

2023年给老人讲解药物过期心得体会(大全8篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

给老人讲解药物过期心得体会篇一

暑假还没开始，我就默默给自己定了个目标：学会骑自行车。那天傍晚，我拉着爸爸，推着那辆超炫童车，来到操场上，开启了我的“第一课”。一开始，我根本无法找到平衡感，两只脚不能同时放到踏板上，只能一脚左踮踮，一脚右踮踮，就像一只在河岸上来回踱步，干着急的旱鸭子。

此时，我的脸上热辣辣的，脑海中不禁浮现出一幅幅画面。

老人整整84天没有捕到一条鱼，面对其他渔夫的嘲笑，他没有放弃自己的信念，再次出海……第85天，他终于钓到了一条身长18英尺，体重达1500磅的大马林鱼。明知对方力量比他强，老人还是决心战斗到底。在制服了马林鱼后，老人又与一群凶悍的鲨鱼殊死搏斗。

“一个人不是生来就要给打败的，你尽可能消灭一个人，可就是打不垮他。”老人的话又一次在我耳畔响起。

于是，我擦干眼泪，站了起来，忍着痛，继续学骑自行车。一次次跌倒，一次次爬起来……汗水浸透了我的衣服，而我踩自行车的感觉却越来越轻松了。

此时此刻，我再一次想到了那位老人，茫茫大海，一叶扁舟，

老人是如此单薄，如此无助，但老人又是如此强大，因为他拥有永不服输的信念。正是这种信念，给了他无穷的力量，使他斗过呼啸的海风，制服大马林鱼，击退鲨鱼群。

给老人讲解药物过期心得体会篇二

老人在我们的生活中是十分常见的，而他们基本上都是些饱受苦难的！那么，你们说，我们是该在老人这后半生为他们做些什么呢？今天，我的外婆看见我如此孝顺，心中乐开了花！

可不，在今天中午，我们正津津有味的吃完了午饭，我也就为我外婆做了两件令她开心的事！

平时，外婆每到中午这个时候都会睡上一觉，做一次香甜的美梦！今天，她又再次睡着啦！

而我也将要做两件能让外婆欣喜的事，于是，我将拖把拿到水龙头前，用清水将拖把洗的干干净净。然后，我用着力大无穷的手臂拿着它来到了客厅。心中呐喊道：“加油！相信你一定能将地拖得十分干净，使它焕然一新的！”于是，我开始有劲的拖了起来。可过不了多久，我就开始不耐烦了，东拖拖，西拖拖，一会儿歇一下，一会儿……一会儿又……！这时，姐姐走过来对我说：“你做事认真点，不要半途而废，要不然你是不会有甜果品尝的！”听完姐姐说的话，我也不知怎么的，刚才为拖地而生的疲劳，现在早已飞到了九霄云外！我再次有劲的干了起来，每个角落都扫视一变，并将它拖得干干净净，与没拖之前真是有股焕然一新的感觉！

接下来，我要为外婆做什么呢？我冥思苦想，“啊！我知道了！”我在心中喊道！

这时，我的外婆醒了，她走了出来，当她看见我这么认真的擦桌子，又看见了地上如此干净的地。她笑了，在她那布满皱纹的脸上露出了一丝笑容，仿佛在蔚蓝的天空中出现了一道彩虹！看

见外婆笑了，我也笑了。因为我体味到了关爱老人的那种快乐的感觉！

同学们，让我们携手关爱老人这个美好世界吧！

给老人讲解药物过期心得体会篇三

今年暑假，我读了美国著名作家海明威的小说《老人与海》。我十分佩服小说中的老渔夫的意志，他让我懂得了一个人做什么事都要坚持不懈，才能获得成功。

小说描写的是一个年近八旬的老渔夫，再一次独自出海打鱼时，钓到了一条大鱼，却拉不上来。老渔夫同鱼周旋了几圈后，才发现这是一条超过自己渔船数倍的大马林鱼，虽然明知很难取胜，但仍不放弃，后来又因为大马林鱼的伤口上的血腥味引来了一群鲨鱼，但老渔夫仍不愿就这样放弃，最终突出重围，将大马林鱼带回了渔港，让其他渔夫佩服不已。

当我读到“老渔夫想：这里离岸那么近，也许在更远的地方会有更大的鱼……”时，我十分佩服他，因为在那时他已经打到一些鱼，而他并没有结束一天的打渔生活，而是向着更大的目标前进。再看看我们，平时遇到一点小麻烦就放弃。我们是祖国的花朵，是祖国的希望，应该像老渔夫一样胸怀大志，去追求更好，更大的生活。

