# 最新黄帝内经心得体会(通用16篇)

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2025-05-11

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。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...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。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。

**黄帝内经心得体会篇一**

第一段：引言（150字）

《黄帝内经》是中国古代医学经典之一，也是中医学的基础。阅读《黄帝内经》不仅让我对中医学有了更深刻的理解，也对人体的健康与疾病产生了新的思考。本文将从《黄帝内经》中的养生理论、疾病与治疗、防病保健三个方面分享我的体会与感悟。

第二段：养生理论（250字）

《黄帝内经》强调人与自然的和谐统一，提出了养生的原则与方法。其中最深的启示是：“阴阳调和，气血畅通”。只有保持身体的阴阳平衡和气血通畅，才能保持健康。通过定期调整饮食、作息与运动，调节体内的阴阳平衡；通过针灸、推拿等手法，促进气血的流通。在实践中，我发现养成良好的生活习惯与合理的饮食结构，可以有效提升自身的抵抗力，预防疾病的发生。

第三段：疾病与治疗（300字）

《黄帝内经》深刻认识到疾病与身体的阴阳平衡失调有密切关系，提出了疾病的诊断与治疗方法。中医学强调辨证论治，即根据疾病表现的不同，采用不同的治疗方法。例如，适用于热病的草药不适合寒病，而使用不当则会适得其反。通过学习《黄帝内经》，我逐渐了解了中医的疾病分类与治疗方法，对于一些常见的病症，如感冒、头痛等，已能基本判断疾病的病机与治疗方法。

第四段：防病保健（300字）

《黄帝内经》重视防病保健，提倡早预防、细预防。通过养成良好的生活习惯与锻炼身体，可以提高自身的抵抗力，减少疾病的发生。此外，根据维持阴阳平衡的原则，中医学还提出了一些有助于身体健康的保健方法。如按摩、太极拳等，通过按摩经络或调整体位动作，以达到调整体内气机的目的。这些方法都是简单易行的，可以在日常生活中进行，对于促进健康至关重要。

第五段：总结（200字）

通过阅读《黄帝内经》，我深入了解了中医养生与治疗的理论与方法。《黄帝内经》的智慧不仅在于其独特的治疗方法，更在于其强调人与自然的和谐统一，提倡防病保健，根据个体的阴阳平衡状态进行养生。通过一些简单易行的方法，我们可以预防疾病，提高自身的生活质量。从中医学的角度对待身体健康与疾病的观念，让我更加谦卑地面对健康与疾病。《黄帝内经》的智慧将伴随我余生，引领我走上更健康的道路。

**黄帝内经心得体会篇二**

《黄帝内经》学习心得四则《黄帝内经》学习心得四则南方中药港20\_一、《内经》是中医学术之源有人认为在中医药现代化的今天研究《黄帝内经》似乎违背常理，《内经》对临床指导意义不大，现已有中医临床各种教材，以及大部头洋洋数百万的专著，何苦再去钻研几千年前的东西??种种认识，都有不同的见解和依据。笔者在通读《内经》之后，尤其是在任继学老师的指导下，深刻领悟到《黄帝内经》确是中医学术之源，而且还具有重要的现实意义与深远的历史意义。

任何学科的发展都离不开继承，继承是创新之本。老师任继学教授极力主张：中医学术的发展关键在于继承不够，要在充分继承的基础上不断创新与发展。肾实质的研究就是在《本草纲目胡桃条》下证实并有所发展的。《内经》是中医学术之渊源，我提出的络、毒理论无一不是源自《内经》，重视中医药理论的继承是首要的!任老的观点十分重要，不仅是他人几十年的体会，而且确是中医发展之所必须。其一，中医药是个伟大宝库，是实践得出的结论，但的挖掘不够。

其二，任何科学学科都离不开继承，甚至有不少极端的例子证实了理论虽错误，但在学科发展史上也有其闪光点和现实意义。目前中医药现代化发展至今，有许多突破与发展，但总体框架尚未超越《内经》理论，同时《内经》构建的医学模式与现代医学总体趋势又相一致。“以人为本”的天地人观，整体医学理论，个体化诊疗模式等等，均源自《内经》，只是体现了《素问玉真要大论》“有者求之，无者求之”之发展思想而已。然而在《内经》中蕴藏的、众多的合理内核需要进一步挖掘，并在此基础上加深与发展。如“膜”学、气街、“器”等理论的阐发与研究都有良好的前景。

《内经》理论的实践价值极大。《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。

**黄帝内经心得体会篇三**

黄帝内经是中国古代医学宝库的重要篇章之一。作为中医学的经典之作，它包含了丰富的医学理论和实践经验，成为了中医学发展的基石。在长期的学习和实践中，我深深感受到了黄帝内经所蕴含的智慧和价值。本文将结合个人的学习和体验，分享一些关于黄帝内经中医的心得与体会。

