脉法秘诀：中医脉法四言真诀

中医号脉可以说是源远流长，从古代一直被沿用传承至现在，足以可见它的强大生命力和科学性。中医自古便有号脉这一绝学。望，闻，问，切始终以普遍应用的技巧，尤其是切脉，这是一个非常具有神奇性的技巧。中医号脉其实就是医生用手指触按病人的动脉搏动，以探查脉象，从而了解病情的一种诊断方法。

健康人的脉象称为正常脉象。一般是不浮不沉，不大不小，不强不弱，不快不慢，均匀和缓，节律整齐，又称为平脉或缓脉。平脉至数清楚，一息(即一呼一吸)之间四至五次，相当于 72～80 次，节律、强弱一致。脉象受体内外因素的影响而发生生理的或暂时的变化，也属正常。如年龄越小，脉跳越快，婴儿脉急数，每分钟 120～140 次;五、六岁儿童常为一息六至，每分钟 90～110 次;青壮年体强，脉多有力;年老人体弱，脉来较弱;成年人女性较成年男性脉细弱而略快;瘦人脉较浮，胖人脉多沉;重体力劳动，剧烈运动长途步行，饮酒饱餐，情绪激动，脉多快而有力，饥饿时则脉较弱。



1、大小：

观察气：大气旺，小气虚。

2、快慢：

观察精：快精虚，慢精足。

3、硬软：

观察火：硬火多，软火少。

4、浮沉：

观表里：[亦可说阴阳]浮表症，沉里症。

5、匀乱：

观察安危：匀则生命及心脏平安，乱则生命及心脏危险。

常见的异常脉象：

浮脉

是脉动显现部位表浅的一种脉，轻取即得，重按反而变弱。一般情况下，提示病邪在表。脉浮而有力者为表实，浮而无力者为表虚。

沉脉

是脉动显现部位较深的一种脉，轻取不得，重按始见。通常主里证，沉而有力者为里实证，沉而无力者为里虚证。

迟脉

脉来较慢，每分钟 60 次以下。多主寒证，因寒可使血流速度减慢。迟而有力者为冷积实证，迟而无力者为阳虚证。

数脉

脉来较快，每分钟 90 次以上，来去急促。多主热证，因热可使血流速度加速，数而有力者为实热证，数而无力者为虚热证。

细脉

又称小脉，脉如细线，软弱少力，但应指尚明显。是湿证与虚证之象。因湿邪阻滞脉道或气血虚而不能充盈脉道所致。

洪脉

脉体阔大，充实有力，来盛去衰，状如洪水。大多主邪热亢盛的实证。

弦脉

脉形端直，如按琴弦。常见于有肝胆病、痰饮证、疼痛证的患者。

滑脉

脉来流(滑)利，如盘走珠。是实热证、痰饮证、伤食证，或妊娠的脉象。

涩脉

脉来艰涩不畅，如轻刀刮竹。为气滞证、瘀血证、精血亏少证之

征象。

虚脉

三部脉举按皆无力，隐隐蠕动于指下，为一切无力脉之总称。是虚证之象，主要为气虚或气血两虚证。

实脉

三部脉举按皆有力，脉来盛而坚实，为一切有力脉的总称。是实证之象，提示邪气实而正气不虚。



号脉方法：

早期的切脉方法比较复杂，要切按头颈、手、足等多处部位的脉动。以后逐渐简化为只切按手腕部的脉搏，称为“寸口”诊法。在这短短寸许长的脉动部位上，古代医家做足了文章。他们将腕横纹向上约一寸长的这段脉动分成了三“寸、关、尺”三部。

左右手的寸、关、尺部位分属不同的脏腑，认为可以反映相应脏腑的病变。其中右寸反映肺的情况，右关反映脾胃，右尺反映肾(命门)；左寸反映心，左关反映肝，左尺反映肾与膀胱。

仔细观察，大家可以发现：远端的寸部对应的是人体最上部的心、肺(上焦，呼吸与循环系统)；中间的关部，对应肝、脾胃(中焦，消化系统)；近端的尺部对应肾、膀胱(下焦，泌尿生殖系统)。如此，小小的“寸口”，却俨然成为人体五脏六腑的全息窗口。

仅此还不够，在切脉的时候，还要用三种不同的指力去按压脉搏，轻轻用力按在皮肤上为“浮取”;中等度用力按至肌肉为“中取”;重用力按至筋骨为“沉取”。寸、关、尺三部，每一部有浮、中、沉三候，合称为“三部九候”。不同手法取到的脉，临床意义不同。通常，脉浮于外者，病位浅，沉于里者病位深。

