

2023年经络心得体会总结(优质9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和领悟所经历的事物，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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

经络心得体会总结篇一

第一段：引言（200字）

经络是中医理论中的一个重要部分，被认为是人体内部的运行系统。它被用来解释人体各部分之间的联系和互动，以及身体的疾病产生和治疗。作为一名学习中医的人，我深深地意识到了经络的重要性。在此次学习中，我结合自己的经历和学习内容，总结了一些关于经络的心得体会，希望对读者们有所启示和帮助。

第二段：对经络的理解和认识（200字）

经络是中医理论的重要组成部分，可以被理解为一个巨大的网状系统，涵盖了全身各个部分。经络中流动的气血和津液是人体所需的必要物质和能量，也是维持人体正常生理和病理状态的重要因素。因此，经络在中医治疗过程中具有至关重要的地位。通过学习中医理论和临床实践，我对经络的理解和认识更加深入，也认识到了它的伟大和神奇。

第三段：经络的应用和实践（400字）

在实践中，经络理论运用广泛而有效。临床实践中，医生可以通过手法推拿、针灸、草药治疗等方式调整经络，达到治疗疾病的目的。在生活中，人们可以通过按摩、推拿、揉捏

等自我保健方式，调节经络，预防和治疗身体不适。此外，饮食调理也可以起到更好地调节经络的作用。通过简单的饮食调理，可以清热祛湿、益气补血、调节气血交流，帮助人们保持身体健康和平衡。

第四段：经络与心理健康（200字）

与身体健康相比，我们更容易忽视心理健康对经络调节的影响。然而，中医理论认为，情志失调同样可以影响经络。情志失调容易使气血失调、经络运行不畅，导致身体出现不适。因此，调节情绪、保持愉悦心情是经络保健的重要条件之一。此外，通过精神调养、冥想练功等方法也可以调节经络，让身体和心灵达到平衡状态。

第五段：总结（200字）

总结来说，经络是中医医学理论中的重要概念，可以被运用于身体健康和心理健康的调节和保养。在现代社会，人们容易受到生活、工作上的各种压力和影响，但只有通过理解和运用经络理论，才能更好地维护身体和心灵健康，从而更好地享受生活。因此，我们应该积极学习经络理论，把它运用到我们的生活中，以更好地改善我们的身体和心理健康。

经络心得体会总结篇二

网课无情，人间有情。

——题记

欢喜

我们因为寒假的延长而欢喜，因为还不用马上进入紧张的学习中而欣慰。我们有大把大把的时间用来读书，读各种名著让我们普及更多的课外知识，有更多的时间玩游戏，这几天

我才总算体会到了什么叫整天泡在书海中，尽情畅游，也可以在网课上看到可敬的老师与可爱的同学们。

忧愁

怀念

每天在电脑前度过时间，日子从屏幕前流过，拥有了课堂上与老师的互动，没有了与同学的交流，没有到下课与同学的打闹嬉戏，好似学习都失去了趣味，生活也没有了的味道，每天几句“你好”“再见”都成为了奢侈，真的很怀念以前同桌之间的打闹，朋友之间的说说笑笑，师生之间的每一句话！

网课我对你又悲又喜，你让我一语道不尽。

经络心得体会总结篇三

经络推拿作为中医养生法宝之一，已经在中国数千年的历史中得到了广泛的应用。通过对人体经络的按摩和推拿，可以促进血液循环，调节气血运行，增强免疫力，达到疏通经络、舒筋活络的效果。我在学习和实践经络推拿的过程中，深深体会到了这项技术的独特魅力和益处。以下是我对经络推拿心得体会的总结。

首先，经络推拿能够舒缓身体疲劳。现代生活节奏快，工作压力大，人们很容易感到疲劳和不适。通过经络推拿，可以激活经络系统，改善气血循环，促进新陈代谢，帮助人们恢复身体的正常状态。我在每天工作结束后，都会给自己进行一次简单的经络推拿。这不仅有助于放松紧张的神经，还能增加身体的活力，让我第二天更加精神饱满地去面对新的挑战。

