

食疗养生心得 食疗学心得体会(优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

食疗养生心得篇一

食疗学作为中医传统文化的重要组成部分，通过食物与健康之间的联系，探索食物对人体的调养作用，并将其加以系统化的总结和研究，由此形成了独特而重要的学科。在我长期关注和学习食疗学的过程中，我发现了一些重要的体会和心得。以下将从食疗学的基本理念、食疗学与健康的关系、食疗学在日常饮食中的应用、食疗学的局限性以及我对食疗学的未来发展等五个方面，总结并分享我的心得体会。

首先，食疗学的基本理念是以食物为药。在中医理论中，药物和食物的界限并不是十分明确，因为一些常见的食物具备着明显的药用价值。食疗学通过深入研究食物的性味作用、功效与用法，将其作为一种治疗和调养身体的手段，并且注重个体差异和综合调理。通过食疗学的指导，我们可以更好地选择食物来满足身体的需求，对疾病和亚健康状态进行干预和调整。

其次，食疗学与健康之间有着密切关系。饮食不仅是人体所需的基本生存需求，更是滋养身体的重要途径。食物中富含的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素，对维持人体正常生理功能和预防疾病都起着至关重要的作用。而食疗学通过对不同食物的烹饪方法、搭配等进行研究和总结，使食物的营养价值得以最大化的发挥，从而对健康产生直接而深远的影响。

其次，食疗学在日常饮食中的应用非常广泛。我们可以通过食疗学的指导，在日常生活中选择合适的食物来保持健康。比如，对于胃口不好、消化不良的人来说，可以选择一些温性的食物，如糯米、鲜姜等，来增强脾胃的消化功能。而对于患有高血压、高血脂等疾病的人来说，可以通过食疗学的建议，减少盐分和油脂的摄入，增加富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果等，来调节体内的代谢功能。此外，食疗学还可以用于调节季节性的养生，根据不同季节的气候特点和身体的需求，选择相应的食物来调养身体，使身体能够更好地适应环境的变化。

然而，食疗学也有其局限性。食疗学强调的是整体性的调理，但对于一些特殊疾病或健康问题，单纯依靠食疗学可能无法取得理想的效果。因此，在面对一些严重疾病时，我们还需要借助其他的医疗手段进行治疗。此外，食疗学在科学验证方面的不足也是其局限性之一。虽然食疗学有着悠久的历史和丰富的经验积累，但在一些治疗效果和机制的认识上还需要更多的科学验证来支持。

对于食疗学的未来发展，我充满了期待。随着现代科技的进步和人们对健康的关注度的提高，越来越多的人开始意识到食物与健康之间的密切关系，并开始在日常饮食中采用食疗的方法。这为食疗学的进一步发展提供了机遇和动力。我希望在未来，食疗学可以与现代医学更好地结合，形成更加科学和系统的饮食健康体系，为更多的人提供健康的指导和帮助。

以上就是我对食疗学的一些心得和体会。食疗学作为中医传统文化的重要组成部分，有着重要的地位和作用。通过学习和运用食疗学的知识，我深刻地体会到食物与健康之间的联系和作用，也更加意识到了日常饮食对健康的重要性。希望我们能够更加重视饮食健康，通过正确的饮食方式，来达到身心健康的目标。

食疗养生心得篇二

这学期的选修课我选了中医养生保健食疗。中医学是我们中华民族独一无二的传统，其内容博大精深，历史源远流长，是我们中华文化的瑰宝，我们有责任也有理由将中华瑰宝传承下去并继续发扬光大。学习了中医食疗，对于自己身体状况会有了一定的了解，还可以通过学习它来改变或调整自己的饮食习惯，从而达到养生、保健的目的。并且高中看了中里巴人所著的《求医不如求己》系列的中医养生书籍，那时便对中医养生有了强烈的兴趣，但那是主要精力都放在学习上，因此也没有机会再去细细品味，而当在选课的时候看到这个学期竟然有开中医保健的课。因此，即使我的b类选修课学分已经修够，但还是毫不犹豫地选了这门课程。

第一次上这门课的时候，觉得不是很有吸引力，因为老师讲的只是中医食疗的历史由来这类的，没有什么实质性的东西，而且还有很多的古文，令人眼花缭乱，当时就在想选这门课会不会是一个错误的选择。但转念一想，既然已经选了这门课，那就接着上吧，权当是增长见识了。也庆幸当时有这样的想法，后来才会继续去上课，才能学到很多有用的东西。通过中医养生保健食疗课程的学习，让我学习到食物其实就是人类最好的保健品。大家都知道“是药三分毒”，无论是药品还是保健品，都或多或少为身体带来一定的负担。而已经经历过数千年的检验且不需借助额外的药物、维生素的中医养生保健食疗，只要仔细注意搭配好每日三餐的食物种类，做到荤素搭配，咸淡有度，营养合理，需要时添加上一些中药或具有药物效用的食材，也能很好的维持身体的健康。既然不用再花费额外的钱财和为身体添加额外的负担，只需在日常生活中稍加留心和学习就能让我们快乐健康过每一天，何乐而不为呀！

