

# 最新中医附一在哪个位置 谈中医心得体会 (优秀7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

## 中医附一在哪个位置篇一

中医作为中华传统医学的瑰宝，几千年来一直为人们的健康保驾护航。在我多年的学习和实践中，我深深地体会到中医的独特之处，以及它对我们的启发和帮助。在这篇文章中，我将谈谈我对中医的心得体会。

首先，中医注重整体观念。中医认为人体是一个有机整体，各个器官和系统相互关联、相互作用。因此，在中医诊断和治疗中，不会仅仅将疾病局限在一个部位或器官，而是综合考虑人体的整体状况。这种整体观念的深刻影响是，中医帮助我们认识到，身体的各个方面相互影响，健康不仅仅是一个器官的问题，而是整个身体的协调和平衡。

其次，中医强调个体差异。中医认为每个人的体质和健康状况都是独特的，因此，相同的疾病在不同人身上的表现和治疗方法可能会有所不同。中医将人的体质分为阴阳、五行等不同类型，通过诊断体质类型，然后针对性地调理身体，以达到平衡和治疗的目的。这启示我们，无论是在保持健康还是治疗疾病时，都需要考虑到个体差异，找到适合自己的健康方法和治疗方案。

此外，中医注重预防和保健。在中医的理念中，预防疾病远胜于治疗疾病。中医把人体的健康视为一个动态平衡的过程，在保健方面，中医强调调整饮食、锻炼、养生等方面的方法，以保持身体的平衡和健康。通过经络，穴位，中药和其他调

理方法，中医有助于调理身体，增强免疫力，从而预防疾病的发生。

另外，中医强调“因人而异”的治疗原则。中医认为每个人的疾病都有自身特点，治疗方法应该因人而异。这与现代医学中以病理为中心的治疗方式有所不同。中医通过综合诊断，包括望、闻、问、切等方法，对疾病做出个体化的诊断和治疗方案。这使得中医能够更好地应对慢性病、复杂病和功能失调等疾病，为患者提供更有效和个性化的治疗。

最后，中医的药物治疗具有独特优势。中医通过中草药的运用，以及草药配伍和炮制的方法，能够改善病人的身体状况。中草药不仅能治疗疾病，而且在长期用药的过程中，对调理身体起到了很好的作用。与化学合成的西药相比，中草药更加温和，副作用较小，更适合长期使用。

总而言之，中医作为中华传统医学的重要组成部分，深深地影响了我对健康的认识和看法。中医的整体观念、个体差异、预防保健、个体化治疗和草药治疗，都为我们提供了宝贵的启示和帮助，让我们能够更好地照顾自己的身体和健康。相信随着时间的推移，中医必将在现代医学中发挥更大的作用，造福于更多需要帮助的人们。

## 中医附一在哪个位置篇二

第一段：引言（100字）

中医作为中国传统医学的宝藏，深受人们的喜爱和尊重。我对中医的心得体会也是在经历了一次病痛的折磨后而来。在这篇文章中，我将分享我对中医的认识和体验，以及我对中医理论的一些思考和反思。

第二段：了解中医（250字）

中医的核心理论是阴阳五行学说，它强调人与自然之间的相互联系和相互作用。在中医的治疗过程中，医生会根据患者的体质、病情以及环境因素等因素进行辨证施治。与西医注重对症下药不同，中医强调整体平衡，通过调理人体内部的阴阳平衡来治疗疾病。我个人的体验是，中医在治疗某些慢性疾病方面表现出色，例如失眠、消化不良等。在我意识到自己的生活习惯和饮食习惯对健康的影响之后，我开始尝试通过中医的方法来改善自己的身体状况。

### 第三段：实践中的发现（300字）

在实践中，我发现中医的治疗方法并不是一劳永逸的，需要付出持续努力才能获得良好效果。中医重视调整饮食结构和生活习惯，强调情志调摄的重要性。通过调整饮食和生活习惯，我逐渐改善了自己的体质，更加健康地生活。同时，中医还强调个体差异，不同人的体质不同，所需的调理方法也不尽相同。因此，在接受中医治疗时，需要医生深入了解个人情况并进行个体化的治疗。

