

# 最新黄帝内经治未病原文及体会(实用6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 黄帝内经治未病原文及体会篇一

黄帝内经心得要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的黄帝内经心得样本能让你事半功倍，下面分享【黄帝内经心得通用7篇】，供你选择借鉴。

《黄帝内经》在国学经典中的地位非常独特，它是一本以圣王命名的书。这就意味着生命之学在我国古代文化当中，被认为是帝王之业，是大功德和大慈悲。

说到生命活力，我们经常会用这样的一些词汇：魄力，精神，胆识，意志，聪明等，这些都是代表我们生命活力的词，代表我们领导力的词。

什么叫魄力？在中医里，魄是肺的神，肺的神明。所谓“神”又是什么意思呢？神是精足了以后的外现。所以“魄”是肺气足的体现。而魄力的“力”就关系到我们的另一个脏器——肾。在中医看来，我们的力量都来源于腰，都来源于肾。所以，“有魄力”指的是肺和肾两个脏器的精气非常充足，所以做事才能气壮山河，才能够出大手笔。而肺和肾这两个脏器在中医里又居于先天的范畴，关涉到我们的本能，所以我们说的魄力是学不来的，它是我们身体当中的本能的一种外现。如果你魄力不够，只能说明你先天肺气不足，肾精不足。

在中国，许多人对中医常识都有一种耳熟能详的感觉。比如说老百姓并不懂医学，但是他们每天都在运用一些医学方面的知识。用古话说，这叫做“日用而不知”，就是天天在用，却不知其中道理，介绍两个例子。

我们中国人练功的时候，我们打大自然太极时，第一个动作通常是“两腿分开，与肩同宽”。那么先伸左脚和先伸右脚有没有不同？中医认为，左肝右肺，左边为肝气，右边为肺气。左边为肝，主血。所以一定是先伸左脚，先开血脉。因为血的运行比气的运行要慢，这样气血才能平衡。为什么还要“两脚与肩同宽”？就是要打开大腿内侧的三条阴经，然后脚尖再微微内扣，大腿外侧的三条阳经也就随之开启。如果两边阴阳经没有感觉，这个站立姿势对练功就没有任何意义。

为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”。夏天，我们的阳气全部浮越在体外，身体内部形成了一个寒湿的格局，人体的脾胃是最虚的，消化能力也是最弱的，所以我们在夏天要吃一些姜，古人还有一句话是“上床萝卜，下床姜”。下床姜，就是当人起床以后，可以吃一些姜类的，温热的，宣发的东西，在中医里，生姜经常来入药的，它是助阳的，助生发的。所以可以吃一些姜来使你的阳气更加振奋。

冬天的时候，我们的阳气全部收敛了，身体的内部就形成了一个内热的格局，“上床萝卜”就是指在晚饭时应该多吃萝卜，因为萝卜是顺气的，它能够增强人的消化能力，让人在夜里有一个很好的睡眠。

这些道理，我们是可以从日常生活中领悟到的。所以，日常生活中，只要把这些细节问题都掌握了，身体的很多问题都能解决。这也是《黄帝内经》中所倡导的一种养生之道。简单的说就是好好吃饭，好好睡觉，好好锻炼身体。

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

《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b<sub>1</sub>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，早睡晚起，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 金匱真言论》云：东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。这只是经典中的一小段，我把自己平时读经典后，运用经典的几个病案写出来，与您一同分享，希望能对您有所帮助。

有一天，我的一个同事过来找我针灸治疗颈椎病，因为以前脖子疼痛，用二针就能明显减轻，有时一针就可以了，今天又来了，说昨天科室有个事挺气人的，领导安排给他做，又没地方发泄，实在不想接那个活儿，晚上想着这事，没睡好，早上起来，颈椎部位疼痛，头晕不适。因为我很了解我的同事，平时蛮有性格的，脾气较大，又急躁，听他说完，心里明白了他的颈椎病是因为肝郁化火，想起内经的原话：东风生于春，病在肝，俞在颈项。针刺肝经原穴太冲，用泻法，1分钟后拔针，头晕颈痛消失。

