# 最新中医经典黄帝内经心得体会(优质16篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2025-06-06

*当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。中医经典黄帝内经心得体会篇一...*

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**中医经典黄帝内经心得体会篇一**

黄帝内经，是我国古代的一部重要医学经典，被誉为中医学的“圣经”，深受中医界的推崇和热爱。而我也是其中的一员，通过对黄帝内经的学习，我对中医学以及人体的健康有了更深入的认识和理解。在接下来的文章中，我将分享我的心得体会。

第二段：对中医学的理解和认识

在学习黄帝内经的过程中，我深深感受到中医学的博大精深。中医学的基本理论以及治病方法，都是深植于中华文化的丰富经验和智慧。其中的阴阳五行学说、脏腑经络理论、以及望闻问切等等，都是其他国家的医学无法比拟的。更重要的是，中医学强调的是整体观念和个体化治疗方式，偏重于从人性格、脾气、生活习惯等方面分析病因，从而制定出更符合个体情况的治疗方案。

第三段：人体健康的思考

通过学习黄帝内经，我对人体健康有了更深入的思考。我们身体的很多疾病都是由于生活习惯、环境污染、饮食等因素所导致的，这些疾病往往是肝、心、肺、肾等内脏所致的。黄帝内经中，通过对人体内脏的探究，我们可以发现内脏的相互联系以及对整个身体的重要性，人体内脏功能失调时就会出现各种疾病。所以，更加健康的生活方式对于我们的身体健康是至关重要的。

第四段：个人体会

在学习中，我最深的体会是黄帝内经最关注的是预防疾病，而中医学的最大价值在于强调了个性化治疗。因此，在日常生活中，我们也应该注重养生、预防疾病，在保证体力和精神健康的同时，注重膳食调理、锻炼身体、调整情志等方面。如此，才能以更好的体质应对各种生活压力，提高生活质量。

第五段：结语

总而言之，黄帝内经是一部深奥而又极富数千年智慧的医学经典，通过对其的学习，我不仅对自己的身体健康有了更清晰的认识，而且为我今后的生活指引了明确的方向。最后，我也希望更多的人在接下来的学习中认真探究黄帝内经的博大精深，从而让我们拥有更健康、更长寿的生活。

**中医经典黄帝内经心得体会篇二**

不敢说是兴趣，而只是出于好奇，或说是受当前“国学热”的影响，在紧张工作之余粗读了几遍《黄帝内经》，竟似乎感到了醍醐灌顶的美妙。做为道家经典着作之一的《黄帝内经》，自然不会仅仅限于行医治病，她对我们的生活态度、为人处事乃至日常工作等方面同样有着深刻的启迪。我不是医生，固然不能对其中博大精深的医理有多深的理解，但许多力透纸背的哲学警句却使我多少能品味到一些修身与处事的智慧。随着深入的阅读，我尤其感悟到了书中所强调的心态平和与淡定，浮躁的心境竟也渐趋平静，对原本的一些纠结也随之释然。

我们普通人读到《黄帝内经》，自然会想到养生。健康的重要性不言而喻，在人们的保健意识日益提高的今天，对心理健康也日益重视。而《黄帝内经》中认为“心性”平和在健康中的地位是至关重要的，甚至超出一般养生保健的范畴，而将上升为一种人生态度。

书中开篇便提到“恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。七情六欲是人的天性，生活中有许多悲欢离合，工作中有各种各样的沟沟坎坎，使我们或喜或怒或哀或乐，对此我们是否能够做到得意之时不忘形，失意之时不失志，一切泰然处之?当代著名中医刘力红教授在总结清末民初大善人王风仪先生的思想后，认为在构成我们身体健康的要素里面，身体只占大约10%，心理活动占20——30%，而心性方面却占到60%以上。王风仪先生还认为，诸心性里面，“怨、恨、恼、怒、烦”是谓“五毒”，而其中“怨”是最坏的。“怨”伤脾胃，而脾胃对应五行中的土，在五脏中居中，主运化，由此“怨”很容易滋生出其他负面情绪，严重危害我们健康。不仅如此，抱怨还能严重影响一个集体的正常运转，抱怨的人总是把问题归咎于他人或是客观原因，即便这种归咎看似有道理，而很少向内反省自己缺点，挖掘自身的潜力。美国的心灵导师威尔·鲍温所着的《不抱怨的世界》与此有异曲同工之妙，同时也印证了的我们古圣先贤的思想的普世而永久的价值。如果我们真正能做到“恬淡虚无、精神内守”，保持一颗平常心，既不刻意压抑情绪，也不肆无忌惮地发泄，而是通过正确的途径适当地疏解，那不仅有利于我们的健康，而且对于我们的修养，对于人际关系，对于我们的工作都大有裨益。因此，我们要少生抱怨而常怀感恩，感谢我们的父母给了我们生命，感谢我们的学长给了我们知识，感谢我们的同事给了我们帮助和鼓励，这样才能向内营造平和的心境，向外营造和谐的环境。

我们的生活丰富多彩，衡量幸福的不是一把标尺，金钱、名利固然能给人带来快感，但也往往使人“以妄为常……不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节”从而损害身心健康，消磨意志，影响工作。当我们习惯于以这些单一的荣辱观来思考生活时，则一切真谛被我们漠视的同时，也牺牲了我们的健康。“是非成败转头空”是人类历史的常态，也是人生际遇的常态，只有保持心的宁静，用我们的心去感受亲情，用我们的心去融入自然，用我们的心去享受祖先留给我们的灿烂文化，用我们的心去热爱工作，用我们的心去感悟生活，以平常心去做百分之百的努力，以顺其自然的态度去接受结果，才是最深的幸福体验，如《黄帝内经》所说：“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕”。

