

最新推拿心得体会 推拿师心得体会(模板5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

推拿心得体会篇一

推拿是中医疗法中的一种重要手法，也是一门古老而神秘的技艺。作为一名推拿师，我有幸参与了许多病人的治疗，不仅为他们带来了舒适和康复，同时也深刻地感受到了推拿带给我的收获和体会。在我多年的实践中，我发现推拿有许多独特之处，以下将从研究理解、技巧运用、心态调整、临床实践以及与患者的互动五个方面，分享我作为一名推拿师的心得体会。

首先，作为一名推拿师，我深刻理解并不断研究推拿的理论知识。推拿是一门综合性学科，需要对中医理论、经络学、人体解剖学等多个领域有深入的了解。通过学习和研究，我逐渐发现推拿将人体视作一个整体，强调通过刺激和调理经络来达到治疗的目的。这种综合性的观点，使我对人体的认识更加全面，也让我对推拿的实践有了更深刻的理解。

其次，技巧的运用是一名推拿师必备的素质。推拿技巧犹如千变万化的舞蹈动作，需要推拿师灵活运用手法和力度，通过按摩、揉捏、推拿等手段刺激人体经络，促进气血循环，以达到舒缓症状和促进康复的目的。在日常的实践中，我不断探索和研究不同的推拿手法，不断提高技巧的熟练度，以便更好地应对不同的疾病和病人需求。

与此同时，心态的调整对一名推拿师同样至关重要。作为一

项需要亲密接触的治疗，推拿师需要保持平静、专注和严谨的态度。我之所以能更好地调整自己的心态，是因为经历了与患者的相处。在与患者进行交流和沟通的过程中，我深深体会到了他们对于指压和按摩的期待和希望。每一次治疗，我都会不断提醒自己，要用专业和敬业的态度来对待每一位患者，不只是抱着完成任务的想法。

另外，在临床实践中积累经验也是一名优秀的推拿师必不可少的。经验是治疗的宝库，仅凭书本的知识无法拥有同样的效果。在我多年的推拿实践中，我遇到过很多疑难杂症，每一次都是在实践中不断尝试和总结经验，以寻找最佳的治疗方法。通过积累实践经验，我逐渐摸索到了一些治疗效果显著的方法，并且不断调整和改进自己的推拿技巧。

最后，与患者的互动也是推拿师需要特别关注的方面。在治疗的全过程中，推拿师需要通过患者的沟通和互动，建立信任和良好的医患关系。只有患者感受到了我们真诚的关怀和努力，才能更好地配合治疗并获得满意的疗效。在与患者互动中，我学会了倾听和尊重，也更加明白了愈合的力量源于医患之间真诚的互动与配合。

总之，作为一名推拿师，我深知推拿的治疗价值和疗效，也对其养生效果有着深刻的体会。通过研究理解、技巧运用、心态调整、临床实践以及与患者的互动，我逐渐成长为一位更加专业和优秀的推拿师。我将继续学习和实践，不断提高自己的技巧水平，为更多的病人带去健康和舒适。我相信，推拿作为一门卓有成效的疗法，将会在未来的发展中发挥越来越重要的作用，为人们带来更多福祉和健康。

推拿心得体会篇二

第一段：引言（100字）

作为一个长期热爱按摩的人，我近期去了一家本地知名的推

拿室，这给我留下了深刻的印象。推拿室是一个宁静舒适的地方，提供专业的按摩服务。在这个繁忙的时代，我们的身体经常承受着巨大的压力，而推拿室成为了一处舒缓身心的绿洲。在这篇文章中，我将分享我的推拿室体验和获得的心得体会。

第二段：环境舒适（250字）

推拿室的环境非常舒适。当我走进推拿室时，我被柔和的灯光和温暖的氛围所包围。整个空间布置简洁大方，没有多余的装饰，给人一种放松舒适的感觉。在等候区，我坐在宽大的沙发上，享受着柔软的坐垫。经过精心调配的背景音乐在空气中流淌，使我完全融入到这个宁静的氛围中。望着大片的绿植，我能感受到大自然的气息，仿佛置身于大都市的喧嚣中有一小片绿洲。

第三段：专业的推拿技师（350字）

推拿室的技师是非常专业和热心的。在我被安排进入按摩室之前，技师会仔细询问我的身体状况和按摩需求，以便给我提供最适合的按摩服务。他们的专业知识和技巧使我感到非常放心和舒服，同时他们也会给我提供关于身体保健的建议。在整个按摩过程中，技师能够熟练地找到我身体上的疼痛点并施以适度的力度按摩，这给我带来了极大的舒缓。他们的手法流利而有力，让我感到身体的放松和舒缓。

