

最新四年级中央天帝黄帝的读后感(模板5篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。可是读后感怎么写才合适呢?下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

四年级中央天帝黄帝的读后感篇一

《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，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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

四年级中央天帝黄帝的读后感篇二

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，饮食有节，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来反映其规律。古人以阴阳论道，可敬可叹。

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、五脏别论篇等篇章里，黄帝内经记述了五脏六腑的基本特点；在三部九候篇、玉机真脏论篇等篇章中，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、八正神明篇等篇章中找到了当初学习刺法灸法学时的原文：凡刺之真，必先治神，五脏已定，九候已备，后乃存针……这些熟悉的字句让我对黄帝内经更加亲切了。

事实上，黄帝内经并不是尽善尽美的，它还不够全面，也不够准确，但它有留白，给后人完善的可能。譬如，黄帝内经对五脏六腑具体形状位置的论述并不详尽，但后来就有人在一本叫医林改错的书中进行了纠正。我很佩服医林改错的作者，但更让我敬畏的是这隐藏在历史长河中若隐若现的传承，这是伟大的。

《黄帝内经》读后感3

四年级中央天帝黄帝的读后感篇三

《黄帝内经》是中国古代以经命名的三大奇书《易经》、《道德经》、《黄帝内经》之一。这三部奇书不仅代表着中华民族智慧的结晶，也代表着古人为人类社会的健康发展所做出的巨大贡献。与此同时，《黄帝内经》也是中国传统四大经典著作《神农本草》、《黄帝内经》、《难经》、《伤寒杂病论》之一，是我国医学宝库中现存成书较早的医学典籍。

作为炎黄子孙，我们不仅应该密切关注这些古书中千古流芳

的内容，更肩负有不可推卸的责任不断去继承古人的优点、弥补他们在社会发展中的不足、赋予他们崭新的生命力，使得他们不断跟上人类社会发展的脚步，继续让他们为人类社会的良性发展不断发挥出应有的源头作用。

有道是：百善孝为先。

古人云：为人子而不读医书，犹为不孝也。

因此，身为一名有知识、有修养的现代人，无论是为了我们父母的身体健康还是为了自己乃至子孙后代，人人都有必要重新去学习并领悟人类先祖著医书的宗旨，正确看待他们学医、重孝之目的，全面了解《黄帝内经》能给世人带来的人生启示。

据网上相关资料介绍：第一、从《黄帝内经》现有的内容看，《黄帝内经》是托名传说中的人文始祖黄帝及其臣子岐伯、雷公、鬼臾区、伯高等人的论医之书，包括《素问》和《灵枢》两大部分，各分九卷、81篇，共80多万字。

1、《灵枢》，亦称《九卷》、《针经》、《九灵》、《九墟》等。汉魏以后，由于长期抄传出现多种不同名称的传本，唐王冰所引用古本《针经》传本佚文与古本《灵枢》传本佚文基本相同，说明为一共同的祖本，但与南宋史崧发现的《灵枢》传本（即现存《灵枢》传本）则不尽相同。史载北宋有高丽献《针经》镂版刊行，今无书可证。至南宋初期，《灵枢》和《针经》各种传本均失传。绍兴二十五年（1155），史崧将其家藏《灵枢》九卷八十一篇重新校正，扩展为二十四卷，附加音释，镂版刊行。至此，《灵枢》传本基本定型，取代各种传本，而一再印行，流传至今。

2、《素问》，在汉魏、六朝、隋唐各代皆有不同传本。为张仲景、王叔和、孙思邈、王焘等在其著作中所引用。主要有：
（1）齐梁间（公元6世纪）全元起注本，是最早的注本，但

当时其中的第六卷已亡佚，实际只有八卷。这个传本先后被唐王冰、宋林亿等所引用，至南宋以后失传。

(2) 唐、王冰注本，唐宝应元年（762），王冰以全元起注本为底本注《素问》，将已亡佚的第七卷，以七篇大论补入，到北宋嘉佑治平（1057~1067）年间，设校正医书局，林亿等人在王冰注本的基础上进行校勘，定名为《重广补注黄帝内经素问》，雕版刊行，而定型。

