

最新黄帝内经的读后感 黄帝内经读后感 心得体会(实用5篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？接下来我就给大家介绍一下优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

黄帝内经的读后感篇一

黄帝诞生于四千多年前，是部落联盟的首领，是我们中华民族的始祖，华夏文化的初祖。《黄帝内经》记载：“昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。”黄帝一生下来就聪慧灵气，小时候就善于言谈，悟性超强，稍大后就无所不通，敦厚敏捷，成年后便登上天子之位。

要懂得养生之道。上古之人，都比较了解养生的学问，能够效法阴阳之道，并采用各种养生方法来保养自己的身体，饮食有节，作息有常，懂得顺应自然规律去生活，才使身体不容易受到病邪的伤害，活到人类应有的年龄，一百多岁还行动自如，没有衰退的迹象，也就不足为怪了。

而现在的人则不同。贪图享受，纸醉金迷，耗竭精气，元气消散，再加上饮食无度，作息颠倒，工作紧张，压力巨大，生活全无规律，导致现在人五六十岁就开始衰老，甚至有的人，还活不到五六十岁就猝发疾病死亡了。

好的心态是关键。上古的圣人经常教导百姓：要不贪不求，在思想上安闲清静，无忧无惧，体内真气和顺，精神内守，又时常教导人们一些躲避四季病邪入侵的常理。

所以，那时候的人，心态平定，人心朴实，虽然参加体力劳

动，但不知疲倦，因为心态特别好，吃什么饭都香，穿什么衣服都很舒服，在什么环境下都能够安然自得，也不会因地位的尊卑而产生嫉妒羡慕心理，更不会因身外之物而干扰内心的清静，这正符合自然无为的养生之道，所以他们的身心都不会受到外界的伤害，才能颐养天年。

再看我们现代的人，正好和养生之道相反，我们每日为物欲所累，人心浮躁，一心只向外求，想着赚钱，吃喝玩乐，喜欢攀比、虚荣，追求名闻利养，追求物质享受，内心很难安定下来，多欲多忧，寝食难安，精神外泄，病邪就会伺机入侵，所以现在的人就很难活到一百岁以上了。

真正的养生是养心，一切顺其自然，无为而无不为，甚至于连“养生”这个概念，都不能执着。现在人们物质生活水平普遍提高，养生非常流行，养生的方式也是五花八门，各种各样。但是过犹不及，有的人越养生，反而越不健康，就是因为太执着这个身体，把身体的健康看的太重了，俗话说“怕什么来什么”，你越是担心健康出问题，有时候它就越容易出问题。

《黄帝内经》读后感4

黄帝内经的读后感篇二

钱学森说：中医是顶级的生命科学，人类医学的发展方向是中医！原来我还一直纳闷为何世界上最顶级的科学家最后晚年基本都开始迷恋生命科学，如牛顿、爱因斯坦、霍金和钱学森等。读完此书后，才发现这些人并非是疯了，而是真的从中发现了人类不为人知的科学。

对经络和经脉周天建立后的生命奇迹的描述科学而严谨，让我受益匪浅。它纠正了我一些错误的概念，及填补我不知的

空缺，让我重燃中医梦。

黄帝内经的读后感篇三

最近阅读了《黄帝内经》及有关讲解《黄帝内经》的一些书籍，使我对这部经典的著作有了一个全面的了解，对养生有了一个全新的认识。现在作为医学院的学生，观念开始有改变了。这一次阅读之后，《黄帝内经》在我面前不再是单纯的医学书籍，它更像一本养生宝典、一本哲学书，一本了解自然，了解自身，关注自身，顺应自然法则，达到天人合一从而使人生存的更好的养生哲学书。也使我悟到“上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难”的智慧。《黄帝内经》流传千百年，是一本前无古人后无来者的旷世经典，它的医学价值和哲学价值正在不断被后人挖掘中，我也从这本书中得到不少的启发，也希望我能更深更好的理解这本书，给我的学习和生活带来更大的帮助。

