

最新养生保健的心得体会 养生保健心得体会(实用6篇)

教学反思可以帮助教师改进自己的教学策略和方法，提高教学效果。通过读取培训心得范文，我们可以了解到不同参训人员的学习心得和感悟。

养生保健的心得体会篇一

对联作为一门古老的文学艺术样式，多年来一直为人们所喜爱；将养生的一些心得体会，寓于对联的创作之中，形成所谓的养生联，读起来还是颇有情趣的。

爽口物多终作疾，快心事过必为殃。所谓养生之道，关键在于把握生活中的一个度，遇到爽口的，不能过多饮食，否则必为疾。同样，为人处世不能大悲大喜，超过了个人所能承受的度，则殃祸也就不远了。

只消一盏能和气，切莫多杯自害身。酒能养生，亦能害身，关键还在于一个尺度的问题，适量地饮一些，对身体不仅无害，而且有益，这是经过医学证明了的，希望饮者当自知。

闲敲棋子心情乐，闷拨瑶琴兴趣除。养生的关键，在于人的心情是否舒畅，一个人如果长期心情压抑，哪怕摆在面前的是瑶琴，也会兴趣全无，而缺少业余生活的'人，又何谈养生之道呢那不过是空中楼阁罢了。

登峦未觉疾，泛水便忘忧。这副对联阐明了养生的真谛在于运动，而登山、游水则是最好的活动方式了，忘情于自然山水之中，难道不是最好的养生方法吗其它如：减书存眼力，省事养心王、无愁自得仙翁术，多病能忘太史书在得到艺术享受的同时，也得到养生的启迪，可谓一举两得。

养生保健的心得体会篇二

昨晚一下雨气温明显下降哦，今天一上班温度计显示室温才22.5，说明外面更低了。

早上手机没响来不及煮粥，下了二圈面条放点豆子牛肉末青菜二片生姜，冲了鸡蛋花。吃得饱了点又胀，总是管不住嘴哦，一定要用碗定量吃才不过量哪。上班后下雨了凉的，一位学驾驶的朋友来看我，说着话突然指着我的手说：你进补有好转了呀，月牙出来了。我扳过左手一看，嘿，真的长出一些月牙了，特别是左手中指上的月牙比前几天长得多了一大半，当时还特意看过呢，现在有大拇指的小半多了，食指和无名指也长出一些了，说明这几天的补血有效果出来了，心包经上的内火已消下去大半了，肺火也降了，平时不觉得有火燎燎的感觉了。这几天用木锤敲到二手背上都觉得很麻，而且还有淤青，以前倒不觉得，可能天天敲打经络已经慢慢通向手指末梢了，这可是新发现哪，期待以后会有更多好的变化。右手月牙没多少变化，看以后补气血后的进展了。

中午是早上的面条，吃一个鸡翅根三个鳝洞蘑菇青菜，饭后一小时在左右小腿上的脾经和胃经上走了100多下，（昨天到妈妈家去脚受了凉，回来后不多久就有流涕了，体质真不好太敏感了，觉得脚踝下就凉凉的，今天上午也凉的，）走了罐先活血一下，稍微有点热乎。左脚脾经走得很痛，100多下还不怎么红不见痧，太虚弱了吧，右脚脾经不算很痛能忍受，也不出痧。三阴交穴竟然发现在走罐后凹陷了软软的真够虚的了，我是从三阴交往上走的罐，有次在一视频中看到按摩脾经是由下而上的'顺序，不知对不对。二脚胃经上走得不很痛因为以前走过二次了，第一次也痛得要命，也出了不多痧，这次在上巨虚的位置出了点痧，不深，可能气血不足吧。到下午觉得不那么脚凉了，以后多补血后还得走罐。

晚上白米饭有些硬的，牛肉末青菜，鳝鱼，西红柿炒蛋。我以为吃了牛肉和鳝鱼还加辣了它们的热性能中和西红柿的凉

性呢，吃了三块西红柿肚子还是咕咕叫了，抗一议呢，体内还是有寒湿重的，昨天泡脚时按摩腹部时肚子里咕噜咕噜就响个不停，下午的月季花茶多喝了不出汗呀，体内水多了，早上还又流涕了呢，五天不流了。以后不渴不能多喝水，多按摩泡脚出汗就行了。

养生保健的心得体会篇三

第一段：引言（提出教师养生保健的重要性）

教师作为学校教育的重要一环，承担着培养学生综合素质的重责。然而，教师工作压力大、生活规律差等问题使得教师的身体健康面临许多挑战。因此，关注教师养生保健问题，提高教师身心健康水平，既能保证教师个体的福祉，也有助于提供更好的教学质量。

第二段：保持良好的饮食习惯

良好的饮食习惯是保持教师身体健康的基础。教师应保证每天摄入适量的蔬菜、水果、粗粮等富含营养素的食物，并注意平衡饮食。此外，教师还应注意多饮水，避免熬夜、暴饮暴食等不良饮食习惯，以保证身体的健康。

