

# 2023年人体的故事读后感(实用9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。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 人体的故事读后感篇一

=个人简介=

华夏神农总裁，推广研究员，河北省食用菌协会副会长，物联网与智能装备分会会长，长期从事农业科技推广服务和农业信息化工作，近年致力于农业物联网技术和产品研发与应用及现代农业园区建设的技术集成及模式创新。

我分享之前，先分享一下此刻感受，我认为跟随维书会，与李维老师一起读书，需要进入零极限状态，只管听好了，肯定会给我们带来收益。

《人体使用手册》就是如此，这是一本如何掌控自己健康的书，她对如何调理身体方面的疑问给出最佳解决方案。大家都知道健康是1，其他都是0，但由于无知或各种各样的状况使我们没有很好的照顾好自己的身体，管理好自己的健康，所以大多在不同程度上健康都出现了一些问题。我们先认识，后照做。

首先需要我们系统的了解人体的组织。作者将其分成了两大部分：功能系统和网络系统。

人体的功能系统分为六个部分，分别是：

- 1、指挥系统，指挥系统主要由大脑构成，负责思考与指挥。

2、能量供给系统，任何一个独立的系统必定存在着一个能量供给的子系统。人体的能量供给系统包括了消化系统加上造血系统和心血管系统。

4、诊断维修系统，我们身体出现的各种症状，如腹痛、咳嗽、多痰、疲倦感等都是诊断维修系统在发挥作用的表現。

5、废物清理系统，人体的每一个细胞，都在不断地进行新陈代谢，不停地排出废物。

6、周边功能系统，四肢、五官、皮肤等与外界接触的部位。

人体的第二大系统是网络系统

人体的网络系统分为4个部分：

1、经络系统，没有特定的管线结构，而是一个由多种不同物质所构成的遍布全身的密集网络，不但具有传递信息的机能，更有运送物质的能力。

2、血管系统，这是人体能量供应系统和废物清理系统输送的通道。

3、神经系统，这是大脑和人体各个脏器之间沟通的系统。大脑通过这个系统，收集外界的各种信息，也通过这个系统指挥人体做各种工作。

4、淋巴系统，·这是一个人体的防卫网络系统，负责侦测各种疾病的入侵，也负责指挥白细胞到每一个需要的部位。白细胞就像这个城市的警察一样。

作者从中医的医理，及自己长久的经验中整理出了提升气血保持健康的五种基本方法：

一是，敲胆经；胆经是一条从头到脚的经络，胆经在下肢的

巡行路线有个很容易找到的标志，就是从大腿根部沿着裤子中间的那条线至膝盖外侧面。主要是环跳、风市、中渎、膝阳关四个穴位。

敲胆经的正确方法：

1、。由于敲胆经可以清除大腿上堆积的废物，且要敲两条腿；

4、可以一天敲一次，也可以两次，反正有空就敲一下；

5、晚上11点以后不能敲。晚上11点后敲胆经容易造成肝脏上火的现象，同样脸上有痘痘和肝火旺的人亦不适用于此方法。

二是，早睡早起。敲胆经使人体可以生产足够的造血材料，而睡眠则能提供人体足够的造血时间，两者俱全，人体的造血机能就能够正常工作，血液总量就会逐渐增加，血气能量也就逐渐提高了。因此“日出而作，日落而息”是人类最原始的作息方式，也是最理想的作息方法，任意修改这个作息方式，必定会给健康带来重大影响。人体造血的最佳时段，是从下午天黑之后到午夜一点，而且必须达到深度睡眠的状态。因此，建议每天21:至22:00至少保持午夜12点钟以前，累计有八个小时睡眠。

三是，按摩心包经。简化的按摩方法，不需要太在意穴位。主要按摩在手掌心一面的手臂，用拇指按着手上臂的中心点（从肩部到手肘一段的中间点），沿着手臂的中线往手指方向滑动，直到滑出中指尖为止。重复这个动作十次即可。每天可以早晚各做一次。当心包经不通时，推几次之后手臂上就会有红色的痧出现。这种痧推过后大约数十分钟就消失了。这种方法最好每天做，许多因心包积液过多而引起的不适就能改善。