尽管在学校吃饭堂的我们在平常生活中很少有机会通过自己煮饭煲汤来实践老师上课所教的内容，但我们还是可以本着“荤素搭配，咸淡有度，营养合理”的理念，再结合自己

的身体状况和喜好来选择饭堂的饭菜。并且也可以把老师上课所讲的健康理念和健康食谱转述给自己家中的父母，让他们能够注意日常生活的饮食搭配，调整一些之前不好的饮食习惯于观念，并按照食谱做出健康可口的菜肴，让父母能够更加健康，也是我们为人子弟的一片孝心。

食疗养生心得篇三

这学期的选修课我选了中医养生保健食疗。中医学是我们中华民族独一无二的传统，其内容博大精深，历史源远流长，是我们中华文化的瑰宝我们有责任也有理由将中华瑰宝传承下去并继续发扬光大。学习了中医食疗，对于自己身体状况会有一些的了解，还可以通过学习它来改变或调整自己的饮食习惯，从而达到养生、保健的目的。因此，我毫不犹豫地选了这门课程。第一次上这门课的时候，觉得不是很有吸引力，因为老师讲的只是中医食疗的历史由来这类的，没有什么实质性的东西，而且还有很多的古文，令人眼花缭乱，当时就在想选这门课会不会是一个错误的选择。但转念一想，既然已经选了这门课，那就接着上吧，权当是增长见识了。正因为当时这样想了，后来才会继续去上课，才能学到很多有用的东西。

少滋补养生的食谱，以后我就可以针对自己不同时候的不同需要进行食疗，可谓终身受益。

以前经常听到一个人向另一个人介绍说什么什么东西很好，吃了之后对身体有好处，然后另一个人就去买来或者是做来吃。当时对这种现象也没太在意，上了中医食疗课后才知道这种做法是很错误的，因为他们根本没有想到每个人的体质是不同的，对一个人来说是补品的东西对于另外一个人说不定就是一种毒药了；而且，对于同一种东西如果在不恰当的时候食用，说不定还会对身体带来伤害。所以当我们想要进行食补时一定要遵循三个原则：因人制宜、因地制宜、因时制宜。只有在“三因”制宜原则指导下辨证配膳，才能充分

体现中医食疗的科学性、实用性，突出中医特色，更好地发挥食疗强身健体、防治疾病的作用。也只有遵循这三个原则，食疗才能达到预期的目的。

食疗养生心得篇四

本学期我选修了《中医药膳食疗法》这门课程。这门课程是同学推荐选读的。她说，老师是一个很幽默的人，又能够学到东西，而且不点名(嘻嘻)。

通过一个学期的学习，我才发现原来食疗是有这么悠久的历史和文化背景的。《黄帝内经》强调“饮食有节”、“五味调和”的养生方法，以补精益气，防止早衰。唐代名医孙思邈《千金方》食治篇中明确指出：“为医者当洞查病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”“食能排邪而安脏腑，若能用食平疴，释情遗疾者，可谓良工。”由此可见，中医食疗的确是具有很深的历史文化底蕴的。

食疗，在我国至少有三千年的历史。从西周到明清历代都有大量的药膳食疗著作，论述十分精辟，形成了相当完整的理论体系，构成了我国在这一领域的优势，在中医药学中占有十分重要的地位，甚至放在药疗、针灸等疗法之首。历代医家都非常重视药膳食疗在治疗中的应用。

与我而言，从一个不专业的角度去理解，药膳，它把中药跟食物(甚至有些材料既是中药又是食物)混合在一起烹调，“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威；既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

在课程设置方面，我比较喜欢每次课第二部分，也就是视频教学的部分。在这个部分，每次都介绍很多家常药膳的做法，让我们有机会去试试。这应该是对我最大的吸引力了，我是一个很喜欢吃东西的人。而老师深入浅出的讲解，以及视频

的演示，极大地勾起了我的动手欲望。平常在宿舍会自己煮简单的“药膳”和同学们一起分享。

上次端午回家，我做了一道“泥鳅炖豆腐”，就是根据老师上课演示的视频做法来做的。但是比较遗憾的是，老妈买回来的泥鳅，是在摊子上已经宰杀好的，因此可能会影响口感和新鲜度吧。

