

# 2023年黄帝内经读书心得(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 黄帝内经读书心得篇一

怀着这样的心理，我翻开了黄帝内经素问。简单看过注家对黄帝内经的介绍，就开始进入正篇。

素问不愧是经典言论，一开始就道出了“今时之人，年半百而动作皆衰”的问题，并提出了养生的原则和方法：法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居又常，不妄作劳，可谓是一针见血，但这不是它最厉害的，最难得的就是找到了生命与自然的联系，并用非常通俗却又变化无穷的阴阳反映其规律。古人以阴阳论道，可敬可叹。

我认为，黄帝内经的伟大不在于理论，而在于提出理论前长期的观察探究。比如，“男不过尽八八，女不过尽七七”的阐述就是对人体生长发育成熟衰老的概括，还有四季虚邪与脏器的对应，等等，无不体现了黄帝内经非常扎实的观察验证基础。这种发现问题，观察矛盾，寻找规律的探究精神正是每个医者所需要继承的。

很多外行人认为黄帝内经太老了，已经跟不上新时代要求了。但黄帝内经的思想偏偏是超前的，其中提出的养生之道还被到处引用，被奉为圭臬。而且黄帝内经“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的治疗思想不知又比西方预防观念早提出了多少年，而且至今仍具有宝贵的借鉴价值。之所以我们常称其为经典，正是其中的很多话都是不刊之论。

黄帝内经之所以是中医学，甚至是所有医学的必读书，并不是说它囊括了所有疾病的预防和治疗方法，而且它也做不到，真正值得借鉴的就是其中对人体五脏六腑、经络等做出了基础论述，正所谓名不正言不顺，要论治，就要辨证，要辨证，就要审症求因。有因才有果，正是黄帝内经给出了因，才会有中华医学这个果。在五脏生成篇、五脏别论篇等篇里，黄帝内经记述了五脏六腑的基本特点；在三部九候篇、玉机真脏论篇等篇中，黄帝内经论述了切脉的部位与方法，脉象随季节的变化规律等等；更让我惊喜的是，在黄帝内经的宝命全形篇、八正神明篇等篇中找到了当初学习刺法灸法学时的原：凡刺之真，必先治神，五脏已定，九候已备，后乃存针……这些熟悉的字句让我对黄帝内经更加亲切了。另外，黄帝内经中在脏腑气血的基础上，提出了以“邪气盛则实，精气夺则虚”为中心的邪正盛衰理论，合并经络，阐述热病、咳、痹、痿、厥等疾病的病因病机，治则治法，以减轻百姓遭受病厄之苦。

要说黄帝内经的特点，我第一个想到的词就是“变化”，举个例子，在咳论篇中的一个问题：肺之令人咳何也？而回答是：五脏六腑皆令人咳，非独肺也。从中，我认识到即使是一个症，也是无穷变化的，更何况治疗方法呢？黄帝内经的思想很博大，能包容，在异法方宜论篇中说到，一病而治各不同，地势使然也。东方之砭石，西方之毒药，北方之灸焫，南方之九针，中央之导引按蹻，杂合以治，各得其所宜也。

而黄帝内经之灵枢，别名称为针经，大多是针灸经脉腧穴的理论，在经络腧穴学的学习过程中多有背诵，其中的内容让我对人体又有了新的理解，而不仅仅停留在解剖的层面上，也从中更加深刻理解了脏腑之间的联系，启发我产生了很多新的思路：例如，讲手太阴肺经运行时，一句“还循胃口”便提示了治疗肺病时兼顾胃的调理以增强疗效的可行性。

我只是愚笨初学者，尚能有所感悟，对于圣贤前人，当然更不在话下：仲师之伤寒，金元四大家之寒凉攻邪补土滋阴，

明清之温病，都或多或少地借鉴了内经。一部经典，竟成就了一部部新的经典，真是蔚为壮观。

事实上，黄帝内经并不是尽善尽美的，它还不够全面，也不够准确，但它有留白，给后人完善的可能。譬如，黄帝内经对五脏六腑具体形状位置的论述并不详尽，但后就有人在一本叫医林改错的书中进行了纠正。我很佩服医林改错的作者，但更让我敬畏的是这隐藏在历史长河中若隐若现的传承，这是伟大的。

