

针灸感想心得体会 针灸心得体会感想(实用7篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

针灸感想心得体会篇一

针灸作为中医疗法中的重要组成部分，源远流长，历史悠久。多年来，我有幸接受了针灸的治疗，并深感其独特的效果和价值。以下，将分享关于针灸的一些心得体会和感想。

首先，针灸具有独特的疗效。在我多次接受针灸治疗后，不仅感觉病情有所改善，还得到了身心灵上的宁静和舒适。无论是头痛、背痛还是焦虑、失眠等问题，针灸都能起到一定的减轻和缓解作用。针灸在调理气血，促进新陈代谢，增强免疫力等方面也有独到之处。例如，我曾因消化不良而频繁感到腹痛，但经过数次针灸治疗后，不仅腹痛减轻，消化能力也逐渐恢复。这些独特的疗效促使我更加相信针灸作为一种传统疗法的可靠性和有效性。

其次，针灸在激活身体自愈能力方面有突出的作用。中医认为，人体内有一套相应的自我调节、愈合机制，而针灸可以通过刺激穴位来激活这种能力。在我接受针灸治疗时，我注意到针刺后的局部反应，例如针脚处的局部酸胀感和红斑，这些都是针灸对身体产生积极作用的表征。在西方医学角度看，针刺能够刺激神经系统，引发一系列身体反应，激活身体内部的自愈能力。这种针灸的“疼痛”也是治疗过程中的一种刺激和交流方式，它和温和无刺激的按摩或推拿有所不同，更容易被身体接受并产生效果。

再次，接受针灸治疗对于心态的改善也非常重要。身体和心理之间有密切的联系，当我们面对疾病和不适时，往往会心烦意乱，甚至产生抑郁和焦虑等负面情绪。而针灸治疗能够帮助人们调整心态，缓解压力和疲劳感。在我接受针灸治疗时，我感到针灸师的专业技巧和温暖的服务对我的心理状态产生了很大的影响。在安静的环境中，闭上眼睛，放松身心，我能感受到内心的平静和安宁。这种心理的改善对疾病的康复和健康的维持都有积极的促进作用。

最后，值得一提的是，针灸对于促进整体健康也具有重要意义。针灸治疗除了治疗特定的疾病和症状外，还能够通过调整身体的阴阳平衡，改善人体的整体功能，进而提高人的健康水平。例如，在我接受针灸治疗后，我能感觉到自己的睡眠质量得到了提高，精神状态更加饱满，抵抗力也增强了。针灸在一些慢性疾病的康复治疗中也有着独到的作用。它通过促进血液循环、舒缓筋骨肌肉、调整内分泌等多种途径，帮助人们增强体质，摆脱一些长期困扰的健康问题。

总而言之，针灸作为一种传统的疗法，能够在疾病治疗和保健方面发挥重要作用。接受针灸治疗后，我深切体会到了其独特的疗效、激活自愈能力、改善心态和促进整体健康的作用。我相信，随着科学的不断进步，针灸这一传统疗法将会在未来得到更加广泛的发展和應用。

针灸感想心得体会篇二

随着社会竞争的日益激烈，人们的生活节奏也变得更加快速和紧凑，在长期的劳累中，人们才发现身体健康的重要性。因此，推拿在当今的社会中，广泛受到人们的青睐。

推拿按摩操作方便，不需要很多的时间，并且经济安全，不需要大笔的医药费，且不会产生药物的副作用，而且推拿对一些疾病还有显著的疗效，省去了吃药打针的麻烦。除此之外，推拿的保健作用更提升了它在人们头脑中的印象分。