第二段：人与自然的关系

黄帝内经强调人与自然的关系，提出了“天人相应”的理念。在中医看来，人体是一个小宇宙，与大宇宙的运行规律息息相关。黄帝内经认为，人的生理、疾病以及治疗方法都受制于自然的规律。只有了解和遵循自然界的变化规律，才能保持身体的健康。这使我明白了人与自然的互动应该是和谐的，要尊重自然、顺应自然，而不是逆天而行。

第三段：平衡与调节

黄帝内经讲究平衡与调节，提出了“阴阳平衡”和“气血调和”的观点。阴阳相互依存、制约，维持着人体的健康。只有在阴阳的平衡状态下，人体的机能才能正常进行。同时，黄帝内经也强调了气血的调和，气血畅通才能使人体健康。在临床实践中，我常将这些理论应用于调节病人的体内平衡，通过草药、针灸等方式来调整人体的阴阳和气血，以达到治疗的目的。

第四段：预防为主

黄帝内经强调预防为主，提倡保持身体的平衡和健康。它认为，人体本身具有自愈能力，只有保持良好的生活习惯和饮食习惯，才能增强体质，预防疾病的发生。因此，我们应该注重日常保健，定期进行体检，及时调整饮食和生活方式，保持自己的身体和心灵的健康。

第五段：综合治疗与个体化

黄帝内经强调综合治疗和个体化，提出了“望、闻、问、切”的四诊方法。在中医治疗中，医生需要通过观察病人的面色、舌苔、脉搏等表现，然后询问病人的病情和体感来进行诊断。只有全面了解疾病的原因和病人的整体状况，才能针对性地制定治疗方案。这使我明白了中医治疗的灵活性和个性化，应该因地制宜地选择合适的治疗方法，达到最佳效果。

总结：

黄帝内经是中医学的经典之作，其中所包含的医学理论和实践经验是宝贵的财富。通过学习和实践，我意识到了人与自然的关系、平衡与调节、预防为主、综合治疗与个体化的重要性。这些心得和体会将继续指导和影响我的中医学习和实践，使我成为一名更好的中医医生。

**黄帝内经心得体会篇四**

黄帝内经是中医界的经典著作，是中医理论研究的基础和指导。在我的中医学习中，黄帝内经对我产生了深刻的影响和启示。在这篇文章中，我将分享我关于黄帝内经学习的心得和体会。

第一段：初学黄帝内经的感受

在我初学中医时，黄帝内经被誉为是中医学习的重要基础。开始接触黄帝内经时，我对其极为陌生，不知道从何处入手。然而，随着时间的推移，我开始逐渐理解其中的奥义。黄帝内经是当时的医学界最有权威的学说，其所阐述的理论深入浅出，让我深受启发。

第二段：黄帝内经的启示

黄帝内经所包含的理论谱系非常庞杂，但是其中每一个理论都可以为我的临床实践提供支持。经过多年的训练和实践，我逐渐意识到黄帝内经对中医学的启示之一就是先诊后治，即需要根据病症的具体情况进行治疗。我认为，这条准则对于中医学的正确发展和推广起到了至关重要的作用。

第三段：黄帝内经的研究思路

黄帝内经的独特研究思路对我帮助也非常大。在学习黄帝内经时，我逐渐明白了中医学研究的本质——即需要通过不断的实践和经验积累，来增加对相关知识的理解和认识。这样能够逐渐深化我们对中医知识的认识，也能够更加准确地运用相关理论来指导我们的临床实践。黄帝内经通过自上而下的研究方法，让我受益匪浅。

第四段：黄帝内经给我的启示

在我的实际学习过程中，黄帝内经也给我带来了许多有用的启示。其中最有用的一条莫过于把握医患关系。黄帝内经中，医生和患者之间的关系是非常重要的因素，我在学习黄帝内经后更加注重在日常临床实践中建立医患关系，帮助患者解决问题。

第五段：总结

总的来说，我通过学习黄帝内经，对中医学的理论和实践都有了更深入的了解。黄帝内经通过它深刻有力的经验和研究方法，不断启发着我在实践中进行探索和创新。我希望能够在不断的实践与摸索中，更加深入地研究黄帝内经中的经验知识，以更好地服务于更多的患者。

**黄帝内经心得体会篇五**

说是读《黄帝内经》，可实际上自己并不是读原文，而是看了北京厚朴堂堂主徐文兵老师在电视里讲《黄帝内经》的节目，然后又读了几本根据这个节目录制下的《对话录》，感到深受启发。养生的文章有很多，道理大家都知道，我只能把自己印象最深的几点写下，希望能对同学们有所帮助。

