

# 学中医的心得体会 中医学草药学习心得 体会(优质5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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 学中医的心得体会篇一

中医学草药学习是一门古老而深奥的学科，它源远流长，积淀着中华民族千年来的智慧与经验。通过近年来的学习，我深刻领悟到了中医草药学的重要性和价值所在。在学习的过程中，我不仅学到了大量的理论知识，还收获了一些宝贵的体会和心得，让我对中医草药学有了更深入的认识和理解。

### 第二段：理论学习的体会和心得

中医草药学的理论知识非常繁杂且广泛，包括基础的中药学、草药药性与功效、处方制剂等等。在学习过程中，我深切体会到了系统性与科学性的重要性，它们是进行中医草药实践的基础。同时，我也发现了理论知识的关联性与综合性，中医草药学中的各个知识点相互联系，只有充分理解和掌握它们，才能更好地运用于临床实践。通过理论学习，我对于中药的分类与药用有了更深入的了解，同时也体会到了中药配伍的重要性和技巧。

### 第三段：实践学习的体会和心得

中医草药学的实践学习是理论知识的延伸与运用，在实际操作中才能更好地掌握和理解相关知识。我有幸进行了一段时间的临床实践学习，在与患者的交流和观察中，我更深刻地感受到了中医草药的疗效和个体差异。在临床实践中，我学

到了如何正确地进行中药的煎煮和调配，如何根据患者的病情进行个性化用药等。通过实践，我懂得了在应用中药时需要综合考虑患者的体质、病情以及治疗策略，因材施教，以取得最佳疗效。

#### 第四段：思维转变的体会和心得

在学习中医草药学的过程中，最重要的一点是从西医思维转变到中医思维。中医药学的理论与西医药学有着很大的区别，中医草药学要求更多地根据患者的整体状况进行辨证用药。这对于我来说是一个巨大的挑战，但也是一个难得的机遇。通过不断的学习与实践，我逐渐习得了中医思维的方法和技巧，可以更准确地辨别患者的病情和体质，并根据其辨证施药。这种思维转变的体会和心得，让我对中医草药学的独特魅力更加深信不疑。

#### 第五段：未来展望和总结

中医草药学作为一门综合性学科，需不断强化理论学习、加强实践能力、提高思维转变的水平。我将继续学习，逐渐深入中医草药学领域，在实践中不断积累经验，提升自己的技能和能力。同时，还要关注中草药学的发展和创新，不断学习新的草药知识和疗效，为今后的临床实践和中医事业的发展做出贡献。通过学习中医草药学，我不仅拓展了知识面，还培养了同理心和责任感，懂得了如何关心和照顾他人的身心健康。最终，我相信中医药的独特之处和中医草药学的价值将在未来的发展中得到更广泛的认可和应用。

总结起来，通过中医草药学的学习，我不仅学到了丰富的理论知识和实践经验，还深刻领悟到了中医草药学的重要性和价值所在。中医草药学是中华民族文化的瑰宝，也是中医事业的重要组成部分。在今后的学习和实践中，我将不断深化对中医草药学的理解和应用，努力将这门古老而珍贵的学科传承下去。

## 学中医的心得体会篇二

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

中医学习心得体会 prepared on 22 november 2020

中医培训学习心得体会陈明松

### 一、中医是世界观，中医是方法论

世界观和方法论是哲学范畴，与中医有什么关系还是让我们先看看作为中医经典之首、理论之源的《黄帝内经》是怎样说的。《内经》有云：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”中医典籍《内经》引入了阴阳学说，从对自然界的认识出发，构建了一整套的中医理论，包括阴阳五行、整体观念、脏腑气血、经络针灸、病因病机、诊断治疗、养生保健等等。这套理论的核心就是站在“天人合一”的角度，把人看作与自然界相联系的、本身既对立、又统一的整体，阴阳平衡就是健康，阴阳失调就会得病，阴离阳绝就会死人。可以说，建立在阴阳五行学说基础上的朴素的唯物观、矛盾观、系统观、演变观、整体观构成了中医理论的基础。从这个角度说，中医首先表现为思辩之学，其次才是治病救人之学，说中医反映了一种世界观是丝毫不过分的。

