

# 2023年疗养院工作总结(实用5篇)

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 疗养院工作总结篇一

一、同心协力、和谐相处 本年级组有 7 位教师，平时在本职岗位上勤勤恳恳，任 劳任怨，不计个人得失，教师之间互相配合，诚心实意地 交流思想，寻求共识，认真讨论班级工作中出现的各种问题，在平等协商的气氛中提出问题、分析问题、解决问题。班主任马娟、高会和我都能够尽自己的力搞好自己的班 务工作，尤其是马娟、高会老师对班务工作认真负责，教室文化布置的非常出色，期中考试成绩都挺好的，老前辈徐杰 老师任劳任怨，老教师徐通老师以身作则，做好新教师的带头人，杨康老师任小学部三各班的英语教学工作，他毫无怨言，埋头苦干，每个班四节英语课，除此之外还抽空抢课，平时辅导也抓得紧，表现非常积极，年轻老师徐彩玲谦虚好 学，在数学教学教育过程中成长很快。

二、以德为首，齐抓共管。

造了浓厚的学习气氛，不断加强学习和实践、交流。通过 许多活动，提高了广大教师的职业道德，形成了良好的组 风：团结、务实、奉献、高效。教师们在本学期能团结一 致，共商教育教学改革发展，干劲十足，组内形成了积极 的良好氛围。

教育以德为首。德育工作是搞好其它工作的重要基 础。小学部的老师高度重视德育工作，积极创建健康、和 谐、向上的良好级风、班风。开学初，我们就确定了从狠 抓学生在校行

为规范教育做起，以养成教育作为德育工作的切入点，以此带动教育、教学工作的全面开展。

1. 开学初，配合学校的安全教育月活动，上好第一节安全教育课，提高安全防范意识和手段。

2. 十月中旬全年级认真学习了“小学生日常行为规范”、制定了班风、学风，我们年级全体学生的精神面貌有了较大的改观，刚开校部分同学吊儿郎当、萎靡不振的风气一扫而光，各项管理、工作也在处于良性发展态势。

3. 为发挥学生主体作用，我们依据学校要求进一步落实“培优转差”教学模式，各班重新制定了能够体现班级小组特点的班级公约和小组公约，让学生对自己有了更高的要求，增强了约束力，提高了自觉性。

4. 半学期在学校艺体组组长的策划下进行小学生趣味运动会，活动中同学们机枪兵高昂，这次活动激发了学生学习热情，提高了学生的学习积极性，收效甚好。

5. 关注了每一个学生的心理健康，各科任老师积极配合班主任做好学生的思想工作，把一些不良因素遏止在萌芽状态。

三、提高效率，把好质量关 语文、数学、英语老师，绝大多数是真抓实干、并具有丰富教学经验的教师。他们总是那样认认真真、踏踏实实地工作。团结就是力量，有了力量就有了战斗力。半学期以来，班主任和各任课教师通力协作，落实到位，全体教师精诚团结，圆满完成学校交给我们的任务，在业务上加 强督导，确保八学生成绩整体上台阶。

1、注重了与课堂教学相关活动的开展与考查、辅导。

在抓好课堂教学的同时，组内教师利用课间甚至休息时间强化了对优生的个别提高性指导和后进生的补习辅导，特别是

杨康、徐彩玲两位老师，课间辅导做的很好。

2、本次考试后都及时进行针对出现的问题与不足，及时分析评讲试卷，进行反思与想对策，调整制定下一步的教学计划。对于教学工作中出现的问题细心观察、仔细分析、研究对策，同志们认为精讲、精练、常考、注重反馈是取胜的法宝。

#### 四、工作反思：

整体上，我们各方面工作都在逐渐走上正轨，处于

一个良好发展势头，也取得了一定的成绩。但是，在班级管理上，还有个别班暗藏着不少不稳定因素，暴露出不少问题，如：六一班的郭文福同学的接送还存在安全隐患，对学困生，个别老师缺乏有效的方法和指导；小学部学生小，在学校组织的队列队形以及经典诵读活动中，尽管三位班主任付出了艰辛，但因学生小训练有实际困难，取得的成绩不够理想；小学部学生小人数少，但承担的清洁区域和事务性工作和中学部一样，尤其是六一班学生，面对落叶，每天都要数次清扫，还是存在问题，六一班班务工作不令人满意。因此，我们今后还要在加强班级的有效管理上，注重整体学习风气的培养，牢牢把握教学质量关。

