

黄帝内经读书心得(汇总7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

黄帝内经读书心得篇一

《黄帝内经》与《易经》、《山海经》并称中国古代的三大奇书，给后人留下了团团迷雾，至今仍神秘莫测。

纵观中国古代医学史，从无解剖学这门学科。《黄帝内经》不但清晰描述了人体的解剖结构，而且对人体生理学、人体病理学、医学地理学、医学物候学等学科做了精辟描述。

《黄帝内经》的很多论述，人们至今只知道其结果是正确的，当代人类科学还不能做出科学解释。因此，有人认为《黄帝内经》与《易经》一样，其著述者有着比现代人更加先进的思想和科学技术，是大圣大智之人。

《黄帝内经》对中国文化的最大贡献，要数其阴阳五行学说，他不但影响了整个中国文化，也对世界现代科学观念产生了巨大影响。中国至今沿用的预测学，除来自《易经》外，很大部分均来自《黄帝内经》的阴阳五行学说。《黄帝内经》一直是阴阳五行学说的经典著作。

《黄帝内经》是中医的鼻祖，也是一部预测学的书，他告诉人们顺应自然法则，如何养生和避免灾祸。“从金木水火土的衰旺生克，可以推知疾病的轻重，治疗的成败，确定五脏之气的盛衰，疾病的险夷，死生的日期”。如肝主春木之气，如果一个人日干为甲乙，肝必旺盛，一生就不会患肝上的毛病。若病在肝脏，到夏天就会痊愈；如果夏天好不了，到秋天就会加重；如果不死，冬天病情就会呈执持状态；次年春天，肝逢春木本气，病情就会缓解，如此循环往复。

《黄帝内经》“上穷天纪，下极地理，选取诸物，近取诸身，更相问难”，天地万物无所不包，涉及哲学、天文、地理、气象、兵法、社会、历法、阴阳等各个学科，其中的医学理论迄今才被西方医学论及，而且比西方医学更加高明。

《黄帝内经》是大圣大智之人的著作。《黄帝内经》的成书年代说法颇多。据考证，《黄帝内经》成书于科技、文化、教育极其落后的上古时代，那个时代的人们还过着刀耕火种的日子，怎么会对天文、地理、气象、社会、历法、阴阳等学科有如此深刻的认识，即使科技、文化、教育高度发达的今天，也无人能出其右。难怪宋人高保衡曾感叹，人之脏肺、脉象、经络、气血，是不能入眼从体外和解剖得知的，若非大圣大智之人，又如何能够探知呢。

黄帝内经读书心得篇二

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，咱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，在思想上安闲清静，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。

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。

黄帝内经读书心得篇三

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，九候已备，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，雜合以治，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。

黄帝内经读书心得篇四

《黄帝内经》是全面揭示生命大道的三坟雄文，它开辟了道法自然的天地，展示了生命之神的辉光，实现了认识史上的奇迹。面对这么一部伟大的作品，我惊讶于古代人们的智慧而深深地感到自己才疏学浅，所以只能截取《黄帝内经》的一小部分——它的养生思想，来谈谈自己在阅读这本书后的感想。

养生，也被称为“摄生”，指的是更好地保持生命，增进健康的方法。《黄帝内经》作为医药学的早期著作，养生学是其理论的重要组成成分。蕴含在其中的养生思想大致可以概括为以下几点：

(一) 未病先防

(二) 顺应自然、动以养行

《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴…故阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者圣人之行，愚人佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。”人来源于自然，不管人类文明如何发展，人类终究是自然的一部分，所以我们必须得要遵循

自然界阴阳四时的规律。自然界的变化，会通过温度，湿度，阳光等等各方面影响到人体，所以养生就要顺应自然界的阴阳消长、四时的生长收藏变化规律。

在顺应自然的基础上，《素问·四气调神大论》还指出了具体的养生方法：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物俱荣，夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生，生而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也…其中“广步于庭，披发缓行”正是体现着“生命在于运动”的思想。

