

最新艾灸实验心得体会 实验室实验心得体会(实用9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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

艾灸实验心得体会篇一

今天我们有幸听到了苏老师的课，在他的引导下，我们对食品实验室管理有了新的新的认识。食品实验室管理不仅是一门课程，更是一种技能，让我们懂得了食品实验室的基本管理方法。食品实验室的基本设计和食品实验室安全，以及大型仪器的使用。

作为一所高等院校，如果他没有自己的实验室。没有自己的实验人才。那么，在科研上就不会有什么成果。不管什么科学论文都少不了实验数据的论证。所以，这些年来国家花费大量资金为各种高校配备大量的大型仪器。没太大型仪器，都倾注了国家和每个社会人的心血。这也是我们食品实验室管理的意义所在。国家各我们的条件我们就也需要好好保护，让这些发挥其最大的作用。

通过食品实验室管理，我们能够知道，每个实验室都有每个实验室的作用，各种实验室不能交叉使用。这也方便了科研人员进行实验室不会互相影响，同时能够很容易找到自己需要的实验仪器的位置。说到实验室的规划与设计，因为每个实验室都有不同的作用，实验室设计也不一样，实验室在修建与改装时必须根据仪器厂家的要求，对实验室进行设计。在我们的食品实验中就存在很多不合理的。比如：我们的实验室没有任何的杀菌设备，楼顶没有隔板，两边排水沟没有倾斜角等。这些问题都是因为当时我们学校资金和资源

匮乏，没有条件修建新的实验楼，所以就把教学楼改装成了我们现在的实验室。但是我们实验室也有其优点，我们食品实验室在通风方面做得很好，而且周边环境没有污染，空气也比较好，在进行食品实验时，所做的产品不会因为空气而被污染。总体来说我们实验室还是能够基本达到实验室的要求。

现在我们食品学院的主要实验室基本都在维修，各个实验室都达不到要求。而且里面的实验设备大多陈旧，虽然大部分都还能使用，但是所得的实验数据不够准确精度不高。相对现代化实验室还有很大的差距。一个现在实验室基本要满足精密仪器室要求具有防火、防震、防电磁干扰、防噪音、防潮、防腐蚀、防尘、防有害气体侵入的功能，室温尽可能保持恒定。为保持一般仪器良好的使用性能，温度应在 $15\sim 30^{\circ}\text{C}$ ，有条件的最好控制在 $18\sim 25^{\circ}\text{C}$ 。湿度在60%–70%，需要恒温的仪器室可装双层门窗及空调装置。仪器室可用水磨石地或防静电地板，不推荐使用地毯，因地毯易积聚灰尘，还会产生静电、大型精密仪器室的供电电压应稳定，一般允许电压波动范围为10%。必要时配备附属设备(如稳压电源等)。为保证供电不间断，可采用双电源供电。应设计有专用地线，接地极电阻小于 4Ω 气相色谱室及原子吸收分析室因要用到高压钢瓶，最好设在就近室(为能建钢瓶室方向朝北)的位置。放仪器用的实验台与墙距离 500mm 以便于操作与维修，室内有良好的通风，原子吸收仪器上方设局部排气罩。微型计算机和微机控制的精密仪器对供电电压和频率有一定要求。为防止电压瞬变、瞬时停电、电压不足等影响仪器动作，可根据需要选用不间断电源(ups在设计专用的仪器分析室的同时，就近配套设计相应的化学处理室，这在保护仪器和加强管理上是非常必要的。这就是大型精密仪器的实验室要求。一个大型现代化实验室里面的实验仪器的总价值能够达到几千万，而我们的实验室离这个标准还有很远。这也需要我们学校和领导还有国家的不断努力才能够达到。

在实验室仪器与设备的配置，我们应该严格按照仪器厂家的

要求，对实验室进行维修，不同的实验室有不同的作用，所以不同的实验室就应该有不同的实验仪器，如果是大型精密仪器就必须单独占一间实验室，实验室也还必须进行特殊特殊的处理，比如仪器设备要求运行环境无菌，就必须有杀菌设备，如果对温度和湿度还有要求，就必须还有相应的仪器对温度和湿度进行处理。

