

中医经方心得体会(大全8篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

中医经方心得体会篇一

中医是中国传统的医学体系，在健康领域一直发挥重要作用。中医不仅重视对症下药，更注重调整人体整体的平衡。在深入学习中医过程中，我获得了许多新的心得和体会。本文将着重探讨中医新心得体会。

第二段：中医重视整体调理

中医治疗疾病时，不仅注重疾病的症状，更注重病人整体的状态。中医强调身体在内部环境与外部环境之间的平衡关系。因此，中医治疗疾病时，会考虑到病人的饮食、生活习惯、情绪等多个方面，并通过中药调理和针灸治疗，以达到平衡人体的整体状态。这种以整体为出发点的治疗方式值得我们借鉴。

第三段：中医注重个体差异

中医认为，每个人的体质都是独特的，不同的人在面对同一疾病时，采取的治疗方法也应该因人而异。例如，同样是感冒，中医会根据病人的体质特征来选择适合的方案，个性化地选择药物和疗法。

第四段：中医始终坚持预防为主

中医注重预防和保健，从根本上消除疾病的发生。中医积极倡导人们保持良好的生活习惯和饮食习惯，以及一种积极向

上的精神状态。同时，中医从身体、情感和环境多个方面出发，通过草药、针灸等手段来促进身体健康，从而预防疾病的发生。

第五段：结论

中医是一种古老而深奥的医学体系，在现代社会仍然发挥着越来越大的作用。中医的整体调理、个性化治疗、重视预防等特点，使得中医在治疗疾病时展现出不同于西医的独特魅力。我们应当学习中医，将中医的优秀特点与现代医学相结合，共同推动健康领域的发展。

中医经方心得体会篇二

中医养生文化渊源流长，源远流长，它的发展壮大道阻且长。中医文化的重要性在于其科学性和实用性，而其文化意义则在于其对人类健康的宏观控制。在中医的推广和普及下，越来越多的人开始重视中医文化，认为其对人类健康的维护起到了重要作用。而在世界卫生组织的持续推广下，中医将会变得越来越受欢迎。我从事中医医学多年，以下是我的中医毕生心得体会。

1、中医的起源和发展必须运用科学的思想方式

中医，作为中国传统文化的重要显现之一，其起源和发展是受到历史社会背景的影响。要想更好地理解中医的起源和发展，我们必须运用科学的思想方式，结合历史发展的实际背景，这样才能真正认识到中医的本质。

2、健康和疾病对于中医的重要性

中医讲究“治未病”，注重人的全面健康，而非仅仅关注疾病的治疗。中医治疗疾病时，注重其根本原因和个体差异，通过辨证施治相结合的方法，达到治疗的效果。而从长远来

看，中医注重饮食、起居、恋爱、锻炼等各个方面，达到养生的目的。

3、中西医融合的重要性

随着人们对中西医结合的认识越来越深入，越来越多的中西医结合的疗法得到了广泛应用。中西医结合的疗法，则更注重对身体整体的改善，尤其是针对现代人生活中经常面对的亚健康，各种疑难杂症、慢性病等方面，中西医结合的方法十分有效。

4、中医重视患者的主观感受和心理调节

中医在治疗疾病时，注重患者的主观感受和心理调节。患者的主观感受和心理因素与疾病的发生、发展密切相关，中医采用心理疗法来调节并改善患者的情绪状态，对于治疗某些慢性病以及神经系统疾病、癌症等也起到了很重要的作用。

5、中医药材质量的保证

中药材及其疗效的质量保证，是中医的重要方面。世界上有很多国家都出台了有关中药材质量标准和监管制度的规定，以确保中药材的安全、有效和正确使用。而中医医师在处方过程中，也必须严格遵守规定，确保中药的质量控制力度。

总之，中医的发展起源，其实在于使用科学的思想方法更好地理解她的本质；健康、疾病、中西医结合、心理调节以及中药材的质量保证，这些都是中医毕生的体会和经验。我相信，随着人类对健康的愈发重视，中医文化的应用必将发扬光大，为人类带来更多的健康福祉。