当初我抱着极大的热情选了这门课程，就是因为我想通过这门学科的学习， 获悉一些中医的文化和针灸推拿学概况， 掌握一些按摩推拿的技巧， 以此来强身健体， 更主要的是我热爱为我的家人和身边的人按摩。 很荣幸我们课程的张水生老师是临床经验丰富的教授， 他向我们展示了很多关于同学们关心以及切身健康问题的解决之道。 比如如何缓解痛经， 调理内分泌， 减肥， 美容， 预防和 治疗脊椎疼痛等等， 这些都是相当实用的， 以及按摩哪些具体的穴位， 缓解什么病症等等， 通过自身调节达到防病治病的目的。 课余时间， 老师还为学生提供了养生保健咨询， 同学们受益匪浅。 对于选学针灸(推拿)学这门课程， 我兴趣于推拿这个部分， 因为相较针灸来说， 它更具有实际操作性， 不像针灸需要专业的知识和精准的手法技法， 以下为我对中医针灸推拿培训的心得体会针灸推拿学习心得针灸推拿学习心得。

首先什么是按摩呢？按摩为中医外治法，按摩即为用能量手进行技能操作，激发人体生物能量，平衡阴阳，改善相关病症的方法。中医博大精深，古老而神奇，是我国灿烂文化的重要组成部分，是中华民族四大国粹之一，在国际上有着越来越重大的影响，深受大家的热爱和欢迎。当然也包括我们这些业余爱好者。

五十年来中医药在各方面都取得了巨大的成就。 针灸的故乡在中国， 这让我感受到无比的自豪！ 至今日， 推拿学的存在历史已经很长了， 我国现存最早的医书中， 就有关于保健按摩及推拿治疗的记载， 沿续至今， 在当代医学不断的研究发展中， 出现了众多的操作方法， 得到了创新和更有针对性的突破， 特别是对一些疾病： 内分泌失调、精神紧张、高血压、脾气不和、糖尿病、头痛失眠、腰酸背痛四肢风湿、体弱多病具有很好的疗效。在保健功能上，推拿能促进血液循环、肌肉活络、醒脑安神、舒肝顺气、还能高免疫力、健体增寿。

其实正确方法是按而留之，刚中兼柔，不可移动，用力要

由轻而重，这是要吸取教训的。所以说按摩也是一种学习的过程，一份功力，一份效验。通过学习，我知道了人体中有14条经脉，它内属于脏腹外络与沟通，是运行气血的通路，有运行气血、濡养全身、抗御外邪、保卫机体的作用。在临床上能说明病理变化，指导辩证归经指导疗效及判断疾病预后。针灸治病，是要针灸在一定穴位上的，这些施术点，是指人体体表部位，人体俯气血输注，它大体分为经穴、经外穴和腧穴，有近治和远治的作用，当针刺某些腧穴，对机体的不同状态可起双重良性，另外，有些腧穴还具有相对特殊性的作用。

针灸感想心得体会篇三

针灸是一种古老而神奇的治疗方法，它通过刺激特定的穴位，调整人体的气血流动，达到疏通经络、平衡阴阳的效果。作为一个长期接受针灸治疗的人，我不禁对这一疗法产生了浓厚的兴趣，并有了深刻的体会和感想。以下将从我对针灸的初识、实践中的变化和感受、对针灸疗效的思考、对针灸文化的探究以及我的未来打算等五个方面来展开论述。

首先，我想谈谈自己对针灸的初识。在很多人眼里，针灸似乎是个神秘而陌生的存在。但当我经历了一次针灸治疗后，我的观念发生了巨大的转变。我第一次躺在治疗床上，医生轻轻插入一根细针，旋即我感受到一股暖流从针眼传来，顷刻间我的身体产生了一种奇妙的舒适感。这让我深切地明白到针灸治疗对于人体的调节和疗愈的功效。从那以后，我对针灸充满了无尽的好奇和兴趣。

其次，我想分享一下在实践中我所体会到的变化和感受。随着时间的推移，我收获到了针灸治疗所带来的好处。不仅我的旧病多有好转，还感到精神焕发、体力充沛，对生活充满了积极的态度。我曾经一度身体疲惫、腰酸背痛，经常感到乏力和低落，但通过定期的针灸治疗，这些问题渐渐消失了，我重新找回了生活的活力。针灸治疗的效果不仅大大提升了