## 黄帝内经读书心得篇二

《黄帝内经》作为我国最早、地位最高的中医巨著、中医养生学之源的国学瑰宝，自古以来，引起了无数人对它的崇拜、深思，但《黄帝内经》是我们祖祖辈辈传承下来的经典，其思想博大精深，泛泛而读，往往只能似是而非。最近，通过对《黄帝内经》的学习，对于其养生思想颇有一些体会。

现在，人们生活空气污染、快节奏、高压力的生活状态里以及不良的生活习惯，很多人身体处于亚健康状态，进而引发冠心病、高血压、糖尿病等“现代疾病”，而且年轻化的趋势越来越明显，因此养生越来越受到人们重视。何为养生，就是以自我调摄为主要手段，以推迟衰老、延年益寿、提高生活质量为目的的多种保健方法的综合。《黄帝内经》被公认为中医养生学之源，可见受推崇程度非同一般，其提出了治未病的重要思想，《素问·四气调神大论》说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。就是说上等的医生不是去治疗已经得了的病，而要在没有得病之前，就让它不得病。对于未病先防，《素问·上古天真论》曰“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，也就是说对外要适应自然环境，避免受到六淫之邪的侵袭；对内要调养精神志意，避免精神刺激、情志变化，充分的体现了《黄帝内经》“天人相应”和“形神合一”两

个基本的观点，也就是整体观。

“天人相应”是说人来源于自然，生长于自然，不管人类文明如何发展，科技是如何的进步，人类终究是自然的一部分，必须得要遵循自然界阴阳四时的规律。《内经》提出：“天温日明，则人血淖液而卫气浮，故血易泻，气易行；天寒日阴，则人血凝泣而卫气沉”。人与自然具有相通、相应的关系，不论四时气候，昼夜晨昏，还是日月运行，地理环境，各种变化都会对人体产生影响。顺应四时气候变化规律，是养生保健的重要环节。《灵枢·本神》指出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是僻邪不至，长生久视”，也就是说人体必须“顺其自然”四时气候的变化，适应周围外界环境，使机体与自然环境相协调，以增进人体的健康。所以在这个自然界的大系统中要想求得自身平衡，首先是遵循自然界正常的变化规律，其次是慎防异常自然变化的影响。但顺应自然规律并不是被动的适应，而是采取积极主动的态度掌握自然变化的规律，以期更快更好的适应外界环境的变化。

人类生活在自然界之中，自然界的物质存在人类赖以生存的必要条件，所以人体所需的饮食也应与自己所处的自然环境相适应。正如生活在潮湿环境中的人群适量地多吃一些辛辣食物，对驱除寒湿有益；而辛辣食物并不适于生活在干燥环境中的人群，正是因为这个原因形成了各个地方特色的饮食。一年四季不同时期的饮食也要同当时的气候条件相适应。冬季常吃红焖羊肉、肥牛火锅、涮羊肉等，有增强机体御寒能力的作用；而在夏季常饮用乌梅汤、绿豆汤等，有消暑解热的作用，这些都是天人相应饮食养生中的体现。

“形神合一”是说人体的精神活动和身体相互作用和相互影响。中医学认为有形体才有生命，有生命才能产生精神活动和具有生理功能，形体是本，神是生命活动及功用。所以《素问·八正神明论》曰“血气者，人之神”，《灵枢·平人绝谷》曰“神者，水谷之精气也”。无形则神无以附，无

神则形不可活，两者相辅相成，不可分离。形体是人生命存在的基础，有形才有生命并产生精神活动和生理功能。形乃神之宅，养形为养生之首要。生命在于运动，通过运动强其形，可以使人体筋骨强健，气血经脉通畅，脏腑经气充实，功能旺盛，气血调达，通过“外炼筋骨皮”，由外至内，促使体内阴阳平衡，身体盛壮，但养形不能过度，过度了就会积劳成疾。《黄帝内经》曰：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”。

《素问·阴阳应象大论》曰“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”，说明人的精神活动对形体的健康有很大的影响，可见养神同样重要。《素问·上古天真论》言：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”，这里说明了“恬淡虚无，清静无为”的态度对养生的重要性。《黄帝内经》曰“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺”，即不为外物所扰动，保持清心寡欲、恬静平和的心态来应对生活，正如《内经·痹论》所言：“静则神藏，躁则消亡。”

