2023年养生心得体会(实用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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

养生心得体会篇一

一、增加记忆力：

随着年龄的增长，人的记忆力也在退转，所以我听师父说，步行能够增加记忆力，我就每天早上走路，我的记忆力越来越强了。

二、打开经络：

我二十多年写作，没注意身体，经络僵硬了，全身都有小疙瘩，医生说需要步行，我步行两年之后，疙瘩就少了很多。

三、放松脉搏：

经络不通，脉搏自然僵硬，全身都很紧张，很僵硬，我每天下午步行半个小时，后来全身放松了很多。

四、身心轻安：

身心不和，身心不安，身心不平，身心疾病都来自于气血不通，气血不通的原因就是经络不通，所以，身心都不自由，我通过走路，气血通畅了，身心就自由了。这方面与步禅有关系。

五、增加心脏功能：

我不爱运动，所以心脏不好，通过医生建议，我就步行，我发现，步行能增强心脏功能，使心脏慢而有力。

六、打通血管：

医学讲，步行能增强血管弹性，减少血管破裂的可能性，我相信这句话，因为，步行能够增强全身弹性。

七、增强肌肉力量：

我曾经生活没有规律，所以，我的全身肌肉僵硬而没有弹性，就是没有力量，我确实通过步行之后增强了肌肉力量，还有强健腿力和足力、筋骨，而且关节也灵活了。

八、通畅血液循环：

人体血液不通畅，因为，经络和脉络不通，那样就血液不通畅，人容易得病，步行能够打通经络，增强人体血液循环和新陈代谢。

九、减少五脏疾病：

五脏六腑需要运动，如果不运动，自然就硬化而得病，因此，步行可以增强消化腺的分泌功能，促进胃肠有规律的蠕动，增加食欲，增强五脏六腑弹性的功能，很多疾病自然就治愈。

养生心得体会篇二

(1)每天甩手100次。大概花2分钟就能做完。不是前后甩手，是身体转动，手顺势甩出去。因为人体是脊椎动物，我们要让这根脊椎动。在我们做摔手时，大家可以体会到背部的肌肉也拉伸到了，这样可以帮助身体不让背部的肌肉僵硬，促进血液循环。不要小看这个2分钟，每天帮身体一把，身体就能很好的帮你工作。

(2)做八段锦中的第一段锦:双手托天理三焦，6次。只要1分30秒左右。

(3)八段锦中的第六段锦:双手盘足固肾腰，1分30秒左右。我们知道，人老肾先衰，所以要想老得慢一点，就要加油。请看我的视频，比网上的有效。

八段锦中的第六段锦非常重要。我学的和现在大家在视频上看到的不一样，是当年楊名时在日本推荐的(他1946年去了日本)，也是日本国家广播电台推荐的健康体操。回想我第一次腰出问题(现在知道是肾虚引起)，大概在我39时，有一天腰几乎不能动了。突然想起双手攀足固肾腰，就试着做了一次第六段锦，没想到只做了这一次马上就治好了我的腰。这是我有生以来第一次体验到太极拳的力量，之后我就经常练习，现在是我每天必做的一个项目。我也帮过美国人同事们，当场做，当场就有一定的好转。我的体会是：腰有问题时(除去外伤的原因)，越早练习，越有效。

(4)敲胆经(在大腿的外侧):是为了强迫身体分解胆汁，来帮助身体消化和吸收食物，保证造血材料。最好把胃经(大腿的正面)和大腿内侧(肝经脾经和肾经)也敲一敲。每条经络至少要敲5分钟以上，敲完后有点热呼呼的感觉为好。我这次因为感冒咳嗽，为了尽快解决咳嗽问题，我用自己的拳头敲手上的肺经，一只手敲几十下，累了，就换一只手，二条手臂共敲了30分钟，当场有效。晚上又有咳嗽，就再敲。这样我敲了4天，咳嗽基本得到控制。真是让我体验了一把人体经络的奇妙作用。

(5)早睡觉：是为了帮助身体造气血。我们已经知道，身体要有气血才能工作。建议成人在10：30去睡觉。我们要学会管理我们的时间，不能早睡的，其他任何运动，食物，营养，医疗都是没有用的。我每天所做的所有的努力，包括饮食和运动，都是为了睡好觉。

(6)按摩心包经：这是最重要的了。因为现代人的心包经都堵的，而且心脏和五脏六腑有着直接的关系，如果心脏出了问题，马上就要命的。所以按摩心包经是每天必做的功课。我的体会就是用自己的拳头敲手臂的内侧。保健和维持健康的，大概每天每条手臂敲5分钟以上。要治病，那就下点功夫，敲30分钟试试看。我试过了，很灵的。

养生心得体会篇三

钟南山院士强调，适当运动对身体大有好处，尤其是年轻人可以参加一些竞技运动，有益身心之外，还能培养人的意志和坚持等品质。而对于老年人来说，最适合的运动就是走路，每天坚持走路40分钟以上，比起不活动的人，不光寿命能提高20%，还能减少疾病的发生。钟南山院士本人就一直热衷运动，并以自己健康的体魄被公认为“健康达人”。

在吸烟方面，虽然“吸烟有害健康”宣传语到处可见，但是很多人却不以为然，甚至不理解。钟南山院士表示，吸烟人群患慢阻肺、肺癌的几率要比普通人高出4~6倍，此外吸烟还会诱发心脑血管等疾病，因此，想要健康长寿，一定要严格戒烟。