在这里我衷心地希望小学部全体教师勇于探索、大胆创新，营造争先赶优的良好氛围，扎实地开展自我学习、自我提升活动，树立人人向上奋发、不进则退的竞争意识，争取取得好成绩。

年级组教学管理工作总结

幼儿园年级组工作总结

三年级组工作总结

七年级组工作总结

中班年级组工作总结

## 疗养院工作总结篇二

十一月十二日、十三日，我参加了教师进修校举办的幼儿园骨干教师培训班的学习。

使我在思想上、业务理论上、工作实践上都获益匪浅。

通过培训班的学习，让我在专业理论知识上有了进一步的学习与提高，进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标，反思了以往工作中的不足。

下面是我通过培训获得的几个方面的体会：

一、教师要转变角色。

首先教师应树立新的师幼关系观，即转变传统教育工作者中“唯师是从”的专制型师幼观，构建教学双主体之间相互理解、相互尊重、相互信任的新型的平等、民主、合作关系。

把儿童看成是一个具有历史性又具备与儿童沟通、交往的能力。

其二教师应通过观察记录，熟悉每个儿童的个性特点，主动和儿童交流、合作，在平等互动中促进儿童的个性特点，主动和儿童交流、合作，在平等互动中促进儿童的发展。

第三，做反思型教师。

反思是教师着眼于自己的活动过程，分析自己的某种行为、

决策以及所产生的结果的过程，是一种通过提高自我觉察水平来促进能力发展的手段。

## 二、教师要尊重幼儿的发展水平，注重个体差异

我们要真正关注幼儿的活动过程，不要为了体现活动结果而只是提问能力强的孩子，忽视个体差异教育。

如在观摩活动中，我们要以平常的心态组织孩子活动，让各种不同发展水平的孩子都有受教育的机会，甚至要让能力差的孩子得到更多的机会表现自己的能力，这样能力差的孩子才有安全的活动环境气氛，自信心十足，才会获得成功和满足。

因此我们在教学活动中，要面向全体幼儿，尽可能让每个孩子有着表现自己的机会，不要只追求结果而放弃过程中尊重幼儿发展水平与个体差异教育的统一。

## 三、教师应注重综合性和课程的整合。

儿童的生活是一个不可分割的整体，儿童的多个发展领域之间是相互联系、相互促进的，它们构成了一个有机的发展整体，就像杜威所说的：“出现在儿童世界里也并不把他的经验按学科分门别类地呈现出来的，儿童也并不把他的经验按学科结构来分门别类，而且儿童也并不分门别类地去感受、去认识他所经历到的事物。

分科课程与儿童生活的统一性是冲突的。

因此，幼儿园的教学内容应是综合的，尽可能使不同的课程内容产生联系，以促进学习迁移。

在教学实践中，要综合各领域的知识进行活动设计，力求帮助幼儿获得完整的经验。

#### 四、教师要理解孩子、尊重孩子。

孩子是个独立人格的人，他自己的兴趣、爱好、要求、愿望。

老师要尊重孩子，平等地对待孩子。

对孩子说话的音量要适中，不要大嗓门；尽可能蹲着和孩子说话，用商量的口吻提出建议。

如“我认为你这样做比较好”，并让孩子明白这样做的理由和益处，这时孩子会自觉地按你的要求去做。

要尊重孩子探究和认识周围世界的特点，接纳孩子的错误，不要用相同的尺度去衡量所有的孩子，应给予他们更多的独立和自由，关爱和接纳每一个孩子，使孩子不断感受到和体验到老师对自己的关注、喜爱、鼓励和支持。

#### 五、教师要学会终身学习。

新课程要求教师树立终身学习的目标，实现自身的可持续发展。

首先必须树立终身学习的意识，把不断学习作为自身发展的源泉和动力。

其次，教师应把学习贯彻在自己的教学实践中，将学习与实际教学结合起来，努力探索新的教育教学方法。

再次，在丰富自身专业知识的同时，广泛涉猎各种社会科学和自然科学知识，从而更好地适应学前儿童的需要，通过总结经验，提高自身，向更完善的目标努力。

最后，要充分利用现代信息通讯技术，不断扩大学习资源和学习空间，及时了解专业领域以及其他领域的最新发展动态，注重与其他教师和专家的合作探讨，教师要秉承终身学习和

教育理念，以适应教育改革的浪潮。

中国传媒大学作为中国广播电视教育的最高学府，在全国培养了一大批优秀的播音员和主持人。

这次局里能派我去那里学习，心情十分激动，发自肺腑感谢局领导对我的关心和培养。

下面就谈谈我学习的三点感受吧。

一做播音员主持人之要义“做人”

