

2023年养生读后感 庄子养生主读后 感(实用5篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助！

养生读后感篇一

在读过庄子的《逍遥游》之后，我对于庄子的其他著作产生了浓厚的兴趣。于是，在庄子内篇中，我选取了《养生主》一文阅读。

由此，我感到了养生之必要，顺从自然之必要。而庄子一生所求有二，一是无所凭借的自由精神，二便是顺从自然。庄子认为，养生之道，在于“缘督以为经”，如此，便“可以养身，可以全生，可以养亲，可以尽年”。这对于我是一个很好的建议。平时，我对于自然的规律是全然无视的，吃饭不准时，作息时间也不固定，饱受病痛之苦。

当然，庄子所谓养生，并非只是生命的休养，更是性格的保全及道德的修养。在中国，儒家思想有着庞大而稳固的根系。这种情况下，人无不以儒家为正统，以孔孟为先师，以其著述为道德准则，而忽视了人的个性。庄子十分看重人的个性特征，即使是天生的残疾也是自然的'恩赐。防止我们思想固化方面，庄子真是有着莫大的贡献。诚然，与其千篇一律，不如“鹤立鸡群”！

养生读后感篇二

庄子的养生技巧

远在二千多年前的战国时期，我国著名思想家、哲学家庄子，就认识到生老病死如同昼夜一样，是不可抗拒的自然规律。他以古人“不知悦生，不知恶死”的生死观为训，在生之年不寻欢作乐，空耗精力，也从不因为“老之将至”而畏惧死亡。庄子活到83岁，无疾而终，他的寿命比同时代的人平均寿命翻了一番多。

他的养生之术有四：

一是少私。他认为：“私”是万恶之源，百病之根。一个人如果私心满腹，遇事便会斤斤计较，患得患失，思想上终日不得其安，久之必致形劳精亏，积虑成疾，疲困不堪，必“殆而已矣”。只有剔除求名贪财之心，使精神宽慰，“可以保身，可以养身，可以尽年”。心底无私的人，才能胸怀博大浩远，不计较功名利禄，生活物质“取之有道”，才能够知足常乐，心地坦荡，必获大寿。“少私多寿”，是庄子总结的养生规律。

二是寡欲。“人欲不可绝，亦不可纵”。纵欲必招祸染病。一个人如果抑情欲，就不会欺男霸女，损肾伤尊；节食欲，就不会谋财害命，贪吃伤身；寡权欲，就不会投机钻营，逢迎伤神。“多行不义必折寿”。只有做到知其荣、守其辱、安其身、图其志、创其业、洁身自好的人，才堪称大丈夫，伟男人。“寡欲多寿”，是庄子推崇的养生要诀。

三是清静。庄子认为静默祛病。如果一个人终日躁动不安，思想不能逸息，定会心力交瘁，百病丛生。他提倡，凡有志于养生者，都应当磨炼自我控制的能力，要善于在纷乱的环境中保持自我放松，自我稳定，做到轻松自如。为此，他首创了以“头空、心静、身松”为要领的“静坐功”。“清静多寿”，是庄子倡导的养生法则。

四是豁达。庄子认为“安时而处顺，哀乐不能入”。庄子主张处世要乐观。他曾形象地比喻说，水泽里的野鹤，十步一

啄，百步一饮，逍遥自得，幽闲自如，因而得以保生；而笼中之鸟虽然饮食充足，但有翅难飞，蹦跳不能，成天低头不鸣，无精打采，因之难以全生。一个人长期锢于自己设置的精神枷锁之中，必然会忧愁苦恼，“病由心起”。“豁达多寿”，是庄子养生和处世的切身经验。