1。顺应天时，顺应四季

生命是智慧的，人体充满奥秘。古人认为，人在宇宙中，受各种自然因素的影响更大。年有四季，亘古不变，春生夏长秋收冬藏，敬畏天地，在应该的时节做应该的事情，不要违背上天的安排。我们顺应它，就是使自己顺应自然，与其和谐共振，“天人合一，尽享天年”。古人的智慧远超过我们的想象，今天仍然可以从中汲取能量。

2。因人而宜，因时而宜

养生的方法有许多，重要的是找到适合自己的。从中医来讲，人有五脏：肝肺脾胃肾，功能各不同;每个人生来先天不一，各人五脏也强弱不同。有的肝气旺，有的肾气足，保护好自己的“元气”，并关注自身的变化，提高身体的敏感度，摸索与分析自己的“强”与“弱”，从而对症处理分别对待。

3。好好吃饭，好好睡觉

说起来简单，做起来很难。好好吃饭，要吃身体需要的饭，能“消”与“化”的饭。即使山珍海味，如果不能消化，也是白费，说不定还成为垃圾，还要劳累身体费心打扫;“五谷为养”，最好的饭就是家常饭。

好好睡觉，是到睡觉时就要睡，不能勉强自己的身体，委曲求全。某种意义上说，睡觉比吃饭还重要。现代社会的“灯红酒绿”已使我们不能安时就寝，根本无法做到“日落而息”，但如果明白道理，就要强迫自己该放手时就放手。

4。养心比养生更重要

养生重要，养心更重要。养心的方法有多种，但我自己体会，读书与写作也是让我们的心静下来的一种方法。不断反省自己，修炼自己，提高自己的境界，更是使人静心的方法之一。

5。人生最完美的结局：无疾而终

常听说老人离世时的种种痛苦，想到一个词：“痛不欲生”。如果我们能够免于大的疾病，健康地活到九十岁，是多么大的福气;而如果真能做到“无疾而终”，将是人生最好的谢幕。

让我们从现在起携手同行，一路唱着歌，向着这个终极目标前行。

**黄帝内经心得体会篇六**

黄帝内经是古代中国的经典医学著作之一，其中的“消渴病”一章涉及了以现代医学所称的糖尿病为主的一系列疾病。通过对黄帝内经消渴病的学习和实践，我深刻体会到了这一古老医学文献的博大精深和实用价值。以下将以五段式的形式，分享我的心得体会。

第一段：了解“消渴病”的特点和病因

黄帝内经中对于“消渴病”的描述非常详细，它指出了这一疾病的特点和病因。消渴病是由于心火上炎、喜饮甘醇、多食膏粱等原因引起的，主要症状有口干、多饮、多尿等。这一章的内容让我对糖尿病的形成机制有了更深入的了解，为后续学习和实践奠定了基础。

第二段：通过调整饮食和生活习惯控制病情

黄帝内经中提到，“病有所生，治有所治”。在治疗消渴病时，首要的原则是通过调整饮食和生活习惯来控制病情。黄帝内经建议减少甘甜的食物摄入，多以淡为主，避免暴饮暴食。同样地，合理作息和适当运动也是控制病情的重要因素。通过积极采取这些措施，我身边很多患有糖尿病的朋友都取得了良好的效果。

第三段：综合运用药物疗法和针灸疗法

除了调整饮食和生活习惯外，黄帝内经还提供了多种药物疗法和针灸疗法。药物疗法中以利尿、清热、降血糖药物为主，针灸疗法则通过刺激特定的穴位来调节气血运行。在实践中，我发现将药物疗法和针灸疗法综合运用的效果更好。药物能够迅速降低血糖，而针灸疗法则可以调理身体的整体功能，提高治疗效果。

第四段：重视心理健康的影响

在治疗消渴病时，黄帝内经还强调了心理健康的重要性。消渴病多由于过度疲劳、情志不遂等因素引起，因此，保持良好的心态对病情的控制非常重要。积极乐观地面对生活和疾病，能够缓解心理压力，提高身体的抵抗力。我的一位朋友在接受治疗的过程中，通过积极调整心态，不再过度焦虑，病情得到了明显的缓解。

第五段：在预防病情复发中重视个体差异

总结黄帝内经消渴病的学习和实践经验，我发现在预防病情复发中要重视个体差异。每个人的体质和生活方式都不同，因此，预防措施也需要因人而异。有的人需要更加严格地控制饮食和生活习惯，有的人则可以适量进行锻炼和放松约束。因此，在预防病情复发中，我们需要根据个体情况制定个性化的预防方案，避免病情反复出现。

