

2023年学养生的心得体会(优秀10篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

学养生的心得体会篇一

作为家长，我们平时关注的更多的是孩子吃得好不好、睡得够不够、生没生病等生活细节问题，其实在育儿方面大有文章可做。听了陈园长的讲座，我感觉到，孩子的教育是无巨细，从点滴开始的，小到排队接水、挂毛巾、跟老师问好，大到学会调节自己的情绪、跟别人交流，学会倾听等，都是需要日积月累的去引导和重复示范才会取得成效，并内化为孩子们的一种行为习惯。另外，人无完人，任何孩子都会有这样或那样不足，但是我们不能因此动辄呵斥，甚至暴跳如雷，毕竟他们还是一群是非观念并不很清楚的孩子，我们需要作的就是耐心劝说、身体力行、鼓励模仿、适时夸奖。我们的好孩子是夸出来的，而不是骂出来的。但是一见到自己的孩子做错事情，就立刻火冒三丈，大声呵斥，这样不但起不到任何纠正作用，相反，孩子逆反心理加重，对爸爸妈妈的话至若罔闻，甚至产生自卑心理。意识到问题对严重，我试着用老师说的鼓励式教育方法，多去发现孩子的亮点，并及时鼓励和表扬，在给与孩子积极的心理暗示的同时，让他知道了什么是对的，自然也就明确了什么是不对的，结果孩子不但是非观念增强了，而且自信心也足了。

一、拥有一颗宽容心对孩子，要正确引导，他有了坏习惯，首行应该给他讲这种做法是不对的，还要讲明白为什么不对，让孩子自己意识到自己做错了。其次对孩子不能简单粗暴地

呼喝斥责他，做到有话好好说。其三要求孩子下次不能再这样做好，如果再遇到这种情况，应该如何做，给他一个标准。孩子的习惯不是一朝一夕就能改正过来的，每个孩子都有自己的缺点，所以我们应用宽容的心来对待孩子。父母只有用宽容、平等的心去看孩子，才能真正了解孩子成长的问题与困难，才能针对孩子的特点，进行正确的引导，只有这样，才能给孩子一个健康快乐的空间，才能最大限度地保护孩子的童心。

二、转移话题，不互相攀比其实，虚荣心、攀比心，我认为每个人都有，孩子也不例外。比如，我们小孩在和其他小朋友一起玩的时候，如果我们给他买了个新玩具，他都要在小小朋友面前表现一下，其他小朋友也不例外，在这个时候，如果他没有样玩具，他就会说他有什么什么，你没有等之类的话。这时，我们就给孩子说，你们都有自己的玩具，如果喜欢对方的玩具，可以用自己的玩具和其他小朋友换着玩啊。其实小孩子都认为别人的玩具是最好玩的，都要玩别人的玩具，我们小区的小朋友都是换着玩具玩。这样，就有效地避免了孩子的攀比心，避免了别人有什么他就要什么的情形。

三、教育理念要一致，杜绝黑白配家长的教育理念首先要一致，思想要统一，不要一个唱黑脸、一个唱白脸。如果这样，就让孩子无所适从，是非不分。比如，在孩子吃饭时，我们都严格要求他必须把自己的饭吃完，但他爷爷总是说：你吃饱了就行了。饱与不饱，如果仅凭孩子自己说了算，他就不吃完了，达不到教育的效果。我们就严格要求他必须要把自己的饭吃完才行。我家孩子从小体质较弱，经常生病，输液吃药是常事，每当这时，我们就经常鼓励他要勇敢，一点点痛就像蚂蚁咬了一口，又不是很痛。打了针，吃了药，病就好了。从此，孩子打针、吃药都很勇敢，打针主动伸手，积极配合，一点也不乱动乱哭，吃很苦的药也能坚持，表现很乖。所以，只要统一教育思想，教之有道，有合适的方法，再加上耐心、细致地观察，孩子的进步是很明显的。

四、故事吸引，增强语言和逻辑能力我们给孩子订阅了几种幼儿画报，上面有故事、有迷宫、有找不同、有游戏等等内容。我们先是指导他怎么玩，给他讲故事，之后就让他自己看、自己讲。孩子看了不会累，而且新书来了他也很高兴很开心。我们坚持在晚上睡觉前给孩子讲故事，孩子小的时候可能都讲一个故事，突然有一天，他也会慢慢把我们给他讲的故事也讲出来。给他讲故事的时候，他真的听得很认真，很投入，逐渐学会自己思考。我们也经常鼓励孩子给我们讲故事，讲他在学校好玩的，讲他自己编造的等等，用故事来讲述一些道理，孩子接受也很快，也增强了孩子的评议和逻辑思维能力。

孩子不是温室里的苗，但我们要细心的呵护他，让他安全健康地成长。孩子不是烈日下的花，但我们要给他浇浇水，晒晒太阳，让他经历一些小挫折，小困难，让他勇敢与坚强。

学养生的心得体会篇二

第一段：养生的重要性和初衷（引出话题）

养生是现代生活中备受关注的话题，也是我一直积极追求的目标。目前的生活节奏快，压力大，身体健康问题逐渐凸显出来。保持身心健康已成为人们迫切的需求。从我个人来说，我开始养生的初衷是因为经常感到疲倦，容易生病，希望能通过养生来改善自己的身体状况。

