

2023年学中医文化的收获和体会(优质5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

学中医文化的收获和体会篇一

中医文化作为中国悠久的传统文化之一，被历代医学家不断发展和完善，成为了一门独特而又神奇的学问。在当今社会中，随着人们生活水平的提高和文化意识的增强，越来越多的人开始关注中医文化。而小学生正是我们未来的栋梁，如果能够从小学习中医文化，对于其健康与精神成长也将产生积极的影响。本文将着重讲述小学生中医文化的心得与体会。

第二段：中医的起源和基本理论

中药是中医的核心，中央药物研究所执行主任林志玲曾经解释过中医的来源和基本理论，她认为：中医学是比西医学更深层次的诊疗系统，它也是人类文化的重要组成部分。中医学有着60多个常用的药材，这些药材经过煮煎，具有多种功效，治疗各种疾病，比如风寒感冒、水肿等。中医学的基本理论包括阴阳五行学说、经络学说、生命体征等，这些理论可用于对身体不适的诊疗。

第三段：学生学习中医的心得

小学生学习中医文化的过程，不仅能增长知识面，还能让他们了解自身体质，及时防治自身患病的机会。在学习的过程中，孩子们更容易接受中医文化的知识，而且也能快速将所学内容运用到现实生活中。同时，了解中医文化也有助于培

养孩子的个人兴趣爱好，从而促进其全面成长。

第四段：教师指导与父母陪伴的重要性

中医文化的学习对于小学生而言不是十分容易的事情。孩子们需要有相对比较专业的指导，才能更好的理解和掌握相关知识。为此，教师在教学过程中要注重理论联系实际，让学生通过鉴别中成药材、感受中医推拿等方式，全面学习中医文化内容。而对于家长来说，也可以借助课外阅读、专业问答平台等方式协助孩子学习。

第五段：总结

总的来说，中医文化是中国独有的文化瑰宝，对于一个国家和民族而言都具有十分重要的价值。小学生通过学习中医文化，可以提高自身的健康意识、开拓知识视野，培养出更广阔的人生前景。因此，中医文化的传承和发扬，需要广泛地宣传，并且让更多的人来认识、学习、了解。

学中医文化的收获和体会篇二

中医是我国传统文化的重要组成部分，是中华民族智慧的结晶，对于提高人们身体健康水平和生活质量有着不可替代的作用。我作为一名小学生，也有着自己的中医文化心得体会。

第二段：学习中医的过程

在学习中医方面，我最初是从爷爷身上学到的。他曾经是一名中药师，懂得很多中药的功效和治疗方法。他常常会教我一些中药的配方以及如何使用中药来治疗一些小病小痛，比如感冒、头疼、腰痛等常见病症。通过这些学习，我逐渐感受到了中医文化的奥妙所在，也对中医文化有了更深入的认识。

第三段：中医文化的价值

中医文化不仅可以让我们了解中药的基本知识，更重要的是它所蕴含的人文精神和价值观。中医注重“以人为本”的理念，强调对患者个体的综合观察和认识，包括生理、心理、生活习惯等方面。同时，中医还追求治疗的个性化和综合性，注重调整人体内部环境，提高自身免疫力和抗病能力。这些中医文化的核心价值观，对于我们塑造正确的健康观念和生活态度，具有非常重要的意义。

第四段：中医文化的实践运用

在我的生活中，中医文化也发挥了重要作用。比如我曾经因为学习太紧张，而出现了眼睛干涩、疲劳等症状，这时我的爷爷就给我配了一副中药眼药水，不久之后，我的眼睛就恢复了正常。还有一次我在操场上摔了一跤，腰部有些酸痛，这时我用中医的推拿手法按摩了几分钟，不出几天，疼痛就消失了。这些小小的经历，让我更加相信中医文化的实用性和可行性。

第五段：中医文化的未来发展

随着社会的不断发展，中医文化也在不断地演化和完善。我们应该努力学习和传承中医文化，为其发展做出贡献。同时，我们也要以科学的态度审视中医文化，不断探索其与现代医学的结合和互补，让中医文化在未来的发展中融入更多的元素和新思想，拓展其在现代社会中的应用范围和价值。

