

刮痧法心得体会(精选5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

刮痧法心得体会篇一

1、活血化瘀

当人体的肌肉、韧带、骨骼因运动过量而受到损伤时，会在局部产生淤血，这样就会使经络的气血流通不畅，如果瘀血得不到消除，时间长了则会疼痛不止。这时在局部或相应腧穴刮拭，可使淤血消除，新血得生，经络畅通，气血运行，达到通则不痛之目的。这就是刮痧活血化瘀的作用。

2、清热消肿

根据中医治法中“热则疾之”的原理，通过放痧手法的刺激，使热邪疾出，以达清热之目的，使内部阳热之邪透达体表，最终排出体外，以清体内之瘀热、肿毒。

3、祛痰解痉，软坚散结

由痰湿所致的体表包块及风证，通过刮痧、放痧治疗，使腠理宣畅，痰热脓毒外泄，有明显的止痉散结效果。

4、调节阴阳

在中医理论中，阴阳是最基本的核心。因为中医上认为人体在正常情况下，都会保持着阴阳相对平衡的状态。

如果因七情六淫以及跌仆损伤等因素使阴阳的平衡遭到破坏

时，就会导致“阴胜则阳病，阳胜则阴病”等病理变化，而产生“阳盛则热，阴盛则寒”等临床证候。

刮痧保健的关键就在于根据证候的属性来调节阴阳的偏盛偏衰，使机体转归于“阴平阳秘”，恢复其正常的生理功能，从而达到治愈疾病的目的。

5、利于排出毒素

人的身体每天都在进行着新陈代谢活动，在新陈代谢的过程当中则会产生大量的废物，这便需要及时排出体外以维持身体内部各项机能的健康。

而刮痧能及时地帮助体内代谢的废物排出，使毒素不再沉积在体内，从而使身体恢复自然的代谢。一杯淡淡的薏仁茶，轻松赶走湿气，美白由内而外，午后休闲娱乐，泡一壶亦舒堂薏仁茶，加点音乐，暖暖的下午茶时光，放空一下自己，享受身心的愉悦。

说到刮痧力度，一些人认为自己身上刮的都是痧这才叫做效果。其实这个观点也是误区，不是刮的越痛或者出痧越多越好，刮痧的部位会出现微红或者红紫色的时候可以停止刮痧。

刮痧的坏处

1、长期刮痧，不加节制会造成皮外组织损伤，不但无助于缓解疲劳，还会加重身体负担。

2、对于有皮肤溃疡或者其他皮肤病症的人群，刮痧根本不是享受，却是一种煎熬，而且会对本来就脆弱的皮肤组织造成更大伤害，甚至引起感染，加重病情。

3、对于某些有血液疾病的人群，或者是心脏、肝脏功能有问题的朋友，刮痧也是应该极力避免的，容易对身体造成更

大的伤害。

刮痧也是有禁忌的，下列情况不宜刮痧

- 1、身体过瘦，皮肤失去弹力者。
- 2、心脏病患者。
- 3、水肿病人。
- 4、血友病或有出血倾向者。
- 5、小儿及老年体弱者。
- 6、孕妇的腹部、腰骶部，妇女的乳头禁刮。
- 7、白血病，血小板少慎刮。
- 8、心脏病出现心力衰竭者、肾功能衰竭者，肝硬化腹水，全身重度浮肿者禁刮。
- 9、下肢静脉曲张，刮拭方向应从下向上刮，用轻手法。
- 10、凡刮治部位的皮肤有溃烂、损伤、炎症都不宜用这种疗法，大病初愈、重病、气虚血亏及饱食、饥饿状态下也不宜刮痧。

刮痧疗法对皮肤有一定的损伤，所以一次刮完后要等过一段时间，一般为五至七天左右。

刮痧法心得体会篇二

刮痧是中医传统疗法中的一种，在中国有着悠久的历史。它通过用特制的工具在皮肤上刮擦，以达到舒经活络、疏通经络的效果。我曾有幸接受过几次刮痧治疗，每次治疗完毕，

我都对刮痧有着深刻的体会和体悟。本文将会以刮痧的基本原理、效果以及副作用，以及我个人的体质改变和身心健康提升为主要内容进行讨论。

首先，我们需要了解刮痧的基本原理。中医认为，人体内部的经络系统是贯通全身的，经络功能的畅通与否直接影响到人体的健康状况。而刮痧则是通过促进血液循环、调节经络功效来达到治疗效果。在刮痧过程中，治疗师会使用专用的工具，在皮肤上来回刮动，从而加强血液循环，促进新陈代谢。此外，刮痧还可以疏通经络、散寒和祛风湿等功效。

其次，我们需要了解刮痧的效果和副作用。刮痧的效果和副作用是双重的，要根据个人的体质和具体情况来进行评估。就效果而言，刮痧可以缓解肌肉酸痛、消除疲劳、改善经络循环等。许多人在刮痧后都会感到身体的轻松和疲劳的减轻。但是，如果刮痧力度不当或时间过长，可能会导致皮肤划伤、淤血等副作用。因此，在进行刮痧治疗时，务必选择正规的医疗机构或有经验的医师，以确保安全和效果。