第二段：坚持运动的重要性

运动是保持身体健康的关键。我每天坚持运动半小时以上，无论是晨跑、游泳，还是参加健身课程，都可以有效提高身体素质，增强体力。通过运动，不仅能够促进新陈代谢，提高身体抵抗力，还可以缓解压力，提升自我一天的工作效率。

第三段：饮食习惯对身体的影响

饮食习惯是养生的重要一环。我追求的饮食理念是健康、均衡、营养。我遵循蔬菜水果为主，适量摄入鱼肉、豆腐等蛋白质来源。同时，尽量减少食用油炸、高糖、高盐等不健康的食物。我发现保持良好的饮食习惯不仅使我身体健康，还使我精神状态更好。

第四段：良好的生活习惯是养生的保障

除了运动和饮食，良好的生活习惯也是养生的保障。我每天保持足够的睡眠时间，保证睡眠质量。同时，合理安排时间，解决心理压力，调整情绪也是重要一环。我喜欢阅读，不仅是为了获得知识，更重要的是舒展心情，放松自己。还有，我尽量避免长时间使用电子产品，通过户外活动来放松身心。

第五段：养生的效果和收获

通过多年的养生实践，收获颇丰。我感到自己的身体更加强健，抵抗力增强。以前经常感冒的问题已经得到了改善，精力充沛，工作效率也得到提升。同时，我对生活也充满了热情和动力。养生不仅让我身体健康，更重要的是改变了我的生活态度和价值观。

总结：

养生对于现代人来说是至关重要的。通过运动、健康饮食、良好的生活习惯，我们可以有效提高身体素质，增强抵抗力，改善生活质量。养生不仅是保持身体健康，也是一种生活态度和生活方式的选择。我将一直坚持养生，健康快乐地生活。

学养生的心得体会篇三

“民以食为天”。食物是人们赖以生存的基本条件。俗话说：“医食同源，药食同行，先到厨房，后到药房。”食疗治病，在我国的历史源远流长。由于中医治病，重视阴阳寒热辨证

食疗亦当先了解食物的属寒属热，属阴属阳，才能有的放矢。药食同源药物与食物具有相同的特性，不论是进补还是药膳，都离不开中药的搭配，因此，在选择药膳之前，加深对中药特性的认识是绝对必要的，也是进补的先决条件，否则，选择不当，不但无法达到进补的预期效果，还可能弄巧成拙。

温热寒凉是药材的四种药性，也称四气。它是从药物作用在人体方面的表现概括而来的，也就是说，能够减轻或消除热证的药物，一般属于寒性或凉性。例如黄芩和板蓝根对于发热口渴、喉咙痛等有清热解毒的作用，即表明这两种药具有寒性。相反的，能够减轻或消除寒证的药物，一般属于热性或温性。例如干姜对于腹中冷痛、四肢厥冷等有温中散寒的作用，因此将它归纳为具有热性的药。因此，常听人说某种药非常燥热，或是非常寒凉，不能多吃，这些也许只是针对某些人或在某些情况下如此。需要采用什么药材，必须依据个人当时的实际情况而定。

辛：发散、行气、行血。例如：薄荷、木香、红花等。

甘：补益、止痛、调和药性。例如：人参大补元气、熟地滋补精血、甘草调和诸药等。酸：收敛、固涩、生津。例如：乌梅敛肺止咳、五味子敛汗等。

苦：通泄、燥湿。例如：杏仁降泄肺气、枇杷叶降泄胃气、苍术消除湿气等。

咸：泻下作用。如海藻、昆布、芒硝等。

饮食五味与五脏的生克关系也应注意，如：偏嗜五味造成脏气之盛衰失常，多食酸则可伤脾，多食苦可消肺，多甜食可伤肾，多食辛可伤肝，多食咸则伤心。五味所禁：辛味善行气，有散发之性，多食就会耗气，气病要慎，不能过量；咸味善走血，用量过大则血行凝滞，血病要慎用；苦味善走骨，能动心火，多用则火，骨生于肾，故骨病应少食苦味食物。

