

古籍典藏 · 原文与白话译文

《脉象口诀歌》

中医 · 共 2 章节 · 1 章含白话译文

此书为中医脉象“口诀歌”，脉搏的形象与动态，为中医辨证的依据之一。一般分为浮、沉、迟、数四大类。

www.luckclub.cn · 古籍典藏 · 内容仅供文化学习研究

第 0 章

目录

原文

脉象口诀歌 - 目录

《脉象口诀歌》

原文

《脉象口诀歌》

脉理兮，用心细，三法四中要熟记。人脉难，需勤理，察形辨象非容易，浮沉迟数力为中，扩充各脉真消息，此理需明未诊前，免之新医，吃脉记，经为一贯用心机，指下回声诊妙记。浮脉：轻寻有、按无有，浮脉漂然肉上游，水帆木浮未定向，浮脉中间仔细究，有力恶风见表实，无神无力指虚浮，浮脉里有七瓣（浮紧、浮缓、浮滑、浮数、浮迟、浮虚、浮洪），其中理性要经验。

洪脉：洪脉满指波涛似，来时力状去自然。脉洪阳盛虽夏旺，非是火盛治灾凡。

实脉：实毕毕更属长，举按充实力最强，新病逢时是火盛，久病逢时或气痛。长脉：长脉直过本位前，迢迢自弱类长杆，心肾身强气本状，实脉相联似剑长。

短脉：短脉象形似龟，藏头露尾脉中筋，寸尺可凭关不诊，涩微动结似相随，主病逢之为难治，概似真元气多亏。

芤脉：两边实中间空，芤形脉似软如葱，寸阳见芤血上溢，芤现迟脉下流红，芤形浮细须轻诊，睡眠浮脉像得诊，气血伤耗精神损，自汗阳虚骨蒸深。散脉：散脉形浮无沉候，如寻至数拘不定，满指散乱似扬先，按之分散难归整，产是生早胎为堕，久病脉散必丧命。

沉脉：沉脉壮重迎指，如石投水往下沉，按之无力真元弱，有力为痛滞气侵，中寒其脉均沉类，沉紧、沉滑、沉弦、沉细、沉数、沉迟、沉微，数头机关勿误人。

微脉：细微小至如弦，沉而极细最不断，春夏少年均不宜，春冬老弱确为善。

伏脉：沉之深，伏脉游，下指推筋靠骨求，真气不行症痞结，脉丧泻之不出头。

弱脉：沉细软绵似弱脉，轻寻无板重采知，元气耗损精血虚，少年可虑白头矣。

虚脉：虚脉举指迟大软，按之无力又空洞，精神气血都伤损，病因虚法，汗多中。

牢脉：沉而伏力很强，牢形实大和弦长，劳伤微疾真精损，气喘腹疝，七情伤。

革脉：革脉肢体自浮急，象诊真似按鼓皮，女人半产并崩漏，男子血虚或“梦遗”。

迟脉：寻肉内至来三，来往极慢微迟脉，浮迟表寒是表证，沉迟里冷必定见。缓、结、代、涩居迟类，不究详细莫轻谈。

缓脉：缓四至通不偏，和风杨柳袅自然，欲从脉里求神气，只在从容和缓间，缓迟气血皆伤损，和缓从容为气安。

结脉：缓一指复又来，结脉肢体记在怀，悲虑积中成郁结，五邪交攻为痞灾。（五邪：气、血、痰、饮、食）

代脉：缓之不能随手知，良久方来是代脉，代是气衰凶且甚，妊娠奉同生机存。

涩脉：脉道涩难疏通，细迟短散何成形，来往湿滞似刮竹，病蚕食叶慢又难，思虑交愁里积久，不但损血又伤精。

数脉：来往速数脉形，一息六至仔细凭，数脉属阳热可知，只把虚实火来医，实要凉泻虚温补，肺病秋深却畏之。急、紧、弦、滑、动、促都从数脉安排定。疾脉：快过数者脉名疾，载阳又可阳凶升。