同样，中医仍旧从朴素的唯物观出发，对人体生病这样的现象阐发出“有诸内必形于其外”、“治病必求于本”这样的朴素的认知。因此，中医临床必先望、闻、问、切，通过问寒热、察表里达到明虚实、辨阴阳的目的，这实际上是一个由症（外在表现）及证（病理）、由标（症状）到本（病因）的诊断过程。

### 二、中医探寻调理之法，中医追求养生之道

中医目前走下坡路是个不争的事实。对此痛心疾首之余也只能无可奈何。

我觉得中医本身的局限、现代中医学院教学方式的弊端、对中医理论不正确的阐发、片面强调“经典”或过于强调中西医结合、对现代“快”生活节奏的不适应等等都可能是造成中医目前面临困境的原因，但核心问题我认为还是没有很好地秉承中医传统。

我觉得中医有以下三个重要传统。

一是中医治未病。这是指中医讲究把握病机。正所谓“上工治未病，不治已病”。

二是中医重视辨证施治。中医的辨证包含了透过现象看本质、注重发展变化、抓主要矛盾、兼顾其他等几层意思。传统中医讲究望闻问切四诊合参，并考虑天时地理因素，再运用三焦、六经、八纲、卫气营血等辨证方法立法用药。《内经》中记载：黄帝问“医之治病也，一病而治各不同，皆愈，何也”，歧伯回答说：“地势使然。”这说明中医自始就不是“头痛医头，脚痛医脚”的，而是系统地、整体地看待人体以及人与自然界的关系。

三是中医用药讲究配伍，对证下药，临症加减，极具灵活性。中药在性能上有四气、五味、升降沉浮和归经，因由各种草药构成，中药组方讲究君臣佐使，还要根据症状的改变随时作出变化，实际上就是讲究药物的有机结合、协同作用，这不是随意而为，而是非常严谨的。

平衡的状态。从这个意义上来说，中医实质上是重在“调理”而非“治病”，是把“养生”作为追求的最高目标。理顺了，养好了，百病自然不生。

三、中医力求和谐之美，中医成就生活方式

中医是很注重人与自然的关系的，同样也很注重人与人之间的关系。说到这里，似乎有点悬乎，但事实的确如此。

《内经》上说“人以天地之气生，四时之法成”，“天地之大纪，人神之通应也”。这里强调的是人与自然息息相通，人要与春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律相协调、相统一，说白了就是要尊重自然规律。只有尊重自然规律，才能更好地适应自然规律。只有适应了自然规律，人体各项功能才能正常运行，精神活动才能正常。人是自然的产物，生命现象是自然现象的一部分，受自然界的影响是毫无疑问的。在现代，我们在掌握了更多的科技知识和对自然界的认识提高的同时，既不能夸大人与自然界的同一性，更不能忽视自然界对人的影响。中医的很多观点是值得我们去琢磨一番的。

至于人与人的关系，《温病条辨·序》上载有“医，仁道也，而必智以先之，勇以副之，仁以成之。”所以首先是仁者才能为医。中医还认为情志与五脏疾病有关：喜伤肺（笑能死人），怒伤肝（大动肝火，眼珠突出），恐伤肾（吓得尿裤子），思伤脾（单相思吃不下饭），悲伤心（不用解释啦）。这些都说明什么问题啊这些是在教导人们相互间要控制好自己和自己的情绪，彼此间要和和气气、快快乐乐地生活。

