

最新内经心得体会 黄帝内经灵枢经心得 体会(优质6篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

内经心得体会篇一

第一段：引言（200字）

黄帝内经灵枢经是中国古代经典医学著作之一，被视为中医学的重要基石。我在学习黄帝内经灵枢经过程中，深感其思想的博大精深和对人体健康的深刻洞察力。本文将从整体和部分两个角度，结合具体理论和实际案例，分享我对黄帝内经灵枢经的心得体会。

第二段：总论（200字）

黄帝内经灵枢经为我们揭示了人体与自然界的相互关系、身体功能的调节机制和健康的根本原则。其中，我最深刻的感受来源于“天人合一”的思想。作为自然界的一部分，人与宇宙万物相互影响，每个人体内都包含着天地的奥秘。同时，灵枢经还强调人体的内外环境、气血运行、阴阳协调以及情志与健康的关系。这些观点深深地影响了我的健康观念和生活方式。

第三段：具体理论（300字）

在灵枢经中，不仅介绍了人体脏腑的功能和疾病的病机，还提供了丰富的调养方法和医疗方案。例如，五脏六腑的功能调节被视为人体健康的关键，而适宜的饮食、运动和情志调

节则是维持功能平衡的重要手段。此外，灵枢经中的经络学说和针灸理论也给予了我全新的启发，促使我对中医学产生了浓厚的兴趣。通过理解和运用这些具体理论，我能更好地调整自己的生活习惯和保持身心的健康平衡。

第四段：实际案例（300字）

应用黄帝内经灵枢经的理论，我在实际生活中获得了显著的健康效益。有一次，我因为工作压力过大导致失眠困扰，经过学习灵枢经的理论，我意识到情志调节非常重要。于是，我开始尝试进行深呼吸、冥想和良好的情感管理。逐渐地，我的睡眠质量明显改善，工作效率也有所提高。此外，我还通过食疗和养生操的方式，改善了消化不良和肩颈疼痛等问题，使我更容易保持身体的健康状况。

第五段：总结（200字）

总的来说，学习黄帝内经灵枢经使我对人体健康有了更深刻的认识，并提供了一套科学的调养和医疗方法。它教导我们保持内外和谐、平衡阴阳、调理情志，运用自然的力量实现身体健康和心灵平静。然而，对于理论的深入理解和实践的付诸于行动需要时间和实践，我将继续努力以更好地应用和传承这一古老宝贵的医学文化遗产。同时，我也期望更多人能了解、研究和运用黄帝内经灵枢经，促进自身健康和传承中医文化。

内经心得体会篇二

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。

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。

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。

内经心得体会篇三

《黄帝内经》是中华文化的瑰宝，是中医学的经典之作。

《黄帝内经》凝聚了中华民族古代智慧与启示，被誉为中华医学宝库中的北斗七星。作为一名医学生，我有幸在学习中华医学理论时接触到了《皇帝内经选读》一书。这本书选取了《黄帝内经》中的重要篇章，对经典内容进行了深入浅出的解读，让我更好地理解了中华医学的精髓，受益匪浅。

第二段：对于人体的认识

人体为医学的核心研究对象。《皇帝内经选读》中多次提及“天人合一”或“人与自然相通”的理念，强调人体与自然界及社会环境的紧密联系。在人体的构成中，有精、气、血、津液等重要物质。精、气、血是人体正常生命活动所需的营养物质，是生命的重要载体；津液则起到保持体内湿度的作用。这样的认识让我更加感受到人体与大自然的息息相通，即使是身体的最微小部分，也不是孤立存在的。

第三段：对疾病的认识

中医学治疗疾病的方法与西方医学有所不同。中医强调“治未病”，即治疗未出现症状的疾病，避免疾病的发生。同时，中医通过调节人体内部环境，提高人体自身免疫力，以达到治疗疾病的目的。《黄帝内经选读》中也有对于疾病的描述，如喘证、咳嗽等。通过对于这些疾病的了解，我更加深入地领悟到了中医治疗疾病的独特性，同时也感受到了保健的重要性。

第四段：对于调养的认识

《黄帝内经选读》中强调了“调养”的重要性。调养不仅是预防疾病的有效方法，也是保持身体健康的重要手段。中医的调养方法多种多样，包括了饮食调养、体育锻炼、心理调节等等。其中，饮食调养更是中医保健的重要手段之一。通过了解不同食材的性质与作用，调整自己的饮食习惯，可以达到调养身体养生的效果，让我们守住健康这一“第一财富”。

第五段：结语

读完《黄帝内经选读》，我对中华医学的认识更加深刻了。中医学的理论深入到了心灵层面，强调了个人内部环境的调理和整体健康，强调了人与自然的和谐相处。我们应该珍惜这一珍贵的文化遗产，从中汲取营养并且传承下去。同时，我们也应该从中汲取启示，将传统文化与现代科技相结合，创新和发展中医学的治疗方法，为人类的健康做出更为重要的贡献。