第三段：适度运动，保持健康体魄

久坐办公室的教师常常面临长时间的静止状态，这对身体健康造成了不小的影响。因此，教师需适度参与体育锻炼，保持良好的体魄。教师可以选择自己喜欢的运动方式，如慢跑、太极拳、瑜伽等，以放松身心，增强体质。定期参加运动，不仅可以改善教师的身体状况，还有助于提高教师的个人魅力和自信心。

第四段：保持良好的心态和情绪

教师的工作压力大，常常面临学生家长的压力和不可预测的因素。因此，保持良好的心态和情绪对于教师的身心健康至关重要。教师可以通过参加心理咨询、交流、读书等方式来学习应对压力的方法，学会释放情绪，保持积极向上的心态。此外，教师还可以选择一些放松心情活动，如旅游、欣赏音乐等，来缓解紧张的工作状态。

第五段：注重睡眠质量，恢复精力

教师常常加班、备课、批改作业等，导致睡眠时间不足，睡眠质量下降。然而，良好的睡眠是恢复身心能量的重要手段。因此，教师应养成规律的作息习惯，每晚保证足够的睡眠时间，并创造一个舒适的睡眠环境。良好的睡眠质量不仅可以提高教师的工作效率，还有助于保持身体健康。

结尾：总结

教师是社会的栋梁，其健康与否直接关系到教育事业的发展和承载。因此，教师养生保健是一项至关重要的任务。教师应保持良好的饮食习惯，适度运动，保持良好的心态和情绪，注重睡眠质量等。只有保持身心健康，教师才能更好地履行自己的职责，为学生成长和社会进步做出积极贡献。

养生保健的心得体会篇四

人的一生，要学习，要工作，要生活；人的一生，有七情六欲，有吃喝玩乐，有生老病死；人的一生，需成家立业，需养儿育女，需益寿延年。回忆往事，回顾夕日，我的成长历程，我的人生经历，苦酸甜辣，苦中有乐，苦中求乐，苦尽甜来，先苦后甜。我自我感觉，做事是个多面手，生活是个万花筒，兴趣是个万精油，成长是个不老松。我的养生保健心得之三就是：劳逸结合，量力而行。

值得强调的是，劳逸结合的逸虽然是指辛苦劳动之后要懂得

休息、适时休息，但我更指的是在学习、工作、生活中换另一种学习、生活、工作的方式，更是一种时尚潇洒的休息，在短暂的人生中，在飞速发展的社会中，让生命更精彩和充实，实现劳逸结合的最大化。

我的人生是健康的，我的人生是乐观的。在我勤奋读的苦难三年，我学会了做菜，学会了做菜弄饭，学会了炒花生。在我辛苦读的磨练两年，我喜爱上绘画和跳舞。在我知青下放作田的三年艰苦岁月，我不仅苦干成了栽禾、增禾、耙田的能手，而且酷爱学习、喜欢唱歌作画。在我读师范学美术的奋斗两年，我热爱长跑运动、喜欢作文、勇敢演讲、与恩师结情交杯。

在我分配到樟树四小任教美术建功立业十年，我倾心少先队事业、热心科技、鼓号队、美术、文艺等兴趣辅导活动，坚持长跑锻炼。在我荣调市教育局容光焕发的五年，抓团委工作有声有色丰富多彩，做《樟树教育》编辑形式多样多彩多姿，工作之余协妻创业潜心育子休闲娱乐。在我投笔从戎毕生公安的十多年来，努力做一个人民满意的警察，愉悦地开辟在电脑网络的新世界，开心快乐的享受寻美、旅游、钓鱼、上网、唱歌、跳舞、喝酒、玩麻将、打扑克等生活。

以我的生活经历和感受，不管是在顺境中生活还是在逆境中生活，不管是在过艰苦的日子还是在过快乐的日子，不管是在为大家为公家做事还是在为自己为私家做事，不管是在从物质文明的活动还是从事精神文明的活动，要看到自己的容量、把握自己的能量，畅通自己的气量，彰显自己的度量，适可而止，适者逢生。我提醒我的亲朋好友们，特别是青少年朋友，千万不要忽视我们的健康，要有毅力预防不经意间侵害我们身体的三大天敌：

一是打麻将连续作战烟雾缭绕通宵达旦；二是上网久坐不起长时间废寝忘食；

三是喝酒连战猛喝嗜酒如命好酒贪杯。我也要奉劝我的亲朋好友，每做一件事干一次活，千万不要绷的太紧，冲得太猛，做的太绝，干得要死，强得太盛，玩得太过。比如说，我虽然喜欢喝酒到半斤八两，但一般只喝三两到四两，决不因当官的、有钱的、强盛的、冲动的人，或感情浅一点点，感情深一口闷、喝酒就要爽，酒品看人品等之类的激辞所左右、所操纵。

我虽然工作责任心强、自律性强，荣誉感强，但能忙里偷闲，坚持每天在办公室踢踢腿弯弯腰，甩甩手转转脖、捶捶背按按脑，揉揉眼梳梳头。我虽然喜欢打麻将，但决不沉迷于麻将、及少没日没夜通宵达旦。我虽然学有所成、农有所为、教有所获，业有所荣，但决不放弃自由快乐、决不放弃嗜好情趣、决不放弃养生保健，决不放弃美妙生活。古语也说的
好：文武之道。一张一弛。让我们共勉，让我们健康快乐的学习、工作、生活。