## 李恩庆老师的《中医药膳食疗法》课程

这学期有幸选到了李恩庆老师的《中医药膳食疗法》课程，一方面更体会到中医深邃的历史文化底蕴与博大精深，源远流长；另一方面，发现原来中医无时无刻的影响着我们的生活。

喜欢中医，因为它深邃的历史文化思想底蕴与健康的治疗之道。在一个学期的学习过程中，除概括了解中医的一些基本理论知识外，我最大的体会是明白了怎样在日常的点滴生活中贯穿中医食疗之道，有时候看上去“貌不惊人”的一些食材竟然对一个人的身体有如此深刻的潜移默化的影响，如我

的家乡特产大枣，可以健脾益气、和胃生津。

但就像刘老师说的，一年的跟师学习还不够了解到具体全面的知识，我们的培训就是希望能够与对中医有兴趣的同学有所教导与交流。三十多个课时的课程中，优质、实用的中医膳食疗法令我感受颇深。

通过课堂上李老师的讲解我明白了，中医学的基本特点在于它的整体观念和辨证论治两个方面，比如，人体是有机的整体，它是由若干脏器和组织、器官所组成的，它们在生理上相互联系，在病理上相互影响；而且，人类生活在自然界中，其生理、病理无不受自然环境的影响；“证”与“症”的概念不同的，在中医治疗的过程中会“同病异治”或“异病同治”。

建议。中医药膳食保健是中医中的重要部分，在将来也必将为更多的人所了解，影响着我们的日常生活，在辅助治疗和调养中发挥出巨大的作用，并且会一代代的发展和流传下去。

## 中医学习心得

学习中医不同于学习现代医学，它的观点与现代医学有很大的不同。系统的观点和辨证的观点是它的特点。整体观点也是其特色。学习中医，入门不难，一般经中医学院四年的学习，可知其概要。然入精则不易。自古以来，医书充栋，立论繁琐。

将我之所学习的中医心得如下阐述。

### 一. 从论从门, 先难后易

本人意见，伤寒论是学习中医的内功根基，一定要狠下功夫。

1. 背诵《医宗金鉴. 伤寒心法》和《长沙方歌括》。

2. 看《伤寒论》白文，最少看它四五遍，并对六经提纲和一百一十三方的适应证都熟背牢记方有妙用。

3. 看注解成无己《注解伤寒论》。〈伤寒明理论〉〈方解〉。

二. 学习好辩证，明病因病理。

本人推荐：《内经》《难经》《四诊抉要》《温病条辨》重点：内经。

三. 学习好本草及方剂，用药如神。

本人推荐：《施今墨对药》〈虫类药的应用〉〈中药学〉〈方剂学〉〈删补名医方论〉

四. 学习名家医案，以广见识

其他如《医学心悟》《医门法律》《医宗必读》《傅青主男女科》《秦伯未医书系列》等等。

五. 勤于实践，不断提高。

学习中医药的心得体会

有人说：中医是宏观医学，西医是微观医学，中医他承载了中国人的智慧，中国的文化，中国的发展，并使我们可站在更高的角度观察人类的繁衍生息。

的治愈时间确是我回避的主要原因。中药我只知道是用一些特殊的花草和特殊的昆虫动物所制成的汤剂，疗效好。中药治病，但口感不好，使我更多地选择西药片。经过长时间的学习，我知道了什么是中医、中药，中医学是中华民族与疾病作斗争的智慧结晶，对于中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献。其又是世界传统医学的重要组成部分，并对世界医学的发展产生了很大影响，迄今仍然为人类的医疗保健事业

发挥着重要作用。

我国的中医中药经历数千年，通过历代无数医家的努力得以不断地丰富发展，从而逐渐形成其独具特色的理论体系，他融入了我国古代用以认识自然和解释自然的宇宙观和方法论——阴阳五行。阴阳之间的关系极其复杂，但也有规律可循。阴阳即对立又是统一的整体，他始终处于此消彼长或此长彼消的不断运动变化状态，并相互依存，相互促进，互为根基，且可相互转化。五行既木、火、土、金、水五种自然物质，它们相生相克也构成了对立统一的关系。