我们去学校的时候正逢周末，校园里挺安静的，这也许是让第一次来这里的我一些思考的空间吧。

进了校门不久我走进了一片小树林，树林里齐越老师的雕像映入眼帘，我知道齐越老师是我国著名的老一辈播音艺术家，我国人民广播事业的第一位男播音员，是新中国第一位播音学教授。

齐越老师把毕生的精力都贡献给了播音主持事业，为培养新一代播音员付出了辛勤的汗水，而现在，这些传媒大学的老师又把这些知识传递给我们新一代的播音员，所以，我们在自己的事业上一定要勤勤恳恳，扎扎实实，为广播电视事业做出自己的一点贡献。

正如齐越老师所说的：“我是中国人民的播音员、中国共产党的播音员。

我传达的是中国人民战胜艰难险阻走向胜利的声音，我传达的是中国共产党的堂堂正正的真理之声。

我以此引为自豪。

想到齐越老师的这些心声，我进一步坚定一个信念，做播音

员主持人首先要学会做人。

事实也是如此，来到中国传媒大学，更加让我感受到这点内涵。

9月4日，我和麟麒来到学校报名处报道，接待我们的老师看我们的资料是来自湖南，脸上立马露出了一丝微笑，自豪的说：“湖南我去过一次，就是招李湘，张丹丹，李锐他们那一批的时候去的，现在都成大明星了，你们两个小伙子要好好加油啊。”

老师的一席话首先就给了我们很多自信。

接着咱们去宿舍办公楼领钥匙，这里的工作人员也点了点头，说：“又来了两个小伙子，这次培训班好象男生来了不少，终于实现“男女平衡”了。”

在学校的的第一天，我就感觉到，不论是老师还是这里的工作人员，都非常的亲切、平易近人，让你在外有一种家的感觉。

## 二做播音员主持人之关键“内功”

老师在课堂上说播音员主持人目前存在的一些问题：主要是综合素质问题，从政治素质来看播音员主持人这几年出现的低俗问题：主要表现在一些主持人希望通过外在形式刺激观众的感观，戏说、调侃、索吻，无所不用。

有的男主持人装扮、言行女性化，性别错位，跟中国人的审美观念极不协调；有的女主持人身穿吊带装，模仿港台腔，说话嗲声嗲气，让人觉得浑身不舒服。

同时有的感情用事，不注意导向把握，这些都是不符合主持人的要求的。



从业务素质来说我这次收获也是很大的。

一是关于播音员主持人对象感把握的问题。

播音员主持人所从事的这项工作，首先是进行传播，就是把有声语言传播出去给人听，不是对空发言，也不是自言自语，更不是自我欣赏，受众就是我们的宣传对象，要做到目中无人，心中有人。

通过学习我认识到对象感的特点就是播音员主持人在进行播音主持时思想感情要处于运动状态的一种手段，一种途径。

而且对象感是具体的，只有具体的对象感，才会对播音，主持工作发挥积极的作用。

应该说，在乡村行这个栏目，通过这次的学习和以后的实践，会较好的找到这种感觉的。

二是关于播音主持人再创作的问题。

基本的要求包括三个方面：1. 创作者即包括播音员主持人。

2. 创作素材即稿件、腹稿、画面等。

3. 受众即包括听众、观众。

我明白了创作主体的作用。

就是语言和副语言传播系统，传递信息，体现态度，提示语义内涵，表明思想实质。

也要传递感情，吸引感染受众。

三是播音员主持人要不断发现自己的差距。

比如说自己在专业上的毛病是什么?把他落实到自己能解决的层面来。

改正这些问题的方法是什么?总之要学会不断发现问题，掌握改进方法，培养感觉。

最让我印象深刻的'是对播音专业的三个认识：1. 是一个改变习惯的过程，要坚持说普通话，用普通话去思维。

2. 改变一个人的生活习惯。

比如准时、正点、节制有度、善于倾听、善于交友。

3. 要多练即早上要坚持练习20分钟，要多听即练耳朵学会倾听。

三做播音员主持人之根本“恒心”

