

黄帝读后感 黄帝内经读后感心得体会(优质5篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？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。

黄帝读后感篇一

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

黄帝读后感篇二

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“饮食有节，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。

黄帝读后感篇三

一直对养生比较感兴趣，但也只是了解些皮毛而已。看到老师的读书清单里有这本《黄帝内经》，回到寝室就下载了电子书来看看，当然还有一本白话文的。但是其中有些内容还

是理解不了，这里只写些我学习到的内容，确实也受益了许多。另：附带学习了徐文兵教授的《黄帝内经的智慧》讲座(完)，吴清忠老师的《人体使用手册》(完)，中里巴人的《求人不如求己》(未完)。

学以致用，讲女人如何爱自己

岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

这是最著名的一段对女人生长过程的总结，所以就从这里开始学习。

女子到了七岁，肾气盛旺了起来(所以其实小孩儿的各个器官都是崭新的，且肾气又是最旺盛的时候，肾气是一个人活力的来源，是不容易得病的，但是在我们的印象中小孩儿是很容易得病的，那是因为和成人的接触，感染了成人体内的病毒，这些病菌在成人体内已经达到平衡的状态，所以成人不会得病，但是小孩儿不会，这时候就容易得病了)，乳齿更换，头发开始茂盛。十四岁时，天癸产生(天癸，男女皆有，是肾精肾气充盛到一定程度时体内出现的具有促进人体生长、发育和生殖的一种精微物质。它来源于先天肾气，靠后天水谷精气的滋养而逐渐趋于成熟，又随肾气的虚衰而竭止)，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时来潮(女子14岁来例假，但是我们现在基本上12岁左右，甚至更早就会来例假，那是因为没有按照日出而作日入而息的惯例来生活，晚上日落之后有日光灯的照射，这样就会导致激素的不均衡，另外，乱用药物也会导致这样的结果)，具备了生育子女的能力(但却不是生孩子的最佳时期，因为自己的身体还都没长完全)。二十一岁时，肾气充满，真牙生出(我们所说的智齿)，牙齿就长全了。二十八岁时，筋骨强健有力，头发的生长达到最茂盛的阶段，

此时身体最为强壮(所以说21--28岁是女子生育的最佳时期)。三十五岁时，阳明经脉气血渐衰弱，面部开始憔悴，头发也开始脱落(从这里开始，女子的身体开始走下坡路了)。四十二岁时，三阳经脉气血衰弱，面部憔悴无华，头发开始变白。四十九岁时，任脉气血虚弱，太冲脉的气血也衰少了，天葵枯竭，月经断绝，所以形体衰老，失去了生育能力。

中医讲人讲求阴阳平衡，那什么是阴阳？《皇帝内经》讲：夫自古通天者，生之本，本于阴阳。阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。意思是说，天、地、人万物都是由阴阳而产生的，天地的变化、气候的变化、人体的生长都由阴阳的变化而成。其中，天和地之间，天为阳，地为阴；人之间，男人为阳，女人为阴；就一个人来说，体表的为阳，体内的就为阴；人的手，手背为阳，手掌为阴。如何保持阴阳平衡，其实简单一句话：过犹不及。做什么都要有度。虽然阴阳是对立的两面，但是阴阳是密切相关的，是可以相互转化的。当阴不足时，我们用阳来转阴，阳不足时，又可以用阴来生阳。阴太过了，也可以补阳来制约阴。阳太过了，就用补阴来制约阳。

阴阳平衡在女性美的表现有几个方面：气血足，精力旺，容色靓，体型适，心情好。

女性多数都气血不足，容易出现黑眼圈，容易劳累，眼涩，痛经，肥胖等等。血气是一切生命的基础，这里不只是女性，男性也是同样的道理。

中医经常用阴、阳、虚、实、血气、火等这些字来描述人体血气和脏器的状况。中医把人体的能量分为血气和火，血气指的是一个人的正常能量，火则指人体储存的能量，也就是我们透支体力时的能量来源。另外也用阴阳来代表这两种能源，阴指储存的火，阳指正常的血气。阳虚指的是血气略有不足：阴虚则是人体血气不足到需要动用储存的火：阴虚火重则说明不但动用储存的火，而且还在大量透支：阴阳两虚

则代表血气和火都已大量亏虚接近殆尽。

血气分这些等级1、健康水平 这种人各方面都很平衡，身体能抵抗外来的各种入侵，不容易得病。这种人其实很少，或许常年练气功或者瑜伽高手才会达到这种程度(瑜伽，是非常有益的运动，一方面不会过度运动，黄帝内经讲要形劳而不倦，而且过度劳累伤肝，另一方面瑜伽动作能够有效地拉伸经络，对身体循环绝对有好处)2、阳虚水平 3、阴虚水平4、阴阳两虚5、血气枯竭 (后面两项，我觉得稍微正常点儿都到不了那个程度)

其实只要知道血气需要吃好、睡好来养就够了。所以晚上10点之前要睡觉，三餐都要保证，没事儿敲胆经(敲胆经促进胆汁分泌，脾消化食物需要胆汁，如果食物吃下去不消化，和没吃一样，血气也补充不了多少)(另外，女人第一条皱纹通常都是鱼尾纹，而鱼尾纹就是与胆经有关，所以养成敲胆经的好习惯至关重要)，坚持热水泡脚(脚上有全身各个器官的反射区，热水泡脚促进血液循环，注意热水最好浸过三阴交)。

痛经，体寒以及久坐都会引起痛经。体寒的话熬姜枣茶喝，计量的话12颗大枣、大拇指甲盖儿大的姜块儿，切片儿，如果需要调味儿，就加红糖。久坐会导致中段淤血，这里适用瑜珈拉伸，可缓解。

肤色，是每个女人都关心的事情，黄帝内经讲肺主皮毛，所以肤色等皮肤问题多于肺气有关，肺气匀则不会出现毛孔粗大，干纹等问题。而肺与大肠互为表里，就是说肺与大肠互相影响，(这里补充五脏六腑中互为表里的对照，心脏对小肠，肝胆相照，脾胃，肺对大肠，肾对膀胱三焦)，如果肺火肃降，那么大肠也可能传导失常，导致大便困难，而众所周知，便秘又会影响人体排毒，毒素在体内越积越多，各类大大小小的毛病都会接踵而来。不仅如此，肺气不足还容易引发风疹、过敏等病症，如果肺热上蒸，痤疮、酒渣鼻、牛皮癣等症状也会不胜其扰。肺对应秋季、白色，所以要在秋季特别注意

避免吸入寒气，另外山药、百合、白豆、白木耳、红枣等，另另外，戒烟和酒。黄帝内经中讲过悲伤肺所以还要保持良好乐观的心情，反面教材就是红楼梦的林黛玉了，不就得了个肺癆吗?!

《黄帝内经》读后感3

黄帝读后感篇四

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。

黄帝读后感篇五

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，转而用站桩、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