通过对黄帝内经消渴病的学习和实践，我深刻体会到了它的实用价值和博大精深。在治疗这一类疾病时，不仅仅要依靠现代医学的进展，还应结合传统医学的智慧和经验。只有以整体的观念和个体化的方法对待患者，才能达到更好的疗效。希望未来能够将中医与现代医学更好地结合起来，为人们的健康保驾护航。

**黄帝内经心得体会篇七**

《黄帝内经素问》第十篇《五脏生成》论述了五脏之间及五脏与五体、五色、五味、五脉之间的相生、相克、相反、相成的关系。开篇便讲到“心之合脉也，其荣色也，其主(制约之意)肾也;是故多食咸，则脉凝泣而变色”。根据五行生克关系，咸入肾，多食咸则肾病，肾病不可制约心，则心病不得主血脉，血脉凝涩淤滞则变色。这些推断与现代西医学所谓的盐的摄入过多会导致高血压这一论断相吻合。读到这里不禁让我再次为中国古代先贤的智慧所折服。

值得欣慰的是，现在还是有很多人热衷于中医的，而且我找到了好老师。真正热爱一件东西，它也会给你回报。现在发现看《黄帝内经》是一件很开心的事，如闻黄钟大吕，醍醐灌顶，发蒙解惑，看完后脑袋格外清醒。不像是看教科书，洋洋洒洒那么多字，可是读不到感情，满眼的冷冰冰，看后满脑是浆糊。不过《内经》里还是有很多读不懂的地方，我想那些问好以后都会一一得到解决的。

热爱中医的人们，大家一起加油哦!

**黄帝内经心得体会篇八**

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，虽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、名利虽然能给人带来快感，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》”，这虽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。

**黄帝内经心得体会篇九**

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。

经》心得体会4

**黄帝内经心得体会篇十**

第一段：引言（200字）

黄帝内经是中华民族宝贵的中医典籍之一，其中提到诸多疾病的预防和治疗方法。消渴病是一种常见的代谢性疾病，其主要症状为多饮、多尿、多食和消瘦。通过学习黄帝内经关于消渴病的内容，我深刻认识到该病的病机和治疗方法，获得了一些有益的体会和经验。

第二段：了解消渴病的病机（200字）

黄帝内经指出，消渴病是由于脾肾双虚，导致体内阳气亏损，水液代谢失调。阳气不足导致温煦不足，不能升发清阳，从而引起多饮、多尿等症状。在治疗上，应根据病因对症下药，补益脾肾，调节阳气。

第三段：学习黄帝内经的治疗方法（300字）

黄帝内经提出了多种治疗消渴病的方法，包括药物治疗和非药物治疗。药物治疗方面，文中提到可用黄连、黄芩等药物清热泻火，苡仁、薏苡仁等药物利尿。此外，还可采用针灸疗法来调整内分泌功能，从根本上调理脾肾，改善消渴病的病理机制。

非药物治疗方面，黄帝内经强调了重视饮食调养。应避免肥甘厚味和辛辣刺激性食物，多吃清淡、养阴润燥的食物， 如绿豆、薏米等，以促进体内水液代谢平衡。此外，还可以进行适量的运动，增强体质，提高免疫力。

第四段：消渴病治疗中的体会和经验（300字）

通过学习黄帝内经的治疗方法，我发现中医强调从整体上调理人体，注重调节阴阳平衡，与现代医学中的综合治疗思路相契合。在实际治疗中，我积极借鉴黄帝内经的理论，并结合现代医学的技术手段，取得了一定的疗效。

例如在药物治疗方面，根据黄帝内经的建议，我采用了一些中药方剂，如白虎汤、六味地黄丸等，对患者的阳气亏损和水液代谢失调起到了一定的辅助治疗作用。同时，结合针灸疗法，通过调整经络和穴位，促进阳气升发，有效改善消渴病患者的症状。

第五段：总结与展望（200字）

通过学习黄帝内经关于消渴病的内容，我对该疾病的病理机制、治疗方法有了更深入的了解。中医强调整体观念和平衡理论，通过补益脾肾、调理阳气等方法，可有效改善消渴病患者的症状。然而，随着现代医学的进步，我们仍需探索更多有效的治疗手段和方法来更好地服务于患者。希望在不久的将来，我们能够将中医和现代医学相结合，更好地治疗消渴病及其他疾病。

**黄帝内经心得体会篇十一**

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。一个偶然的机会，我在电视节目中看了曲黎敏教授关于《皇帝内经》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，《皇帝内经》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对人对事。《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。

**黄帝内经心得体会篇十二**

作为中国古代医学宝典之一，黄帝内经灵枢经承载了丰富的医学智慧和理论体系。通过对该经典的研读与体会，我深深体悟到了其中蕴含的智慧和价值。本文将从经卷内涵、医学思想、健康养生、人际关系以及人生哲学等五个方面展开论述，以阐述我对黄帝内经灵枢经的心得体会。

