

2023年推拿刮痧心得体会(优秀5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

推拿刮痧心得体会篇一

作为一名推拿和刮痧的爱好者，在过去的几年中，我积累了一些有关这两种传统中国疗法的经验和体会。通过推拿和刮痧，我发现它们对身体和心理健康都有着显著的影响。本文将就我的体验和见闻，分享一些关于推拿和刮痧的心得体会。

第一段：推拿的益处

推拿是指手法的治疗方式，是中医的一种常见疗法。我喜欢推拿，因为它可以释放压力并缓解疲劳。当我们受到通过肌肉疲劳或过度运动等因素而感到疼痛时，一般会去看医生或在家休息。但是，推拿为我们提供了一条特别温和，但行之有效的途径。它可以帮助放松肌肉，增加血液循环，缓解炎症和改善身体姿势。此外，它可以增强自身的免疫力，并促进睡眠。

第二段：刮痧的益处

刮痧是一种中医疗法，主要是在皮肤上以特定的力度，使用刮痧板刮动，以达到治疗的效果。与其他治疗方式相比，它是一种更为温和的方式。在刮痧后，皮肤就会变得红色，这也是它被认为是一种排毒方式的原因。痧痕则是刮痧后留下的印记，它们通常会随着时间的推移逐渐消失。刮痧可以增加毛细血管的通透性，帮助疏通淋巴管，促进淋巴液的循环。此外，它能够释放肌肉紧张，缓解疼痛。

第三段：心理健康

除了为身体带来益处，推拿和刮痧还有助于促进心理健康。推拿可以打开身体和思想，使我们更加放松开心。这种温和且有趣的体验可让我们忘却所有的担忧和烦恼，从而帮助我们减轻压力。刮痧则刺激我们的肌肉和神经系统，促进细胞再生，改善心情，增加自信和内在平衡。

第四段：注意事项

虽然推拿和刮痧对我们的身体和心理健康有着诸多益处，但我们仍然应该注意某些事项。首先，我们需要选择正确的推拿师和刮痧师。他们应该有相关的资质和经验，并遵守必要的卫生规定。其次，我们应该了解我们的身体状态并与推拿师或刮痧师保持沟通。最后，我们应该避免接受推拿和刮痧的地方不够卫生的服务。

第五段：结论

推拿和刮痧的实践并不需要太多的投资。我们可以通过简单的工具，如刮痧板和推拿球等，自己在家尝试。当然，为了获得更好的疗效，我们仍然需要咨询专业人士进行相关服务。总之，推拿和刮痧是一种简单而有效的疗法，它们对身体和心理健康都有极大的帮助。如果您尚未尝试过，建议您了解这两种方式并尝试在日常生活中适当地实践。

推拿刮痧心得体会篇二

跟着社会合作的日趋剧烈，人们的糊口节拍也变患上愈加疾速以及松散，正在临时的劳顿中，人们才发明身材安康的患上要性，因而，按摩正在现今的社会中，普遍受的到人们的喜爱。的按摩是甚么呢？按摩便是使用一些特定的伎俩感化于人体外表的部位或者穴位，活动人的肢体，改动以及调理机体病理以及心理情况，停止防治疾病的一种疗法。

按摩之所以被人们喜爱，是由于按摩推拿操纵便当，没有需求良多的工夫，而且经济平安，没有需求年夜笔的医药费，且没有会发生药物的反作用，并且按摩对于一些疾病另有明显的疗效，省往了吃药注射的费事。除了此以外，按摩的保健感化更晋升了它正在人们脑筋中的印像分，这也是我挑选这一学科的一个缘由之一吧。

直至昔日，按摩学的存正在汗青曾经很长了，我国现存最先的医书中，就无关于保健推拿及按摩医治的记录，沿续至今，正在今世医学不时的研讨开展中，呈现了浩繁的操纵办法，失掉了立异以及更有针对于性的打破，出格是对于一些疾病：内排泄平衡、肉体告急、高血压、脾性和睦、糖尿病、头痛失眠、腰酸背痛四肢风湿、体弱多病具备很好的疗效。正在保健功用上，按摩能增进血液轮回、肌肉灵敏、醒脑安神、舒肝顺气、还能高免疫力、健体增寿，能到达摄生地。

经过进修，我晓得了人体中有14条经脉，它内属于脏腹外络与相同，是运转气血的通路，有运转气血、濡养满身、防备外邪、捍卫机体的感化。正在临床上能阐明病理变革，指点辩证回经指点疗效及判别疾病预治。针灸治病，是要针灸正在必定穴位上的，这些施术点，是指人体体表部位，人体俯气血输注，它大要分为经穴、经外穴以及阿是穴腧穴，有近治以及远治的感化，当指刺某些腧穴，对于机体的差别形态可起两重良性，别的，有些腧穴还具备绝对非凡性的感化。

