

# 2023年黄帝内经心得体会(优质10篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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

《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，保生之大伦，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，只有真的只有做到“法于阴阳，和于术数”才能“春秋皆度百岁，而动作不衰”。

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。

另外，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，该书巧妙运用以岐伯和黄帝等人的对话形式，使一些理念深入浅出，很精当的阐述了阴阳五行，四时气候，五运六气一些理念。

《黄帝内经》读后，我的感受虽然没有很深，但确实得到一些体会，我想这就是收获吧，希望自己以后可以按照这些感受去生活，虽不能达到上古之人境界，但还是大有裨益的。

## 《黄帝内经》读后感4

### 黄帝内经心得体会篇二

《黄帝内经》是我国古代医学经典之一，记录了我国医学的源头和理论基础。读完《黄帝内经》后，我深感受益匪浅。在本文中，我将分享一下我对《黄帝内经》的心得体会。

#### 第二段：传承博大精深的中医理念

《黄帝内经》系统地阐述了中医的理论体系，其中包括脏腑学说、经络学说、阴阳学说等等。这些理念深入浅出地解释了人体的生理机能和疾病的发生机制，对于我们认识身体、保养身体起到了极大的帮助。比如，经络学说告诉我们经络是身体内部的“输送管道”，气血通过经络运行来维持机体的正常运转，于是通过调理经络可以改善身体健康。这些中医理念至今仍然影响着很多人，成为中医的核心精神。

#### 第三段：强调治未病的重要性

《黄帝内经》中一直强调“治未病”，即在疾病发生之前，通过调理身体来预防疾病的发生。这个理念深深地影响了我。以前，我常常只在得病后才去医院看病，但读完《黄帝内经》后，我开始关注自己的身体状态，通过良好的生活习惯、饮食调理和养生保健，主动预防疾病的发生。我逐渐明白了“治未病”才是最佳的医疗方式。

#### 第四段：强调养生的重要性

《黄帝内经》中深入讲解了养生的重要性，强调个体的平衡和健康。比如，《素问·阴阳应象大论》中提到：“老气因根而养，幼气因枝而禁。”这句话表明了养生的基本原则，即老年人应该保持气血的充足以抵抗衰老，年轻人则应该适度控制气血，以保持活力。这样的养生理念，对个人的健康有着深远的影响。读完《黄帝内经》后，我开始注重自己的生活习惯，例如注意饮食搭配，保持规律的作息时间等，这些调整对我的身体健康起到了积极的影响。

## 第五段：古老智慧与现代生活的结合

《黄帝内经》虽然是古代医学经典，但其理念却可以与现代生活相结合。虽然我们生活在信息高度发达的时代，但现代生活的快节奏、不良的饮食习惯和生活方式也使得我们很容易受到各种疾病的困扰。因此，我们可以通过借鉴《黄帝内经》中的养生理念，来保持身心的健康。例如，《素问·四时刺逆论》中提到不同季节的养生重点，这与现代养生学说中季节保健的观念相呼应。因此，我们可以结合现代医学知识和《黄帝内经》的智慧，来调整自己的生活方式，以更好地保持身心健康。

## 总结：

通过阅读《黄帝内经》，我对中医的优秀传统有了更深入的了解，并且学到了一些实用的养生方法。《黄帝内经》为我们提供了一个健康、有序的生活指南，希望我能够将其中的智慧运用到现实生活中，让自己和家人健康快乐地度过每一天。

## 黄帝内经心得体会篇三

### 段一：导语（200字）

《黄帝内经》是我国古代医学经典著作之一，被誉为我国传

统医学的经典。阅读《黄帝内经》，我深受启发和感动。本文将从整体感受、身心健康、饮食养生、防病治病、中医治疗等五个方面，分享我对《黄帝内经》的心得体会。

## 段二：整体感受（200字）

阅读《黄帝内经》，我被其中的整体观念所打动。《黄帝内经》强调人与自然的和谐与共生，提倡“阳气为天，阴气为地，天地之间，人为灵质之物”。人应当遵循自然规律来养生，与自然共生共荣。这种以天地人的和谐为基础的整体观念，让我审视自己的生活方式和生活与环境的关系。

## 段三：身心健康（200字）

《黄帝内经》强调以预防为主，重视调整人的心态和情绪。《黄帝内经》认为：“心和则气在，气在则神、志、魄、魂全”，即心情舒畅则身心健康。在快节奏的现代社会，我们常常忽视了内心的和谐与平衡。通过《黄帝内经》的启示，我开始注重养心养性，保持心态平和，身心健康得到明显改善。

## 段四：饮食养生（200字）

《黄帝内经》对于饮食养生有着深刻的阐述。《黄帝内经》指出：“病之始生，其以饮食为害”，强调饮食对健康的重要影响。阅读《黄帝内经》后，我开始重视饮食习惯的调整，尽量选择新鲜的、有机的食材，避免过度油腻和辛辣的食物。同时，《黄帝内经》也强调合理的进食时间和饮水习惯，这对调整我自己的饮食习惯起到了积极的促进作用。

## 段五：防病治病与中医治疗（200字）

《黄帝内经》是我国古代医学的宝库，对于防病治病和中医治疗有着深入的研究。通过阅读对《黄帝内经》相关章节的

学习，我学到了一些简单而实用的防病方法，如按摩、针灸和草药等。此外，《黄帝内经》还强调了病因、病机和病情之间的关系，让我对中医治疗的理论体系有了更加深入的认识。

结语（200字）

《黄帝内经》对于中医学的发展和传承有着举足轻重的作用，同时也对我们了解自然、认识自己、保持身心健康有着重要的意义。通过阅读《黄帝内经》，我深化了对整体观念的认识，意识到身心健康的重要性，调整了自己的饮食习惯，并且学到了一些实用的防病治病方法。《黄帝内经》是一部真正的智慧之书，它的价值在于不断引领和启发着我们探索和实践健康生活的道路。