首先，黄帝内经灵枢经作为中国古代医药学的瑰宝，内涵丰富而广泛。经卷内容详尽，涉及脏腑经络、气血调和、病理诊治等领域，形成了一整套完善的医学体系。在全书的篇章中，黄帝内经灵枢经呈现出深思熟虑的理论框架和系统组织，使人不禁为古代医学家的智慧所折服。

其次，黄帝内经灵枢经独创的医学思想让人叹为观止。其中最为重要的思想是“因势利导”和“因势而利”。“因势利导”指的是在治疗疾病时，医生应根据患者的整体情况来制定针对性的治疗方案。这种个体化的治疗方法，强调个体的差异性，注重顺应自然，与患者的疾病进程相统一。而“因势而利”则是指人体的生理变化和环境的动态演变是治疗和健康的关键。黄帝内经灵枢经通过这些思想让人重新认识到医学与人的整体状态的密切关系，并为医学的发展提供了新的思考。

再次，黄帝内经灵枢经对健康养生的观念深入人心。其提倡“养生之道”的理念始终贯穿全书，主张平衡饮食、适度运动以及心理调节等。在现代社会，健康问题日益成为人们关注的焦点，黄帝内经灵枢经为我们提供了宝贵的养生经验和方法，引导我们追求健康的生活方式。

此外，黄帝内经灵枢经对人际关系的建构也给予了丰富的启示。医者患者关系作为医学伦理的基石，黄帝内经灵枢经提出医患平等相待的观点，强调医生应以患者为本，尊重患者的意愿和需求。同时，对于人际关系的构建，黄帝内经灵枢经也强调平等互助、以德为本的原则，以此为基础来建立和谐的人际交往。

最后，黄帝内经灵枢经还对人生哲学给予了深刻思考。其强调阴阳平衡、人与自然和谐相处，以及追求心灵的平静与安宁。这些思想给人以启迪，让我们重新审视生活中的诸多问题，并通过内心的宁静去应对挫折和困境，实现自我和谐的境界。

总而言之，黄帝内经灵枢经是中国古代医药学的重要篇章，深刻展示了中国古代医学的智慧和伟大。通过对该经典的研读与体会，我更加深刻地理解到了医学的内涵和价值，同时也汲取了许多对生活的启示。我坚信黄帝内经灵枢经在医学领域和人类生活中具有不可估量的意义，将继续深入研读并将其智慧运用于实践中。

**黄帝内经心得体会篇十三**

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，我们还是开始分享末学学习经典的一点心得。

《黄帝内经》采用的一问一答的形式，一般是黄帝问，岐伯答，岐伯是上古时代最著名的医学家，创建了中医学的基本理论，被后人尊为中医始祖。在《黄帝内经》中，被黄帝尊为天师。在《黄帝内经》开篇“素问。上古天真论”中，第一段话就是：“（黄帝）乃问天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”

这个是黄帝提出的第一个问题，为什么上古时代的人都能够长寿，活到一百多岁，行动还没有衰老现象，而现在的人，到五六十岁，就已经开始衰老了呢？下面就是岐伯精彩的回答了，大家有缘可以看看原文，末学在这里只是简单总结一下岐伯回答的两个要点：

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，在思想上安闲清净，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净，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。

**黄帝内经心得体会篇十四**

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。

**黄帝内经心得体会篇十五**

在汗牛充栋的中医典籍中，我们熟悉的常用的能称得上经书的很少：大学系统读过的就四本：《黄帝内经》，《针灸甲乙经》，《神农本草经》，《难经》。开始读这些经典时，发现读完一遍，或几遍后收获往往很少，很苦恼：读了中医经典却不知道怎样去运用，有时有这样的想法：中医是一门纯正的经验医学吗?是我们的古人在欺骗我们吗?前不久看报纸：发现中医药已申报了世界非物质文化遗产，意思是不保护起来，就要面临进一步萎缩，淘汰甚至是消亡，且目前国内大多数中医院都不是在发展扩大，而是处于求生存的状态，在现代医学日益发达的时代，有这样傻傻的坚持下去的必要吗?中医到底是科学吗?为此，我曾扪心自问，科学是什么?衡量中医科学的标准是什么?现代科学是衡量中医是否科学的标尺吗?我想不是，最简单直接的证据便是：目前很多临床疾病现代医学无法治疗，可一放到整体观念和辨证论治为核心的中医里面，疗效确实肯定，所以我不想去争论中医是否科学，中医的经典是否科学，在我的心里有一个对中医的定位和评价：能治好病就是科学。