中医经方心得体会篇三

我这里先向大家介绍一下中医综合。中医综合是由国家统一

命题，考生报考学校所在地区组织阅卷，由国家来划定分数线。20xx年开始中医综合满分300分，覆盖六门学科，包括中基、中诊、中药、方剂、中内和针灸，考查知识面广泛，是非分明，考生基本没有临场发挥的余地，全凭考前知识的积累与掌握。试题既考查你对固定知识的掌握，又考查你对问题灵活运用程度，复习起来难度大，还很费时间和精力，我只是结合自己的经历提出要注意的几点。

1. 购买考试大纲。按照大纲的要求复习。
2. 购买对你有帮助的复习资料。这里我向大家推荐由北中医编写的《中医综合复习指导》和《中医综合最后冲刺试题》。虽然时间紧，我们也应该尽可能将课本通篇复习，当然这里的通篇复习是按照复习指导所列的要点对照课本进行复习。
3. 不要偏废个别学科。由于六门学科是大一、大二、大三时学习的，很多知识点都被大家忘记了，要知道一分之差就可以决定你的命运，千万要将每一分都认真对待，这样才能取得理想的成绩。
4. 按比例有重点地复习。由于内科和方剂占分值较大，联系也很紧密，认真复习相当重要。
5. 大量做习题以增加实战经验。复习到一定程度，就应该开始做题了，对待每一道题都应认真，要知其然更知其所以然，将你做错的题加标记，考前再次复习一遍。当你参加考试时，发现很多题见过甚至做过你会更加自信，答题的效果也会更好。
6. 谨防盗版书。购买复习资料时一定要选正规出版社的正版书，盗版书的错误很多，有可能使你将错误的答案带到考场上去。

上面罗罗嗦嗦说了那么多，概括起来其实就是积累与重复。

中医综合的内容多，因此，它不可能一蹴而就，所以要想考好这门课主要是靠平时的积累，而不能凭侥幸心理，自己主观进行取舍，这也就是“学到底”的意思。我们在复习时还会发现，书从头到尾看了几遍，到头来脑子里还是空空如也。这是正常现象，惟一的对策就是重复重复再重复，重复的遍数多了，最后你会发现，其实考的并不是你的水平，而是你的熟练程度。熟能生巧，最后对题目能产生条件反射的效果是最好的。那么，重复就要求有大量的时间，所以以我个人之见，最佳复习时间应至少九个月。

精读教材与广泛联系

1. 确立报考学校，索要招生简章，以明确学校的要求、考查范围和考试所用的教材。如果该校使用的不是全国统编教材，你又在本地的书店购买不到，就要汇款向你报考学校的研究生处购买。
2. 带着问题看书。将你认为可能考的知识点做标记，以题的型式一一列出，并认真做答，这样你自己就可以给自己出一本试题集，在以后的几轮复习中，着重看这些问题。你也可以做一本笔记，将重点列出最后只需看笔记就可以了。
3. 精读教材，不能有漏掉的内容，做到融会贯通前后联系举一反三。
4. 多与周围同学交流学习心得，将自己认为的重点说一遍，听别的同学讲自己的重点，这样可以帮你查漏补缺；做别的学校历年来的试题。由于主题重点是一样的，别校去年的考题很有可能是你今年的试题，复习专业课一定要“眼观六路，耳听八方。”

注意的问题

1. 近年来，由于报考中医学的学生较少，录取比例很大，而

我们正好是中医学专业，而且好多导师都是我们授课老师，那么不妨利用一下这个有利条件。

2. 大家都知道临床方面的研究生较难考，有些专业相对很热门，你不妨改报基础学科。你又怎能断定搞基础的前途不如搞临床好，要知道，搞基础学科，科研经费也很多嘛。

3. 报考学校时眼界要宽，不要死盯着一些著名的医学院。一些科研院所的技术力量强，学习环境好，就是由于学生的闭目塞听，每年生源都不足。考生应结合自身情况，多查一些招生简章，你报名时的正确选择，将决定你未来的前途。

