

2023年内经的读后感 黄帝内经读后感心得体会(实用5篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

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。

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

内经的读后感篇二

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。

下面来说说在阅读《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。

内经的读后感篇三

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，转而对站桩、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，身体清净，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

内经的读后感篇四

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。

内经的读后感篇五

教师的工作是教书育人，长期以来，他们承受的心理压力比较大，我作为其中的一员，感同身受。由于长期的工作压力，很多老师得了慢性病，比如颈椎病，失眠，咽炎，鼻炎等，虽求医问药，也只能是缓解了一时的症状。平时，慢性病的折磨，苦不堪言。一个偶然的的机会，我在电视节目中看了曲黎敏教授关于《黄帝内经》的专题讲座，她生动而又形象的讲解把我带领到《黄帝内经》这部奇书中来。以前我就知道有这本书，总以为自己不懂医，会读不懂，因此对它不感兴趣。在曲黎敏教授的引领下，我认真阅读了这本书，不禁被它的博大精深所折服。几千年以来，它一直是炎黄子孙寻求健康养生祛病的法宝。《黄帝内经》养生祛病的智慧使我也受益匪浅。

《黄帝内经》基本上是采用对话的形式，记录皇帝与岐伯等人的对话，以与岐伯的对话为主，基本上采用皇帝问，岐伯答的形式。它是中国现存最早的一部医学经典著作。

《黄帝内经》是一部养生宝典，《黄帝内经》中说：不治已病治未病，不治已治未乱。就是说上等的'中医不去治疗已经得了的病，而是在没有得病之前，就让它不得病。这在当今社会，老百姓看病难，看病贵的情况下是具有重要意义的。

《黄帝内经》对我们平时的工作和生活中调节情志也有很大的帮助，由于现在生活节奏快，工作压力大，很多人难有一个平和的心态人对人，事对事。《黄帝内经》就告诉我们要志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，要恬淡虚无，真气从之，从而使人少生病或不生病。有了好的身体，才能更好的工作。

《黄帝内经》要求人们要顺应四时休养生息，而不好的生活习惯在我们周围人的身上随时能找到。比如，经常熬夜，暴饮暴食。而《黄帝内经》强调：法于阴阳，和于术数，它表现在我们每个人普普通通的日常生活中，要求我们饮食有节、起居有常、不妄作劳、形与神俱。只有做到了这些，并把它变成一种生活方式，变成一种生活习惯，我们才会健康长寿。

我从《黄帝内经》中得到不少启发，也希望它能给我及我周围的人的生活工作带来更大的帮助。

《黄帝内经》读后感5