形神共养是中医学推崇的一种最高养生方法。《内经》明确提出了“形与神俱”的形神共养观点，《素问·上古天真论》曰“故能与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。

《黄帝内经》告诉我们无论还是年老是年少，都是要养护我们的身体，保养我们的心灵，都应动则养形，静则养神，顺应自然，真正做到人与自然相统一，形与神相统一，这样才能够达到养生之目的——健康长寿。

### 黄帝内经读书心得篇三

《黄帝内经》与《易经》、《山海经》并称中国古代的三大奇书，给后人留下了团团迷雾，至今仍神秘莫测。

纵观中国古代医学史，从无解剖学这门学科。《黄帝内经》

不但清晰描述了人体的解剖结构，而且对人体生理学、人体病理学、医学地理学、医学物候学等学科做了精辟描述。

《黄帝内经》的很多论述，人们至今只知道其结果是正确的，当代人类科学还不能做出科学解释。因此，有人认为《黄帝内经》与《易经》一样，其著述者有着比现代人更加先进的思想和科学技术，是大圣大智之人。

《黄帝内经》对中国文化的最大贡献，要数其阴阳五行学说，他不但影响了整个中国文化，也对世界现代科学观念产生了巨大影响。中国至今沿用的预测学，除来自《易经》外，很大部分均来自《黄帝内经》的阴阳五行学说。《黄帝内经》一直是阴阳五行学说的经典著作。

《黄帝内经》是中医的鼻祖，也是一部预测学的书，他告诉人们顺应自然法则，如何养生和避免灾祸。“从金木水火土的衰旺生克，可以推知疾病的轻重，治疗的成败，确定五脏之气的盛衰，疾病的险夷，死生的日期”。如肝主春木之气，如果一个人日干为甲乙，肝必旺盛，一生就不会患肝上的毛病。若病在肝脏，到夏天就会痊愈；如果夏天好不了，到秋天就会加重；如果不死，冬天病情就会呈执持状态；次年春天，肝逢春木本气，病情就会缓解，如此循环往复。

《黄帝内经》“上穷天纪，下极地理，选取诸物，近取诸身，更相问难”，天地万物无所不包，涉及哲学、天文、地理、气象、兵法、社会、历法、阴阳等各个学科，其中的医学理论迄今才被西方医学论及，而且比西方医学更加高明。

《黄帝内经》是大圣大智之人的著作。《黄帝内经》的成书年代说法颇多。据考证，《黄帝内经》成书于科技、文化、教育极其落后的上古时代，那个时代的人们还过着刀耕火种的日子，怎么会对天文、地理、气象、社会、历法、阴阳等学科有如此深刻的认识，即使科技、文化、教育高度发达的今天，也无人能出其右。难怪宋人高保衡曾感叹，人之脏肺、脉象、经络、气血，是不能入眼从体外和解剖得知的，若非

大圣大智之人，又如何能够探知呢。

## 黄帝内经读书心得篇四

想学习传统文化，一定要先了解一下黄帝；想健康长寿，一定要先看看《黄帝内经》。

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。后来黄帝统一天下，奠定中华文明的基础，被后人尊为中华民族的人文始祖。因他发明了轩冕，故又称之为轩辕黄帝。

书归正传，《黄帝内经》是我们最早的医学典籍，可以说是中医的始祖。至于成书年代，一直很有争议，有人认为是先秦黄帝所作；有人认为是战国时期后人所作；也有人认为是在两汉时期成书，这些问题先不去讨论，咱们还是开始分享末学学习经典的一点心得。

《黄帝内经》采用的一问一答的形式，一般是黄帝问，岐伯答，岐伯是上古时代最著名的医学家，创建了中医学的基本理论，被后人尊为中医始祖。在《黄帝内经》中，被黄帝尊为天师。在《黄帝内经》开篇“素问·上古天真论”中，第一段话就是：“（黄帝）乃问天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”

这个是黄帝提出的第一个问题，为什么上古时代的人都能够长寿，活到一百多岁，行动还没有衰老现象，而现在的人，到五六十岁，就已经开始衰老了呢？下面就是岐伯精彩的回答了，大家有缘可以看看原文，末学在这里只是简单总结一下

岐伯回答的两个要点：

一，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。

二，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，无忧无虑，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。