内经心得体会篇四

经过了半年的大量阅读《黄帝内经》，老师终于给我们解经了，当解完一段以后，每个人都站起来发言，而我也深有体会。

《黄帝内经》是中国现存最早的一部医学典籍，成书于春秋战国时期至两汉年间，在内容上主要以黄帝与岐伯、雷公等人的对话形式展开。下面我来解一小段给大家看，希望大家能够喜欢！黄帝问岐伯说：“我听说上古时代的人呀，大都能活过100岁，而且动作灵活没有衰老的迹象。

现在的人，年龄到了50岁上下就动作迟缓有了衰老的迹象，这是什么原因呢？”岐伯回答说：“上古时代的人们大都懂得养生之道，能够效法天地间的阴阳变化来调节自己，饮食有规律，不过分操劳，所以能活到100岁。现在的人就不同了，他们拼命地喝酒，任意地妄为，过份地生气，贪图享乐，起居没有规律，所以到了50岁左右就衰老了。”写到这里让我想起了一个小故事，有一个人从小很努力用功读书，事业一番风顺，而且从不做坏事，是一个好人，可他也只活到了65岁。

他死后很不服气于是去问上帝，上帝帮他一查原来他能活到102岁，那是什么原因呢？原来他平时的时候不注意调养自己，饭不好好吃，觉不好好睡，很容易生病，所以到了晚年就没有长寿，但如果他从小就保养自己的话，那他就能活过百岁。其实自己能活多久的寿命，关键看你是用什么态度来对待自己的人生，好的习惯和乐观的心态是必不可少的，另外还要注意四季气候的变化对自己的影响。

希望大家不管做什么事情都保持一颗平常心，不要发脾气，善待我们周围的每一个人，希望所有人都能够长寿！

内经心得体会篇五

第一段：引言（200字）

古人云：“内经者，道也；道者，内也。”《黄帝内经》作为中医学的重要经典，是中华民族医学的瑰宝，对于中医的

发展和传承起着重要作用。作为一名学生，我非常幸运地有机会读到《黄帝内经》，通过阅读、学习和理解《黄帝内经》，我获得了很多对健康和生活的深刻认识，同时也对中医学产生了浓厚的兴趣。在读《黄帝内经》的过程中，我深深被其中的理论观点和实践经验所感染和启发。接下来，我将分享我在读《黄帝内经》过程中的一些心得体会。

第二段：体验中医的丰富哲学思想（200字）

《黄帝内经》中探讨了中医的基本理论，阐述了中医的整体观念和治疗原则。通过读《黄帝内经》，我深刻体会到中医的丰富哲学思想。例如，内经强调了“天人合一”、“四时五行”等观念，强调人与自然界的互动关系。这种观念让我对自然界的变化和人体的调理有了更深入的认识。此外，内经还讲述了人体的阴阳平衡和五脏六腑的调和，它们相互关联，相互制约，从而使我深切体会到人体的整体性和相对性。

第三段：读懂中医的生命观念（200字）

《黄帝内经》中，不仅有关于人体的诸多理论，也有许多关于生命和健康的深刻思考。内经中强调“生者，气也”、“病者，失气也”等观点，使我认识到生命的意义和价值远远超出了身体的健康。通过阅读内经，我明白了身心健康的重要性，懂得了保持积极的心态和良好的生活习惯对于健康的影响。同时，内经也教导我们如何预防疾病，如何调理身体，使我更加关注和珍惜自己的健康。

第四段：探索中医的临床实践（200字）

《黄帝内经》不仅是一部理论性的著作，同时也是一部宝贵的实践经验总结。读内经让我更加深入地了解了中医的临床实践。通过内经的教导，我明白了中医治疗的整体观念和个体化特征，以及中医的辨证施治法。内经中介绍的一些针灸和按摩等治疗方法，也让我更加清楚地认识到中医的独特之

处和它对于各种疾病的治疗效果。

第五段：对中医的兴趣与思考（200字）

通过读《黄帝内经》，我对中医学产生了浓厚的兴趣。我深刻地认识到中医的价值和作用，它不仅是一门医学，更是一种生活方式和哲学思考。我决定在今后的学习和生活中，更加注重保持良好的身心健康，同时也会进一步研究和学习中医知识，为更多的人提供中医的治疗和调理帮助。

结尾（提出希望）（50字）

《黄帝内经》是我一生中的宝贵财富，通过读内经，我不仅学到了很多医学知识，更深入地了解到了生命的真谛和价值。我希望更多的人能够读到《黄帝内经》，与我一样，通过内经的指引，获得身心健康和生命的美好。