当我读到“大马林鱼看是快速地围着渔船游动，小渔船左右摇晃，老渔夫右手高举着钢叉，一下向大马林鱼的心脏刺去，一声哀鸣结束后，大马林鱼静静的死去，它浮在水面上……”时，我的心也像一块大石头落了地。我非常佩服老渔夫那毫不畏惧、持之以恒的精神，虽然知道对手实力很强，但他没有丝毫退缩，而是迎难而上。正是因为有了这种精神，老渔夫才获得了这场生死较量的胜利，我们也要像老渔夫那样持之以恒。

在生活中，像老渔夫这样的人有很多，比如我：那一次姑姑来我家，见我还不会骑自行车，便把我带到她家，叫我骑车。午后，我在三姑的指导下，我一遍又一遍地练习，摔倒了便爬起来再练。终于在两天里练会了。做事只有这样持之以恒，做事有始有终，生活才会多姿多彩，处处充满阳光。

我们大家都要持之以恒，不能满足于现状，要持之以恒，继续向前才行。

老人与海心得体会2

给老人讲解药物过期心得体会篇四

《老人与海》50年代就被介绍到中国来了，中国的读者对于海明威以及《老人与海》都不陌生。

《老人与海》的素材来自于一个真实的故事：一位老人独自在海上打鱼。他钓到了一条大鱼，把鱼头和上半身绑在船上，但是他遇上了鲨鱼，老人使出了浑身解数和鲨鱼搏斗，鲨鱼把能吃到的鱼肉都吃了，结果这条大鱼又剩下不到一半，还不到800磅。

海明威在这个故事原型的基础上进行了细致的描写和刻画，塑造了圣地亚哥爷爷这样一位普通而又可敬的劳动者的形象。

他不被任何困难所压服，尽自己最大的努力与生活中的磨难做不屈不挠的斗争。他说：“一个人并不是生来就要给打败的，你尽可以消灭他，却不能打败他。”这种求不言败的硬骨头精神贯穿在《老人与海》故事的始终，它所包含的哲理值得读者细细咀嚼。

读了《老人与海》这个故事后，令我很感动，前八十天，他

一直打不到鱼，对于一个捕渔夫来说，的确是一个很大的打击，可是老人并没有放弃，继续实现自己的梦想，我却跟老人相反，没有珍惜时间，导致很多时候，时间都过去了，可是自己却没学过丁点本领。

给老人讲解药物过期心得体会篇五

1，何首乌，柴胡，五脏调和，气血生化有源，津液输布畅达，则百病不生，若脏腑功能失调，肾失气化，肝失疏泄，脾失健运，则聚湿生痰凝瘀，痰瘀湿浊充于血中则血脂偏高，结于肝中则为脂肪肝。中老年人大多肝肾不足，水不涵木，肝失所养则疏泄不及，以至津滞成湿，血滞成瘀，何首乌可补肝肾，使肝木得养，再配伍柴胡疏肝，肝失疏泄这一问题即可得以解决；对有郁热征象的柴胡更可以散其郁热。另外柴胡可以引药入肝。

2，黄芪，脾胃为气机升降之枢纽，气机的升降在津液的输布与水湿的代谢中发挥重要的作用，若脾胃功能失常，亦可发此病，黄芪可补脾升清阳，配伍泽泻淡渗降浊阴，气机升降得调，则此问题即可得以解决；另外脾主运化水谷，有因过食肥甘厚味碍脾，而使脾的运化功能失常者，常可内生痰浊，充斥于肝，黄芪与白术伍用可以补脾助运化，恢复脾的功能；痰瘀湿浊滞留于脉管，容易变生他病，黄芪与活血药相伍可以补气运血，防止滞留。

3，淫羊藿，痰瘀湿浊滞留于肝及周身，可因肝失疏泄，脾虚不运，然命门火衰，釜底无薪何尝不是湿浊滞留的另一主要原因，众所周知，肥人多阳虚，此病病人多见于肥胖人群，对于阳虚气化失常，我比较常用淫羊藿，原有何首乌补阴而使阳出有根，故淫羊藿补阳更可以淋漓尽致的发挥其作用。以上3条均为治本之法。

4，山楂，本病标实为痰瘀湿浊或有热毒(郁热及慢肝)，山楂可以化瘀降脂，常与石菖蒲，苍术，决明子，地龙等共同化

痰瘀，消湿浊，降脂。

5，海藻，此药不仅能化痰浊，降血脂，还能软坚散结，对有肝脾肿大者，此药是我的必选。

此病的治疗一般兵分两路，一路调补肝脾肾，另一路化痰瘀湿浊等邪。调补药要只占一小半，因补药多了可能会引起肝涨，况且病已形成，补虚早已不及，只能在化痰瘀湿浊等邪的基础上进行调补，化痰瘀湿浊应用一大半，其实此病祛邪即为扶正，待邪去时，诸症自会得以全消，更主要的是，针对见效速度来说，调补肝脾肾远不及化痰瘀湿浊。