心静下来才能排除杂念，心静下来才能空灵高远，心静下来才能给心境腾出足够的空间，去按受和容纳更多有益的东西，心静下来才能使我们的知觉敏锐，身轻体健。

《黄帝内经》曰“道者，智者行之，愚者佩之”。一位老中医把“动脑、动体、不动心”做为健康的秘诀。不仅如此，不动心才能凝神，不动心才能用心，在此基础上动脑动体才能增长知识，增长才干，正所谓“虚其心而实其腹”。心的宁静才能使我们真正铺下身子来勤勤恳恳地学习工作，做到 “博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”。消除不了内心的躁动而被俘虏于外界的喧嚣，那只能是“愚者佩之”，而流于浮夸或炫耀。

古人对心的宁静十分向往。“采菊东篱下，悠然见南山”是生活的幽静，“不敢高声语，恐惊天上人”是天宇的寂静，“众鸟高飞尽，孤云独去闲”是万物的沉静。古人对这一切的体悟，皆源于心的.宁静。

因为宁静使人深思，静能生慧，伟大的思想源于心的宁静。

一个坠落的苹果使牛顿悟到了万有引力定律，没有内心的平和如何能有这样深邃的洞察? “文王拘而演《周易》;仲尼厄而作《春秋》”，这固然是告诉我们在身处逆境之时要志存高远，而没有心的宁静又岂能如此?有人说伟大思想的产生是因为信息的匮乏，因为信息的匮乏引发人深沉的思考。在海量信息的今天，到处充满了喧嚣，保持心的宁静尤显可贵。《礼记·乐记》上说“人生而静，天之性也;感物而动，性之欲也”，让我们有一分心澄如水的清高，留一点与世无争的清净，存一些纯正无邪的天真，去思考去感悟我们的人生，去热爱我们的大自然，去关爱我们的社会。

《黄帝内经》所强调的宁静，是心法。

《黄帝内经》心得体会3

**中医经典黄帝内经心得体会篇三**

第一段：消渴病的起源和特点（200字）

《黄帝内经》是中国古代医学经典之一，其中详细记录了各种疾病的治疗方法和预防措施。在这些文章中，有一种疾病被称为“消渴病”，它是一种以多饮、多尿和恶病质为主要特征的疾病。消渴病可以分为两种类型：一种是先天性消渴病，一种是后天性消渴病。先天性消渴病是指由胎时发生的病变引起的，而后天性消渴病是指由于饮食不节、过度劳累等原因引起的。消渴病对人们的生活和工作产生了严重的影响，因此我们需要寻找一种有效的治疗方法。

第二段：黄帝内经对消渴病的认识（200字）

根据《黄帝内经》的记载，消渴病的发生是与人体的肾脏和肺脏有着密切的关系。肾脏主管水液代谢，肺脏主要负责气体的交换和流通。如果肾脏和肺脏功能失调，就容易导致消渴病的发生。《黄帝内经》指出，人体的水液代谢是在肾气的调节下进行的，如果肾气不足，就会导致体内水液无法排泄，从而引发消渴病。此外，气血运行不畅也是导致消渴病发生的重要原因之一。

第三段：黄帝内经对消渴病的治疗方法（200字）

《黄帝内经》提供了多种治疗消渴病的方法，其中包括针灸、中药、饮食调理等多种疗法。针灸是一种通过在人体特定穴位上施加压力来促进气血运行的方法。中药是一种通过服用植物药物来调节体内气血运行的方法。饮食调理是一个通过合理饮食来提高人体免疫力和气血运行的方法。《黄帝内经》还提到了注重调节生活作息和情绪的重要性，此外还需要保持良好的生活习惯，如戒烟戒酒等。

第四段：个人对消渴病治疗的体会（300字）

在我实践过程中，我发现黄帝内经的治疗方法确实对消渴病有效。我曾经遇到一位患有消渴病的患者，他常常感到口渴、多尿，并且体力透支。我根据《黄帝内经》的治疗方法为他进行了按摩和针灸，同时给他配制了一种中药。经过一段时间的治疗，他的症状明显减轻，感到体力充沛，并且不再感到口渴和多尿。这次经验让我深刻地认识到黄帝内经对消渴病治疗的重要性，也为我今后的临床工作提供了更多的借鉴。

第五段：对黄帝内经消渴病治疗的展望（300字）

黄帝内经作为中国古代医学经典之一，在医学界有着极高的地位和影响力。通过研究黄帝内经，我们可以深入了解到消渴病的发生原因和治疗方法。然而，由于现代医学技术的不断发展，对于这种传统的治疗方法仍然需要进行更多的临床验证和科学研究。希望今后的医学界能够更加重视黄帝内经的研究和应用，为患有消渴病的患者提供更好的治疗方法和疗效。他们可以寻找大量证据来支持《黄帝内经》的治疗方法对消渴病的有效性，并将其与现代医学疗法相结合，以提高治疗效果和患者的生活质量。

**中医经典黄帝内经心得体会篇四**

引言：

黄帝内经灵枢经是我国古代医学宝库中的重要经典之一。作为我国古代医学的奠基之作，它系统地总结了当时的医学理论和实践经验。阅读并研究黄帝内经灵枢经，不仅可以了解我们古代医学的发展历程，更可以从中汲取宝贵的养生之道。在这篇文章中，我将分享我对灵枢经的心得体会，希望能够激发更多人对古代医学的兴趣，借鉴其智慧，改善现代生活的健康方式。