紧脉：数又弦疾和成紧，举如转索切绳形。浮紧表寒身体痛，沉紧逢见腹疼痛。

弦脉：举迎手按不转，弦长端直若丝弦，受病轻重如何认，指在弦上软硬看。

滑脉：滑脉如珠滚滚来，往来流利却还前，停食痰气胸中痰，妇女滑缓定是胎。动脉：动脉摇摇数在关，没头没尾豆形圈，动主惊悸心空虚，汗出发热阴阳参。促脉：数又止促脉乎，进必无生退可生，促脉三焦火焱盛，原因有五细推求。血、气、痰、食、饮停留一种治病由。

濡脉：浮取极不力，按之随手又空空，主病血虚阳虚症，汗多夜间骨热蒸。凭脉验证如明镜，学者用心都精通。

白话译文

脉学道理精微，须用心体会。“三法”（浮、中、沉三种指力）与“四中”（浮、沉、迟、数四大纲脉）务必熟记。辨脉不易，需勤加练习、细察脉形与脉象。浮、沉、迟、数是纲领，指力轻重是关键，由此扩展便可辨识各种脉象的真实信息。此理在诊脉之前就要明白，免得初学者只会死记脉名，却不能融会贯通——关键在于指下的感觉回馈，方能悟出诊脉妙处。

浮脉：轻取即得，重按反弱。脉象漂浮于肌肉之上，如木浮水面、帆行水上而方向未定。浮而有力，多为外感风邪的表实证（表实：邪气在体表且正气尚足）；浮而无力，则属虚浮，正气不足。浮脉之下还可细分七类——浮紧、浮缓、浮滑、浮数、浮迟、浮虚、浮洪，其中差别需靠临床经验去辨别。

洪脉：满指汹涌如波涛，来势有力而去势自然。洪脉主阳气（阳气：人体温煦、推动功能的力量）偏盛，夏季脉本洪旺属正常，若非火热邪盛所致则不必惊慌。

实脉：脉体坚实且偏长，无论轻取重按皆充实有力。新病见实脉多为火盛，久病见实脉或为气滞疼痛。

长脉：脉体超过寸、关、尺（寸关尺：手腕桡动脉上三个诊脉部位，分别对应上、中、下焦脏腑）本位，迢迢如长杆。心肾强健、气血充沛者常见，脉实且长犹如剑身。

短脉：脉体短缩如龟缩头尾，似有似无，寸部、尺部尚可触及而关部难以摸清。常与涩、微、动、结等脉相兼出现，主病多属难治，多因真元之气（真元：先天根本之气）大亏。

芤脉（芤，音拮）：两边实而中间空，形如按压葱管般柔软中空。寸部见芤主上部出血（如吐血、衄血），芤脉兼迟则主下部出血（如便血、崩漏）。芤脉浮细须轻取才能察觉，类似睡眠时脉象偏浮的状态。此脉主气血耗损、精神亏虚，或自汗阳虚、骨蒸潮热（骨蒸：自觉骨内发热，为阴虚典型症状）。

散脉：浮取散漫而无沉候，至数不齐、满指散乱如杨花飘飞，重按则分散零落难以归整。产妇见散脉或为早产、堕胎之兆；久病见散脉，元气离散，预后凶险。

沉脉：须重按才能触及，如石沉水。沉而无力为真元虚弱，沉而有力多为疼痛或气滞所致。中寒（里寒证）之脉多属沉类，其下又分沉紧、沉滑、沉弦、沉细、沉数、沉迟、沉微等，各有不同机理，诊者切勿混淆。