(三) 恬淡无为、静以养神

“无为”最早出现于老子的道德经中，如“是以圣人处无为之事”，“见素抱朴，少私寡欲”，“道常无为而无不为”。在《黄帝内经》中“恬淡无为”的思想也表现得淋漓尽致。

《素问·阴阳应象大论》言：“是以圣人为无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。”《素问·上古天真论》言：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿…所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”这里说明了“恬淡虚无，清静无为”对养生的重要性。在今天这样一个竞争强度如此大的时代，我们更是需要回归这样一种“恬淡”“清静”的境界，少一些忙碌，少一些名利，少一些争吵，静静地品味生活，享受生命的快乐。这样，我们可以拥有更平和的心态，获得平静的内心。《内经·痹论》言：“静则神藏，躁则消亡。”通过静养，才能将神气内藏，达到清静内守的境界。如果反其道而行，“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，逆于生乐，起居无节”，那么后果只能是“故半百而衰也”。

(四) 避邪去害

中医认为发病的根本是内因，外因是发病的条件，如果人体正气充足而不受邪则不会发病。在《黄帝内经》中也将避邪、去害趋利作为一个重要的养生方法。《灵枢·百病始生》言：“夫百病始生也，皆生于风雨寒暑。”它还指出，不仅自然界的风雨寒暑雾霭要躲避，五味七情之过亦不宜。《素问·生气通天论》言：“阴之五宫，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；…味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”《素问·举痛论》言：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下…惊则气乱…思则气结。”可以从中看出，风雨寒暑、偏嗜五味、七情过激都会对人体产生伤害，而养生之根本就在于去除一切有害于身体的因素。

当然，前面的这几点只是简单的概括，远没有表现出《黄帝内经》中养生思想的全貌，但我们从中已经可以窥出它的伟大，这些思想是超时代的，是颠簸不破的。值得我们好好的体会，并把它切实地运用到平常的生活中去来保持生命，增进健康。

黄帝内经读书心得篇五

《黄帝内经》作为我国最早、地位最高的中医巨著、中医养生学之源的国学瑰宝，自古至今，引起了无数人对它的崇拜、深思，但《黄帝内经》是我们祖祖辈辈传承下来的经典，其思想博大精深，泛泛而读，往往只能似是而非。最近，通过对《黄帝内经》的学习，对于其养生思想颇有一些体会。

现在，人们生活空气污染、快节奏、高压力的生活状态里以及不良的生活习惯，很多人身体处于亚健康状态，进而引发冠心病、高血压、糖尿病等“现代疾病”，而且年轻化的趋势越来越明显，因此养生越来越受到人们重视。何为养生，就是以自我调摄为主要手段，以推迟衰老、延年益寿、提高生活质量为目的的多种保健方法的综合。《黄帝内经》被公认为中医养生学之源，可见受推崇程度非同一般，其提出了治未病的重要思想，《素问·四气调神大论》说：“是故圣

人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。就是说上等的医生不是去治疗已经得了的病，而要在没有得病之前，就让它不得病。对于未病先防，《素问·上古天真论》曰“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，也就是说对外要适应自然环境，避免受到六淫之邪的侵袭；对内要调养精神志意，避免精神刺激、情志变化，充分的体现了《黄帝内经》“天人相应”和“形神合一”两个基本的观点，也就是整体观。

“天人相应”是说人来源于自然，生长于自然，不管人类文明如何发展，科技是如何的进步，人类终究是自然的一部分，必须得要遵循自然界阴阳四时的规律。《内经》提出：“天温日明，则人血淖液而卫气浮，故血易泻，气易行；天寒日阴，则人血凝泣而卫气沉”。人与自然具有相通、相应的关系，不论四时气候，昼夜晨昏，还是日月运行，地理环境，各种变化都会对人体产生影响。顺应四时气候变化规律，是养生保健的重要环节。《灵枢·本神》指出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是僻邪不至，长生久视”，也就是说人体必须“顺其自然”四时气候的变化，适应周围外界环境，使机体与自然环境相协调，以增进人体的健康。所以在这个自然界的大系统中要想求得自身平衡，首先是遵循自然界正常的变化规律，其次是慎防异常自然变化的影响。但顺应自然规律并不是被动的适应，而是采取积极主动的态度掌握自然变化的规律，以期更快更好的适应外界环境的变化。

人类生活在自然界之中，自然界的物质存在人类赖以生存的必要条件，所以人体所需的饮食也应与自己所处的自然环境相适应。正如生活在潮湿环境中的人群适量地多吃一些辛辣食物，对驱除寒湿有益；而辛辣食物并不适于生活在干燥环境中的人群，正是因为这个原因形成了各个地方特色的饮食。一年四季不同时期的饮食也要同当时的气候条件相适应。冬季常吃红焖羊肉、肥牛火锅、涮羊肉等，有增强机体御寒能力的作用；而在夏季常饮用乌梅汤、绿豆汤等，有消暑解热的