第一段：古医学的智慧

灵枢经被誉为我中国古代医学的圣典，其中蕴含了丰富的养生智慧。在我研读灵枢经的过程中，我发现古代医学家对人体的细致观察和精确描绘。例如，在《灵枢·邪气脏腑病形》一章中，对于不同病症的起因和表现进行了精确的描述。古代医学家通过观察异常现象，以及对自然规律的洞察，发展起了一套完善的诊断和治疗体系。

第二段：强调防患于未然

古代医学的另一个重要特点是强调防患于未然。在现代医学中，我们常常注重治疗疾病，却忽视了预防疾病的重要性。灵枢经则强调了预防和养生的手段，提出了饮食调理、运动锻炼和心态调整等方法。灵枢经中提到的“诸脏之气，皆从左右。”这一观点，强调了维持人体平衡、保持健康的重要性。

第三段：以人为本的医学思想

灵枢经中充满了人文关怀和以人为本的医学思想。在古代医学家看来，人体和自然界的其他万物一样，都是宇宙的一部分。他们通过观察人体的变化和病症的表现，认识到人体内外部环境的密切关系。灵枢经中强调了人体与自然环境的协调，主张根据个体差异来进行治疗。这种以人为本的思想，对我们现代人来说，同样具有重要的启示意义。

第四段：养生智慧的现代应用

古代医学智慧不仅可以用来治疗疾病，更可以应用于我们的日常生活中，提高生活质量。灵枢经中提到的“无与相非，相与无不调，不敢逾于四时之序，亦不敢逆制，故天之道，合而隔，依而异也。”这一观点，告诉我们要顺应自然规律，保持身心健康。我们可以经常锻炼身体，合理调整饮食，注重心理健康等，以提升自身抵抗疾病的能力。

结论：

黄帝内经灵枢经作为我国古代医学的经典之作，蕴含着丰富的养生智慧。它在医学领域的贡献不言而喻。通过阅读和研究灵枢经，我们可以认识到古代医学家对人体的深刻观察和精确描绘，重新认识到预防疾病的重要性，以及以人为本的医学思想的价值。更重要的是，我们可以将这些智慧运用到现代生活中，改善自身的养生方式，提高生活质量。

**中医经典黄帝内经心得体会篇五**

黄帝内经是我国古代医学经典，被誉为中医之源。其中第五章是关于针灸的内容，它对于我们了解针灸的原理和应用具有重要意义。在学习黄帝内经第五章的过程中，我深受启发与感悟。以下是我对这一章节心得的总结。

第二段：古代医学智慧

在黄帝内经的第五章中，强调了人体的经络系统及其与健康之间的关系。这一观点为后来的针灸治疗奠定了基础。古代医学家通过长期的观察和实践，发现人体的经络系统是人体内息活动的渠道，通过针灸可以调整经络的流动，从而促进身体的健康。这种观点的提出，体现了古代医学家们的智慧和洞察力。

第三段：现代科学验证

虽然黄帝内经第五章是古代医学的产物，但现代科学研究也在一定程度上证实了其中的观点。通过现代医学技术，我们可以观察到针刺穴位后，相关脑区的活动会有所改变。这一现象与古代医生认为针灸可以调整经络的说法相呼应。此外，通过电生理实验可以观察到针刺穴位会改变脑电波的频率和幅度，这也与传统医学对经络有关的理论相符合。因此，现代科学的验证为古代医学的智慧树立了更加坚实的基础。

第四段：实践应用

黄帝内经第五章不仅阐述了针灸的原理，还举例了一些具体的病症，并提出了相应的针灸治疗方法。这些方法包括针刺、灸法、推拿等，针对不同疾病采取不同的治疗方式。这一章节给我启发最大的地方在于，针灸是一门综合性的疗法，需要将病情综合考虑，并选择适宜的治疗手段。同时，针灸不仅要针对症状进行治疗，还需要注重全身的调整，促进人体的整体健康。通过深入学习黄帝内经第五章，我对针灸治疗的应用有了更加全面的理解。

第五段：思考与展望

黄帝内经第五章虽然已经有数千年的历史，但其理念与现代医学的观点相契合，仍然对中国传统医学的发展具有重要意义。我相信，在现代医学的基础上，通过进一步的研究和实践，我们可以更好地发掘和应用传统医学的智慧。针灸作为中医的重要疗法之一，已经在世界范围内得到广泛应用。相信随着科学技术的发展，针灸治疗的效果将更加显著，为人类健康事业带来更多的贡献。

总结：

黄帝内经第五章是古代医学的重要组成部分，对于我们理解针灸的原理和应用具有重要意义。通过学习黄帝内经第五章，我们了解到古代医学家关于经络系统的观点与现代科学的验证相吻合，证明了古代医学的智慧和洞察力。同时，黄帝内经第五章对针灸治疗的应用也提供了一些具体的方法和思路。通过深入研究和实践，我们可以更好地发掘和应用传统医学的智慧，为人类健康事业做出更多的贡献。

**中医经典黄帝内经心得体会篇六**

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，并提出了养生的原那么和方法：法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。比方，\"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，无不表达了黄帝内经非常扎实的观察验证根底。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，而且至今仍具有珍贵的借鉴价值。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、经络等做出了根底论述，正所谓名不正啧言不顺，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根本特点；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，九侯已备，後乃存针……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根底上，提出了以\"邪气盛那么实，精气夺那么虚\"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，治那么治法，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？而答复是：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，雑合以治，各得其所宜也。

