

最新针灸经典心得体会 针灸文化心得体会 (优秀5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。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

针灸经典心得体会篇一

自古以来，中医针灸在中国就拥有着悠久的历史。随着中国传统文化的影响力不断扩大，针灸文化作为中华优秀传统文化的重要组成部分，也受到了越来越多的关注。随着时间的推移，针灸文化已经成为了人们喜爱探讨的话题之一，也成为了很多人追寻健康生活的选择之一。今天，我想比起项目人们在探究针灸文化方面的经历，分享自己的心得和体会。

第二段：对于针灸文化的认识

针灸文化是中华民族的宝贵文化遗产，在中国传统医学体系中占有举足轻重的地位。我从小就被这种传统文化所吸引，所以自己也在十几年前开始逐渐了解学习针灸学。在学习的过程中，我渐渐体会到针灸的神奇魅力，究其原因还是因为中医针灸的理论和技术的依据“人与天地之间的关系密切相连”的中华精神来进行研究的，这也是中国文化的独特之处。在我看来，针灸文化是一门文化艺术和生命科学的完美结合，是我国文化的瑰宝。

第三段：针灸文化在现代社会的作用

随着现代人的生活方式和生活环境的改变，一些疾病和病症也随之而来。然而，中医针灸与西方医学治疗的方法和原理

都有着很大的区别，中西医学具有的两大区别主要体现在：“诊断和治疗原理不同”“意识形态和文化价值不同”等方面。这就恰恰说明中医针灸的理论和实践对于现代社会切实地产生了积极的作用。针灸作为一种非外科手术的非药物治疗方法，同时可以调理身体基本机能，达到预防和治疗的目的，可以帮助很多疑难病的治疗和缓解病痛。

第四段：针灸文化的深层次意义

针灸是中国传统医学中重要组成部分之一，其理论体系、治疗方法以及治疗效果都有着深层意义和重要的文化传承价值。针灸不仅仅是一门医疗技术，它还涵盖了对自然、人体、社会等方面的哲学思考和涵义。通过针灸文化，我们可以深入了解中华文化的精华所在，企望回归优秀的中华文化，认识到我们的传统文化和优秀生命的人文精神所包含的法理、哲学、伦理等方面的深层意义，并从中汲取智慧和启迪。

第五段：个人感悟和结论

我深知自己在针灸学方面的知识体系还有非常多不足之处。然而，我更深刻地认识到针灸文化的重要性，它不仅是一个医疗技术，还是千百年来中华文化的珍贵遗产，人类优秀智慧和生命精粹的载体。借着学习针灸文化的机会，让我更明白针灸文化的内涵所在，更加坚定了我对中华文化的认同与信仰。总之，学习针灸文化，就是研究中华优秀传统文化、培训自己、保持健康，它也是我们对于文化美学和生命科学的认识和尊重。我相信，在未来的日子里，针灸文化必将拥有更加广阔的前途和发展空间。

针灸经典心得体会篇二

九期中医针灸传习班心得体会（9）

（李宝民，男，1985年生人，苏州大学医学部硕士）第一次

课，老师开门见山，发了讲义，然后直奔针灸室演示腹针。老师为一位女患者针刺治疗，也是同时给我们做示教。75mm的刚针完全进入腹部，确实让我惊讶，但患者只说发胀，针感传至腰部，腰部胀痛疼。老师解释这是得气了，疗效会好。然后，老师第一个为我行针，第一针中脘，进针很快，只感觉以针为中心一团东西扩散开来，堵在胃部，涨得不行，针完盲俞穴，中脘的针感就很快消失了。针盲俞，天枢，气海之时，有一阵痛，突破后就消失了。留针一段时间，我左下腹处有一段大概3-4cm长的疼痛区，正在体会，师兄刷刷几下给我起针了。我是第一个自己扎自己的，针中脘很顺利，稍有点胀，没老师的气场强。针两侧盲俞稍有疼痛后也突破到底了。两侧天枢及气海，针入皮下后，阻力大增，伴有刺痛，咬牙过了这一层，刺痛消失。总结：针法有待加强，进针果断一点，痛苦会少一点。针一位师姐的一侧天枢，怎么也进不去，感到针下有一层坚硬的阻碍，跟我扎草纸一样，进到一定深度，毫厘难行。第一服汤药喝下，顿感一股药力直通头部，麻麻的，有点晕，很快消失。汤药味道不错，没有特别注意体会。