抓住一个“恒”字，苦下功夫，不放松机会，逐步锻炼，这是通向成功最简单也是最实用的方法。

曾国藩说“天道忌巧”，也就是要下笨功夫，持久努力，盯住一个目标，不断进取。

这次传媒大学的王老师告诫我们，一个月的学习不是来成佛的，而是来取经的，你们把真经取回去，能否消化和领会就看你们的造化了。

这句话在我脑海里不断的涌现，我想通过这次学习，把理论和实践结合起来，真正溶化到工作当中来。

这次我还很高兴担任了学习小组长，对自己的学习起了一个带头和约束作用。

今后，我一定和同事们一道，互相学习，多多请教，刻苦钻

研，提高播音主持技巧，平时养成良好的学习习惯，每天看看书，练练笔，看看好的电视节目，提高自己的文字水平，加强自己的策划意识，用自己的行动感谢局领导的栽培和同事们的关爱。

一、以党员电教“永久丰碑”主题实践活动为载体，落实播放收看

镇党委将通过电教培训使基层电教播放员明确党员电教业务知识，熟练掌握电教器材的正确使用、填写和电教工作档案规范管理。

同时镇党委为更好开展保持共产党员先进性教育活动实施了“永久丰碑”主题实践活动，并按照实际、实用、给各村提供政治教育片、先进典型事迹片和农村科技教育片。

把定期检查同送片、交流、观摩、评比相结合，建立“电教日”制度，狠抓落实，确保播放收看工作的制度化。

在落实电教日制度的过程中，主要做到：个人发展观心得体会

(一)播放收看管理的科学化。

在全镇各基层电教室全面推行“四项制度五簿一册”，在播放收看上，实行科学化管理。

为采取考核平定确保播放收看不留死角，每月对各村电教工作进行抽查，重点检查各电教室电教片播放次数、电教设备维护，对达不到要求的村，镇党委将下发《督察通报》限期整改；对连续两次复查仍未改正的村，由镇党委领导对其村负责党务的干部进行“诫免谈话”，并全镇通报，从年底“三个文明”综合评比中扣分。

## (二) 播放收看载体的多样化。

镇党委在满足党员电教片播放收看的同时，将不断探索播放收看的新路子。

通过集中播放与巡回播放相结合、常规播放等多种途径，形成横向到边、纵向到点的立体化的播放收看格局。

各村要充分发挥基层党组织战斗堡垒的作用，要把党员电教工作与农村经济发展、社会稳定、基层组织建设等工作有机地融合，强化对党员的教育培训，激发广大农牧民党员的自豪感。

## (三) 播放收看活动的经常化。

各村党支部要利用重大节庆日、纪念日、农民“春耕”“夏管”“秋收”“冬备”、党组织“三会一课”、村民大会等时机，适时组织播放收看。

## (四) 播放收看程序的规范化。

各村党支部对重大理论片、专题片、文化宣传片，特别是科教片都要坚持用“四环教学法”组织播放，科教片由科技人员协助讲解。

全镇将确定5个重点村推行“四环教学法”，由镇电教站、农口站所进行指导，帮助农村党员和群众掌握和运用科技。

促进全镇种植业、林果业、养殖业、蔬菜大棚等主导产业的形成和壮大。

## 二、提升“党员电教科技工程”综合质量，增加农民收入。

一是加强领导在健全机制上下功夫，各村要将党员电教科技示范工程与“科技之冬”、“三下乡”农业科技项目开发和

实践地委、县委三干会提出的发展设施农业、粮枣间作等结合在一起，实现党员电教科技工程与农业科技服务工程的优势互补。

发挥“党员电教科技工程”示范带动作用，聘请农牧业方面专家、顾问为农牧民群众讲授科技知识。

定期开展科学技术进示范基地(户)活动。

二是因时因事开展展播活动，促进农业结构调整和农牧民增收。

主要是在春耕、备耕、“科技之冬”活动期间，要从农时农事、农业产业结构调整方面、农牧民技术需求出发，在农、牧区开展电教科技片展播活动，为农牧区经济结构和种养结构调整提供强有力的电教科技支持。