4. 如果在成绩公布之后，你的成绩达到国家要求的分数线，但未达到你所报考学校的要求，或由于排名较后，没被录取，千万不要气馁，你应该及早向其它院校、研究所发函，介绍自己的情况，请求转校，甚至可以转专业。

5. 尽管目前中医的就业情况不乐观，中国社会已经进入老龄化，中医在未来有进一步的发展空间，一定要坚定信心。而且研究生找工作相对于本科生来说更好、更容易，就业后更具竞争力和上升空间。当然考西医是个不错的选择，但付出的努力会更多。

6 实习与考研就像鱼和熊掌二者不可兼得，有舍才有得。其实实习目的就只是让你对医疗过程熟悉而已，而且考中医专业的研究生不可能在短短一年的临床汲取太多的中医考研知识，况且实习地大部分是西医医院。应该尽早布置好自己的安排。

中医经方心得体会篇四

中医作为中国民族传统文化的重要组成部分，在中国的医疗领域中一直有着非常重要的地位。本篇文章将谈论中医论文的心得体会，感受到我们在从事学术研究的时候，需要具备

怎样的姿态和思维方式，以及对中医文化保护和传承的重要性。

第一段：探究中医治疗方法及思想

中医学作为中国民族传统医学学术体系之一，其历史悠久，深厚的文化底蕴，丰富的临床经验和疗效备受推崇。在学习中医论文的过程中，我们可以发现中医有着独特的治疗方法和思想。在中医治疗中，首先要了解病人的体质、个性、起居、饮食和情感等方面的信息，然后根据不同人的不同情况制定不同的治疗方案。同时，传统中医学科学思想也是在临床实践中通过长期的经验总结而形成的一种学术思想体系。因此，我们需要在学习和研究中医学时充分了解其治疗方法和思想，以提高我们的相关知识和专业水平。

第二段：转变思维方式

相信很多人在学习、写作和研究中医论文的时候，会遇到很多与西医科学思想冲突的情况。这时我们应该转变思维方式，在理解和挖掘中医理论方面，我们需要使用中医学的理论思维方式。区别于西医科学思想，中医学的思想方式更加注重人的身体与自然环境、心理之间的相互关系，因此我们需要针对中医的思想方式改变自己这方面的思路。同时，我们还应该认识到中医理论是基于整体观念的，不能只看到证候或症状，需要从病机、整体个体差异及环境等多个角度认识和探索疾病的发生机理。

第三段：加强文化传承保护意识

中医学作为一种传统的医学形式，其知识和技能较为独特，因此在学习和研究中医时，我们也应该高度重视其文化传承和保护。一方面，我们需要保持中医学传统知识体系和技能的原有特色，避免因为过分的现代化而失去其宝贵的药物、技术和治疗方法。另一方面，我们也需要通过贯彻文化传承

与保护意识，推动中医学的传承与发展，激发更多人对中医学的兴趣与研究热情，为中医学的繁荣与振兴做出自己的努力。

第四段：关注跨文化交流

在学习中医学时，我们也需要关注到跨文化交流的问题。中医理论不仅关注中华文化特有的传统文化背景，同时它也是一种大范围生活环境和社会文化的集成。因此，中医学知识也需要与西方医学相结合，促进行之间的交流与融合，共同贡献于人类的健康事业。只有这样，我们才能在中医文化中找到映射出世界文化多元性的价值和涵义。在文化多元化和国际化进程的推进下，中医理论将更有可能成为一个颇为有吸引力的研究领域。

第五段：中医文化的发展前景

中医学的发展前途是值得寄予厚望的，随着现代科技的不断发展，中医学的技术和理论也在不断创新和提高，将来在研究方向和临床实践方向上将会有更多的可能性。不过，我们依然需要以中医文化传承和保护为前提，贯彻其完整性和独特性。同时，我们也需要借鉴国际先进文化制度和技术水平，推进中医学的保护、研究和应用，为中医学的进步和发展做出应有的贡献。只有这样，方能更好地发掘和传承中医文化的精华，使之在跨文化交流的背景下得以保持其不断发展的繁荣。

