全面修正。
3. 对白话解中【提要】、【注释】、【语译】等项内容进行修改增删。对原版中文意不明或解释不妥之处，进行修改或增补；对原版冗长或错误文字进行删改。

总之，本次修订本着对中医学术负责，对读者负责，对出版者负责的态度，尽心尽力，认真严谨地完成了5版的修订工作，力求尽善尽美。然而，限于编者的中医学术水平和临床经验，不足之处必不可免，更恳望广大读者予以直言批评指正，以利再版修订提高。

刘文龙谨识

2013年3月

《濒湖脉学》序

李时珍曰：宋有俗子，杜撰《脉诀》，鄙陋纒缪，医学习诵，以为权舆，逮臻颁白，脉理竟昧。戴同父常刊其误。先考月池翁，著《四诊发明》八卷，皆精诣奥室，浅学未能窥造。珍，因撮粹撷华，僭撰此书，以便习读，为脉指南。世之医、病两家，咸以脉为首务，不知脉乃四诊之末，谓之巧者尔。上士欲会其全，非备四诊不可！

明·嘉靖甲子上元日，谨书于濒湖迈所

目 录

001	《濒湖脉学》歌诀辑录	180
001	一、七言脉诀	180
016	二、四言举要	180
021	濒湖脉学白话解	180
021	一、七言脉诀白话解	180
021	(一) 浮 (阳)	180
023	(二) 沉 (阴)	180
026	(三) 迟 (阴)	180
028	(四) 数 (阳)	180
030	(五) 滑 (阳中阴)	180
033	(六) 涩 (阴)	180
035	(七) 虚 (阴)	180
037	(八) 实 (阳)	180
040	(九) 长 (阳)	180
041	(十) 短 (阴)	180
043	(十一) 洪 (阳)	180
046	(十二) 微 (阴)	180
048	(十三) 紧 (阳)	180
050	(十四) 缓 (阴)	180
052	(十五) 芤 (阳中阴)	180
054	(十六) 弦 (阳中阴)	180
055	(十七) 革 (阴)	180
056	(十八) 牢 (阴中阳)	180
057	(十九) 濡 (阴)	180

- 059 (二十) 弱 (阴)
- 060 (二十一) 散 (阴)
- 061 (二十二) 细 (阴)
- 063 (二十三) 伏 (阴)
- 064 (二十四) 动 (阳)
- 065 (二十五) 促 (阳)
- 066 (二十六) 结 (阴)
- 067 (二十七) 代 (阴)

069

二、四言举要白话解

- 069 (一) 脉的生理
- 071 (二) 脉气行血
- 072 (三) 重视寸口脉诊及呼吸和血行的关系
- 075 (四) 寸口脉的分部及持脉要点
- 076 (五) 三部的脏腑分属及男女脉象之异
- 078 (六) 诊脉方法及诊断意义
- 081 (七) 五脏平脉
- 082 (八) 四时平脉
- 083 (九) 脉贵有神
- 084 (十) 辨表里寒热的四纲脉
- 085 (十一) 辨四纲脉的相类脉及长短脉
- 088 (十二) 诸脉主病
- 092 (十三) 脉症阴阳顺逆
- 093 (十四) 外感风寒暑湿的脉象
- 094 (十五) 脉象变化与病情预后
- 094 (十六) 饮食劳倦内伤诸疾的脉象及预后
- 096 (十七) 咳喘的脉象与预后
- 098 (十八) 劳极诸虚、失血、瘀血的脉象及预后
- 099 (十九) 遗精、白浊、三消的脉象及预后
- 100 (二十) 二便不畅的脉象
- 100 (二十一) 癫狂病的脉象及预后

102	(二十二) 喉痹脉象及预后
102	(二十三) 眩晕头痛的脉象
103	(二十四) 心腹痛、腰痛、脚气等脉象及预后
105	(二十五) 痿、痹的成因及脉象
106	(二十六) 五疸的脉象及预后
107	(二十七) 胀满的脉象及预后
108	(二十八) 痈疽的脉象及预后
108	(二十九) 妇人妊娠的脉象及预后
110	(三十) 诊小儿脉
111	(三十一) 奇经八脉病变的脉诊
112	(三十二) 平人无脉
113	(三十三) 真脏脉的脉象及意义

《濒湖脉学》歌诀辑录

一、七言脉诀

浮（阳）

浮脉，举之有余，按之不足（《脉经》）。如微风吹鸟背上毛，仄仄聂聂（轻汎貌），如循榆荚（《素问》）。如水漂木（崔氏）。如捻葱叶（黎氏）。

（浮脉法天，有轻清在上之象。在卦为乾，在时为秋，在人为肺，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。）