## 黄帝内经心得体会篇四

《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，金匱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》确属中医学学术之渊源，但也承认中医学学术确需发展，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。如马莒注：“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五

### 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六

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七

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！

## 黄帝内经心得体会篇八

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九

《黄帝内经》这本书是古代第一本医书，里面详细的记录了中医中药的很多种类和手法，为后世进行中医中药研究提供了不可替代的价值。

《黄帝内经》分为两卷，内容是皇帝与岐伯或者雷公或他人对话的形式进行描述，可读性比较强，理解起来也很简单，深入浅出的描绘出了古人治病救人的方式方法，然后从侧面反映了医术和疾病的千变万化。

有喜欢养生的，和注意身体的人，可以看一下这本书，讲的非常科学和奇妙！

《黄帝内经》详细记录了人体的脉络和五脏六腑与天地的联合关系，加上阴阳的平衡。还有心肝脾肺肾对应的五行属性，对于扎针的深度和广度，还有时辰，都有一些明确记载。对于内脏器官在四时（春夏秋冬）应该得病的预防或者得病之后的调养，都会给予指导。

比如说养生，宜乎顺应四时之规律，怎么讲呢！譬如，夏天，夏天就应该晚睡早起，然后去出汗，冬天呢，因为寒冷，就要早睡晚起，等到早上寒气退去再起床。还有，现在的季节是秋天，书中说道，秋伤于湿，冬必咳嗽。什么意思呢？就是现在是秋天，不要吃那些凉的，不然冬天就会咳嗽。还有一种说法是立秋后不要吃西瓜，西瓜是寒性食物，所以立秋后不应该再吃了。

还有春生、夏长、秋收、冬藏。一般来讲，春天万物生发（植物发芽），夏天疯狂生长（小孩子长得特别快），秋收（肃杀和丰收，古代人在秋天打猎比较多，经过夏天的生长小动物长大并且有了后代），冬藏（有的动物冬眠，而人类一般冬天去世比较多，有的人得病，只要扛过了冬天，一般就会没事了）。

所以，沿着四时的规律去养生，可谓是科学而又高效！

大家都知道十二个时辰，其实分别对应的心肝脾肺肾，还有五行（金木水火土），并且发病的时间也是有例可循的。

还有针灸，也就是所谓的中医扎针点穴一类的手法。如果有个中医经验丰富，看病的时候，不需要吃药，也许点穴扎针就可以治病救人。

还有号脉，根据脉搏跳动的频率，动静，判断病人的病情。

依托着阴阳，纵贯着逆从，考验着表里，所以，一个合格的医生一定是懂得这些道理的！并且善于利用这些原理，科学而又神奇为大家祛除病痛，拯救世人性命。

作为中医鼻祖故里——神医扁鹊封地，河北邢台内丘神头村的人，从小深受中医熏陶，虽然没有学习医生这个职业，但是对中医中药的热爱一点不亚于医生从业者！希望以后还可以多读几遍《黄帝内经》，真正的去了解这本医书。

## 黄帝内经心得体会篇十

第一段：引言（200字）

《黄帝内经》是中国古代最早的著名医学典籍之一，被誉为中医学的圣典。该书涵盖了广泛的医学知识，包括疾病诊断、治疗、预防和保健等方面。读完《黄帝内经》，我深深感受到其中蕴含的中医智慧，不仅对我的个人健康有所裨益，更使我对中医的认识更加深刻。

第二段：阐述健康观（200字）

《黄帝内经》强调以防为主，提出了“不治已病，治未病”

的观念。中医强调了个体的整体健康，而不仅仅是对症治疗。通过调整饮食、锻炼身体和保持情绪平衡等方面，可以预防疾病的发生。在日常生活中，我注意均衡饮食，适量运动，保持良好的作息习惯，这些都有助于我的身体健康。

### 第三段：强调个体差异（200字）

《黄帝内经》认为每个人的体质都是不同的，因此治疗方法也应该因人而异。这和西方医学的一刀切的治疗方式截然不同。在日常生活中，我也注意到不同人的身体情况是不同的，因此对于自己和家人的健康问题，我会结合《黄帝内经》提倡的“辨证施治”的方法，采取因人因时的个体化治疗。

### 第四段：强调预防和治疗的结合（200字）

《黄帝内经》中强调了预防疾病的重要性，但对于已经患病的人来说，治疗也是至关重要的。中医注重整体观念，治疗疾病时既重视治标又重视治本，目的是恢复人体的平衡状态。在我的实践中，我意识到治疗疾病不能只看症状，还要从根本上调整身体功能，以达到健康的状态。

### 第五段：总结（200字）

《黄帝内经》是中国古代医学的瑰宝，其中蕴含的中医智慧至今仍然具有重要的指导意义。通过阅读和理解《黄帝内经》，我对中医学有了更深入的认识和体会。我学会了预防疾病、重视个体差异、结合预防和治疗等方法，这些都对我的个人健康有着积极的影响。同时，我也希望更多的人能够了解和运用中医的智慧，将这种传统的医学理念发扬光大，造福更多的人。