### 第四段：中医与现代医学的融合（300字）

在现代医学飞速发展的背景下，中医也面临着不少困境和质疑。然而，我认为中医与现代医学并非对立关系，而应该是相互融合的关系。中医的理论与独特方法可以为现代医学的疾病防治提供宝贵的启示。中医的长期临床实践积累了丰富的经验和知识，这些都可以为现代医学的发展提供借鉴和参考。因此，中医和现代医学的融合是一个必然的趋势，只有通过彼此的交流与学习，才能更好地提升医疗质量，造福人民。

### 第五段：结语（250字）

总结起来，通过对中医的认识和实践，我深深体会到了中医的独特魅力和价值。中医的治疗方法与现代医学在某些方面

存在一定差异，但两者并非对立关系。中医的理念和方法可以为现代医学提供借鉴和启示，通过彼此的融合，我们可以更好地保护和传承中医的智慧，也能更好地满足人们的健康需求。我相信，在中医和现代医学的不懈努力下，医学领域的未来一定会更加美好，人们的健康也将得到更好的保障和改善。

## 中医附一在哪个位置篇三

在开始进行大三学期的选修课的选择时，我看到了中医药膳这门课程，便毫不犹豫的选择了它。其实最开始我选择中医药膳课的原因是因为我很爱吃，“民以食为天”嘛。但当我真正开始上课之后，我更相信我做的选择是正确的。

周俭老师为我们讲的都是些易于制作的，贴近生活的药膳方子，都是针对不同人群的常见病而做的，使我学到了很多养生的方法，原来好身体是可以吃出来的。很多人以为食疗和药膳是同样内容、同样目的的一门学科，因为它们都是通过食物来调理机体，但是二者也有着不同之处。食疗是以纯食品为原料，以保健为目的的一种方式。而药膳是以食品和药品共同制作，主要目的是防病治病。可以说中医药膳学包含了药膳和食疗两方面的内容，但更偏重于药膳。中医药膳学注重调理，没有峻药猛药，只要长时间坚持服用，一般都可以达到预期的效果。而且随着中医药膳越来越广泛的影响人们的生活，目前社会上对中医养生的关注度逐渐增加，各地都陆续出现了以药膳为主题的餐厅，越来越多的人接受了药膳这种防病治病的方式，这也使得越来越多的药膳方子被研究出来，应用到更多人的生活中，让人们在日常生活中通过吃饭就达到治病、防病、养生的目的。

通过对中医药膳的学习，使我掌握了不少滋补养生的食谱，现在我也能自己制作一些简单的药膳方子。以后我就可以针对自己和家人不同时候的不同需要进行不同的药膳调配，可谓终身受益。但是药膳方子也需要有一定的原则。药膳方子

一定不能犯中药禁忌。既然药膳是通过将药材与食材相结合而达到治病、养生的目的，那么就不能对人体有任何害处，如果一个药膳方子中的药材互犯禁忌，那药膳就不是治病的药了，而是“致死”的药！当然，这是最为严重的后果，但如果药物犯了禁忌，是一定会对人体产生不良影响的，那么你通过药膳养生的目的就事与愿违了。其次药膳还一定要能够平衡阴阳，因为食用药膳的目的就是要养生，如果一个药膳方子不能平衡阴阳，那么服食久了就会导致体质阴阳失调，这样就得不偿失了。药膳的主要目的就在于将体质内有失偏颇的阴阳二气通过食材的药理作用进行调和，最终达到平衡的状态。中医药膳的目的还在于调理脏腑、扶正祛邪，将药材融入食物中，通过日常三餐，慢慢作用于患者，这样在不知不觉中，患者体内的邪气就会逐渐被食物中的药材祛除，疾患也会慢慢的治愈。通常人们很容易犯一个毛病，就是别人说吃了这个好，自己就跟着吃，而没有考虑是否适合自己。中医药膳要讲究三因制宜，即因人制宜、因地制宜、因时制宜。因人制宜是说不同的人体的素质禀赋、体质强弱、性格类型各不相同，各人之嗜好也不一样，即使在同一人体，于一生中各个时期其体质及血气盛衰也有所变化。

