

# 2023年中药论坛心得体会范文(实用5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 中药论坛心得体会范文篇一

东莞也算是一个不大不小的都市吧，工厂很多，然而对于我这样一个在校大学生来说，想要找到一份自我满意的一份暑假工简直是天方夜谭。人总是很羡慕那些得不到的东西。作为学生，我以前很渴望上班一族那种自我挣钱，自我花钱的日子。而当自我真正开始利用暑假的时光挣钱的时候，才发现一切都没有自我想象得那么简单，这个时候我总是很怀念学习生活，总是很想快点开学。

回顾暑期打工生涯，只能用一个字来形容：“难”。这种困难不一样于学校所遇到的，我个人觉得比学校遇到的难题更上了一个层次。

首先，找到一份工作都很难。打工过程中，遇到很多十几岁的小弟弟，小妹妹。开始，只恨自我“出道”太晚了，和他们比起来，好像我都老了。但是，慢慢的，我感觉到了世事的艰难。难以想象那些十几岁就开始应对社会的年轻人是怎样承受的，或许每一个青年都会羡慕还在上学的同龄人。此刻我很知足，二十几岁还有一个比较好的学习环境，有机会理解高等教育。我必须利用这个条件，路还掌握在自我的脚下，前面的路还很光明，我有信心走好以后的路，也必须会的。我很珍惜此刻拥有的一切。

第一天上班，就应对种种规定。什么理成平头，什么穿工作服，什么把胡子剃了。如果在学校，就算是执行也会打些折

扣。而工作中，这就是命令。执行也要执行，不执行也要执行，除非你不想干了。虽然，领导也会说什么不要当面顶撞，私下能够单独解决，但是有用吗？现实吗？这些大多数都是空话。领导喜欢那种溜须拍马的人，而不是喜欢忠言的人。得罪领导意思的话很少有人说。

上下级关系，也完全不一样于师生关系。我的实习经理说过一句话，我此刻还记得很清楚“世上没有那么多公平的事情。”如果是一位单纯的学生，无论如何也不会理解。其实，事实就是如此，遇到多么不公平的事情，每个人都要有应付的潜力和毅力，都要坚持下去。在学校中就没有这种状况，有一次我们竟然和老师关于如何考试讨价还价起来了，想起来可笑。也能够从另外一个方面理解，老师是真正的关心学生的实际状况，而不是毫无情面的执行某些死的规定。这也是为那些对领导的话言听计从的人，所不能理解的事情。

挣钱难，就算你认真的工作，合理的得到你的劳动所得都很难。老板总会想方设法的尽量少开给你工资，上班迟到扣钱，上班吃东西扣钱等等，这就是小老板的一个发财之道吧。这使我想起了《雷雨》里面的情节，周老爷为了不发给工人工资，竟然制造工难使工人丧生。这样的事情不会发生，但是，类似的事情却始终没有断过。

工作中遭人家白眼，甚至受训，也是有的。人与人之间为什么只能有利益的关系呢？为什么这种关系就那么明显呢？有的时候，当我遇到这种事情，一时冲动真想不干了，或是找几个朋友收拾“仇人”一下。可转过来想想，我能干上几天，能忍就忍吧。就当成提前去适应这个社会一次机会，用一点孔乙己精神胜利法，全当成儿子训老子就算了。但还是期望以后我的工作生活不会这个样貌，人们之间很多事情都是能够很平静的解决的。

每一天只是单调的上下班，没有很多的节假日，这使本来就厌倦的工作变得更加无聊，也许工作就会是这个样貌。此

刻学习期间每周休息，以后工作就不必须会是这个样貌。在无聊的工作中寻找乐趣也是一种潜力，此刻只会抱怨一天八节课很烦，可这又算什么呢？最多只是一天吗？有的是时光去调整，去适应。

很不适应工作中称呼的改变，从“同学”，“海超”，变成了“师傅”，“小庄”，不久以后就会是“老庄”。这样一变，使我从一个的学生，变成了一个体力劳动者。很是纳闷，为什么有名字非要直呼其姓呢？同姓的人很多，同名的人却很少。直呼其名不是很亲切，又不易混淆。难道人们只是因为称其姓方便才会这样做吗？只要稍微用一点心把对方的名字记住，称其名，必须会使对方感觉到很温暖。反正，别人叫我的名字，而不是姓的时候我会感觉很亲切，很温暖。我也尽量成别人的名字，拉近和他人的距离，这也是一种交往之道吧。