切脉时还有许多讲究。首先，要求安静，包括外环境的安静与医患两者心神的安静。患者在诊脉前要休息片刻，待安静后方可诊脉。医者切脉前一定要静心，调整呼吸，并将注意力完全集中于指下，细心切按一分钟以上。诊脉时患者取坐位或仰卧位，手臂与心脏保持在同一水平位，手腕舒展，掌心向上。

其次，切按时医者用三指定位，即先以中指定好关部，再根据患者身高调整三个手指的疏密。若患者身材高大，布指宜疏;矮小者，布指宜密，小儿则用一指(拇指)诊脉，不分三部。

学习诊脉，必须先了解正常的脉象。正常脉称为“平脉”、“常脉”。每分钟跳动70—80次左右，节律规则，脉型不粗不细，不浮不沉，不刚不弱。但正常脉象常随季节、年龄、性别、体质等会有差异。如春、夏、秋季的脉大多偏浮，而且搏动有力;冬季的脉多沉伏于里。年龄越小脉搏越快，青壮年脉多强而有力，老年人的脉较弱;身材高大的人脉多长，矮小的人脉较短，瘦人脉多浮，胖人脉多沉;饱食后及情绪激动时脉多快而有力，饥饿时脉多软弱。如果发现相反脉象，如冬天脉浮、胖人脉浮、瘦人脉沉等，提示脉象异常。

中医四言诀之辨脉提纲

调停自气，呼吸定息，四至五至，平和之则。
三至为迟，迟则为冷；六至为数，数即热证。
转迟转冷，转数转热。迟数既明，浮沉当别，
浮沉迟数，辨内外因。外因于天，内因于人。
天有阴阳，风雨晦冥，人喜怒忧，思悲恐惊。
外因之浮，则为表证，沉里迟阴，数则阳盛。
内因之浮，虚风所为，沉气迟冷，数热何疑。
浮数表热，沉数里热，浮迟表虚，沉迟冷结。

表里阴阳，风气冷热，辨内外因，脉证参别。
脉理浩繁，总括于四，既得提纲，引申触类。

中医四言诀之经脉与脉气

脉乃血脉，气血之先，血之隧道，气息应焉。
其象法地，血之府也，心之合也，皮之部也。
资始于肾，资生于胃，阳中之阴，本乎营卫，
营者阴血，卫者阳气，营行脉中，卫行脉外，
脉不自行，随气而至，气动脉应，阴阳之义。
气如橐钥，血如波澜，血脉气息，上下循环。
十二经中，皆有动脉，惟手太阴，寸口取决，
此经属肺，上系吭嗌，脉之大会，息之出入。
一呼一吸，四至为息，日夜一万，三千五百。
一呼一吸，脉行六寸，日夜八百，十丈为准。

中医四言诀之部位、诊法

初持脉时，令仰其掌，掌后裔骨，是谓关上。
关前为阳，关后为阴，阳寸阴尺，先后推寻。
心肝居左，肺脾居右，肾与肺门，居两尺部。
魂魄谷神，皆见寸口，左主司官，右主司府。
左大顺男，右大顺女，本命扶命，男左女右。
大前一分，人命之上，左为人迎，右为气口。
神门决断，两在关后，人无二脉，病死不愈。
男女脉同，惟尺则异，阳弱阴盛，反此病至。
脉有七诊，曰浮中沉，上下左右，消息求寻。
又有九候，举按轻重，三部浮沉，各候五动。
寸候胸上，关候膈下，尺候于脐，下至跟踪。
左脉候左，右脉候右，病随所在，不病者否。

中医四言诀之五脏平脉

浮为心肺，沉为肾肝，脾胃中州，浮沉之间。
心脉之浮，浮大而散；肺脉之浮，浮涩而短；
肝脉之沉，沉而弦长；肾脉之沉，沉实而濡；

脾胃属土，脉宜和缓，命为相火，左寸同断。
春弦夏洪，秋毛冬石；四季和缓，是谓平脉。
太过实强，病生于外，不及虚微，病生于内。
春得秋脉，死在金日，五脏准此，推之不失。
四时百病，胃气为本，脉贵有神，不可不审。
中医四言决之杂病脉象
脉之主病，有宜不宜，阴阳顺逆，凶吉可推。
中风浮缓，急实则忌，浮滑中痰，沉迟中气。
尸厥沉滑，卒不知人，入脏身冷，入腑身温。
风伤于卫，浮缓有汗；寒伤于营，浮紧无汗；
暑伤于气，脉虚身热；湿伤于血，脉缓细涩。
伤寒热病，脉喜浮洪，沉微涩小，证反必凶。
汗后脉静，身凉则安，汗后脉躁，热甚必难。
阳病见阴，病必危殆，阴病见阳，虽困无害。
上不至关，阳气已竭。代脉止歇，脏绝倾危。
散脉无根，形损难医，饮食内伤，气口急滑。
劳倦年伤，脾脉大弱。欲知是气，下手脉沉，
沉极则伏，涩弱久深。火郁多沉，滑痰紧食，
气涩血乳，数火细湿。滑主多痰，弦主留饮。
热则滑数，寒则弦紧。浮滑兼风，沉滑兼气，
食伤短疾，湿留濡细。疟脉自弦，弦数者热，
弦迟者寒，代散者折。泄泻下痢，沉小滑弱；
实大浮洪，发热则恶。呕吐反胃，浮滑者昌，
弦数紧涩，结肠者亡。霍乱之候，脉代勿讶；
厥逆迟微，是则可怕。咳嗽多浮，聚肺关胃。
沉紧小危，浮濡易治。喘急息肩，浮滑者顺；
沉涩肢寒，散脉逆证。病热有火，洪数可医，
沉微无火，无根者危。骨蒸发热，脉数而虚，
热而涩小，必殒其躯。劳极诸虚，浮软微弱，
土败双弦，火炎急数。诸病失血，脉必见乳，