从养生学看孔子

孔子一生，几乎就没有中断过读书做学问。“吾十而有五而志于学”，这是年轻的时候。“学而时习之，不亦说乎”，已在鲁定公六年，“陪臣执国政，……故孔子不仕，退而修诗书礼乐”之后，那时孔子有四十七八岁了。他说“加我数年，五十以学《易》，可以无大过矣”，差不多也在那个时候。周游列国十四年，被季康子派人请回鲁国，然“鲁终不能用孔子，孔子亦不求仕”，那时他已六十九岁，此后索性潜心做学问编“六经”去了。在中国古代，年过半百便是“老汉”，七十已在“古稀之年”，孔子称得上是“活到老，学到老”了。

一般人读书只为敲开“幸福之门”：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，书中自有千盅粟”，或许就是最直观的表达。一旦敲开了不同标准的“幸福之门”，也就要与书籍“拜拜”了。孔夫子却并不全然如此。“吾十而有五而志于学”的时候，有没有这种想法不敢为他打保票，年近五十，“陪臣执国政……故孔子不仕，退而修诗书礼乐”，既无关读书做官，也就说不上是为“黄金屋”，为“颜如玉”，为“千盅粟”而读书做学问了。至于“叶公问孔子于子路，子路不对”之时，孔子辞去鲁国的官职已有六年，即按年龄计，也算得上是“离退休干部”了，那时他正在周游列国，栖栖遑遑到处奔走，以求有人慧眼识珠。在那样困境中，仍能“愤而忘食，乐而忘忧”，可见已经习惯成自然。

但我以为，“鲁终不能用孔子，孔子亦不求仕”之后，依然能静得下心来做学问，修“六经”，这是最不容易的。兴致

勃勃地返回鲁国，很想施展自己的政治抱负，然而，“复出”的希望终于落空，政治生涯由此终结，对于热心于政治的孔子，这几乎就是灭顶之灾。而且，在此之后，致命的打击又接踵而至：六十九岁时，他的儿子孔鲤去世，此为老年丧子，乃是人生三大不幸之一；七十岁时，他最得意的弟子颜回英年早逝，使他连呼“天丧予”，其悲痛程度不亚于丧子。诸如此类，足以摧毁一个人的精神支柱，使人精神崩溃，陷于绝望。孔子却是在这样的情况下沉下心来做学问编六经的，其毅力确非寻常之人可以想象。

养生读后感篇三

中国大众体育网

庄子所著《养生主》和《达生》是论述养生的主要篇章。他提出了几条养生原则：

1. 吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆矣。这是说人的生命和精力是有限的，而知识是无限的，如果以有限去追求无限，那就很危险。即主张不要过分求知。
2. 为善无近名，为恶无近刑。缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。据郭沫若解释，这就是外象美不要贪名声，外象丑不要拘形迹，守中以为常，那就可以安全寿考了（《庄子集释序》）。
3. 他用庖丁解牛的故事，说明人的养生必须依乎天理，因其固然，要遵循养生的自然规律。
4. 庄子还以薪与火比作形与神，并说：脂穷于为薪，火传也，不知其尽也。这是主张形不如神，神不灭。庄子对动以养生持消极态度，他看不起导引养形的人士。

《庄子刻意》篇在论述养神时，曾以水作比喻，提出纯粹而

不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。这里谈到的养神之道是动静结合，这个主张比较全面，是值得重视的。

综观庄子的养生思想还是以静为主的养生观。《庄子在宥》篇说：广成子南首而卧，黄帝顺下风膝行而进，再拜稽首而问曰：闻吾子达于至道，敢问治身何而可以长久？广成子蹶然而起曰：善哉问乎……至道之精，窈窈冥冥，至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。……我守其一以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未常衰。

（中国体育史，古世权等著）

养生读后感篇四

一年之计在于春，春季是四季之始，春季饮食打好基础，对一年的健康都有重要作用。专家提醒，春季饮食注意以下几点。

“多主少副”

即多吃主食，少吃副食。春天风多雨少气候干燥，气温变化反复无常，人体免疫力和防御功能极易下降，诱发一些春季常见的疾病此时可以多吃些主食，主要成分是碳水化合物，既经济又能直接转化成热量，提供身体基本所需。此外，春季应注重调养脾胃，而米饭同菜中的大鱼大肉相比，要容易消化得多，能很好地保护肠胃。