其实，工作中也会有欢乐。因为不是在家里，要学会满足。领导的一个微笑，同事的些许关心，都会使人感到无比的温暖。要想得到别人的关心，首先要注意关心别人，给与别人温暖。给与和收获是成正比例的。不管是苦，还是累，暑假都已经过去了。重要的是，在暑假的实践中，我学到了以前不懂，而且在学校里不会学到得知识，并且增强了自我的潜力。这些对我以后的学习和工作是十分有利的。

这次实践对我的帮忙实在不小。感谢工厂给我一个检验自我的机会，我始终相信阳光总在风雨后，在学校学习的时光只有半年不到了，我将不得不在以后的学习中加倍努力，不断充实和提高自我，朝着自我的目标不断奋进。

## 中药论坛心得体会范文篇二

我所在的门店是一个刚开的药店，可以学习到很多东西，一开始接触西药的时候，什么都不会，商品上架时，只能看每个品种的说明书，去找把这个药放在哪个地方，在学习了

一个月后，顾客来买药的时候能够准确的知道药的位置，还可以根据病情为顾客拿药。在老员工的帮助下可以完成自己的任务，销售靠的是技巧，每天都有一定的任务需要我们去完成。

虽然我干的是销售这个行业，但我并不认为像别人说的销售没有前途，我觉得前途是自己闯出来的，并不是某个行业所决定。就像我在药品的销售中我觉得自己不仅要掌握好所学知识还有一个愉悦的心情，好的心情是能传染人的，你微笑顾客能够感觉到，好的服务是决定这个生意是否成功，同时在这一段时间的锻炼中，我不仅学会了吃苦耐劳，更重要的是提高了我的沟通能力和交际能力。

中药有解表药，止咳平喘药，利水渗湿药，清热解毒药，知道了中药中的配伍禁忌，“十八反”“十九畏”，先煎的药先煎半小时，在和其它的药一块煎，种子类的药容易挥发，煎药时用纱布包着，后下的药在出锅前五分钟煎，比如，朱砂是有毒的，有镇静安神的作用，不能用手触摸，三七有活血化瘀的功效，黄芪可以补气。

中药治病是一个缓慢的过程，服用的时间比较长。

西药还是现代人最常用的，它携带起来比较方便，吸收的也比较快。有丸剂，胶囊，片，煎膏，含化片，喷剂，鼻贴等，以及功效，注意事项，如：感冒药与滋补的药不能同时服用，藿香正气水含有酒精，开车的人不能服用。许多西药大多都是中成药，与中药有很大的联系。

我们在学校里就学了关于中药的知识也学了西药的理论知识，有了一定的专业知识，才能知道顾客来拿药时推荐那种对症的药物，不至于感到什么也不会，什么也不懂，理论知识和实践是相结合的，清楚的了解才能对症下药，销售也会越来越好。

在药店的这段时间里，只有理论知识时远远不够的，要把理论知识与实践相结合，所以，我要不断的接受考验。

顾客来买药时，问清楚顾客哪个地方不舒服，感冒时可以拿一个感冒的药，分清是风寒感冒还是风热感冒或者是暑湿感冒，如果嗓子不舒服，还可以配一个消炎的药，可以是西药，也可以是中药，如果对青霉素过敏，可以拿阿奇或罗红霉素类的药物。小儿的药告诉服用剂量，既可以治病又能让顾客接受所拿的药品。顾客进店时要主动打招呼，面带微笑，语言表达通顺连贯，用自己的心去帮助每一位顾客，学会和每一位顾客去谈心，去沟通，顾客不懂的要耐心的去为顾客解释，只有每天坚持锻炼，销售就会越来越好。

在药店接待顾客时，顾客购买所需药品时候会由于同种药品产地多，所以，向顾客推荐药品时，我首先要了解药品本身的情况，然后做简单的介绍，以提高顾客对销售人员的信任度。再就是在语言举止上表现的应口齿清晰，语速均匀，动作熟练，微笑服务等，让顾客感受到我的服务热情。