四是，不生气。生气是“用别人的过错惩罚自己”，它是许多疾病的根源之一。因此，生气会大量消耗资源，非常浪费身

体的血气能量。修养身心，开阔心胸，或者寻求一种宗教信仰，使得面对人生不如意时，能有更宽广的心胸包容他人的过错，根本没有生气的念头。吟诵“对不起，请原谅，谢谢，我爱你”。

五是，保持肠胃清洁。在日常生活中随处都能见到肠胃有问题的人，肠胃受到较严重感染的症状。这些感染主要有两个来源，一个是来自唾液的感染，另一个是食用不清洁的食物。

防止唾液的感染：洁净肠胃的第一件工作，就是改变饮食习惯，推行“个人独立”的饮食方式，特别是有小孩的家庭，是保护儿童不受成人唾液感染的最基本条件。不吃生的动物性食物：肠胃是人体对食物的第一道警戒线，当人体吃进了不洁的食物时，最好的策略，就是把这些食物和细菌用拉肚子的形式排出体外。当一个人很久都不再拉肚子，并不是因为他的肠胃很好，而是已经麻木了。

感谢李维老师，感谢本书作者，用好《人体使用手册》，正如李维老师最后总结的那样，认识“人体是一个复杂而智慧的系统”，它会按照自己的系统规律去运行，我们要学会敬畏自己的身体，少一些自以为是。“身体发肤受之父母”，我们要爱惜它。

## 人体的故事读后感篇二

奥秘世界是一本小学生成长必读的书。奥秘世界从自然、建筑、军事、宇宙、海洋、地球、动物、生命、科学、历史等方面介绍了其中的秘密。我带着好奇的心情，进入了宇宙奥秘。宇宙是大爆炸产生的吗？宇宙的边际在哪里？宇宙到底有几个？月亮是撞出来的吗？……这些疑问我在书中都找到了答案。哈雷慧星是英国的天文学家埃德蒙哈雷最早计算起其轨迹和运算周期的，故以他的名字命名为“哈雷慧星”。在1986的时候，天文学家已经认识到了慧星实际上是一块石头、尘埃、氨、甲烷所组成的冰块，外形象深黑的马铃薯。

哈雷慧星的风采也和宇宙中其它的慧星一样，逃不过自己的命运，它将一次不如一次的亮丽，最后会耗损殆尽并崩解。知识在于积累，看了奥秘世界，我了解了平时课本中没有的知识。所以，作为小学生的我，要多看书、多学习、多增长知识。

文档为doc格式

## 人体的故事读后感篇三

从这本书中我读到的更多是一种对生命的敬畏，对大自然对奇迹的感叹。所谓演变所谓进化，尚有许多人类难以理解，科学无法解释的事情存在。我们为什么会进化成现在这个直立行走，骨盆不够大，鼻子突出的模样，都是漫长的演变中科学理论难以触及的。

在看书之前我便知道细胞产生的奇迹，即便所有物质都已具备，却无法赋予它生命。但是书中所说，一秒钟之内身体就可以产生100万个红细胞的事情还是让人感到惊奇。也许只有不断研究，触及当今科技的天花板，才能更好地让人理解生命可贵与难得。又有年初爆发的疫情，对生命的敬畏其实一直存在，只是会被我们忽视。但是正如那句“科学的尽头是神学”，人类对自然对自我的了解远远不够。一本百科全书，确实可以把人类目前研究成果中最具代表性的部分摘录出来，但从单细胞的产生到人类的进化，对生命的敬畏才是百科全书背后的力量。

在这本书的大脑的部分，它告诉我们：人的大脑80%都是水，剩下的20%是脂肪和蛋白质。这不禁让人联想到人们常说的一句话，你的脑子进水了，其实何止是进水，它根本就是水做的！

这本书内容确实相当专业且严肃，但作者以特有的角度像一位老师将这些知识分解后，每一块读起来都通俗易懂，思路

清晰明了，不像其他专业书那样晦涩，书里充满了幽默风趣。从生物进化的角度看人体，将生命拉从30亿年生物进化讲起。那时地球刚出现单细胞生物，我们的生命基因从那时就已经开始，这也就解释了书的封面就说到你的身体已经30亿岁了；也就是说即使灭绝的物种在我们进化的历程里都会留下了痕迹。