甘味性滞走肌肉，多食易致肌肉壅滞，故肉痛时不宜多食；酸味善走筋，有收敛作用，多食则引起筋脉拘急。饮食要荤素适宜，五味兼备才能使脾胃调和，五脏收益。

俗话说，药补不如食补，药食同源，如红枣健脾，山楂助消化，梨滋阴润肺，荞麦是消渴病人的好食品。糯米、黑米性味甘温，具有益气补血、暖胃健脾，滋阴润肺之功效，适用于脾胃虚弱，体虚乏力的病人。中医还根据疾病辨证和食物性味，采取以动物的内脏来补养人体的脏腑，如贫血目疾夜盲症。肝虚可用猪肝，肾病用猪腰，遗尿用猪膀胱，肾病用猪肚等。在辨证施膳时要遵循中医的“寒者热之，热者寒之”的治疗原则，进行食性的选择配膳。寒凉性食物，如小米、赤小豆、绿豆等，具有清热、泻火解毒的作用，可用于热证的调护。热性温性的食物，如糯米、黄米等，甘温食物，具有温中、补阳、祛寒之功效，可用于寒证病人的调护。辛散类食物，如葱、韭、姜、蒜、辣椒等，具有解表散寒之效，可用于风寒感冒患者的调护。苦寒、甘、寒性味的食物，如各种水果及一些瓜类多有清热、泻火、解毒等功效，可用于温病热盛伤津者的调护。

人体是一个整体，有诸内者，必形诸外，视其外，应知其内脏、皮肤、毛发、指甲等的改变，必是脏腑功能失调或衰减而致。机体功能能量的平衡全赖于气血生化之源的脾胃能否建运脾胃正常运转的重要之处在于饮食有节度、按时适量、不过饥、过饱、过热、过冷、不择食、偏嗜、注意饮食平衡，是保证身体健康的重要因素。在饮食调护中，注意为患者提供丰富多样的食物，避免单调饮食品种，不仅要有鸡、鱼、肉、蛋、奶、谷、豆、果蔬，而且在形式上要有流质、半流质、软食、普通饮食及特制的营养液等。患病之体，脏腑功能紊乱，脾胃多受累，使运化功能减退，给予清淡食品，不仅易于消化吸收，亦可减轻胃肠负担，促进脾胃功能的恢复。但是单纯素食、蛋白质含量较低，维生素和铁、锌等微量元素吸收减少，利用率较低，不能满足患者的生理需求及病理要求，只有在素食的基础上搭配适量的荤腥之品，才能满足

病体之需注意切忌过量。

运用中医食疗基本理论指导饮食调护，是中医临床辨证施护的一个重要组成部分。它体现了药疗、食疗相结合，是中医临床护理的一个特点。在临床辨证准确下做到药食相须，寒温相宜，五味相适，就能提高疗效，使病人尽快康复；反之则影响药效，加重病情。在护理过程中如何指导病人进行食疗是非常重要的。

学养生的心得体会篇四

养生是一种生活态度，也是一种对于身心健康的关注与呵护。在现代快节奏的生活中，人们越来越注重养生的重要性。作为一个普通人，我也积累了一些养生心得与体会。下面将分享我个人关于养生的思考与实践，以期能够对更多人有所启发与帮助。

首先，保持良好的作息时间是养生的基础，它直接影响到一个人的身体和心理健康。我发现，保持规律的作息时间可以让身体更好地适应节奏，有助于调节内分泌系统的正常运转。每天定时定量的作息时间可以提高睡眠质量，保持精力充沛的状态。

其次，坚持适度的运动。运动是养生的重要一环，可以促进血液循环，强健身体，减轻疲劳。我每天坚持进行适度的运动，如慢跑、太极拳等，以提高身体素质和增强抵抗力。此外，我还喜欢户外活动，如登山、远足等，不仅可以锻炼身体，还能接触大自然，让心情得到宣泄与放松。

再次，合理饮食是养生的关键。饮食是生命的源泉，健康的饮食习惯直接影响人体的各个方面。我注重合理搭配饮食，均衡摄入各种营养物质。我多吃新鲜蔬果、粗粮和优质蛋白质，少吃油腻、高糖和高盐食品，以保持身体健康。此外，我还有一个习惯是饭后散步，这有助于消化和吸收食物，同

时也是一种放松紧张情绪的方式。

另外，保持良好的心态对养生至关重要。积极的心态能够增强人的抵抗力，减少疾病的发生。我每天都保持乐观积极的心态，遇到困难与挑战时不气馁，而是选择积极的面对和解决。对于一些不可控的事情，我会学会释放并接受，避免无谓的焦虑与压力。同时，我还注重心理调节，保持自我放松与舒缓，如听音乐、读书和与朋友聊天，以缓解压力，调整心情。

最后，注重身心的平衡与充电是养生的关键。虽然生活节奏快，但我们也不能忘记给自己充电和放松。我会利用空闲时间进行一些自己喜欢的事情，如旅行、看电影、写作等，以调整身心，增加生活的乐趣。此外，我还会定期进行一些身心养护，如理疗□SPA等，以排解疲劳，恢复体力。

总之，养生是一门学问，也是一种生活态度。通过保持规律的作息时间、坚持适度的运动、合理饮食、保持积极的心态和注重身心的平衡与充电，我深刻体会到养生的重要性与益处。只有我们保持健康的身体和积极的心态，才能更好地享受生活，更好地迎接未来的挑战。希望我的养生心得与体会能够对更多人产生一点启发，让大家一起过上健康、快乐的生活。

学养生的心得体会篇五

在没上保健与养生这门课之前，我总觉得只要吃好吃饱，营养搭配便是做到了日常的养生。在听了徐敏老师的讲授后，才发现自己许多的不良饮食和生活习惯，是我受益匪浅感受良多。

