

# 2023年读推拿心得体会 推拿刮痧心得体会 (优质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。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。

## 读推拿心得体会篇一

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。

### 读推拿心得体会篇二

眨眼之间，在校三年时间就这样过去了。为了给明年的实习打下雄厚的基础，在今年暑假之中，我怀着对学习的热情，来到我院第一附属医院推拿科见习。短短的一个多月过去了，我不仅学到了课本上的东西还学到了课本上学不到的知识，学会了把理论与实践有机的结合，更重要的是学会了作为医生应有的品德及其责任心。满怀自信的我，在见习的第一天早上，早早地来到了一附院推拿科。到了八点，医生和护士准时的交接班，值夜班的医生和护士将昨夜病人的情况进行报告。我站在旁边认真地听着，然后各个管床医生分别开始查房。我就跟着李老师开始查房，兜里揣小本子和写字笔，身上带着听诊器，认真地听老师如何询问病人病情，看他作相关体格检查，并时不时地把关键信息记录下来：我注意到

老师在询问病人时，还时不时注意病人打点滴的速度是否合适：检查病人是否按时吃药，是否按要求吃药，并且将每一种药的作用对病人做了相关讲解，尽管这些都是护士做的事情，但为了更好取得更好治病疗效，老师还是不厌其烦地重复着，以确保万无一失。看着老师那认真负责的工作态度，我对老师产生了崇高的敬意。查完房以后，我就跟着老师和学姐来到推拿治疗室，在老师的指导下我开始给病人做治疗。因为之前在学校就学过推拿手法学，所以还是比较容易上手的。

在老师的带领下我就大胆的在病人身上练习手法，不对之处老师就及时纠正，这让我的手法进步很快。在学校学的大部分都是理论，实际操作很少，在这里弥补了学校的不足，而且还能将理论与实践有机的结合在一起。做完病人之后，老师会教我们如何开医嘱，我也跟着学姐学开化验单，整理病历本以及其他的相关琐事。早上做完病人后，下午对于我们见习生来说还是比较自由的。尽管如此我们并没有闲着，而是在彼此身上练习手法，巩固学过的东西。除了练习手法，我们还学习如何拔罐、如何艾灸以及电针的使用，在这里得到了很多自己动手操作的机会，而不是像以前那样只有观摩得份了。在接下来的一个多月里，基本上是如此。老师有空的时候就会跟我们讲讲推拿科的专科病种，病种的病因病机、临床表现、诊断与鉴别诊断、相关检查及治疗等。在医院见习就是与学校学习的效果不一样，直接面对病人，让我们不仅不觉得枯燥，反而觉得更容易理解与记忆了。当我遇到不懂或者非常模棱两可的问题是，我会在老师有空闲时间时向老师进行询问，这样他会讲得更详细一点，有时也会向学姐虚心请教，在其他时间我会抽时间复习以前学过的知识，以达到温故而知新的目的。

记得有一个早上查房时，一个病人向老师反映说：在医院治疗了差不多半个月了，病情怎么不见缓解，还是老样子呢？老师耐心的对病人解释说：您这个是长期劳损造成的，需要长期的治疗。出了病房老师就和主任讨论这个问题，因为这

个病号是在其他医院治疗效果不明显才转入我院的，本不好治的病效果当然是不明白了。这让我想到了，当医生不仅要医术精湛，而且还要学会很好的与病人沟通，减少医患矛盾，改善医患关系。在见习的过程中，通过自己的严格自我要求及老师、学姐的耐心指导，我基本上掌握了基本手法，学会了开各种化验单，熟悉并了解本科室常见疾病的症状体、一般体格检查、辅助检查、诊断治疗与预后转归等。同时我也发现自己在学校到的那点知识不扎实，或理论联系不是实际，或知识范围太窄等。虽然有时候站得腰酸腿的，很累，但是因为存在这些问题，不得不迫使自己坚持跟着老师转，并时刻提醒自己重温课本的理论知识。

## 读推拿心得体会篇三

### 一、引言（150字）

我是一名学习推拿的学生，近期在学习推拿的过程中有了一些独特的心得体会。推拿作为一门古老的中医技术，可以治疗各种疼痛和疾病。它不仅需要技巧的掌握，更需要从内心感受和理解病痛，以提供更有效的治疗。在学习推拿的过程中，我深深感受到身体和心灵之间的紧密联系，同时也体验到帮助他人的喜悦与满足。接下来我将分享我的心得体会，希望能给大家带来一些启发。

### 二、体验推拿之人生感悟（250字）

通过经常性的推拿练习和实践，我越来越体会到身体的不可思议。推拿的技巧需要耐心和细致的感受，以找到病痛的源头并解决。推拿师需要倾听病人的心声，以人为本的治疗方式，不仅仅是简单的按摩。在治疗过程中，我发现与体验推拿的病人建立起的亲密联系，通过人与人之间的沟通和能量交换，可以帮助病人放松身心、释放压力，甚至是改变他们的生活态度。