作用，这些都是天人相应饮食养生中的体现。

“形神合一”是说人体的精神活动和身体相互作用和相互影响。中医学认为有形体才有生命，有生命才能产生精神活动和具有生理功能，形体是本，神是生命活动及功用。所以《素问·八正神明论》曰“血气者，人之神”，《灵枢·平人绝谷》曰“神者，水谷之精气也”。无形则神无以附，无神则形不可活，两者相辅相成，不可分离。形体是人生命存在的基础，有形才有生命并产生精神活动和生理功能。形乃神之宅，养形为养生之首要。生命在于运动，通过运动强其形，可以使人体筋骨强健，气血经脉通畅，脏腑经气充实，功能旺盛，气血调达，通过“外炼筋骨皮”，由外至内，促使体内阴阳平衡，身体盛壮，但养形不能过度，过度了就会积劳成疾。《黄帝内经》曰：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”。

《素问·阴阳应象大论》曰“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”，说明人的精神活动对形体的健康有很大的影响，可见养神同样重要。《素问·上古天真论》言：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”，这里说明了“恬淡虚无，清静无为”的态度对养生的重要性。《黄帝内经》曰“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺”，即不为外物所扰动，保持清心寡欲、恬静平和的心态来应对生活，正如《内经·痹论》所言：“静则神藏，躁则消亡。”

形神共养是中医学推崇的一种最高养生方法。《内经》明确提出了“形与神俱”的形神共养观点，《素问·上古天真论》曰“故能与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。

《黄帝内经》告诉我们无论还是年老是年少，都是要养护我们的身体，保养我们的心灵，都应动则养形，静则养神，顺应自然，真正做到人与自然相统一，形与神相统一，这样才能够达到养生之目的——健康长寿。

黄帝内经读书心得篇六

俗话说“民以食为天”，“病从口入”，饮食科学与否直接影响人类身体，影响人的寿命，所以清闲时间随手拈来《黄帝内经》——祖国医学之最早的一部经典著作，从中医角度讲述四季养生之精髓，与大家共享。

春季养阳养肝是关键。多吃甜少吃酸。韭菜炒虾仁很补阳。补阳三将葱韭菜蒜。黄豆芽可延年益寿。结石缺钙不能吃菠菜。每天梳头一百下增加阳气。五谷杂粮养肝。不可空腹吃蒜。浓茶和西红柿预防口腔溃疡。枸杞滋补肝肾。花生芝麻糊抗衰老。

夏季养心是健康长寿之道。排汗就是排毒。不可凉水冲脚以免风湿。舌头浅红，红润柔软，运动经过，味觉灵敏，语言流利表示心脏功能良好。清火很重要，开心也养心。人参最养心。贴靠冰凉容易伤阳气。多吃蔬菜水果，胡萝卜，花生，土豆，苦瓜，绿豆，豆腐，莲藕，啤酒。夏天吃酸点帮助止汗，西红柿，杨梅，山楂，少吃甜食。吃苦菜苦茶蒸发体内湿气。多吃淡味，空心菜，冬瓜。血热之人吃凉血食物，雪梨，苦瓜，苦菜，丝瓜，螃蟹，鸭肉，西瓜皮。补水吃冬瓜，黄瓜，丝瓜，苦瓜。杀菌吃蒜，洋葱，韭菜，大葱，香菜。夏天早餐吃的营养很重要。绿豆时间煮长点清热解毒。起床后，早上10点，下午3·4点，晚上睡前都该喝水。实热体制人吃苹果，虚寒体制吃荔枝，西瓜，芒果，梨，香蕉。晚睡早起，沐浴刷牙。薰衣草驱蚊。吃大蒜过口服维生素b₁产生蚊子不敢接近的气味。蜂蜜，海带，豆豉，酸奶，豆浆，鹌鹑蛋，盐水预防夏季皮肤病。每天至少洗脸两次，不要每天洗发。水果：西瓜，草莓，杨梅，枇杷，水蜜桃，菠萝，椰子，龙眼，芒果。蔬菜：黄瓜，苦瓜，番茄，茄子，空心菜，豆类，豆腐，白木耳，生姜，大蒜，辣椒，醋。