当我炖好端给老爹老妈的时候，心里别提多高兴了。

中医食疗是一门很深奥的学科来的，单单只以一个学期的学习是不够的。虽然我现在所接触到的只是一点儿皮毛，但是足以引起了极大的兴趣，尤其我是一个很喜欢吃东西的人，中医食疗让我对“食”这个观念又有了一个新的转变。”

我真的很感谢中医食疗学这门课，感谢李恩庆老师，激发我产生了这个想法。根据我自己上课的上些感受，我想给李恩庆老师提几点建议，希望能对李恩庆老师以后的教学工作有所帮助。

- 1，希望李恩庆老师以后能多讲一些跟男生日常有关的一些知识。在这个学期，老师讲了很多女生生理时期等等的保健方法，我在女朋友生理期的时候熬汤水给她，很感激您呢。但是关于男生的知识，貌似比较少。

- 2，对于北方的同学而言，很多人都不适应南方的水土和饮食，希望李恩庆老师有机会能讲讲有关于南方饮食的问题，比如说在南方吃什么东西容易上火，有什么药膳可以改善水土不适应的症状等等。

- 3，希望李恩庆老师能多讲一些利用宿舍条件就可以制作的膳食，因为我经常感到总有冲动想在下课后就做一下在课堂上学到的药膳，但是由于宿舍烹饪条件的简陋，而只能纸上谈兵。

4, 希望李恩庆老师能够加强每节课跟同学的互动。每次上课, 第一节课您一直在传授知识, 第二节课进行视频教学, 作为学生总觉的自己参与度不够。希望老师能够创造机会让我们更好地参与到课堂中来。

最后, 感谢李恩庆老师的细心教导, 相信很多同学都会对这门课程受益终生的。

食疗养生心得篇五

近年来, 随着人们健康意识的逐渐增强, 食疗学作为一门研究食物与健康之间关系的学科备受关注。经过一段时间的学习, 我深深体会到了食疗学的重要性以及它对人体健康的积极影响。下面我将就我的学习体验和收获, 分享一些关于学习食疗学的心得体会。

首先, 食疗学教会了我正确的饮食观念。以前我没有意识到饮食对身体健康的关键作用, 总是随意选择食物。通过学习食疗学, 我了解到了不同食物的营养成分及其对身体的影响, 更加注重选择合理的食物。例如, 我知道蔬菜水果富含维生素和纤维素, 能够增强免疫力和促进消化; 谷物含有丰富的纤维和碳水化合物, 能提供持久的能量等等。这些知识使我更加明智地选择饮食, 合理搭配各类食物, 使自己的身体得到全面的营养。

其次, 在学习食疗学的过程中, 我也了解到了食物的药用价值。食物不仅仅是满足我们的味觉需求, 它们还能够产生对身体的积极作用。比如, 生姜可以缓解感冒症状和胃痛; 蜂蜜具有抗菌和消炎作用; 大蒜可以降低血脂和预防心脑血管疾病等等。通过学习食疗学, 我开始注意到日常饮食中的一些食材, 确实有助于健康。我会根据自己的需求和不适, 选择合适的食物来调理身体。这种食物与药物的结合, 提高了我对健康的维护和呵护。

当然，食疗学也让我对烹饪产生了新的兴趣。在学习的过程中，我了解到食物的烹调方式对其营养价值有着重要的影响。只有恰到好处的烹调方式才能最大限度地保留食物中的营养物质。比如，炖汤能够将食材的营养成分充分释放出来，煮食蔬菜能够减少营养流失等等。因此，我开始尝试更加养生的烹饪方法，如蒸、炖、少油烹饪等，来保留食物的营养成分。这不仅让我的菜肴更加健康美味，也让我更加享受烹饪的过程。

最后，食疗学还让我深刻认识到了饮食与健康的紧密关系。通过学习食疗学，我得知了很多饮食与健康密切相关的疾病，如高血压、糖尿病、肥胖等等。这些疾病大多数都与不良的饮食习惯有关，如高盐、高糖、高脂肪的饮食。通过改变饮食习惯，有助于预防和治疗这些疾病。我开始更加重视自己的饮食结构和饮食习惯，尽量避免对身体不利的食物，保持一个健康的饮食模式。

综上所述，学习食疗学是一次意义深远的经历。通过这门学科，我对饮食的影响及其对身体健康的重要性有了更深入的了解。现在的我已经形成了积极的饮食观念，更加主动地选择食物并合理搭配。我也变得对烹饪更加感兴趣，学会了一些养生的烹饪技巧。我深刻认识到饮食对身体健康的重要作用，开始注重自己的饮食结构和习惯。我相信，通过学习食疗学，我能够更好地保持健康并享受生活。无论是从身体的角度还是从心理的角度，食疗学都给予了我无尽的启示和收获。