缓小可喜，数大可忧。瘀血内蓄，却宜牢大，
沉小涩微，反成其害。遗精白浊，微涩而弱，
火盛阴虚，芤濡洪数。三消之脉，浮大者生；
细小微涩，形脱可惊。小便淋闭，鼻头色黄，
涩小无血，数大何妨。大便燥结，须分气血，
阳数而实，阴迟而迟。癫乃重阴，狂乃重阳，
浮洪吉兆，沉急凶殃，痫脉宜虚，实急者恶，
浮阳沉阴，滑痰数热。喉痹之脉，数热迟寒。
缠喉走马，微伏则难。诸风眩晕，有火有痰，
左涩死血，右大虚看。头痛多弦，浮风紧寒，
热洪湿细，缓滑厥痰。气虚弦软，血虚微涩，
肾厥弦坚，真痛短涩。心腹之痛，其类有九，
细迟从吉，浮大延久。疝气弦急，积聚在里。
牢急者生，弱急者死，腰痛之脉，多沉而弦，
兼浮者风，兼紧者寒，弦滑痰饮，濡细肾着，
大乃肾虚，沉实闪肭。脚气有四，迟寒数热，
浮滑者风，濡细者湿。痿病肺虚，脉多微缓，
或涩或紧，或细或软。风寒湿气，合而为痹，
浮涩而紧，三脉乃备。五疸实热，脉必洪数；
涩微属虚，切忌发渴，脉得诸沉，责其有水；
浮气与风，沉石或里，沉数为阳，沉迟为阴；
浮大出厄，虚小可惊。胀满脉弦，土制于木；
湿热数洪，阴寒迟弱；浮为虚满，紧则中实；
浮大可治，虚小危极。五脏为积，六腑为聚，
实强者生：沉细者死。中恶腹胀，紧细者生，
脉若浮大，邪气已深。痈疽浮散，恶寒发热，
若有痛处，痈疽所发。脉数发热，而痛者阳。
不数不热，不疼阴疮。未溃痈疽，不怕洪大，
已溃痈疽，洪大可怕。肺痈已成，寸数而实。
肺痿之形，数而无力。肺痈色白，脉宜短涩，

不宜浮大，唾糊呕血。肠痈实热，滑数可知，
数而不热，关脉茎虚；微涩而紧，未脓当下，
紧数脓成，切不可下。

中医脉学四言决之诸脉主病

一脉一形，各有主病，数脉相兼，则见诸证。
浮脉主表，里必不足，有力风热，无力血弱。
浮迟风虚，浮数风热，浮紧风寒，浮缓风湿，
浮虚伤暑，浮茎失血，浮洪虚火，浮微劳极，
浮濡阴虚，浮散虚剧，浮弦痰饮，浮滑痰热。
沉脉主里，主寒主积，有力痰食，无力气郁，
沉迟虚寒，沉数热伏，沉紧冷痛，沉缓水蓄，
沉牢痼冷，沉实热极：沉弱阴虚，沉细痹湿，
沉弦饮痛，沉滑宿食，沉伏吐利，阴毒聚积。
迟脉主脏，阳气伏潜，有力为痛，无力虚寒。
数脉主腑，主吐主狂，有力为热，无力为疮。
滑脉主痰，或伤于食，下为蓄血，上为吐逆。
涩脉少血，或中毒湿，反胃结肠，自汗厥逆。
弦脉主饮，病属胆肝，弦数多热，弦迟多寒，
浮弦支饮，沉弦悬饮，阳弦头痛，阴弦腹痛。
紧脉主寒，又主诸痛，浮紧表寒，沉紧里痛。
长脉气平，短脉气病，细则气少，大则病进，
浮长风痫，沉短宿食，血虚脉虚，气实脉实。
洪脉为热，其阴则虚。细脉为湿，其血则虚。
缓大者风，缓细者湿，缓涩血少，缓滑内热。
濡小阴虚，弱小阳竭，阳竭恶寒，阴虚发热。
阳微恶寒，阴微发热，男微虚损，女微泻血。
阳动汗出，阴动发热，为痛为惊，崩中失血。
虚寒相搏，其名曰革，男子失精，女子失血。
阳盛则促，肺痈阳毒，阳盛则结，症瘕积郁。
代则气衰，或泄脓血，伤寒心悸，女胎三月。