怀着这样的信念，反复研读《黄帝内经》，把自己放到天地自然里，把人自然化、自然人化，把地球人化、人地球化，采用传统医学取类比像方法学习经典，反复揣摩，并把自己感悟到的理运用于临床，疗效明显提高，有时对于现代医学的疑难杂症，却能收到覆杯之效，对一些急诊病人，也效如桴鼓。当然我们要辩证地看问题，在临床上碰到很多的疾病，疗效不肯定，有时甚至是石沉大海。我想是我对中医经典的理解不够，并不是中医不能治愈该病。

下面请允许我把自己学习《黄帝内经》过程中对一些经文的感悟写出来与大家一起分享。

1 《阴阳印象大论》篇云：.惟圣人上配天以养头，下象地以养足，中傍人事以养五脏..,六经为川,肠胃为海.

2 《五运行大论》篇云：帝曰：地之下为否乎?岐伯曰：地为人之下，太虚之中者也。帝曰：冯乎?岐伯曰：大气举之也。故风寒在下，燥热在上，湿气在中，火游行其间，寒暑六入，故令虚而生化也。故燥盛则地干，暑盛则地热，风盛则地动，湿盛则地泥，寒盛则地裂，火盛则地固也。

3 《金匮真言论》篇云：北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，藏精于肾，故病谿;.上为辰星，是以知病之在骨也，其音羽，其数六，其臭腐..

5 《阴阳别论》篇云: ..一阴一阳结谓之喉痹.

以下是对上面五条经文的感悟，希望能给您带来启发。

经云：.下象地以养足，把人地球化，(土)地类比为足，脾主四肢，足为脾所主，脾属土，头象天，足法地，湿盛则地泥，如果你睡前洗脚，泡泡足，用手在足底用力抓一下，如果你的手上有很多脱落的白色 角化蛋白，可不可以用取类比象的方法说你脾湿盛，如果你脱袜子时，脚气的气味很臭(腐)，符不符合《金匮真言论》篇云：北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，藏精于肾，故病谿;.上为辰星，是以知病之在骨也，其音羽，其数六，其臭腐..，可不可以说你肾虚呢?病在你的骨里面呢，从以上两个小小的生活常识，可不可以诊断为中医的脾肾两虚呢，如果你还有怀疑，我们可以继续运用黄帝内经.灵枢经的经络来进一步佐证中医诊断疾病的科学性。可以用一根筷子或用手指在你的脐部旁开四寸的大横穴(足太阴脾经经穴)找到压痛点，或脾之大络大包穴可以找到压痛点，也可以在第十一胸椎旁开1.5寸的足太阳膀胱经脾腧穴找到压痛点，也可在脾的募穴章门找到压痛点;同样也可在脐部旁开0.5寸的肓腧，或太谿(足少阴肾经经穴)找到压痛点，也可在第二腰椎旁开1.5寸的足太阳膀胱经肾腧穴找到压痛点，也可以在肾的募穴京门找到压痛点。也许其中一部分人很相信，因为他(她)确实脾虚，肾也虚，脾肾或与脾肾相关的病变已被现代医学诊断出来了，但是还有一部分人会笑话你，甚至攻击你，这时也许我会告诉你，你病在气的阶段，病在阳的阶段，而我们现代医学对于气态的疾病还无法检测出来，现代医学能检测到的都是在人体已成形的东西，如子宫肌瘤，癌肿，鼻息肉，溃疡，高血糖，冠脉里面的瘀血等，所以内经云：阳化气，阴成形。气化则无形，气合则有形，到一定时候(阴成形的阶段)，就能检测出来了，这个时候，治疗就比较困难了。这就是上士闻道(规律)与下士闻道(规律)的差别，不要见到道就想到迷信，内经云：候之所始，道之所生，《道德经》云：道生一，一生二，二生三，三生万物由此可知，道生候，候生物，有什么样的自然规律，就会产生什么样的气候，不同的气候会产生不同的物候，如果你适应自然规律，适应自然规律的气候，那么就不会生病，反之则病，治病必求于本，本即道，即规律，即真理，即科学。

在日常生活中，聊天时也许会问到，你的属相是什么?但作为一名医生若看病时也问这些，病人或同事都会用异样的眼光看着你，可您曾知道，这里面有很丰富的内涵，如果你出生的属相是猪(亥)，或蛇(巳)，若出生的中运是木运，那么你这一辈子很可能有一个疾病会伴随你一生。也许你会认为我在讲算命，我可以自豪的告诉你，他来自于《黄帝内经》：《阴阳别论》篇: ..一阴一阳结谓之喉痹.一阴是指厥阴肝，一阳是指少阳胆，黄帝内经五运六气学说云：巳亥之上，厥阴风木司天，少阳相火在泉，一阴一阳结谓之喉痹，喉痹是不是咽喉炎，是不是扁桃体炎，是不是慢性支气管炎，喉癌等的总称. 通过询问患者的出生年月或属相，就可以诊断你有咽或喉或气管的病变，这算不算科学，难道一定要支纤镜诊断的才算科学?如果你的属相是鼠(子)呢?是不是有其他不同的疾病呢，这是不是家族的疾病谱呢?有没有遗传呢?这些都值得我们潜下心来研究。