省公安厅一领导，上班期间办公室突然感觉心好像要跳出来

了，很难受，自己摸脉，每分钟接近150次，持续了近30分钟，打电话咨询该怎么办？问起病因，说最近因为国庆60周年庆典，因安保工作方面的问题，工作压力大，自己火气很大，经常对下属发脾气。我比较了解我的朋友，要他平躺在床上，用手重按左手内关穴处，他照做了，开始压上去疼痛难耐，很想放弃，电话中一再嘱咐直压到内关穴处无疼痛为止。20分钟后电话告知心跳如常。这也是来自于学习经典的体会，内经原文：南风生于夏，病在心，俞在胸胁；选手厥阴心包经内关穴，指压治疗，疗效确实令人感到惊奇。如果病人没经验的，肯定会急诊叫120送去送医院，其实这也是中医针灸在急诊临床应用的典型案例。

一从事药材生意的病人，广州人，在北京做生意，因为肩背疼痛近1月，在北京协和医院照片□mr检查，均未见异常，局部打封闭，贴膏药有用了，也做了局部推拿按摩，未见改善。回广州后约出来吃晚饭，餐桌上见患者咳嗽，流涕，很狼狈的样子，连声说对不起，他夫人说感冒很长时间了，把他嘴上的烟拿掉，还暗示要我告诉他抽烟会加重咳嗽。其实自从见到患者的第一眼起，治疗取穴已了然于心。于是选手太阴肺经荥穴鱼际，用泻法，患者痛得哇哇叫，不到2分钟拔针，患者全身出微汗，肩背疼痛，咳嗽，流涕所有症状全消失了。我也点了一支烟，顺手给他一支，边聊边抽烟。这哪与抽烟相关啊。西医可是讲抽烟与呼吸道疾病有很大的相关性啊，记得在老家有的抽烟，活到九十多也未见咽喉炎，气管炎及肺癌的，有的从不沾烟酒，50多岁也一身的病啊。其实他只是肺经外感风寒，是肺经的问题，针刺肺经鱼际穴，针到病除。病人觉得很神奇，其实我们的老祖宗早在几千年前就在《黄帝内经 金匱真言论》记载了该病的治疗方法：西风生于秋，病在肺，俞在肩背。

还有关于脾经病和肾经病所表现出来的一些以西医命名的疾病，也取得了较好的疗效，在这里就不举例了，只是想说明一点，想学好中医，做一个名理的中医，临床疗效好的中医，无论您走遍千山万水，访遍五岳九州的名师，您终究还得回

来温习我们共同的经典：《黄帝内经》。

这只是《金匱真言论》中的一小段，读了，也经常用，常常收到针到病除的临床疗效，很多病友说我看病用药取穴很随意，但见效快，疗效好，对西医的同一个病，能用很多穴位，很多方法治疗，很难学，也难看懂的，其实我只是继承了中医学先祖的一点点东西，在临床上运用经络辩证治疗而已。

《黄帝内经》里还有很多的宝贝等着我们的中医学子去挖掘，去探索，去继承，去发扬。

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。

《黄帝内经 金匱真言论》云：东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。这只是经典中的一小段，我把自己平时读经典后，运用经典的几个病案写出来，与您一同分享，希望能对您有所帮助。

有一天，我的一个同事过来找我针灸治疗颈椎病，因为以前脖子疼痛，用二针就能明显减轻，有时一针就可以了，今天

又来了，说昨天科室有个事挺气人的，领导安排给他做，又没地方发泄，实在不想接那个活儿，晚上想着这事，没睡好，早上起来，颈椎部位疼痛，头晕不适。

因为我很了解我的同事，平时蛮有性格的，脾气较大，又急躁，听他说完，心里明白了他的颈椎病是因为肝郁化火，想起内经的原话：东风生于春，病在肝，俞在颈项。针刺肝经原穴太冲，用泻法，1分钟后拔针，头晕颈痛消失。省公安厅一领导，上班期间办公室突然感觉心好像要跳出来了，很难受，自己摸脉，每分钟接近150次，持续了近30分钟，电话咨询该怎么办？问起病因，说最近因为国庆60周年庆典，因安保工作方面的问题，工作压力大，自己火气很大，经常对下属发脾气。我比较了解我的朋友，要他平躺在床上，用手重按左手内关穴处，他照做了，开始压上去疼痛难耐，很想放弃，电话中一再嘱咐直压到内关穴处无疼痛为止。20分钟后电话告知心跳如常。