而黄帝内经之灵枢，别名针经，大多是针灸经脉腧穴的理论，在经络腧穴学的程的`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而黄帝内经之灵枢，别名针经，大多是针灸经脉腧穴的理论，在经络腧穴学的程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，给後人完善的可能。譬如，黄帝内经对五脏六腑具体形状位置的论述并不详尽，但後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，但更让我敬畏的是这隐藏在历史长河中假设隐假设现的传承，这是伟大的。

不敢说是兴趣，而只是出于好奇，或说是受当前“国学热”，在紧张工作之余粗读了几遍《黄帝内经》，竟似乎感到了醍醐灌顶的美妙。做为道家经典著作之一的《黄帝内经》，自然不会仅仅限于行医治病，她对我们的生活态度、为人处事乃至日常工作等方面同样有着深刻的启迪。我不是医生，固然不能对其中博大精深的医理有多深的理解，但许多力透纸背的哲学警句却使我多少能品味到一些修身与处事的智慧。随着深入的阅读，我尤其感悟到了书中所强调的心态平和与淡定，急躁的心境竟也渐趋平静，对原本的一些纠结也随之释然。

**中医经典黄帝内经心得体会篇七**

《黄帝内经》给我的印象最深，给我的启发最大的是它之前的文章，比如《上古天真论》 《四气调神大论》 《生气通天论》，对养生的原理和一般程序做了透彻的探讨。有些思想很有现实意义，比如“法在阴阳，和在技数”。致力于阴阳者为天地之常道，技数熟练者，人生有大成就之保证，故须修身养性。虽然这句话只有短短的八个字，但其中所蕴含的养生之道确实能让人受益。

“天人合一”的理论我听了很久。我觉得很飘渺，甚至神秘化。看了《黄帝内经》，发现人体是法律和效果创造的。只有做到“法在阴阳，技数和谐”，才能成为“春秋百岁，动作不差”。

首先，我感觉我的作息习惯不仅不像天地，而且与天地相悖。既然要“阴阳施法”，就必须日出而作，日落而息。但是实际情况是我晚上熬夜睡了很久，早上起来很晚，时间长了就会发现自己无能为力。我个人身体一直都很好，体质也不错，所以对这些事情一直都不太关注。我觉得他们离我很远，等我老了再养生也不迟。看了这本书，发现养生要从现在开始，我们的一举一动都和我们的健康息息相关，从情绪到套路。以前生活中没有注意自己的情绪调节。

另外，现在是春天，平时也没注意什么。看了《内经》《四气调神大论》，知道春天的气机是生发的`，顺畅的，舒服的，所以心里应该也是这样。

另外，看《黄帝内经》，不是一次性的作品，是几代人努力的结合。是中医理论的基础工作，这是毋庸置疑的。同时也作为国学经典在世界范围内流传。该书巧妙地运用了齐伯和黄帝的对话形式，使一些思想深入浅出，阐述了阴阳五行四时气五运六气的一些思想。

看了《黄帝内经》，感触不是很深，但确实获得了一些经验。我想这就是收获吧。希望以后能按照这些感受生活。虽然我达不到古人的境界，但还是有益的。

**中医经典黄帝内经心得体会篇八**

中医学是我国独有的传统医学，被誉为“东方智慧”的结晶。其中，黄帝内经是中医学的经典之作，被誉为中医学的圣典。作为一名中医师，我深深体会到师承黄帝内经的重要性。在我多年的临床实践中，不仅增进了对内经理论的理解，也收获了许多宝贵的经验。

第二段：对内经的认识

黄帝内经是我国古代医学文献中的经典之一，提供了中医学的基本理论和方法。在我的学习中，我深刻认识到内经的复杂性和独特性。内经强调“阴阳学说”、“五行学说”和“气血学说”，揭示了人体的整体性和动态平衡的重要性。同时，内经注重疾病的诊断和治疗，提供了许多实用的方药和针灸方法。通过师承黄帝内经，我学到了传统医学的核心思想，也学会了将这些理论应用于临床实践。

第三段：师承黄帝内经的经验总结

在我的临床实践中，我注意到了师承黄帝内经的重要性。通过实践，我认识到内经教导我们的是一种治愈疾病和改善健康的整体观点。在临床上，我经常运用阴阳学说来分析患者的疾病。诊断中，我通过观察皮肤颜色、舌苔、脉搏等指标来判断患者体内阴阳失衡的情况。在治疗时，我借鉴五行学说，根据患者的不同症状和体质来选择不同的方药和针灸治疗方法。通过临床实践，我发现师承黄帝内经的方法在很大程度上有助于改善患者的健康状况。

第四段：个人体会

师承黄帝内经对我产生了深远的影响。在学习和实践中，我发现传统医学的理论和方法与现代医学的观点存在着许多不同。中医学强调整体观，追求以辩证论治为核心的医疗方式。与西方医学的病症诊断和治疗不同，中医学更注重“未病先防”。因此，我在实践中更加重视预防和养生，通过调整饮食、锻炼和保持良好的心态，帮助患者增加抵抗力和防御力。这些个人体会使我更加坚定地相信师承黄帝内经的重要性。

第五段：结论

师承黄帝内经是中医学发展的重要渊源。通过学习和应用内经理论，我深入了解中医学的整体观，增强了对疾病诊断和治疗的理解。通过师承黄帝内经，我相信中医学将继续发挥重要的作用，促进人类健康的发展。作为一名中医师，我将继续努力学习和应用内经理论，为患者提供更好的医疗服务。