中医四言决之诸脉形态

浮脉法天，轻手可得，泛泛在上，如水漂木。
有力洪大，来盛去悠；无力虚大，迟而且柔；
虚甚则散，涣漫不收；有边无中，其名曰芤；
浮小为儒，绵浮水面；濡甚则微，不任寻按。
沉脉法地，近于筋骨，深深在下，沉极为伏；
有力为牢，实大弦长；牢甚则实，幅幅而强；
无力为弱，柔小如绵；弱甚则细，如珠丝然。
迟脉属阴，一息三至，小驶于迟，缓不及四，
二损一败，病不可治，两息夺精，脉已无气。
浮大虚散，或见芤革，浮小濡微，沉小细弱，
迟细为涩，往来极难，易散一止，止而复还，
结则来缓，止而复来，代则来缓，止不能回。
数脉属阳，六至一息，七疾八极，九至为脱。
浮大者洪，沉大牢实；往来流利，是谓之滑；
有力为紧，弹如转索；数见寸口，有止为促；
数见关中，动脉可候，厥厥动摇，状如小豆。
长则气治，过于本位，长而端直，弦脉应指。
短则气病，不能满部，不见于关，惟尺寸候。

中医四言决之妇儿脉法

妇人之脉，以血为本，血旺易胎，气旺难孕。
少阴动甚，谓之有子，尺脉滑利，妊娠可喜。
滑疾不散，胎必三月，但疾不散，五月可别。
左疾为男，右疾为女。女腹如箕，男腹如釜。
欲产之脉，其至离经，水下乃产，未下勿惊。
新产之脉，缓滑为吉，实大弦牢，有证则逆。
小儿之脉，七至为平，更察色证，与虎口纹。

脉学金口诀

切脉法，有真传，二十八脉不一般，
浮沉迟数四纲脉，各脉分属要精研。

（濡、革、洪、微、散）
沉含四脉重方得
（伏、细、牢、弱）
浮中沉里四脉焉。
（虚、实、芤、长）
浮脉
浮轻取，重按无，浮如木在水中浮，
浮而有力多风热，浮而无力是血虚。
沉脉
沉重按，脉才显，如石投水必下潜，
沉而有力为冷痛，沉而无力是虚寒。
迟脉
迟脉来，一息三，脉来极慢记心间，
迟司脏病或多寒，虚实之间仔细研。
数脉
数脉来，息六至，脉来快速用心记，
浮沉虚实须分别，君相之火不同治。
虚脉
虚脉形，皆无力，浮大而软无根砥，
脉虚身热为中署，气虚正亏身无力。
实脉
实脉形，大而长，三候充实力最强，
新病见实邪气盛，久病见之病主殃。
滑脉
滑脉状，颇费猜，如盘走珠应指来，
宿食痰热胸中满，女脉调时应有胎。
涩脉
涩脉状，刮竹形，细迟短滞似欲停，
血少津枯气血痹，女人非孕即无经。

洪满指，似波澜，来时虽盛去悠然，
洪主病进邪气盛，胀满胃反治颇难。
微脉
微如丝，按若无，欲绝非绝微脉呼，
五劳六极诸虚病，猝病有生久难图。
紧脉
紧如索，是脉形，拘急弹指切如绳，
寒伤内外病主痛，浮沉表里要分明。
缓脉
缓四至，是脉形，从容和缓号为平，
或因脾虚风湿病，是病非病仔细评。
濡脉
濡脉形，浮柔细，水面浮棉弱无力，
产后病中见犹可，平人无根须忧虑。
弱脉
弱脉形，沉柔细，如棉在水力不济，
阳气衰微精血虚，老人犹可少壮伞。
长脉
长迢迢，过本位，指下按之柔为贵，
长主心肾根本壮，长大急硬火之罪。
短脉
短缩缩，喻如龟，藏头缩尾脉中推，
短主诸病皆难治，盖因真元气多亏。
芤脉
芤脉形，中间空，芤脉按之软如葱，
火犯阳经血上溢，热伤阴络下流红。
弦脉
弦脉形，脉挺然，弦脉端直似琴弦，
弦应肝胆痰饮痛，大小单双分轻重。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/747105104151010014