我的身体健康，还影响了我心态的变化，让我更加珍惜每一天的健康与幸福。

第三，论述一下对针灸疗效的思考。尽管针灸治疗在中医学中有着几千年的历史，但是对于它的疗效，人们一直存在争议。有些人对针灸持怀疑态度，认为其仅仅是心理暗示的结果。然而，作为一个长期接受针灸治疗的人，我的经验告诉我，针灸绝非一种简单的心理暗示，而是一门深奥的科学。我身体的变化和病痛的缓解，证明了针灸治疗的实效。同时，越来越多的研究也验证了针灸的疗愈作用。因此，我坚信针灸治疗不仅是一门古老的技术，也是一项有着实际效果的医学疗法。

第四，我对针灸文化产生了深入的探究。在了解针灸之后，我开始对中国古代的医学文化产生了浓厚的兴趣。针灸作为中医学中的重要组成部分，一直以来都享有崇高的地位。通过研究古籍和现代专业书籍，我了解到针灸在中华文化中扮演着重要的角色，并且在全球范围内拥有广泛的影响力。这种古老而深邃的文化传统，使我对中医学有了更深层次的认识和尊重，也心生敬意。

最后，我想谈谈我的未来打算。针灸治疗给予了我很多的启示和帮助。我希望继续深入学习和研究针灸，为更多的人提供健康和治疗的帮助。我计划在未来的职业生涯中，成为一名专业的针灸师，为社会健康事业贡献自己的力量。我相信通过持续不断的学习和实践，我一定能够提供更好的服务，帮助更多的人恢复健康。

总结起来，针灸治疗给我带来了触动和改变，变得对中医学文化感兴趣，并且对针灸疗效有了更深层次的思考。针灸治疗不仅仅是一种科学，更是一种文化传统和智慧体现。对于我个人而言，针灸疗法的奇妙效果成为我学习和探索的动力，也为我打开了新的未来方向。

针灸感想心得体会篇四

我所见习的__市中医院科室比较齐全，我们轮的科室有内儿科，中药房，放射科，急诊科，骨外科，妇产科，针灸科等七个科室。现在总结一下我的见习情况。

收获最大的课室是内儿科。

内儿科轮的三个星期中每天跟随带教老师查房，开医嘱，每天帮护士测体温量血压送报告。

最值得一提的科室是急诊科。

急诊科分有内科外科，有幸的是我内外科的急诊都轮过。内科的急诊通常是固定哪段时间会很忙，哪段时间不忙的。忙起来时，病人可以把整个诊室挤满，而晚上是最多病人的。刚轮急诊的时候我会手忙脚乱的，不知道要怎样处理病人，于是带教老师就教我，先指引病人或其家属去挂号，如果是发烧，就预先给体温计测体温，如果病人病情比较急的，就先处理。从感冒发烧头痛头晕的病人到心悸腹痛尿血的病人，基本涵盖了内科的基本常见病种。在急诊就免不了要出车接病人，内科出车接的病人通常是脑血管意外，一次接回了一个被电击的病人，接回来时已经瞳孔散大了，于是所有的值班医生都来参加抢救，心肺复苏，电击复律……将近一个小时的抢救也没能把他救回来，带教医生于是叫我们见习医生上，继续进行心肺复苏，同时也给我们实践的机会。带教老师说，按压手势应该双手互扣，手指上翘，仅以掌根接触胸骨；按压深度应该下压胸廓三分之一，大约4-5公分；按压姿势为肩肘腕成一直线，身体微向前倾；按压速率为每分钟100次，口诀：1上，2上，……10上，11，12，… 26，27，28，29，30。每次按压之后必须让胸廓完全回弹到原来的高度，胸部按压与回弹的时间应该一致。相对来说，外科的急诊就相对比较单一，一般是外伤的病人，大多需要清洗伤口，进行清创缝合。车祸的病人比较多，有全身多处擦伤的，有骨折的，有脑震荡

