

中医学心得体会 中医学习心得体会(实用5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

中医学心得体会篇一

转眼在手术室为期一个月的进修学习已经结束了。首先非常感谢院领导能给我这个机会，让我有幸能够在总部学习。其次要感谢总部的老师，她们对我毫无保留的传授知识和经验。虽然此次学习的时间短暂而紧迫但是我的收获非常大。通过这将近一个月的理论学习和规范化的手术室的实践，我了解了很多最新最前沿的`护理管理理念和护理操作知识，见证了总部之所以走在发展前列的所在。

眼科手术室是眼科医院的重要科室，因此对手术室的医护人员的要求非常高，眼科手术室的感染控制与管理是手术成功的关键。本次学习中，主要的学习内容包括手术室护士的工作职责和 workflows（包括洗手护士，巡回护士，器械护士）；手术室的管理和各项规章制度；手术室的设备管理和紧急预案；各项眼科手术的手术原理和流程；各项手术的常用器械和手术器械的清洗和保养；手术间流层的管理；院感手卫生的清洁管理以及常用眼科仪器的使用，如显微镜，裂隙灯等。

作为一名眼科手术室的护士，除了要掌握基本的工作职责和流程，相关的眼科基础知识也是非常重要的，并且由于眼内感染的发生非常严重，因此所有的操作都是精益求精，非常的规范。严格执行各项规章制度及技术操作流程；认真做好器械等无菌物品的包装，消毒和灭菌；做好术前宣教和协助医生完成手术过程中的各项工作以及护送术后病人回病房。

眼科的手术包括斜视，眼外伤，眼整形，青光眼，白内障和玻切等，不同的手术会有不同的手术器械和不同的仪器，仪器的学习很重要。由于眼科手术的器械是显微器械，都是非常精致和贵重的，因此器械护士一定要认真做好器械的清洗和保养。

在学习过程中，有幸遇上总部对新护士的培训，其中对院感作了很多学习。手术室环境的管理，层流手术室，利用空调净化系统过滤来控制空气中的微生物含量使室内空气达到一定的清洁度以及层流手术间的生物培养和标本的采样方法。手术间划分为内眼，外眼和感染手术间。感染手术间在最外面，靠近污物通道以便消毒和隔离。接台手术应先做无菌再做感染手术，做好手卫生，严格无菌操作。

在如此紧张的学习中，仍然安排出了一个礼拜的时间专门学习准分子激光手术，这是一项很有特色的手术和科室，称为视光部。视光部的手术室和眼科手术室是大致相同的，但是它多一些专用的设施和物品而少一些不必要的眼科手术室常用的器械和物品。初查的方法和流程和我之前学习的基本都是相同的，除了这边多一些更先进的仪器。虽然如此，但还是学到了很多这边手术室很多很先进很方便的护理技术。

学习的生活总是飞快的，在这将近一个月中我学习到了很多实践知识，使我之前对很多事情的了解不再只局限于理论，让我的实际操作能力有了很大的提高。最后要向总部的主任和老师表达真挚的感谢，感谢你们对我们工作学习的关心和培养，相信在今后的学习中能继续努力，谢谢大家！

中医学心得体会篇二

中医呀，是个好东西，值得用一生的时间去领悟的。

现在的人呀，有点浮，真的，不是用真心去做事的，

有时候，我也想呀想，难道制度和人性化是对立而不能容纳彼此的吗，

后来我觉得不是这样的，静下心来想一想吧，

我都不知道怎么来说了，每天的物欲横流，（我写的不好，有好多词，可到了嘴边却想不起来）

阳在外阴之使也，阴在内阳之守也，用心去体会这句话吧，

我觉得中医的阴阳思想在我们的生活中，是无处不在，用在什么地方它都是合适的，

在我的思想中，在我学中医的过程中，我总觉得，阴阳是平衡的，但应以阴为本，现在社会提倡以人为本，有好多例子，我却一下举不出来，比如说一个家庭，一个男的和一個女的就组成一个家了，在这个家里，男为阳，女为阴，男的外面干活挣钱养家，女的在家里整理内务，使男的外面更能安心的工作，这不体现了阳在外阴之使也，阴在内阳之守也吗，阴阳互相融合，互相转化，才能家庭和睦，其乐融融呀。男的过一段时间要回家吧，这其实就是阴阳互相转化的过程，但要是男的长年在外面打工，不回家，也不给家里寄钱的话，这就说明这个家的阴阳失去转化，阴不能生阳，阳又不能化阴了，那这个家，我看是用不了多长时间了，因为阴阳不能互化的情况下，这个家就完了。

还有一个就是在一个家庭里，以阴为本，就是以女人为本了。我们生活中，大多数情况是这样的，家里的男的死亡或出事了，只要有女人在，那这个家还是个家，但如果一但是女的没了的话，那这个家很快就散了，变成另外一个家了。我不知道大家有没有这样的感觉，但我觉得是这样的，这里不要讨论那些特别的例子，大部分情况都是这样的。