我是个偏胖的女生，平时喜爱吃甜食与口味重的食物，大学虽有许多课余时间，但却很少主动做相关的体育锻炼。由于确立了考研的目标，今年大三觉得学习任务重时间紧，还会

经常熬夜。有时，班级有事务急需处理时，三餐不规律。

上了您的课后，我反思了许多。恰逢昨晚，我看了网上的一篇复旦女博士于娟写的文章《为什么我得癌症》，更是感受良多。深刻意识到，工作或理想都是皮球，而健康确实珍贵易碎的玻璃球。皮球坠落还有弹起来的可能，可是玻璃球一旦破碎将再也没有机会恢复如初。

不管是现在还是将来，我都应该摆正自己的心态。这个心态不光是面对生活和奋斗旅途上的挫折与磨难，更是要清楚的理解生活及为理想奋斗的真正意义。“父母在，不远游”我现在所做的努力，都是想回到安徽老家离他们能近一些。有时累得时候想想爸爸妈妈就觉得所有的付出都是有回报的。但是，在这个过程中我却忽略了最重要的细节，那就是我的健康。弟子规里说道：身有伤，贻亲忧。现在明白其实最让爸爸妈妈觉得心安，就是我的平安健康，然后才是自己能有所成就。

老师的保健与养生这门选修课给了我一记警钟，让我正视自身生活习惯和饮食习惯。考虑到冬日体育锻炼条件受限，老师给我们分享了每日一练。这些看似简单细微的保健习惯，却能让我们迅速检查到身体出现的一些问题。长期坚持这些运动，还可以起到意想不到的效果。

我坚持的每日一练是敲胆经、搓耳朵、拍打手臂内侧及十指相敲。

主要是在课间进行十指相敲或搓耳朵，晚间回到宿舍在上床睡觉前的十分钟，敲打胆经100多下。每星期五，宿舍同学休息的时候会让他们帮我拍打手臂内侧。但是，有时会因为一些随机突发事件所打断，也怪自己不能长时间坚持下来，中间间断过两次。

敲胆经运动我闲来无事的时候就做，取得了明显的效果，明

显感觉消化比以前快了。中午有时油腻的吃多了，但是晚上很快就可以消化排泄出来了。这是以前所没有的，体重也有轻微的下降。第一次拍打手臂内侧，出现了一些黑紫色的颜色，到第三次在拍的时候明显感觉减轻很多。手冷的时候，我就用十指敲击法，发现手马上就暖起来，而且差不多做了十几次吧，现在手早已不再冰冷了。有时在图书馆看书疲惫的时候，我也会进行深呼吸调理气息。头疼不想看书的时候，就躺在床上轻轻敲打头部，发现洗头的时候脱发现象有所减少。这些每日的养生习惯，我会继续坚持做，慢慢的把这种保健养生的小习惯固定成自己的一种生活方式。

感谢老师为我们传授保健养生的知识，您不仅在专业课知识上给我指导，还给了我思考自身生活习惯和生活方式的机会。

新年即将到来，也衷心的祝愿您能身体健康，工作顺利，合家欢乐，新年里每一天都开心快乐！

学养生的心得体会篇六

养生是一种追求身心健康的生活方式，是现代人们越来越重视的话题。在长期的养生实践中，我深刻地领悟到了养生的重要性，并得出了一些心得体会。下文将从养生的基本道理、饮食养生、运动养生、心理养生和睡眠养生五个方面来论述我的心得体会。

首先，养生的基本道理至关重要。养生，首先要有正确的养生观念。均衡的饮食、适量的运动、良好的心态，这是养生的基本道理。我发现，养生不仅是为了延年益寿，更是为了享受健康美好的生活。只有拥有正确的养生观念，才能使我们更好地实施下面的养生方式。

其次，饮食养生应该得到足够重视。饮食是人体健康的基石，良好的饮食习惯对于养生至关重要。我在生活中逐渐改变了自己的饮食结构，增加了蔬菜和水果的摄入，减少了油炸和

高糖食物的食用。同时，我也注意选择一些具有养生保健作用的食物，如鱼类、蜂蜜、核桃等。这样的饮食方式不仅能保持身材，还能提高身体的抵抗力，远离一些慢性病的困扰。

再次，运动养生不能被忽视。坚持适量的运动是保持身体健康的重要手段。我通常选择自己喜欢的运动项目，如慢跑、瑜伽、太极等。每天坚持30分钟到1小时的运动，不仅可以增强体质，还能提高工作和学习的效率。此外，我也发现运动对心理健康的调节作用，能够减轻压力和焦虑，保持愉悦的心情。

心理养生同样重要。我认为，心理健康是身体健康的基础。在生活中，我积极培养乐观的心态，学会接受生活中的一些挫折和失意。每天都会找一些舒心的事情，如听音乐、阅读、与朋友交往等，来释放内心的压力。此外，我也尝试学习一些放松的技巧，如冥想和深呼吸等，来调节内心的平衡。