中医诊病则通过观察患者外在的局部的表现来推测内脏的变化，以确定病情，从而就产生了四诊，望、闻、问、切四种诊察病情的基本方法。我国老中医之所以神奇，能治百病，就在于他结合中医的理论把四诊运用到了极至，如东汉的华佗、张仲景，明代的李时珍，他们为中医、中药的发展完善作出了巨大的贡献。

连、附子，东北的人参、五味子，甘肃的当归，湖南地黄，山东的阿胶，广西

的肉桂等等。

近些年来，日本、韩国、加拿大等一些发达国家已把中药纳入其居民医疗保险

体系中，欧美很多医药学家也将目光投向了植物制药，中医中药在预防、养身、

保健、康复等方面也显示出了其特有的优势，我相信中医药会像我国的经济发

展一样引领世界。我会认真的跟李冬黎老中医学习，继续钻研刻苦学习中医药



知识，掌握的更好更扎实。

## 第一章：理——中医学的基本观念

学习中医，正确掌握和运用中医知识与技能，有一个最重要的前提就是要明医理。医理不明，纵然知道很多中医学的知识，但使用起来可能会不得要领，甚至动手便错。中医的医理并不是一大套高深玄妙难以理解的专业术语，而是自然之道，就是人本来如此的、在这个地球上生存了千万年来都没更变过的那些生命规律。比如人总是要吃喝拉撒睡，这吃喝拉撒睡的规律或机制，也就是最基本的医理。失眠、便秘、厌食、胃肠疾病等等，都是这个时代常见的问题，各种对治的药品或保健品经常在各式的广告中出现，似乎也能够说明这些问题的普遍性和对治的乏效。我们如果不清楚这些问题出现的原因和机制，就不知道如何调节以帮助身体回归到常态，也就无法断绝出现问题的原因。原因没有解决，只在业已出现的结果上大做文章，怎么能够有效地解决问题呢就像一边在治理污染，一边无视污染源的继续活动一样，其治理当然是乏效的。并且这种无视根本的治理过程本身很可能也是一种污染方式，这样的话，这种所谓的治理也只是治理者一厢情愿地自以为是罢了，对于被治理的对象而言，其实是在承受着更加深重的污染。很不幸的是，这种情况在现实中并不罕见，在医疗领域内可以说是时有发生，我们所能见到的辗转求医、久治乏效或病情反复的病人，大多都在不同程度上经历了“治疗”名誉的“污染”。就像美国的一项研究所显示的一样：每年由于医生误诊、用药错误以及药物不良反应和手术失误造成的死亡人数达到了225400人。临床医疗差错已经成为美国第三大死亡原因，仅仅排在癌症和心脏病之后。其中最重大的一类死亡原因是住院患者死于“药物的有害、意外或不良作用”，而且发生在用药剂量正常的情况下。尽管所使用的是经过严格审批的药物，用药的程序也是严格无误的，但是每年仍然有10万多患者死于这种药物意外反应。这篇报告总结分析了39项研究工作后，发现大约有7%的住院患者，即每15个住院患者中就有1人曾经历过严重的药

物不良反应，“需要住院，延长住院时间，导致永久性残疾或死亡”。在此类病例中，患者都是按照医嘱用药的。上述数字并不包括那些给药或用药方式错误的受害者，也不包括“可能”属于不良药物反应的受害者，也不包括那些未能达到预期疗效的用药患者。换句话说，“每15个住院患者中就有1位患者经历过不良药物反应”还属于非常保守的估计数字。

