

## 第八課之一 把脈

把脈，又稱為「脈診」或「切脈」。從西元前二千年便開始發展，到西元前 400 年左右趨於成熟。把脈時，醫生會把食指、中指、無名指放在病人手腕上，感受脈搏的跳動情形，包括脈搏的強弱、跳動的頻率、節奏的規律、跳動的深淺，血管內血液充盈的程度，及血流的通暢情況...等變化，藉此判斷病人內臟活動情形。

中國古代醫生把脈時，是以自己的呼吸去測定病人脈搏的次數。一呼一吸，叫做一息。一般來說，一個健康人的脈象應為一息脈跳動四次，若一息脈跳動三次，稱為遲脈，可能是因為體質屬寒，血流較緩慢，所以脈搏就來遲。這種情形下，病人喜歡吃熱的食物，四肢常冰冷、有心臟衰弱等症狀。若一息脈跳動五次，稱為數脈，數脈表示身體較熱，容易有發燒、火氣大、發炎等症狀，但脈搏還分有力或無力，有力是實火，無力是虛熱，用藥也不同。

把脈只是中醫四診「望、聞、問、切」的其中一診。望診，是望病人形體，面部的氣色，舌苔、舌質等。聞診是從病人語言，咳嗽聲音及人體內的氣味，來感覺內在的病情。問診是可以知道病人的生活習慣、起病的過程和病人自覺的痛苦情況。最後再切脈，診察體內一切變動情況。所以四診合併診斷，才可以明白病人整體的變化。

資料來源：

1. [認識中醫把脈](#) ( 正體中文 )
2. [脈診](#) ( 簡體中文 )

相關資源：

1. [把脈圖](#)