给老人讲解药物过期心得体会篇六

“一本书就像一艘船，带领我们从狭隘的地方，驶向人生的无限广阔的海洋。”小学三年级的暑假，我读了《老人与海》，这本书是美国著名作家海明威写的。

书中讲述了一位老渔夫，在钓不到鱼的第85天，终于钓到了一条体重约1500磅的大鱼，老人无法把它钓上来，反而被大鱼拖着船往海里航行。老人艰辛地与大鱼奋战了两天两夜后，终于杀死了大鱼，可是这个“战利品”却被许多鲨鱼抢夺了。经过激烈的斗争，最终老人精疲力尽地拖回了一副鱼骨头。

读完了这本书，老人与大鱼、鲨鱼搏斗的场面在我脑海里挥之不去，让我很震惊！老人与大鱼奋战的过程中，在没有水、没有食物、没有武器、没有助手、左手抽筋的情况下，还丝毫不灰心，严肃认真，一丝不苟，坚持不懈，拥有耐心，永不放弃！我非常敬佩这位老人，想起了自己有时在学习中遇到了一点困难就退缩，没有耐心，没有勇气，真的很惭愧！我要学习这位老人的精神！

老人带着大鱼回港的途中，几次三番遭受凶猛的鲨鱼的攻击。书中那些场面的描写，我看得心惊肉跳，心潮澎湃！比如，在

第十七章，“鲨鱼的第一次攻击”中，“鲨鱼飞速地逼近船艏，它袭击那鱼的时候，老人看见它张开嘴，它咬住鱼尾巴上面一点儿的的地方，牙齿咬得嘎吱嘎吱地响。”又如第十九章“惊心动魄的搏斗”中，“另一条鲨鱼这时也张开了大嘴扑上来，它直撞在鱼身上，闭上两颚，老人看见一块块白色的鱼肉从它嘴角露出来。”……我真是十分佩服海明威先生，怎么可以用文字把场面写得像真的一样。我定要好好学习，争取写出自己的好文章。

今年寒假，我再一次阅读了《老人与海》，禁不住暗暗地赞叹——书中内容真是太精彩了，有许多值得学习的地方！“没有永恒的胜利，只有永恒的意志。”“一个人可以被毁灭，但不能被打败！”也许以后在生活上或在学习上，我们会碰到一些困难和挫折，但是，一定要有信心、勇气和毅力，努力地去战胜它！加油！

给老人讲解药物过期心得体会篇七

学习了药物及用药安全，我感触很多。同时我想在平时遇到感冒发烧一些小病时也不会束手无策，可以说收获颇多。老师在给我们上课时讲了好多医药常识，对我们非常有好处，实用性强。对我们而言，健康是本钱，掌握一些常识，对自己提高。同时学会更加呵护自己的健康。一下是我一些体会和所学。

一：如何安全合理选择药物

1、应当确诊自己是什么病，然后对症下药，不能只凭自我感觉或某一个症状就随使用药。比如发烧、头痛，是许多疾病共有的症状，不能简单地服一些止痛退烧药完事。

2、了解药物的性质、特点、适应症、不良反应等，要选用疗效好，毒性低的药物。

- 1、复方抗感冒药中多含有抗过敏成分，如扑尔敏等，这些药物服用后容易困倦，因此，凡从事驾驶，机械操作，高空作业的人员要慎用。
- 2、服用抗感冒药时，要注意只选择一种，不应同时服用作用相同的另一种，以免产生严重的不良反应。
- 3、孕妇及哺乳期妇女要慎用抗感冒药。
- 4、服用解热镇痛药及复方抗感冒药期间不要饮酒，以免加重对肝、肾功能的损害。
- 5、肝、肾功能不良的患者慎用抗感冒药。
- 6、妊娠头3个月的妇女禁用含有氢溴酸右美沙芬的抗感冒药。
- 7、服用3~7天后，如症状无缓解，建议去医院就医。
- 8、服用感冒药期间，一般不要同时服用滋补性中成药。服药前，一定要遵医嘱或认真读懂药品说明书，对药品规格、剂量、用法、注意事项等进行全面了解，防止错误用药。正确服用药物的方法是，站着服药，多喝几口水，服药后不要马上躺下，最好站立或走动一分钟，以便药物完全进入胃里。服药时应用足量的水送服，任何药物千万不能干吞，以免药物(尤其是胶囊剂)黏附于食管壁。此外，中药与西药应间隔半小时服用。

如果觉得这些太复杂，也可以在手机上下载购药宝app，这样在吃药前扫一扫，就能知道这个药该怎么吃才会更有效了。

美国著名情绪心理学家扎伊德等人提出“动机一分化”理论，认为人们的行动由内驱力引起，内驱力需要一种放大的媒介才能激发有机体去行动，起这个放大作用的就是情绪过程。以幼儿教师为例来说，在工作中总会出现各种各样的应急事

