

2023年中医基础经络心得体会总结(优质5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

中医基础经络心得体会总结篇一

养生就是顺应自然，系统安排人们的生活方式。在中医学的理论指导下，运用恰当的手段(包括药物治疗等)，适应自然规律的维系人体生命活动的方式，就叫中医美容与养生。其目的是达到“阴平阳秘，精神乃治”、“恬淡虚无，真气从之”，其关键是强壮脏腑，扶正固本，保养真气，起到保健强身、防病抗衰的作用。

美容与养生就是根据生命发展的规律，采取能够保养身体，减少疾病，增进健康，延年益寿的手段，所进行的保健活动。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意。美容养生是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法去实现的，是一种综合性的强身益寿活动。中医美容养生学是在中医理论的指导下，探索和研究中国传统的颐养身心，增强体质，预防疾病，延年益寿的理论和方法，并用这种理论和方法指导人们保健活动的实用科学。在中医理论指导下，美容养生学吸取各学派之精华，提出了一系列养生原则。如形神共养，协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等等，使养生活动有章可循、有法可依。

美容与养生方法很多，着眼点各异，但殊途同归。大致分以下几类：

调神美容养生:精神乐观,则气舒神旺;精神抑郁,则气结神颓;喜怒不节,则气耗神消。故清心寡欲可使心气平和、血脉流畅、精神安定,虽有大惊猝恐而不能为害。调神之法,参禅入定,或心有所恃,或弦歌自娱,或山林探幽,以气度从容,心思安定,志闲而少欲,心安而不惧,则神调。

中医美容学心得优秀范文中医美容学心得优秀范文

吐纳美容养生:即今之气功。气功之要,一是静心,静而不思,若能无外无我,可以养神而致长寿。二是以意引气,以气行周身,通达经络,包括通任督、通小周天、通大周天等各种方法,达到养气养神、经脉流畅,保健强身。

导引美容养生:又称为练形养生。导引吐纳,自古即用于描述气功及形体强身,未有细致确定的区分。这里则专指以形体动作为主导方法的养生,所谓“主导”,是因为这种方法本身也要求有呼吸动作的配合。这类养生术有五禽戏、八段锦、易筋经、极拳以及被动的推拿等。

食饵美容养生:通过调节食物的品质、数量、进食规律,以及回避有害的食物以养生,也包括饵药养生(古称神仙服饵),其内容包括食性、食养、食疗、食节、饮食禁忌及药养等。

四季美容养生:顺应阴阳气化是四季养生的奥秘。四季养生的关键在于顺应阴阳气化。人为什么要顺应阴阳气化养生呢?因为天、地、人是一个整体,人与天、地是相应的。什么相应?阴阳气化相应。所以,要顺应阴阳气化养生,就必须知道阴阳气化的规律。

阴虚质的药食美容与养生: 阴虚质的美容与养生原则是滋补肾阴,壮水养颜。药物美容代表方为六味地黄丸、大补阴丸等。常用药物有熟地黄、山药、山茱萸、丹皮、茯苓、泽泻、女贞子、何首乌、菟丝子、龟版、阿胶等。但滋阴之剂应用时应防止过于滋腻。食疗举例: 阴虚质应多食滋润养阴的食

物，如梗米、猪肉、兔肉、牛乳、鸭肉、禽蛋、海蜇、龟鳖、海参、枇杷、杨梅、菠萝、香蕉、葡萄、荸荠、芝麻、百合等。美容药膳可服用枸杞子或石斛泡茶长期饮用，或食用山萸肉粥、天门冬粥、枸杞肉丝、雪羹汤、百合鸡子黄汤等。对阴虚质出现的皮肤干燥、失眠、消瘦、黄褐斑、便秘等有改善作用。

特禀质的药食美容与养生：特禀质的美容与养生原则是益气固表、养血养颜。药物美容代表方为玉屏风散、消风散、过敏煎等，常用药物有黄芪、白术、荆芥、防风、蝉衣、乌梅、益母草、当归、生地黄、黄芩、牡丹皮等。食疗举例：特禀质的美容疗法主要是针对过敏性损美疾病，饮食宜不含致敏物质的食物如少食荞麦、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、带鱼、蛤蚌类、田螺、牡蛎肉、贝类、鲍鱼、虾、蟹、乌贼骨、海参、酒、辣椒等。美容药膳可服用如薏苡仁山药粥、黄芪红枣汤、玉屏风粥、人参黄芪粥。对特禀质出现的皮肤过敏、过敏性鼻炎等有改善作用。