养生保健的心得体会篇五

出于对养生属于体育课的好奇，我选上了这门课。和许多同学一样，没听老师详细解说养生之前，我也认为养生是老人家去做的事，我们年轻人朝气蓬勃，应该多练点其他强身健体的项目。

所以这门课程与其他体育课最大的不同，就是一开始老师得利用大量上课时间给我们传授养生方面的理论知识，消除我们的误解。记得特别清晰的就是老师每节课给我们讲人身体脉络方面的知识，什么叫阴经，什么叫阳经，为我们深入理解功法奠定了基础。面对一套套动作，我们不再是单纯的死记硬背，而是会听老师一步步讲解为什么设计这个动作，这么做了后会有什么功效。这些深入浅出的分析是其他体育课所没有的，所以基本每节养生课都是一个半小时满打满上，不会像篮球、足球那样有很多自由活动的时间。虽然这样大容量的课程内容需要课后很多时间去复习，但学到的东西更

多。

经过一个学期的课程，我对养生的看法有了很大的转变。在当代这种快节奏的生活方式下，人们更多地将时间投入工作，而忽略了身体锻炼，以至于很多人都处于亚健康状态。如果让这样的人群一时改变生活方式，去进行体力消耗大的运动，一方面不太现实；另一方面，转换太快恐怕对身体不利。而这个时候，养生成了一种维持身体健康的好方法。不需要太多的器械，不需要太大的场地，只要你能打出一套功法，你就能进行锻炼。按照老师的教学规划，根据季节来教不同的功法，等我把功法练熟，我就会回去教给我的父母和同学，让他们也从中受益，并树立正确的对待养生的态度。

关于这门课的建议，我一直有个疑惑，就是视频里每次练功前读得那几行口诀有什么深刻的内涵和作用我觉得老师应该在最后给我们讲讲口诀方面的知识，或者向我们推荐几本关于所教养生功法的书籍，让我们对于这几套功法有更深刻的理解。

养生保健的心得体会篇六

中医学在中国拥有悠久的历史 and 广泛的影响力。作为一位热爱保健养生的人，我对中医学心生了浓厚的兴趣。多年来，我一直努力学习中医养生保健的知识，并在实践中总结了一些心得体会。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望能给其他同样关注养生保健的人一些启示和帮助。

首先，了解中医理论是学习中医养生保健的基础。中医强调“因人而异”，即根据个人的体质、气质和生活环境，采取相应的养生保健措施。了解中医理论，可以帮助我们更好地理解自己的身体特点，找到适合自己的养生方法。例如，我发现根据中医的五行理论，我自己属于木性，容易受到情绪波动的影响。因此，我需要经常保持心情愉快，并采取一些舒缓压力的措施，如散步、听音乐等。

其次，合理饮食对于保健至关重要。中医强调“药食同源”，即食物本身就具有药用价值，可以起到治疗和保健的作用。在日常生活中，我注重合理搭配食物，根据自己的体质和季节变化，选择有益于身体健康的食物。例如，夏季天气炎热，我会多吃一些清热解毒的食物，如绿豆、黄瓜等。冬季气候寒冷，我会多吃一些温热的食物，如生姜、大蒜等。此外，我还会注重食物的烹调方法，避免过度加工和油炸，保留食物的营养价值。

第三，中医强调运动养生。运动可以增强身体的免疫力，促进血液循环，预防疾病的发生。中医认为，运动应该因人而异，根据个人的体质和年龄选择适宜的运动方式。我平时喜欢多种运动结合，如慢跑、游泳、瑜伽等。这样可以锻炼全身的肌肉群，提高心肺功能，同时避免单一运动带来的疲劳和损伤。此外，我还会注重运动的时间和强度，适度运动，不过度劳累。

第四，中医还注重调节情绪养生。中医认为，情绪的波动会影响人体的阴阳平衡，进而影响身体健康。因此，保持心情愉快对于养生至关重要。我常常通过一些方式来调节情绪，如与朋友聚餐、看电影、读书等。此外，我还发现一些老中医方剂对于改善情绪波动和调节睡眠有很好的效果，如熟地黄蛋黄丸、金匮肾气丸等。

最后，我意识到中医养生保健是一个持续的过程，需要长期坚持和总结经验。我们不仅要学习中医理论，还应注重实践。通过不断的实践和总结，我们才能找到适合自己的养生方法，并将其融入到日常生活中。同时，我们也应积极倡导中医养生的观念，分享自己的经验，与其他人一起探索健康的生活方式。

总而言之，学习中医养生保健是我多年以来的心得体会。通过了解中医理论，合理饮食，适量运动，调节情绪，我能够保持身心健康。我希望能够与更多的人分享这些心得体会，

共同追求健康的生活方式。通过坚持不懈的努力，我们可以实现身体健康和心灵的平衡。