的……一般都需要做_线和ct检查以明确受伤部位和程度。

最有意思的科室是妇产科。

本来只是安排了一个星期的妇产科见习，而且我们还没有学习妇产科这一门课，但是本着对妇产科的好奇和喜欢，我选择了呆在妇产科两个星期，一周在妇产科住院部，一周跟妇科门诊。在住院部的一个星期里，我有幸见到了五次顺产，三例剖宫产手术和一例全宫切除手术。第一次见到自然分娩，我当时非常兴奋，当见到产妇从开始规律宫缩，接着宫口扩张胎膜破裂，到产妇在医生和护士的指导下痛苦地屏气用力分娩，胎儿头部露出到整个娩出，最后胎盘完全剥离排出的整个自然分娩全过程，我的心情紧张地随着产妇的情绪变化和分娩过程的进行而一起起伏着，最后为能成功分娩出婴儿而兴奋万分。等护士将处理好的新生儿抱给母亲看的时候，母亲虚弱的脸上露出的那满足而幸福的笑容使我有深深的感触，母亲是如此的伟大，母爱如此的无边。接着一周在妇科门诊度过，我跟着带教老师，一周内接触到妇科的基本常见病，例如盆腔炎，子宫肌瘤，卵巢囊肿，老年性阴道炎，月经不调，不孕不育症……见识到妇检和产检的内容和操作。虽然我还没学习妇产科这门课程，但是在妇产科的所见所闻，让我留下了深刻的感性的认识，有助于以后我更好更直接的掌握这门课程。

美好的见习生涯，虽然告一段落了，但是我知道，我们漫长的学医的旅程才刚刚起步。重回校园，我才慢慢意识到，或许，见习最大的意义并不是在于你在这期间学到并掌握了多少医学知识和操作，而在于通过这短短的三个月时间你是否已经在思想上准备好当一名真正的医生并为此目标而努力前进。

针灸感想心得体会篇五

针灸作为我国传统医学的瑰宝，已经历了几千年的时间，被广泛应用于疾病的治疗和康复中。作为一个有着多年经验的针灸师，我深深地体会到了针灸的神奇之处，不仅仅是治疗效果的显著，更重要的是它给人们带来的心灵和身体的平衡。在实践中，我积累了不少的体会和感悟，现在将这些心得体会总结分享给大家。

第一段：经历与感受

在针灸的实践中，我亲眼目睹了许多奇迹般的病例。由于工作的需要，我接触过各种各样的病人，有患有急慢性病症的人群，也有不同年龄阶段的人们。他们中的一些人曾经历了各种治疗方法，但都没有达到满意的效果。而在他们接受针灸治疗后，很快就能感受到病情的改善和疼痛的减轻。这些反馈感受不仅让我对针灸的疗效深信不疑，更让我对自己的职业感到骄傲。

第二段：身心共舞的平衡

针灸不仅仅是对疾病的治疗，更重要的是它可以调节人体的阴阳平衡，使身心得到和谐。学习针灸以后，我开始更加关注自己的身心健康，注重身心的平衡。通过针灸的调理，我体会到了身心的协调，不再紧张和压力重重，心理状态得到了很大的改善。同时，身体方面的问题，如失眠、胃痛等也得到了很好的缓解。针灸带给我的不仅仅是疾病的治愈，更是全面的身心健康。

第三段：提高医术的反思

在针灸的工作中，我深感自己的医术还有很多不足之处。针灸需要考虑到患者的整体情况，从病因出发，针对疾病进行个性化的治疗方案。因此，我不断学习进修，提升自己的医

术。同时，我也在工作中与其他针灸师交流经验，不断研究新的理论和技巧。在不断的学习和实践中，我感到自己的医术在不断进步，能够给患者提供更好的治疗效果。

第四段：对传统文化的思考

针灸作为我国传统文化的一部分，代表了我们国家的智慧和独特的医学思维。在实践中，我深深感受到了中医针灸理论的深厚和科学性。尽管现代医学发展迅速，我们不能忽视传统医学的重要性。通过学习和应用针灸，我对传统文化有了更深入的了解和思考。我深信，只有传承和弘扬传统文化，我们才能够在医学领域取得更大的成就。