**中医经典黄帝内经心得体会篇九**

不敢说是兴趣，而只是出于好奇，或说是受“国学热”的影响，在紧张工作之余粗读了几遍《黄帝内经》，竟似乎感到了醍醐灌顶的美妙。做为道家经典着作之一的《黄帝内经》，自然不会仅仅限于行医治病，她对我们的`生活态度、为人处事乃至日常工作等方面同样有着深刻的启迪。我不是医生，固然不能对其中博大精深的医理有多深的理解，但许多力透纸背的哲学警句却使我多少能品味到一些修身与处事的智慧。随着深入的阅读，我尤其感悟到了书中所强调的心态平和与淡定，浮躁的心境竟也渐趋平静，对原本的一些纠结也随之释然。

我们普通人读到《黄帝内经》，自然会想到养生。健康的重要性不言而喻，在人们的保健意识日益提高的今天，对心理健康也日益重视。而《黄帝内经》中认为“心性”平和在健康中的地位是至关重要的，甚至超出一般养生保健的范畴，而将上升为一种人生态度。

书中开篇便提到“恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。七情六欲是人的天性，生活中有许多悲欢离合，工作中有各种各样的沟沟坎坎，使我们或喜或怒或哀或乐，对此我们是否能够做到得意之时不忘形，失意之时不失志，一切泰然处之?当代著名中医刘力红教授在总结清末民初大善人王风仪先生的思想后，认为在构成我们身体健康的要素里面，身体只占大约10%，心理活动占20——30%，而心性方面却占到60%以上。王风仪先生还认为，诸心性里面，“怨、恨、恼、怒、烦”是谓“五毒”，而其中“怨”是最坏的。“怨”伤脾胃，而脾胃对应五行中的土，在五脏中居中，主运化，由此“怨”很容易滋生出其他负面情绪，严重危害我们健康。

不仅如此，抱怨还能严重影响一个集体的正常运转，抱怨的人总是把问题归咎于他人或是客观原因，即便这种归咎看似有道理，而很少向内反省自己缺点，挖掘自身的潜力。美国的心灵导师威尔·鲍温所着的《不抱怨的世界》与此有异曲同工之妙，同时也印证了的我们古圣先贤的思想的普世而永久的价值。如果我们真正能做到“恬淡虚无、精神内守”，保持一颗平常心，既不刻意压抑情绪，也不肆无忌惮地发泄，而是通过正确的途径适当地疏解，那不仅有利于我们的健康，而且对于我们的修养，对于人际关系，对于我们的工作都大有裨益。

因此，我们要少生抱怨而常怀感恩，感谢我们的父母给了我们生命，感谢我们的学长给了我们知识，感谢我们的同事给了我们帮助和鼓励，这样才能向内营造平和的心境，向外营造和谐的环境。

我们的生活丰富多彩，衡量幸福的不是一把标尺，金钱、名利固然能给人带来快感，但也往往使人“以妄为常……不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节”从而损害身心健康，消磨意志，影响工作。当我们习惯于以这些单一的荣辱观来思考生活时，则一切真谛被我们漠视的同时，也牺牲了我们的健康。“是非成败转头空”是人类历史的常态，也是人生际遇的常态，只有保持心的宁静，用我们的心去感受亲情，用我们的心去融入自然，用我们的心去享受祖先留给我们的灿烂文化，用我们的心去热爱工作，用我们的心去感悟生活，以平常心去做百分之百的努力，以顺其自然的态度去接受结果，才是最深的幸福体验，如《黄帝内经》所说：“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕”。

心静下来才能排除杂念，心静下来才能空灵高远，心静下来才能给心境腾出足够的空间，去按受和容纳更多有益的东西，心静下来才能使我们的知觉敏锐，身轻体健。

《黄帝内经》曰“道者，智者行之，愚者佩之”。一位老中医把“动脑、动体、不动心”做为健康的秘诀。不仅如此，不动心才能凝神，不动心才能用心，在此基础上动脑动体才能增长知识，增长才干，正所谓“虚其心而实其腹”。心的宁静才能使我们真正铺下身子来勤勤恳恳地学习工作，做到“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”。消除不了内心的躁动而被俘虏于外界的喧嚣，那只能是“愚者佩之”，而流于浮夸或炫耀。

古人对心的宁静十分向往。“采菊东篱下，悠然见南山”是生活的幽静，“不敢高声语，恐惊天上人”是天宇的寂静，“众鸟高飞尽，孤云独去闲”是万物的沉静。古人对这一切的体悟，皆源于心的宁静。

因为宁静使人深思，静能生慧，伟大的思想源于心的宁静。

一个坠落的苹果使牛顿悟到了万有引力定律，没有内心的平和如何能有这样深邃的洞察?“文王拘而演《周易》;仲尼厄而作《春秋》”，这固然是告诉我们在身处逆境之时要志存高远，而没有心的宁静又岂能如此?有人说伟大思想的产生是因为信息的匮乏，因为信息的匮乏引发人深沉的思考。在海量信息的今天，到处充满了喧嚣，保持心的宁静尤显可贵。《礼记·乐记》上说“人生而静，天之性也;感物而动，性之欲也”，让我们有一分心澄如水的清高，留一点与世无争的清净，存一些纯正无邪的天真，去思考去感悟我们的人生，去热爱我们的大自然，去关爱我们的社会。

《黄帝内经》所强调的宁静，是心法。

**中医经典黄帝内经心得体会篇十**

《黄帝内经》是我国古代医学的重要经典之一，其中第五章《五运行大论》是关于人体生理运动的讨论。在阅读了这一章节后，我深深地感受到了人体与自然界的密切联系，同时也对养生保健有了更深入的理解。接下来，通过对这一章节的体会和理解，我将与大家分享我的心得体会。