进行药膳方子的制作时，必须充分考虑到这些情况，区别对待，采取最适宜的药膳方案。不同的性别、不同的年龄的人，其饮食宜忌有所不同。不同形态的人，其饮食宜忌也有差异。例如体胖的人多痰湿，适宜多食清淡化痰的食物；体瘦的人多阴虚，血亏津少，所以宜多吃滋阴生津的食物。因地制宜的意思是我国地域广阔，各地的自然条件、人文情况均不一样，因而人们的饮食习惯、体质以至所患疾病亦各有异。在选用药膳方子的时候，也必须注意到地域的不同，相应地选取适应当地特征的药材、食材。最后就是因时制宜，人与自然界是息息相关的整体，自然界有寒、热、温、凉四时不同的气候，食物也有不同的四性、五味，人们日常生活饮食要与气候相适应，才能调养机体，健身防病。比如春天气候渐暖，饮食既不能过温，也不能过寒。当选择平淡清补的食品，如蛋类、山药、萝卜等。夏天气候炎热，人体水分蒸发过多，

津液耗伤，消化功能减弱，加之贪食生冷，极易引起消化不良，日常生活应减少肉食，宜选择清热生津，易消化的食物，如鱼类、粥类、蔬菜、西瓜之类。秋天气候渐凉而干燥，人们胃肠功能经过夏天的耗损逐渐增强，但不宜过食荤腥油腻，防止胃肠负担过重，应选择平补生津润燥之品，吃饭的时候配合乳制品、蛋类、梨、苹果、香蕉和蜂蜜等食品。冬天气候寒冷，食宜温补，增强御寒能力，如配食牛、羊、鸡肉之类，适当佐些辛辣调味之品，但不能过多，以免生痰助热。这些都是制作药膳方子应该注意到的问题。

《黄帝内经》一书中说：早在多年以前，《黄帝内经》一书中说：五谷为养，五“五畜为益，五菜为充，气味合而食之，以补精益气。”果为助，《神农本草经》记载了许在古代，药物和食物是分不开的，多治病与养生皆宜的品种，如大枣、薏苡仁、芝麻、山药、药膳，古代称为“食疗”莲米、核桃、龙眼、百合、蜂蜜等。药膳，古代称为“食疗”、“食治”“食补”“食治”“食补”等。我国著名医药学家，如张仲景、孙思邈、孟诜、陈直、忽思慧、李时珍、王孟英等，都曾对药膳有过论述。如孙思邈在《千金方》一书中设药膳专篇《食治门》“”认为：凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。忽，深刻地阐述了养生之道，思慧曾著药膳专著《饮膳正要》特别是饮食与保健的辩证关系。陈直曾著老年保健专著《养，“调而用之，则倍胜于药也。老奉亲书》说：人若能知其食性。

## 中医附一在哪个位置篇四

不知不觉中，就已经走完了大的一的第一学期。此时此刻，回头看看走过这一学期所留下的脚印，想想在这短暂而又漫长的一学期里学到了些什么，问问自己这一学期忙碌过吗，有没有得到想要的东西？然而有时候连自己都不能给自己一个准确的答案，只知道大学和初高中真的不一样，除了期中期末要考试之外可以说什么都不同，这个时候靠的全是自己，生活，学习，以及各个方面，而这个时候最离不开的就是学

习方法了，好的学习方法可以帮助我们少走很多弯路，可以让我们节约很多时间，节省更多的精力，而利用这些时间和精力我们又可以做更多事，这也许就是所说的高效率吧！而在这里我想说的是关于《中医基础理论》的学习方法。

我们都知道，《中医基础理论》是大一上学期很重要的一门学科，而且这也是中医学的基础，所以打好基础比什么都重要。也许对大多数同学来说，这门课很枯燥，又或许对于一部分同学来说老师幽默的讲课方式为枯燥的课堂增添了不少的乐趣，不管怎么样这门学科的重要性都是不可忽略的，虽然我们已经结束了对于它的学习，但是对学习方法的谈论是永远都不会过时的。