秋季养生：秋季养阴，食物远离辛辣燥热，吃滋阴润肺的梨，番茄，蜂蜜以及乳品。多去实在空气清新的地方深呼吸锻炼，

接近泥土，地气，可以赤足接触地气。秋季易上火为阴虚体质，多吃黑木耳，芝麻，海参，鳖。秋季养肺，多进行深呼吸。笑也能增强肺活量。秋季多喝开水，淡茶，补充蛋白质，如鸡蛋，鱼肉，豆浆，牛奶，多吃养肺的萝卜，西红柿，藕，梨。秋季少吃辛辣，多吃酸的食物，如苹果，橄榄，石榴，柚子，枇杷，葡萄，卷心菜，菠菜有益润肺。吃微甜的蜂蜜，芝麻，杏仁可以缓解秋燥。企图少吃苦味的失误，以免损害肺脏。企图多吃白色失误，如白萝卜，白菜，冬瓜，百合，银耳，莲藕，莲子，白菜。胖的人多吃鱼片和豆腐。菜花和西兰花可以活血止咳，解毒抗癌，补肝益肾，最好先用热水烫后再炒。把黄豆或者绿豆泡在水中生存豆芽，有益清热姐夫，养生保健。秋天吃梨比吃药补!多吃平性水果，如葡萄，菠菜，菠萝，木瓜，苹果，橙，芒果，李子。香蕉润肠，降压。枣，健脾，益气，和中。苹果可止泄，但肾炎，糖尿病少吃。橘子健脾开胃，温肺止咳。秋季养生，喝乌龙茶，菊花茶，萝卜茶，银耳茶比较好。菊花茶应选取又小又丑颜色泛黄的。做鸡汤要冷水下锅，八成熟放盐。桶装水应该晾一晾，等臭氧消散再喝…多吞口水能防止老年痴呆。吃好早餐是暖胃第一步。海带，芝麻，木瓜，韭菜，竹笋，香蕉，杏仁，白萝卜，芹菜，菠菜，冬瓜，木耳。早上5到7点拉大便最好。男的要多吃海鲜，少吃辛辣…秋天运动微汗即止。辛辣食物少吃，避免上火。

冬季养生：冬季是养精蓄锐的季节，讲究以藏为本，要储藏脂肪来抵御寒冷，要积累体能为来年做准备。冬季寒冷，容易损耗阳气，所以冬季养肾很关键。养肾围绕于一个“水”字。养肾也贵在运动，散步，慢跑，打球，做操，练拳舞剑，都是适合冬季锻炼的项目，锻炼完要及时换取汗湿的内衣，以防感冒。冬季要讲究养阴和避寒，该滋阴就滋阴，要保持心情愉快，并且节制性生活，清心寡欲，以养阴精。冬天多晒太阳能够调节情绪。冬天吃清淡滋阴的食物，水产类：带鱼，鲳鱼，鲈鱼，鲫鱼，草鱼，鲢鱼，鳙鱼，黄鳝，河虾，海虾，淡菜，海参；畜禽类：猪肉，羊肉，牛肉，鸡鸭肉，猪肚等；杂粮类：糯米，高粱，大米，小米，燕麦；蔬菜类：韭

菜，白萝卜，胡萝卜，土豆，南瓜，大白菜，山药，甘蓝，香菇，芹菜，菠菜，冬笋，辣椒，大头菜，香菜，大蒜，生姜，洋葱；黑类：黑米，黑豆，黑芝麻，黑枣，黑木耳，海带，紫菜，乌鸡；水果：香蕉，生梨，苹果，大枣，桂圆；豆类：豆腐，豇豆，扁豆，黄豆。冬季少吃辛辣，适量吃点酸性的食物，多吃富含维生素c的苹果和橘子。冬季要注意喝汤，健康的人喝素汤或清淡的汤，体虚的人喝肉汤，如猪血汤，牛肉红枣汤，羊肉汤，当归乌鸡汤。炖汤用砂锅很不错。御寒时，一晚热粥胜过冬季补药。又丑又甜的水果冬季最支部，梨，甘蔗，苹果，橘子，香蕉，山楂。冬季防内热要喝点凉开水。冬季吃火锅多吃素少吃荤不上火，少喝火锅汤，吃火锅掌握火候，碳酸饮料和果汁饮料比较适合吃火锅。冬季养生秘诀，早睡早起，定时午睡。睡前泡脚，可以防止感冒，鼻炎，哮喘，心绞痛等病。冬季养肾多吃山药，芝麻和桑葚，尤其是山药三阴并补，补肺，补肾，补脾。多吃板栗，胡桃，韭菜和虾米补肾。冬季滋阴养颜多吃黄瓜，绿豆，蔬菜，西红柿，百合。手脚冰凉要补阳气，吃西洋参，芝麻，花生，洋葱，辣椒，牛肉，羊肉，鸡鸭鱼，利用慢跑和快走改变血液循环。冬季吃凉拌菜可以替代一些运动量。