第四段：放松身心（300字）

在推拿室的按摩过程中，我逐渐感到身心放松。技师的按摩手法使我忘记了烦恼和压力，只专注于感受按摩的愉悦。按摩带来的舒服感觉让我完全放松下来，逐渐融入到宁静的环境中。我能感到自己的肌肉渐渐舒展开来，紧绷的神经逐渐舒缓下来。这种放松是一种释放，不仅仅是身体上的，更是心灵上的。

第五段：对身心带来的益处（200字）

推拿室的按摩带给我身心的益处是显而易见的。第一，按摩帮助我缓解了长时间坐姿带来的肩颈酸痛，改善了 my 姿态。第二，按摩促进了血液循环，帮助我排除体内的毒素，提高了我的免疫力。第三，按摩放松了我的肌肉和神经，带来了舒缓和甜蜜的睡眠。除了身体上的益处，按摩也对我的心理健康起到了很好的调节作用。它帮助我释放压力，放松心情，增强了自信和积极的态度。

总结（100字）

总的来说，去推拿室是一种非常愉快和舒缓的体验。我在那里度过的每一次按摩都给我带来了独特的放松和愉悦感。推拿室的环境舒适，技师专业，按摩效果显著，给我留下了深刻的印象。我坚信，通过定期去推拿室，我们能够更好地管理和保护自己的身心健康。

推拿心得体会篇三

在还未学习推拿这门课程时，只要一讲到“推拿”首先便会与我们日常的所说的“按摩”联系在一起，然后也就会想到各种服务行业而不是第一时间想到医院！在学完这门课程后，我不求自己学到了多少的推拿的手法，但至少自己在课堂上对推拿学有了更深一层次了解，也会将这种推拿治病的观念带到临床的实践中去。

推拿是指在中医理论的指导下，在人体一定的部位或穴位上，运用各种手法和进行特定的肢体活动来防治疾病的一种医疗方法。推拿通过手法作用于人体体表的`特点部位，对机体产生影响，具有疏通经络，行气活血，理筋整复，滑利关节，调整脏腑功能，增强抗病能力等作用。推拿的适应症非常广泛，但主要的治疗病种集中在骨伤、内科、妇科、儿科、五官科等，同时随着时代的发展，市场的需要，推拿也在美容、

减肥、医学保健等方面广泛应用。

特别是这学期在推拿课上，让我感触良多，由于班里人数过多，我被分到了另一个教室，换了一个老师，一间设备不如之前的教室，本让我有点小小的失落。但之后，我却很期待每周五的推拿课，因为在推拿课上，我们无论有什么问题都可以向老师请教，老师都会耐心的为我们解答，活跃的气氛让我们都觉得课堂过的很快。特别是每一次课堂上老师都会为同学们诊断各种身体的疾病，当场示范之后，让我更觉的推拿的好处之大，在自己的深刻体会之后，更让我坚定了日后学习推拿的想法。虽然是女生，我也希望自己以后可以学习小儿推拿，不仅是为了自己的爱好，也为了自己的家人和日后临床上可以好好的施展！

推拿心得体会篇四

在没学过推拿手法之前，我认为推拿就是按摩，是一种服务，是在人们腰酸腿痛的时候按按就舒服一下子。但在学了以后我对推拿产生了一种由衷的敬佩心，尽管我的推拿手法学得很差，还经常被老师骂，推拿老师这样说过我“所有的错误示范都在你身上体现过了”。没错推拿的确算一种服务，却更是一种保健治疗手法。

我翻过很多课外书，对推拿的定义都大致相同，但是我觉得最完整、完善的是这样定义的：中医推拿，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，而用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。在我看来这个定义比课本上的定义更加完整。从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。从按摩的治疗上，可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。而推拿的手法分为按法、摩法、推法、拿法、揉法、擦法、点法、击法、搓法、捻法、抖法，滚法等。每种手法都可以用来保健和治疗疾病，各种手法各有各的保健作用，有些可以单独使用，有些可以结合使用。推拿手法还可以治疗许多的疾病