国。这说明了什么呢如此的治疗当然是在其医学理论指导下进行的。那么，这样的事实是不是足以提醒我们反思作为指导医疗的理论的重要性呢在当代，这样的事实并不是只发生在美国，如果指导医疗的理论、观念出现了偏差，类似的事件可以发生在任何方式的医疗活动中。所以中国有一句古语：“有病不治，常得中医”，意思是有病时不要盲目地求治，只靠着自身的调整与修复机能，自己会康复过来，不过可能会康复得慢一点或辛苦一些，但也相当于一个中等水平的医生在给治疗了。言外之意是如果遇到一个中等以下的医生，那就不如不治了。可见我们学医，最起码要当个“中等”以上的医生。很显然，中等以上的医生至少应当知道人体自身的功能及其机制，从而保护、帮助它而不是破坏、扰乱它。中等以下的医生往往是那些骄傲无知地干扰破坏人体的人，就像《灵枢》所说的“下工绝气危生”，等而下之的医生更是时常会做出灭绝人体正气，危害病人生机的事情。这并不是因为他们很坏，根本原因在于他们不明医理。我们学习和运用中医的人应该时刻谨慎地观察自己是不是沦为下工之列，观察的标准就是中医的医理。一个好的医生不仅在于他治好了多少病人，更在于他明了多少医理。那么，中医的医理是什么呢就是中医对人体及人体生命规律的认识。我们学习中医也就是要如实地了解一直以来能够经得住时间和实践检验的传统中医学对这些认识的描述，然后通过实践来验证我们的学习与理解是否正确。

# 学中医的心得体会篇三

中医学学习后，我对中医的理念、方法和治疗方式有了更加深入的了解和认识。在我看来，中医学是一门包含着博大精深的中华文化的学科，其独特的理论与实践体系可用于疾病的预防和治疗。

## 第一段：简介中医学学习对我的影响

在我成为中医学学者的过程中，我的心态和思维方式得到了深刻的转变。我的思维习惯由原来快速判断、确定病名和治疗方案，变为先了解患者的情况，再结合患者的具体症状和体质进行个体化的治疗。这对我成长为一名合格中医医生有着极大的帮助。

## 第二段：中医学的理念和方法

中医学的理念和方法在与现代医学的治疗方法有很大的不同，它不是医者以药物或手术治疗疾病，而是通过调整、干预患者的生活方式、饮食状况、环境、情感等改变患者的疾病状态。这种独特的治疗方法是一种依据整体观念阐释人体生理、病理的医学理论。

## 第三段：五行学说

中医学的理论基础可概括为“阴阳五行”。其中，五行学说是非常重要的一环。它根据古代对天体、地理、性质等观察认知，将宇宙自然万物分成五行，即水、火、木、金、土。每一行代表不同的物质状态、生理生化操作、病理发生机制等。五行理论应用于治疗，可以起到较好的疗效和预防效果。

## 第四段：针灸与药物

作为中医治疗的两个方面，针灸与药物是中医治疗的两

种代表性的治疗方法。针灸是将细针插入患者身体上的特定穴位，以刺激局部、改变身体气血状态，改善病情。而药物包括中药和西药，它们具有不同的作用机制，每个人的体质特点和病状都有不同的处方。

## 第五段：启示

从中医学习中我意识到，医学是一门非常重要的学科，它是组成社会的重要基础之一。中医学是中国传统文化的重要代表，以其独特的理论与实践体系，在我国千百年来发挥了巨大的作用。我们应该保护好这段文化遗产，同时也要结合现代医学现状做出持续发展的努力。

总之，中医学的学习带给我非常大的启示，让我更直观地认识到了中国文化的博大精深。与此同时，我也更加认识到中医学的独特之处，这种学科为我们的生活带来了深远的影响，亦为人类医学发展做出了巨大贡献。

## 学中医的心得体会篇四

草药学是中医学中极为重要的一门学科，它是中医治疗疾病的重要手段。我在学习中医学草药的过程中，深深地感受到了草药学的魅力和独特之处。通过不断的学习和实践，我逐渐明白了中医学草药的应用原则，体会到了草药学对人类健康的巨大贡献。借此机会，我将分享我的学习心得和体会。

### 第一段：初识草药学

在我进入中医学院学习的第一天，草药学就是我接触的第一门课程。刚开始的时候，我觉得草药学很难，因为有那么多的草药名字和功效需要记住。但是随着学习的深入，我渐渐明白了草药学的原理和应用。我了解到，草药学是通过对于草药的性味、归经、功效等方面进行分类和研究，从而用于中医的临床治疗。这使我对草药学产生了浓厚的兴趣，我开始