其次，经络推拿对于缓解疼痛和改善身体不适非常有效。我曾经遭受过颈椎病的困扰，每天长时间坐着工作，导致颈部

肌肉长期紧张，引起剧烈的疼痛。接受经络推拿治疗后，我感觉自己的颈椎得到了很大的改善。经过一段时间的坚持，颈椎病症状逐渐减轻，我能够自由地转动头部，不再感到疼痛。经络推拿通过刺激经络，促进气血运行，调整身体的阴阳平衡，对于缓解各种疼痛症状都有很好的效果。

再次，经络推拿对于调节情绪和改善睡眠也有积极的影响。我曾经因为工作压力和生活琐事而产生焦虑和失眠的问题。通过接受经络推拿治疗，我发现自己的情绪波动减少了，睡眠质量也明显提高。经络推拿可以调整人体的阴阳平衡，促进脑内物质的分泌和分布，使人感到放松和平静。对于那些因为压力和焦虑而难以入眠的人来说，经络推拿是一种非常有效的辅助方法。

最后，经络推拿对于提高免疫力和预防疾病也有着重要的作用。作为一种辅助疗法，经络推拿可以促进气血畅通，调整身体的阴阳平衡，增强体内的抵抗力。我曾经在一个秋季感冒季节开始之前，定期接受经络推拿治疗一段时间。结果令我惊喜的是，那个冬天我几乎没有感冒。这让我深信经络推拿对于提高免疫力和预防疾病的效果是显著的。

总之，经络推拿作为一种中医养生法宝，对于促进血液循环，调节气血运行，增强免疫力，改善身体不适和提高心理健康都有很好的效果。在学习和实践经络推拿的过程中，我深深感受到了这项技术的独特魅力和益处。将来，我会继续深入学习和研究经络推拿，为更多的人提供健康的帮助。

经络心得体会总结篇四

一年一度的春节晚会，今年的春节晚会让我期盼已久的春晚盛餐，晚八点整，我看到了自己很喜欢演员冬丽娅、尼格，今年还新增了演员张舒越。她们着隆重的节日服装闪亮登场了，今年的主持人很有创意，是老带新的风格。

岁月的推移，不知不觉春晚在百姓的心里已经是根深蒂固，变成了新的民俗，组成了春节的一部分。中国人百姓每年看了春晚，都会跟春晚主持人倒数除夕倒计时，开始安排放烟花，自然地过渡到了吃饺子的环节，春节是老百姓生活中最隆重的节日，过完这个节日才算是进入一个新的年头。

我们一家人吃着年夜饭，观看20__虎年春节晚会直播，悦耳动听的新年歌曲，幽默有趣的小品，还有让人耳目一新的魔术表演，让我觉得今年的春晚真的非常好看又有新鲜感，随着20__年央视春晚的播出，这顿中国人每年最重要的文化大餐正式上桌。春晚播出的同时，其在全民大联欢、传递正能量等方面的全新艺术呈现方式也成为观众讨论的热点。

在这一天，全国的人民举杯欢庆，共聚一堂迎接新年的到来，犒劳辛苦了一年的自己，为来年风调雨顺，平安开心健康的洗礼。春晚也是中华传统文化展示的大舞台，融合现代音乐元素与西北民间艺术为一体，新颖的形式让观众感受到极强的艺术感染力；语言类节目是春晚舞台最能反映当下生活、针砭时弊的艺术形式。

每年的除夕夜都是让人十分开心的时光，家家户户灯火通明，就为了迎接新年财神爷的到来，保佑家人身体健康，来年万事顺心，学业有成等等。这些年，春晚在人们的记忆中，留下了很深的烙印，它和年夜饭、吃饺子、放鞭炮一样，已经逐渐成为中国人的新民俗了。春晚能伴随着我们走过了这么多年，这也反映出了春晚还真的是我们除夕之夜不可缺少的一道文化大餐。