我在了解中医养生知识的同时，更感叹我们中国传统文化的博大精深。《黄帝内经》是中国最著名、最古老的中医典籍之一，也是一本包罗万象的书籍，它不象西医书籍那样去讲解生理病理的专业知识，它只是帮助我们去认识自己的身体，帮助我们认知日常生活中的玄妙，告诉我们什么是坏的生活习性，什么是好的生活习性，最重要的核心就是告诉我们怎么不生病，怎么顺应春夏秋冬的自然规律。我深切地感到，《黄帝内经》是我们的祖先给我们留下的一笔精神文化遗产，是我们中国独有的宝贵财富，是我们祖祖辈辈传承下来的经典。

可是，我们很多人都不知道我们的老祖宗传承下来的这笔财富，很多人认为，讲健康是老年人的事情，养生更是老年人的事情。很多年轻人更是不知道如何珍惜自己的身体，不知道如何善待自己的心灵，不懂得什么是健康的生活方式，很多人起居无常，饮食无度，生活没有规律，暴食暴饮，透支健康，透支快乐，还有人以为有了名利地位和金钱就有了一

切，许多人都为追求这些东西而对健康在所不惜。所以在当今的社会中，有很多人都是亚健康状态，各种疾病也越来越年轻。《黄帝内经》告诉我们，健康是掌握在自己手中的，健康才能长寿，而长寿并不等于健康。只有健康快乐，才是一个完满的人生。你每天的生活习惯，决定你是否能有一个健康的身体。我们每一个人，无论是年老还是年少，都应该关注自己的生命，关注自己的健康，从现在开始就要好好养生，这样才可能有一个健康的身体，才可能有一个美好的人生，这样才会生活得有滋有味。健康和快乐，才是生命的真谛。

下面来说说阅读《黄帝内经》第三章“因天之序——十二时辰养生法”的读后感。

人体是一个最无为和最自足的系统，如果我们偏离了它，是必然要生病的。中医讲的养生，就是我们每天要按照人体的本性去做，什么时间做什么时间的事。“因天之序”，就是说一定要因循生发、生长、收敛、收藏这个顺序。我们人体也是一样。人们为什么说某个人贪生怕死就说这个胆小如鼠，很多人会意认为只是个口头禅而已，其实它是有道理可寻的。子时一胆经当令，而“子”在生肖中为鼠，这个时辰阳气特别的小就象老鼠一样。故此，“胆小如鼠”这个词就出现在大家的口中。在这里我就不一一列举十二时辰的养生法和道由。《黄帝内经》就是这样，它把事物全归为一类是分析，为什么猪想胖那么快呢，那是因为亥时就是三焦当令，从属相上来讲，这一时段的状态就像是猪，猪怎么跟亥时相关呢？实际上就是猪总是处于那种享受的状态，就是什么都不管。吃饱了喝足了就躺那儿哼哼，以次来养自己所以猪就是养胖的。从取象次类的角度来讲，它是归为一类的。猪是茅艾郁闷情绪的，猪要郁闷也长不胖了，所以猪的身心处于三焦通泰的状态，就是一个身体全部通常的象。人体是一个系统，要因循身体本性的原则。

其实，养生并不难，养生无处不在，养生存在于我们生活的

点点滴滴中，养生就是养护我们的生命，保养我们的心灵。这是一个长期的工程，需要持之以恒，日积月累，学到一点，就做到一点，长此以往，原本不好的生活习惯能得到改正，原本受到伤害的身体能够慢慢得到修复。只要你认识自己，能够“恬淡虚无”，学会“日落而息，日出而作”，做到“食饮有节，起居有常”，顺应自然，懂得规避虚邪，“不妄作劳”，善待自己，善待心灵，你就会守住自己的精、气、神，就能远离疾病，拥有一个健康快乐的人生。