总之，中医学研究和学习需要我们具备专业水平和特定的思维方式。同时，我们也需要关注到文化保护和传承的意义及跨文化交流的问题，推进中医学的应用和研究。相信中医学的未来将充满前景和活力，其文化内涵也将成为我们共同关注和探讨的重要话题。

中医经方心得体会篇五

作为一名医科大学生，通过实习实践锻炼提高自己的个人医术和能力，是最重要的。在实习中将自己的医学能力得到最大限度的发挥，这才是我想要的。在暑假期间我通过关系，终于找到了一份在中医院实习的机会。这是一次极为难得的实习机会，名额只有几人，所以在我听到自己可以去实习的时候，我极度高兴！

我怀着无比兴奋的心情来到犍为县中医院，带着彷徨与紧张的心情，开始了为期一个月的临床护理实践生涯！当我拿着实习报告踏进中医院的门槛时，心理感到特别激动，因为从今天开始，我将会以一名白衣天使的身份在医院里见习。时至今日，实践结束了，原本迷茫与无知，现如今满载而归。

临床的实践是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对护理技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍感珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情。

实践之前，是科教科老师按照我们的需要和上岗要求安排统一培训，包括：一、了解医院概况简介。二、了解学生管理的有关规定。三、知道治安管理的一般常识。四、懂得医德医风教育。五、明白医疗文书的书写。六、掌握有关护理知识。七、理解院内感染。八、了解手术室的有关知识。其间科教科的老师还穿插地组织我们到各病房看病历、观看关于医疗纠纷的专家讲座及急救处理方面的录像，让我们对实际的临床工作有了初步了解，为正式上岗工作打下了基础。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有老师为我们介绍病房结构，介绍工作，带教老师们的丰富经验，让我们可以

较快地适应医院的护理工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实践和工作打定了良好的基础，这应该算的上是实习阶段的第一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

护士的工作是非常繁重与杂乱的，尽管在以前前也有所感悟，但是真正进入病房后，感触又更深了。的确，护士的活很零碎，很杂乱，还可以说是很低微，可是透过多数人的不理解，我们发现，护士有着其独特的魅力。医院不可能没有护士，这就说明了护士的重要性。医生离不开护士，病人离不开护士，整个环境都离不开护士。这琐碎的工作，有着完整的体系，可谓“麻雀虽小，五脏俱全”，也正因如此，才能发挥其独到的作用，产生不可或缺的作用。因为有了临床的实践，我们才更全面而深刻的了解护理工作，更具体而详尽的了解这个行业。进入临床的第二个收获：正确认识护理，树立了正确的职业道德观，养成了良好的工作态度。

实践的第一天早上，我早早的来到医院，那时8点交接班还没开始，我跟着护士帮病人换被单，帮他们量体温等等。到了8点钟，医生和护士门准时交接班，值夜的医生和护士将昨夜病人的情况进行报告，然后各个管床医生分别开始查房，我也跟着他们，认真的听他们如何检查病人和如何询问他们。看着他们那一丝不苟的工作态度，我的心里不禁充满着崇敬之情。首先，医生们对病人进行询问，问他们的病症，比如：有无发热，有无疼痛，饮食如何，排泄是否正常，有无多尿少尿等等。然后，医生仔细观察病人的体征，有时还做下叩诊，最后开出医嘱。这时，护士们开始了紧张的比对医嘱，并且按照医嘱进行取药和进行治疗，护士每隔4小时查一次体温，并且绘成温度曲线，供医生参考，另外，每隔半小时进行一次巡房，检查是否有异常情况出现。