微脉：极细极弱如游丝，沉取方得且似断非断。春夏之季或少年人见微脉为不宜（正气当旺而反微，主虚损）；秋冬季节或老年体弱者见之则尚属合理。

伏脉：比沉脉更深，须推筋按骨方可触及。主真气不行、痞结内阻（痞结：胸腹痞闷胀满、气机阻滞），若脉全然伏匿不出则病势危重。

弱脉：沉细而柔软如棉，轻取不得、重按方知。主元气耗损、精血亏虚，少年人见弱脉尤须警惕，恐有未老先衰之忧。

虚脉：轻取迟大而软，重按无力且空洞。主精、神、气、血（气血：气为功能动力，血为营养物质）俱伤，多因虚证所致，常见于多汗伤阳者。

牢脉：沉伏而有力，脉体实大、兼弦且长。主劳伤积损、真精亏耗，或气喘、疝气，以及七情（七情：喜怒忧思悲恐惊）内伤。

革脉：浮取弦急有力，按之中空如按鼓皮。女子见之主半产（流产）、崩漏（崩漏：非经期阴道出血）；男子见之主血虚或遗精。

迟脉：一息（一次呼吸）脉来仅三至（三次搏动），来往极为缓慢。浮而迟主表寒证，沉而迟主里寒证。缓、结、代、涩等脉均属迟类范畴，不深入辨析则不可轻言论断。

缓脉：一息四至，从容不偏不急，如和风拂柳般自然。从脉中求“神气”（脉之神：脉象的生机活力），正在于这份从容和缓之间。缓而偏迟则气血皆有伤损，和缓从容则为气机安定的表现。

结脉：脉来缓慢而时有一止（停跳），止后复来、无固定规律。主悲忧郁结、情志积滞，或五疝（气疝、血疝、痰疝、饮疝、食疝，即气血痰饮食五种壅滞）交攻而成痞满之症。

代脉：脉来缓弱，忽然中止，良久方来，止有定数。主气衰至极，预后多凶。但孕妇见代脉则为胎气阻隔经脉所致，反属生机尚存。

涩脉：脉道滞涩不畅，细迟而短散难成完整脉形。往来艰难如刀刮竹皮、如蚕食桑叶般迟滞。主忧思交愁、积久成疾，不仅伤血且伤精。

数脉：来往急速，一息六至。数脉属阳、主热，但须分虚实——实热当清泻，虚热当温补。肺病至秋深而见数脉尤为可畏（金旺之季脉反数，火克金之象）。急、紧、弦、滑、动、促六脉皆从数脉分化而出。

疾脉：比数脉更快。主阳气亢极、有凶险上升之势。

紧脉：数而兼弦、绷紧如转绳索。浮紧主表寒身痛，沉紧主腹中冷痛。

弦脉：应指端直而长，如按琴弦。按之不转不移，病之轻重可从弦上的软硬程度判断——偏软者病轻，偏硬者病重。

滑脉：往来流利如珠走盘，圆滑而前。主痰饮、食积、气滞胸中，妇女脉滑而缓则多为有孕之征。

动脉：仅见于关部，形如豆粒、摇摇滑数而无头无尾。主惊悸心虚、汗出发热，阴阳相搏之象。

促脉：数而时止，止无定数。主三焦（三焦：上中下三焦，为气化通道）火盛，其成因有五——血、气、痰、食、饮停留其一，当细推病因以施治。

濡脉（濡，音如）：浮取极软无力，重按则随手空空。主血虚、阳虚之证，多见自汗淋漓、夜间骨蒸发热。

总结：凭脉验证病情犹如明镜照物，学者若用心钻研，自然精通。

关键词

现代启示

这首口诀歌实质上是一套“指尖下的生物信号分类系统”。古人没有心电图和血流动力学仪器，却通过触觉将桡动脉搏动的深浅、快慢、强弱、节律、形态等维度拆解为二十余种脉象，并建立了脉象与病机之间的映射关系——这与现代医学通过脉搏波形分析评估血管弹性、心输出量和外周阻力的思路有相通之处。例如“滑脉如珠”描述的流利感，在血流动力学上可对应血容量充盈、血液黏稠度变化的状态；“弦脉如按琴弦”则与血管壁张力增高（类似现代所说的血管硬度增加）高度吻合。值得注意的是，口诀反复强调“有力”“无力”的区分——同一种脉位下，力度的不同指向虚实截然相反的病机，这提醒我们：任何诊断信号都不能孤立解读，必须在多维参数的交叉验证中才能逼近真相。

（以上仅供中医文化学习参考，不构成任何医疗建议。）

一个值得思考的问题：在现代可穿戴设备已能持续监测心率、血氧、血压波形的今天，传统脉诊中那些关于脉象“形态”和“质感”的细腻描述，是否蕴含着尚未被数字传感器完全捕捉的生理信息？