总结：

中医文化是我们民族宝贵的历史遗产和文化瑰宝，我们作为中华民族的一员，应该深入学习和传承中医文化，将其瑰宝传承下去。同时，也要以科学的眼光审视中医文化，不断拓展其在现代社会中的应用价值，为人类的健康事业做出更多

贡献。

学中医文化的收获和体会篇三

关于饮食，在中医古籍《黄帝内经》中有过相应的论述，我们一起来看一看它所提倡的观点。

中医提倡饮食有节。

《黄帝内经素问·痹论》：“阴气者，静则神藏，躁则消亡。饮食自倍，肠胃乃伤。”倍，通“背”，违背。这段话大意是说，作为人体内的阴气，保持安静就可以帮助营养人的精神，守藏在体内，躁动就会减损。如果不恰当地饮食，例如暴饮暴食，就会造成人体内的阴气躁动，从而损伤人的肠胃。那么，什么是阴气呢？人体内的“气”大体相当于人体内的能量，又称“元气”。性质主动、防御外界邪气的为阳气；性质主静、功能侧重于营养人的身心的为阴气。所以，我们注意不要暴饮暴食，而应该合理饮食。

那么如何合理饮食呢？

《黄帝内经素问·生气通天论》：“阴之所生，本在五味；阴之五宫，伤在五味。是故味过于酸，肝气以律，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不德，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮（举）弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”

可见所谓合理饮食，就应该“谨和五味”，而不是对饮食的味道有所贪著。因为中医认为，我们人体内阴气的来源主要依靠食物的五味，来给养人的脏腑器官。但是，如果味道过于偏颇，反倒伤害人的阴气，从而伤害人的脏腑。酸入肝，少吃补肝，但过于吃酸的食物，肝气就会受到抑制，从而消

损脾气（中医认为肝克脾）；咸入肾，肾主骨和纳气，少吃可以补肾，但味道过于咸，反倒对骨骼的健康发育有害，也减损人的纳气功能，容易出现气喘，从而也影响到人的肌肉的发育，心气的功能也受到制约（中医认为肾克心）；甘入脾，少吃可以补脾，但偏于贪著甜食，反倒伤害脾脏的正常功能，从而伤害肾脏，使得肾纳气功能减退而不均衡，表现为心气喘满，面色发黑。如果味道过于苦，那么就难以醒脾，脾脏不能很好地健运饮食，使得胃气有所积聚。辛入肺，少量辛可以促进肺的机能，但过于偏重辛的食物，就会使得人的筋脉由于辛散太过而表现为松软无力，使人感到精神乏力。所以，我们应该适当地进食五味而不要有所偏颇（地域性饮食除外）。这样才能骨正筋软，气血正常流通，腠理严密，才能使骨气上等发育，合于养生之道和大自然的规律，延年益寿。

《黄帝内经素问·五常政大论》：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”这句也是说，饮食五味要合理而不可过，否则会伤害人的正气。

所以，中医进而提倡饮食要清淡为宜。所谓清淡，首先是指五味不要过于偏执，明·王三才《医便》：“偏之为害如此，故上士澹泊，其次中和，此饮食之大节也。”

另外也不要过于贪著饮食而食用得过饱。梁代医学家陶弘景在《养生延命录》中指出：“所食愈少，心愈开，年愈寿；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。”

饮食有节的观点与佛学也相通。佛家讲“不贪”，不贪饮食也必是其中的一项。这样才是“谨道如法”，从而“长有天命”。

学中医文化的收获和体会篇四

中医的养生原则遵循的是《黄帝内经素问·上古天真论》中的

“德全不危”。也就是说，如果一个人德全面的话，那么它的身心健康程度就不很“危险”。

那么，如何做到“德全不危”呢？《黄帝内经素问·上古天真论》：“是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿……是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心……所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”也就是说，一个人要做到志向娴雅而淡泊名利，内心安详而不患得患失，积极上进却不因为执著而感到疲倦，体内气机调顺而不嗔怨，待人则宽容奉献，尽量顺从他人的心意，满足他人的愿望……欲望和各种诱惑都不能使他的感官疲劳，使清静的内心动摇……这样的人之所以长寿而在老年时仍然行为动作不衰减，是因为他们的功德修养全面的原因，从而不危及到自己的身心健康。

