

最新中医食疗心得体会(大全5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。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。

中医食疗心得体会篇一

这学期有幸选到了___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，中医食疗更是让中医更加通俗、实用、真实、独特地融入了寻常百姓家的膳食当中。

由于生长在南方地区，从小就开始接触到中医药膳，对于“药补不如食补”、食药结合等药膳养生有一定的了解。

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。

但就像李恩庆老师说的，一学期的课远远不够了解到具体全面的知识，我们的课堂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”。

在课堂学习上，给我印象最深的，应该是“药膳食疗应用”这一块。

因为这些药膳食疗在我们的日常生活中处处都能得到体现。

记得当初刚刚来到珠海的时候，不是很适应这边的食物和气候，经常容易上火或者湿热。

现在通过对《中医药膳食疗法》这门课程的学习，对于日常生活中的食物和常用的药物都有了一定的了解，能够较好地跟随气候的变化来调节自己的饮食习惯，使得自己的身心都处于健康的状态，也能够为家人日常生活的健康饮食提供一些很有用的建议。

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。

中医食疗心得体会篇二

肥胖是当前社会面临的一个严重问题，许多人因为不健康的饮食和生活习惯而变得越来越肥胖。而中医食疗是一种可以有效控制肥胖问题的方法。在本文中，我将分享我在实践中的中医食疗方案心得体会。

第二段：认识肥胖

要解决肥胖问题，首先需要了解它的成因。中医学认为，肥胖主要是因为体内湿气过盛、脾胃失调以及气虚血瘀等因素导致的。因此，通过中医食疗来改善饮食习惯，调理体内的气血，从而达到控制肥胖的目的。

第三段：中医食疗方案

在中医食疗中，首要的原则是“食疗同源”，也就是说药食同源。中药和食物都有着治疗疾病的效果，而中医食疗方案便是利用这些食物的药性来达到治疗的效果。例如，对于湿气过盛的肥胖者，可以多食谷类食品、海带、木耳等水性食物，注意控制盐分的摄入，以减少湿气的沉淀。而对于气虚血瘀型肥胖者，则需要多食蔬菜水果、红豆、黑豆等补气益血的食物，同时避免食用辛辣、油腻的食品。

第四段：食疗的注意事项

在中医食疗中，有着一些重要的注意事项。首先是多食五谷杂粮、水果以及蔬菜等优质食品，可以促进身体健康、缓解肥胖问题。其次，注意控制烹饪方法，避免过多的油炸和煎炒，选择蒸、煮等健康的烹饪方式。还有就是适当控制食量，不要吃得过多过快，要注意慢慢咀嚼食物。

第五段：总结

中医食疗是一种非常实用的控制肥胖问题的方法，通过调节饮食习惯、促进身体健康来达到减肥的效果。在实践中，我们需要注意中医食疗方案的具体操作、搭配以及注意事项。只有了解肥胖的成因，正确掌握中医食疗的原则和方法，才能有效缓解肥胖问题，使身体健康起来。

中医食疗心得体会篇三

中医药膳食疗法是中医药学里的一种疗法，是中医养生学的重要部分。相比于西药治疗，中医药膳食疗法无需吃药补钙，安全性高，而且成分天然，营养丰富，不仅能治愈疾病，而且能预防疾病。在我的生活中，中医药膳食疗法给我的身体带来了大大的好处。

段落二：学习中医药膳食疗法的好处

在使用中医药膳食疗法之前，我需要了解什么是中医药膳食疗法。中医药膳食疗法是指中药与膳食相结合来达到治疗疾病的目的。根据调配的方法和疗效，中医药膳分为清热解暑、祛湿利尿、润燥生津、益气行血、温阳补虚、祛风散寒等多种类型。掌握中医药膳食疗法的好处是让我们在日常生活中预防和治疗疾病。

段落三：体验中医药膳食疗法的好处

生病是每个人都要面对的问题，而在利用中医药膳食疗法之后，我发现自己的身体比之前更健康。在某一次发烧后，我精心调制了一杯生姜汁喝。这样能够缓解发烧的症状，同时增强人体的免疫力，让发烧期缩短了很多。慢慢地，当我吃不下其他东西时，我也会选择用中药材调制出来的一些汤水或药膳来代替平时的食物，这样让自己的身体机能能够提高，也能够排毒养颜，让身体健康了很多。

段落四：分享中医药膳食疗法的好处

当我发现中医药膳食疗法对我带来的好处时，我也开始积极地去分享这种健康的生活方式，并且帮助我的家人和朋友来使用此方法。我会向他们推荐一些在中医上已经有过实验，且具有明显临床疗效的中药材调和方子，他们也都非常喜欢，每次于我交流时总是反馈此方法的确有效果。