“多菜少果”

即多吃蔬菜，少吃水果。春季以养肝为主，蔬菜含有丰富的

维生素、纤维素和矿物质，有疏通血管和肠道的特殊功能，肝和心都喜欢它，蔬菜能帮助肝脏尽快实现蛋白质、糖类、脂肪代谢；若缺少它，肝脏代谢就差。少吃水果并不是说不吃水果，而是要适量地吃。春天气温回暖，人们爱多吃酸甜的水果来解渴。但水果含有较多果酸，属生冷食物，吃多了容易伤害脾胃。

“多奶少肉”

“多水少油”

季节更替带来多风、干燥的气候，加剧了身体水分的流失。头痛、便秘、体重增加等症状都是因春燥上火所致。最简单的排毒方法就是多喝水。每天清晨起来，喝点蜂蜜水，将有助于清洗肠道，排毒祛火。

“多彩少单”

即多吃五颜六色的食物，少吃颜色和口味单调的食物。在人体中，五脏各有所爱，如心爱红、苦；肝爱绿、酸；肾爱黑、咸；肺爱辣、白；脾爱黄、甜。人们在饮食中，应当照顾到各脏器的爱好。

女性养生保健小知识告诉您，起床第一件事是什么呢？不是刷牙也不是睁开眼睛，而是在床上多赖上五分钟。很多人认为，赖床是不好的毛病，但其实，猛起都是迫不得会使血往上冲，造成血压突然变动，引起头晕等症状。所以，早上起床，最好是睁开眼睛后先不起身，趁着这个空挡，躺在床上活动一下四肢和头部，5分钟后再起来。

介绍大家一个可以赖在床上做的运动。起床后，等意识清醒过来，慢慢地将左右膝盖分别曲起使劲掰向身体另一侧；用双手把一个膝盖抱在胸口维持10秒；仰面躺着，双手尽量向后伸直，以鼻吸气，以口呼气，身体维持5秒不动。

女性养生保健小知识告诉您，起床后会把被子叠得整整齐齐的人一定是生活严谨有条理的人，但这种人不多，更多的人会把被子拉平铺在床上，那样既方便又美观。但其实，起床就做这些都是不对的。因为人体本身也是一个污染源。在一夜的睡眠中，人体的皮肤会排出大量的水蒸气，使被子不同程度地受潮，如不让其散发出去，起床就立即叠被，那种潮湿温暖的环境就会滋生大量的螨虫及细菌，所以，起床后要把被子掀开让它透透风之后，再叠或者铺平。

养生读后感篇五

关于养老防病的研究，早在孔孟、老庄学说及《内经》中就有关于养生之道的记载，而且论述甚详，历代名医的著作也有论及。由此可见祖国医学的养生之道，源远流长，通过养生来延长人的寿命，是很有研究价值。中医养生是在中医基本理论的指导下形成，与中医各科的宏观临证思维和诊治大法有很多共通之处，所以很多中医名家精通养生之法，并有各自的独特经验。

从之前开始读中医方面的书开始，就对中国古代的一些传统疗法佩服的五体投地。（）

食疗也是中国古代中医上的重大贡献之一，人们常说，药补不如食补，说的就是食补对于人身体重要性。

其实我们每天都会从各种食物中，摄取很多营养成分，因为肠道，是人身体就主要的吸收器官，一日三餐又是人所必不可少的，所以食补对于我们的身体健康来说，就显得尤为重要了。

有时候，我们的身体还并没有到生病的地步，但是用饮食调节，能够使我们更加健康；有时候我们的身体又过于虚弱，一位的用重药根本不能起到治疗的作用，这个时候饮食也能起到很好的辅助作用。

总之，民以食为天，而如果能在普通的一日三餐之中辅以养生之道，那不是很好吗！