然而每一年的春节联欢晚会，都没有让我们失望，赢得所有人的喜爱，这是春晚一直传承下来的重要因素，它让我们懂得新年的意义，同时向全世界展示中国的传统文化，让中华儿女的子孙后代永远铭记着春节要记得回家过年，无论路途有多遥远，总是有人盼望着你踏上归家的路途。

好了，这是我今年观看春晚的感悟，也祝大家万事顺心，新年快乐！

经络心得体会总结篇五

经络是中医中的一个非常重要的理论，它与人体的健康息息相关。我经常听闻别人谈论经络的奥妙，但却不甚了解，因此我决定去了解一下。在此过程中，我不仅了解了经络在中医中的作用，同时也体验到了经络调理的效果，这让我更加重视经络的作用和学习。

第二段：了解经络理论

我首先了解了经络理论。在中医学中，经络是人体内一个系统，是运行于体内的一种能量流动，通过经络通道，它激活了人体内的器官和组织，使人体得以正常运转。如果出现问题，经络系统就会出现障碍，使得人体内的能量不再流通，这将导致疾病的发生和健康状况的恶化。因此了解经络理论为后续的学习和治疗奠定了基础。

第三段：体验经络调理

为了更好地了解经络调理，我尝试了身体上的经络调理。我找了一位中医师帮我进行了一次针灸调理。在过程中，中医师先会检查我的全身穴位，随后开始针灸调理。针灸调理的过程中，我感觉有点麻痹和舒适，这种感觉持续了一段时间。调理的过程并不是短时间内就能完成，我需要不断去体验这个过程，才能感受到它对身体的作用。

第四段：吸取经验和教训

在进行经络调理的过程中，我遇到了一些挑战，有时调理的效果并不理想，我也遇到了一些不舒服的情况。从这个过程中我学到了很多，我知道了自己体质的情况与针灸师的调理

水平、手法和针灸器的品质和效果都有关系，同时我也学到了注意事项，比如喝一些温热的水可以使针灸师更轻松地操作，能起到比较好的调理作用。

第五段：结论

在经历了这个学习和经验的过程后，我对中医和经络有了更深的了解。了解了经络理论，并尝试了经络调理，我认为经络调理是对身体健康的一种实用而有效的方法，能帮助人们恢复健康，缓解疼痛和疾病，所以也需要我们在日常生活中做好保健工作，多去了解和运用中医知识。

经络心得体会总结篇六

为进一步弘扬南丁格尔救死扶伤、关爱生命、无私奉献的职业精神，激发医院护士工作者全心全意为人民服务的工作热情，促进医院护理队伍建设及医院精神文明建设，大冶市第二人民医院在5.12国际护士节来临之时，在金牛镇金华山庄举行了护士节庆祝暨表彰大会，医院党政领导、各科室主任、全院60名护士及部分家属代表欢聚一堂，共同庆祝这个属于护士们的节日。

会议由医院主管业务的副院长吴时强主持。医院副院长林瑾宣读《关于20_—20_年度黄石市“优秀护士和优秀护理管理者”予以通报表扬的通知》《关于20_—20_年度大冶市总医院“最美护士”“优秀护理管理工作”“优秀护理团队”予以表彰的决定》《关于20_—20_年度大冶市第二人民医院“最美护士”予以通报表扬的通知》《关于20_年五月大冶市第二人民医院“护士岗位基本技能竞赛”获奖人员予以通报表扬的通知》等文件精神，对获得黄石市“优秀护士”肖瑞明、大冶市总医院“最美护士”邹靖郑淑玲、“优秀护理管理工作”胡凤玲、“优秀护理团队”内二科护理部进行了表扬，对医院“最美护士”郑奇芳等5名护士、医院护士基本技能岗位竞赛获奖的邹靖刘琼洁等12名护士进行了表彰、