中医基础经络心得体会总结篇二

第一段：介绍中医翻译的背景及重要性（字数：200）

中医是中国古代的传统医学，积累了上千年的临床经验和理论研究，对现代医学发展有着深远的影响。然而，由于其特殊的观念和理论体系，中医研究一直需要翻译和传播给更广大的国际读者。因此，中医翻译显得至关重要，既要保持原汁原味，又要使外国读者能够理解中医的核心思想。

第二段：中医翻译的挑战及窍门（字数：250）

从汉语到其他语言的翻译常常会面临许多挑战，特别是在中医领域。中医经典蕴含着大量的独特概念和表达方式，而这在其他语言中可能找不到完全对应的词汇。此外，中西医学的理论差异也会增加翻译的难度。为了克服这些困难，翻译

者需要具备深厚的中医知识和语言功底，同时还需要有批判性思维和创造性解决问题的能力。另外，翻译中要注重文化的传递，把中医的内涵与外国读者的背景相结合，以确保翻译的准确性和可理解性。

第三段：中医翻译的经验及技巧（字数：250）

在中医翻译过程中，有一些经验和技巧是非常有用的。首先，翻译者需要阅读广泛的中医文献，包括古代经典和现代研究。通过对不同文献的理解和比较，翻译者能够更好地把握中医的核心概念，并找到合适的表达方式。其次，翻译者需要积累专业词汇，翻译中常常需要使用独特的医学术语，因此翻译者应该养成记忆这些词汇和短语的习惯，以便更好地进行翻译。此外，交流和合作也是至关重要的，翻译者可以与中医专家和其他翻译者保持联系，共同探讨中医翻译的问题，互相学习和提升。

第四段：中医翻译的影响及意义（字数：250）

中医翻译的完成对促进中医的国际传播和发展具有重要的意义。中医不仅是中国宝贵的文化遗产，也是一种珍贵的医疗资源。通过翻译，可以让更多的外国读者了解和学习中医，从而进一步推动中医的传统与现代的融合。此外，中医翻译对于中医国际交流也发挥着非常积极的作用。通过翻译，中医界可以与其他国家的医学界进行合作和交流，分享经验和知识，促进共同发展。

第五段：总结中医翻译的目标与愿景（字数：250）

中医翻译是一个复杂而美妙的过程，需要不断学习和提高。翻译者既是文化传承者，也是沟通的桥梁。中医翻译的目标是准确传递中医的精神和理念，让外国读者能够真正理解中医的内涵。为实现这个目标，翻译者需要注重专业知识的积累，加强语言和翻译技巧的提升，同时还要注重文化的传递

和交流。只有不断努力，中医翻译才能迈向更高的境界，为更多的人所认知和重视。

总结：

中医翻译是一项既具有挑战性又有意义的任务，它需要具备广博的中医知识、扎实的语言技巧以及跨文化传播的能力。通过准确的翻译，中医的精髓和价值可以更好地传递给外国读者，并促进中医在国际上的发展和交流。只有不断提升自己的专业素养和翻译技巧，中医翻译才能发挥更大的作用，为保护中医的传统文化和推动中医事业的发展做出更大的贡献。

中医基础经络心得体会总结篇三

之前的我对自己的医术缺乏信心，已故中医大家岳美中先生曾说：“治心何日能忘我，操术随处可误人”。我曾问自己：“我能像老师们一样看病吗？”也许是命运的安排，在我疑惑的时候□20xx年我去xx参加了为期5周的纯中医义诊服务。在师兄们的带领下，加上我们从国内带去的中药饮片，我见证了一次又一次以纯中医的方法救人活命，看到了许多病人从中医药学这一个伟大的宝库中获得了健康，也让我深深体会到作为一个青年中医师应有的目标 and 责任。这个体验鼓励我读研读博，更深一步探索经典的魅力。

我认为，作为一个学生，真正的跟诊是你有一个辨证论治的思索过程。

首先，收集到患者四诊信息后，会在你脑海中出现第一个病机，然后去思考这个病机和你收集到的四诊信息是否符合。如果不符合，那就可能是另一个病机了，应再次把病机和四诊信息相匹配，重复这种过程几次，就大致可以找到病人的真正病机了。