腧穴的地位没有像阿是穴那样好断定，找对于压痛点就找到了它的地位，是很难断定准确的地位，医学上使用人体体表剖解标记定位法（如神门穴的定位，它正在伎俩部，腕侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凸起处）、骨度折量定位法，（如劳宫穴，定位于正在手掌第2、三掌骨之间，偏偏于第三掌骨，握拳屈指时中指指尖处）、及指寸定位法（如天枢穴的定位，正在腹中部，距脐中两寸，人的年夜拇指宽为一寸）拟取腧穴。每个穴位城市有一个主治功用，如劳宫穴，主治中暑、中风苏醒、口臭等病症。腧穴又分为手太阳肺经、手

少阴经、足太阳经、手少阴三焦经、足少阴胆经等等。

按摩的伎俩因此手或者肢体的其余部位，采纳各类特定的本领举措，依照必定的技能请求施加于患者的身材，从而完成其防病目地。请求术者伎俩要耐久、无力，使劲温和而且平均，因部位的差别可挑选差别的肢体部位挑选差别的伎俩，如颈部可挑选小鱼际揉法、拿法挤法等，肌肉饱满处可用臂滚、掌根揉、肘推等。

按摩虽好，但也不克不及滥用，关于一些非凡状况是不克不及用按摩的或许说是按摩是有效的，共有9种忌讳情状况。

- 一、某些传染性疾病，如丹毒、骨髓炎、化脓性枢纽关头炎；
- 二、各类出血症，如便血、尿血等；
- 三、烫伤或者溃疡性皮炎或者皮疹的部分；
- 四、某些急性流行症，如肝炎、肺结核等；
- 五、结核病、肿瘤及脓毒血症；
- 六、内伤出血，骨折晚期，处截瘫早期；
- 九、严峻的心脏病或者病情严峻者禁用。

经过进修按摩这门课程，我学会了一些一样平常保健以及小缺点的处理方法，能使用一些伎俩往减缓疲惫。糊口，进修让人繁忙，更该当往维护本人的身材，维护本人便是维护好本人的反动成本，使用学会的常识，保护身材吧！

推拿刮痧心得体会篇三

推拿和刮痧是两种传统的中医疗法，它们都是通过手法刺激

人体的经络和穴位，以改善身体健康和促进治疗。作为一名推拿和刮痧的爱好者，我在这里想与您分享一些我的体验和感受。

第二段：推拿

推拿是一种以手法施压，按摩人体经络和穴位，以消除疲劳和促进血液循环的疗法。我从小就对推拿非常感兴趣，并学习了一些技巧和知识。在我的推拿经验中，我发现推拿可以帮助舒缓身心压力、促进血液循环、缓解筋骨疲劳和改善睡眠质量。同时，推拿还可以促进身体内部的能量流动，以保护人体免受不良病症的侵袭。

第三段：刮痧

刮痧是一种使用刮痧板刮刮身体表皮的传统疗法。刮痧可以帮助改善身体的微循环和代谢能力，促进排毒和血液循环。刮痧还可能会缓解肌肉疼痛，促进肌肉松弛，以及降低背痛和头痛的风险。我学习和实践过一些刮痧技巧，尝试过刮痧这种传统疗法后，我感觉整个人都变得轻松和放松，身体也会感到舒适和焕然一新。

第四段：推拿刮痧在健康方面的作用

推拿和刮痧都是传统中医方法，被普及应用到了健康领域。很多现代人因为长期久坐或者工作繁重而常常感到压力过大，导致身体出现不适。此时，推拿和刮痧就可以发挥作用，帮助人们缓解身体疲劳和疼痛。在日常生活中，我常常练习推拿和刮痧，这让我有了更好的身体和精力状态。同时，推拿和刮痧是一些不依赖药物的治疗方法，在健康问题中可选择的干预手段增加了人们的选择余地。

第五段：结论

推拿和刮痧是一些简单易行的疗法，通过手技施压，按摩经络和穴位，以缓解身体疲劳和促进身体健康为目的。它们在中医传统知识中已被证明能够有效地缓解许多身体不适症状。我的个人体验告诉我，他们是值得学习和掌握的技巧，并且可以提高人们的身体健康水平。最后，我希望更多的人能够学习和实践推拿和刮痧的技巧，并受益于他们所带来的传统中医疗法的好处。

推拿刮痧心得体会篇四

自我院召开了深入开展党的群众路线教育实践活动动员大会以来，通过近一段时间的学习我深刻认识到群众路线是党的根本路线，通过以“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”为总要求来集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题，让社会安定繁荣，人民生活幸福。下面浅谈一下我的个人见解。