最后总结：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。

## 黄帝内经读书心得篇五

能不能健康长寿，15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，60%取决于生活方式。这其中的60%就是你的养生保健方式对健康长寿的影响。在当前现代医学大力倡导积极控制疾病的危险因素，预防为主，早期干预的主流下，提倡健康的生活方式，远离疾病。我们重读成书于两千多年前春秋战国至秦汉时期的中医经典著作《黄帝内经卷一》有关养生防病学说，获益匪浅。我们惊叹植根于华夏民族古老的中医养生文化，其精妙的墨采，深奥的文著，深深的蕴含着东方养生防病的智慧和哲学理念，有着惊人的超时空预测性和现实性，为我们华夏民族的繁衍生息，养生防病和健康长寿，功不可没。现选取其中部分著名的养生防病章节与大家共同尝析。

### 一、养生的重要原则

原文：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。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。逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”（《黄帝内经·上古天真论篇第一》）

译文：上古时代的人，一般都懂得养生的道理，能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应，调和养生的方法，使之达到正确的标准。饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，所以能够形神俱旺，协调统一，活到寿命应该终了的时候，度过百岁才离开人世。现在的人就不这样了，把酒当水饮，使反常的生活成为习惯，酒醉了，还肆行房事，怱

情性欲而使阴精竭绝，使真元耗散，不知道保持精力的充沛，蓄养精神的重要，而专求心志的一时之快，违背了人生的真正乐趣，起居作息，毫无规律，所以到半百就衰老了。

心得：《黄帝内经》简称《内经》，原为十八卷，其中九卷名为《素问》，另外九卷为《灵枢》，全书共八十一篇，以问答体形式书写。该书非一人一时之作，是集众人智慧而编写的，主要部份形成于战国时期，该书全面总结了我国古代，特别是秦汉以来的医学成就，在中国医学史上具有崇高的地位，凡是历代有所成就的医家无不视其为珍宝。该书注重整体和谐的观念，既强调人体本身是一个整体，又强调人与自然之间的密切关系，并运用阴阳五行学说解释生理，病理现象，指导诊断和治疗。《内经》非常重视养身保健，该书开篇第一卷的四篇论中有三篇《上古天真论》，《四气调神大论》，《生气通天论》均重点论述养生防病的重要性和养生方法，其养生学说并贯穿全书各个章节。本段条文提出人的自然寿命为百岁，能否达到这一寿限，关键在于能否坚持养生，养生者皆度百岁，不养生者，半百而衰，把顺应自然规律，调摄精神，节制情欲，保养元气，抗御外邪，节制饮食，劳逸适度，生活有一定规律做为养生的重要原则。提出养生的最高标准是“形与神俱”，既年至百岁仍然形体壮实，精力旺盛，动作不显衰老。并批评那些不懂养生的人，违背养生规律，把有害于身心健康的不良生活方式作为常规，恣意饮酒作乐，只贪图一时的心欢，作息没有一定规律，所以容易衰老得病。

## 二、养生强调保护和调养人体正气

原文：“夫上古圣人之教下也，皆谓之：虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴，是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚、智、贤、不肖、不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作

不衰者，以其德全不危也”。（《黄帝内经一·上古天真论篇第一》）。

译文：上古时代深懂养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲到对虚邪贼风等致病因素，应及时避开，心情要清静安闲，排除杂念妄想，以使真气居藏于内，精神内守而不耗散，这样，病又从哪里来呢？所以人们心志安闲，欲望不多，心境安定而没有恐惧，虽劳形体而不致疲倦，真气平和而调顺，每人都能顺心所欲并感到满意。人们无论吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服，大家喜爱自己的风俗习尚，愉快的生活，相互之间从不羡慕地位的高低，所以这些人称得上朴实无华。这样任何不正当的嗜欲都不会干扰他们的视听，任何淫乱邪说也都不能惑乱他们的心志。不论愚笨的，聪明的，能力大的，还是能力小的，都不因外界事物的变化而动心焦虑，所以符合养生之道。他们之所以能够年龄超过百岁而动作不显得衰老，这都是由于他们领会和掌握了修身养性的方法，而身体不被内外邪气干扰危害所致啊。