最后，睡眠养生对身体恢复和调节也很重要。睡眠是时刻保持身心健康的重要环节，良好的睡眠质量对于提高身体的免疫力和保持好的精神状态至关重要。我尽量保持每晚充足的睡眠，根据个人的需要，保持7到8小时的睡眠时间。我还注意睡前减少使用电子产品，创造一个安静、舒适的睡眠环境。这些努力使我每天早上醒来都感到精神焕发，身体充满活力。

总结起来，我的养生论心得体会就是要坚守养生的基本道理，重视饮食养生，坚持适量的运动，注重心理养生，保持良好的睡眠习惯。这些经验不仅使我过上了健康的生活，也有助于我更好地应对工作和生活中的各种挑战。我希望通过分享我的心得体会，能够帮助更多的人意识到养生的重要性，并从中受益。让我们拥有健康的身体，迎接美好的未来！

学养生的心得体会篇七

社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实

践活动中我们感受到自己的微薄，体会到整个社会强大的凝聚力。

一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流，真正地走出课堂。去义务地帮助别人，让别人享受自己的成果，使自己陶醉在喜悦之中，有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果再多一些人呢，整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。

另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流的口才，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还一成不变的话，以后很有可能没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有各方面的综合素质以及一些应辨能力，光靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

”纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到”学无止境”的含义。

业余的宝贵有很多人理解为为什么学生要进行假期社会实践活动。在这之前也是不怎么懂得的。但是，经过这次的暑假实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。

首先，假期里，我们的时间相对的充裕了许多。我们被允许做更多的事情。所以这种假期的实践活动就成了我们的选择。因为它既可以帮助我们看到更大的一个世界，又可以让我们度过一段美好的时光。

最重要的是，当我们投入地去做一件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，这种快乐别人是没有办法体会的。

人生中，有许多事情需要我们去。但是我相信，这种实践是不可缺少的一环。我想起了一句话，人的成就是决定于他怎么利用课余时间。所以，一段有意义的人生。实践一定是最最值得我们体会的。

我们以后也要珍惜在校学习的时光，不断参加类似的活动，有目的的深入实践，之后还要`进行分析与体会，才能紧跟社会步伐，在以后的生活中站稳脚跟，做一个强人，才能哟能否自己宝贵的实践阅历打开成功之门！

学养生的心得体会篇八

现如今，随着城市化的不断发展和生活水平的提高，人们的身体健康问题越来越引起人们的关注。健身养生已经成为了现代人追求健康生活的热门话题。作为一个长期从事健身运动的人，我认为健身养生除了能提高身体素质，还能增强人的精神状态和免疫力。在此分享一下我的一些心得体会。

第二段：健身之旅的初体验

刚开始健身的时候，我一开始只是为了美观而进行，但是健身运动不像娱乐性强的运动那样，需要有一定的毅力并保持长期的坚持。不久后，我的身体却逐渐感受到了运动所带来的好处。我的体重和BMI指数逐渐下降，身体的柔韧度也得到了提高，这些变化极大的激发了我继续坚持下去的欲望。同时，随着对健身的理解逐步加深，我也开始将健身的目标从表面的美观转向了更深层次的享受生命和提高健康水平。

第三段：养生是健身的好搭档

健身运动的另一重大益处是促进身体健康。通过长期健身锻炼，我发现个人的免疫能力明显提高，长时间的坐姿也不再会让我的腰酸背疼，身体也具有了更好的韧性与耐力。于是我将健身运动与养生饮食相结合，效果就更加显著。注意食物色彩搭配和食用量，多吃蔬菜水果和高蛋白食品，配以合适的营养补充剂，达到平衡饮食，健康减重、补充和调整体内元素的效果。健身加上养生一定能让你达到事半功半的效果。

第四段：健康生活比娱乐生活更重要

当我看到很多人经常在做与健康无关的娱乐性运动或者花费大量时间去享受美食和熬夜时，我想说，健身运动比任何娱乐性运动都要重要。每个人都有忙碌或懒惰的理由，但是只要下定决心，坚持健康生活的重要性便可真正体现。身体健康是我们的一切基础，长时间的健身运动和合理的饮食习惯能够让我们在浩如烟海的娱乐业中更全面地感受人生。

第五段：结语

健身和养生都是现代社会必须追求的基础认知，健康生活不是一个简单的目标，而是一种追求幸福和优质生活的方式。健身和养生注重体验和效果，如果您尝试过后依然感到不适，那么建议就去找相关专业人员进行咨询和培训，从而得到更多健康生活的保障和改善的空间。让我们从现在开始，过健康而有意义的每一天！

学养生的心得体会篇九

“然则人之气数，固有定期，而长短不齐者，有出于稟受，有因与人为。故惟智者不以人欲害其天真，以自然之道，养自然之寿，而尽终其天年，此圣智之所同也。”下面请阅读教师养生课的心得体会！