还有一个问题这是我觉得，怎么说呢，就是伤阴比伤阳厉害，

伤阳吧，一般像感冒呀，它本身就是一个阳气被郁的一个症状，如果本身阳气盛而阳被郁的话，那就是太阳伤寒之类的了，会有发热之类的，如果本身阳气不盛的话，就是身体不是太好，像书生一类的人，那就会成为太阳中风之类的了，出汗，还发热。但都还过的去，这种病不是太厉害(相比伤阴之类的)，那伤阴我在生活中见到的就如中暑之类的，因为暑为阳邪，阳邪盛则伤本阴，病人就会出现浑身大汗淋漓，这个时候病人就很危险了，因为体内血汗为阴，而随着阴的流失，那阳气失去依附的载体阴液，阳气就会很快消散的，所以中暑的病人很危险的，像一些休克呀之类的。现在西医来的还是快一点，马上输液，补充体液，在某些方面我觉得西医还是很好的，像外科呀，输液呀之类的，西医比中医来的快。

我是自学中医的，我觉得中医好，它是对病人一个整体的，全面的一种分析，在中医治法里面有“理、法、方、药”四个方面。

理自然就是对病人发病的过程，病人发病的机理等，都要有合理的一种分析，运用阴阳的思路，去看谁轻谁重，也就是中医上说的，重则治标，轻则治本，或标本同治的一个道理。

法，在这里我觉得除了中医上一般的“汗、吐、下、和、温、清、消、补”八大法能灵活运用之外，还要能够灵活运用一些其它的方法，如外用的，如熏、洗等和针法等等，要灵活多变，要法无定法，药无定药，那才是医者最高水平。

中医学心得体会篇三

第一段：

董洪涛是一位中医专家，也是中医学的优秀代表。在我的学习生涯中，我深深地被董洪涛的教学风格和对中医学的热爱所感染，研究了的学习心得体会，从中学到了许多有用的

技巧和方法。

第二段：

董洪涛在中医学的整个学习过程中都始终坚持一条原则，那就是注重理论知识的积累。从基础知识的学习到案例分析，他都注重基本功，在理论知识的积累上花费巨大的时间和精力，这给我留下深刻的印象。我也深刻地认识到了对基础知识的重视和理解的重要性，知道理论基础才是学习其他知识的先决条件。

第三段：

与此同时，董洪涛在学习中医学的过程中不仅注重理论知识，还注重实践探究。他曾在临床实践中深入研究，并且还积极探索新疗法和新方法。他深知中医学的核心在于理论联系实际，只有将所学的理论转化为临床实践中的经验，才能够更加深入地理解中医理论和方法的应用。

第四段：

董洪涛不仅理论修养深厚，而且在教学中富于创意。他组织的讲座和研讨会总是创新，让学生们充分参与，并且通过交流和讨论的方式探讨思路，这种互动式的教学方法使我在学习中医学时受益匪浅。我认为这种教学方式更加有效地帮助学生们深刻领会中医学的精髓，并且能够更好地将理论知识运用到实践中去。

第五段：

总之，董洪涛的中医学习心得体会给我留下了深刻的印象，这对我今后的学习和研究有着积极的意义。在学习中医学的过程中，我们既要重视理论知识的积累，又要注重实践探究；既要坚定信仰，又要勇于探索创新。我们需要在深入理解中

医学的基本原理的基础上，发挥自己的创意和实践能力，不断推进中医学的研究和发展，为维护人民健康和促进医药事业的发展做出贡献。

中医学心得体会篇四

中医养生越来越受现代人重视，大家都知道清火、排毒、艾灸的养生法，以及十全大补汤。但是，在养生道路上很多人本末倒置：遍寻宫廷秘方以求延年益寿，却违背天地的自然法则；为防病求医问药，但忘记修炼内心。对于大多数国人来说，《黄帝内经》可谓是如雷贯耳，但真正看过这本书的人，那就寥寥无几了。《黄帝内经》是我国第一部关于生命的百科全书，这本经典著作给养生提供了三大启示。

《黄帝内经》是我国第一部关于生命的百科全书。该书以生命为中心，涵盖了医学、天文学、地理学、心理学、社会学，还有哲学等。中医不仅是治病救人，更是囊括身心养生。可以让人从中体会简单从容的世界观，从而活得平安、快乐、长寿。

防早衰，应上“内心修炼”课《黄帝内经》包括《素问》81篇和《灵枢》81篇。其中。《上古天真论》是第一篇。“所谓天真者，自然赋予的能力，率真、不加雕琢的。”道家认为：今不如昔，社会越进步，离自然也就越来越远，人的本性会越来越压抑、痛苦，不自然。

为什么现代人通常活得不好？看看《黄帝内经》的问答。“乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”“岐伯对曰：上能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

“动作不衰”是指腿、脚、手都很灵便，其原因在于身躯健康、气血充足，所以才会“动作不衰”。传统文化认为人的

寿命应该是“上寿百二十，中寿百岁，下寿八十”，用这种观点来说，人应该活到的最高寿限，实际上是120岁。而现代科技对人类自然年龄进行推算，也认为人的正常寿限应该是120岁到140岁之间。