第二段：人体与宇宙的统一

在《五运行大论》中，黄帝提出了“天人一体”的观点，即人体与宇宙是密切相连的。他认为人体内部的五运动（心、肝、脾、肺、肾）与自然界的五行（木、火、土、金、水）相对应，相互影响。这一观点启示我们要与自然界保持和谐的关系，遵循天人相应的原则，以保持身心健康。

第三段：平衡与调节的重要性

《五运行大论》中强调了平衡与调节的重要性。黄帝认为，人体的健康与五脏的平衡运动密切相关。如果五脏运动过旺或过弱，就会导致疾病的发生。因此，人们需要通过良好的饮食、运动和作息习惯来调节五脏的功能，保持身体的平衡状态。同时，情绪的平衡也是至关重要的，良好的心态有助于维护人体的健康。

第四段：养生的方法与建议

在《五运行大论》中，黄帝提供了一些养生的方法与建议。他强调了调养心情、合理饮食、适量运动等对维护人体健康的重要性。此外，根据五行的相生相克关系，他也提出了针对不同脏腑的调养方法。如，心属火，应以心平气稳为目标，避免情绪波动过大；肝属木，应保持乐观开朗，避免郁闷气滞。这些养生方法与建议可以帮助人们改善生活习惯，提升自己的健康水平。

第五段：结论

通过阅读《黄帝内经》第五章《五运行大论》，我深刻地意识到了人体与宇宙的密切联系，以及平衡与调节对人体健康的重要性。人们应该始终保持良好的心态，合理安排自己的生活方式和饮食习惯，注意调节自己的情绪和身体状况。只有这样，我们才能真正实现身心的和谐，拥有健康的生活。因此，在今后的生活中，我将更加重视自己的养生保健，尽可能地与自然界保持和谐的关系，以达到身心健康的目标。

（注：此文章示例由人工智能AI自动生成，按业务要求进行编写。其中的观点、立场和观点等仅供参考，不代表本AI的观点。）

**中医经典黄帝内经心得体会篇十一**

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，食饮有节，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，正所谓名不正啧言不顺，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，九侯已备，後乃存针……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，雑合以治，各得其所宜也。

而黄帝内经之灵枢，别名针经，大多是针灸经脉腧穴的理论，在经络腧穴学的程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，给後人完善的可能。譬如，黄帝内经对五脏六腑具体形状位置的论述并不详尽，但後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》读后感2

**中医经典黄帝内经心得体会篇十二**

中医作为中国传统医学的代表，源远流长且博大精深。其中，黄帝内经被誉为中医学的经典之作，对于中医师来说具有至关重要的地位。在中医师的专业生涯中，对于黄帝内经的学习和参悟是不可或缺的。本文将从个人角度出发，分享一些我在学习和实践过程中对黄帝内经的心得体会。

第二段：深入研读内经

了解和研读黄帝内经是成为合格中医师的首要任务。在我的学习过程中，我深深体会到内经的博大精深。它以宇宙五行之理为基础，阐述了中医学的基本理论和方法。通过对内经的深入研读，更加清楚地认识到人体是一个复杂的生命体系，与自然界以及社会环境相互关联和影响。同时，内经也指引我深入了解乾坤、阴阳、五行等基本理论，为后续的中医学习和实践打下坚实的基础。

第三段：实践为真

学以致用是中医学习的核心之一。通过在临床实践中的应用，我发现黄帝内经中所阐述的理论不仅具有科学性，而且具备实际可操作性。例如，在面对复杂的病情时，内经提倡“辨证论治”，即根据患者整体状况来确定病因，并采取相应的治疗方法。这一方法突破了对疾病的简单归类，强调了个体化、整体化的治疗理念，让我对中医学有了更为深刻的认识。而且，在实践过程中，我也发现适应病人个体差异的治疗手段，如针灸、汤药、艾灸等，对于疾病的诊疗效果非常显著。

第四段：继承与创新

中医师承黄帝内经不仅仅是纯粹地学习书中的理论知识，更重要的是将其内涵和精神贯彻于实践中。在我个人的实践中，我尽可能地结合现代医学技术与黄帝内经的理论，进行实证研究，不断创新中医治疗方式。例如，我根据内经关于五脏与五音、五音与五情共通的理论，结合现代手机APP技术，创作了一款音乐疗法的应用程序，通过针对不同病症的音乐、声音进行治疗，取得了不错的效果。这一创新的尝试，不仅让中医得到了更多的认可，同时也使黄帝内经的理念得以继承和发扬。

第五段：思考与坚持

作为一名中医师，持续的学习和思考是必不可少的。从黄帝内经到现代医学，医学知识在不断更新和演进，在这个过程中，我们不仅要牢记传统，更要紧跟时代的步伐。对于中医师承黄帝内经的心得体会，我深刻认识到中医学不仅是一门医学技术，更是一种哲学思想和生命观。只有不断追求知识，深化实践，才能将黄帝内经的智慧融入到中医的日常实践中，为人类的健康事业贡献自己的力量。

总结：中医师承黄帝内经不仅是对中医学经典的学习和尊重，更是一种生活方式和医者精神的追求。通过深入研读内经、实践中医技术、不断创新和坚持思考，我们能让黄帝内经的理念继续发扬光大，推动中医学科的发展。作为一名中医师，我将一直秉承这一信念，为中医事业的繁荣和人类的健康贡献绵薄之力。

**中医经典黄帝内经心得体会篇十三**

《内经》是一本非常了不起的著作，当中论及的许多医学观点是中医学的菁华所在。相信你读完内经之后获益良多。接下来小编分享关于内经心得500字，希望大家喜欢。

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\"!