### 三、推拿带来的成就感和满足感（250字）

学习推拿不仅仅是获取专业技能，更是一种成就感和满足感的来源。当我学会一项新的技术或者成功帮助别人减轻痛苦时，我感到无比的自豪和喜悦。推拿的艺术在于细腻的触感和对于人体的敏感度。当我能准确地找到病痛所在，并使用合适的技术进行治疗时，我感觉到自己的技能得到了认可和肯定。这种成就感和满足感使我更加坚定了学习推拿的决心。

### 四、学习推拿的挑战与收获（250字）

学习推拿并不容易，它需要大量的练习和耐心的积累。提高自己的推拿技能，需要不断地学习新的方法和技巧，并将其融入到实践中。此外，推拿技术也需要对人体解剖学和中医理论有深入的了解。然而，所有的努力都是值得的。通过学习推拿，我不仅获得了一项实用的技能，还更深入地了解了中医的智慧和人体的奥秘。这些收获让我对我的未来有了更大的信心。

### 五、推拿对我的人生影响（300字）

学习推拿对我的人生产生了深远的影响。首先，推拿让我更加关注身心健康，并更加注重自己的生活方式。我开始健康饮食和经常锻炼，以保持自己的健康状况。其次，推拿帮助我更加细致地观察和感知周围的环境和人们。我学会了倾听、沟通和关心他人，以及如何帮助他人解决问题。最重要的是，推拿让我体验到了帮助他人的快乐和满足感。当我能够缓解他人病痛，并看到他们恢复健康和笑容的时候，我体会到了无穷的幸福和成就感。

### 总结（200字）

通过学习推拿，我不仅仅收获了实际的技能，还培养了自己的敏感性、耐心和关怀他人的品质。我相信这些品质在我的

未来的工作和生活中会起到重要的作用。推拿教会了我如何与人建立连接，感受他们的需求，并提供适当的支持。它教会了我如何在治疗中平衡思考和直觉，并将病痛与心理问题联系起来。总的来说，学习推拿不仅仅是获得技能，它更是一次对自己和他人的心灵之旅。

## 读推拿心得体会篇四

眨眼之间，在校三年时间就这样过去了，医院推拿科见习心得。为了给明年的实习打下雄厚的基础，在今年暑假之中，我怀着对学习的热情，来到我院第一附属医院推拿科见习。短短的一个多月过去了，我不仅学到了课本上的东西还学到了课本上学不到的知识，学会了把理论与实践有机的结合，更重要的是学会了作为医生应有的品德及其责任心。

满怀自信的我，在见习的第一天早上，早早地来到了一附院推拿科。到了八点，医生和护士准时的交接班，值夜班的医生和护士将昨夜病人的情况进行报告。我站在旁边认真地听着，然后各个管床医生分别开始查房。我就跟着李老师开始查房，兜里揣小本子和写字笔，身上带着听诊器，认真地听老师如何询问病人病情，看他作相关体格检查，并时不时地把关键信息记录下来：我注意到老师在询问病人时，还时不时注意病人打点滴的速度是否合适：检查病人是否按时吃药，是否按要求吃药，并且将每一种药的作用对病人做了相关讲解，尽管这些都是护士做的事情，但为了更好取得更好治病疗效，老师还是不厌其烦地重复着，以确保万无一失。看着老师那认真负责的工作态度，我对老师产生了崇高的敬意，心得体会《医院推拿科见习心得》。

查完房以后，我就跟着老师和学姐来到推拿治疗室，在老师的指导下我开始给病人做治疗。因为之前在学校就学过推拿手法学，所以还是比较容易上手的。在老师的带领下我就大胆的在病人身上练习手法，不对之处老师就及时纠正，这让

我的手法进步很快。在学校学的大部分都是理论，实际操作很少，在这里弥补了学校的不足，而且还能将理论与实践有机的结合在一起。做完病人之后，老师会教我们如何开医嘱，我也跟着学姐学开化验单，整理病历本以及其他的相关琐事。

早上做完病人后，下午对于我们见习生来说还是比较自由的。尽管如此我们并没有闲着，而是在彼此身上练习手法，巩固学过的东西。除了练习手法，我们还学习如何拔罐、如何艾灸以及电针的使用，在这里得到了很多自己动手操作的机会，而不是像以前那样只有观摩得份了。