结尾段：针灸给我带来的启示

通过多年的针灸实践，我深刻地体会到了针灸的神奇与伟大。针灸不仅仅能够治疗疾病，还能够调整身心平衡，改善生活质量。同时，针灸师也需要不断学习和提升自己的医术，为患者提供更好的治疗效果。通过针灸，我不仅对传统文化有了更深入的了解和思考，更重要的是找到了自己的人生方向和使命。今后，我将继续努力，为更多的人带去健康和幸福。

针灸感想心得体会篇六

随着社会竞争的日益激烈，人们的生活节奏也变得更加快速和紧凑，在长期的劳累中，人们才发现身体健康的重要性。因此，推拿在当今的社会中，广泛受到人们的青睐。

推拿按摩操作方便，不需要很多的时间，并且经济安全，不需要大笔的医药费，且不会产生药物的副作用，而且推拿对一些疾病还有显著的疗效，省去了吃药打针的麻烦。除此之外，推拿的保健作用更提升了它在人们头脑中的印象分。

当初我抱着极大的热情选了这门课程，就是因为我想通过这

门学科的学习， 获悉一些中医的文化和针灸推拿学概况， 掌握一些按摩推拿的技巧， 以此来强身健体， 更主要的是我热爱为我的家人和身边的人按摩。 很荣幸我们课程的张水生老师是临床经验丰富的教授， 他向我们展示了很多关于同学们关心以及切身健康问题的解决之道。 比如如何缓解痛经， 调理内分泌， 减肥， 美容， 预防和 治疗脊椎疼痛等等， 这些都是相当实用的， 以及按摩哪些具体的穴位， 缓解什么病症等等， 通过自身调节达到防病治病的目的。 课余时间， 老师还为学生提供了养生保健咨询， 同学们受益匪浅。 对于选学针灸(推拿)学这门课程， 我兴趣于推拿这个部分， 因为相较针灸来说， 它更具有实际操作性， 不像针灸需要专业的知识和精准的手法技法， 以下为我对中医针灸推拿培训的心得体会针灸推拿学习心得针灸推拿学习心得。

首先什么是按摩呢？ 按摩为中医外治法， 按摩即为用能量手进行技能操作， 激发人体生物能量， 平衡阴阳， 改善相关病症的方法。 中医博大精深， 古老而神奇， 是我国灿烂文化的重要组成部分， 是中华民族四大国粹 之一， 在国际上有着越来越重大的影响， 深受大家的热爱和欢迎。 当然也包括我们这 些业余爱好者。

五十年来中医药在各方面都取得了巨大的成就。 针灸的故乡在中国， 这让我感受到无比的自豪！ 至今日， 推拿学的存在历史已经很长了， 我国现存最早的医书 中， 就有关于保健按摩及推拿治疗的记载， 沿续至今， 在当代医学不断的研究发展中， 出现了众多的操作方法， 得到了创新和更有针对性的突破， 特别是对一些疾病： 内分泌失调、精神紧张、高血压、脾气不和、糖尿病、头痛失眠、腰酸背痛四肢风湿、体弱多病具有很好的 疗效。 在保健功能上， 推拿能促进血液循环、肌肉活络、醒脑安神、舒肝顺气、还能高免疫力、健体增寿。

其实正确方法是按而留之， 刚中兼柔， 不可 移动， 用力要由轻而重， 这是要吸取教训的。 所以说按摩也是一种学习的

过程，一份功力，一份效验。通过学习，我知道了人体中有14条经脉，它内属于脏腹外络与沟通，是运行气血的通路，有运行气血、濡养全身、抗御外邪、保卫机体的作用。在临床上能说明病理变化，指导辨证归经指导疗效及判断疾病预后。针灸治病，是要针灸在一定穴位上的，这些施术点，是指人体体表部位，人体俯气血输注，它大体分为经穴、经外穴和阿是穴腧穴，有近治和远治的作用，当针刺某些腧穴，对机体的不同状态可起双重良性，另外，有些腧穴还具有相对特殊性的作用。