在展播活动的具体操作上，着重抓五个环节：一是安排部署，明确目标。

明确活动的指导思想，重点内容和关键环节。

二是抓骨干培训，强化素质。

培训村负责党建的副书记、电教播放员、使其娴熟掌握播放、设备管理知识，为展播活动提供本资料权属，放上鼠标按照提示查看更多资料技术保障。

三是抓播放收看，保证效果。

通过“定期播放教材、定展播场次、定收看人员、定展播程序”的办法，要把展播活动搞得有声、有色、有效。

四是抓督促检查，提高质量。

在活动的关键阶段，由镇党建办进行巡回检查。

促进农村实施“党员电教科技工程”，进一步推动全镇农村产业结构调整，实现农民群众依靠科技增收的目的。

## 疗养院工作总结篇三

斗指戌为处暑，暑将退，伏而潜处，故名也。这个时节如何通过食疗养生呢？下面由小编带领大家简单了解一下吧。

处暑节气正是处在由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，此时起居作息也要相应地调整。进入秋季养生首先调整的就是睡眠时间。秋季养生之所以强调保证睡眠时间，是因为睡眠有很好的养生作用。马王堆出土的《十问》医书中说：“夫卧非徒生民之事也，举亮、雁、肃霜、蛇檀(鳝)、鱼鳖、奕(蠕)动之徒，青(须)食而生者，胃卧而成也……故一昔(夕)不卧百日不复。”可见不但人需要睡眠，任何生物都离不开睡眠。也就是说没有正常的睡眠就不能很好地维持正常的生命活动。

一、昼夜阴阳消长决定人体寤寐。由于天体日月的运转，自然界处于阴阳消长变化之中，其表现为昼夜的交替出现，昼为阳，夜为阴。而人体的阴阳之气也随着消长而变化，于是就有了寤和寐的交替。寤属阳为阳气所主，寐属阴为阴气所主。可以说，自从有了人类就有了人类活动的规律——日出而作，日落而息。《灵枢·营卫生会》言：“日入阳尽而阴受气矣。夜半而大会，万民皆卧，命曰合阴；平旦阴尽而阳受气，如是无已，与天地同纪”。《灵枢·口问》对此又进一步解释为：夜半“阳气尽，阴气盛，则目瞑”；白昼“阴气尽而阳气盛，则寤矣”。

二、睡眠的生理基础是营卫运行。人的寤寐变化是以人体营气

(营气是行于脉中，富有营养作用的气)、卫气(卫气是行于脉外，具有保卫功能的气)的运行为基础，其中以卫气运行最为相关。《灵枢·卫气行》曰：“故为气之行，一日一夜五十周身，昼日行于阳二十五周，夜行于阴二十五周”。而《灵枢·营卫生会》也有相同的说法：“卫气行于阴二十五度，行于阳二十五度，分为昼夜，故气至阳而起，至阴而止。”这里说的“起”指起床，“止”即入睡。由此可见，当卫气行于阴时则阳气尽而阴气盛，故形静而入寐(人体进入相对静止状态而欲睡);行于阳，则阴气尽而阳气盛，故形动而寤起(人体进入动态而睡醒)。所以说人体的睡眠与清醒是受心神的指使，神静则寐，神动则寤;情志过极则难寐。

在这里要特别提醒老年朋友，随着年龄的增加，老年人的气血阴阳俱亏，会出现昼不精，夜不瞑的少寐现象。古代养生家说：“少寐乃老人之大患。”《古今嘉言》认为老年人宜“遇有睡意则就枕”，这是符合养生学的观点的。另外，古人在睡眠养生法中还强调了子午觉的重要性(即每天于子时、午时入睡)，认为子午之时，阴阳交接，极盛及衰，体内气血阴阳失衡，必欲静卧，以俟气复。现代研究发现，夜间0至4点，体内各器官的功能都降至最低点;中午12至13点，是人体交感神经最疲劳的时间。有统计表明，老年人睡子午觉可降低心、脑血管病的发病率。因此，子午觉即有防病保健的意义，又符合养生道理。

秋天雨水渐少，天逐渐干燥，在饮食上有所禁忌也可预防秋燥。首先要多喝开水、淡茶、果汁饮料、牛奶等，并要做到量少而频饮;其次要多食新鲜蔬菜和水果。秋燥最容易伤人的津液，多数蔬菜、水果蔬菜、水果等含有大量的水分，能补充人体的津液，有生津润燥、消热通便之功效。另外，还可多吃些蜂蜜、百合、莲子等清补之品，以顺应肺脏的清肃之性，另外要少吃辛辣煎炸等热性食物，如韭菜、大蒜、葱、姜、八角、茴香等辛辣的食物和调味品，炸鸡腿、炸鹌鹑等煎炸的食物，多食皆会助燥伤阴，加重秋燥。

处暑节气宜食清热安神之品，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蚕、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类。处暑时节适宜的膳食有芝麻菠菜、青椒拌豆腐、百合莲子汤、百合脯等，有补肝益肾、开胸润燥、益气宽中、安神养心的功效。