绪论部分讲解了中医学的科学属性，中医理论体系的形成与发展以及中医理论体系的特点，需要掌握的内容并不是那么多，所以只需要对四大经典有一定的了解，当然这也是作为一名中医学生应该知道的，也许学习中医这些都是需要背下来的，但在这门学科中我们需要掌握的就只是了解而已，同时金元时期的“金元四大家”对中医理论和实践有突破性创新为中医学的发展起到里程碑的作用，所以这也是我们应该掌握的重点，当然还有中医学理论体系的特点——整体观念和辨证论治。对于这部分知识没有更好的其他方法，只有靠多花时间读一读，背一背，当然时不时的复习也是很重要的。

精气学说、阴阳学说和五行学说，是中国古代有关世界本原和发展变化的宇宙观和方法论，是对中医学理论体系的形成和发展最有影响的古代哲学思想，也是中医学的重要思维方法。这部分内容深奥而且没有条理性，学好这部分知识需要的是有中医学独特的思维方式，然而世界观是思维方式的基础，它为人们认识和把握外部世界提供了思维背景和认识框架，从而决定了人们的四维空间和思维内容。所以我们需要通过看更多的相关书籍从而去深入地了解中国古人的世界观以及他们独特的思维方式，自己对内容的足够了解和熟悉再加上老师生动的讲解，这看似深奥的中医哲学相信也不在话

下了。

想必学中医的`我们知道精、气、血、津液、神在人体生命活动中占有重要位置，而藏象学说中所说的五脏六腑以及奇恒之腑又是人体不可或缺的内脏器官，所以针对这一部分我们需要做的是深入个体，将每一个个体的基本概念、生理机能、生理特性以及个体之间的关系都整理出来，这样就能够有清晰地条理，以便我们掌握。

我们学习医学无非就是想通过自己的双手救死扶伤，为人类出去病痛，让世人都拥有健康的身体，幸福的生活。而疾病源于生活，是生活中一些因素引起的，病因的种类很多，如七情内伤、饮食失宜、劳逸失度等，均可导致发病而成为病因，而这些都是我们在生活中常见的，或者有的不那么常见，但是这都不妨碍我们通过结合生活实际来学习这部分内容，所以当我们把病因与生活，对应的时候我们会发现病因其实很好掌握。而病机部分需要我们在联系生活实际的同时，再结合精气阴阳五行学说，以及精、气、血、津液、神，相信如果我们能将哲学、藏象部分学好，那么病机也不会有什么问题了。

## 中医附一在哪个位置篇五

我于7月24日——8月5日有幸来到辽宁中医药大学附属医院进修学习，首先感谢院领导给我们提供这次难得的学习机会和为我们搭建与上级医院交流的平台，这次学习让我受益匪浅、感受颇深，为期两周的学习让我深切感受到该院先进的管理模式、良好的护患关系及浓郁的中医药文化气息等诸多值得我们学习的内容，现将学习中的所见所得汇报如下：

我在第一周的周一至周三护理部派我在针灸病区学习了三天，这三天里让我感受最深的就是护理人员的服务态度，每天护理人员在查房或接待新入院的患者时都会对患者有一个亲切的称呼，比如“张阿姨！攥住我的手！看看肌力恢复的怎么

样了”、“李大爷昨晚睡的好吗？”等等，在更换液体的闲暇时护理人员便和患者及家属像亲朋好友一样的沟通和指导，叮嘱并协助他们一定要两小时就翻身拍背、多活动患者的肢体和按摩、清洁等工作。其实一个简单的称呼便可以拉近护患的关系！也同样可以取得患者的好感和信任以及口碑！这样良好的氛围必定可以促进沟通、减少护患矛盾，赢得良好的社会效益和经济效益都具有重要作用。

在学习期间，和护理部的各位老师去各科室查房的过程中，看到各科室的护理人员规范的言行举止及得体的仪容仪表我很受启发，礼仪能表达护理人员的文化素质，间接反应一个医院的文化底蕴，打造护士完美社会形象可树立医院行业口碑，护理服务已经不仅仅局限于打针、输液、发药等单纯的护理工作，而是越来越注重为病人提供全身、全方位的优质护理服务，护士各种服务除行业技术外，言行举止也是充分体现对病人的关心、照顾的重要体现。