颁奖。

医院领导、各科室主任及护士家属代表，向参加表彰大会的所有护士献花，献上一片真诚的美好的祝愿，场面温馨动人。

护理部主任胡凤玲对20_年护理工作进行回顾与总结，向辛勤工作，努力拼搏，勇挑重担的全院护理同仁致以节日的祝福和崇高的敬意，向获奖护士、科室表示热烈祝贺及诚挚感谢，向长期以来关心、支持、重视护理工作的各级领导表示衷心的感谢，号召全院护士在院领导的带领下，携起手来，不忘初心，牢记使命，砥砺前行，以积极的心态投身到火热的为人民服务的生活中去，为医院院蓬勃发展作出更大贡献。

优秀护士代表郑淑玲发言，表示立足临床，在今后的护理工作中，更加努力，以病人为中心，为患者提供优质护理服务。

医院院长、党委总支部书记罗富春在致词中对护理工作取得的成绩给予充分的肯定，号召大家向获奖护士学习，同时希望护士们再接再厉，不断提高护理服务，为提高医院整体医疗水平而努力。

经络心得体会总结篇七

随着人们健康意识的增强，中医理论越来越受到广泛关注。其中，经络学作为中医理论中的一个重要分支，更是备受瞩目。经络学认为人体内部有着一条条经脉，通过这些经脉流动的气血为全身的各个器官及组织提供能量和营养，从而维持人体的正常功能。经络学的应用于生活中不仅丰富了我们身体的理解，更重要的是，也成为了许多人实现健康生活的工具之一。

第二段：经络学的应用

利用经络学的理论，许多人如今能够自行进行针灸、推拿、

穴位按摩等传统中医保健，以及气功、太极等运动练习。这些方法，都能通过刺激经脉从而达到调节身体的效果。个人认为，这些方法虽然看似简单，却需要长期坚持和深入学习才能够达到显著的效果。

第三段：自身经历

在我的个人体验中，经络学也起到了重要的作用。年轻的时候，经常感觉身体疲惫，精神不佳。后来通过一些朋友的推荐，开始接触了太极拳等运动。多年的学习后，我能够感觉到身体健康状况的显著改善，精神更为焕发。最近，我还尝试了推拿和穴位按摩，也有了很好的效果。看到自己的健康状况逐渐得到改善，我意识到了经络学的重要性，并且也更加注重了身体的保健。

第四段：结合中西医结合

与“中医”被诟病的传统方法不同，现代医学也开始与经络学结合，被广泛应用于临床医学中。例如，西医常用的放射学和电生理学并不能解释与经络有关的现象，而通过与经络学的结合，能够更好地解释疾病的成因，从而制定更为科学有效的治疗方案。在此意义下，中西医结合也成为了实现综合医疗的重要途径。

第五段：总结

作为经络学和中医理论的一支，我们需要更为重视经络的学习和了解经络对于人体健康的重要性。同时，我们也应该关注现代医学与中医的结合和融合，以期实现更为科学的医疗。在个人层面，我们也需要更多关注身体的保健，结合经络学的方法和中西医的理论，从而达到更好的身体健康状况。

经络心得体会总结篇八

本该半举屠苏，醉写桃符；怎奈北风瑟瑟，病毒袭来；吾辈立志成学，屋中奋斗。

——题记

疫情当下，有心奔赴前线，但学生本职乃学习，故停课不停学。

规定开学时间已过，而疫情仍不好转，及时决定进行线上教学。面对新颖的学习方式，心中又紧张又激动，原本以为网课会更轻松，但却不知道这对于我们来说是更大的一个挑战。

无人监督的情况下，是否能够全神贯注地听进每一节课？随堂笔记做的是否完整？作业是否能认真的完成？讲课内容学生能不能听明白等等成了老师的最大顾虑。深知，上网课靠的是自律，你有多强的约束力，就会有多大的成果。网课上周以后，对网课原本的憧憬与好奇完全消失，在学校的那种状态也逐渐陌生，面对冷冰冰的手机，对知识的渴望也逐渐减少，身边少了同学们的欢声笑语，少了老师亲切的关怀，空虚感油然而生。