【体状诗】浮脉惟从肉上行，如循榆荚似毛轻。三秋得令知无恙，久病逢之却可惊。

【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，散似杨花无定踪。

（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。）

【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。

寸浮头痛眩生风，或有风痰聚在胸。关上土衰兼木旺，尺中澹便不流通。

（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。）

沉（阴）

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。

（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。）

【体状诗】 水行润下脉来沉，筋骨之间软滑匀。女子寸兮男子尺，四时如此号为平。

【相类诗】 沉帮筋骨自调匀，伏则推筋着骨寻。沉细如绵真弱脉，弦长实大是牢形。

（沉行筋间，伏行骨上，牢大有力，弱细无力。）

【主病诗】 沉潜水蓄阴经病，数热迟寒滑有痰。无力而沉虚与气，沉而有力积并寒。

寸沉痰郁水停胸，关主中寒痛不通。尺部浊遗并泄痢，肾虚腰及下元痼。

（沉脉主里，有力里实，无力里虚。沉则为气，又主水蓄，沉迟痼冷，沉数内热，沉滑痰食，沉涩气郁，沉弱寒热，沉缓寒湿，沉紧冷痛，沉牢冷积。）

迟（阴）

迟脉，一息三至，去来极慢（《脉经》）。

（迟为阳不胜阴，故脉来不及。《脉诀》言：重手乃得，是有沉无浮。一息三至，甚为易见。而曰隐隐、曰状且难，是涩脉矣，其谬可知。）

【体状诗】 迟来一息至惟三，阳不胜阴气血寒。但把浮沉分表里，消阴须益火之原。

【相类诗】 脉来三至号为迟，小驶于迟作缓持。迟细而难知是涩，浮而迟大以虚推。

（三至为迟，有力为缓，无力为涩，有止为结，迟甚为败，浮大而软为虚。黎氏曰：迟小而实，缓大而慢；迟为阴盛阳衰，缓为卫盛营弱，宜别之。）

【主病诗】迟司脏病或多痰，沉痼癥瘕仔细看。有力而迟为冷痛，迟而无力定虚寒。

寸迟必是上焦寒，关主中寒痛不堪。尺是肾虚腰脚重，洩便不禁疝牵丸。

（迟脉主脏，有力冷痛，无力虚寒。浮迟表寒，沉迟里寒。）

数（阳）

数脉，一息六至（《脉经》）。脉流而薄疾（《素问》）。

（数为阴不胜阳，故脉来太过。浮、沉、迟、数，脉之纲领。《素问》、《脉经》皆为正脉。《脉诀》立七表、八里，而遗数脉，止谓于心脏，其妄甚矣。）

【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。

【相类诗】数比平人多一至，紧来如索似弹绳。数而时止名为促，数见关中动脉形。

（数而弦急为紧，流利为滑，数而有止为促，数甚为极，数见关中为动。）

【主病诗】数脉为阳热可知，只将君相火来医。实宜凉泻虚温补，肺病秋深却畏之。

寸数咽喉口舌疮，吐红咳嗽肺生疡。当关胃火并肝火，尺属滋阴降火汤。

（数脉主腑，有力实火，无力虚火。浮数表热，沉数里热，气口数实肺痛，数虚肺痿。）

滑（阳中阴）

滑脉，往来前却，流利展转，替替然如珠之应指（《脉经》）。漉漉如欲脱。

（滑为阴气有余，故脉来流利展转。脉者，血之府也。血盛则脉滑，故肾脉宜之；气盛则脉涩，故肺脉宜之。《脉诀》云：按之即伏，三关如珠，不进不退，是不分浮滑、沉滑、尺寸之滑也，今正之。）