黄帝内经读书心得篇七

内经是我国古代最早保存下来的一部医学经典著作，是祖国文化的遗产珍贵的一部分。他不但是古代祖先们对于自然灾害与疾病作斗争的记实，同时也说明人民在实践中逐渐掌握自然界的规律，认识疾病并逐出提高总结成功经验，进而能更好地掌握人体的生理病理，更好地提高与疾病作斗争的能力。

内经全面论述了中医学的思维方法，人与自然的关系，人体的生理病理及疾病的诊断防治等，不但为中医学理论体系的确定奠定了基础，同时也是中医学在理论体系与实践方面继续发展的基石。被后世尊为“医学之宗”的《黄帝内经》吸引初出入中医殿堂的我。

内经中有关人体内脏形态功能的记载很丰富，这都是经过长期的观察与实践总结得出来的。早在先秦西汉时期就有了如此详细的解剖知识，从此可知我国古代文化的高明与悠久的历史渊源。在内经中就有“剖而视之”的说法，说明我国在那个时候就已经有人体解剖。内经也提出了关于血液循环的概况，这比西欧古罗马名医盖伦提出“血液循环的中心是肝脏”的学说要正确，而且也要早得多。与十七世纪英国医生哈威用科学方法证实血液循环原理早一千几百年。这为我国在世界医学领域画上了璀璨的一页，是我们的骄傲。

古人对脏腑功能的认识是建立在客观事物的基础上，运用唯物主义哲学来概括、解析和提高，脏腑学说更是建立在阴阳五行学说、精气学说等理论上。

人体的各机体内部的各脏腑是一个完整的整体，同时也是人与外在环境的统一。脏腑的各项活动并不是孤立的，我们可以从以下几点认识一下：

1) 强调人体内部的统一。《内经》在强调整体观念时，其特点是不重视人体的内在结构性，而强调功能的联系性。《内经》按照各脏腑的作用性能而分归为五脏六腑，并运用阴阳统一法则来解释脏腑之间的关系。这关系是功能的主脏气，藏而不泻属阴，六腑功能主传化物，泻而不藏，属阳。根据阴阳学说的概念，阳主表，阴主里。这就是脏腑的表里关系。《灵枢》本神篇“肺合大肠——心合小肠——肝合胆，脾合胃——肾合膀胱——”这种脏腑相结合是根据经络学说的循环路线，每一经都属一脏或腑。如“手太阴肺之脉，下络之肠上膈属肺。”在生理病理上这种相合也是有事实可见的，脾和胃就是经常相互影响而致病。又如小肠有火，口舌生疮，舌为心之苗，这我们都可以生活实践观察和体验得到的。此外，内经运用五行生克制化等理论来阐述和概括脉腑目的关系。

内经认为“五藏上通七窍外合皮毛血脉肌肉，外通四肢百

骸”。这说明内脏与全身各组织也是相关的。

机体内部五脏六腑的功能相互关联但又各司其职。但都是在心主的统一领导下进行的，各脏组织功能才能得到平衡协调。“主明则下安就是的印证。”

2) 机体与环境的统一。《内经》明确提出“人以天地之气生，四时之法成，”“天食人以五气，地食人以五味”。这说明人与天地自然的统一性。在整体观念思想的指导下。古代医学家总结出内脏生理功能活动与外界环境变化有关。“四时之气，更伤五脏”《素问·生气通天论》。又如“风伤筋，燥胜风，热伤气，寒生热……”并认为“在天为风，在地为木，在体为筋，在脏为肝……”这都强调到了整体观念。这种整体观念与现代一些医学的局部观点截然不同。