这也是来自于学习经典的体会，内经原文：南风生于夏，病在心，俞在胸胁；选手厥阴心包经内关穴，指压治疗，疗效确实令人感到惊奇。如果病人没经验的，肯定会急诊叫120送去医院，其实这也是中医针灸在急诊临床应用的典型案例。

一从事药材生意的病人，广州人，在北京做生意，因为肩背疼痛近1月，在北京协和医院照片+mr检查，均未见异常，局部打封闭，贴膏药有用了，也做了局部推拿按摩，未见改善。回广州后约出来吃晚饭，餐桌上见患者咳嗽，流涕，很狼狈的样子，连声说对不起，他夫人说感冒很长时间了，把他嘴上的烟拿掉，还暗示要我告诉他抽烟会加重咳嗽。

其实自从见到患者的第一眼起，治疗取穴已了然于心。于是选手太阴肺经荥穴鱼际，用泻法，患者痛得哇哇叫，不到2分钟拔针，患者全身出微汗，肩背疼痛，咳嗽，流涕所有症状全消失了。我也点了一支烟，顺手给他一支，边聊边抽烟。这哪与抽烟相关啊。西医可是讲抽烟与呼吸道疾病有很大的

相关性啊，记得在老家有的抽烟，活到九十多也未见咽喉炎，气管炎及 肺癌的，有的从不沾烟酒，50 多岁也一身的病啊。

其实他只是肺经外感风寒，是肺经的问题，针刺肺经鱼际穴，针到病除。病人觉得很神奇，其实我们的老祖宗早在几千年前就在《黄帝内经 金匱真言论》记载了该病的治疗方法：西风生于秋，病在肺，俞在肩背。还有关于脾经病和肾经病所表现出来的一些以西医命名的疾病，也取得了较好的疗效，在这里就不举例了，只是想说明一点，想学好中医，做一个名理的中医，临床疗效好的中医，无论您走遍千山万水，访遍五岳九州的名师，您终究还得回来温习我们共同的经典：《黄帝内经》。

这只是《金匱真言论》中的一小段，读了，也经常用，常常收到针到病除的临床疗效，很多病友说我看病用药取穴很随意，但见效快，疗效好，对西医的同一个病，能用很多穴位，很多方法治疗，很难学，也难看懂的，其实我只是继承了中医学先祖的一点点东西，在临床上运用经络辩证治疗而已。《黄帝内经》里还有很多的宝贝等着我们的中医学子去挖掘，去探索，去继承，去发扬。

《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》篇黄帝与岐伯的对话,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竟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)。

前阵子突然对易经,黄帝内经,难经和手诊等感兴趣,胡乱看了一通

什么对人最重要,当然是身体健康了

现总结一下看黄帝内经的感受,我认为一般人只要知道以下几点和一个图就够了,不要想成很神秘的。

1. 五行和阴阳是中医的理论基础

2. 均衡就是健康。阴阳平衡,冷要取暖热要降温,成年了就该结婚不好单身,晚上应该睡觉白天该运动等;营养要均衡,不能太足,也不能缺乏,以前是营养不良而得病的多,现在是营养过剩而得病的多;七情六欲,满就泄,压抑就出问题,