下午，医生们为14床的病人开了一个讨论会，我也静静的来到那里，认真的听他们的讨论，并把要点都记了下来。不知不觉就已经到了下班的时间了。回到宿舍，我总结了今天的

收获和疑问，觉得今天真是过到好充实啊！

我认为到病房实践，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础护理操作。实践的最大及最终目的是提前培养良好的各项操作技能及提高各种护理工作能力。所以在带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会，如导尿术、床上洗头、床上擦浴、自动洗胃法、静脉输液法等各种基础护理操作。同时还不断丰富临床理论知识，积极主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记。遇到老师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，以更好的加强理论知识与临床的结合。犍为县中医院实践科室多数是整体病房，我们所跟的多是主管护士，跟随老师分管病人的同时，我们会加强病情观察，增进对病人疾病的了解，同时对病人进行各项健康知识宣教，这样能锻炼我们所学知识的应用能力。按照医院的要求我们积极主动地完成了病历的书写，教学查房，讲小课等，这些培养了我们书写、组织、表达等方面的能力。整体上说，实习期间的第三个收获，也是最庞大的收获：护理操作技能提高了，疾病认识水平上升，各项护理工作逐渐熟练，在培养优秀的职业技能水平同时也培养了一种良好的学习习惯，通过思考，举一反三。

在医院实践期间，我们所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则，严格执行“三查七对”。在科室里，我们都是认真细心的做好各项工作，遵守无菌原则，执行查对制度，培养着良好的工作方式，这应该算的上是第四个收获吧，虽不能说很大，却也是非常重要，不可或缺的收获。

中医经方心得体会篇六

中医学历来重视疾病的预防。“治未病”的概念最早出现于《黄帝内经》，在《素问·四气调神大论》中提出：“是故圣

人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”，就生动地指出了“治未病”的重要意义。

根据现代医学理论，将人群的健康状态分为三种：

一是健康未病态；

二是欲病未病态；

三是已病未传态。

“治未病”就针对以上三个状态，具有以下作用。

一是未病养生，防病于先：指未患病之前先预防，避免疾病的发生，这是医学的最高目标，是健康未病态的治疗原则，也是一名高明医生应该追求的最高境界。在“治未病”的措施方面，我们主张首选绿色疗法，比如针灸、推拿、中药疗法。深受人们喜爱的健身项目如太极拳、健身操、瑜伽等就可帮助人们强身健体，增强体质，药粥、药茶，最好是在明确自身体质状态的前提下选用，另外健康规律的生活和平和恬淡的心态也是至关重要的防病措施。

二是欲病施治，防微杜渐：指在疾病无明显症状之前要采取措施，治病于初始，避免机体的失衡状态继续发展，这是潜病未病态的治疗原则。中医体质辨识就是通过对病人身心状态的分析，确认其身体的寒热虚实阴阳偏颇，针对个体体质的特殊性，积极改善特殊体质，增强自身的抵抗力，从而实现对特殊人群的病因预防，阻止相关疾病的发生。比如一个亚健康的人，整天疲乏失眠，缺乏热情，通过体质辨识，我们认为他是肝气郁滞，应当在肝俞、脾俞、太冲、足三里等穴位上给以针刺、按摩或拔罐等刺激，以疏肝理气，调理脏腑气机，使肝气得以疏泄，脏腑功能归于平衡，机体恢复健康状态。

三是已病早治,防止传变:指疾病已经存在,要及早诊断,及早治疗,防其由浅入深,或发生脏腑之间的传变。这是已病未传态的治疗原则。比如高血压病人,我们要防止其并发心、脑、肾的改变;中风病人生命体征稳定的同时,要及早治疗他的半身不遂、语言障碍等。

另外,还有瘥后调摄、防其复发:指疾病初愈正气尚虚,邪气留恋,机体处于不稳定状态,机体功能还没有完全恢复之时,要注意调摄,以促进并提早日康复和防止疾病复发。即使是感冒初愈,病人也要注意避风寒,多休息;而手术后的病人更是气血两伤,增加饮食营养和适当的康复锻炼是极其重要的。

中医经方心得体会篇七

随着中国传统中医的全球影响力不断壮大,越来越多的人开始对中医学习与研究,新中医也得以迅速发展。在自己的实践中,我深刻地体会到了新中医的重要性,它的价值远不仅仅是传统中医的进一步诠释,更是一个融合了现代医学理念的创新医疗模式。以下从三个角度探讨新中医给我带来的收获。

