



班級：餐三甲

姓名：徐曄博

書名—黃帝內經全集

我的觀點

看完此書，令我收穫滿滿，當中的四時調養以及辨別脈象與疾病，還有針刺的要領與功用等等，這些都是要修到醫學部分的科系才有辦法習得的學識，但在此書裡面有著完全的記載以及教授理論及原理。對於現代人注重養身來說，此書裡頭所闡述的卻是實用不少，總比眾人人云亦云的聽到甚麼東西功效好就去使用及服用，來的較安全些。

其實最簡易的也是最實用的養生法就在自身周遭，而且因四季轉換，在每個季節都有屬於當季的養生要領，例如書中提到的因季節而調整作息，以及在甚麼季節食用甚麼味道及甚麼樣的食材，以五行及陰陽之概念下去做調養身心的動作，此為《素問》裡頭提到的一小部分，在《素問》當中還提到了診斷疾病的關鍵以及診脈的要點與原理，去觀察脈象與疾病的關聯，進而順利治癒病症等，還有各種病症的症狀成因與如何治療的對應方法。

再者，《靈樞》是在講述經氣的變化與針刺以及十二經脈「十二經筋的循行路線」病變與治療，還有五臟與七竅的對應及四時病變的不同與針刺，最後也有提到了真氣、正氣、邪氣的區別等等以上論點。在此書當中很多觀點在日常生活中都有被提出過，只是大家可能都不明瞭常常去聽信一些偏方來養身治病，不過看完此書後，雖然我跟大家一樣都懂得了不少，卻依然不敢輕易為自己及他人做診療的動作，畢竟身體有病痛還是交由專業的醫師來診斷並治療才是上道。

《黃帝內經》整理先人積累的豐富的醫療經驗，升華為理性認識，形成系統的醫學理論，並且進一步駕御醫療實踐，建立了中醫學臨床規範，成為中國傳統科學中探討生命規律及其醫學應用的系統學問，它為中醫學理論體系的建立打好了結構框架，奠定了中醫學發展的基礎，所以中醫亦稱為「岐黃之術」。《黃帝內經》提到：「聖人不治已病，治未病；不治已亂，治未亂。」這已經是預防醫學的理想。黃帝內經甚至影響了其後的中醫經典。如，東漢張仲景的《傷寒雜病論》、唐朝孫思邈的《千金要方》等。

《黃帝內經》內也都是在闡述以下四點學說，首先是陰陽學說。陰陽學說認為，宇宙間任何事物都由陰陽兩方面構成，陰陽既對立又統一，並不斷運動和互相作用。《黃帝內經》發展和應用了這一學說，將中醫治病的基本原則定為調整陰陽，補其不足，瀉其有餘，恢復陰陽的相對平衡。

再者是藏象學說。「藏」指藏於體內的內臟，「象」指表現於外的生理、病理現象。藏象包括各種內臟實體及其生理活動和病理變化表現於外的各種徵兆。藏象學說是研究人體各種臟腑的生理功能、病理變化及其互相關係的學說。

此外有關經絡學說部分，《黃帝內經》中系統地論述了十二經脈的循行部位、屬絡臟腑，以及十二經脈發生病變時的症狀；記載了十二經別、別絡、經筋、皮部等內容；對奇經八脈也有一些論述，並且記載了約 160 個穴位的名稱。而在運氣學說方面，它是結合五行生剋制化的原理，來探討自然變化的週期性規律及其對疾病影響的一門學說。《內經》中確立了「天人合一」的思想，從中找尋人類疾病的發生與自然變化的週期性之間的關係。

在看完此書所闡述的觀點、論點後讓我感受甚深，雖然看過《黃帝內經》，並不能因此就像醫生一樣開診所懸壺濟世，但至少在遇上了緊急情況時我能運用我學會的一些小醫理出手幫助他人，讓他人的身體不適獲得舒緩，甚至在關鍵時刻救有機會救他人一命。