黄帝内经的读后感篇四

周日我们的黄帝内经学习小组举行第二次沙龙活动，让我受益匪浅，下面我就简单谈一谈自己的一些心得体会。

最初结缘中医是因为身体不太好，我是一边学习中医，一边治疗自己，所以这几年真实的是用自己的身体去感受中医。通过中医治疗，自己的身体素质得到了不少提升。每吃一次中药都用身体去感受这个方药传递给身体的信息，吃疏肝的药心情会舒畅，吃补气的药身体会有劲，吃补血的药睡眠会好些。从一开始吃遍各种中药，到现在吃药越来越少，一个是身体变好了，一个就是中医水平提升了。感谢自己这糟糕的躯壳，痛苦却也让自己幸运的结缘中医，并深深切切感受中医带给我自己身、心的影响。所以自己是立志一定要在中医道路上坚持下去的。我觉得这是我能坚持学习下去的动机。

刚开始学习中医时是在网络上根据自己的病症找各种偏方、奇方，自己给自己下药，有时候用了，有效，有时候用了，没效果，就再到网上查，当看到一些药有很多负面反馈的时候，就吓怕了，再去找原因。比较幸运的是，网络上流传了海派中医倪海厦老师的全套人纪课程，讲中医的四大经典《黄帝内经》、《针灸大成》、《神农本草经》、《伤寒论》，我系统的完成了一遍学习。中医四大经典就是中医治疗的理法方药，经典的学习让我对中医有了更深的认知，让我对自己的治疗也更有底气而不再盲目。所以我是很感谢倪

海厦老师的，倪海厦老师带我走进了中医经典的世界，让我能感受真正中医的魅力。真正中医的魅力就来自中医的经典古籍，尤其是《黄帝内经》，这是中医的理，每个段落章节言简意赅，直中要害。比如第一篇上古天真论，书中写今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，起居无节，故半百而衰。读着读着仿佛能感受到千年前的祖先就站在眼前，把自己身体不好的原因给自己讲的透透的。我觉得这就是经典，经典就是比我们自己还明白自己。但是没读经典的时候，那就真是用泣血的经验去感悟这些道理，身体毁到底却也未必能想的明白。所以经典值得反复去读去体悟，读经典就是和古代诸多先贤在沟通在交流，最终我们收获的是身心灵全面提升。

读经沙龙活动能有这么多同好在一起同读经典书籍，并能相互监督，所以读经沙龙这个活动非常好。借着这个活动又能重温一遍经典，又有了和诸多同好交流沟通打开视野的机会。我自己其实每天诵读也还有好些地方读不通顺读不明白，但是我想坚持读就好。

《黄帝内经》是个大金矿，能从《黄帝内经》书中挖出一点点东西也足够受用终身。我相信坚持每天读，我们都能挖出一点点，一沟通，每个人又多一点。最后呢，我也祝福大家在中医学习的道路上越走越远，并能将中医传承发扬光大。

黄帝内经的读后感篇五

参加了辛庄师范行益老师的《黄帝内经》实修入门课程，七天的学习生活，开启了我对生命认知的大门。

从辟谷入手，用七天的时间，在身体上断掉了习以为常的一日三餐，转而在站桩、打坐，满腹经纶读经、刻石呼吸法等等种种方式，为身体疏通和补气。腹腔清理，净化全身，启

动了原来对它一无所知的生命的另一套系统，改变了我原以为的辟谷是通过饿肚子来挑战人体生理极限和提升意志力的一系列想法。全程辟谷下来，身体清静，头脑也变得清明。

在心理上，辟谷打破了对断食的恐惧和对食物的依赖，原来生命还可以有如此多样如此广阔的可能性，对自己从前的认知感到十分浅薄和幼稚！从“我当然知道”、到“我可能不知道、我知道的可能不是真相”再到“我真的不知道”，这种广袤无垠的开阔性，只需觉察到一点点，即可帮助我改变现实生活中大部分的困惑，我执一放，生活和谐，心灯一明，无明即破。

从精神上，辟谷带领我从更高一层的维度上了知，种种“贪嗔痴”，都是因为自己“需要的不多，而想要的太多”，抬头环顾自己的四周自省，我竟然拥有这么多，我想要的一点点，上天以十倍百倍的回报赐予了我，苦难和幸福，都是生命带给我的功课和礼物，心中被感恩充满，喜悦涌动。

真心真诚的面对生命本身，认认真真做人，老老实实生活”！

《黄帝内经》读后感2