在使用食品实验室中的仪器室必须有了老师或者实验室老师进行知道或者在进行实验之前进行专业的只是培训，并且在实验仪器旁边必须有使用说明，每个实验室都必须要有专业的人员负责。在实验室药品方面，我们必须正确的使用药品，在使用易燃易爆易腐蚀等高危药品是必须注意安全，不能伤害都自己，也不能伤到别人。实验室中如果有液化气等易爆气体，那么，实验室就必须随时保持通风，随时检查液化气是否有泄露，在使用液化汽式必须向老师申请。

如果在实验室中发生了任何安全事故，都必须有人要为此负责。

艾灸实验心得体会篇二

时光荏苒，日月如梭，转眼间，我已来到实验室大半年。由于老师的栽培与信任，以及学哥学姐的指导与帮助，我各方面的能力都有所提高。从我们的队伍刚刚成立到现在的小有成就，我相信每一位队员都会收获到很多东西。下面我对我的工作进行一次简单的总结：

我专业课的学习在实验室的工作中得到了一定的巩固与提高。在建模阶段，学长们给了一些他们的经验，让我在面对工作时不至于找不着头绪而苦恼。每个人的思考方式都不一样，参考他们建模的思想和建议，我就少走了很多弯路。团队合作使我在我们实验室的工作中受益匪浅。

其实，不仅仅是专业课的学习，大家在一起也会经常讨论和

分享一些别的课程的学习资料和经验。我们在一起互相鼓励，互相帮助，共同进步。良好的学习与相处氛围让我在工作时身心愉悦，提高了工作效率。

实验室中每个人感兴趣的方向不尽然相同，大家都有自己擅长的领域。看到他们都能为我们项目做些贡献，这就促使我自学一些没有学过的软件来提高自己的专业能力。现在网络这么方便，一些软件的教程很容易就能看到。和老师以及同学们的相处中，我慢慢发现自己学到的只是少的可怜的皮毛，更多更深的东西是需要自己用心去发掘的。真是“师傅领进门，修行靠个人”啊！

进入实验室已经接近一年，我有时会感觉我是如此幸运。机会往往就在弹指一挥间，我很庆幸我抓住了这个机会进入实验室。在这里，我有一种如家的温馨，有老师的适时督促，大师兄的高瞻远瞩，师姐的默默付出，各位师兄的苦苦钻研，而我们这些师弟师妹们，当然会承蒙大家的照顾一步步前进的。

有时候，当我看到老师忙前忙后，就会想哪有一劳永逸的生活呢？高中时候觉得考上大学我的生活就会很完美，然而在大学，我会觉得能找到工作就好了。可事实却不是这样的，工作之后会有更大的压力等着我。不如我就安安静静地过好现在的大学生活，不去着急。我相信，只要努力到了，到时候自然会水到渠成的。

当我感到迷茫的时候，大师兄的一番言语让我瞬时理清了方向，不能再浑浑噩噩过下去了，对自己的未来要有一个规划，至少让自己总有目标去追赶，不至于迷失在迷雾中，找不到前进的方向。

收获很多，星星点点却都已经化作我的前行路上的明灯，照亮黑暗，指引我一步步走下去。

为了实验室的长远发展，我也提出一点我的建议。无规矩不成方圆，正如老师所说，我们都这么大的人了，经常说我们老师也不好意思。我觉得我们可以定一个例会，大家定期交流一下最近自己的收获，这样可以起到一个监督的作用。我们在实验室也不至于感到无所事事。其次就是游戏问题，在上课时间来实验室不能玩游戏。一个好的工作氛围会让人的工作效率提高很多！

总之，在实验室学习的这些时光会是我大学一份美好的回忆。在以后的时间里我会一点点继续装饰它。

艾灸实验心得体会篇三

艾灸作为一种传统的中医疗法，具有调理阴阳平衡、促进血液循环、提升人体免疫力等功效，近年来备受瞩目。在经过长时间的观察和研究后，我决定亲身体验艾灸的治疗效果，并进行一次艾灸实验。本文将首先介绍实验的目的和方法，其次阐述实验过程和结果，最后给出个人的体会和总结。

第二段：实验目的和方法

为了验证艾灸的疗效，我的实验目标是以自身实验的方式，观察并记录艾灸的治疗效果，并据此总结出一些有关艾灸的经验和感悟。实验的方法包括选择适当的草药、选择适宜的艾灸器具、选择适宜的灸位等。实验的主要内容是每天进行艾灸治疗一次，每次持续20分钟，持续观察和记录治疗效果直到实验结束。