热衷于钻研这门学科。

## 第二段：学习心得与感悟

在学习草药学的过程中，我发现最关键的一点是记住草药的名字、功效和应用。我采用了一些记忆方法，比如制定规律的学习计划，每天学习一定数量的草药，并进行复习。我还善于将知识点归纳总结，做一些草药学的笔记，以便于加深记忆。此外，我还积极参与到实践学习中去，通过实际操作、观察患者病情来加深对草药学知识的理解和运用。通过这些努力，我逐渐掌握了草药学的基本知识。

## 第三段：草药学的应用原则

草药学有其独特的应用原则，尤其是在中医临床中的实际运用中。我了解到，中医治疗疾病的原则是“辨证论治”，也就是针对患者的具体病情，针对病情的特点，进行个体化的治疗。同样，草药学在临床上也是遵循这个原则的。草药学的应用要根据患者的病情、体质、年龄、性别等因素进行综合分析和判断，确定最适合患者的草药配伍。这种个体化的治疗方法使得中医草药在临床上的疗效更加显著。

## 第四段：草药学的贡献与前景

草药学的应用范围广泛且多样化。除了在中医临床治疗中的重要作用，草药还被广泛运用在日常保健中。许多有药用价值的草药被加工成保健品，具有调养身体、增强免疫力的功效。此外，现代科技的发展也为草药学的研究提供了新的途径和手段。现在，人们通过提取和研究草药中的有效成分，开发出许多新的草药制剂，并应用于临床治疗中。所以，草药学在现代医学中的地位和作用日益凸显，具有很大的发展潜力。

## 第五段：对中医学草药的理解与展望

通过学习中医学草药，我开始对中医学有了更深入的理解。中医学是一门综合性的学科，它具有独特的理论体系和治疗方法，与现代医学形成了鲜明的对比。我越来越意识到，中医学草药是中医学中非常重要的一部分，草药学的研究与发展将为人类健康事业做出更大的贡献。随着中医学的国际传播和应用范围的不断扩大，中医草药必将在世界范围内获得更多的认可和重视。

总结起来，学习中医学草药是一项持久而有意义的学习过程。通过不断学习和实践，我深刻体会到了草药学的独特之处，了解了草药学的应用原则，并对中医学草药的发展前景感到乐观。我相信，只要继续努力学习，将来我一定能在中医草药学领域取得更大的成就。

## 学中医的心得体会篇五

结束了为期三天的中医整体自然疗法课程，收获颇丰。

通过刘伟承师父的授课，开阔了我的医学思维，同时还学到了很多宝贵的治疗经验。通过和各位师兄弟交流，让我结识了很多志同道合的朋友。下面我就结合我这三天的经历，妄谈一下我的拙见。

对于一个医学生来说，最快的成长方式那就是去和学界大牛学习。从这个角度来说，结识师父我是幸运的。

师父是中医整体自然疗法的创始人，也是和式太极拳的传人，早年拜于伤寒大师梅国强门下，后来又拜和式太极拳一代宗师侯尔良为师，期间还遍访其他名师不断交流学习，拥有丰富的临床实践经验，对常见病及疑难杂症有很多独到的方法。