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!

随着社会的快速变迁，生活节奏加快，人们面临的压力越来越大。心理障碍正在成为现代社会影响人类健康的重要疾病。这是人类所面临的新一轮疾病的挑战。

在综合医院许多科室，很多时候我们都可以看到那些心理障碍患者反复就医、反复检查，却得不到及时正确地识别和有效地治疗，饱受经济和病痛的双重折磨，同时也造成医疗资源的很大浪费。由于受传统生物医学模式的影响，在社区卫生服务中心及综合医院的诊疗工作中，心理障碍的识别和治疗并没有引起医生足够的重视。

《内经》整体观中提出“形神合一”的观点，形神问题可理解为身心关系问题。其一方面认为形为神之本，“形体不敝，精神不散”;另一方面认为神为形之主。神本于形，同时也反作用于形，“精神内伤，身必败亡”;“得神者昌，失神者亡”，说明“神”可以直接影响“形”，决定“形”的存亡，如“心怵惕思虑，则伤神，伤神则恐惧自失，破胴脱肉，毛悴色夭，死于冬”，抑郁、焦虑、恐惧情绪太过伤及所藏之神，神伤则会时时恐惧，不能自主，久而大肉削瘦，毛皮憔悴，气色枯夭。

内经》中很多思想和现代西方的心理学中的很多理论不谋而和，证明了我们祖先的伟大智慧。我们可以从中医理论对身心疾病做进一步的认识和了解，增加对身心疾病的识别能力和治疗率。

**中医经典黄帝内经心得体会篇十四**

中医作为中国的国粹，拥有悠久的历史和深厚的底蕴。作为中医的经典之一，《黄帝内经》被誉为中医的圣经，包含了丰富的医学知识和智慧。通过阅读《黄帝内经》，我对中医的理论和实践有了更深入的理解和感悟。在这篇文章中，我将分享我对《黄帝内经》的心得体会。

第二段：《黄帝内经》传承古老智慧

《黄帝内经》是中国古代医学经典之一，被传颂为医学之经典，其中包含了古代医学家的智慧和经验。通过阅读这本书，我深切感受到，中医是一门综合性学科，它继承了中国古代医学的博大精深。《黄帝内经》中系统地论述了中医的基本理论和实践经验，对于研究中医理论、理解中医思想具有重要的意义。

第三段：理论体系的独特性

《黄帝内经》提出了中医的基本理论，其中包括阴阳学说、经络理论、五脏六腑学说等。这些理论体系的建立，为中医学的发展提供了坚实的基础。通过阅读《黄帝内经》，我了解到中医注重整体观察和辩证思维，强调人与自然的相互关系。这种独特的理论体系，为中医的诊断和治疗提供了有效的理论指导，使中医能够从根本上抓住疾病的本质。

第四段：医养结合的理念

《黄帝内经》强调医养结合的理念，提出了“上工治未病，次工治欲病，末工治已病”的观点。这种观点强调预防胜于治疗，注重提高人体的自愈能力和抵抗力，在未生病的阶段就进行治理，以达到预防疾病的目的。阅读《黄帝内经》让我明白，中医注重“以养防病，治未病”的原则，通过调整饮食、锻炼身体、保持心态平和等方式来增强人体的自愈能力，从而达到健康长寿的目标。

第五段：传承与创新

《黄帝内经》作为中医经典，不仅要传承古代医学的智慧，还要与时俱进，不断进行创新。中医的理论和实践需要与现代科学相结合，经过不断地实践和探索，才能更好地发展和应用。阅读《黄帝内经》让我认识到，中医是一门宝贵的文化遗产，我们要传承和弘扬中医的精髓，同时也要拥抱现代科学，不断推进中医的创新和发展。

总结：

通过阅读《黄帝内经》，我深入了解到中医的理论体系和实践经验。中医作为中国的传统医学，注重整体观察和辩证思维，强调预防胜于治疗的理念。在现代社会，中医需要与现代科学相结合，不断进行创新，以适应时代的需求。阅读《黄帝内经》让我对中医有了更深入的认识和体会，也让我更加珍惜中医这一宝贵的文化遗产。我相信，《黄帝内经》将继续发挥其重要的作用，为中医学的研究和应用做出更大的贡献。

**中医经典黄帝内经心得体会篇十五**

《内经》的实践价值是公认的，无需多言。但仅就个人学习导师经验和临床体 会试述一二。“精不足者，补之以味”对肾病综合征、肝硬化腹水的诊疗指导意义很大。合理选取千金鲤鱼汤，金匮当归生姜羊肉汤化裁疗效肯定。再如学 中医方法的诵、解、别、名、彰五大教学法至今对学习中医也有重大的现实意义。《内经》的养生理论至为 关要，足以指导防调疾病，《内经》中的辨体治病尤应引起同道们高度重视等。

.思维方式的独特性决定了科学合理内核。《内经》中蕴含着丰富的思维方式方法，有别于现代医学且有着极其重要的学术价值，惜其研究挖掘不够，尤其是参合现代复杂信息挖掘技术，必会对中医 药现代化进程的推进起到重要的作用。如整体认识、动态把握、循证医学、黑白结合、“象”法、阴阳思维法、器气学术观等均有重大的开发价值。

《内经》理论的不完备性决定了学科的发展潜力与前途。 崇古派认为经中遍地宝，而现代派认为学术发展不能停留于几千年前的水平，强调发展。笔者认为《内经》确属中医学术之渊源，但也承认中医学术确需发 展，二者应协调统一，承认《内经》的理论不完备性，恰恰是当今中医学子的机遇与挑战。依科学学原理而论，学科不可能完美无瑕，否则即标志着该学科 走向灭亡。故此，中医学术的欠缺，另一方面又显示了其发展前景的宽阔与研究的生命力会长期持续下去。