### 沙参粥

原料：沙参15~30克，粳米50克，冰糖适量。

制作：先将沙参捣碎，加水煎取药汁后去渣，然后将药汁与粳米同入沙锅，再加水适量，以文火煮粥，待粥将熟时，加入冰糖稍煮片刻即可。

用法：每日早、晚温热服食，7天为一疗程。

功效：滋阴清热、润肺养胃、祛痰止咳。

应用：肺阴亏虚所致的虚热燥咳、干咳少痰、久咳声哑、咽喉干痛；胃阴亏虚所致的津少口渴、胃脘灼热隐痛、舌干少苔、大便干结、干呕呃逆，以及肺结核、慢性支气管炎、慢性咽喉炎、慢性胃炎等而属阴虚者。

注意：沙参煮粥宜稍稀薄，不宜太稠厚。外感风寒所致咳嗽者，不宜服。沙参有南沙参与北沙参之分，二者功效基本相同，但前者偏于润肺祛痰，后者偏于养胃生津，故在煮粥时，可根据需要而分别选用。

### 石斛粥

原料：鲜石斛30克，粳米50克，冰糖适量。

制作：先将石斛以水200毫升，文火久煎取汁约100毫升，再将药汁与粳米同人沙锅，加水400毫升左右，煮成稀粥，放入



冰糖搅匀。

用法：每日早、晚稍温顿服。

功效：滋阴、生津、养胃。

应用：温热病后，阴津耗伤所致的心烦口渴、虚热不退、胃脘隐痛、不思饮食、噎逆干呕等。

### 蔗浆粥

制作：先将新鲜甘蔗适量，洗净后榨取蔗浆汁备用。将粳米入沙锅加清水300毫升左右，以文火煮粥，待粥将熟时，调入蔗浆，搅匀稍煮片刻即可。

用法：每日早、晚稍温服食。

功效：滋阴生津、润燥止渴。

应用：阴津不足所致的心烦口渴、肺燥干咳、食欲不振、反胃呕吐、大便燥结及热性病后期、津伤唇舌干燥、形体消瘦等。

注意：脾胃虚寒及糖尿病患者，均不宜服。

### 柿饼饭

原料：柿饼50克，粳米250克，白砂糖适量。

制作：将柿饼冲洗干净，切成小块备用，将粳米用清水淘洗干净，与柿饼粒和匀置饭盆内，加水适量蒸熟，撒入白糖即成。

用法：作主食。

功效：益气、养胃、降逆。

应用：胃气虚、胃气阴两虚所致的不思饮食、胃胀不适、呃逆呕吐，以及胃神经官能症属胃气阴亏虚者。

### 首乌丹参蜜糖饮

原料：制首乌15克，丹参15克，蜂蜜25克。

制作：先将制首乌、丹参洗干净，同入沙锅加水适量熬煎汤汁，然后去渣留取药汁，趁热将蜂蜜调入搅匀服食。

用法：每日1剂，7天为一疗程。

功效：滋阴润燥、活血通络。

应用：高血压、慢性肝炎、动脉硬化等病，症属阴血亏虚，或兼脉络淤滞者，症见面色萎黄、头晕眼花、肢体麻木、心悸不宁、肝区隐痛等。

### 沙参心肺汤

原料：沙参15克，玉竹15克，猪肺1500克，猪心1个，细葱、精盐各适量。

制作：将沙参、玉竹用清水漂洗干净后，再用纱布袋装好备用。将猪肺、猪心挤尽血污，冲洗干净，与药袋同入沙锅，再放入细葱，加水适量，先用武火烧沸，后改用文火慢炖，待猪心肺熟透，除去药袋，加入精盐调味即成。

