

2023年中医药心得体会(大全5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

中医药心得体会篇一

(一) 症状鉴别：

1、咳嗽特点的鉴别：

咳嗽时间，白天多于夜间，咳而急剧，声重，或咽痒则咳作者，多为外感风寒、风热或风燥引起；若咳声嘶哑，病势急而病程短者，为外感风寒、风热或风燥，病势缓而病程长者，为阴虚或气虚；咳者声粗浊者多为风热或痰热伤津所致；早晨咳嗽，阵发加剧，咳嗽连声重浊，痰出咳减者，多为痰湿或痰热咳嗽；午后、黄昏咳嗽加重，或夜间有单声咳嗽，咳声轻微短促者，多数肺燥阴虚；夜卧咳嗽较剧，持续不已，少气或伴气促者，为久咳致喘的虚寒症；咳而声低气怯者属虚，洪亮有力者属实；饮食肥甘、生冷加重者多属痰湿；情志郁怒加重者因于气火；劳累、受凉后加重者多为痰湿、虚寒。

2、痰特点的鉴别：

包括痰的色、质、量、味等。咳而少痰的多属燥热、气火、阴虚；痰多的常属痰湿、痰热、虚寒；痰白而稀薄的属风、属寒；痰黄而稠者属热；痰白清稀，透明呈泡沫样的属虚、属寒；咯吐血痰，多为肺热或阴虚；如脓血相兼的，为痰热瘀结成痈之候；咳嗽，咯吐分红色泡沫痰，咳而气喘，呼吸

困难者，多属心肺阳虚，气不主血；咳痰有热腥味或腥臭气的为痰热，味甜者属痰湿，味咸者属肾虚。

（二）预防调护：

预防重点在于提高机体卫外功能，增强皮毛腠理御寒抗病能力。

平素易于感冒者，配合防感冒保健操，面部迎香穴按摩，夜里足三里艾灸。

药膳：

- 1、糯米粥取长3cm肥大葱白5段，糯米50g,生姜5片，米醋5ml□将前3味洗净，共煮为粥，粥熟后加米醋，每日2次，趁热服用。有散寒解表，温中止咳的功效，用于风寒型咳嗽。
- 2、雪羹汤海蜇30g□鲜荸荠15g□海蜇用温水泡发，洗净、去皮。一同放入锅内，加水适量，以小火炖煮约1小时。有清热化痰、止咳润肺之效。适用于阴虚内热或痰热蕴肺之咳嗽、痰多之症。
- 3、川贝梨取大鸭梨1个，切开梨盖挖去梨核，装入贝母粉5g□扣上梨盖，放入蒸笼或饭锅内蒸熟食，早晚各1次。有清热宣肺、润肺止咳的功效，用于燥热型咳嗽。
- 4、百合杏仁粥百合50g□杏仁10g□白米50g□白糖适量。先将米煮沸后放入百合、杏仁。煮成后加糖即成。有润肺止咳之效，主治肺胃阴伤，肺失清肃而引起的干咳无痰等症。
- 5、二陈汤粥茯苓、半夏各9g□陈皮6g□粳米50g□先将前3味中药浸泡20分钟，然后入砂锅煎取药汤，去药渣，加入洗净的粳米煮粥。此为1日剂量，分早、晚2次空腹食。有健脾燥湿，化痰止咳的作用，用于痰湿蕴肺型咳嗽。

中医药心得体会篇二

中医药作为中国传统文化的一部分，在全球范围内得到了越来越多的认可和关注。而在中医药这个深奥而神秘的学问中，条老中医药的位置也越来越显著。在这篇文章中，我将分享我的条老中医药心得体会，希望能对大家有所启发和帮助。

第二段：认识条老中医药

条老中医药起源于江苏省吴江市的条胡张氏家族，是吴江中医学会挂牌的中医药门派，由张春峰先生一手创立。条老中医药注重对患者的细节观察和辨证施治，主张“不以昂贵的药材、特效的药方来取胜”，而是强调以“针刺配合中药”的治疗方法为主，从而真正实现了“治未病”的理论。这种治疗方法相对于现代医学的“以病治病”更加人性化和有效。

第三段：条老中医药的特点

条老中医药的最大特点在于“辨证论治”。针刺配合中药为主，配以特定的特定膏药，加上适当的食疗和调理，才可以真正达到治疗的效果。条老中医药在治疗上也非常重视患者的心理调节，认为人的身体和心理是相互影响的，同时也会在诊疗前后进行一定的疏导，从而消除患者的焦虑和紧张情绪，提高治疗的成功率。

第四段：我的经验和体会

我曾患有脊柱侧弯、肩周炎等疾病，采用了条老中医药的治疗方式，在治疗过程中深刻感受到条老中医药的治疗方法的独特之处。在接受针灸治疗时，条老中医药采用的是自制的野生秤砣针，刺入皮肤时只有轻微的疼痛感，和常规针灸相当不同。针灸治疗结束后，条老中医药膏药的使用更是让我深受启发。这种能够慢慢渗透到皮下组织，利于深部治疗的膏药，配合中药服用，对于治疗一些疑难病症非常有效。

第五段：总结

条老中医药以其与众不同的治疗方法在传承中国传统中医药文化、卫生服务体系建设等方面都发挥了积极的作用。在我接受条老中医药治疗后，我深刻地认识到该门派治疗方式的科学性和有效性，相信在未来该门派的治疗方法会越来越得到广大人民的认可和信赖，取得更加优异的成绩。