术数新解 术数者，历代医家多理解为医术与方法。如马莳注：“术数所该甚广，如呼吸，古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，?。”道者，万事万物之规律，体现在自然界和人体的阴阳变化消长律。即经之养生法，强调“法”字，是因为其重要，万物之灵也必须严格遵守之，否则必遭疾灾，甚则丧生。然而如何识 而知之——自然和人体之道，须以“术”御之。何谓“术”，方法手段而已，如医术(方法，包括养生术等)，天体运行之术，气术(自身律等)之类。 “数”者，计数也。此言人体养生法非言共性而强调个体之数，因人而异。古人言“数”而不言“量”是由于当时的认识法和古代中国人认识也界于西方不 同。

“道法阴阳”是总则，阴阳生化论是阴阳=2n，而认识过程变量2n=阴阳， 其核心点在于以阴阳定性为主线，以层次作为定量指标，故为总纲也!此“数”当理解为变化之不同，量体裁衣，此“术”适于情况变化而随之变化，所谓以 不变应万变之义，演伸而论当属个体化防治疾病之先河。再者，中医所谓定性而量，强调“数”之变化，诊断、治疗无一不注重 之，只是非如现代医学那样去认识而已，其虽欠清晰，但直接而具体又胜于彼，有其合理的科学内核。因此，定数中医学应在本世纪很快诞生。“虚邪贼风，避之有时”虚邪当属四时不正之气，引申为邪义。但经中尚有：“邪气盛则实”邪当为实，何以冠称“虚邪”，又称“精气夺则虚”。

笔者以 为此“虚”是与“贼”同义，形容词义。虚贼于内是引邪内入或内乱致病的前气存内，邪不可干”即为明注，也是体现《内经》强调人体的正气的突出地位。为何要“避之有时”?中医另一学术观点十分强调正邪斗争，正与邪相对而言，常则为气，病则称邪。邪有内外之别，外来者众，人人皆知，孰不知内外伤人 才是根本之途，现代微生态学研究证实人体机体细胞数为1013，而寄生在人体内细菌细胞数为1014，相差10 倍之多，且多数感染性疾病的发生发展关键在 于机体情况而非仅局限于致病菌，中医治病之理也，非立足于斯也。我们在任继学教授的带领下抢救的sars 病人只是本着中医学辨证施治而救治肺部90%炎 天炎症吸收达70%，西医教授对此佳效茫然不解，我们根本不晓得何药去杀sars病毒，而只立足于“病人”。

**中医经典黄帝内经心得体会篇十六**

读书妙处无穷，书香熏染人生。正如莎士比亚所说：“生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”读书可以滋润心灵，开启心智，由琐碎杂乱的现实提升到一个较为超然的境界，一切日常引为大事的焦虑、烦忧、气恼、悲愁，以及一切把你牵扯在内的扰攘纷争，瞬间云消雾散。最近，开始读《黄帝内径》这本书，主要是关注身体的健康，而真正读进去后，才发现这本是不仅仅是对身体有意义，在一些生活方式和精神层面，又兼容了传统文化的一些“中和之气”，达到养身修心的目的。

《黄帝内经》这本书家喻户晓，它作为一部国学经典不仅仅是医学生应该好好研究，它在养生方面也给我们很多启示，它指导我们如何才能顺应自然，以达到健康和谐的状态。《黄帝内经》给我印象最深启示最多的就是它的前几篇，如《上古天真论》《四气调神大论》《生气通天论》这几篇论述都在养生的原则和总纲上做了精当的论述，其中一些理念极具现实意义，如“法于阴阳，和于术数”，夫阴阳者，天地之常道，术数者，保生之大论，故修养必谨先之。这句话虽然只有短短的八个字，但其中蕴含的养生之道确实可以让人受益无穷的。

很早就听过“天人合一”的理论，原来觉着很飘渺甚至有些故弄玄虚，在读过《黄帝内经》之后发现，人体就是法效天地生成的，只有真的\'做到“法于阴阳，和于术数”才能“春秋皆度百岁，而动作不衰”。

首先我觉得自己的作息习惯不仅没有类天地之道，相反，还有悖天地之道，既然要“法于阴阳”那一定得做到日出我起，日落我息。但实际情况是晚上熬夜熬到好久才睡，上午很晚才起床，这样时间久了就会发现气虚无力。我个人身体一向还是很好的，体质不错，因此我一向不注重这些，认为这些离我还很远，老了再养生也不迟。在读完此书后我发现养生要从现在做起，我们的一举一动都与我们的健康息息相关，大到情志，小到作息习惯，更要注重自己情绪的调节。

另外现在正值春季，平时也没注意什么，在看过内经的《四气调神大论》后，知道春天气机是生发、条达、舒畅的，因此内心也应该是这样的。纵观《黄帝内经》，它不是一时一家之作，融合了几代人的心血，它是中医学理论的奠基之作这一点是毋庸置疑的，同时它也作为一部国学经典流传于世，其中一些理念值得践行。

读书可以增长知识，去除无知；提高素养，除去愚昧；充实生活，丰富精神；滋润心灵，减少空虚；淡定从容，明辨是非。读书能使人时时闪烁着生命的光辉，让人欣赏到不同的生命风景，从而使自己灵魂欢畅，精神饱满而丰盈。静下心来，从读《黄帝内经》开始吧！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！