

2023年难经和内经的区别 黄帝内经读后感 (优质5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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

难经和内经的区别篇一

《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《皇帝内经》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。

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。

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”。

——健康长寿。

文档为doc格式

难经和内经的区别篇二

最近阅读了《黄帝内经》及有关讲解《黄帝内经》的一些书籍，使我对这部经典的著作有了一个全面的了解，对养生有了一个全新的认识。现在作为医学院的学生，观念开始有改变了。这一次阅读之后，《黄帝内经》在我面前不再是单纯的医学书籍，它更像一本养生宝典、一本哲学书，一本了解自然，了解自身，关注自身，顺应自然法则，达到天人合一从而使人生存的更好的养生哲学书。也使我悟到“上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难”的智慧。《黄帝内经》流传千百年，是一本前无古人后无来者的旷世经典，它的医学价值和哲学价值正在不断被后人挖掘中，我也从这本书中得到不少的启发，也希望我能更深更好的理解这本书，

给我的学习和生活带来更大的帮助。

我在了解中医养生知识的同时，更感叹我们中国传统文化的博大精深。《黄帝内经》是中国最著名、最古老的中医典籍之一，也是一本包罗万象的书籍，它不象西医书籍那样去讲解生理病理的专业知识，它只是帮助我们去认识自己的身体，帮助我们认知日常生活中的玄妙，告诉我们什么是坏的生活习性，什么是好的生活习性，最重要的核心就是告诉我们怎么不生病，怎么顺应春夏秋冬的自然规律。我深切地感到，《黄帝内经》是我们的祖先给我们留下的一笔精神文化遗产，是我们中国独有的宝贵财富，是我们祖祖辈辈传承下来的经典。

可是，我们很多人都不知道我们的老祖宗传承下来的这笔财富，很多人认为，讲健康是老年人的事情，养生更是老年人的事情。很多年轻人更是不知道如何珍惜自己的身体，不知道如何善待自己的心灵，不懂得什么是健康的生活方式，很多人起居无常，饮食无度，生活没有规律，暴食暴饮，透支健康，透支快乐，还有人以为有了名利地位和金钱就有了一切，许多人都为追求这些东西而对健康在所不惜。所以在当今的社会中，有很多人都是亚健康状态，各种疾病也越来越年轻。《黄帝内经》告诉我们，健康是掌握在自己手中的，健康才能长寿，而长寿并不等于健康。只有健康快乐，才是一个完满的人生。你每天的生活习惯，决定你是否能有一个健康的身体。我们每一个人，无论是年老还是年少，都应该关注自己的生命，关注自己的健康，从现在开始就要好好养生，这样才可能有一个健康的身体，才可能有一个美好的人生，这样才会生活得有滋有味。健康和快乐，才是生命的真谛。

难经和内经的区别篇三

最近读了有关讲解《黄帝内经》的一些书籍，使我对这部经典的著作有了一个全面的了解，对养生有了一个全新的认识。

我在了解中医养生知识的同时，更感叹我们中国传统文化的博大精深。《黄帝内经》是中国最著名、最古老的中医典籍之一，也是一本包罗万象的书籍，它不象西医书籍那样去讲解生理病理的专业知识，它只是帮助我们去认识自己的身体，帮助我们认知日常生活中的玄妙，告诉我们什么是坏的生活习性，什么是好的生活习性，最重要的核心就是告诉我们怎么不生病，怎么顺应春夏秋冬的自然规律。我深切地感到，《黄帝内经》是我们的祖先给我们留下的一笔精神文化遗产，是我们中国独有的宝贵财富，是我们祖祖辈辈传承下来的经典，是一本让你增长智慧的书，是值得我们认真地反反复复去读的好书。

可是，我们很多人都不知道我们的老祖宗传承下来的这笔财富，很多人认为，讲健康是老年人的事情，养生更是老年人的事情。很多年轻人更是不知道如何珍惜自己的身体，不知道如何善待自己的心灵，不懂得什么是健康的生活方式，很多人起居无常，饮食无度，生活没有规律，暴食暴饮，透支健康，透支快乐，还有人以为有了名利地位和金钱就有了一切，许多人都为追求这些东西而对健康在所不惜。所以在当今的社会中，有很多人都是亚健康状态，各种疾病也越来越年轻化。

《黄帝内经》告诉我们，健康是掌握在自己手中的，健康才能长寿，而长寿并不等于健康。只有健康快乐，才是一个完美的人生。你每天的生活习惯，决定你是否能有一个健康的身体。我们每一个人，无论是年老还是年少，都应该关注自己的生命，关注自己的健康，从现在开始就要好好养生，这样才可能有一个健康的身体，才可能有一个美好的人生，这样才会生活得有滋有味。健康和快乐，才是生命的真谛。

其实，养生并不难，养生无处不在，养生存在于我们生活的点点滴滴中，养生就是养护我们的生命，保养我们的心灵。这是一个长期的工程，需要持之以恒，日积月累，学到一点，就做到一点，长此以往，原本不好的生活习惯能得到改正，