药店搞活动时，可以根据自己所掌握的去营造一个良好的卖场，帮助每一位员工成长。

药店时一个卫生行业，要求要做到干净整洁，商品上无尘土，货架的陈列符合GSP的要求：药品与非药品，处方药与非处方药，口服与外用等。禁忌药弄清楚，否则有可能会危及到生命。在药店可以有更多的学习机会，比如，抄写说明书就是一个很好的方法，能够更深入的了解每种药的药效。

所以，我要继续努力学习，不学习就会被淘汰，坚持不懈，直到成功。

## 1. 建议

现在，已经从一个销售行业转为一个服务行业，越来越多的

人会重视自己的身心健康，把销售转为爱心，过年过节的时候可以为我们的顾客送去一飞真正的祝福，去帮助那些孤寡老人，给他们更多的优惠政策，这样我们才会有更多忠实的顾客，中药也要多加重视，不要忽略，只重视西药，为顾客表达关爱。让我们的传统文化不丢失。

要多学知识，有建议就要提出来，共同成长。多开展一些活动，帮助员工成长，让员工有更多的休息时间。

## 2. 展望

我们要把理论知识和实践想结合，在未来的时间里，珍惜每一次机会，改掉自身的缺点和毛病，做一个爱学习，有上进心的人，不能总是马马虎虎，遇到事情时想办法克服，不是一味的埋怨，药严格要求自己，对工作一丝不苟，提高了自己的应变能力，遇事能够独立思考，办事不再拖拖拉拉。保持良好的心态，为以后打好基矗。

## 中药论坛心得体会范文篇三

20xx年5月6日至12日，在区教育局的精心组织安排下，我们一行53人赴全国教育名市——山东省市进行了为期四天的学习。在这短短的几天时间里，我们先后在二中、外国语学校、五中、一中几所学校进行了参观学习。期间观摩了课堂教学并与授课教师交流互动，听了学校领导的专题讲座，每天学习结束后学员相互交流体会。这次学习，使我深受启发，下面主要谈谈我在二中参观学习后的几点感受：

二中从培养学生综合素质的高度出发，提出了以课堂教学为核心，以“目标性”、“针对性”及“高能性”为目标，以“变备教材、备教法为备学生”为特点的教育理念。备学法使学生动起来，课堂活起来，教学效果好起来，师生负担减下来。包括“预习、互动、测评”三大模块的“课堂教学271法则”，形成了二中教学的最大特色。271课堂要求学生

课前准备紧锣密鼓，学案探究互动热火朝天，学生课后复习温故知新。

具体包括以下三个转变——师长变学长，变教为启，变教为帮；学生是学习的主人，变被动接受为主动探究；教室功能的转变，变教室为学室，变讲堂为学堂。这种课堂解放了学生的头脑，解放了学生的双手，解放了学生的眼睛，解放了学生的嘴巴，解放了学生的空间和时间。

学习小组的建立既使学习主体细致化（每组6人，根据学习能力的差异分为a□b□c三个等级），既有利于老师对学生学习情况的更细致的了解掌握，也有利于老师针对不同层次的学生开展层次教学，同时学习小组还能充分发挥学生学习的主动性、积极性、自律性，学生自主管理的优势也能得到充分地展现。

导学案中所涉及的探究问题能真正体现课堂教学过程。知识点挖掘细致，我所听到的语文学科两节课都体现了教学中学习的层次性，学生的主体性，很有实效性。课间通过和几位任课老师的交流，从这些老师的言语中可以透漏出教师的集体备课效率很高。所谓的效率高可以从学案的编写中充分体现出来：学案上有编制者、有审核者、还有审批者和日期，编制和审核均是2个人，执教人有的还不是学案的编制者，说明不是个人编制。

教师首先是勤奋的读书人，在每个学期学校都要求每一名教师至少阅读十本不同类别的书籍并写出一定数量的读书笔记；其次让学生畅游书海，每名学生在每个学期要阅读一定数量的书籍，并做好名言警句和美文语段的摘抄。每个年级每周都安排了阅读课，从而使学生的阅读成为了一种习惯；再次是每个年级在每个学期组织一定量的阅读活动，以此来促进学生阅读的积极性和高效性。阅读不仅为学生的语文学习打下坚实基础，而且能为学生的人生增添色彩。