第二段:从治疗方式的角度谈

新中医最大的创新之处在于它融合了传统中医和现代医疗手段,因此在治疗方式上具有显著的优势。在我的实践中,我发现新中医不仅仅关注患者的病情,更注重患者的身心健康,采用针灸、中药、推拿等传统医疗方式,同时结合现代高科技医疗设备如MRI、CT等,利用现代医学手段和传统医学手段相互补充,达到更好、更理想的治疗效果,让患者更好地恢复健康。

第三段:从病人治疗效果的角度谈

新中医的独特治疗方式让病人感受到良好的治疗效果。新中

医诊疗过程中，医师会根据患者病情、身体特征、年龄等多方面因素制定相应的综合治疗方案。并且新中医治疗强调预防，患者治疗后会得到针对性的养生建议。此外，新中医强调患者与医师的沟通，患者得到了情感上的关怀和安慰，对于病愈后的生活状态有很大的影响。

第四段：从传承中医文化方面谈

新中医秉承中医的精髓，让传统中医文化得到了更好地传承。这种治疗方式不仅让现代人了解了传统中医的哲学理念、医学理论，而且让人们能够真正体会“治未病”的思想理念。广泛推广新中医，不仅使更多患者受益，也可为中医文化传承作出贡献。

第五段：结尾

新中医的诞生为我们打开了一扇新世界的大门，给我们在传统中医基础上注入新血液的机会。我经过实践后深刻体会到新中医的创新之处和价值，这种治疗方式正在被越来越多的患者所接受。同时，我们也需要不断提高自己的医学水平以及对中医文化的推广和传承，将新中医发扬光大，让更多的人拥有更健康的生活。

中医经方心得体会篇八

新中医是指将传统中医理论与现代医学的先进技术相结合，以达到更好的治疗效果。在新中医体系中，重视患者的整体健康状况，强调“活”、“和”、“调”三个方面的治疗思想。其中，“活”是指通过适当的体育锻炼、饮食管理等方式，增强身体的免疫力和抵抗力；“和”是指通过良好的情绪调节，减少患者的精神压力，促进身体的自我修复；“调”是指将中药、针灸等中医方法与现代医学手段相结合，以达到治疗疾病的目的。

二、新中医与传统中医的区别

传统中医是以经典理论为基础的医学体系，强调治未病，注重调节人体的阴阳平衡。而新中医则是以现代医学为基础的中医学体系，依靠现代医学的科学手段来加强中医治疗的效果。在新中医体系中，中医专家需要进行全面的体检，结合现代医学研究结果，根据患者的个体情况，进行个性化的中医治疗方案设计。同时，新中医还注重宣传中医药的科学理念，提高大众对中医药的认识。

三、新中医的发展趋势

随着人们对中医药的认识不断地加深，新中医成为人们对中医药的新期待。新中医的发展趋势主要体现在以下几个方面：一是研究中药的有效成分，以创新、丰富中药的制剂和提高药效；二是完善中医诊断技术，开展全面、系统、个性化的中医诊疗；三是开展针灸等中医技术研究，以丰富中医治疗方法。

四、新中医的临床应用

目前，新中医在临床应用中已经发挥了很大的作用。一些难治性疾病如糖尿病、高血压、癌症等，都可以通过中医药治疗达到很好的效果。针灸、推拿等中医方法也被广泛应用于不同病种的治疗中。同时，新中医还注重了疾病的预防，通过对日常生活和饮食的调整，以达到治未病的目的。

五、新中医的宣传与发展

新中医的宣传与发展是中医药事业长远发展的保障。宣传方面，需要强化对中医药知识的普及，加强与各级媒体的互动，推进中医药文化在全社会的传播；发展方面，需要加强中药材资源的保护、开发和利用，推进中医药产业的规范化建设，促进新中医的创新和发展。

总之，新中医体系的出现，旨在为广大患者提供更好的医疗服务，同时也体现了中医药事业的发展进步。面对未来，我们要加强中医药学科的研究和学术交流，推动新中医的发展，为保障人民健康、促进中医药事业的发展作出新的贡献。