心得：人类生活在大自然中，就要受大自然的制约，大自然除了自身的运动变化，还受宇宙中的日、月、星辰的影响，因此发生台风，泥石流，山洪暴发，地震、火山喷发等自然灾害自古有之，古人统称之为“虚邪贼风”。人类要得以生存，就必须对这些外来的不利因素要适时躲避，防御，保全生命。同时《内经》非常重视内在因素的主导地位，“正气存内，邪不可干”，十分强调保护和调养人体正气的重要性，即“真气从之，精神内守”，特别是调摄精神和心态情志、道德修养等内因在养生防病的重要作用，这种“形神合一”论为现代亚健康的治疗学提供了依据。调情志，养精神，心无杂念，自足常乐可使人体气机条畅，血运通顺，利于养身防病，有效的减少心脑血管疾病，如高血压、冠心病、消化性溃疡、脑中风等疾病的发生和利于疾病的康复。

### 三、养生要顺应四时季节变化

原文：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆气则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。（《黄帝内经·四气调神大论篇第二》）

译文：春天的三个月，是所谓“推陈出新”，生命萌发的季节。天地间俱显出勃勃生机，富有生气，万物欣欣向荣。此时人们应当入夜即睡眠，早早起身，披散开头发，解开衣带，舒张形体，漫步于庭院，使精神愉快，胸怀开畅，保持万物的生机。提倡生长不要滥杀伐，提倡施予不要敛夺，提倡奖励不要惩罚，这是适应春天时令，保养生发之气的方法，如果违逆了春生之气，便会伤肝，到了夏天就会发生寒性病变，使提供给夏天盛长的物质基础减少了。

夏天的三个月，是所谓“草蕃木秀”繁衍秀美的季节。此时天气下降，地气上腾，天地之气相交，植物开花结实，长势旺盛，人们应当在夜晚睡眠，早早起身，不要厌恶白天太长，使心中无存郁怒，使精神之英华适应夏天以成其秀美。使气机宣畅，通泄自如，精神外向，对外界事物有浓厚兴趣。这

是适应夏天气候，保护长养之气的方法。如果违逆了夏长之气，心气受伤，到了秋天就会发生疟疾，使提供秋天收敛的能力也就差了，冬天再次发生疾病。

秋天三个月，是所谓“收容平藏”，万物成熟的季节。此时天高风急，地气清明，应当早睡早起，和鸡的活动时间相仿，以保持神志的安宁，减少秋季肃杀之气对人体的影响，收敛神气，以适应秋季容平的特征，不使神思外驰，以保持肺气的清肃功能，这是适应秋季的特点，而保养人体收敛之气的方法。如果违逆了秋收之气，肺气就会受伤，冬天就要发生完谷不化的泄泻病，使提供冬天潜藏之气的能力减弱了。

冬天的三个月，是所谓“紧闭坚藏”，生机潜伏的季节。当此水寒成冷，大地龟裂，人们应当早睡晚起，待到日光照耀时起床才好，不要轻易的扰动阳气，妄事操劳，要使神志深藏于内，安静自若，好象有个人人的隐私，严守而不外泄，又像得到了渴望得到的东西，把它密藏起来一样，要躲避寒冷，求取温暖，不要使皮肤开泄而令阳气不断地损失，这是适应冬天的气候而保养人体闭藏机能的方法。如果违逆了冬藏之气，就要伤肾，到了春天就会发生痿厥病，使提供春天的生养能力减弱了。

心得：《内经》认为，人的生命活动与大自然有着息息相通的关系，人体要保持健康，必须维持人与自然规律的协调统一。“人与天地相参也，与日月相应也”，“人以天地之气生，四时之法成”。人是大自然的产物之一，必然受大自然四时季节气候，环境的影响和制约。人体的五脏六腑，经络气血的活动与大自然春夏秋冬四时气候的消长变化相互通应，密切联系。本段条文根据春、夏、秋、冬四季的特点提出不同的养生防病方法，并指出如违背四季养生法则不仅会影响当季主令脏腑的病变，也可能对下一季节身体的其它脏腑产生危害。如春季大自然生机勃勃，草木萌芽生长，万物复苏，应注意顺应自然变化早睡早起，到户外活动，呼吸新鲜空气，要保持乐观情绪，以养肝气。按中医五行归类，春属木，应