整个校园均充满了以学生为主的校园文化氛围，从操场到教室，从走廊到厕所，从班级到小组，让学生成为校园的主人，让学生的名言、作品和荣誉成为激励学生学习、转变学生行为的准则。如“今日事今日毕，我们决不拖延”，“正课与自习一分钟也不让自己闲下来，紧张而积极，你的收获会让你更加喜悦”，“脚踏实地山让路，持之以恒海可移”。这些名言会激励学生严于律己，做事坚持不懈，很实用。学校充分利用校园环境教育学生并激发学生的自信心和学习积极性，利用教室走廊墙壁，随时给学生提供学习的知识，这些方面非常值得我们好好借鉴。

## 中药论坛心得体会范文篇四

为选拔和培养优秀中、青年干部作为后备干部，进一步充实我社区两委后备干部队伍，不断提高社区干部的综合素质，结合我社区的实际情况，制定淮安街社区后备干部培养方案：

建立完善的社区后备干部选拔、培养、考核、任用机制；根据社区“两委”班子职数，按照1:1的比例（至少有一名女性），培养和造就一支素质优良、作风过硬、结构合理、数量充足，能够真心诚意为群众办事，带头致富能力强、带领群众共同致富能力强，优秀年轻的社区后备干部队伍；我社区储备1-3名左右并保持常量，重点储备社区主职后备干部。社区后备干部要求年龄50岁以下、具有高中或中专以上文化程度人员，其中35岁以下比例达到30%以上，大专以上文化程度比例达到50%以上。

1、建立帮带后备干部制度。积极为后备干部成长创造条件，结合无职党员“设岗定责”和党员承诺制度的推行，有目的地给后备干部压担子，可以安排他们在妇联、共青团、民兵等各类社区组织中担任职务或者承担某一项工作，进行实践锻炼。安排工作经验丰富的社区干部与后备干部“结对子”，搞好传帮带。经常与他们谈心，定期了解检查他们的思想和工作情况，发现问题及时进行批评、教育，帮助他们不断提



高思想觉悟和业务素质。后备干部可以列席社区居委会会议，党员后备干部可以列席社区支委会议。

2、完善教育培训制度。培养后备干部要把提高思想政治素质摆在首位，使他们增强党性，拓宽视野，提高理论素养。社区党组织将采取集中办班、外出培训等多种形式，有计划地对后备干部进行比较系统的党的路线、方针、政策的培训，党的基本知识和党内法规的培训，科技、法律、安全生产管理知识、基层工作联系紧密的知识的培训。每年对后备干部集中培训的时间，累计不少于一周，全面提高后备干部引领社区工作的能力。积极推进学历教育。大力实施社区后备干部学历教育工程，鼓励大专以下学历的积极参与“居民大学生”培养计划。依托现代远程教育网等为手段，有计划地组织社区后备干部参加大专及以上学历培训，鼓励和支持社区后备干部参加自学考试和函授学习。原则上符合条件的后备干部都要通过学历教育达到大专以上文化程度。

3、实行定期考察制度。建立年度述职和考核制度，由镇党委和社区党支部负责考核工作，对考核不合格的将及时调整出后备队伍。镇党委和社区党支部对社区后备干部实行每年一次的定期考察，考察的主要内容包括：政治立场、思想品德、工作表现、廉洁自律情况、组织领导能力的提高情况以及工作实绩、发展潜力、群众认可程度等。通过考察，准确地了解和掌握后备干部的优缺点，有针对性地制定培养计划和措施。

4、实行动态管理制度。实行队伍动态管理，因得到使用或调整出现的空缺，及时进行补充。在镇党委考察的基础上，社区组织党员和居民代表每年对后备干部进行一次民主评议，根据考察评议结果及时对后备干部队伍进行调整、充实，使后备干部队伍始终保持充足的数量、较高的素质和合理的结构。对有下列情形之一的后备干部，要及时进行调整：一是政治思想、道德品质、遵纪守法以及遵守居规民约等方面出现问题；二是工作实绩不突出，无发展潜力；三是群众意见

大，威信不高；四是由于健康原因不能胜任工作；五是由于其他原因不适宜作为后备干部。调整后备干部需经居支委员会集体研究讨论，并报镇党委审批备案。

5、坚持备用结合的原则。对德才兼备、实绩突出、群众公认，经过一年以上的培养考察，确实能够胜任工作的后备干部要适时使用。镇党委和社区党支部在坚持优先从符合条件的后备干部中选拔社区干部的原则，对表现突出，符合工作需要的后备干部，在换届期间可提名为候选人，参加居支两委班子的选举。