第二天，我还是按时起床，但感觉截然不同。面对满满的课程，心中不再有惊慌，更多的是对知识的渴望，听得出每位老师都在认真的准备课件，尽管课堂上不见老师关怀的眼神，但老师都在尽力的让课堂变得更加有趣。渐渐的，学习的状态又回来了，尽管偶尔感觉到少了一份亲切，但是不在恍惚。

中考在即，虚度的光阴不再是时间更是未来，特殊的寒假下比的不是表面努力，而是背后的自律，携带自律，心怀梦想，大千世界的兜之转之，何须慌张？何须迷茫？愿你我乘风破浪，只为相敬流年，不负韶华。

而今春天已至，樱花已烂漫，在此向疫情中的英雄致以最高的敬意！

经络心得体会总结篇九

经络推拿是一种古老而神奇的疗法，它借助按摩和施压的方式，通过调节经络和穴位，促进血液循环，改善身体健康。在我学习和实践经络推拿过程中，我深深地感受到了它的独特魅力和丰富好处。在这篇文章中，我将分享我对经络推拿的体会和心得，从理论知识到实践技巧，不仅仅是记述，更是对这门疗法的总结和思考。

首先，我要提到的就是理论知识的学习。在学习经络推拿之前，我对经络和穴位的概念并不清晰。然而，通过学习和研究，我了解到，经络是导体内气血和信息的通道，而穴位是能够调节经络和气血的特定区域。这些理论的学习为我实践推拿提供了坚实的基础，让我更加有信心和正确的方式去迎接挑战。

其次，我要强调的是实践技巧的培养。经络推拿的关键在于找准穴位和正确施压。在实践中，我发现，穴位的位置和力度的掌握是很重要的。通过不断的练习和经验的积累，我渐渐掌握了一些技巧和窍门。比如，按压穴位时要通过适当的力度刺激穴位，但同时也要注意不能施加过大的压力，以免引发不良反应。这种实践的过程是循序渐进的，需要不断的调整和反思，但每一次的进步都会让我更加充满信心和动力。

另外，我认为经络推拿除了具有治疗作用，还有调整心态的功能。在推拿过程中，我能够集中注意力，放松身心，进入一种较为平和的心态。我深刻认识到，人的身体和精神是密切联系的，只有身心合一，才能达到良好的健康效果。推拿过程中的舒适感和放松感有助于缓解压力，调整心态，提升身体的自愈能力。

此外，经络推拿在日常生活中也有很多实用的应用。例如，通过经络推拿可以缓解肩颈肌肉紧张和疼痛，改善睡眠质量。而且，经络推拿还可以提高体温调节能力，增强免疫力，防治疾病等。这些应用让我对经络推拿有了更深入的认识和理解，也更加坚定了我学习和实践的決心。

最后，我想说的是，经络推拿不仅仅是一门技术，更是一种对人体和生命的思考和探索。通过学习和实践，我深刻认识到人体的奥妙和自愈能力是无窮的，而经络推拿则是开启这一能力的钥匙。在这个快节奏的社会中，我们经常忽略了身体的信号和需要。经络推拿就像是一场疗愈和重拾身体和心灵联系的旅程。它告诉我们，通过关注和呵护自己的身体，我们才能真正享受生命的美好和幸福。

总而言之，经络推拿是一门独特而神奇的疗法，它不仅让人身心得到放松和舒缓，更能促进身体健康和自愈能力。通过学习和实践，我对经络推拿有了更深入的认识和理解，也更加坚定了我学习和实践的決心。我相信经络推拿将会在我未来的职业生涯中扮演重要的角色，并为更多的人带来健康和舒适。