现在的人则不然，“半百而衰”。为什么呢？《黄帝内经素问·上古天真论》：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”大意是说，今人则不然，他们迷于饮酒，贪着欲望，胡思乱想，恋于房事，发泄自己的欲望而没有节制，以至于耗损了体内的真气，不知保持体内真气的饱满，不知调驭自己的内心世界，崇尚快乐主义而不计后果，违背人的正常生活规则，起居无规律，所以到了半百就开始衰老了。

要做到“德全不危”，也可以配合三才养身心。三才就是“天、地、人”。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“惟贤人上配天以养头，下象地以养足，中傍人事以养五脏。”为什么要配天、地呢？《黄帝内经灵枢·本神》里说：“天之在我者德也，地之在我者气也。”天展现给了我们道德，也就是“天空之气”的道德（其内容我们在前面已经讲过了，参见《中医文化随笔03·治疗》中“天空之气”的内容）。地给予了我们“气”（能量）。所以，我们应该在上效仿“天”的道德而给人带来光明而无怨无悔；在

下效仿地的道德成就他人而任劳任怨；中则用“仁义礼智信”等五常之理来养我们的五脏（具体内容可参见《五常赋》）。其中，《仁王经疏》：“慈爱好生曰‘仁’，五行之木亦主于仁……邪正明了曰智，五行之水亦主于智……制事合宜曰‘义’，五行之金亦主于义……真实不欺曰‘信’，五行之土亦主于信……处事有则曰‘礼’，五行之火亦主于礼……”可见，“仁”养肝木，“义”养肺金，“礼”养心火，“智”养肾水，“信”养脾土。

《黄帝内经素问·气交变大论》：“夫道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以长久。此之谓也。”大意是说，大道是通晓于三才的道德的，只有这样事物才能达到长久。所以，我们应该努力提高修养，效仿三才的道德，不断涵养身心。

中国古代著名长寿医学家孙思邈在《千金要方》中提到：“性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作。”可见，“德全不危”主张在中国医学领域中的重要意义。

学中医文化的收获和体会篇五

中医是中国传统文化的重要组成部分，包括了中药、针灸等众多方面。近年来，随着中医文化的普及，越来越多的人开始学习中医文化，而小学生也成为了学习中医文化的重要基础，下面我们就来谈谈小学生中医文化心得体会。

第二段：知识的拓展

中医文化，在小学生的学习中主要体现在中药方面。通过学习中药，小学生可以了解到植物与人间的奇妙互动，从中掌握自然界的奥秘。例如芫花、蜂蜜等等天然食材，在中医中有着重要的地位，通过这些食材的运用，可以有效舒缓因环境、年龄、身体造成的一些小问题。

第三段：实践的体验

学习中医文化，不仅要有书本上的知识，还要有实践的体验。在小学生中医文化实践活动中，我们可以进行中药的配制和使用。例如制作醋柿子，需要选材、切片、煮、腌制等等一系列步骤，寓学习于实践，让小学生在动手过程中，更深刻的了解中医文化。

第四段：情感的表达

通过学习中医文化，小学生不仅增长了知识，还从中收获了情感。在学习中药的过程中，小学生体会到爱和尊重的重要性。例如在采集中药材的过程中，需要谨慎且尊重大自然，不能过度采集，不能破坏大自然。

第五段：总结和升华

中医文化是实践与理论相结合的文化。小学生通过学习中医文化，可以更加了解中华文化传统，从而培养起一种注重实践的学习习惯。在以后的生活中，小学生可以通过中医文化，加强养生、保健等方面的实践能力，从而更加健康、活力地成长。同时，在学习中医文化的过程中，也能够增强小学生对中华优秀传统文化的自豪感和认同感，进而更好地继承和发扬中华文化。