原本受到伤害的身体能够慢慢得到修复。只要你认识自己，能够恬淡虚无，学会日落而息，日出而作，做到食饮有节，起居有常，顺应自然，懂得规避虚邪，不妄作劳，善待自己，善待心灵，你就会守住自己的精、气、神，就能远离疾病，拥有一个健康快乐的人生。

难经和内经的区别篇四

最近阅读了《黄帝内经》及有关讲解《黄帝内经》的一些书籍，使我对这部经典的著作有了一个全面的了解，对养生有了一个全新的认识。现在作为医学院的学生，观念开始有改变了。这一次阅读之后，《黄帝内经》在我面前不再是单纯的医学书籍，它更像一本养生宝典、一本哲学书，一本了解自然，了解自身，关注自身，顺应自然法则，达到天人合一从而使人生存的更好的养生哲学书。也使我悟到“上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难”的智慧。《黄帝内经》流传千百年，是一本前无古人后无来者的旷世经典，它的医学价值和哲学价值正在不断被后人挖掘中，我也从这本书中得到不少的启发，也希望我能更深更好的理解这本书，给我的学习和生活带来更大的帮助。

我在了解中医养生知识的同时，更感叹我们中国传统文化的博大精深。《黄帝内经》是中国最著名、最古老的中医典籍之一，也是一本包罗万象的书籍，它不象西医书籍那样去讲解生理病理的专业知识，它只是帮助我们去认识自己的身体，帮助我们认知日常生活中的玄妙，告诉我们什么是坏的生活习性，什么是好的生活习性，最重要的核心就是告诉我们怎么不生病，怎么顺应春夏秋冬的自然规律。我深切地感到，《黄帝内经》是我们的祖先给我们留下的一笔精神文化遗产，是我们中国独有的宝贵财富，是我们祖祖辈辈传承下来的经典。

可是，我们很多人都不知道我们的老祖宗传承下来的这笔财富，很多人认为，讲健康是老年人的事情，养生更是老年人

的事情。很多年轻人更是不知道如何珍惜自己的身体，不知道如何善待自己的心灵，不懂得什么是健康的生活方式，很多人起居无常，饮食无度，生活没有规律，暴食暴饮，透支健康，透支快乐，还有人以为有了名利地位和金钱就有了一切，许多人都为追求这些东西而对健康在所不惜。所以在当今的社会中，有很多人都是亚健康状态，各种疾病也越来越年轻。《黄帝内经》告诉我们，健康是掌握在自己手中的，健康才能长寿，而长寿并不等于健康。只有健康快乐，才是一个完满的人生。你每天的生活习惯，决定你是否能有一个健康的身体。我们每一个人，无论是年老还是年少，都应该关注自己的生命，关注自己的健康，从现在开始就要好好养生，这样才可能有一个健康的身体，才可能有一个美好的人生，这样才会生活得有滋有味。健康和快乐，才是生命的真谛。

难经和内经的区别篇五

最近读了有关讲解《黄帝内经》的一些书籍，使我对这部经典的著作有了一个全面的了解，对养生有了一个全新的认识。我在了解中医养生知识的同时，更感叹我们中国传统文化的博大精深。可是，我们很多人都不知道我们的老祖宗传承下来的这笔财富，很多人认为，讲健康是老年人的事情，养生更是老年人的事情。很多年轻人更是不知道如何珍惜自己的身体，不知道如何善待自己的心灵，不懂得什么是健康的生活方式，很多人起居无常，饮食无度，生活没有规律，暴食暴饮，透支健康，透支快乐，还有人以为有了名利地位和金钱就有了一切，许多人都为追求这些东西而对健康在所不惜。所以在当今的社会中，有很多人都是亚健康状态，各种疾病也越来越年轻化。

《黄帝内经》告诉我们，健康是掌握在自己手中的，健康才能长寿，而长寿并不等于健康。只有健康快乐，才是一个完满的人生。你每天的生活习惯，决定你是否能有一个健康的身体。我们每一个人，无论是年老还是年少，都应该关注自

己的生命，关注自己的健康，从现在开始就要好好养生，这样才可能有一个健康的身体，才可能有一个美好的人生，这样才会生活得有滋有味。健康和快乐，才是生命的真谛。

其实，养生并不难，养生无处不在，养生存在于我们生活的点点滴滴中，养生就是养护我们的生命，保养我们的心灵。这是一个长期的工程，需要持之以恒，日积月累，学到一点，就做到一点，长此以往，原本不好的生活习惯能得到改正，原本受到伤害的身体能够慢慢得到修复。只要你认识自己，能够“恬淡虚无”，学会“日落而息，日出而作”，做到“饮食有节，起居有常”，顺应自然，懂得规避虚邪，“不妄作劳”，善待自己，善待心灵，你就会守住自己的精、气、神，就能远离疾病，拥有一个健康快乐的人生。