接下来，我想谈谈我个人在接受刮痧治疗后的体质改变和身心健康提升。在我接受刮痧治疗之前，我经常感到身体疲惫、神经紧张，并且肩膀和脖子处常有不适感。然而，在我接受了几次刮痧治疗后，我的体质得到了明显的改善。我感到自己的身体更加轻盈，肩膀和脖子的不适感也减轻了很多。同时，刮痧也改善了我频繁出现的头痛和失眠的症状。整个人的精神状态得到了极大的提升，工作和生活效率也随之而来。所以，我可以说刮痧对我个人的体质和心理状况起到了很好的促进作用。

最后，我们需要强调在刮痧过程中的注意事项。首先，选择专业的中医机构进行治疗是非常重要的。确保医师具备相关的资质和经验，避免因技术不熟练而导致的不良后果。其次，个人健康状况是刮痧前必须考虑的因素。如果你有皮肤疾病、血液病等情况，建议在专家的指导下进行治疗。此外，刮痧

治疗是需要持续进行的，不能片面追求一次建议的效果。最后，在刮痧后，避免接触寒冷的环境，多休息和补充水分，有助于促进恢复。

总而言之，中医刮痧是一种有效的疗法，具有多种功效和效果。在接受刮痧治疗前，我们需要了解并确定自己的身体状况，选择合适的治疗机构。刮痧治疗后，我们会感受到身体和心灵的提升，同时也需要注意适当的饮食和休息，以促进康复。通过适当的刮痧疗程，我们可以提高自己的身体素质和健康水平，享受更健康更快乐的生活。

刮痧法心得体会篇三

电影《刮痧》上映于2001年，由郑晓龙为导演，梁家辉、蒋雯丽等主演，主演反映了中国文化与西方文化互相不能明白而构成的矛盾冲突，在海内外华人范围中产生了必须的反响。

故事发生在美国中部密西西比河畔的城市圣路易斯。许大同来美八年，事业有成、家庭幸福。

五岁的丹尼斯闹肚发烧，在家的爷爷用中国民间流传的刮痧疗法给丹尼斯治病，而这却成了丹尼斯一次意外事故后许大同虐待孩子的证据。法庭上，一个又一个意想不到的证人和证词，使许大同百口莫辩。而以解剖学为基础的西医理论又无法解释透过口耳相传的经验中医学。应对控方律师对中国传统文化与道德规范的“全新解释”，许大同最后最后失去冷静和理智……法官当庭宣布剥夺许大同的监护权，不准他与儿子见面。

父子分离，夫妻分居，朋友决裂，工作丢失……接连不断的灾难恶梦般降临，一个原来完美幸福的家庭转眼间变得支离破碎，发奋多年、以为已经实现了的美国梦，被这场从天而降的官司彻底粉碎。贫民区的破旧公寓里，偷偷相聚的大同夫妇借酒浇愁，抱头痛哭。

圣诞之夜，许大同思家团圆盼子心切，只有铤而走险，装扮成“圣诞老人”，从公寓大厦楼外的水管向高高的九楼——自己家的窗户悄悄爬去，结果引来警车呼啸而至。

最终经过多方发奋，误解被解除，许大同又回到了生活的正轨。这一事件也给他身边的人们带去了很大的改变。

刮痧是中国传统的自然疗法之一，在我们看来是再正常但是的行为，小的时候便亲身尝试过。只是到了以解剖学为理论基础的西方医学氛围，不坚信经验传授，不明白就带来了曲解。律师甚至还对《西游记》中孙悟空的进行评价：“别人种了九千年的桃子，他不跟主人打一声招呼摘来便吃，当人家制止时，他不但不听劝阻，而且还大打出手毁了人家的桃园。别人辛辛苦苦练好的丹丸，他拿来就吃，还把主人打得头破血流，临走还毁了人家的制作车间象这样一个野蛮顽劣的猴子，竟然被许大同在电子游戏中描绘成英雄……”许大同是怀揣着美国梦来的，他曾以为事业有成就已经实现了美国梦。然后只是简简单单的一次打击就让一切支离破碎。

东西方文化的差异存在是必然的，世界观人生观价值观上的碰撞，不明白和曲解如影随形。这是埋在根里的东西，是时刻潜移默化下的积淀。但是，也不是完全不能消除的。在电影的最后，昆兰来倒唐人街亲身体会了刮痧治疗。明白和观念上的转变使他开始为许大同撤案而多方发奋。最终为电影赢来的是大团圆结局。或许，文化认同的根本是尊重。尊重是拥抱另一个世界最好的敲门砖。

事实上我还想说，不只是对外来文化需要有足够的尊重，对于自身的传统文化，我们也需要有足够的耐心和尊重。文化差异本身，在如今，在年轻一代中也有很深的体现。透过对影视节目文学作品的片面解读，崇洋媚外的思想不论是不是文化入侵的产物，但在我们自己本身已经给老一代和年轻一代的心里划出了距离——比代沟更深刻。文化多元化是大背景，文化融合的结果应当是求同存异。没有人有权做这个世