件，比如孩子摔伤了、生病了，或者很执拗地哭泣。传统观念认为，如果孩子不听话，出了问题，老师也同样有责任。在这种情况下，多数教师都会有“犯错误”的感觉。在这种情绪作用下，内驱力所形成的力量作用于老师自身，久而久之，就会引起躯体的反应，造成心身疾病。幼儿教师中常见的心身疾病有慢性咽炎、心律失常、神经衰弱等。它们大多由焦虑、抑郁、强迫、偏执、人际关系敏感等引起。

身心健康在现代医学不在只肉体，还有精神、心理的健康。在如今心理问题也是诱发身心疾病的重要因素，有资料表明，当前引起各种疾病的原因中有百分之七八十与心理因素有关。其中主要由心理因素、特别是情绪因素引起的身心疾病患者已占总人口的1 / 10，这些人易患的疾病包括高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡、某些皮肤病等等。由此可见，不良心理因素对健康危害不亚于病菌，而良好心理因素对健康的作用则胜过保健品。社会是向前发展和不断变化的，社会制度的变革，政治压力的变化，失业率增高，经济的动荡等都会引起人们的身心变化。工作的变化也会对人的心理产生很大的影响，如工作不能胜任、工作调动、经济收入降低、被动接受新的化境、生活的能力降低等都会导致情绪低落、心理失衡、失眠、严重时出现精神异常，甚至还会增加癌症的发生率。现代城市的拥挤、交通繁忙，安全事故频起，生活、工作节奏紧张，人们的交感神经兴奋，持续的血管疾病，患高血压的病人增多。复杂的人际关系使人焦虑，情绪不稳，甚至恍惚。诸多的不良社会环境因素作用于人体而引起身心的疾病。

目前我们大多数的临床医生对于身心疾病缺乏最起码的认识，各科医生治疗各科疾病，内外科医生和精神心理科医生都普遍对对方的专业领域缺乏认识，这就导致了大量的病人被误诊，治疗被延误。在对疾病的治疗上，应该从身体和心理上双重治疗，早治疗是对病人加强心理方面得宣传，提高人们的防疾病意识，保障身心健康。

我了解了许多常见疾病的成因、预防及其治疗方法，这些将对我以后的生活提供帮助。本课程健康的含义 现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性三个方面，其中适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使心理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能会带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，往往会使人产生烦、忧虑等不良情绪，甚至可能导致各种不正常的心理状态。总之，要成为一个健康的人，身体健康和心理健康都是必不可少的。养生与保健 随着社会经济的发展，人们的生活水平也不断提高。人们对生活的追求也不仅限于吃饱、穿暖，而开始追求生活的质量，养生与保健成为新时代一个永恒的话题。

最后感谢熊老师教我这门课，让我学多了好多知识，对用药安全有了初步了解。

给老人讲解药物过期心得体会篇八

“一艘船越过世界的尽头，驶向未知的大海，船头上悬挂着一面虽然饱经风雨剥蚀却依旧艳丽无比的旗帜，旗帜上，舞动着云龙一般的四个字闪闪发光——超越极限！”作者海明威是这样评价他的作品《老人与海》的。

《老人与海》这本书讲了这么一个故事：古巴老渔夫圣地亚哥连续八十四天没捕到鱼，被别的渔夫看做失败者，可是他坚持不懈，终于钓到了一条大马哈鱼，大马哈鱼将他的小船在海上拖了三天才筋疲力尽，被他杀死了绑在小船的一边，在归程中一再遭到鲨鱼的袭击，他用尽了一切手段来反击。回港时只剩鱼头鱼尾和一条脊骨。尽管鱼肉都被鲨鱼咬去了，但什么也无法摧残他的英勇意志。

圣地亚哥是个可怜的老头。海明威以自己精炼的语言塑造了

这个形象，可以说，海明威并没有给予老人成功，却赋予老人在压力下优雅而坚韧的形象。

这本书恰当地写出了生命的强度，告诉我们怎么去面对生、老、病、死，告诉我们心该有多宽。老人是孤独的，他是在理想的道路上前行的旅人，但他又是不孤独的，因为他的意志是那样的坚强。

看了这本书，我的心久久不能平静，这位普通而又可敬的老人使我深深的懂得了：做人不应该被任何困难所屈服，应该尽自己最大的努力与生活中的磨难做不屈不挠的斗争。

今后，我不管遇到什么困难，都要信心十足地去面对，坚持到底，决不退缩。我要感谢这本书，感谢它让我学到了那么多知识，感谢它让我懂得了那么多道理，感谢它让我知道自己的不足，及时改正自己的缺点，使我成为一个对社会有用的人。一个真正的强者，只能被摧毁而不能被击败。