在学习期间，看到护理部设专职的督导老师在认真的完成院内的各项培训，全院护理人员均积极参与，科内的专科培训科室护士长也认真完成，不应付，实效性强，我也很受感动，要想提高医院的软实力，就必须注重人才培养、梯队建设。

该院各科室护理人员配备相对充足，全院三十多个科室均开展了责任制整体护理，患者住院期间的整个过程都会有一名固定的责任护士负责各项护理，让患者感觉到我有问题该找谁，让责任护士明白我的患者我负责的一种服务模式。

护理部是由13人组成的工作团队，三级层级管理、分工明确、职责清晰、工作状态精神饱满。

通过学习之后我下一步的工作打算：

- 1、加强护理人员礼仪沟通方面的培训，注重培训实效，监督各科室严格落实。

2、加强内涵建设，对各层级护理人员中西医基础理论及技能严格培训考核，监督各科室科内专科培训的落实，培养护理人员学习热情，为护理人员积极创造各种外出学习机会。

3、积极和院方沟通，逐年增加一定数量的护理人员，争取各科室均能开展责任制整体护理，以满足临床工作需要，推进优质护理服务更好的开展。

4、协助并督促各科室在科内原有开展中医护理技术的基础上开展1，2项中医护理技术。

5、加强自身学习，提高各方面素质，用所见所学的联系本院实际情况带动护理队伍快速健康发展。

## 中医附一在哪个位置篇六

我于20xx年3月9日至13日参加了中医护理培训学习，学习期间，我们从中医相关基础理论到操作实践进行了强化学习。这期学习班起点高、模式新颖、效果良好。整个课程体系设计科学合理，既关注了当前中医理论历史，又关注了实践的工作实际，既有前瞻的视野，又有丰富的案例分析，更让我学习到了新的操作技能。虽然本期学习班只有短短的5天时间，但我觉得感触很多，收获也很大。

### 一、拓宽了视野，开阔了眼界

这次学习，我完成了40学时的课程计划，浙江省中医院及知名专家教授的授课，领略了名师的智慧和风采，老师们学贯中西、博古通今，知识渊博、理念精深，在各自的研究领域都有独到的分析和精辟的见解，他们精彩的讲解不时闪烁出智慧的火花，使我的思维理念不断地受到新的冲击，从而进一步理清了思想认识上的误区，解开了许多工作、学习、生活中的迷茫和疑惑，大大地拓宽了视野，开阔了眼界。正所谓：聆听的是智者的声音，感悟的是中医知识的力量；学到

的是管理的精华。

## 二、增长了知识，提升了能力

一是学习了很多中医理论基础疼痛方面相关知识，中医经典在护理中的应用、手法通乳、中药热盐包、腕踝针、药罐等中医特色护理技术临床应用推广等，科学的护理管理及病人管理方法。可以说，通过这次学习，切实地增长了管理知识，增强了工作自信，在一定程度上提高了管理能力。管理的一半是科学，一半是艺术。二是学习了很多新颖的思维方法。如浙江省中医院的蔡亚红老师的中医癌痛病房规范化管理，俞国红老师的护理管理介绍，汪永坚老师分享的中医护理临床路径实践及效果评价，这些新的思维方法，是在既符合政策法规和规律，又充分结合自身实际的基础上，直面现实困难，突破常规思路，创新解决问题的办法，达到问题迎刃而解，效率不断提高，成效事半功倍的效果。

实际上，这些思维方式所闪现出的智慧，就是解决问题能力的'具体体现。因此，我觉得这些新思路、新方法对实际工作有很强的现实指导意义。它使我们在今后的工作中能够心态更加自信，思路更加开阔，方法更加灵活。三是学习了很多有效的沟通方法。医患沟通在护理管理中的重要性，简言之，沟通，就是人与人之间的相互了解，相互理解，就是消除误会，化解矛盾，摒弃隔阂，就是密切关系，求得谅解，增进感情，达成共识。