作者的写作风格幽默诙谐，读来完全不会感到疲惫，反而会有耳目一新的感觉！

## 人体的故事读后感篇四

最近听紫苏老师偶然说起，她们班出了一些事情□a同学与b同学闹玩的时候□b同学轻轻打了a同学一巴掌。于是□a同学升级了冲突，跟b同学扭打到一起。在老师将他们分开并批评教育后□a同学仍不依不饶地要b同学赔偿他200元的精神损失费。群友们从教育、道德的角度分析了这个事件，但是我向来不喜欢一厢情愿地认为事情怎样的，而是希望能够去审视事物本来的样子，以及它可能的发展。

在几百万年前，当人类还在茫茫的非洲大草原上过着采集-狩猎的生活时，能够激发愤怒的基因有利于它的载具（人类）生存。试想，在采集-狩猎的部落里，如果有人占了你的便宜——偷了你的食物，偷了你的伴侣，或者只是看不起你——你就需要给他一点教训。毕竟，如果他认为欺负你之后，没有任何后果，就很可能不停这么地这么做。更糟糕的是，你所在的社交圈都会认为你软弱可欺。这样在一个一成不变的狭小社会环境里，对欺负你的人表现出极度愤怒，直面屈辱，敢于反抗就很有意义。即使打输了，被揍得鼻青脸肿，也传递出了对你不敬必有恶果这一信息，从长远看，这种信息会给你带来好处。

而学校显然就是这样一个人际关系相对稳定的狭小环境。据

紫苏老师讲□a同学父母离异，他跟随父亲生活。父亲常年在外打工，自己与年迈的祖母一起生活。这种家中只有老幼的情况□a同学在生活中表现地稍微强硬一点，有利于维护他与祖母生活的安定。但是这种反击性格一定要以适度为原则，只要让对方感觉到疼就可以了，如果把别人打伤、打残、乃至打死，在如今的法制社会，显然不利于个人的生存与发展，也严重违背了基因开发出愤怒技能的本意。

因此，在小环境低人员流动性总结的经验与智慧在这个时代中会显得有些格格不入或者需要重新诠释。例如，“路怒”就是愤怒情绪的不当发泄。如果在高速公路上有人开车别了你，你马上就会感到被冒犯的愤怒，而你想要惩罚的那个司机可能再也不会见到，而高速公路上见证你实施报复的司机你也不会再见到。所以，你发泄愤怒不会带来任何益处。反而在高速路上以130公里的时速驾车追逐他人，肯定比在采集-狩猎社会中与别人拳脚相向更容易害死你。

## 人体的故事读后感篇五

一部从头讲到脚，从里讲到外，从30亿年前讲到今天的人体百科全书《人体简史》作者比尔·布莱森。

如果说谁是最了解自己的那个人，你肯定会毫不犹豫的说是自己；我之前也是这么想的，但是我看到了这本书我才发现，原来我们并没有我们想象中的那么了解我们自己。

如果你不同意我的看法，我问你几个问题，你可以试着回答：

- 1、你知道你最大的皮肤是什么吗？
- 2、你知道你直立行走付出的代价是什么吗？
- 3、你知道你睡觉的时候不会从床上掉下来吗？

读过科普巨作《万物简史》的人肯定对他不陌生，世界知名的非小说类作家，1951年出生于美国艾奥瓦州，曾任职于伦敦《泰晤士报》与《独立报》。他的作品主要包括旅游类随笔、幽默独特的科普作品，这也是我喜欢涉猎的范围，比如《万物简史》，横跨多种领域，皆为非学院派的幽默之作。

这次他的新作《人体简史》颠覆了我对自己身体的认识，一直以为分手心好痛，原来那都是骗自己的谎言；分手，心根本就不会痛；一起看看比尔布莱森是怎么说的。

我们总会说，用“心”爱某人，也会为某人而“心”碎。但实际上，心脏在你有生之年只做了一件事情那就是跳动。它才不会在乎你的感情生活呢！在我们所有器官中，心脏遭到了最大的误解。