内经心得体会篇六

《黄帝内经》又称《内经》，是中国最早的典籍之一，也是中国传统医学四大经典之首。

意思是说：明智之人的养生方法，必定是顺应四季的时令，以适应气候的寒暑变化；不过于喜怒，并能良好地适应周围的环境；节制阴阳的偏胜偏衰，并调和刚柔，使之相济。像这样，就能使病邪无从侵袭，从而延长生命，不易衰老。

这充分说明，人体养生必须是全方位的，只孤立强调某一方面，都是不成的。

在生活中，要让自身的阴阳保持平衡，要起居有常，养成良好的作息习惯，春天和夏天应晚睡早起，秋天早睡早起，冬天早睡晚起。

要适应气候变化，如冬天来了，要冷暖适中，过冷则伤形，或易外感风寒，过温则致皮毛开泄，不利于藏精。

要调节好情绪，不过分受喜、怒、悲、忧、恐牵动。要安定居处，调心养性。要节制房事，特别是冬天，作为收藏的季节，保精很重要，精养好了，来年才有精气神。

饮食上要有节制，不能饮食单一，也不能暴饮暴食，整天大鱼大肉，吃饭只吃八成饱。

这些都是养生的大法，听起来虽易，做起来却难。但为了健康的身体，只要心中树立这些理念，长期坚持，健康一定会与你常相伴。

拓展阅读：内经名言说

阳气者，精则养神，柔则养筋。《素问·生气通天论》

【论述】

“精则养神，柔则养筋”，意指得到阳气之精粹的温煦，可以使人精神爽慧。而得到阳气之温柔的养育，可以使人筋脉柔和，肢体运动自如，指出人体之神，得阳气以温养，才能保持正常的意识思维活动；人体的筋，得阳气的温养，才能弛张自如，使肢体屈伸灵活。临床上阳气亏虚患者常见精神萎靡，思维迟钝，形寒蜷缩，肢体疼痛等症，这时当温阳补气。而阳气暴张，又可导致中风，使人神识昏迷，肢体偏瘫，这时又当平肝潜阳。可见无论人之形或神，均不能离开阳气的温煦作用。而人身之阳气，既不可亏虚耗损，亦不可暴亢无制。

【病案举例】

《名医类案》中载有明代汪石山所治一病案：一人年逾三十，

神色清减，初以伤寒过汗，嗣后两足时冷，身多恶寒，食则易饥，日见消瘦，频频梦遗，筋骨疼痛，久伏枕榻。医用滋阴降火，罔效。汪视左脉浮虚而缓，右则浮弦而缓，此阳虚耳。病者曰：易饥善食、梦遗，似属阴虚，若作阳虚而用参、芪，恐益予病。汪曰：古人谓脉数而无力者，阴虚也；脉缓而无力者，阳虚也。今脉浮虚弦缓，则为阳虚可知。以症论之，病属阴虚，阴虚则发热，午后属阴，则午后当遍身热发，不恶寒，揭胸露手，蒸蒸热闷烦躁矣。兹患是症俱无，何以认为阴虚？夫阳虚则恶寒恶风，虽天暖日融，犹畏出门庭。今患两足时冷，身多恶寒，皆阳虚之验。又汗多亡阳，非阳虚而何？食则易饥者，非阴虚火动也。盖脾胃以气为主，属阳，脾胃之阳已虚，又泻以苦寒属阴之药，故阳愈虚而内空竭，须假谷气以扶助之，是以易饥而欲食，虽食亦不生肌肉也。

《经》曰：饮食自倍，肠胃乃伤。又曰：饮食不为肌肤，其此之谓欤！梦遗亦非特阴虚，《经》曰：阳气者，精则养神，柔则养筋。今阳既虚，则阳之精气不能养神，心以藏神；神失所养，飘荡飞扬而多梦；阳之柔气不能养筋，肝主筋以藏魂，筋失所养，则浑身筋骨因以疼痛，魂亦不藏，故梦寐弗宁，安得而不遗乎？《经》曰：气固形实。阳虚则不能固而精门失守，此遗之所以频而不禁也。《经》曰：肾者，胃之关也。今若助阳以使其固，养胃以守其关，何虑遗之不止。乃以参、芪各二钱，白朮一钱，甘草五分，枳实、香附、山楂、韭子各五分，煎服半载，随时令寒暄升降而易其佐使，调理乃安。

按语：本例患者症见两足时冷，身多恶寒，明为阳虚之症，而食则易饥，日见消瘦，频频梦遗，又似阴虚火旺之象。前医不明阴阳，用滋阴降火之法未效。汪氏据其脉浮缓不数，断为阳虚，并用《内经》理论“阳气者，精则养神，柔则养筋”，正确解释了“频频梦遗，筋骨疼痛”之症状。因其辨证准确，因而取得疗效，可见熟读了《内经》，临床当受用无穷。