第三段：实验过程和结果

通过实验的每一次艾灸治疗，我都能感受到浓厚的草药香气和温热的灸热感，使我感到舒适和放松。随着治疗的进行，我开始感受到身体各部位的局部温热感，尤其是在运动后出现的肌肉酸痛和关节不适得到了明显的缓解。同时，我也注

意到自己的睡眠质量得到了提高，睡眠过程更加深沉，早上起床的精神状态也更加饱满。总的来说，通过这次实验，我感受到了艾灸的治疗效果对于舒缓疼痛、促进血液循环和增强免疫力的积极影响。

第四段：个人体会和总结

通过这次艾灸实验，我深刻体会到了艾灸的神奇疗效。无论是对于常见的肌肉酸痛、关节不适，还是对于睡眠质量和精神状态的提升，艾灸都发挥了积极的作用。通过实验，我了解到艾灸在中医中的重要地位，也体会到中医的理论与实践相结合之间的卓越性。总结起来，艾灸作为一种传统的中医疗法，具有独特的疗效和意义，是值得推广和发扬的。

第五段：结语

通过这次艾灸实验，我不仅增加了对于艾灸的了解和认识，也对中医的治疗理念有了更深刻的体会。我相信在未来的临床实践中，艾灸会被越来越多的人所接受和认可。虽然这次实验只是一个个人的尝试，但却为我打开了一扇认知中医、实践中医的大门。感谢这次实验，让我对于艾灸有了更加全面的认识，也让我对中医治疗的智慧和神奇的力量有了更深刻的认识。希望我们能够将中医的传统智慧与现代科学结合，为人类的健康福祉做出更大的贡献。

艾灸实验心得体会篇四

艾灸作为一种传统的中医疗法，自古以来就被广泛应用于治疗各种各样的疾病。最近，我参与了一次艾灸实验，并从中获得了一些心得和体会。在这篇文章中，我将分享我的实验经历，并对艾灸的效果和注意事项进行探讨。

第一段：介绍艾灸的背景和实验目的（200字）

艾灸是一种中医治疗方法，利用艾叶燃烧产生的热量和特定的穴位，来促进人体的血液循环和气流动。通过热传导，艾灸可以改善血液流通，调整脏腑功能，加强机体抵抗力。我的实验目的是探索艾灸对于放松身心、改善睡眠质量以及减轻肌肉疼痛等方面的效果。

第二段：实验步骤和操作过程（200字）

实验开始前，我进行了一些基础的准备工作，例如搜集相关的资料，学习如何正确地进行艾灸等。然后，我准备了艾草、艾绒和灸盒等必要的器械。在开始实验之前，我选定了几个常用的穴位，如足三里、内关和太冲，并记录下来。接着，我按照正确的方法进行了艾灸操作，保持每个穴位的温度大约为40-45摄氏度，并避免烫伤。

第三段：实验结果和效果评估（200字）

在进行艾灸的过程中，我感觉到温热的烟气缓缓地渗透到我的皮肤和肌肉深处。这种感觉令我感到非常舒服和放松。几分钟后，我开始感觉到穴位附近的血液流动增加，同时肌肉的紧张感和疼痛也明显减轻了。更重要的是，我发现自己在艾灸后的几天里，睡眠的质量显著提高了，早上起床时也感到更有精力和活力。

第四段：对艾灸的深入思考和注意事项（300字）

通过这次实验，我意识到艾灸在提高人体的自愈能力方面有着显著的效果。然而，我也了解到艾灸并不适合所有人，特别是在某些病情下，如急性发热期间、肉体受伤或患有某些皮肤病时。此外，对于艾灸操作者来说，注意事项也是非常重要的。如避免烫伤和火灾，保持清洁和卫生，控制灸温，避免过流和不合理的穴位选择等。

第五段：结论和个人体会（300字）

通过这次艾灸实验，我深深体会到艾灸的实际效果和潜力。我认为艾灸是一种非常有效的自然疗法，可以帮助人们放松身心、改善睡眠质量，并减轻肌肉疼痛等症状。然而，在进行艾灸治疗时，我们必须理性看待，不仅要了解艾灸的功效，也要知道自己的身体状况和适应情况。只有在正确的操作和明智的选择下，艾灸才能真正发挥它的作用。

总结起来，艾灸实验不仅让我体验到了其明显的效果，也让我更加深入了解和思考了艾灸的原理和注意事项。艾灸是一门历史悠久且有潜力的中医疗法，值得更多人参与和探索。通过合理利用艾灸，我们可以改善自己的健康状况，提高生活质量。