首先，它看上去跟情人节及爱侣们把首字母刻在树干上的那些传统符号完全不一样。心脏也不在我们情绪激昂时把手放上去的地方；它位于胸部正中央的位置。最令人奇怪的一点是，我们让它把持了自我的情绪位置：我们会说，自己全心全意地爱着某人；或者，当别人抛弃我们，我们说，自己的心都碎了。请不要误解，心脏是一个奇妙的器官，完全配得上我们的赞美和感激，但是它并不参与我们的情绪健康，甚至可以说，毫无相关。心脏表示这个感情的锅它不背。

就是因为我们要吃熟的食物，为人类节省了大量消化的时间，我们用这节省来的时间来探索世界。熟食有各种各样的好处，它可以杀死毒素改善口味，让坚硬的东西更好嚼，极大地拓宽我们的食物范围，更重要的是大大提升的人类从所吃食物中获得的热量。

现在的普遍看法是，熟食带给了我们能量，生长出更大的大脑，也带给我们闲暇，让我们可以用它思考。熟食为我们释放了大量时间，其他灵长类动物光是咀嚼食物，每天就要耗掉七小时之久，我们不需要为了生存而不停地进食，我们有

更多的时间去探索其他。

因为这份好奇，人类对自我物种进行了研究和探索，渐渐发现了我们身体的秘密，知道了各种器官是如何运作的。原来，我们的身体竟是如此奇特，心肝脾肺肾等等各种器官各司其职，共同组成了一个精密准确的人体仪器。

所以此书的出版更是获得了医学权威人士的肯定，他们将专业的知识和独特的观点作为资料来源，这无疑增加了本书的严谨性。《人体简史》，它鼓励了我们不断探索未知，不断回望人类发展中那些有趣的大问题，所以你绝对不会失望。

比尔布莱森的这部新作《人体简史》，也让我对人类这个物种有了全新的认知，让我们能全新认知人类这个物种到底有多神奇，主要让你从中全新的认识你自己的身体！

## 人体的故事读后感篇六

读完发现，活着更难了。本来读书做为一项花费不太高的娱乐项目，一直是我的首选，可这次却让我感觉到了压力。

人到中年不得已，保温杯里泡枸杞。现如今感觉活着越来越不容易了，一路跌跌撞撞学习，磕磕绊绊的工作，好容易顶着巨大的压力挣上几分钱又还了贷款。终于到了怨天尤人的中年，父母也上了年纪，孩子也需要学费。这个时候读了《人体简史》，虽然增加了一些知识以让被消磨的时间显得有意义一些，可也让我知道自己的身体是多么的脆弱，一不小心就回出毛病，而且对于大部分毛病还会束手无策并且还有新的危机正逐步袭来。

本书共二十三个章节，外加一章《注释及出处》提供给希望深入阅读的读者。从这里就看出作者的严谨和负责人，也说明本书确实是“简史”。读完本书也会发现，“人体”是一个磅礴复杂的系统，现在的人类还远远没有了解透彻。

本书从《制造一个人要花多少钱》来引入“人体”的复杂和对原理的不了解。然后从人体最复杂和最重要的器官、系统开始逐步讲解人类的认知增长过程及当前面对的对应疾病和未来可能会有用的解决方向，还有目前不容乐观的新问题。

虽然很遗憾没有很强烈的谴责小日本。如果不对人类或生命本身心存敬畏，那么医学发展的过程中依然会出现难以掌控的毁灭力量，比如上半年流传的“新冠病毒系美军人工培育”这种消息，不一定哪一天就会被美国应用到实战中。到时候又会有人用“科学力量没有正邪之分，只在于使用的人有正邪之分”这种话来敷衍。

看到书中说美国人因为生活的太好了而不得不面对很多疾病，虽然有些高兴，可是还是感觉不好，凭什么你们已经生活的那么好了还要阻止我们发展中国家的的发展？祝你们美国人早死早托生。

## 人体的故事读后感篇七

庚子年伊始，一场前所未有的新冠肺炎病毒肆虐全球，疫情反反复复，至今仍未彻底有效根除。这种传染力超强的新型病毒给全人类重重敲响了一记警钟。

近日，一本关于人体知识的科普书籍——《人体简史》风靡欧美，作者为享誉世界的非虚构作家比尔·布莱森。这是一本关于身体的人体百科全书，从30亿年前漂浮在浅海里的单细胞斑点开始，制造你身体的基因就已经存在了。