《黄帝内经》很多篇章理都在讲一些我们生活中的道理，寓治病于日常生活中，如《五常政大论》篇云..故适寒凉者胀，之温热者疮。下之则胀已，汗之则疮已，此腠理开闭之常，太少之异耳。这句经文的大致意思是西北寒凉的地方多胀病，东南方温热的地方多疮疡。胀病用下法可消，疮疡用汗法可愈，这是气候和地理影响人体腠理开闭所致，天地阴阳的太过与不及所致。

具体应该怎样理解这句话呢?还得从天人合一的观点出发来理解。首先把人地球化，地球人化。最简单的一个例子，冬天井中的水是暖的，刚打出来的井水还冒热气，而冬天气候寒凉，当然地表是凉的;夏天刚打出来的井水很凉，但夏天气候炎热。也就是说冬天地球的表面冷，地心热，夏天地表热，地心寒，放到中医的整体观里可以表述为：冬天地球为表寒里热，夏天地球为表热里寒。把人地球化，东南方是不是气候炎热，西北方气候寒凉，那么东南方表热里必寒，西北方表寒里必热，根据天人合一，取类比像的原则来思考，生活在东南方气候炎热的人，腠理开泄，阳气易外泄，容易形成一种外热里寒，内脏相对以虚寒为主;生活在西北方气候寒冷地带的人，腠理密闭，容易形成一种外寒里热的格局，内脏相对以里热为主;理说透了，法和方药是很自然的事，所以内经云：适寒凉者胀，之温热者疮。下之则胀已，汗之则疮已，此腠理开闭之常。真正理解了这句经文的含义，在东南方治疗皮肤疮疡病，你应该是高手。作为广东省中医院的一名肛肠外科医生，感悟了内经这句话的一点内涵后让我在皮肤病的治疗领域大获丰收，真的。

经典的内涵很深，我深深的感悟到，只要你真正理解了哪怕是一句话，在某一类疾病的治疗上，肯定会有很大的突破，比如只要你理解了《阴阳印象大论》篇云：..六经为川,肠胃为海.，简简单单八个字，学中医的我们都读过，也许都能背出来，但并不代表理解了经文的含义。我也只是从中感悟到一些道理，并把他运用于临床，在晚期肿瘤患者的治疗中疗效明显提高，以后还有很多很多的路走，对我而言，也许中医药攻克肿瘤只是万里长城才开始迈出了第一步，但我深信不疑，通过传统的中医药、针、刺络及灸疗，肿瘤的治疗效果应该上几个台阶，有些患者治愈并非不可能，而不是处于目前以西医为主，中医为辅的现状。

怎么理解这句话呢?六经是指太阳经(足太阳膀胱经，手太阳小肠经)，阳明经(足阳明胃经，手阳明大肠经)，少阳经(足少阳胆经，手少阳三焦经)，太阴经(足太阴脾经，手太阴肺经)，少阴经(足少阴肾经，手少阴心经)，厥阴经(足厥阴肝经，手厥阴心包经)。肠为手阳明大肠经，胃为足阳明胃经，肠胃均为阳明经;经云：六经为川，肠胃为海，川为江河，海为大海，在自然界中，江河的水最后均汇入大海。那么六经的病变可不可以通过一定的法，疏通经络，把病变通过经络引入肠胃之海排出体外呢?我想能，因为海纳百川，上善若水。关键在于怎样把六经的病变转变为阳明经的病变，也就是说把六经的病变通过中药或针刺或灸法或情志治疗，通过经络的内联脏腑、外络四肢百骸引入肠胃之海，从而排出体外。

《黄帝内经》被奉为中医学的经典，为历朝历代中医学大家奉为准绳，说内心话，目前我们谈中医，离创新还太远，首先应该面对现实，好好的继承，在学习经典的过程中，来不得天马行空，来不得半点马虎，更来不得大跃进。而临床上，很多人批评中医不科学，《黄帝内经》不科学，其实很多人根本都没读完过内经，更别说理解了其中的一部分内核，更谈不上继承和创新了。《黄帝内经》到底是一本什么样的书，书的作者是谁，有过很多争论，我们暂时搁置争议，看《五运行大论》篇黄帝与歧伯的对话，帝曰：地之下为否乎?岐伯曰：地为人之下，太虚之中者也。帝曰：冯乎?岐伯曰：大气举之也。读到这句经文，我的内心为之一震，几千年前的作者岐伯竞能看到地球在大气中，是大气托起来的，我坦诚，我看不到地球在大气中，我只知道地球在我的脚下(地为人之下)。