段落五：结论

中医药膳食疗法已经成为了我日常生活中的方式，我在每一次遇到生病的时候，不仅仅去吃药，更去了解一些中医药膳。同时，这个信息的分享已经到达了我的家人和朋友，让更多的人去更清晰地认识到中医药膳食疗法对于人体健康所带来的好处，并采用中医药膳疗法来保持身体健康。当我了解到这项技能时，我发现中医药膳食疗法的神奇之处，我喜欢它试图将这门技术与更多人分享。

中医食疗心得体会篇四

肥胖是现代人常见的健康问题之一。随着生活水平和工作压力水平的提高，越来越多的人变得肥胖。多年来，中医食疗一直被认为是治疗肥胖的有效方法，本文将分享我在肥胖中医食疗方案方面的心得体会。

第二段：中医食疗方案的优点

中医食疗方案是一种以食物为基础的治疗方法，它通过饮食调节来改善健康状况。与西方药物治疗法相比，它具有以下显著优点。首先，中医食疗方案具有可持续性。它不需要长期依赖药物，而是建立在长期饮食调节基础上的。其次，它是一种安全和自然的治疗方法。中医食疗方案不会产生副作用，并且更符合人体自然的需求。

第三段：中医食疗方案的实践

执行中医食疗方案不仅需要对食物有足够的了解，还需要对自身相关的身体健康情况进行分析。食物的疗效与身体的状况、气候环境、养育方式有关。比如，对于冬季肥胖的人来说，常见的负面影响因素包括食欲上升和新陈代谢减速。因此，制定合理的饮食计划，多吃一些温和的食物，如姜、葱、蒜和粗茶，可以缓解这些负面影响。

第四段：中医食疗方案的技巧

中医食疗方案不仅涉及到什么吃，还涉及到怎样吃。对于肥胖的人，不仅需要注意食物的选择和营养配比，还需要注意食物的烹饪方式。烹饪技巧影响到食物中的营养价值和食欲。同时，仔细嚼食和缓慢进食可以帮助身体适应食物，减轻消化系统的压力。此外，每一次进食量也需要控制，避免进食过量。

第五段：总结

总的来说，肥胖并非不可逆转。中医食疗方案是一个健康和自然的选择。它可以通过调节饮食，改变身体的状况和养育方式来达到瘦身的效果。如果我们能继续实践中医食疗方案，并注意食物的选择和技巧，就能成功地摆脱肥胖的困扰，享受健康生活。

中医食疗心得体会篇五

第一次接触中医药类的课程，切身感受到中医药文化的源远流长、博大精深。当初选修这一课程，无非是为了一“食”字，我就是那种嘴里常挂着“减肥”，见到美食便不顾一切的典型。所谓“民以食为天”、“人以食为养”，食出美味是必须的，食得健康是必要的。中医药膳，在突出中国美食风味的同时，能够帮助人们防病治病，强身健体，无疑是爱吃之人的第一选择。更何况，如今“绿色”和“养生”已成为新的健康生活潮流。

自古以来，民间广泛流传着“医食同源”、“药食同源”的说法。人们自古以来就掌握药膳养生之道。药膳具有食、治、养结合的作用，但人们更注重的是调养，调养即“治未病”——预防。人不可能天天吃药，但一日三餐是少不了的。利用三餐与疗养结合，是养生健体的最好方法。

霜，养颜护肤的虾丸鸡皮汤，补益虚劳的奶子糖粳米粥,,,同时，这门课令我对“中华医药”这个节目产生了浓厚的兴趣，闲暇之际我会看一下视频，以了解更多中华医药方面的知识。

其实，药膳对我们身体的调养作用很大。但以前我一听“药”便反感，因为小时候我得了慢性支气管炎，隔几个星期跑一次医院，这个病一直困扰了我十多年。在我印象中，中药要比西药可怕多了，我一闻到味道就知道有多苦了。上过这门课我才知道，原来“药”的味道也可以很好，而且我们非医者也能自医。清热喝杯菊花茶，开胃喝碗酸梅汤，驱寒喝碗姜汤,,,这些都再简单不过了。

很多药膳的配制其实并不复杂。夏天来了，我们女孩子都说着要减肥。刚好从家里带来了几个芒果，于是就煮起芒果茶来了。对照着课本上的食谱，芒果茶对我这个不太擅长烹饪的人来说也简直是易如反掌。

芒果茶

用料：芒果两枚，白糖适量。

制法：芒果洗净去皮、核，切片放入锅内加适量水，煮沸15分钟，加入白糖搅匀即成。

功用：生津止渴开音，降脂减肥。适应证：高脂血症，肥胖症。

方义：芒果性凉味甘酸，芒果中维生素c含量高于一般水果，芒果叶中也有很高的维生素c含量，且具有即时加热加工处理，其含量也不会消失的特点。常食芒果可以不断补充体内维生素c的消耗，降低胆固醇、甘油三酯，有利于防治心血管疾病。芒果不宜一次食入过多，临床有过量食用芒果引致肾炎的报道。不宜与大蒜等辛辣食物同食，否则易致黄疸。

中医药膳食疗法，一个学期的课程是结束了，但在这门课中我所学到的知识，终生受用。