针灸感想心得体会篇七

我所见习的__市中医院科室比较齐全，我们轮的科室有内儿科，中药房，放射科，急诊科，骨外科，妇产科，针灸科等七个科室。现在总结一下我的见习情况。

收获最大的课室是内儿科。

内儿科轮的三个星期中每天跟随带教老师查房，开医嘱，每天帮护士测体温量血压送报告。

最值得一提的科室是急诊科。

急诊科分有内科外科，有幸的是我内外科的急诊都轮过。内科的急诊通常是固定哪段时间会很忙，哪段时间不忙的。忙起来时，病人可以把整个诊室挤满，而晚上是最多病人的。刚轮急诊的时候我会手忙脚乱的，不知道要怎样处理病人，于是带教老师就教我，先指引病人或其家属去挂号，如果是发烧，就预先给体温计测体温，如果病人病情比较急的，就先处理。从感冒发烧头痛头晕的病人到心悸腹痛尿血的病人，基本涵盖了内科的基本常见病种。在急诊就免不了要出车接病人，内科出车接的病人通常是脑血管意外，一次接回了一个被电击的病人，接回来时已经瞳孔散大了，于是所有的值班医生都来参加抢救，心肺复苏，电击复律……将近一个小

时的抢救也没能把他救回来，带教医生于是叫我们见习医生上，继续进行心肺复苏，同时也给我们实践的机会。带教老师说，按压手势应该双手互扣，手指上翘，仅以掌根接触胸骨；按压深度应该下压胸廓三分之一，大约4-5公分；按压姿势为肩肘腕成一直线，身体微向前倾；按压速率为每分钟100次，口诀：1上，2上，……10上，11，12，… 26，27，28，29，30。每次按压之后必须让胸廓完全回弹到原来的高度，胸部按压与回弹的时间应该一致。相对来说，外科的急诊就相对比较单一，一般是外伤的病人，大多需要清洗伤口，进行清创缝合。车祸的病人比较多，有全身多处擦伤的，有骨折的，有脑震荡的……一般都需要做_线和ct检查以明确受伤部位和程度。

最有意思的科室是妇产科。

本来只是安排了一个星期的妇产科见习，而且我们还没有学习妇产科这一门课，但是本着对妇产科的好奇和喜欢，我选择了呆在妇产科两个星期，一周在妇产科住院部，一周跟妇科门诊。在住院部的一个星期里，我有幸见到了五次顺产，三例剖宫产手术和一例全宫切除手术。第一次见到自然分娩，我当时非常兴奋，当见到产妇从开始规律宫缩，接着宫口扩张胎膜破裂，到产妇在医生和护士的指导下痛苦地屏气用力分娩，胎儿头部露出到整个娩出，最后胎盘完全剥离排出的整个自然分娩全过程，我的心情紧张地随着产妇的情绪变化和分娩过程的进行而一起起伏着，最后为能成功分娩出婴儿而兴奋万分。等护士将处理好的新生儿抱给母亲看的时候，母亲虚弱的脸上露出的那满足而幸福的笑容使我有深深的感触，母亲是如此的伟大，母爱如此的无边。接着一周在妇科门诊度过，我跟着带教老师，一周内接触到妇科的基本常见病，例如盆腔炎，子宫肌瘤，卵巢囊肿，老年性阴道炎，月经不调，不孕不育症……见识到妇检和产检的内容和操作。虽然我还没学习妇产科这门课程，但是在妇产科的所见所闻，让我留下了深刻的感性的认识，有助于以后我更好更直接的掌握这门课程。

美好的见习生涯，虽然告一段落了，但是我知道，我们漫长的学医的旅程才刚刚起步。重回校园，我才慢慢意识到，或许，见习最大的意义并不是在于你在这期间学到并掌握了多少医学知识和操作，而在于通过这短短的三个月时间你是否已经在思想上准备好当一名真正的医生并为此目标而努力前进。

针灸实习心得体会篇4