学习养生已将满一学期，主要配合《黄帝内经》等养生理论学习了导引保健功和八段锦。在此之前曾接触过养生，因为自己身体一直处于亚健康状态，并深受体寒之扰，一到冬天就会全身冰凉，所以需要借助传统中医的养生方法调养身体，但是在此之前接触的是的食饵养生和熏治养生，而非现在的吐纳养生和导引养生。两相对比觉得后者比前者有更大的适用范围，比较适合现在练习和实践。由于我们无法再学习之外抽出这么多实践和精力来准备养生所需的材料，食饵养生和熏治养生适合有人照顾时使用，而且，这两种养生常常是对症下药的，具有针对性。此外，对于尚是学生的我们经常出现的用眼过度，肌肉酸痛，精力不足等病症，这两种养生能够起到的功效就微乎其微了，远不及其他两种来得实用。课程刚刚开始时，老师介绍了几个适合学生练习的养生功，对舒展筋络非常管用。虽然简单，但是坚持做一段时间后就感觉情况大不同了。困扰了许久的肩膀酸痛减轻许多，而且身体感觉更为通畅，没有郁结，让我不禁咋舌。平时练功时也有这种体会。区别竞技体育要求“更高”，“更快”，“更强”，养生课要求保持一种心平气和的状态，不急不躁地完成每个动作。如果心态稍有变化就会影响到手脚动作而影响整体的和谐圆通。正是养生这种特性，使得在使身体更加健康的同时还陶冶着心性，我想这就是为什么坚持这种养生方法的老人在晚年不仅身体强健而且精神矍铄。

其实，养生不仅仅教给我让身体健康的方法，还传达了人生的态度。养生是依据天地的变化，日月的升降，星辰的位置，以顺从阴阳的消长，适应四时的变迁。也就是说人要顺应天地万物的规律，不可逆行。春天是推陈出新的时节，天地自然，都富有生气，这时就不应改像冬天那样将自己“藏起来”，而应该早起锻炼保持生机，否则无法提供给夏天足够的生气。当我们竭力在莫大的社会中寻求自己的位置时，也只有顺规律而行之才能事半功倍。古往今来，没有人能够在逆规律而行后取得成功，凡成就大事者，必有洞察规律的慧心，无论是社会发展规律，还是人事变迁规律，都了然于心并以之为指导和借鉴，从而造就成功。

养生讲究阴阳调和，使阳气和阴气平衡。阳气不足，生命机能亦暗弱不足，无法起到保护身体的作用，然而阳气过盛时也会阴气口舌干燥，身体发高热等病症。因此适度是养生中一个非常重要的原则，不及这个度，无法起到应有的作用，但一旦超过就会过犹不及。适度这个原则也贯穿整个人生始终，适度的工作让激情不灭，适度的休息让精力充沛，适度的体贴让人心里温暖，适度的距离让惊喜不断。只有把握好度，才能达到平衡而使人生运转通畅。

从养生中学到许多，正是因为自己从中受益匪浅，所以一直在向周围的同学推荐这门课程，希望能够有更多的人去了解养生并去实践，体会养生带来的美妙感受。

生命对每个人来说，都是非常宝贵的，健康长寿是人类永恒的追求。随着社会发展和生活的提高，人们对养生也越来越重视。

养生，就是保养生命之意。中医养生，是在中医理论指导下，通过各种方法调养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。中医养生重在整体性和系统性，目的是提前预防疾病，治未病。

养生的意义

——张景岳

古代把人的精神和人的肉体看做一个整体，认为人是精、气、神三者的统一体。一个人的生命力的旺盛，免疫功能的增强，主要靠人体的精神平衡、内分泌平衡、营养平衡、阴阳平衡、气血平衡等来保证。因此，遵循中医养生的方法，对人体健康长寿有重要的作用。

一，调摄情志。

1、和喜怒。喜怒之情人皆有之，古人认为喜贵于调和，而怒宜于戒除。喜也应适中适度，不宜太过。怒是历代养生家常忌的一种情绪，它是情志致病的魁首，对人体健康危害最大。

2、去忧悲。忧郁、悲伤是对人体健康有害的又一种情志，应当注意克服。老年人由于精气亏虚心气不正常，常易生忧悲之苦，忧悲不已又会进一步损伤神气，加速衰老，所以老年人特别应当杜绝忧悲。

4、防惊恐。遇事易惊恐亦是一种对人体十分有害的情志因素，惊恐往往导致心神失守，肾气不固，而易出现惊慌、失眠，二便失禁，甚至精神失常等方面的病症，情绪与健康的关系引起了国内外学者们高度重视，我们应注意调和心志，避免不良心志对人体的影响，以促进健康。

二，运动形体。

中医认为用传统的体育运动方式进行锻炼，可以活动筋骨，调节气息，静心宁神，从而畅达经络，疏通气血，和调脏腑，达到增强体质，延年益寿的目的。传统的运动养生方法是我国劳动人民智慧的结晶。千百年来，人们在养生实践中总结出许多宝贵的经验，使运动养生不断得到充实和发展，形成了融导引、气功、武术、医理为一体的，具有中华民族特色的养生方法。