想说的很多，很多，真的整本《黄帝内经》就十三个简单的方，整本书都在讲宇宙的理、人身的理、天人合一的理，理明了，法易明，方和药自然是水到渠成，但是现在的理渐渐的远离中医的理和法了，主要研究方和药，所以说我们继承的很多是形而下的东西(方和药)，抛弃的很多是形而上的东西(理和法)。为什么会出现这种现状呢?这与我们现代人的心浮急躁、急功近利有关，所以很少有人能潜下心来研读医古文味道很浓和晦涩难懂的经典;也与目前中医院生存状况息息相关：我们首先要求生存，单纯开几剂中药，别说奖金，恐怕连工资也发不出;当然与中医的大环境也有关：来了急性病，你开中药给治疗，来了一个肿瘤病人，你不首选手术或化疗治疗，你的治疗就不符合诊疗常规，病人就算死在手术台上或化疗过程中，也很正常，因为符合西医诊疗常规，学中医的认为我们中医的辨证论治还没有诊疗常规，所以绝大部分中医师在快速西化，中医院也在西化，这是大环境所致。其实中医有自己完善的诊疗常规，其中的理法方药一应俱全。在哪里?理在我们的《黄帝内经》里，在《难经》里，法和方在我们的《伤寒杂病论》里，药在《神农本草经》。所以随着时代的发展，熟读经典、理解经典、运用经典的中医会愈来愈少，中医的发展在逐渐的偏离轨道。如《黄帝内经 素问》里的五运六气学说，明堂五色诊(面相诊)，《黄帝内经 灵枢》经络诊断及治疗，还有根据中医经络学说发展起来手诊，脊柱诊断，中医全息诊断等，你一讲到这些方面，人家就给你带个高帽子：你看相，算命啊;这还好，再差点就是江湖游医的高帽子。所以很少有人愿意花大力气去钻研这费力不讨好的经典，但如果钻进去了，你会发现是另外一片湛蓝湛蓝的天，你会发现黄帝内经里的五运六气、经络学说、天人合一、取类比象等等才是中医精华中的精华，是我们中医学子取之不尽、用之不绝的源泉。

《黄帝内经》读后感5

**黄帝内经心得体会篇十六**

《黄帝内经》是我国古代医学经典之一，被誉为中医的奠基之作。第五章是其中非常重要的一章，主要讲述了阳明之气的运行与病理特点。通过对这一章的学习和研究，我深刻体会到了中医理论的博大精深，以及其对人体健康的重要指导意义。

第二段：理解阳明之气的运行

阳明之气是指人体内的一种特殊气机，它代表了人体的阳气活动和机能。阳明之气主要通过大肠进行消化排泄，并与胃阳升发相配合，推动人体的气血运行。我通过阅读第五章，深入了解了阳明之气的运行轨迹和作用流程。这对于我理解人体的阴阳平衡、气血循环以及疾病的形成机理非常重要。

第三段：了解阳明之气的病理特点

在阅读《黄帝内经》第五章中,我了解到阳明之气在病理过程中的一些特点。当阳明之气不畅时，容易导致胃痛、绞痛、便秘等症状。在中医理论中，这些症状被认为是气滞血瘀的表现。同时，由于阳明之气对于体温的调节作用十分重要，一旦阳明之气不足，就容易出现寒疫和寒症。这些病理特点的了解，对于我在临床中的诊断和治疗具有指导性意义。

第四段：中医养生的启示

通过学习第五章，我深刻体会到中医医学的独到之处和与西医学的差异。在中医中，强调调整阴阳平衡，通过调整饮食、锻炼、草药等方法来促进身体健康。而西医主要通过药物治疗，注重治标。在面对一些慢性疾病时，仅仅靠药物是不能根治疾病的，必须从整体上调整身体的阴阳平衡，才能达到治愈的效果。这也启示了我，要重视中医养生的方法，通过调节阴阳平衡，保持身体的健康。

第五段：总结个人体会

通过学习《黄帝内经》第五章，我深刻体会到了中医理论的博大精深和对人体健康的重要指导意义。在今天，随着人们健康意识的不断提高，中医的疗效也受到越来越多的重视。通过对中医学习的加深和实践的积累，相信可以更好地应用中医理论，帮助人们解决健康问题，为人类的健康做出更大的贡献。

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！