但凡成功的管理者，无一不是善于沟通的好手。作为一名责任组长，一方面加强团队内部管理，需要与护理成员沟通，良好的沟通，能够使团队成员理解管理者的管理意图，能够激发大家的参与感和热情，能够引导团队成员朝着共同的目标团结一致，发奋努力。另一方面创设团队发展的良好环境，要与病人及家属沟通。无论是要争取领导的政策支持，部门之间的协调配合，还是要赢得临床科室的大力帮助，这都需要重视沟通，一方面要保持自信、充满诚意，另一方面要善

于寻找双方的关注点、兴奋点和共同点，促进工作的有效推进。坐诊，给病人予以全面的中医调护，使中医护理操作走出病房，走向门诊，扩大的潜在的病人群体，为医院、给自身带来新的发展空间。

### 三、提高了认识，完善了自身

在学习中提高，在实践中成长，这是我参加本次中医护理骨干人才培训班的重要心得体会之一。通过学习，不仅逐步地提高和完善了自己，而且，通过学习，还促进了反思。要注重提高理论修养。通过这次学习，各位老师引用古代文献中的相关经典，深入潜出得将那些刻板的文立文讲解得生动有趣，我深刻地感觉到得自己的中医理论水平和管理理论水平离工作实践对自身提出的要求差距大。这不仅体现在自己学习的习惯上，没有养成有计划、有规律地学习理论知识的习惯，而且体现在自己的学习成效上，既没有对各种理论做到大量涉猎，扩充知识面，又没有精读某种理论，融会贯通，更没有形成自己独特的观点。

因此，以后要在学习上更进一步加强，不断提高自身理论水平，在学习中提高、在学习中成长。要注重积累实践经验。理论是在实践的基础上，通过概括提炼而成。专家们的工作经验和理论成果，都是因为他们不仅勇于实践、不断探索，而且是因为他们善于总结，注重积累。因此，我们在平时的工作中，要注意收集、总结、提炼成功的经验，使之具有普遍指导意义的方法，并逐步成为自身工作特色，不断提高工作水平。要注重提高业务水平。通过这次学习，我深刻地认识到，要做好工作，还需要进一步提高自身业务水平，以适应现代社会医疗水平日新月异的发展，使医院发展在竞争激烈的社会中能够勇立潮头，立于不败之地。

## 中医附一在哪个位置篇七

中医作为中国传统文化中的重要组成部分，深深地影响着我

们的生活。学习中医能够帮助我们更好地理解并运用自己的文化遗产，更好地理解自己的身体和健康。近日，我参加了一场中医专场讲座，从中真正认识到了中医的魅力，收获颇丰。

## 第二段：中医基础理论的深入学习

在讲座中，我们深入学习了中医的基础理论，如中医对于身体结构的独特认识和中医五脏胡说等，以及其他与中医基础理论相关的知识点。这些深入人心观的理论让我惊叹不已，让我意识到健康只有在我们了解自己身体状况的基础上才能得到最好的维护。

## 第三段：中医疗法与现代医学的关系

在讲座中，我们还了解到了中西医结合临床实践的历史和现状，以及中医疗法与现代医学的紧密结合，尤其是针灸及其对各种疾病的治疗功效。这令我看到了科技和传统文化融合的可能性。同时学习中医还可以培养个人对健康的自我认识，建立起自我养生意识。

## 第四段：中医文化和价值观的学习

通过中医专场的学习，我深刻体会到了中医文化和价值观，在小小的方子、丰富的基础理论、优越的治疗疾病的方法、科学的中西医结合中体现。中医文化虽然一直被质疑，但是它的价值是不可估量的。

## 第五段：结尾总结

通过这次中医专场的学习，我对中医的认识发生了革命性的改变，并且深刻认识到科学从来都不分“传统”和“现代”。中医不仅是一门医学知识，更是一种人文精神的传承。我希望自己能够进一步挖掘中医的价值，既能继承中华文化，又

能为健康生活做出贡献。