喝完第五服药休息后，自行针了中脘，双侧盲俞，气海，估摸着定的位，但气感强烈，每个穴位都有不同。进针都有疼痛，突入后好转。捻转后都有疼痛感，左侧盲俞尤其厉害，可向左下腹，脐下传导，以致向后腰传导。留针，左肩甲下跳了一下，然后一股气从肚脐冲向右下腹部消失。整个下腹都有胀痛，并向深部传导，左下腹部尤甚。起针后，放了几个屁，然后排了个便。然后直奔正安跟诊。小腹里面正邪相争了一下午，股股热流传向足外侧。

针灸经典心得体会篇三

中医针灸传习班心得体会（13）

明空中医学堂针灸班学习日记之二

(巩xx,女, 1961年生人, 某国驻华使馆中文秘书)

7月16日(星期一)

昨天是第三次上课, 内容是复习扎针, 扎自己、扎同学和被同学扎(听上去有些吓人), 老师在一旁边观察着每个同学的动作边不停地讲解指导着。为了进一步了解我们这些学生的学习成果, 老师还特意为我们“献”了一回身。老师让我在其大横穴上施针, 有过前两堂课学习练习的体会, 自认为水平还是可以的, 于是便找准穴位扎下去, 老师有了针感, 并让我在其腹部左边大横附近又施两针。老师说我手上有力度, 进针的感觉也不错。得到老师的肯定, 心里是很高兴, 对学好扎针也更有了信心。

昨天的课还让我有了另外两个大收获。

第一是感受到扎针在治疗上带来的立竿见影的神奇效果。因为同学们学得努力, 教学进展顺利, 老师决定再演示讲解一下如何在背部施针, 朝晖同学主动把自己的后背贡献了出来。大家都发现他脖后大椎处有一鼓包, 差不多半个鸭蛋那么大, 老师随后在大椎处反复施针, 多次提捻..... 见证奇迹的时刻出现了, 包象是被撒了气, 眼见着就瘪下去很多, 真是不可思议! 还有比这更让人称奇的吗? 联想到上周玉琼同学腹部施针后面色由灰暗一下子变得明亮起来。若非亲眼所见, 有谁又能够相信呢? 中医针刺竟是如此神奇, 老师的水平真是好生了得。

第二个收获是从我自身感受到的。昨天腹部施针时, 左右天枢和大横处针感强烈, 痛, 不敢喘大气。起针后无任何不适。大约一小时后, 腹部开始痛起来, 尤其左右两边。回到家后, 痛感不减, 并感到自己脸上身上开始发热, 一量体温 $37^{\circ}7$, 低烧。和以往感冒发烧时四肢酸痛昏昏欲睡的感觉不同, 此次发烧只是单纯地感觉身上发热、乏力, 头脑却很清醒。老师说过, 当体内郁结经针刺被打散后, 身体会随即变得通畅

起来，内气一下子相对不足了，身体自然会有乏力之感。发烧也是体内阳气生发，应是个积极的反应，随即向老师微博求证，在得到肯定的回复后，为自己感到高兴，发自内心关注自己时，心神是有感知的，让我的身体变得敏感起来，使我向身心和谐健康又迈进了一步。

今早起来，烧已退，腹部痛感也已减轻大半，遵师嘱，晚上回家熬药服药，巩固胜利成果。

针灸经典心得体会篇四

针灸是中医学中重要的疗法之一，具有广泛的应用领域和独特的疗效。多年来，我从事针灸临床工作，积累了一些心得体会。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，并探讨针灸的作用、方法以及应用范围。

首先，针灸作为一种传统疗法，其中蕴含着丰富的理论基础。针灸的作用机制主要有两个方面：一是通过针刺刺激，调节人体的气血、阴阳平衡，改善身体的微循环，从而促进疾病的康复；二是通过调整针灸穴位来影响人体的神经系统、内分泌系统和免疫系统，调节机体的机能状态，提高人体的抵抗力。针灸的治疗机制远比人们所想象的要复杂和深入，这也使得它在多个临床领域得到了广泛应用。

其次，针灸的方法多种多样，根据不同的疾病和症状，针灸师可以选择不同的针刺手法和穴位组合。在我的实践中，我发现根据针灸的不同刺激方式，可以产生不同的疗效。例如，对于肌肉疼痛，可以使用温针法或灸法来疏通经络、舒筋活络；对于内脏疾病，可以选择经络镇痛针刺法或者耳针来调节脏器功能。此外，在选择穴位时，针灸师需要综合考虑病情、病位和体质等因素，以得到最佳的疗效。因此，针灸的方法非常灵活多样，需要针灸师结合实际情况进行个体化的治疗。