艾灸实验心得体会篇五

第一段：引言（200字）

艾灸作为传统中医疗法的一种，具有一定的效果和受众人群。为了探究艾灸的疗效和适用范围，我们进行了一次艾灸实验。在这次实验中，我亲身体会了艾灸的过程和效果，进而对这种疗法有了更深刻的认识。

第二段：前期准备（200字）

在实验之前，我们按照专家指导购买了艾灸器材，并准备了适当的艾草。我们参考了各种资料和教学视频，学习了正确的艾灸方法和注意事项。清洗身体、准备清洁的工具、选取适当的穴位，都是艾灸前期准备的重要环节。

第三段：实验过程（300字）

艾灸实验中，我选择了颈部的穴位进行疗法。首先，我烧制了适量的艾炷，在艾草变成细烟的时候，用热气对准穴位进行熏灸。在熏灸的过程中，我能感受到温热的刺激，但并不

痛苦。在疗程中，我时不时地转动艾炷，让热量均匀分布，提高疗效。

第四段：效果和体会（300字）

在艾灸过程中，我能明显感受到颈部周围的温热感，逐渐渗透到肌肉深处，舒缓了颈部的疲劳感。艾灸结束后，颈部明显感觉松弛，也没有了之前的僵硬感。而且，我在整个艾灸过程中，感受到了身心逐渐放松的状态，这可能与艾草的香气和温热的刺激有关。通过实验，我深刻体会到了艾灸对于放松和舒缓身体的作用，并对其疗效有了更深入的认识。

第五段：实验总结（200字）

通过这次艾灸实验，我深入了解了艾灸的疗效和适用范围。艾灸作为一种传统的中医疗法，具有一定的疗效，尤其在舒缓肌肉疲劳和放松身心方面。然而，在进行艾灸前，有必要进行充分的学习和准备，以确保安全和效果。此外，艾灸的疗程和穴位的选择也需要因人而异。总体而言，通过艾灸实验，我对中医疗法有了更深入的了解，并愿意将自己的实践经验推广给更多需要的人。

结论：通过这次艾灸实验，我深刻了解到艾灸对于舒缓肌肉疲劳和放松身心的作用，同时也认识到艾灸的使用方法和注意事项。我相信艾灸将在未来的医疗领域起到更大的作用，帮助更多的人缓解身心压力，改善生活质量。

艾灸实验心得体会篇六

在医学中，艾灸作为一种传统疗法，在中国已有数千年的历史。近年来，随着人们对于中医文化的重新认识，艾灸疗法也再次受到了广泛的关注和研究。为了更好地了解艾灸的原理和效果，我参加了一堂关于艾灸的实验课程。通过这节课，我对艾灸有了更深刻的理解，同时也体会到了艾灸带来的独

特体验和效果。

第二段：课程内容

这堂艾灸实验课程由一位经验丰富的中医师主持，他首先向我们介绍了艾灸的原理和历史。随后，我们进行了一次简单的灸疗实验。在实验中，我们将艾条点燃后放在特定的穴位上，然后感受艾灸的治疗效果。实验过程中，中医师还解释了每个穴位的作用和对应疾病的治疗效果。

第三段：体会与感受

在艾灸实验课中，我首次体验到了艾灸的独特效果。当艾条点燃后，我能够明显感受到感热的温度从穴位传来，给我带来了一种温暖的感觉。随着时间的推移，我还能感觉到一种舒缓的放松感，这使我感到身心愉悦。在灸疗过程中，我还可以感受到一种微细的刺激感，这让我知道艾灸正在刺激穴位促进气血流通。整个艾灸过程让我感到非常舒适和放松，让我想进一步了解和实践这种疗法。

第四段：效果和益处

通过参加艾灸实验课，我明显感受到了艾灸对身体的益处。首先，艾灸可以促进血液循环，增强气血运行，从而帮助身体排出积聚的湿气和寒气。其次，艾灸还可以温通经络，舒缓身体疲劳和僵硬，减轻肌肉酸痛。另外，艾灸还被广泛应用于一些慢性病治疗中，如经期不调、失眠、痛经等，能够有效缓解症状，提高生活质量。综合来看，艾灸具有简单易行、疗效确切的优点，适合大众群体进行常规保健。

