

2023年读内经心得体会(实用8篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面小编为大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

读内经心得体会篇一

《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。

就比如说养生，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。

读内经心得体会篇二

第一段：引言部分（字数：200）

内经作为中医学的经典之一，是中国医学文化中的瑰宝。在现代生活中，越来越多的人开始关注保健养生，内经成为了人们追求健康的重要依据。在我的个人经历中，通过学习内经养身心的理论与实践，我体会到了其独特的价值，获得了积极的身心得益。

第二段：平衡阴阳，保持身心健康（字数：250）

内经强调人与自然的和谐发展，平衡阴阳是维持身心健康的关键。根据内经的理论，我开始更加注重日常饮食的平衡，并根据自己的体质选择适宜的养生方法。通过养成良好的饮食习惯和作息规律，我的身体逐渐恢复了健康状态。此外，我还通过针灸、按摩等中医疗法调理身体，加强了自身的免疫力和抵抗力。

第三段：调养心态，提高心理素质（字数：250）

养身不仅仅是对身体的关照，内经强调了调养心态的重要性。因此，我开始关注自己的心理健康，学会面对压力和焦虑。通过静心冥想和呼吸调整，我学会了平抚情绪、舒缓压力。同时，我也尝试养成乐观的生活态度，学会从积极的角度看待问题。这些心态上的调整，让我具备了更好的心理素质，更容易应对各种困难和挑战。

第四段：运动养生，锻炼身体（字数：250）

内经中强调了运动养生的重要性，于是我开始了持续的锻炼。选择适合自己的运动方式，并坚持下去，让我收获了健康与活力。我通过每天定量的有氧运动，如慢跑和散步，提高了心肺功能，增强了体质。此外，我也尝试了一些内家拳和太极拳等传统功法，提升了自己的身体灵活性和协调性。通过运动，我不仅锻炼了身体，也在锻炼中增强了对自我的掌控和自信心。

第五段：内经养生的体会与建议（字数：250）

在内经养身心的过程中，我深刻体验到了中医养生的独特之处。内经提供了一种与自然共生共荣的生活方式，通过调整饮食、改善心态和积极锻炼，我得到了全面的改善和提升。在这个过程中，我也意识到个人的体质和需求是独特的，因此每个人在实践中需要因材施教。同时，我鼓励更多的人学习和应用内经养生的理论与方法，从属于自己的日常生活实践中，获得身心健康的成长和提升。

总结：

通过内经养身心的实践，我深刻体会到了它的重要价值。平衡阴阳、调养心态和运动养生，成为了我日常生活中的重要组成部分。内经养生注重整体健康，在改善身体同时也使个人更加和谐。我通过实践和体验，真切地感受到了内经的独特魅力，同时也希望更多的人能够从中受益，享受到身心健康的美妙。

读内经心得体会篇三

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！

读内经心得体会篇四

《内经》作为中医经典，拥有数千年的历史和经验积累，对中医理论和实践具有极为重要的意义。从初学者到专业医师，都需要通过研读《内经》来获取更加深入的了解。在我的学习和实践中，我不断领悟到《内经》的精华和智慧，对中医理论和实践的认识有了更深入的体悟。下面我将分享一下我的心得体会。

第二段：理论认识

《内经》强调“天人合一”的理念，即人与自然环境密切相关，身体健康与周围环境的关系密不可分。从中医角度来讲，人体的经络、脏腑、气血等器官与自然环境有着一定的联系，以五行理论为例，疾病的产生和发展与五行相互制约、相互

促进的关系密切相关。对医师来说，必须了解患者的生活环境和工作状态等情况，才能更好地了解病情并作出准确的诊断。

第三段：实践探索

在临床实践中，我发现《内经》对于诊断和治疗等方面有着很多重要的指导意义。例如，在中医治疗过程中，强调“辨证施治”，即因人而异，根据患者的症状、体质、年龄等来确定具体的治疗方法，而不是盲目地使用通用的药物。此外，需要根据病情调整治疗方案，过程中也需注意观察和监测患者效果的变化。这些方法在临床实践中帮助我把《内经》中的理论应用到实际工作中。

第四段：思想价值

《内经》的思想价值也不容忽视。其强调的“调和阴阳，平衡五脏”理念，具有重大的现实意义。在不断变化的环境中，人体也会受到各种不同的激素和环境因素的影响，这些因素容易导致健康问题的出现。通过调整饮食、运动等生活方式，以及中医治疗方式，可以平衡人体内部环境，从而预防和治疗疾病。

第五段：结论

通过研读《内经》和临床实践，我发现，其理论和方法具有高度的一致性和实用性。《内经》不仅是一部经典的中医学著作，更是一部关于人体健康和生命意义的哲学著作。因此，我们在学习和实践中，需要不断运用《内经》的精华和智慧，不断探索中医的理论和实践，更好地保障人类的健康。

读内经心得体会篇五

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。

读内经心得体会篇六

《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！

读内经心得体会篇七

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，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“恬淡虚无，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·鲍温所著的《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，用我们的心去感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，去接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静，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

读内经心得体会篇八

第一段介绍论题：关于“内经经脉心得体会”

《黄帝内经》是我国古代医学经典之一，其中关于经脉的论述被人们广为传颂。在学习《黄帝内经》过程中，我深深感

受到经脉理论的博大精深，今天我想分享自己的一些心得体会。

第二段论经脉与人体的关系

人体内的经脉是传递气血的重要通道，也是五脏六腑正常运行的关键保障。若经脉有所不通，就会导致气血运行紊乱，从而引发各种疾病。《黄帝内经》中明确指出：“经脉者，所以贯通上下、调和阴阳、藏神守精、运行水谷的”，他同时也是“五脏六腑之间的桥梁和联络”。可见，经脉因其连接人体内部环节丝毫不必言多的关键作用。

第三段分析经脉输气

经脉运行气血的机理十分微妙，可分为输气和渗化两个过程。输气即经脉内气的向前运动；渗化指气血贯穿身体运行，寓于人的“气+血”为一体。由此可知，气血之间有着千丝万缕连结。通过对经脉内气血流动的深入分析，我发现了很多人体内微妙之美。

第四段解说经脉治病

中医治疗的另一个特色是重视经脉。经脉穴位是中国独有的，定位清晰、效果显著。按摩经脉穴位可以刺激人体自我康复机制，改善气血流通，解除疾病症状。而针刺、艾灸、拔火罐等方法也可以利用经脉神经系统一系列的反应进行治疗。经脉治疗强调整个人体的平衡与协调，是一种预防而非治疗疾病的方式。

第五段 ~新思考~ 分析经脉涵意

在阅读《黄帝内经》的过程中，我突然明白了一个重要点，那就是经脉不仅仅是人体内传输气血的通道，更象征着人体内生命的运行。经脉密布全身，不经意间展现出浩瀚宏大的

生命力场，蕴含着人的生命属性。因此，经脉对于人体健康和生命的识别具有十分重要的意义。相信在今后的漫长道路上，我将在“经脉”这一领域探索更深的奥秘，不断地挖掘和传播中医经典文化。