三，合理饮食。

饮食的质，是指饮食事物的素质、成份、营养价值等，不同的饮食无有不同的营养素，掌握好合理的饮食的质，对于健康长寿有很大的意义。“药食同源”不仅开中医养生保健之先河，且经久不衰，具有顽强的生命力，成为独特的优势所在。四，起居保健。

环境与居处是人类赖以生存的要素，亦是人类保养天年，强

壮正气，延年益寿的必备条件。

五，房事养生。

祖国医学认为，肾为先天之本，主藏精，肾精乃是一种与人体生殖、生、长、状、老、已，以及寿夭等有密切关系的一种物质，它跟人体健康有关。中医认为，人体与周围环境是一个整体。自然界与人体是相通的。因此，随自然界的气候变化，房事养生也应不同。

六，乐娱养生。

乐娱养生是养生之道的一个重要方面，它是用娱乐这种人类普遍的行为来让人们情绪变好，从而达到保健养生的目的，使人们健康长寿。尤其是在现代社会，人们生活节奏快，往往过于繁忙，而且生活单调，就更需要一些娱乐活动来调节。用娱乐活动来调节生活情绪和生理机能，往往能起到许多药物治疗所起不到的良好作用。

七，睡眠养生。

首先，应提倡睡子午觉。这时是“合阳”时间，阳气盛，所以工作效率最好。第二，睡前应注意减慢呼吸节奏。睡前可以适当静坐、散步、看慢节奏的电视、听低缓的音乐等，使身体逐渐入静，静则生阴，阴盛则寐，最好能躺在床上做几分钟静气功，做到精神内守。

第三，睡前可吃一点养心阴的东西，如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥、藕粉或桂圆肉水??因为人睡觉后，心脏仍在辛苦地工作，在五脏中，心脏最辛苦，所以适当地补益心阴将有助于健康。

第四，失眠的病人别忘了睡前用温水泡脚，可以促进心肾相交。心肾相交意味着水火相济，对阴阳相合有促进作用，阴

阳合抱，睡眠当然达到最佳境界。

纵观中医养生的历史，中医养生贵在养德，这是健康和长寿的最重要条件。中国古代著名的思想家、教育家孔子养生有道，“德润身，仁者寿”、“大德必得其寿”独具特色的养生观，仍激励今人效法。所言仁者即品德高尚、德高望重的人。良好的人际关系是“仁”的核心，仁者爱人也是！“养生重养德，德高寿自长”的理论已被医学实践所证实。养德就是注重人体精神的健康状态——精神卫生。中医养生历来重视精神卫生，早在两千多年前的医书《黄帝内经》中所言“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，就明确提出养生应注重精神方面的保养。一个人要想达到健康长寿的目的，必须进行全面的养生保健。并注意下列几点：第一，道德与涵养是养生的根本；第二，良好的精神状态是养生的关键；第三，思想意识对人体生命起主导作用；第四，科学的饮食及节欲是养生的保证；第五，运动是养生保健的有力措施。只有全面地科学地对身心进行自我保健，才能达到防病、祛病、健康长寿的目的。

面对日新月异的世界，现代人要想养生，必须学会放松心情，而放松心情则必须学会放下烦恼的事，然而现实中有许多事情是需要我们学会忍耐才能放下的。

在没上保健与养生这门课之前，我总觉得只要吃好吃饱，营养搭配便是做到了日常的养生。在听了徐敏老师的讲授后，才发现自己许多的不良饮食和生活习惯，是我受益匪浅感受良多。

我是个偏胖的女生，平时喜爱吃甜食与口味重的食物，大学虽有许多课余时间，但却很少主动做相关的体育锻炼。由于确立了考研的目标，今年大三觉得学习任务重时间紧，还会经常熬夜。有时，班级有事务急需处理时，三餐不规律。

上了您的课后，我反思了许多。恰逢昨晚，我看了网上的一

篇复旦女博士于娟写的文章《为什么我得癌症》，更是感受良多。深刻意识到，工作或理想都是皮球，而健康确实珍贵易碎的玻璃球。皮球坠落还有弹起来的可能，可是玻璃球一旦破碎将再也没有机会恢复如初。

不管是现在还是将来，我都应该摆正自己的心态。这个心态不光是面对生活和奋斗旅途上的挫折与磨难，更是要清楚的理解生活及为理想奋斗的真正意义。“父母在，不远游”我现在所做的努力，都是想回到安徽老家离他们能近一些。有时累得时候想想爸爸妈妈就觉得所有的付出都是有回报的。但是，在这个过程中我却忽略了最重要的细节，那就是我的健康。弟子规里说道：身有伤，贻亲忧。现在明白其实最让爸爸妈妈觉得心安，就是我的平安健康，然后才是自己能有所成就。

老师的保健与养生这门选修课给了我一记警钟，让我正视自身生活习惯和饮食习惯。考虑到冬日体育锻炼条件受限，老师给我们分享了每日一练。这些看似简单细微的保健习惯，却能让我们迅速检查到身体出现的一些问题。长期坚持这些运动，还可以起到意想不到的效果。