那为何很多人年半百而动作皆衰？这是因为时代的变化还是因为人而导致？岐伯明确回答了黄帝的问题：千百年来，天的顺序没有变，永远是东西南北；四季的更替顺序也没有变，永远是春夏秋冬。所以，变的只可能是人的心。

如果不能修炼内心，节制欲望、收敛精气，即使进补求医，功效也不见得多大。只有形神兼具，才能颐养百岁。现代人常常觉得不快乐：外在有社会压力，内在感觉人心浮躁，只能通过获得可权衡比较的物质、地位等，在强刺激下才感受到人生快意。如果寻觅且感受到淡定从容、不以物喜的快乐，本身就已经是智慧，这才是正确的养生之道。

缺啥补啥马后炮调养疏通最重要，现代人容易体虚，原因是人们精神压力不断增加，而生活方式也比古人有很大差异，吃得多、动得少，血气尤易留滞。同时化肥、农药、饲料、食品添加剂，尤其是食源性激素的加入，直接损伤人体的元气。人体血气一弱，机体运行出现障碍，代谢废物不断郁积，反过来更加阻滞人体血气运行。五脏六腑不得其养，体内“浊毒”不断沉积增加，表现为“虚”症候群不断增加。

很多人信奉“缺啥补啥”，等到“虚”症再治理其实已是“马后炮”。“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”《黄帝内经》提倡，应该在体虚出现之前就调理。

不过，平日适当进补也是治未病的一种通俗行为，人体总是处于一种开放的状态，缺乏了闭藏过程。这样对人体的阴精、阴液的损失比较大，需要及时补充。而通过汤水滋补，可以起到很好的滋阴作用。

不少人鼓励气虚补气、血虚补血、阴虚补阴、阳虚补阳，如果真能完全补得上，那太完美了，人人可以变得青春永驻，身子不衰退。所以这显然是不可能的。《黄帝内经》中认为，中医的补并非单纯补其不足，而是促使其自身能力的回复。所以不是血虚就选择补血药，气虚就选择补气药。而是通过补，使人身体生血生气的功能逐步得到恢复。所谓补因人、因时、因地制宜，在调养的同时更应注重疏通。

欲望应有节制劳作应有闲时，古代人为何烦恼少？因为他向内追求身心的修养。而现代人往往向外追求——妻子、孩子、房子、车子、票子。其实人的生存很容易满足，满足不了的是我们的欲望。

《黄帝内经》说：醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神。务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。这句话在现在也很实用，都市很多年轻人喜欢追求刺激。蹦极、打CS、看恐怖片、坐过山车等，追求所有能让自己心跳加速的东西，这样的追求其实就是在纵欲。如果放纵欲望且过度透支自己的精力，则可能早衰。

养生确实讲究追求淡定的态度，所谓“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”《黄帝内经》有一段阐述得非常妙：是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。

“志闲”指人的理想和抱负要有一个界限，不能什么都追求。“少欲”指人不能有过多的欲望，让所有欲望也有一个界限，这样才能“心安而不惧”。“形劳而不倦”则是指让身体经常有所劳作，但再怎么劳作也不能让人体超负荷运转。工作一段时间需要休养，日常运动不可大汗淋漓，最好出一层细汗即可。

中医学心得体会篇五

首先，我要感谢我的老师董洪涛，他是一名极富经验和知识的中医专家。在他的指导下，我学习了很多中医知识，得到了很多启发和帮助。在接受他的指导的过程中，我深深地感受到了中医的博大精深，也领悟到了许多中医学习心得体会。

其次，中医思维方式的转变是非常重要的。中医以整体的方式看待人体，无论何种疾病，都是身体整体失去了平衡所导致的。我们不能以西医的方式对待疾病，也不能单纯从症状入手来医治疾病。中医强调个体化医疗，需考虑体质、饮食、生活习惯等因素。在此理念的指导下，我学习到了如何合理运用针灸、推拿、中药等中医技术，协同调节身体健康平衡。

进一步地，我在学习过程中也发现，中医讲究治未病。通过调节身体内外环境，身体素质提升，从而预防疾病的发生。这与西医的方法有所不同，也避免消耗过多的药物和费用。例如，我学习了中医的“四季养生”方法，结合与季节气候和食品膳食调养，有益身体健康。

再者，在学习中医的方法和技巧方面，我也深深了解到了中医养生、保健的方法，透过镜头看待人体疾病。通过“望、闻、问、切”四个方面观察，加上医学历史和案例分析，能更准确诊断病情，同时也使针灸、推拿、药疗的取舍更准确。结合现代医学手段，协同中西医疗，也是我学习中医学习的重要成果。

最后，在学习中医的过程中，我收获了很多闻所未闻、习所未习的知识。西医学不足的地方，中医学与之互补。学习中医，我领悟到了久远的中华文化，更加珍惜人体、生命。此外，我在学习中医过程中也同样得以修身养性，提高自身素质。

综上所述，在学习中医的过程中，我抵达了前所未有的旅程。

通过了解中医的理念和方法，我在日常生活中更能意识到身体的健康和预防，进一步加强了对自身的关爱。我相信，在老师董洪涛的指导下，未来学习中医之路一定可以越来越宽广，成就感也必定更加深入。