东方，风气主令故气候温和，万物滋生，气主生发。人体肝气与之相应，肝气旺于春，性喜条达舒畅而恶抑郁，有疏泄功能。“肝主疏泄”的功能正常对人体全身脏腑组织气血的运行平衡起着重要的调节作用，还能较好的协调自身的精神情绪，控制不良情绪对大脑的刺激影响，同时肝疏泄功能正常对脾胃的消化吸收功能有促进作用，对胆汁的正常分泌排泄，全身的血液流通和水液的正常代谢都有一定的协调作用。如果春季不能正常养生，违逆了春天生发之气，就会伤害人体肝脏的疏泄功能，导致肝病、高血压、脑中风、消化性溃疡等病变。同时由于春季调养不当，机体免疫功能减弱，到了夏季还会发生各种病变。其他如夏季要养心气，秋季养肺气，冬季养肾气，每季未一个月养脾胃之气，不一一展述。

#### 四、注重春夏养阳，秋冬养阴

原文：夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根，则伐其本，坏其真矣。……从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱，反顺为逆，是谓内格。（《黄帝内经·四气调神大论篇第二》）

译文：四时阴阳的变化，是万物生命的根本，所以圣人在春夏季节保养阳气以适应生长的需要，在秋冬季节保养阴气以适应收藏的需要，顺从了生命发展的根本规律，就能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中运动发展，如果违逆了这个规律，就会戕伐生命力，破坏真元之气。……，顺从阴阳的消长就能生存，违反了就会死亡，顺从了它就会正常，违反了它就会混乱。相反，如背道而行，就会使机体与自然环境相格拒，就会发生疾病，危害生命。

心得：“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”，是本篇提出四时养生防病的重要原则，历代医家对此认识尚不一致。主要有四种看法：一是认为春主生，夏主长，秋主收，冬主藏，春夏顺其生长之气，即养阳，秋冬则要顺其收藏之气即养阴。

二是认为养即制也，春夏阳盛，故宜食寒凉以制其亢阳。秋冬阴盛，故宜食温热以制其盛阴。三是认为春夏属阳，秋冬属阴。阳为阴之根，养春夏之阳是为了养秋冬之阴。阴为阳之基，养秋冬之阴是为了养春夏之阳，是从阴阳互根理论阐发的。四是认为春夏阳盛于外而虚于内，故当养其内虚之阳，秋冬阴盛于外而虚于内，故当养内虚之阴。综合全篇精神“春夏养阳，秋冬养阴”是在论述春养生气，夏养长气，秋养收气，冬养藏气的基础上提出来的，生长属阳，收藏属阴，因此我们认为第一种观点较合符原文精神。“春夏养阳”即养生养长，“秋冬养阴”即养收养藏。但其他三种论点从不同角度对原文精神作了阐发，扩大了这一养生原则的应用，如后世中医学家对许多慢性疾病如慢性支气管炎、支气管哮喘、肺心病等冬季寒冷季节加剧的疾病，于夏季阳气较旺时给予调理治疗，往往收效更佳，能有效控制病情的发展，这种“冬病夏治”的方法，便是对“春夏养阳，秋冬养阴”原则的发挥。

## 五、养生重在顺应自然，保护阳气。

原文：夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气，其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

苍天之气，清净则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪弗能害也，此因时之序。故圣人传精神，服天气而通神明，失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。

阳气者，若天与日，失其所，则折寿命而不彰，故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。（《黄帝内经·生气通天论篇第三》）

译文：自古以来，人与自然界相通相合是生命的根本，而这个根本不外天之阴阳。大凡天地之间，南北东西上下之内，大如九州的地域，小如人的九窍，五脏，十二节都与大自然

气息相通。天气衍生五行（木、火、土、金、水），阴阳之气又依盛衰消长而各分为三（三阴三阳）。如果经常违背阴阳五行的变化规律，那么邪气就会伤害人体，这就是寿命的根本。

苍天的气（自然环境）清净，人的精神就相应地调畅平和，顺应天气的变化，就会阳气固密，虽有贼风邪气，也不能加害于人，这是适应时序阴阳变化的结果。所以圣人能够专心致志，顺应天气，而通达阴阳变化之理。如果违逆了适应天气的原则，就会内使九窍不通，外使肌肉壅塞，卫气涣散不固，这是由于人们不能适应自然变化所致，称为自伤，阳气会因此而受到削弱。

人体有阳气，就像天上有太阳，假如阳气失却了正常的位次而不能发挥其重要作用，人就会减损寿命或夭折，生命机能亦暗弱不足。所以天体的正常运行，是因太阳的光明普照而显现出来，而人的阳气也应在上在外，并起到保护身体，抵御外邪的作用。