中医药心得体会篇三

条老中医药是一种源自江苏苏州，具有丰富历史底蕴和传统文化内涵的中医药疗法，其发展经历了数百年的积淀与发展，既有传承古老医道的深厚底蕴，也融入了现代医学的新思路和新技术。因此，条老中医药不仅遵循经典疗法，还不断注入新知识和新技术，逐渐成为中医药学领域的翘楚。

第二段：深入探究条老中医药的特点和疗效

条老中医药是建立在中医药理论基础之上的，其最大的特点是以辨证施治为核心。通过患者的脉象、舌苔、症状等病征进行四诊合参来确定中医诊断，然后采用草药、针灸等中医药疗法进行治疗。条老中医药的疗效显著，可以对很多疑难杂症起到有效的治疗作用，如消化系统疾病、神经系统疾病、呼吸系统疾病等。此外，条老中医药还具有无副作用、疗效持久等特点，得到了人们的广泛赞誉和亲睐。

第三段：我对条老中医药的认识和体会

我对条老中医药非常认可和尊重，认为它在中医药学疗法中具有非常重要的地位。与西医药不同的是，中医治疗的是整个人体，而不是仅仅治疗疾病的症状。条老中医药所采用的辨证施治的方法，不仅可以治疗病症，还可以防止病变的发生，甚至可以在身体状况良好时起到提高免疫力的作用，是一种非常优秀的医学疗法。

第四段：如何才能更好地学习和应用条老中医药

要想学习条老中医药，首先需要掌握中医理论基础知识，掌握中医辨证施治的方法和技巧，同时还需要学习中药学、中医针灸、推拿治疗等相关专业知识。此外，对一些小常识和秘诀也需要有所了解，如中药的制法、药效、禁忌等。真正掌握了这些专业知识之后，才能够真正将条老中医药应用到实践中，为人类的健康事业作出自己的贡献。

第五段：总结

条老中医药是一种非常特别和优秀的医学疗法，具有较好的疗效和治疗效果，受到了广大人民的喜爱和赞誉。在中医药领域日益发展的今天，我们需要不断深入探究，了解更多相关知识，才能够更好地将条老中医药发扬光大。相信通过我们的不懈努力，可以让条老中医药在未来的发展过程中，为更多人带来健康和幸福。

中医药心得体会篇四

第一天：

下午2：30-5：30真实体验和分享、交流

第二天：

3：40-5：00儿童沙盘的特点及案例分析

5：00-5：30回答提问

第三天：

下午2：30-5：00一个长程边缘型人格障碍患者的系列沙盘分析

5: 00-5: 30回答提问、讨论和分享感受

沙盘游戏疗法高级课程大纲

1月9日:

3: 30-5: 30沙盘案例督导

5: 00-5: 30回答提问

1月10日:

下午2: 30-5: 30真实体验和分享、交流

1月16日:

下午2: 30-5: 30沙盘案例分析与督导

5: 00-5: 30回答提问

中医药心得体会篇五

近年来，中医药与保健的重要性越来越受到人们的关注。作为一种传统的医学体系，中医药在防治疾病、促进健康等方面有着独特的优势。经过多年的实践和学习，我对中医药与保健有了一些心得体会。

首先，中医药讲究治未病。中医药强调人与自然的和谐共生，注重人体内部的平衡。其独特的理论体系包括阴阳平衡、五行相生相克等内容，旨在使人体内外达到动态的平衡状态。因此，在平时的生活中，我们应该注重自身的体质调理，增强免疫力，预防疾病的发生。比如，根据中医经典《黄帝内经》的理论，我们可以选用适合自己的疗法，如针灸、推拿、食疗等等，来调理身体，增加身体的抵抗能力，形成一个健

康的生活习惯。

其次，中医药注重整体观念。中医药推崇“整体-局部”的理论，即将人体看作一个整体，强调身体各个器官、脏腑的协调与平衡。而西医学往往以器官或病症为研究对象，关注疾病的局部。这就使得中医药在一些慢性病的治疗上更具优势。例如，通过针灸的方法可以调整全身的气血流通，从而达到治疗各种疾病的效果。在日常保健上，也可以通过中医药的理念，积极锻炼身体、调整饮食习惯、保持心理健康等，从全面的角度提升自身的健康素质。

再次，中医药强调“因病因人”，注重个体差异。每个人的体质不同，对待疾病的反应也不尽相同。中医药的辨证施治理论，就是根据不同个体的病情特征，为其定制个体化的治疗方案。在保健方面，我们也应该根据自己的实际情况，选择适合自己的养生方法。就像我们吃东西一样，每个人的口味喜好不同，所以需要根据自己的口味来制定饮食方案，保持舌尖上的健康。

另外，中医药强调疾病的预防。在中医药中，预防疾病远比治疗疾病重要。通过调整饮食、锻炼身体、保持心情愉快等方法，可以增强自身的抵抗力，预防疾病的发生。而西医学往往在疾病发生后才会进行治疗。因此，我们在日常生活中应该注重预防，而不仅仅是等到患病后才采取措施。只有保持良好的生活习惯，才能维持身体的健康。

综上所述，中医药与保健是一门综合性的学科，它通过调整身心的平衡，增强自身的免疫力，以达到预防和治疗疾病的目的。同时，中医药也注重个体差异，因人因病，从个体出发，定制个性化的治疗方案。因此，在保健方面，我们应该注重自身体质的调理，养成良好的生活习惯，预防疾病的发生。只有这样，才能真正实现“中医药与保健”的目标，获得健康的生活。