过了也出问题，适可而止；体育锻炼有益身体，挖掘人体极限的所谓奥运比赛就过了，有损身体了；饱一顿饿一顿最伤身体，举例如，今天吃1斤肥肉，而胆汁还按昨天的2两肥肉的标准供应，肠胃就不适；明天你改吃1两肥肉，而胆汁按今天的1斤肥肉量供应，多的胆汁只好存储起来，经常如此，胆囊放不下，就压缩，最后可能就结石了；一个部位太强，会打破平衡，影响上下，如金肺太强，不但克制肾水，而且反压脾土了，人体器官相互关联，一个出问题，会上下影响，继续下去就连锁反应了，如最初得某个病的人，而往往最后要其命的是另外一个病。

### 3. 五行相生相克，具体看下图

注：心肝肾脾肺是五脏，胆胃膀胱大小肠三焦是六腑

肝胆属木，春季旺，青色食品补肝胆，酸味食品也有益肝胆，注意防风，肝胆旺易发怒等，其他类似。

金生水，水生木，木生火，火生土，土生金

金克木，木克土，土克水，水克火，火克金

我们怎么来理解相生相克的理论调理身体呢？还是拿肝木来说，春天时候，肝火易旺，由于木克土，春节如果多吃酸的，会让肝火更旺，而伤脾胃，我们应该补弱勢的，多吃甜的，黄色食品，补脾胃，让肝胆与脾胃平衡。其他由此类推。

相生为母子，如土是金的母，金是母的子；当有实症热症，就得泻/清子，当有虚症时，那就补其母；举例，如果胃热，肺是脾胃之子，那就清肺，如果肝虚，肾是肝之母，那就补肾。还有要记住：心肝肺宜清不宜补，脾肾宜补不宜清。

许多人，特别中老年人，一到冬天就开始药补，对一般人来说，一定要找中医确诊自己虚实在哪里，再决定补什么，用

什么，不能瞎补，否则南辕北辙了。

健康的年轻人还是不要随便补，最好作息正常，就餐规律就可以了。

总之，均衡的营养，平常的心态，适量的运动，正常的作息能保持我们一个均衡的身体，远离失衡带来的病痛。

最后建议一些年轻人，不要透支身体，让其经常无所适从，尊重之，否则，一旦发疯发狂就不听你指挥了，最终会提前归还的。

## 黄帝内经治未病原文及体会篇二

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。通过对该经典的研究与体会，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。

## 黄帝内经治未病原文及体会篇三

《黄帝内经》是中国传统医学四大经典著作之一，是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的巨著，是中医现存成书最早的一部医学典籍。

是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”“病机学说”、“病症”、“诊法”、论治及“养生学”、“运气学”等学说。其医学理论是建立在中国古代哲学理论的基础之上的，反映了中国古代朴素唯物主义辩证思想。

## 黄帝内经治未病原文及体会篇四

### 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。

## 黄帝内经治未病原文及体会篇五

《黄帝内经》是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。它是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。

《黄帝内经》是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。它是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学上的阴阳五行学说

脉象学说藏象学说经络学说病因学说病机学说病症诊法论治及养生学运气学等学说。其医学理论是建立在我国古代道家理论的基础之上的，反映了我国古代天人合一思想。

## 《黄帝内经》概要

最早著录于刘歆《七略》及班固《汉书艺文志》，原为18卷。医圣张仲景撰用素问、九卷、八十一难为伤寒杂病论，晋皇甫谧撰《针灸甲乙经》时，称今有针经九卷、素问九卷，二九十八卷，即内经也，《九卷》在唐王冰时称之为《灵枢》。至宋，史嵩献家藏《灵枢经》并予刊行。由此可知，《九卷》、《针经》、《灵枢》实则一书而多名。宋之后，《素问》《灵枢》始成为《黄帝内经》组成的两大部分。

## 《黄帝内经》详细内容

《黄帝内经》包括《素问》81篇和《灵枢》81篇，各9卷。它分别从阴阳五行、天人相应、五运六气、脏腑经络、病机、诊法、治则、针灸等方面，结合当时哲学和自然科学的成就，作出了比较系统的理论概括和认识。迄今在诊治学上仍具有指导意义。