在接下来的一个多月里，基本上是如此。老师有空的时候就会跟我们讲讲推拿科的专科病种，病种的病因病机、临床表现、诊断与鉴别诊断、相关检查及治疗等。在医院见习就是与学校学习的效果不一样，直接面对病人，让我们不仅不觉得枯燥，反而觉得更容易理解与记忆了。当我遇到不懂或者非常模棱两可的问题是，我会在老师有空闲时间时向老师进行询问，这样他会讲得更详细一点，有时也会向学姐虚心请教，在其他时间我会抽时间复习以前学过的知识，以达到温故而知新的目的。

记得有一个早上查房时，一个病人向老师反映说：“在医院治疗了差不多半个月了，病情怎么不见缓解，还是老样子呢？？？”老师耐心的对病人解释说：“您这个是长期劳损造成的，需要长期的治疗。。。 ”出了病房老师就和主任讨论这个问题，因为这个病号是在其他医院治疗效果不明显才转入我院的，本不好治的病效果当然是不明显了。这让我想到了，当医生不仅要医术精湛，而且还要学会很好的与病人沟通，减少医患矛盾，改善医患关系。

在见习的过程中，通过自己的严格自我要求及老师、学姐的耐心指导，我基本上掌握了基本手法，学会了开各种化验单，熟悉并了解本科室常见疾病的症状体、一般体格检查、辅助检查、诊断治疗与预后转归等。同时我也发现自己在学校到

的那点知识不扎实，或理论联系不是实际，或知识范围太窄等。虽然有时候站得腰酸腿的，很累，但是因为存在这些问题，不得不迫使自己坚持跟着老师转，并时刻提醒自己重温课本的理论知识。

## 读推拿心得体会篇五

推拿作为中医传统疗法之一，有着悠久的历史和丰富的理论知识。典籍是推拿学习的重要参考资料，对于学习者来说，熟练掌握推拿典籍才能更好地理解推拿的原理和技术。在阅读推拿典籍的过程中，我深有体会，下面将结合自身的学习经验，谈谈其中的心得体会。

首先，推拿典籍是一份宝贵的财富。推拿典籍是前辈们智慧的结晶，是他们对推拿实践经验的总结和归纳。这些典籍蕴含了丰富的理论知识和宝贵的临床经验，是我们学习推拿的重要教材。通过学习典籍，我们可以了解到传统推拿的起源、发展和演变，深入理解推拿的原理和技术。典籍中所记载的案例和经验，对我们在临床实践中解决问题有着重要的指导作用。因此，读懂典籍并将其应用到实际中是我们学习推拿的必修课。

其次，推拿典籍的阅读需要系统的学习方法。推拿典籍是一门学问，理解不是一蹴而就的，需要进行连续的系统学习。我们可以先从浅入深，由易到难地逐步学习推拿典籍中的内容，这样有助于我们全面系统地掌握推拿的技术和知识。同时，在学习的过程中，可以结合实际情况，对推拿典籍进行分析和讨论，做到知行合一。此外，推拿典籍的学习还需要结合课堂教学和导师的指导，通过实践中的交流和探讨，进一步提高我们的学习效果。

第三，推拿典籍的阅读需要全面的知识储备。推拿学科涉及面广，包括了人体解剖学、经络学、病理学等多个学科的知

识。推拿典籍的阅读需要我们对这些相关学科有一定的了解和储备。只有通过广泛的知识背景，才能更好地理解推拿的理论和技術。同时，推拿典籍还需要我们对中医理论有一定的了解，因为推拿是中医学的一部分，其中的理论基础是中医学的思想体系。

第四，推拿典籍的阅读需要有耐心和坚持。推拿典籍包含了非常繁杂的内容，文字琐碎，需要有耐心和毅力才能读下去。很多时候，我们会遇到难以理解的问题和疑惑，但是只要我们有坚持的态度，有耐心和毅力去阅读，就一定能够逐渐超越困难，突破自己的认知局限。坚持下去，克服困难，才能从推拿典籍中受益匪浅。

最后，推拿典籍的阅读需要与实践相结合。学习推拿典籍不仅仅是理论知识的学习，更重要的是与实践相结合。我们要通过实践中的观察和分析，不断调整和改进自己的技术。只有在不断实践的过程中，才能真正理解典籍中所记载的内容，并将其应用到实际治疗中。只有在实践和理论相结合的过程中，才能全面提高自己的推拿水平，为患者提供更好的治疗效果。

总之，推拿典籍的阅读是学习推拿的重要环节。通过阅读典籍，可以增加我们对推拿的理解，提高我们的技术水平。但是阅读典籍需要我们付出很多的努力和耐心，需要我们具备全面的知识储备和实践能力。只有通过坚持不懈的学习和实践，才能真正理解推拿的奥秘，为患者带来更好的治疗效果。让我们共同努力，学习推拿典籍，提高自己的推拿水平，为传承和发展推拿事业贡献自己的力量。