“照镜子”才能正视自我、发现问题。在思想和作风上，我们也要照照镜子，问问自己究竟能力够不够、作风正不正、工作实不实，知不足然后奋进。现在，有些人要么忌讳“照镜子”，明知有错也不改；要么是“化妆”之后照，照不到“真容”；要么是做做样子，敷衍了事，不联系实际，照不到问题；要么是照哈哈镜，只见长处，不见短处，更不敢触及痛处。这样的照法，起不到作用，达不到目的。要瞪大眼睛往“实”处照、往“深”处照、往“小”处照，这样才能纤毫毕现、照出问题，才能修身正己、警钟长鸣。

“正衣冠”才能改正谬误、行止有度。“照镜子”的目的正是为了正衣冠，勇于改正自己的缺点和不足，从自己做起，要始终做到自重、自省、自警、自律，让自己“五官端正”，养成一身正气。

“洗洗澡”才能去污除菌、心地清静。多给自己的身体和思想“洗洗澡”，去除一下附着于身体上、思想上、作风上的不

实之“泥”，浮夸之“泥”，教条之“泥”，形式之“泥”，腐败之“泥”，增强宗旨意识，坚定理想信念，干干净净做事，清清白白做人。

“治治病”才能医去毒瘤、轻装前行。身体生病了，要吃药打针，思想和作风生病了，更要抓紧根治。现在，有不少人得了“享乐病”、“特权病”和“腐败病”。这些病，轻则害人害己，重则误党误国，一定要有病早治，无病预防，防微杜渐。千万不要受私心杂念摆布，执迷不悟，讳疾忌医，小病变成大病，小错积成大错，由“疾在腠理”发展至“病入膏肓”，最终无可救药，悔之晚矣。

当前医院的发展正处于转型关键时期，院领导审时度势，根据我院的实际情况制定了发展方向，制定了“五年三步走”的发展规划，全院职工从最初的疑惑到现在的积极向上、奋力拼搏，体现了职工的思想发生了根本变化。现在我院正在积极准备二甲医院复审，无论是硬件设施方面，还是人力资源方面，与二甲医院标准还有很大的差距，而在人力方面，如果每个人都能做到“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”，相信对医院的工作效率以及个人的专业水平都会有很大的帮助，同时也会极大地减少“二甲”迎评工作的压力，“二甲”复审对我院来说既是一次挑战，也是一次巨大的机遇，通过“二甲”复审我们可以优化医院硬件设施和人员分布，提高医疗水平和工作效率，扩大医院医疗范围，加强院内科室之间的联系，以此为契机可以使我院登上一个新台阶，从而扩大医院的社会效益和经济效益。我相信，在院领导的正确领导下我们必将能化挑战为机遇，给医院带来新的气息和风尚。而我也通过此次党的群众路线教育实践活动牢固树立了“一切以病人为中心”的服务意识，通过提升自身的政治思想觉悟和业务素质提高服务患者的本领，时刻做到“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”，认真履行好岗位职责，与大家共同努力推动医院发展。

推拿刮痧心得体会篇五

在现代社会中，人们越来越注重身体健康。除了饮食调节、运动锻炼之外，推拿和刮痧也成为了许多人维护身体健康的重要手段。我也是其中之一，通过多次体验，我深切地体会到推拿刮痧的好处和重要性。

推拿和刮痧都是传统的中医理疗方法，它们通过刺激经络和穴位，促进血液循环和气血运行以达到治疗疾病和保健养生的目的。推拿和刮痧都是非常营养、经济、易行的疗法，并且很少会有副作用。经常进行推拿刮痧还可以促进身体的新陈代谢，增强身体免疫力，推迟衰老，并且有助于发现身体状况的问题。

推拿和刮痧都是非常舒适的体验。推拿需要在相应的经络穴位上施加力量，通过推拿的力量使经络产生变化从而达到调理身体的作用。推拿的过程中，自己的身体也会得到舒适的放松和伸展。刮痧则是利用板状或棒状器具，在经络穴位上施加摩擦刮痧，以达到疏通经络和消除体内湿气的作用。刮痧会在皮肤上留下红色的轻微瘀痕，持续时间较长，但是没有痛感，让人感到舒适轻松。

推拿和刮痧的使用要注意一些事项。首先，要确保选择正规的推拿和刮痧机构，由专业的推拿师进行操作。另外，要在正常的情况下进行，避免在酒后、空腹、疲劳、感冒或者怀孕时进行。在进行推拿和刮痧的时候，要注意保持放松的状态，不用刻意收紧肌肉或者猛力呼吸，以免影响治疗效果或者造成伤害。

第五段：结论

推拿和刮痧是一种传统的中医理疗方法，具有调理身体的功能，而且非常容易实施和体验。这些方法的好处已经在现代医学中得到证明，并已经被广泛接受和应用，越来越受到人

们的关注。通过推拿和刮痧的体验，我深切地认识到保护身体健康的重要性，将一直坚持继续进行。