第五段：结语和感悟

通过这次艾灸实验课，我对艾灸有了更深刻的了解和体会。艾灸的特殊温热感和刺激感让我感受到了其奇妙的疗效，同

时也让我对中医文化更加感兴趣。我希望通过学习和实践，进一步了解艾灸的原理和技巧，将其应用于自己和身边人的保健和治疗中。我深信，艾灸这项古老而神奇的疗法，将在现代医学中发挥越来越重要的作用，为人们带来健康和福祉。

艾灸实验心得体会篇七

在第一学期的专业导论课程之后，我们初步认识了船舶与海洋工程这个专业，所以在这个学期，我们脱离幻灯片，脱离那些图片，文字，看到了真正的实验室，船舶就是这样造出来的。每个星期的星期四下午，两点开始，拖着尚未完全清醒的身体，我们游走于各个实验室，听老师娓娓道来，每一个实验室的故事，每一个实验室的作用。这是上个学期专业导论之后，在我看来，应该是一次实践吧，我们更进一步了解了我们的专业，虽然其中老师说的很多专业名词我还是没有听懂，但是认真听听还是会觉得，我有再进一步了解了这个专业，可是说专业导论的延续外加实践。

前几个星期，我们在性能实验室中听老师介绍了一些有关船性能方面的知识，参观了大型船模拖曳水池，大型深浅操纵水池，当时还看见学长学姐在做实验来着，估计过一年两年就到我们了吧。虽然这些实验室现在看起来有些陈旧，虽然我们看见的只是一些钢啊，铁啊，水槽啊，更加确切一些的说，我们看到的是一些生了锈的钢铁，还有感觉里面很脏的水槽，可是这些实验室里东西当年可都是国内很先进的实验室装备，大型船模拖曳水池：深浅两用，且能作船队试验，在国内独具特色；2，大型深浅操纵水池：为亚洲人工操纵水池之最；3，具有国内先进水平的造船工艺与设备实验室，其“肋骨冷弯机器人”实验设备为国际领先水平；4，大型结构试验平台与完备的静力、动力加载与分析系统国内同类高校第一；5，循环水槽、风洞、24单元造波机、计算机工作站及相关软件等高水平研究平台。这些实验室都是研究船体性能，船舶性能，广义上指船舶各种性能的总和；狭义上指

船舶静力性能和动力性能的概括。狭义的船舶性能与船舶的主要尺寸、形状及载装情况等有密切关系。在理论研究中，以流体静力学为基础研究船舶在不同条件下的浮性、稳性及抗沉性等，以流体动力学为基础研究船舶的快速性、适航性及操纵性等，这些都是船舶最基本的性能。听完之后真的觉得船舶也是一样很神奇的东西，在那样的风浪中，居然还可以载着这么多的物品航行，另外那些军舰什么的更是厉害了，这么大的体积还可以有这么快的速度，不禁对造船工作者肃然起敬，克服了这么多的阻力，造出这么厉害的船舶。接下来，我们参观了有关船舶构造的实验室，构造决定性能，所以船舶的构造可以说是相当于人的身体一样，皮相当于船壳，骨头相当于船体骨架等等，都是一一对应很重要的。通过老师讲述，我们初步了解到一般船舶是由船壳、船体骨架、甲板、船舱和上层建所组成。船壳又称船壳板，船的外壳，它包括船侧板和船底板。

船体的几何形状是由船壳板的形状决定的。船体承受的纵向弯曲力、水压力、波浪冲击力等各种外力首先作用在船壳板上。船体骨架是由龙骨、旁龙骨、肋骨、龙筋、舳龙骨、船首柱和船尾柱构成，它们共同组成了船舶骨架。甲板位于内底板以上的平面结构，用于封盖船内空间，并将其水平分隔成层。甲板是船梁上的钢板，将船体分隔成上、中、下层。甲板对保证船体强度及不沉性有重要作用，而且提供了布置各种舱室、安置武器装备和机械设备的面积。甲板数量多少视船舶的大小，取决于舰艇的类型、使命和主尺度。通常小型舰艇有1~3层；中型舰艇有3~5层；大型舰艇有5~10层。船舱是指甲板以下的各种用途空间，包括船首舱、船尾舱、客舱、货舱、机舱、锅炉舱和各种专门用途船舱。上层建筑是指主甲板上面的建筑，上层建筑位于上甲板围成、主要用于布置各种用途的舱室，如工作舱室、生活舱室、贮藏舱室、仪器设备舱室等。供船员工作起居及存放船具。上层建筑部分有首楼、桥楼、尾楼、甲板室及各种围壁建筑。当然，以上大多是我上网查的，老师虽然向我们做了介绍，但不至于这么详细。