## 中药论坛心得体会范文篇五

几千年来，中医中药一直作为我国传统的医疗保健体系，为中华民族的繁衍生息做出了巨大贡献。即使在现代医学高度发展的今天，中医中药仍然如同璀璨的明珠大放异彩。经过这段时间的学习，我越发感受到了中药学专业各门学科的博大精深，领悟了我国传统医学的独特魅力。现在，我就将浅谈一下自己在学习各门学科过程中的一些认识和体会。

《中药学》是专门研究中药基本理论和中药来源、产地、采集、炮制、性能、功效及临床应用规律等知识的一门课程，是中医学理、法、方、药的重要组成部分。对于我们中医院校的学生来说，其重要性是不言而喻的。然而，这几百味中药各有各的性味、归经、功效、应用、用法用量和使用注意等等，要掌握这么多内容，确实很不容易，此外，中药数目众多，内容繁杂，术语难记，又容易遗忘，更容易混淆，以至于张冠李戴，初学者常感到困惑和烦恼。其实，掌握一种灵活有效的学习方法无疑是中药学入门的一把钥匙。经过学习参考和不断琢磨，自己也摸索出一些学习方法。

首先，以功效为核心，结合药性，全面理解。每一味药的性味、归经、功效、应用、用法用量及使用主意之间是密切相关的，并不要逐个完全依靠死记硬背。其中，功效是核心，

掌握了功效，结合性味、归经来理解其功效，以功效来推导记忆其相应的主治证，以药性、功效来体会其使用注意及用法用量，充分分析，全面理解，就能对每一味药物了如指掌。

例如，清热泻火药的主要功效为清热泻火，又根据各药物的归经不同，我们可以推知其所清火热之邪的存在部位。石膏归肺、胃经，则清泻肺胃实热；知母能入肾经，故能泻相火；栀子归心、肺和三焦经，故能清泻三焦火邪，并可泻心火以除烦；夏枯草归肝、胆经而能泻肝胆实火等。补虚药中，麦冬归脾、胃、肾经，能养阴润肺，益胃生津，滋肾阴，降虚火；石斛归胃、肾经，故能养胃阴，清胃热，生津止渴，滋肾阴，降虚火。这些药根据性味归经来理解功效，我们更要学会利用功效推导相应的主治证。以大家最熟悉的麻黄为例，其功效是发汗解表，宣肺平喘，利水消肿，那么其相对应的主治证我们可以很容易推导出来，依次为外感风寒表证，咳嗽气喘和风水水肿。其他的药物也可以采用这种方法巧妙记忆。如此，只需记住功效这一核心内容，我们就将其它内容全部记住了，既容易理解和掌握，又不容易忘记，还避免了枯燥无味，机械背诵之苦，达到事半功倍的效果。

其次，反复思考，分析比较，归纳总结。每学完一个章节，我们都要反复思考，有必要对其中功效、应用相似的药物进行系统的归纳总结，以利于知识积累，并使之条理更为清晰。如补虚药这一章的内容很多，它分为补气药、补阳药、补血药、补阴药四节，我们就可以先对每一节进行总结，再综合这一章进行归纳小结。如补气药中补肾气的有人参、西洋参、山，补脾气的有白术、白扁豆、大枣、蜂蜜；补阳药中脾肾双补的有补骨脂、益智仁、菟丝子等；再深入到整章内容，阴阳双补的药物有鹿茸、紫河车、巴戟天、蛤蚧、肉苁蓉、锁阳、菟丝子、沙苑子等。

又如有透疹功效的药物有荆芥、薄荷、牛蒡子、蝉蜕、升麻、葛根、紫草；有明目作用的药物有羚羊角、熊胆、桑叶、菊花、秦皮、决明子、车前子、石决明、珍珠母；有润肠通便功能的

药物一般是带“仁”或“子”字的药物，如郁李仁、火麻仁、桃仁、瓜蒌仁、苦杏仁、柏子仁、决明子、苏子等等。等学完了以后，我们要对其进行分类归纳总结。

此外，个别药物还享有特殊的称呼和美誉，我们也可以将它们总结出来，如“呕家圣药”——生姜；“疮家圣药”——连翘；“气病之总司，女科之主帅”——香附，“回阳救逆第一品药”——附子；“主一身上下诸痛”——川芎，等等。