心得：人与大自然息息相通，人的生命本源于大自然阴阳之气，故《内经》本段条文说“生之本，本于阴阳”，人的生命活动既然与自然环境，气候变化相通，所以人也必须了解和掌握自然规律，环境条件，保持生态平衡，并与之相适应才有利于养生防病，若经常违背人与自然相通的规律，就会损害、削弱生命的抗病能力，即“数犯此者，则邪气伤人”，从而发生诸如“内闭九窍”，“外壅肌肉”等各种病变，这是由于未能适应自然养生的结果，所以原文强调“此谓自伤”。如果按“生气通天”的理论养生，做到“传精神，服天气，而通神明”。就能使人“志意治”、“阳气固”，身心健康，“虽有贼邪弗能害也”。

“万物生长靠太阳”，本文以天体中的太阳来形象地说明人体阳气的重要性，为后世中医“扶阳学派”在治疗疾病，养生保健方面奠定了理论基础。



## 六、养生重在疾病的预防

原文：是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！（《黄帝内经·四气调神大论篇第二》）

心得：《黄帝内经》非常重视疾病的预防和养生，强调高明的医生（圣人）应着眼于“治未病”。本段条文中“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，集中体现了这一重要思想，具有深邃的哲学内涵和重要的现实意义，不仅对现代医学亚健康状态的研究和调治有一定启发，同时有自己独特的优势和特点。《内经》“治未病”的思想包含“未病先防”、“有病早治”、“即病防变”和“病愈防复”四个方面。

《内经》治未病理论数千年来一直指导着中医学的疾病防治和养生实践，对于当今人们越来越多的心脑血管疾病防治和养生保健也具有重要的指导作用。

如何治未病呢？当代国医大师，中医泰斗邓铁涛教授谈到：第一，崇尚养“心”。要保持良好的心理状态和心理平衡，避免不良的精神刺激和嗜欲。现代医学也证明这一点的重要性，精神紧张和情绪压抑均能引起血压升高，血管内分泌和代谢紊乱，从而损伤心、脑、肾和血管。第二，饮食有节。随着现代社会生活水平的提高，人们喜食大鱼大肉，肥甘厚味之品，邓老认为，人们饮食宜清淡而富有营养，能保证人体生理需求即可，不要摄入过多的盐，因为咸伤肾，也不要摄入过多的高脂饮食，适当增加蔬菜水果的摄入量。《内经，藏气法时论篇第二十二》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。《内经，五常政大论篇第七十》也说：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，“饮食自倍，脾胃乃伤”。第三，戒烟限酒，吸烟对人体百害而无一利，适量饮酒对心脑血管有一定益处，但不宜过量，过量则有害。第四，运动调养。古人说：“流水不腐，户枢不蠹”，正是这个道理，随

着现代社会生活节奏的加快，加之电视、电脑的普及，脑力劳动增加，久视久坐，运动锻炼减少，导致心脑血管疾病增加。应积极倡导适当运动，如每天步行、慢跑、练太极拳。第五，天人合一。邓老认为，养生与防病应遵循和适应自然界春夏秋冬的季节交替，气候环境，按照“春夏养阳、秋冬养阴”的原则，结合自己的身体状态进行，要起居有时，作息有度。第六，即病防变，小病防大，一病防多，在医生的指导下积极配合治疗调养。第七，病愈防复。一些疾病，尤其是心脑血管病和代谢疾病，经过治疗，症状消失了，但不能掉以轻心。需要在医生指导下长期观察病情变化，治疗调养，防止复发。

## 七、结语：

传颂千年的《黄帝内经》养生学说和“治未病”的预防学思想源远流长，博大精深，经过历代医家不断实践总结，成为中华民族文化的一块瑰宝，值得我们继承发扬，不断完善，使中医养生学和“治未病”思想独特的优势和特色得以发挥，为人类的健康事业发挥更大作用。让我们时时吟诵“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，并身体力行。养生延年，关爱生命，让我们的生活更快乐。

## 主要参考文献：

- 1、《黄帝内经》中国画报出版社，2008年1月第一版第一次印刷。
- 2、吴伟：“治未病”而不是“治末病”——国医大师邓铁涛谈心血管病防治策略（《2009年南方中医心血管病学术研讨会论文汇编》）