第二、从《黄帝内经》原始的内容看，《黄帝内经》又名《内经》，其中所引述的古代医籍多达五十多种。主要有《禁服》、《脉度》、《本藏》、《外揣》、《五色》、《热论》、《诊经》、《脉经》、《针经》、《上经》、《下经》、《揆度》、《阴阳》、《奇恒》、《经脉》等等。这说明在《内经》成书之时，就已经有很多的更为远古的相关医书流传于世，所以，也可以简单地认为《黄帝内经》是对我国上古医学的第一次逻辑大总结。

第三、从《内经》的创作年代看，其基本定稿年代大概不晚于战国时期。尽管其中有些内容可能出于秦汉及六朝人之手，但是，《内经》得以见诸于世可能在大约2000年前百家争鸣的先秦时期。

第四、从《黄帝内经》涉及的知识领域看，其博大精深的阐述，不仅仅涉及医学，还涉及天文学、地理学、哲学、人类学、社会学、军事学、数学、生态学等很多的学科。

第五、从《内经》的问世及其深远影响看，中国古代著名的大医学家张仲景、华佗、孙思邈、李时珍等，正是深受《内经》成书思想的熏陶，经过自己不断地刻苦研读，深得其内容精要后再不断结合自己切身的体会，重新弥补了其中的不足部分，最终才成为了我国历史上的一代名医。

第六、从《黄帝内经》的成书过程看，《黄帝内经》撰成之

初，在战国时期可能被称为《黄帝脉书》、《扁鹊脉书》等20余种单行本。西汉后期，刘向、刘歆父子校书，最早著录于刘歆《七略》中，始由李柱国等校定为《黄帝内经》十八卷。到东汉初，班固撰《汉书》时，这些医籍的传本仍被完整地保存，载于《汉书艺文志》中，仍为十八卷。东汉末年，医圣张仲景撰用素问、九卷、八十一难为《伤寒杂病论》。魏末晋初皇甫谧撰《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，《汉书艺文志》的十八卷本《黄帝内经》传本已不复存在，不仅被分割为《素问》、《九卷》或《针经》两书，而且亦有所亡失。

《九卷》在唐代时，王冰称之为《灵枢》。至宋，史崧将其家藏《灵枢经》九卷八十一篇重新校正，扩展为二十四卷，附加音释，镂版刊行。由此可知，《九卷》、《针经》、《灵枢》实则一书而多名。宋之后，《素问》81篇和《灵枢》81篇，各9卷，始成为《黄帝内经》基本固定的两大组成部分，分别从天人相应、阴阳五行、脏腑经络、病因病机、藏象、病症、诊法、治则、针灸等九大方面，并结合当时哲学和自然科学的成就，始对中医学作出了比较系统的理论概括和认识。

从以上的相关资料中，我们不难得出以下的总结：《黄帝内经》决非一人一时之作。它的著成，不仅标志着中国医学由经验医学上升为理论医学的新阶段，还标志着远在两千多年前的古人在战胜疾病方面已经不再迷信天命论的封建迷信思想，更标志着优秀的中华儿女所肩负的孝敬父母、造福子孙后代的人生重任！与此同时，《黄帝内经》的问世，不仅为当世的人们在研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则以及药物学等医学研究上奠定了相对科学的、坚实的理论基础，还对巩固世人朴素的唯物主义思想以及如何战胜疾病方面起到了重要的科学引导作用。不仅如此，更为重要的是《黄帝内经》汇集了战国时期前后众多远古的医家乃至道家成功的治病救人经验，为世人不治已病治未病，不治已乱治未乱敲响了防重于治的治世警钟！

首先，在医学理论上，《黄帝内经》不仅从微观的角度建立了中医学上虽然比较抽象但却相当系统的阴阳五行学说、脉象学说、藏象学说、经络学说、病因学说、病机学说、病症、诊法、论治以及养生学、运气学等中医学基础理论，还从宏观的角度为人们提供了在治病救人方面应该从诊断上努力做到望闻问切、综观全局，从治疗上应该努力做到标本兼治、内外结合等理论和实际相结合的科学指导。直到现在，在人们大力提倡中外结合、科学发展的现代化年代，《黄帝内经》不治已病治未病、不治已乱治未乱等等标本兼治的中医学理论仍然不失为人类社会得以实现走向惩前毖后、治病救人的内径。