这些基因可能来自水里的鱼、天上的鸟，甚至是已经灭绝了的恐龙，经历了漫长的30亿年才造就了现在这个独一无二的你。

这是关于身体的秘密，也是关于大自然的，人类从一开始，可能很简单，也可能很复杂。

在你我身体深处，都隐藏着一个精彩的世界。从如何制造一个人，再从人体的细枝末节一一赘述：皮肤、微生、大脑、头、嘴、心脏、血液、骨骼、免疫、呼吸、食物、睡眠、生育、情感、疾病、癌症、医疗、衰老、死亡等等，一切跟人体有关的，把你不知道的不知道的全都告诉你。

这里充满惊涛骇浪，引流风暴，人体这个世界的形成就是个奇迹。它是在这个不可思议的地球上，最神奇的有机体。等你来探寻人体奥秘。

本书由读客熊猫君出品，延续了布莱森一贯诙谐幽默、深入浅出文风，有很多令人印象深刻的脑洞题和冷知识。

## 人体的故事读后感篇八

第一次看到这种完整介绍人体的科普读物，这本书真的很适合普通读者阅读，我一个文科生也能看懂，而且看得津津有味。

首先，它的语言通俗。介绍人体，自然离不开专业的生物知识，但是书里面的专业词汇却很少，更多的是形象化的表达，深入浅出，将一些知识讲得贴切又生动有趣。比如在讲皮肤中的几个小体时，书中这样说到——“当微风轻轻扫过你的脸颊，那就是你的迈斯纳小体告诉你的。当你把手放在热盘子上，你的鲁菲尼小体会嗷嗷大叫。”这两句话就形象地解释了这两种小体的功能。

其次，这本书讲解全面，内涵丰富。从这本书里真的学到了以前听都没听过的知识。不看这本书，我不会知道花上差不多5美元就可以在五金店买到构成人体的所有化学物质，不会知道构成一个全新人类的全部成本是96546.79英镑，不会知道我的大脑百分之八十都是水……这本书里面真的有很多很多让人觉得不可思议又非常有用的知识，绝对能让我们大开眼界，对人体有一个全新的认识。

然后，这本书非常有说服力，整合了各种数据资源。在“没有头人能活多久”这一章中，为了引出这个问题，书中举了《人类砍头小史》这本书中弗朗西斯·拉尔森对砍头的论述，既引出了问题，又吸引了读者的眼球；在“人是最容易被噎死的动物”这一章中，作者举了工程师尹桑巴德·金德姆·布鲁内尔的例子——他把一枚硬币放到嘴巴里，硬币滑到了喉咙，卡在气管底部，这差点要了他的命，这个例子既引起了读者的兴趣，又证明了人确实是最容易被噎死的动物。

最后，这本书的语言非常风趣幽默。“你分不分手和心脏可没有半点关系”“‘acne’一词的词源很不确定，似乎与希腊语里的‘acme’相关，后者指的是崇高且令人钦佩的成就，但满脸青春痘肯定算不上这样的成就。”……看了让人忍俊不禁。

总之，这是一本非常不错的书，开头有文字优美的引语，结尾的语句也颇耐人寻味，作为一本科普读物，绝对值得一读。

## 人体的故事读后感篇九

我们以为对自己的身体了解的很清楚，其实我们可能一无所知！我们以为对自己的身体了解的很清楚，其实我们可能一无所知！这算是一本冷知识的书籍了吧，听过人类简史，时间简史，还真是第一次听说还有人体简史。

其实这本书就是从你的头讲到你的脚，讲人类进化发展到现在的身体所经历的各种身体上面的变化。我记得第一章讲的是制造一个人需要花多少钱，制造一个人的所有元素其实都可以在土地里面找到，我们人类从成分上面讲，其实我们只是一堆惰性成分，他们平平无奇，但就是他们构成了这个世界上独一无二的你！人的身体真是造物主的杰作。

发炎我一直以为是一个坏的症状，但是这本书告诉我们，如果你发炎，那是你身体里面成群结队的免疫细胞正在发挥作用，他们在帮助你对抗病毒，保护你的身体。