

《大家一起学中医》系列之——一起学诊脉

第一讲：切脉当明部位所主

左手：

寸部浮取为小肠；沉取为心脏

（心与小肠相表里，小肠为太阳经，心为少阴经，浮取阳脉，沉取阴脉）

关部浮取为胆；沉取为肝脏

（肝与胆相表里，胆为少阳经，肝为厥阴经，浮取阳脉，沉取阴脉）

尺部为肾阴

（人身体左侧为阴，右侧为阳）

右手：

寸部浮取为大肠；沉取为肺脏

（肺与大肠相表里，大肠为阳明经，肺为太阴经，浮取阳脉，沉取阴脉）

关部浮取为胃，沉取为脾

（脾与胃相表里，胃为阳明经，脾为太阴经，浮取阳脉，沉取阴脉）

尺部为肾阳也主膀胱

（人身体左侧为阴，右侧为阳，膀胱为太阳经）

附：常规切诊按上述部位来定，有时候要从整体来把握,整体来看：

寸主上焦（包含头部、颈部、咽、甲状腺、喉、食道、心、肺、乳腺及上肢等）；

关主中焦（包含胃、脾、肝、胆、胰腺、十二指肠、空肠、回肠）

尺主下焦（肾、膀胱、子宫及附件、生殖器、下肢）

第二讲：切脉当明切之何物

或问：切脉切的不是桡动脉？

答曰：此知其一，不知其二。

[淘宝团购，马上去看看吧！](#)

如若只是认为所切之脉为桡动脉，则终身被脉象困扰（仅一根血管的一段，如何能判定全身疾病？），也会受西医的理论左右，对自己切脉之结果毫无信心。

要明此理，得详而论之。

心主血脉，众所知也，血液的运行依靠心之鼓动，心乃血行之源动力，心之无力，血行自然缓慢；心力亢盛，血行自然顺畅，此理浅显而自然。

肺主气，也是众所知也，气的运行依靠肺之开阖，肺乃气行之源动力，肺虚开阖无力，气行自然缓慢，肺之开阖强盛，气行自然畅通，此理虽浅，而识之人不多。

寸口为手太阴肺经循行之所（《灵枢·经脉》...下廉，入寸口，上鱼，循鱼际.....）；桡动脉也正好从此走行，两者相并而行，切脉取寸口，其实切的是肺经与桡动脉合并之处。

或问：肺为气之源动力何以为凭？

答曰：《内经》：“一呼一吸，四至为息”。此以呼吸定心之动率。

“一呼气行三寸，一吸气行三寸，呼吸既定，脉气行去六寸。以一万三千五百息算之，共得八百一十丈。以脉数之十六丈二尺折算，应周行身五十度，此昼夜脉行之度数准则也；其始从中焦注手太阴，终于足厥阴，厥阴复还注手太阴”。此乃肺主气，为气之源动力，明鉴也。

或问：寸口肺经脉何以决脏腑？

答曰：这好比西医听虚里而辨心脏之疾病。肺既为气之源动力，自然对周身脏腑之疾患有其感应（好比尔家之用电器短路或功率过大，而输电站有感应一般）。

取寸口原因有二：

其一，肺经循此处而表浅便于可以感应；

其二，与脉之相依，影响脉之形态。

两者相和，则切脉者方可依据脉形态之变化而推求脏腑经气之变化。

第三讲：切脉需练习基本功

脉法练习开始是练习手指的敏感度和医者的心静程度。

指下无感，如切树皮；心中浮躁，难辨细微。

余氏脉法练习分五步，达三步者，再研究脉学则非常容易。五步概括为：“金”、“革”、“羽”、“水”、“气”。

第一步“金”法：即用食指、中指、无名指贴在金属表明，做切脉状，细心体会手指血管搏动的感觉。

[淋巴炎消贴](#)

[铁观音茶](#)

[远离鼻炎鼻康散](#)

[草本痔疮膏](#)

此为第一步，很容易体会到，此步重点是凝神静气的修炼。达到纯熟后，切脉容易入静，纵有百人在身边吵闹，都能入静切脉。

第二步“革”法：即用食指、中指、无名指贴在柔软的皮革或海棉上，做切脉状，细心体会手指血管搏动的感觉。

此为第二步，有些难度，但如果修炼到位后，基本没有摸不到的脉象。

第三步“羽”法：即用食指、中指、无名指贴在羽毛上，做切脉状，细心体会手指血管搏动的感觉。此为第三步，难度颇大，能修炼到此则习脉可入高手境地。

第四步“水”法：即用食指、中指、无名指贴在水面上，做切脉状，细心体会手指血管搏动的感觉。此为第四步，难度颇大，能修炼到此的人很少，关键是手指要保养好才有成功的可能，本人有时候可以达到，但只要干少许粗活，则感觉不到。

第五步“气”法：即用食指、中指、无名指自然做切脉状，感受空气的波动，细心体会手指血管搏动的感觉。

此为第五步，难度很大，能修炼到此则可以以脉查遍一切疾病，甚者可以练成悬丝诊脉。个人体会修炼此步法得练气功，没练气功的也就不用试了。

祖训：

凡心浮气躁者，不可与之言脉巧

凡资质愚钝者，不可与之言脉深

凡眼见为实者，不可与之言脉理

凡不求甚解者，不可与之言脉奥

第四讲：脉象之首脉——郁脉

郁脉乃粗意，与细正好匹；

其意定部位，何经何脏立；

总按为第一，求得粗与细；

分取为第二，细辨属何疾；



石鼓山韭杞茶

韭杞茶，补肾生精血，男人喝茶就喝韭杞茶。

[查看产品详情>>](#)

郁脉：从意而论，乃不畅之意；从形而论，乃脉形稍粗。

此脉单从一粗细而确定，故而临证容易取得，此粗细，乃相对而言。

即左右寸关尺，六部相对偏粗的部位。

理论分析：人之所病，不外六淫七情，饮食劳倦，房室金虫所伤。

不论伤在何经，伤在何脏，最终都会影响受损部位的经气运行，经气均会受到波动，此波动在寸口反应即有郁象。

有浮郁、沉郁；

有郁滑、郁涩；

有郁数、郁迟等；

有六脉皆见郁象；

也有单部位出现郁象。

主病：郁脉主要是确定病变的部位——何脏何腑何经之病变。

左寸出现郁脉 心脏出现问题 或 左侧头部出现问题

右寸出现郁脉 肺脏出现问题 或 右侧头部出现问题

左关出现郁脉 肝胆出现问题

右关出现郁脉 脾胃出现问题

左尺出现郁脉 左侧腰腿部出现问题

右尺出现郁脉 右侧腰腿部、子宫 或膀胱出现问题

临证时用左手切病人右手脉；右手切病人左手脉。

先总按，即同时切寸关尺三部脉象，找出郁脉，没有郁脉，则找出细脉（细脉脉形与郁脉相反，反应脏腑亏虚），很多时郁、细同见（各脏腑情况不一，有亏损的，也有邪气所客的）。

再分取，即对于总按发现有问题的部位，分别单独切诊，确定所患何疾病

第五讲：切脉如捉贼

	<p>臻好牌大肚子茶</p> <p>—每天2杯茶, 7天大肚子喝瘪了</p> <p>本委立口洋桂、</p>
---	--

切脉是找出病变性质，病变的部位，好比寻找入室之盗贼。

贼有外贼家贼之分；病有外感内伤之别。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>