用法：佐餐食用，适量。

功效：滋阴润燥。

应用：心、肺、胃阴液亏虚所致的干咳少痰、痰少粘稠、咽

喉干痒、声音嘶哑、心悸心烦、失眠多梦、胃脘灼热隐痛、饥而不欲食、反胃干呕、大便秘结，以及慢性咽喉炎、肺结核、慢性胃炎、老年习惯性便秘等而属肺胃阴虚者。

### 参葡萄酒

原料：人参20克，葡萄100克，白酒500克。

用法：每日早、晚空腹各饮服10~20毫升。

功效：补气生津、安心神、强筋骨。

应用：气虚津亏所致的食欲不振、心悸心烦、干咳癆嗽、气短口渴、神疲盗汗、口燥乏津、肾虚小便不利、肢体浮肿、腰酸膝软、筋骨无力麻木等。

注意：感冒所致咳喘不宜服。人参以晒参为宜，此药酒除内服外，外擦摩腰脊可助肾强骨。酒尽后，取参食之。

### 松子酒

原料：松子70克，黄酒500克。

制作：将松子仁炒香，捣烂成泥状，备用。将黄酒倒入小坛内，放入松子泥；然后置文火上煮沸，取下待冷，加盖密封，置阴凉处。经3天后开封，用细纱布滤去渣，收贮干净瓶中。

用法：每日早、中、晚各一次，每次用开水送服20~30毫升。

功效：滋阴润燥、益气生津。

应用：气阴亏虚所致的形消体瘦、气短懒言、头晕目眩、心烦口渴、干咳少痰、心悸盗汗、皮肤干燥瘙痒、大便秘结等。

注意：便溏、滑精及胸闷苔腻、咳吐痰浊量多者，均不宜服。

## 疗养院工作总结篇四

在这个学期里，本人能够遵守园内的各项规章制度，热爱群众，能坚守工作岗位，不迟到、不早退，无事不请假，对幼儿一视同仁，与同事相处融洽。服从领导的分配，乐意理解各项任务，并且尽力把它完成。班上出现问题，能够与班上的老师共同商量解决。同时创造新的好的办法传授给大家，用心认真的参加保育员及其他的各种学习，每次学习都认真的做好笔记，在工作中遇到有问题时，做到早发现早解决，主动听取保健医生的意见，做到不隐瞒自我的不足和错误；经常与保健医生交流。

为了做好“手足口病”的预防工作，本人十分注重教室的通风，搞好教室内外卫生，保证环境清洁整齐。做好晨间各项准备工作。持续卫生区地面干净、无污物、无积水、墙饰整洁、画框无尘土；盥洗室地面洁净干燥、无积水、水池及墙壁无污物，每一天勤擦，消毒盆每次用完清洗、盆内无浸泡物；盥洗室地面坚持每2—3周一次大的清刷，为保证幼儿的身心健康，减少污染没采用任何酸性物刷地，而是采用清水刷洗地面；每一天下班后清洗毛巾，为毛巾消毒，保证毛巾洁白有淡淡的消毒液味；每一天清洗水杯、消毒水杯，保证水杯体外明亮无污物、水杯内无事物残留；不把当天的活留到第二天再做；厕所持续无异味、地面干燥洁净、清洁用具挂放整齐、不堆放垃圾；厕所坚持每次上完后冲洗墩地，发现有异味及时用淡洁厕灵浸泡一会墩干，做到每一天消毒不少于三次，经常用坛香去味，做到勤冲勤刷；墩地用的墩布严禁分开使用，做到经常消毒；活动室地面洁净干燥，物品摆放整齐，教具、玩具洁净无尘土，室内空气清新无异味；幼儿被褥叠放整齐，经常凉晒；认真做好班中每个角落的卫生，把每一天的都当作卫生大检查来对待；严格执行一日卫生消毒，坚持每一天三餐的卫生消毒。在这学期工作过程中我自我创新的擦桌法得到园保健大夫的认可，并推广应用到本园所有的班级中；各种资料记录清晰，时光准确，按时上

交。

本人能够热爱幼儿、关心、耐心、细心、热心地对待每个幼儿。能用心搞好本班的清洁卫生工作，做好幼儿用具的消毒工作，能够细心照顾幼儿的生活，根据天气的变化，及时为幼儿穿衣服。注意护理体弱多病的幼儿，仔细观察有不适宜的幼儿全天的状况，及时与家长沟通。午睡时，注意巡视，做到及时发现问题及时处理。户外活时对幼儿进行安全教育，能有秩的上下楼以及玩各种大、小型玩具，防止意外事故的发生；为幼儿擦汗、擦拭鼻涕；引导明白玩累了休息；配合教师培养幼儿的一日生活常规。

本人能够用心配合，任劳任怨。在活动前能根据教师的教学计划，为老师准备好教具、学具和布置好场地等等。用心的参与一些简单玩具的制作。配合好教师耐心的照顾每一名幼儿，做好接园、离园的工作；并做好家长工作。