再次，前后联系，融会贯通。知识是系统的，而不是独立的、零碎的。每一门学科都有其系统而完整的知识框架，中医学也不例外。只有前后联系，融会贯通，在脑海中形成一个系统的知识网，才能从整体上全面掌握它，才能加深对功效及相互关系的理解，才能深入学习，弄懂，学透。

比如紫苏、黄芩、桑寄生、杜仲、续断、白术均可安胎，但紫苏是行气安胎，白术为补气安胎，黄芩为清热安胎，杜仲、续断和桑寄生均属补肝肾安胎，其作用机理是不一样的’。

此外，有很多人容易忽视总论与各论之间的联系，这种观念是错误的。总论与各论并不是两个毫不相关的独立体，而是有着千丝万缕的联系的统一体。总论内容要联系各论部分的具体药物，加深对其基本理论和知识的理解，各论部分又要以总论部分为纲，来指导每一章每一味药物的性能的学习。如以四气五味理论来理解厚朴、黄连的功效、主治及使用注意，以升降浮沉的药性理论来理解升麻、柴胡、牛膝的药性和功效特点，以归经理论来领会柴胡、白芷、山药的功效和应用等。

有人认为，“学药之苦，苦若服药”，而我觉得“实践出真知”，只要在学习中不断深化探索，刻苦努力，持之以恒，一定会有自己的独到的见解和想法，学习中药就不应是一件枯燥而困难的事。以上就是我对中医学学习的几点粗浅的认识和体会，希望能给大家以帮助，在今后的学习中感到快乐，

并能快乐地投入学习。

《中药药剂学》是以中医药理论为指导，运用现代科学技术，研究中药药剂的配制理论、生产技术、质量控制与合理应用等内容的一门综合性应用技术科学。学习中药药剂学的重要任务是能够将中药之药合适的剂型，而所制成的中药剂型必须是有效、安全、稳定、可控的，保证生产出来质量优秀的药剂符合医疗卫生的工作需要，产生较好的社会效益和经济效益。

学习了《中药药剂学》，让我学习到了很多普通药剂学中没有的知识，为我们以后的生活也起到了一定的指导作用。如中药药剂中的汤剂是我国应用最早、最广泛的一种剂型，汤剂可以发挥方药多种成分的综合疗效的特点，液体吸收快，奏效显著，溶剂价廉易得，制备方法简单易行。同时汤剂的质量也有着诸多影响因素，如中药品质，中药粒径，煎药器具，火候，次数，用水等等方面，同时在汤剂的煎煮中也有很多的中药不能与群方一起煎煮，如矿石类贝壳类应先煮，而藿香、薄荷、青蒿等宜后下，而阿胶、蜂蜜等宜烊化等等不同的煎煮方式，这些煎煮的工艺均影响着汤剂的质量，由此可见在中药药剂有今天的辉煌也是在时间和实践的检验中发展得到的。

《中药鉴定学》是中药专业的专业课。在中药专业的学习中有举足轻重的意义。中药鉴定学是鉴定中药的品种和质量，研究寻找和扩大新药源的学科。在原有的专业基础课上进一步学习本门课程，而应用于实际工作中。它包含的知识面比较广，因此觉得很难学。学习过程中应该注重把握规律。每一类药材都有一定的鉴定规律，因为每一类药材都是一个器官，植物的每一个器官都有统一的规律。如根类有根类的特点，花类有花类的特点。在每一个章节的最前面概述，就谈到本节的药材鉴别特点与规律，同时还可以参考复习思考题，来帮助学习。鉴定药材一定要参考历史，中药收载于古代本草中，经过历代不断继续、修改、增加药味与内容。古代本

草是我国的伟大宝库，学习中药必须了解本草历史变迁，所以要了解一种药材首先收载于那一种本草，这必须要背下来。并了解从首载本草到今的药材其来源品种是否一致，要把握规律，将首载本草加以归类。

总之，自学过程中注意掌握学习方法，可以综观中药学的全貌，从纵横两方面掌握药物之间的内在联系，使所学中药学条理化、系统化、从而提纲挈领，执简驭繁地学好中药学。