然后就是给我印象最深刻的船舶操作的轮机实验室了，轮机实验室的老师很负责的在介绍船上有什么设备，分别是什么作用，虽然我们是船舶与海洋工程，不是轮机工程，按道理来说我们更关注的应该是船舶构造，但是我们还是听得很有意思。轮机综合实验室主要系统有：主推进系统，船舶管系，船舶电站系统，机舱自动化系统，柴油机数字化监测与诊断系统。其中我们详细认识了船舶管系，有机舱燃油系统，机舱润滑油系统主海水和主淡水管系，压缩空气系统，机舱舱底水，压载水，消防水系统。首先向我们介绍的是机舱燃油系统，船上一般有柴油和燃油当然还有润滑油，老师在这里提出了一个问题，为什么不用汽油而是用柴油呢？汽油要点燃，柴油是压燃，为了安全起见所以选用柴油。离岸的时候耗能量少，靠岸的时候耗能量多，原因是靠岸的时候需要调用多种系统，但是离岸的时候就不用这么多，所以靠岸的时候耗能量比较多。还有我们了解到原来还有重油和轻油之分，重油通过管道的时候要加热，这样才能顺利在管道中行走，否则就会凝固在管道中，所以在离岸的时候通常是用重油，在靠岸的时候通常用轻油，为的是保护机器，如果用了重油，凝固在管道中将为下次启动带来很大的麻烦。接下来介绍的是主海水和主淡水系统，这个系统主要是为了冷却机器。为什么还分海水和淡水，原来海水中盐含量高，容易腐蚀机器，于是要把海水先进行淡化，首先我们想到的是盐水分离，但是老师说这样盐分还是太高了，最后他告诉我们，一般来说，是用蒸馏这种方法将盐水转化成淡水。冷却本来目的是要带走能量的，但是柴油机主要靠获得高温来为系统提供能量，如果能量被都带走了，那就不符合经济效益，所以是用高温淡水对机器进行降温。高温淡水用完之后盐水再对其进行降温，之后循环利用，达到降温目的。油水系统介绍完毕后，我们看到压缩空气系统，压缩空气系统，顾名思义是通过空气压缩机来产生的热量，供其他部件使用。

最后我们简单了解了一下船舶种类，通常按用途分类：一般运输船舶 客船、杂货、散货等。专用运输船舶 集装箱船、木材船、滚装船、冷藏船、油船、液化天然气船等。多用途

船舶 矿散、矿油等。特种用途船 科考、破冰、救助等。其中我们最感兴趣的当然就是豪华游轮，超级豪华游轮通常是指排水量在100,000吨以上的超级游轮，截止到20xx年年底，这样的超级游轮已经超过15艘，其中最大的游轮要数20xx年12月进行处女航的皇家加勒比邮轮公司的“海洋绿洲”号。该游轮长约360米，宽约47米，吃水线以上高约65米，共16层甲板，设有2700间客舱，能搭载搭载6360名乘客及2160名船员。排水量22.5万吨，被誉为“活动城市”。真是非常向往这样的超级豪华游轮！

此次的认知实验我收获了很多，从以前到现在任何科研无一不是经过实验的验证的，也可以说，实验是检验理论的唯一标准，作为一名大学生，我们决不能容忍自己读死书，死读书，只是在理论上去分析而缺乏实践，我相信，只要我们肯动手动脑，再辅之以勤奋和坚持，必能不断提高我们的实干能力，必能不断的创新，为我国的造船事业发展与进步贡献自己的一份力量。

艾灸实验心得体会篇八

第一段：引言（100字）

我在大学期间修习中医专业，其中有一门实验课程是关于艾灸的。艾灸是中医常用的一种疗法，通过燃烧艾条，将艾灸热力传递到人体穴位，达到调理身体的效果。在这门实验课程中，我学到了关于艾灸的理论知识，并有机会亲自体验和实施艾灸，对于艾灸这一中医传统疗法有了更深入的了解。

第二段：理论知识（200字）

在课堂上，老师详细讲解了艾灸的原理和操作方法。艾灸的原理是利用燃烧后的热力和艾草的特殊成分传递到人体穴位，刺激经络，调整气血运行，达到起到保健和治疗疾病的效果。艾灸的操作方法包括选择合适的穴位、燃烧艾条、用艾灸器