其次，你再想一下，这个病机可用什么方呢？《伤寒论》、《金匱要略》以及方剂学里有相对应的方药吗？而不是看老师用了什么方药，重点是你要有这种思考的过程。到了这个阶段，千万不要去看老师的方，因为可能会影响你的思维。因为有可能老师看病太快了，他的辨证论治思维过程太熟了，你追也追不上。

多多训练这种思维过程，比你抄了或背了某中医老师专门治某病的常用方更好。因为中医自古就不分科，最多就分个骨伤与外伤杂病，所谓的外伤就是外感病，所谓的杂病就是内、外、妇、儿等，全都是一以贯之，全都依赖中医的辨证论治思维。如果连辨证这一步都没有走好，如何论治？要有针对性地去学习、去提升自己。

首先，学习中医经典，最好是先看原文。至于版本的问题，我觉得对一个连辨证论治都不太明白的人来说，就先别了解，少走一些不应该走的路。

其次，阅读条文的时候，我们要去想象自己就是在看病。条文显示的是一个病人的病情，想象自己就是个医生，一边看着条文，一边去学习如何分析。在阅读的时候，可能一开始看到一两个临床症候表现，就会去想是不是某个病机，是表是里？是寒是热？再多几个临床症候出现，就会去想跟自己方才想的病机相对应吗？有矛盾吗？多次重复这种思考，最后就得出一个病机，就是这个条文想要表达的中心病机。在这个时候，其实就已经做了一次辨证论治了。所以，张仲景所著的书被后世认为是辨证论治的模范书，就是因为它里面的内涵、它的重点在于学懂中医的辨证思维，辨证求机审因论治。

中医的教育，为的是培养有辨证思维的中医师。在与不少中医学生交流时，我发现大家出现了一种“返祖性”的中医思维。所谓“返祖”现象，就是置辨证论治于不顾，而重视一种类似于西医的症候群治疗的思维方法。什么寒热、表里、

虚实等，都只是一堆症候总结，之后美其名曰是什么病机引起的，甚至连病机都不说，辨证论治的过程也弃之不用。

从对《伤寒论》与《金匱要略》等中医经典的学习中，我们很容易发现中医的看病方法，也可以说是中医的“看家本领”是在四诊后合参，在一堆临床症候表现中找出其本质的问题、疾病的矛盾处，是对病机的总结。而在四诊时，在脑海中有可能会出现几次病机，反复思考那些症候表现，是不是对应这一个病机，也许这一个病机应该有另一个证候表现，然后再去问病人。所以，这其实跟阅读、分析《伤寒论》与《金匱要略》的条文是一致的。由此可知，我们不应该只着重于对条文的背诵，忽视了对条文的分析，因为缺乏分析也仿佛脱离了临床，脱离了中医的辨证论治思维方法。

中医基础经络心得体会总结篇四

重症中医治疗是中医学中一项重要而复杂的领域，它以其独特的理论和治疗方法在恢复和改善患者身体健康方面发挥着重要作用。通过多年的临床实践，我深切体会到了重症中医的治疗效果和重要性，并从中获得了一些宝贵的心得体会。本文将结合个人经验，对重症中医治疗的要点进行总结，为读者提供一些有关重症中医的理解和启示。

第二段：确立诊疗方向

在面对重症患者时，首要任务是快速准确地锁定病因和病情。通过全面的望、闻、问、切四诊方法，结合先进的医疗设备，可以快速获取患者的相关信息，并做出正确的诊断。在确立诊疗方向时，重症中医需要对患者的疾病进行全面辨证，鉴别出病变的类型和程度，并作出合理的治疗计划。

第三段：灵活运用各种治疗手段

重症中医治疗需要运用多种治疗手段，包括针灸、中药、推

拿等，这些手段在调节患者身体的阴阳、气血、脏腑等方面发挥着重要作用。在实际操作中，重症中医需要结合患者的病情和反应，灵活选择和运用不同的治疗手段。例如，对于缺氧情况较为严重的患者，可以采用艾灸、艾炷、艾绒等疗法来提高氧气供应；而对于脱水严重的患者，可以通过配制中药煎剂来补充水分和电解质。

第四段：注重综合治疗

在重症中医治疗中，不仅要关注患者当前的症状和临床表现，更要注重综合治疗，从根本上改善患者的身体状况。这包括调整患者的膳食结构、生活习惯和心理状态等，使患者能够积极配合治疗，提高治疗效果。此外，对于患有重症的患者，重症中医还应与其他专业医生合作，进行综合治疗。通过中西医结合的方式，可以更全面、更有效地治疗患者的疾病。