我坚持的每日一练是敲胆经、搓耳朵、拍打手臂内侧及十指相敲。

主要是在课间进行十指相敲或搓耳朵，晚间回到宿舍在上床睡觉前的十分钟，敲打胆经100多下。每星期五，宿舍同学休息的时候会让他们帮我拍打手臂内侧。但是，有时会因为一些随机突发事件所打断，也怪自己不能长时间坚持下来，中间间断过两次。

敲胆经运动我闲来无事的时候就做，取得了明显的效果，明显感觉消化比以前快了。中午有时油腻的吃多了，但是晚上很快就可以消化排泄出来了。这是以前所没有的，体重也有轻微的下降。第一次拍打手臂内侧，出现了一些黑紫色的颜

色，到第三次在拍的时候明显感觉减轻很多。手冷的时候，我就用十指敲击法，发现手马上就暖起来，而且差不多做了十几次吧，现在手早已不再冰冷了。有时在图书馆看书疲惫的时候，我也会进行深呼吸调理气息。头疼不想看书的时候，就躺在床上轻轻敲打头部，发现洗头的时候脱发现象有所减少。这些每日的养生习惯，我会继续坚持做，慢慢的把这种保健养生的小习惯固定成自己的一种生活方式。

感谢老师为我们传授保健养生的知识，您不仅在专业课知识上给我指导，还给了我思考自身生活习惯和生活方式的机会。

新年即将到来，也衷心的祝愿您能身体健康，工作顺利，合家欢乐，新年里每一天都开心快乐！

通过这学期对中医养生的学习，我收获不少，学到了许多以前不曾知道的养生知识，并从中受益匪浅，我相信这些对我今后提高身体素质，健康长寿能够起到很大的帮助。

部进入，进一步到达头部，这才是我长期头痛的根本原因。找到病因之后，那位老中医为我开了多副中药。接着，拿出一些经过秘方制作的药粉，要求我每天晚上泡脚。最后是进行拔火罐、针灸和推拿，同时建议我泡枸杞和桂圆干日常饮用，这样持续了一段时间后，我的体质好了许多，到现在甚至连感冒也很少发生。自此以后，中医在我心目中变得神奇而又神秘。

这学期学习养生知识后，我终于初步了解了一些中医知识，并且我也为今后的养生制作了一份简单的安排。在今后，我会注重食疗，顺应四季、阴阳变化规律，从精神、起居、饮食等方面进行综合调养的养生。说起起居，就牵扯到我们这不正确的作息了。现在的学生经常晚睡熬夜，这对胆、肝、肺是非常不好的，影响身体健康。因此，我们应尽量顺应时辰，了解五脏六腑与各时辰的关系，才能比较健康的生活。在精神方面，我觉得只要看得开一点，尽量放松就行了。现

代人要想养生，必须学会放松心情，而放松心情则必须学会放下烦恼的事，学会忍耐。最后我总结一下这学期学到的养生之法：保持良好的生活习惯；保持良好的心态；保持有益的饮食习惯；保持适当的运动量。

中医养生要从小做起，时刻做到，只有这样，才能健康，才能延年益寿。因为只有当你身临其境去接触了中医养身学，你才会懂得养生其实是人一生之中很大的一门学问。

最后，非常感谢陈老师这学期的辛勤教学，希望以后还有机会听你的课。

学养生的心得体会篇十

近年来，随着人们健康意识的提高，养生已经成为了一种时尚。在养生领域中，养生书成为了一种必不可少的工具，在消除人们的疾病和促进健康方面起到了很大的作用。下面，我想分享一下我的养生书心得体会。

第二段：养生书对我个人的影响

我个人一直有着养生的习惯，但是真正开始关注养生这个话题，是在读了一本篮球教练“技巧之王”约翰·伍登的养生书之后。这本书让我重新认识了养生，进一步加深了我对健康的认识。在这本书中，伍登教授分享了很多关于养生方面的经验和技巧，如合理的膳食搭配、均衡的作息等等，这些都深深地印在了我的脑海中。

第三段：养生书对我的家人的影响

随着我对养生的了解不断深入，我开始将这些知识分享给家人。我给父母买了几本养生书让他们了解更多的养生知识，并督促他们养成每日运动的好习惯。如今，我的父母已经深深地认识到了养生的重要性，并且开始积极地构建自己的养

生生活方式。

第四段：养生书对我的朋友的影响

我还会将我读过的好书推荐给朋友们，其中受到最多关注的是一本名为《人间草木》的养生书。这本书是一位中医教授所写，分享了很多与食材有关的养生知识和健康技巧。我相信通过我传递这些知识，我的朋友们也能够收获到更多的养生的体验。

第五段：结尾

总的来说，养生书并不仅仅是一本书，它更是一种新的生活方式。通过阅读养生书籍，我们可以拓宽视野、吸纳经验、增强生活信心，最终实现健康的生活目标。我希望我的经验和体会能够让更多的人认识到养生伟大的影响力，让我们一起迈向更健康的生活！