《黄帝内经》自始至终都是一部可以和《老子》道德经相媲美的治世经典，是作为和谐社会的每一位公民得以实现走向完善自己、战胜自己的外径。

总而言之，作为在人们心目中根深蒂固、在影响上首屈一指的人类文明始祖之一黄帝，历代的著作者既然愿以黄帝的名字去命名、并不断为《黄帝内经》补充更新的内容，所以，无论是把它作为指导人类得以健康发展的外径还是内径，我想，其社会价值自然是流芳百世，其社会影响必然会福满人间。

四年级中央天帝黄帝的读后感篇四

中医这种东西实在不能让现在的年轻人感冒，但那是因为没有静下心来真正读过——而没有读过这本书，真的是白白浪费了中华文化的精髓了！中国人和西方人比能胜在哪里呢？经济，政治，法律都不行，就连体质都比人差一大截；能胜过的就是前年集结的智慧而已！

关于阴阳节气，向内观止这样的东西就如作者说的那样，没有人愿意去研究除非病找到头上！因为向内看麻烦，外面大千世界那么好；想内看还会苦恼，不如活一日过一日快活。

可是人如果不向内看就不了解自己，那就无法了解世界更不能为王！作者说身体比头脑聪明，头脑是有为而治，身体是无为而治，不做什么能办好事永远比费很大力气办好事聪明！书里甚至说到一些所谓性格上的缺陷也是由于身体问题所致。

比如说一个人很懒，能坐着就不站着，总想睡觉，这好像是脾出了问题。

一个人没耐心，做事三分钟热血，是因为肝火太旺，相反磨磨蹭蹭犹豫不决的就是肝火太弱了！

可以肯定的是我现在是处于亚健康状态的！没有什么大病，只是时不时会头痛，肩膀痛，喉咙痛，眼睛痛，行经腹痛等等，家中常备下火药，消炎药之类——每月固定开销有两项是药品和护肤品！

尽量不要吃西药，西药只能维持，价格也不便宜，虽然见效快，但是不能从根本上解决问题。

不要吃垃圾食品，吃的时候就是垃圾，吃进去更是垃圾，花钱找罪受。

保持良好生活习惯，一分钱不用花，就能有好身体，贵在坚持。

营养均衡的饮食其实也不需要花多钱，有营养的东西不一定是贵东西，而且主要在于搭配。

锻炼身体就更需要了，不用花钱，又乐在其中的事啊~

四年级中央天帝黄帝的读后感篇五

医这种东西实在不能让现在的年轻人感冒，但那是因为没有静下心来真正读过——而没有读过这本书，真的是白白浪费

了中华文化的精髓了!中国人和西方人比能胜在哪里呢?经济,政治,法律都不行,就连体质都比人差一大截;能胜过的就是前年集结的智慧而已!

关于阴阳节气,向内观止这样的东西就如作者说的那样,没有人愿意去研究除非病找到头上!因为向内看麻烦,外面大千世界那么好;想内看还会苦恼,不如活一日过一日快活。可是人如果不向内看就不了解自己,那就无法了解世界更不能为王!作者说身体比头脑聪明,头脑是有为而治,身体是无为而治,不做什么能办好事永远比费很大力气办好事聪明!书里甚至说到一些所谓性格上的缺陷也是由于身体问题所致。比如说一个人很懒,能坐着就不站着,总想睡觉,这好像是脾出了问题。一个人没耐心,做事三分钟热血,是因为肝火太旺,相反磨磨蹭蹭犹豫不决的就是肝火太弱了!

可以肯定的是我现在是处于亚健康状态的!没有什么大病,只是时不时会头痛,肩膀痛,喉咙痛,眼睛痛,行经腹痛等等,家中常备下火药,消炎药之类——每月固定开销有两项是药品和护肤品!

尽量不要吃西药,西药只能维持,价格也不便宜,虽然见效快,但是不能从根本上解决问题。

不要吃垃圾食品,吃的时候就是垃圾,吃进去更是垃圾,花钱找罪受。

保持良好生活习惯,一分钱不用花,就能有好身体,贵在坚持。

营养均衡的饮食其实也不需要花多钱,有营养的东西不一定是贵东西,而且主要在于搭配。

锻炼身体就更需要了,不用花钱,又乐在其中的事啊~

看了《黄帝内经》收获颇丰嘛。