界的评判官，或许对于年轻一代的我们来说，看多了西方生活方式以及理念，也该用正确的眼光看看我们的身边。那些老人，那些我们有意无意还保留着的举动。只有我们能够自己正视自己，才能在正在发生和将会持续发生的文化碰撞中获得尊严，获得尊重。

刮痧法心得体会篇四

随着现代化程度的提高，人们的生活方式发生了很大的变化。在我们快节奏的生活中，长时间的工作、学习和生活压力等饱经人间的问题让人们越来越注重健康的问题。而刮痧作为中医传统疗法之一，近些年来开始逐渐被人们所重视。通过自身的实践和多次体验，我深深体会到，刮痧对于促进身体健康，缓解身心压力方面的巨大帮助。

第一段：刮痧的一般介绍

刮痧作为中医经典疗法之一，源于古代中国。刮痧是通过刮拭人体的皮肤，通过促进气血的循环和代谢，增强身体的免疫力，达到调理身体的作用。经过几千年的磨练和改进，刮痧不断成熟和完善，也应用于治疗很多疾病。而现如今，刮痧更多的被人们用来缓解身心压力，促进身体健康。

第二段：刮痧实践体验

多年来，我坚持用刮痧来放松身心和缓解身体疲劳。每天在下班后，不用休息，就一定要按照规律进行刮痧。一开始做刮痧时，虽然感觉疼痛，难以忍受，但是经过多次的尝试、磨练和耐心调整，逐渐的找到了适合自己的刮痧方法。这让我们在放松身体，缓解身体疲劳，提高睡眠质量等多方面，都得到了很大的帮助。。

第三段：刮痧的效果

在进行刮痧的时候，我们可以大幅度增加揉捻的次数和强度，从而加速人体的血液循环，促进体内毒素的排出、神经质的平衡，达到一定的调整身体机能的作用。依据人体结构的不同，刮痧可以针对不同的部位进行，像颈椎、背部等部位接受刮痧的效果最为明显，且能在短时间内显著打破部位的僵硬。

第四段：注意事项

尽管刮痧有着明显的疗效，但是用低质量或者不规范的刮痧工具进行操作，或者肝肾有病和生病的人不能进行刮痧，否则会产生一定风险。另一个需要注意的地方是，在进行刮痧的时候，刮痧者不能使用过度的力度或者时间，同时还需根据个体情况进行调整和适度。

第五段：总结

只有在合适的时间，合适的状态下进行刮痧，才能够取得卓越的效果。刮痧对于身体健康的维持和促进，缓解身心压力方面都有明显的作用。所以，在我们快节奏的生活中，不妨自己去实践，探索适合自己的方法，享受健康的乐趣。

刮痧法心得体会篇五

《刮痧》这部电影借一件小事反映了中美文化（或者说东西方文化）的冲突。电影中许大同的父亲的一句话最能说明这个问题。他说，刮痧在中国已经几千年了，怎么一到美国就说不清楚了呢？其实说不清楚的何止是刮痧这种传统的中医疗法。象许大同代替父亲承认是自己给孩子“刮痧”，许大同对上司说的“我打孩子是对你的尊重”等等中国的传统道德规范，在上司桑兰那里又何曾得到理解和认同。中国传统文明古国，有着丰富的民族文化与民族传统，两千年儒家文化孕育下的华夏民族，忠孝礼仪深入人心。民族思想，爱国情操，是每一个公民，更加感性化。

美国现代文明国家，区区三百年历史，但短暂的历史恰恰使这个国家更容易接受新的思想，没有思想的累赘。现代的国家，主要体现在他的法律之上。法理，深入到社会的各个部分，依法办事，是这个国家更制度化，更规范化。

当两个文明国家相撞时，又会发生怎样的故事呢？

中国，两千年的发展与延绵，社会每个方面，人们都拥有他们祖先的经验，人们的行为准则，更多的是来自于社会的默许，也就是一套自己人公认的行为规范。美国，短暂的历史，决定他必须有一套自己人必须承认的社会准则。而此要在短暂的时间里是实现，就必须依靠明文规定也就是法。

两个文明各自独立，没有好与坏，中国，你不能说他不行，因为他的民族依靠这个几千年就没有走过灭亡的道路。美国，你不能说他不行，因为他的现代民主，是美国走在了世界的前列，望尘莫及。

美国，法律深入到社会每一个角度，每件事都将法律，涉及到人的就要讲人权，孩子，一个敏感的话题，父母教育孩子，在中国人眼里，天经地义，深入人心，对于美国人来说，他们要保护孩子的合法权利，不允许他受到不合理的待遇。在这个问题上的巨大分歧，就要求必须要交流，才能解决彼此的分歧，才能避免一些不必要的麻烦，才能避免一些重大的错误。放牛班的春天电影观后感哈姆莱特电影观后感永远是春天电影观后感。