如，肩关节周围炎，落枕，椎间盘突出等一些常见疾病。

用。滚法具有缓解肌肉痉挛，消除疲劳等作用。当然还有成人推拿手法的基本要求，因为这是推拿老师强调的重中之重。手法的基本要求是持久，有力，均匀，柔和。其实我觉得要做到这几点非常难，需要很多时间训练手的力度以及耐力。有时候经常看见针灸推拿专业的同学在练习功法，就觉得非常的佩服。

能够治疗疾病和保健，这就是推拿的魅力，推拿这门课程的课时不多，但并不影响我对它的喜爱。因为我觉得每天有个健康的身体，这一天都会特别开心和轻松，虽说推拿不能完全的将每个疾病治疗彻底，但它的确也尽到了自己能够实现的疗效。

推拿心得体会篇五

随着社会竞争的日益激烈，人们的生活节奏也变得更加快速和紧凑，在长期的劳累中，人们才发现身体健康的得要性，因此，推拿在当今的社会中，广泛受的到人们的青睐。的推拿是什么呢？推拿就是运用一些特定的手法作用于人体表面的部位或穴位，运动人的肢体，改变和调节机体病理和生理状况，进行防治疾病的一种疗法。

推拿之所以被人们青睐，是因为推拿按摩操作方便，不需要很多的时间，并且经济安全，不需要大笔的医药费，且不会产生药物的副作用，而且推拿对一些疾病还有显著的疗效，省去了吃药打针的麻烦。除此之外，推拿的保健作用更提升了它在人们头脑中的印像分，这也是我选择这一学科的一个原因之一吧。

直至今日，推拿学的存在历史已经很长了，我国现存最早的医书中，就有关于保健按摩及推拿治疗的记载，沿续至今，在当代医学不断的研究发展中，出现了众多的操作方法，得

到了创新和更有针对性的突破，特别是对一些疾病：内分泌失调、精神紧张、高血压、脾气不和、糖尿病、头痛失眠、腰酸背痛四肢风湿、体弱多病具有很好的疗效。在保健功能上，推拿能促进血液循环、肌肉活络、醒脑安神、舒肝顺气、还能高免疫力、健体增寿，能达到养生地。

通过学习，我知道了人体中有14条经脉，它内属于脏腹外络与沟通，是运行气血的通路，有运行气血、濡养全身、抗御外邪、保卫机体的作用。在临床上能说明病理变化，指导辨证归经指导疗效及判断疾病预后。针灸治病，是要针灸在一定穴位上的，这些施术点，是指人体体表部位，人体俯气血输注，它大体分为经穴、经外穴和阿是穴腧穴，有近治和远治的作用，当针刺某些腧穴，对机体的不同状态可起双重良性，另外，有些腧穴还具有相对特殊性的作用。

腧穴的位置不像阿是穴那样好确定，找对压痛点就找到了它的位置，是很难确定精确的位置，医学上运用人体体表解剖标志定位法（如神门穴的定位，它在手腕部，腕侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处）、骨度折量定位法，（如劳宫穴，定位于在手掌第二、三掌骨之间，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，在腹中部，距脐中两寸，人的大拇指宽为一寸）拟取腧穴。每一个穴位都会有一个主治功能，如劳宫穴，主治中暑、中风昏迷、口臭等症状。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。

推拿的手法是以手或肢体的其他部位，采用各种特定的技巧动作，按照一定的技术要求施加于患者的身体，从而实现其防病目的。要求术者手法要持久、有力，用力柔和并且均匀，因部位的不同可选择不同的肢体部位选择不同的手法，如颈部可选择小鱼际揉法、拿法挤法等，肌肉丰满处可用臂滚、掌根揉、肘推等。

推拿虽好，但也不能滥用，对于一些特殊情况是不能用推拿

的或者说是推拿是无效的，共有9种禁忌情情况。

- 1、某些感染性疾病，如丹毒、骨髓炎、化脓性关节炎；
- 2、各种出血症，如便血、尿血等；
- 3、烫伤或溃疡性皮炎或皮疹的局部；
- 4、某些急性的传染病，如肝炎、肺结核等；
- 5、结核病、肿瘤及脓毒血症；
- 6、外伤出血，骨折早期，处截瘫初期；
- 7、孕妇的腰骶部、臀部和腹部等禁用推拿。妇女月经期不宜用推拿或慎用；
- 9、严重的心脏病或病情严重者禁用。

通过学习推拿这门课程，我学会了一些日常保健和小毛病的解决办法，能运用一些手法去缓解疲劳。生活，学习让人忙碌，更应该去保护自己的身体，保护自己就是保护自己的革命本钱，运用学会的知识，爱护身体吧。