以上几个方面是我在本学期工作中的总结。但是，本人还存在着许多不足之处，今后必须会更加努力，把保育工作做得更好！

## 疗养院工作总结篇五

听到老师说让我们选一个社会实践作业的主题，我一开始很犹豫要不要选这个命题，因为心里存在一种害怕的感觉，我害怕看到老人绉绉的皮肤，干枯的手掌，我害怕看到老人渴望有人陪伴的孤寂的眼神，我害怕听到他们对子女的期盼。这些总让我想起我去世的曾祖母。

曾祖母身体康健的时候，对我很好。总是给我放很多好吃的零食，等待着我去吃。随着我慢慢的长大，曾祖母的眼睛瞎了，而我却从未主动给她喂过饭，在他生命的最后，我看得出来，他想念他的子女，他一直不停的讲述我爷爷，姑奶奶

小时候的趣事，他瘦骨嶙峋的手触摸我的手时，我害怕的抽走了，那是一个渴求生命中最后温暖的触摸，而我却拒绝了，那一天我曾祖母安静的去世了，现在回想起曾祖母生前对我的疼爱，我十分的愧疚，愧疚在他生命的最后没有给他带去温暖。

这次去敬老院又勾起了我对曾祖母的回忆，但我释怀了，我庆幸在我的生命里有这样疼爱我的老人存在，他让我的生命里多了一个值得回忆终生的人。不得不说敬老院的老人没有我的曾祖母那样的和蔼，可能是我和他们相处太短的缘故吧！我发现他们眼中有的只是冷漠。和他们聊天时，回应的只有空气。偶尔回应一句，我也不能听清。不知道是不是在和我说话还是在自言自语。一个人的一生很短，前半生在为子女活，后半生想为自己活但受身体的影响已没有能力按照自己的想法去活。想到这里，我莫名的感觉到一种悲哀。中国有句古话“养儿防老。”但不得不说这并不是我们要追求的下半生的幸福。作为子女我们应该将心比心，难道当我们老去，没有能力时，我们愿意被子女放在敬老院，不闻不问吗？是，这是一个快节奏的社会，如果不抓紧时间，就可能失去很多机会。但却不能以放弃父母为代价。作为子女，就应该常常陪伴父母，机会总会有，但父母的生命只有一次。不要等到亲不待时而后悔莫及。

当然并不是所有的敬老院的老人都是那么的消极，有很多老人还是和乐观积极的。听同学讲他见到的那个老人像个小孩一样。同他下象棋时，老人时不时的悔棋。同学出于对老人的尊重，总是让着老人。其实人越老，心境真的越幼稚。他们寻求的快乐也越简单。作为子女，就应该像对待孩子一样，给予他们关怀，有足够的耐心听他们的述说。老人与孩子最大的不同就在于他们不会轻易的说出内心的需求。他们不想因为自己的小小心愿而给子女带来麻烦，影响子女的生活，工作。其实他们的心愿很小，作为一个子女，我们能回报父母的也就是帮他们完成这小小的心愿了。一辈子就这么长，有多长时间我们在奋斗呢，唯一享乐的时间也就老年时，闲暇

的时间就是这么短，难道我们还要狠心的让老人孤独的生活吗。给他们一个安乐的晚年吧，子孙承欢膝下是每个中国老人都想要的晚年生活。多陪伴陪伴他们吧！

这次去敬老院，我发现敬老院里面的人都是文化程度很高的老人。他们的子女不是出国就是有自己的事业，没有办法抽出时间陪伴照顾他们。他们的身体多多少少都不太好，没办法独自呆在家里自己照顾自己。我想了很长时间，我认为这种现象应该是他们对自己的子女期望很高，当子女有了能力逃离自己的庇护时，振翅高飞时，自己不想折了他们的羽翼，就隐藏的自己内心的渴望，让孩子去闯出自己的天地。其实作为一个子女不能只问父母生活中需要什么，我们还要接近他们的内心，给他们内心的温暖。

有时候想想自己的人生，不知不觉已过了将近五分之一的时间，而我们的这些时间当中从来都是父母给予我们温暖，我们又为父母付出了什么。当他们不能给予我们什么的时候我们不能把他们当成我们人生的负担，他们是我们在这个世界上最近的亲人呢！就像现在我们何尝不是父母的负担，但他们却一直为我们考虑。孩子啊，回头看一看我们的人生，父母付出了什么吧！现在的你长大了，该是你付出的时候了，多给予他们一些关怀，多陪伴陪伴他们吧！你要知道世界这么大，他们是你最爱你的人啊！