合理膳食，控制总量

除了运动和戒烟，膳食安排是否合理，与人的健康也是息息相关的。世卫组织提倡，每日饮食应做到营养均衡，食物的种类尽量多一些，保证全面的营养供应。可以多食用深海鱼类、水果、蔬菜等。

在摄入量方面，钟南山院士建议，每餐的摄入应控制在七八分饱，这样不仅肠道消化效率特别高，而且还能减轻整个消化系统的负荷。

最后，为了做到健康长寿，钟南山院士还特别提醒大家，保

持良好的心态也可以降低疾病的发生率，同时做到定期体检，将疾病早发现，早治疗。

养生心得体会篇四

健康养生

比如海带

海带是韩国最普遍的食物之一，韩国人从过生日、坐月子到吃早餐，顿顿都少不了它。营养学家认为，海带中所含的热量较低，胶质和矿物质较高，易消化吸收，抗衰老，吃了后不用担心发胖，是理想的女性健康食品。海带在韩国常见的吃法是加醋凉拌，或者放点蒜末做成韩式海带汤。

粥也是韩国最常见的养生食物。韩国街头有很多大型高级连锁粥店，一碗粥的价格很贵，约合35—56元人民币。粥里一般添加海鲜、肉丝、蔬菜、杏仁、松子等，配合肉汤、菜汤长时间熬煮，能起到助消化、增食欲的作用，胃口不好和身体虚弱的人最适合食用。由于荞麦中含有抗氧化物维生素p 这种物质对肠胃健康很有好处，降血压和助睡眠效果很好，是大肠“清道夫”，因此，韩国人喜欢将荞麦和大米一起熬粥，认为有保健作用。

此外，白菜、大蒜等都是韩国人生活中重要的养生食品。营养学家认为，白菜可以退烧解热、止咳化痰，还能抑制乳癌细胞。所以，韩国人吃火锅时，一定要加点白菜进去。

养生粥谱五则

一、梨子粥：

梨子2只，洗净后连皮带核切碎，加粳米100克，和水煮粥。因梨具有良好的润燥作用，用于煮粥，可作为秋令常食的保

健食品。

二、栗子粥：

栗子50克、粳米100克加水同煮成粥。因栗子具有良好的养胃健脾、补肾强筋、活血止血的作用，尤其适用于老年人腰腿酸痛、关节痛等。

三、芝麻粥：

芝麻50克、粳米100克，先将芝麻炒熟，研成细末，待粳米煮熟后，拌入芝麻同食。适于便秘、肺燥咳嗽、头晕目眩者食用。

四、胡萝卜粥：

将胡萝卜用素油煸炒，加粳米100克和水煮粥。因胡萝卜中含

有胡萝卜素，人体摄入后可转化为维生素a□适于皮肤干燥、口唇干裂者食用。

五、菊花粥：

菊花60克，粳米100克，先将菊花煎汤，再同煮成粥。因其具有散风热、清肝火、明目等功效，对秋季风热型感冒、心烦咽燥、目赤肿痛等有较好的治疗功效。同时对心血管疾病也有较好的防治作用。

养生心得体会篇五

茶是天然的、安全的、绿色的饮料。几千年来，茶一直是中国文化的代表之一，它不仅是中华民族的文化遗产，更是我们生活中不可或缺的一部分。茶不仅具有很高的营养价值，而且对身体的健康和心理的调节都有很大的作用。本文就是

要分享一下茶养生的心得和体会。

第二段：品茗的方法

饮茶前，首先要注意品茗的方法。茶具的选择和使用是至关重要的，一个好的茶壶、一个好的茶杯、一个好的茶盘是品茶的的基本条件。不同种类的茶有不同的适宜温度，要根据具体茶的品种和制作方法定制降温和保温的时间和温度，确保喝到的茶汤温度适宜。此外，品茶时不要分心，要全神贯注的感受茶的香气、味道、色泽和滋味。选择一个安静舒适的地方坐下，放下身心，一杯茶，一本书，惬意的生活多么美好。

第三段：茶艺的功效

茶运用独特的热水制造技艺，将茶叶的有效成分全部提取出来。其汤色香味都能够影响我的情绪、思想、心情，对我身体和心理的双重健康有着很好的效果。有不少的研究已经发现，茶叶中含有丰富的天然抗氧化剂，可以清除体内的自由基，减少疾病的发生。茶叶中的多种成分还具有较好的解毒、利尿、降糖、降脂、活血、补肾等多种功效。其茶香还可以缓解精神压力、增进心理稳定性，有助于提高工作和生活的质量。

第四段：茶养生的建议

和人一样，每一种茶都有自己的性格、特点和作用。苏州的留园、杭州的西湖、福建的武夷山、四川的峨眉山等地都有各具特色的名茶。茶也有不同的季节和使用时间，春季的茶香清新、夏季品茶适合降暑、秋季的茶叶质优、冬季喝茶可保温暖身。因此，建议在此方面做好策划，根据季节变化、自身健康状况、饮茶时间、人口群体等多个方面进行综合考虑，选择合适的茶水和喝茶方式，才能得到更好的保健效果。

第五段：总结

作为一种中国传统文化，茶不仅代表了中华民族的文化精髓和智慧，同时茶的品饮，更是一种独特的精神享受。茶的饮用有很多好处，能够给我们的身体和心理带来一些贴心的感受。主动应对各种问题，让茶成为我人生的一部分，也让我更加意识到茶养生的意义。所以茶不仅仅是一种喝水的方式，它同时也是一种文化传承和养生保健的载体。我们应该积极保护好这种文化遗产，并发扬茶文化的养生智慧，促进自身与他人之间的相互理解与交流。