【体状相类诗】滑脉如珠替替然，往来流利却还前。莫将滑数为同类，数脉惟看至数间。

（滑则如珠，数则六至。）

【主病诗】滑脉为阳元气衰，痰生百病食生灾。上为吐逆下蓄血，女脉调时定有胎。

寸滑膈痰生呕吐，吞酸舌强或咳嗽。当关宿食肝脾热，渴痢癩淋看尺部。

（滑主痰饮，浮滑风痰，沉滑实痰，滑数痰火，滑短宿食。《脉诀》言：关滑胃寒，尺滑脐似水。与《脉经》言关滑胃热，尺滑血蓄，妇人经病之旨相反，其谬如此。）

涩（阴）

涩脉，细而迟，往来难，短且散，或一止复来（《脉经》）。参伍不调（《素问》）。如轻刀刮竹（《脉诀》）。如雨沾沙（《通真子》）。如病蚕食叶。

（涩为阳气有余，气盛则血少，故脉来蹇滞，而肺宜之。《脉诀》言：指下寻之似有，举之全无。与《脉经》所云，绝不相干。）

【体状诗】细迟短涩往来难，散止依稀应指间。如雨沾沙容易散，病蚕食叶慢而艰。

【相类诗】参伍不调名曰涩，轻刀刮竹短而难。微似秒芒微软甚，浮沉不别有无间。

（细迟短散，时一止曰涩。极细而软，重按若绝曰微。浮而柔细曰濡，沉而柔细曰弱。）

【主病诗】涩缘血少或伤精，反胃亡阳汗雨淋。寒湿入营为血痹，女人非孕即无经。

寸涩心虚痛对胸，胃虚胁胀察关中。尺为精血俱伤候，肠结溲淋或下红。

（涩主血少精伤之病，女子有孕为胎病，无孕为败血。杜光庭云：涩脉独见尺中，形同代死脉。）

虚（阴）

虚脉，迟大而软，按之无力，隐指豁豁然空（《脉经》）。

（崔紫虚云：形大力薄，其虚可知。《脉诀》言：寻之不足，举之有余。止言浮脉，不见虚状。杨仁斋言：状似柳絮，散漫而迟。滑氏言：散大而软，皆是散脉，非虚也。）

【体状相类诗】举之迟大按之松，脉状无涯类谷空。莫把芤虚为一例，芤来浮大似葱葱。

（虚脉浮大而迟，按之无力。芤脉浮大，按之中空，芤为脱血。虚为血虚，浮散二脉见浮脉。）

【主病诗】脉虚身热为伤暑，自汗怔忡惊悸多。发热阴虚须早治，养营益气莫蹉跎。

血不荣心寸口虚，关中腹胀食难舒。骨蒸痿痹伤精血，却在神门两部居。

（《经》曰：血虚脉虚。曰：气来虚微为不及，病在内。曰：久病脉虚者死。）

实（阳）

实脉，浮沉皆得，脉大而长微弦，应指幅幅然（《脉经》）。

（幅幅，坚实貌。《脉诀》言：如绳应指来，乃紧脉，非实脉也。）

【体状诗】浮沉皆得大而长，应指无虚幅幅强。热蕴三焦成壮火，通肠发汗始安康。

【相类诗】实脉浮沉有力强，紧如弹索转无常。须知牢脉帮筋骨，实大微弦更带长。

（浮沉有力为实，弦急弹人为紧，沉而实大，微弦而长为牢。）

【主病诗】实脉为阳火郁成，发狂谵语吐频频。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，尺实腰痛不通。

（《经》曰：血实脉实。曰：脉实者，水谷为病。曰：气来实强是谓太过。《脉诀》言尺实小便不禁，与《脉经》尺实小腹痛、小便难之说相反。洁古不知其谬，《诀》为虚寒，药用姜、附，愈误矣。）

长（阳）

长脉，不大不小，迢迢自若（朱氏）。如循长竿末梢为平；如引绳，如循长竿，为病（《素问》）。

（长有三部之长，一部之长，在时为春，在人为肝；心脉长，神强气壮；肾脉长，蒂固根深。《经》曰：长则气治，皆言平脉也。）

【体状相类诗】 过于本位脉名长，弦则非然但满张。弦脉与长争较远，良工尺度自能量。

（实、牢、弦、紧皆兼长脉。）

【主病诗】 长脉迢迢大小匀，反常为病似牵绳。若非阳毒癩痲病，即是阳明热势深。

（长主有余之病。）

短（阴）

短脉，不及本位（《脉诀》）。应指而回，不能满部（《脉经》）。

（戴同父云：短脉只见尺寸，若关中见短，上不通寸，下不通尺，是阴阳绝脉，必死矣。故关不诊短。黎居士云：长短未有定体，诸脉举按之，附过于本位者为长，不及本位者为短。长脉属肝宜于春，短脉属肺宜于秋。但诊肝肺，长短自见。短脉两头无，中间有，不及本位，乃气不足以前导其血也。）

【体状相类诗】 两头缩缩名为短，涩短迟迟细且难。短涩而浮秋喜见，三春为贼有邪干。

（涩、微、动、结皆兼短脉。）

【主病诗】短脉惟于尺寸寻，短而滑数酒伤神。浮为血涩沉为痞，寸主头疼尺腹疼。

（《经》曰：短则气病，短主不及之病。）

洪（阳）

洪脉，指下极大（《脉经》）。来盛去衰（《素问》）。来大去长（《通真子》）。

（洪脉在卦为离，在时为夏，在人为心。《素问》谓之大，亦曰钩。滑氏曰：来盛去衰，如钩之曲，上而复下。应血脉来去之象，象万物敷布下垂之状。詹炎举言如环珠者，非。《脉诀》云：季夏宜之，秋季、冬季，发汗通阳，俱非洪脉所宜，盖谬也。）

【体状诗】脉来洪盛去还衰，满指滔滔应夏时。若在春秋冬月分，升阳散火莫狐疑。

【相类诗】洪脉来时拍拍然，去衰来盛似波澜。欲知实脉参差处，举按弦长幅幅坚。

（洪而有力为实，实而无力为洪。）

【主病诗】脉洪阳盛血应虚，相火炎炎热病居。胀满胃翻须早治，阴虚泄痢可踌躇。

寸洪心火上焦炎，肺脉洪时金不堪。肝火胃虚关内察，肾虚阴火尺中看。

（洪主阳盛阴虚之病，泄痢、失血、久嗽者忌之。《经》曰：形瘦脉大多气者死。曰：脉大则病进。）

微（阴）

微脉，极细而软，按之如欲绝，若有若无（《脉经》）。细而稍长（戴氏）。

（《素问》谓之一。又曰：气血微则脉微。）

【体状相类诗】微脉轻微漉漉乎，按之欲绝有若无。微为阳弱细阴弱，细比于微略较粗。

（轻诊即见，重按如欲绝者，微也。往来如线而常有者，细也。）