《黄帝内经》不仅涉及医学，而且包罗天文学、地理学、哲学、人类学、社会学、军事学、数学、生态学等各项人类所获的科学成就。令人颇感惊讶的是，中华先祖们在《内经》里的一些深奥精辟的阐述，虽然早在春秋之前，却揭示了许多现代科学正试图证实的与将要证实的成就。

中国古代最著名的大医家张仲景、华佗、孙思邈、李时珍等均深受《内经》思想的熏陶和影响，无不刻苦研读之，深得其精要，而终成我国历史上的一代名医。

## 《黄帝内经》价值贡献

《黄帝内经》在中华民族近二千年繁衍生息的`漫漫历史长河中，它的医学主导作用及贡献功不可没。约7前，欧洲鼠疫暴发，有四分之一的欧洲人失去了宝贵的生命，而中国近两千年的历史中虽也有瘟疫流行，但从未有过像欧洲一样惨痛的记录，中医药及《内经》的作用由此可以充分展示。

《黄帝内经》总结了战国以前的医学成就，并为战国以后的中国医学发展提供了理论指导。在整体观、矛盾观、经络学、脏象学、病因病机学、养生和预防医学以及诊断治疗原则等各方面，都为中医学奠定了理论基础，具有深远影响。

## 黄帝内经治未病原文及体会篇六

黄帝内经是我国古代医学经典，被誉为中医之源。其中第五章是关于针灸的内容，它对于我们了解针灸的原理和应用具有重要意义。在学习黄帝内经第五章的过程中，我深受启发与感悟。以下是我对这一章节心得的总结。

### 第二段：古代医学智慧

在黄帝内经的第五章中，强调了人体的经络系统及其与健康之间的关系。这一观点为后来的针灸治疗奠定了基础。古代医学家通过长期的观察和实践，发现人体的经络系统是人体内息活动的渠道，通过针灸可以调整经络的流动，从而促进身体的健康。这种观点的提出，体现了古代医学家们的智慧和洞察力。

### 第三段：现代科学验证

虽然黄帝内经第五章是古代医学的产物，但现代科学研究也在一定程度上证实了其中的观点。通过现代医学技术，我们可以观察到针刺穴位后，相关脑区的活动会有所改变。这一现象与古代医生认为针灸可以调整经络的说法相呼应。此外，通过电生理实验可以观察到针刺穴位会改变脑电波的频率和

幅度，这也与传统医学对经络有关的理论相符合。因此，现代科学的验证为古代医学的智慧树立了更加坚实的基础。

#### 第四段：实践应用

黄帝内经第五章不仅阐述了针灸的原理，还举例了一些具体的病症，并提出了相应的针灸治疗方法。这些方法包括针刺、灸法、推拿等，针对不同疾病采取不同的治疗方式。这一章节给我启发最大的地方在于，针灸是一门综合性的疗法，需要将病情综合考虑，并选择适宜的治疗手段。同时，针灸不仅要针对症状进行治疗，还需要注重全身的调整，促进人体的整体健康。通过深入学习黄帝内经第五章，我对针灸治疗的应用有了更加全面的理解。

#### 第五段：思考与展望

黄帝内经第五章虽然已经有数千年的历史，但其理念与现代医学的观点相契合，仍然对中国传统医学的发展具有重要意义。我相信，在现代医学的基础上，通过进一步的研究和实践，我们可以更好地发掘和应用传统医学的智慧。针灸作为中医的重要疗法之一，已经在世界范围内得到广泛应用。相信随着科学技术的发展，针灸治疗的效果将更加显著，为人类健康事业带来更多的贡献。

#### 总结：

黄帝内经第五章是古代医学的重要组成部分，对于我们理解针灸的原理和应用具有重要意义。通过学习黄帝内经第五章，我们了解到古代医学家关于经络系统的观点与现代科学的验证相吻合，证明了古代医学的智慧和洞察力。同时，黄帝内经第五章对针灸治疗的应用也提供了一些具体的方法和思路。通过深入研究和实践，我们可以更好地发掘和应用传统医学的智慧，为人类健康事业做出更多的贡献。