具轻轻按压等步骤。通过理论的学习，我对于艾灸的原理和操作方法都有了清晰的了解。

第三段：实验过程（300字）

在实验课中，我们按照老师的示范，学会了艾灸的具体操作。通过观察和实践，我发现艾条燃烧时会冒烟和散发出特殊的香味，这是艾草特殊成分的作用。我们通过选择不同的穴位进行艾灸，并记录下自己的感受。我尝试了艾灸足三里和大椎两个穴位，在艾灸的过程中感觉到热力温暖了身体，有种舒缓放松的感觉，特别是在大椎穴位，还感觉到头部疲劳的减轻。实践中，我还学会了正确的艾灸手法和注意事项，例如保持艾条的安全距离、避免过度燃烧等。

第四段：效果和反思（300字）

通过实践与体验，我逐渐体会到了艾灸的效果。艾灸可以改善气血流通，缓解疲劳，并对一些身体不适有积极的调理作用。在实验课后的几天，我还可以感觉到艾灸对我身体的影响，比如睡眠质量的提高和身体的轻松感。通过这次实验，我也反思到了自己平时对于身体保健的重要性，艾灸作为一种中医传统疗法，给我提供了更多选择和思考的角度。

第五段：总结（200字）

通过艾灸实验课的学习和实践，我对于艾灸这一中医传统疗法有了更深入的了解。艾灸不仅是一种疗法，更是一种保健方式。通过燃烧艾条，将艾灸的热力传递到穴位，调整身体的气血运行，可以达到舒缓疲劳、缓解身体不适等效果。艾灸作为中医的一部分，值得我们学习和保存。在今后的临床实践中，我会继续深入学习和研究艾灸，将其应用于中医的治疗实践中，为患者的健康提供更多的选择和帮助。

（以上为1200字版本，若需降字数请知悉，我将再次作出调

整)

艾灸实验心得体会篇九

近期，我有幸参加了全县中学化学实验教学培训学习。新的《课程标准》，新一轮的课程改革，对于我们每一个实验教师来说，都是一种新生事物，都是一种挑战。作为一名参加培训的教师，我非常感激这次培训班，也非常珍惜这次宝贵的学习机会。我抱着认真的态度参加了学习，悉心聆听了专家的专题报告对新课程实验配备标准解读。提高了自身的思想境界，拓宽了知识层面和认知深度。

通过学习刘老师就中学化学实验室建设和管理的报告，是我对于化学实验室是进行化学实验教学、培养学生技能、开展课外活动，提高学生科学素质的场所。加强化学实验的建设和管理、充分发挥实验室在化学教学工作中的作用，才能贯彻执行新课程理念，发挥化学实验教学在整个初中化学教学中的作用有了更深刻的认识。因此严格遵循实验室管理制度、严格遵循实验室管理的规章制度是实验工作正常运转的保证。为此学校必须建立和完善各项规章制度：实验室管理制度；实验教师职责；仪器、设备、药品保管、使用制度；仪器维修、损坏赔偿制度；学生实验守则；实验室安全、保卫、环境卫生制度；化学危险品领用制度等。做到在使用中逐步完善，在完善中自觉执行，一切按制度办事，切实做到有章可循，有矩可守。

刘老师就实验的改进的讲解使我深深的认识到教学中对实验研究还是大有可为的。所以我们在教学中应明确教材中的每一个实验目的和要求、所用仪器、操作步骤，虚心向同行学习交流，及时总结改进实验，研究实验成败的原因。认真阅读实验杂志，取人之长，补己之短，不断扩展自己的视野，积累经验。根据大纲要求，能开足全部演示实验和分组实验，配合学校对学生加强科学素养的教育。

同时认真学习现代教育教学技术，并运用于实验教学与实验管理上。可有效弥补当前实验教学的不足。通过数字化实验室的建设可有效提高我们实验教学的精度和效度。

培训中也学习到了延中在实验室建设中的一些好的做法，如面向全校学生开放实验室，使学生在实验室里充分施展其才能的空间，促使他们动手、动脑、活跃思维，并努力创造条件，使同学们课外的科研性实验，小制作等顺利开展。

总之，这次培训组织得力，效果良好，受益匪浅，我们要把这次培训中学到的好的经验，好的做法在今后的教学中大力推广，以其全面提高我校的实验教学水平。