通过学习中医整体自然疗法，让我懂得养生的重要性，俗话说三分治七分养就是这个道理，对于疾病的防护，六成的工作取决于日常生活的自我保健，环境遗传医疗等因素只能决

定剩下的四成。医院现有的医疗手段对于很多疾病十分局限，仅仅依靠医疗技术，完全忽略对营养、运动、保健、心理等多方面进行干预，这是导致很多疾病无法治愈的根本原因。营养干预，运动干预，保健干预应该和医疗技术同等重要。营养干预简而言之就是“损有余，补不足，以偏纠偏，达到动态平衡”。例如某些痛风可以通过戒酒，补充维生素，养护肝脏的思路来治疗，因为嘌呤通过肝脏来代谢，补充营养素并养护肝脏，机体嘌呤代谢功能上来了，痛风自然就好了。运动干预就是通过查体温，控制基础代谢，来让能量得到合理的利用。保健干预主要是在当机体出现问题时所采用的适当的辅助手段。例如糖尿病人可以采取臧福科的振腹推腹手法来使其腹部被动运动以达到辅助消耗能量降低血糖的目的。又例如肩周炎患者可以采用易罐筋膜牵拉疗法使其粘连的肌筋膜分开恢复肢体运动功能。

中医有两大法宝，整体观念和辨证论治。这里我主要想谈一下辨证论治。西医也是有“辨证论治”的，而且在某种程度上将辨证论治发展的比中医更好，为什么这么说呢！中医的辨证论治疾病来源于医者主观望闻问切四诊收集的信息，而西医诊断疾病借助于通过各种体液影像检验检查收集的客观资料。一定程度上，客观信息比主观信息更加可信。但是不管是中医还是西医辨证论治所收集的信息还十分有限，许多人体内与疾病相关的信息是目前技术所无法窥测的，所以辨证论治辨的越清楚，实际上忽略的越多。所以在这种情况下迷信辨证论治反而不科学，而以整体观念为指导的“糊涂医治糊涂病”反而更可取。梅国强老师说过“存津液为第一要义，通肠腑不嫌迟早”，在我个人看来，不论什么情况下使病人体温保持恒定，肠腑保持通畅，同时顾护津液十分重要而且必要。

在这里穿插讲一下中药的局限，因为人工种植或者炮制方式混乱或者药材造假导致目前市面上中药品质普遍不好，影响了中药的疗效。随着科技的发展，我们已经知道鳖甲牡蛎等中药有效成分几乎煎煮不出来。而高温久煎也会破坏某些药

材如山药的有效成分。所以对于鳖甲牡蛎等药材可以采用碾粉冲服，山药直接生用(生吃或者榨汁)。师父对营养学也研究的很深，山药不超过70度，土豆不超过40度，在这个范围内可以保存食物里面的活性成分。还有很多关于韭菜汁、生姜汁、土豆汁的妙用，让人感觉很神奇，待我一一验证了以后再详述。

和式太极拳讲求意境，“无形无相、如环无端、着地生根”。对面走来一个人打你，你可以充分运用势能和惯性闪退一边然后借力打力，这是太极的精髓。同样对面走来一个人打你一拳，你先格挡接下这一拳再打上去，这是西洋拳的做法。西医看病就像是打西洋拳，出现症状，然后对症下药。症状一多，就招架不住了全乱套了。而中医整体自然疗法就是从根本解决问题，根本不给疾病打到你的机会，在疾病到来的时候，卸去维持疾病存在的条件疾病就不攻自破。例如阴道炎症的治疗可以用这种思想，用某中性洗液+生大黄(磨粉)+醋清洗局部进行治疗。阴道天然弱酸性环境可以起到保护作用，疾病滋生会使环境发生改变，这时候恢复天然弱酸环境然后清除异物，疾病无的放矢自然就好了。

这三天还了解了很多病案。同时还学习了很多治疗思路方法，包括颈椎腰椎病预防，头颈点刺疗法，掌按膻中穴降压，长短腿牵引，腰痛治疗，肩周炎治疗，易罐筋膜牵拉疗法，还有斜方肌、斜角肌、髂腰肌、髂胫束、腰方肌、梨状肌、臀大肌、股四头肌、背阔肌、胸大肌、内收肌等肌群的牵拉放松疗法。其中我对髂胫束的“平步青云”手法印象最深刻。

三天时间很短暂，学习的内容很多，一时间还难以全部消化，在日后的生活工作里，我一定要多多实践才行。

最后感谢师父传授宝贵的知识，在以后的日子里，我会继续在师父的引导下，不断学习，在医学的道路上越走越远。