

## 第五課之一 把脈

脈診又稱把脈、切脈或按脈，是中醫的一種診病方法。中醫脈學起源於中國春秋時代的扁鵲，到了秦漢時期的《黃帝內經》，奠定了脈學基礎。以中醫的觀點認為，脈象可反映人的身體情況，是中醫四診：望（觀氣色）、聞（聽聲息）、問（詢問症狀）、切（摸脈象），當中不可或缺的一環。

把脈的方式是病患將手腕放在一個小墊子或小枕頭上，醫生以手的食指、中指和無名指的指端，輕輕觸按病患手腕的橈動脈。接著觀察脈象的變化，依據脈搏的跳動次數、強弱、形狀和浮沉，然後加以整合分析，以決定如何治療。以下為脈象的變化和病情之間的關係：

### 一、跳動次數

以脈搏跳動來說，如果脈搏跳動次數較慢，代表患者可能是體質偏寒或陽氣不足，很容易有四肢冰冷、心臟虛弱的情況；脈搏跳動次數如果較快，則可能是火氣大或發燒的情形。

### 二、脈的浮沉

如果脈象是浮在表面上的，觸按時容易感受到，表示症狀明顯，例如感冒或頭痛；倘若脈象較沉，不容易感受到，表示症狀可能在身體深處，需要長時間調養。

### 二、脈的形狀

當脈的走向圓滑，患者可能有胃酸多、咳嗽、消化不良等症狀；當脈的走向來往並不順暢，病患通常會有局部疼痛、貧血等情況。

### 三、脈的強弱

脈象有強弱的分別，當脈搏跳動有力，代表此人元氣充足，可能有便秘情形；如果脈搏跳動無力，表示此人氣血虛弱，建議補養氣血。

資料來源：

1. [認識中醫把脈](#)
2. [中醫把脈就能診斷出大小病？](#)