再次，针灸的应用范围非常广泛，不限于某一具体疾病。针灸可以治疗许多慢性病、神经系统疾病和内分泌失调等常见病症。此外，它还可以缓解疼痛、减轻压力、增强免疫力等，对保护健康和预防疾病也起到积极作用。针灸的疗效有时甚至超过了传统的西医疗法，让病人不再依赖药物或手术，改善了他们的生活质量。在我的临床实践中，我发现针灸在治疗一些顽固性疾病和难治性疼痛方面特别有效，这也进一步加深了我对针灸的认识和了解。

最后，我想强调的是，针灸是一门需要丰富经验和专业技能的技术。针灸师不仅需要具备扎实的中医学知识和针灸理论，还需要通过实践不断地积累经验，提高自己的技艺。在实践中，我也遇到了一些挑战和困难，但正是这些挑战让我不断地学习、成长。只有不断追求进步、不断创新，才能更好地为病人提供优质的针灸服务。

总之，针灸是中医学中一门重要的疗法，在临床实践中具有广泛的应用前景。通过针灸可以调节人体的机能状态，促进疾病的康复。针灸的方法和应用范围非常灵活多样，需要根据病情和个体化特点进行选择。同时，针灸也是一门需要专业技能和经验积累的技术，只有不断学习和提升自己，才能为病人提供更好的治疗效果。

针灸经典心得体会篇五

（王x,女，1977年生人，某著名机构优秀建筑师）

第二次课体会

(1) 针刺

课上老师给我们仔细取穴讲解了马丹阳天星十二穴中的足三里、上下巨虚及内庭穴、阳陵泉穴，太冲、昆仑、太溪穴，委中、承山穴，并一一在同学身上针刺。每个人因为骨骼、

肌肉的形态不同，穴位位置也要按照不同的比例细心辨别。

之后同学们互扎腹针，经过一周练习，手法都有所提高。邢台的马同学上周第一次扎针就十分干净利落，这周看起来已经很成熟了。

大家的发力方式，大多是直刺，单手发力，男同学王林林最初双手发力直刺，显得不太协调，后来受马同学启发，也改为单手发力。但这种方式当自身内力不足时，碰上质地致密的部位会入皮太浅。我就是这样，床上的同学直喊疼。仔细观察了老师的手法，斜入翻掌，手腕一转，借助动势释放内力，果断深入皮肤。这个发力的过程比直刺行程长，力量一定会大些，加上老师内力强，从选穴、持针刺穴、捻转，三部完成只在须臾间。

我是最后一个扎的腹针，很幸运，白老师亲自扎了五针。这周的感觉没有上周那么痛感强烈，但很快得气。留针大约半小时。和上次不同，这次气开始往下走了，先是左腿有麻麻的感觉，紧接着右腿内侧上部不断有跳窜感，然后到了小腿内侧。一直不通的右腿有感觉了。

(2) 艾灸

白老师给大家示范了温和灸和直接灸。没想到同学们对直接灸还是很热情的，米粒大小的艾绒，直接放在皮肤上，中脘，足三里，涌泉，每穴三壮。在艾绒点燃之后，当火力和皮肤接触时，同学们的痛苦表情各异。我没敢一试，暂时没有勇气，三年前给自己隔姜灸了几次，留了几处瘢痕，后来没有坚持灸下去。老实说，我不喜欢瘢痕，但艾灸确实很舒服，回去试试无瘢痕直接灸法。

白老师一直在给我们讲授灸法的重要处，和祛除寒邪的力量之大。一些阴寒极重的病人，其身体的寒邪也会对医者有不良的影响。无形无相，会趁虚而入，需要谨慎为宜。同学王

林林直接灸了三年，对灸法极有经验心得，他和白老师的对话很有意思。

(3) 回家服药之后

下课回家，臭屁不断，不一会家里空气混浊。晚上相当疲乏，却难以入眠。腿部内侧的阴经部分不断窜跳。腹针的感觉一直存留。第二天排便量大，浑身发冷。以前看过老师博客，知道这是正邪相交排病反应，并不在乎，只是觉得神衰气乏，想睡觉。艾灸神阙，稍安。周三风和日丽，出门看展，走走停停快五小时，回家之后，后脑头疼不已，时有跳动感。周四仍然头痛，除了脑后，左右两侧也不时窜疼。手边没有针了，在脚上找了些痛点按揉，稍有缓解。晚上头痛逐渐散去。

周五身体依旧很累，左侧嘴角上火，起了一堆小包。下腹痛。

周六，生理期如期而至。下腹较以往轻松，排出较多淤血块。

这周主要和身体斗争了，心神散乱，体会到的针法还未好好实践。只空手练习了进针、捻针，手上没气力，常常把针扎弯。