第五段：坚持患者管理

重症中医治疗需要注重患者的全程管理，包括术前术后的护理和康复。在患者康复过程中，重症中医需要做好病情观察和记录，及时调整治疗计划，并与患者进行良好的沟通，解答疑问，增强患者的信心和合作意愿。在患者康复期间，重症中医还应推动科学研究，完善治疗方法，为其他患者提供更好的医疗服务。

总结：

通过对重症中医治疗的心得体会总结，我们可以看到，重症中医在对待疾病的态度和方法上与传统医学有所不同。它强调个性化治疗，重视整体观念，注重综合治疗，以及对患者的全程管理。为了不断提高重症中医治疗的效果，我们需要进一步推进科学研究，不断完善相关技术和方法。通过这样的努力，我们相信重症中医将会更广泛的领域发挥更大的作用，为患者的康复做出更大的贡献。

中医基础经络心得体会总结篇五

1、继承创新文明务实校训短短的八个字，就是出入校门前永远的记忆，所需继承的太多太多，前辈们的精神，乃重中之重，而后才是思维方式，最后才是药房等等，创新，思维方式与药剂的创新，文明，谦而有理，务实，踏踏实实，无论做哪一行，哪一业，做好脚下，我觉得这八个字不光是运用在学习医学，在各行各业中，都应该有这种精神，前辈们一步步辛勤的走下的路，我们应该走的更加辉煌。如此一来，这大学，也算得上并未白上了。

2、医人医心现如今太多病从心起，我们只能医人的躯壳，医人心，却是另一项浩瀚渺茫的工程，在这段时间的学习中，我不断的在思考这一问题，如何医人心以佛心观人，人人为佛，以魔心观人，人人为魔，花开生两面，佛魔一念间。世事洞明皆学问，人情练达即文章。最终的答案，是以自性悟本真。自己要做一个榜样，不是时代，历史的榜样，而是自己的榜样，做好自己，自然会有人来拜访你，你由着他拜访，给他提点，解惑，自然能够医人心结，路还很长，无论是否从医，应有一颗医者之心。

3、目标在医院实习的同学很多，有很多同学都有考研的打算，这就意味着我们要好好的安排好自己的时间，对于我来说，是把实习放在首位的，毕竟只有那么一次，时间是那么的珍贵，岂能浪费，正因为这样我下定决心一定在实习期间好好锻炼自己，无论自己今后是否从医，都要在学习的道路上打下坚实的基础，以应对日后生活中出现的各种困难。在实习期间订个目标很重要，没有目标，我们就没有进取的方向，而我的目标是：在实习过程中培养自己临床思维、掌握临床常见病、多发病的诊疗、掌握各项临床操作技术、掌握各项急诊的处理，能中西医结合治疗一些杂病。定下目标之后，就向着目标努力，有目标的做事情比毫无目的可以取得事半功倍的效果。

准，然后再观察类风湿关节炎病人的情况，对照书本，书本-实践-书本-再实践。事先看书可以指导你的临床实践，事后看书可以对你的临床实践予以校正、补充和深化。对于我们这些初出校门的实习生， 在学校里看书是为了学习，而在临床工作中看书则是为了实践。

5、注重细节在病房里工作，不但要记住病人的主要症状、体征和辅助检查，而且要记住治疗的具体方法和全部细节：药名、剂型、剂量、给药途径和给药方法等等，这就需要我们注重细节。我们得经常去查房，和患者交流，了解患者病情变化情况，了解患者的既往史、药物过敏史等等。给血压高的患者量血压，给糖尿病患者制定膳食方案，给有损伤的患者包扎换药等等。

7、悟其实个人觉得，这一点在于生活中也是不可或缺的，悟，只可意会，不可言传。悟。其实在中医科实习的体会远远不止上述几点，心之所向，即为天堂，我们心中充满世界，充满爱，自然你便能给你的身边带来爱，你的身边都满满的是爱，那你的世界，不就是一个爱的世界吗 世人多疾苦，在医院实习的时间，自己看到了许多病人背后的事，家境，付出，责任，承担，辛勤，汗水，泪水，荣耀，使命。哎，以 !!以魔人心观世人，世人皆疯善人心观世人，世人皆善 一花一世界，一叶一菩提，心之所向，即为天堂。