

灸法的体会(精选10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

灸法的体会篇一

1、继承创新文明务实 校训短短的八个字，就是出入校门前永远的记忆，所需继承的太多太多，前辈们的精神，乃重中之重，而后才是思维方式，最后才是药房等等，创新，思维方式与药剂的创新，文明，谦而有理，务实，踏踏实实，无论做哪一行，哪一业，做好脚下，我觉得这八个字不光是运用在学习医学，在各行各业中，都应该有这种精神，前辈们一步步辛勤地走下的路，我们应该走的更加辉煌。如此一来，这大学，也算得上并未白上了。

2、医人医心 现如今太多病从心起，我们只能医人的躯壳，医人心，却是另一项浩瀚渺茫的工程，在这段时间的学习中，我不断的在思考这一问题，如何医人心？以佛心观人，人人为佛，以魔心观人，人人为魔，花开生两面，佛魔一念间。世事洞明皆学问，人情练达即文章。最终的答案，是以自性悟本真。自己要做一个榜样，不是时代，历史的榜样，而是自己的榜样，做好自己，自然会有人来拜访你，你由着他拜访，给他提点，解惑，自然能够医人心结，路还很长，无论是否从医，应有一颗医者之心。

3、目标 在医院实习的同学很多，有很多同学都有考研的打算，这就意味着我们要好好的安排好自己的时间，对于我来说，是把实习放在首位的，毕竟只有那么一次，时间是那么的珍贵，岂能浪费，正因为这样我下定决心一定在实习期间

好好锻炼自己，无论自己今后是否从医，都要在学习的道路上打下坚实的基础，以应对日后生活中出现的各种困难。在实习期间订个目标很重要，没有目标，我们就没有进取的方向，而我的目标是：在实习过程中培养自己临床思维、掌握临床常见病、多发病的诊疗、掌握各项临床操作技术、掌握各项急诊的处理，能中西医结合治疗一些杂病。定下目标之后，就向着目标努力，有目标的做事情比毫无目的可以取得事半功倍的效果。

4、适应 医院的学习和课堂学习不同，刚刚实习的同学可能很深有体会，没有课室，没有教材，没有作业，没有考试。我刚开始也晕了，感觉自己太多东西不会了，又有太多的活儿等着我们去做了。

我认为：边干边学，干就是学。既然在临床学习就是应该是实践第一，它意味着你要去干有关诊断、抢救、观察、治疗一切大大小小的事情，在科里绝大多数时间是在干活，而不是在看书，这就需要我们适应在临床上的学习方式，并不是像有些同学说的一样，在病房工作又忙又累，啥都学不到，其实这是方法不得当。我的适应方法是，看书结合临床，上班看病，下班看书；比如来了一个类风湿关节炎的患者，我会先把类风湿关节炎这章看一遍，掌握其诊疗规范标准，然后再观察类风湿关节炎病人的情况，对照书本，书本-实践-书本-再实践。事先看书可以指导你的临床实践，事后看书可以对你的临床实践予以校正、补充和深化。对于我们这些初出校门的实习生，在学校里看书是为了学习，而在临床工作中看书则是为了实践。

5、注重细节 在病房里工作，不但要记住病人的主要症状、体征和辅助检查，而且要记住治疗的具体方法和全部细节：药名、剂型、剂量、给药途径和给药方法等等，这就需要我们注重细节。我们得经常去查房，和患者交流，了解患者病情变化情况，了解患者的既往史、药物过敏史等等。给血压高的患者量血压，给糖尿病患者制定膳食方案，给有损伤的

患者包扎换药等等。

6、培养思维 在临床工作，我觉得要培养严谨的临床思维，这点也是我有所欠缺的，临床思维是临床医生接触病人后形成初步临床诊断和制定合理治疗方案的基本思维形式，是临床医生的基本功。要培养严谨的临床思维，就要求实习医生详细正确的询问病史和体格检查，尽量掌握病人所有疾病的相关信息是进行正确临床思维的关键，尽管现在先进检查设备很多，但是辅助检查只能起到辅助诊断，印证结果的作用，只有详细的病史和可靠的体征才是对疾病推理性分析的客观依据。此外，还要建立严密的逻辑思考，在实习的过程中，我们实习生要善于思考，勤于思辨，但切忌不科学，不严谨的联想，应对病人信息进行选择性编码，结合病人主要表现及其相关的背景因素，将各个方面的症状整合起来思考，抓住问题的实质，有限度地寻找相关理论来解释，而最终获得正确的诊断和治疗方案。

中医科实习心得体会篇4

灸法的体会篇二

一、努力学习，理论结合实践，不断提高自身工作能力。

在中医学岗位工作的实习过程中，我始终把学习作为获得新知识、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。在这两个月的实习工作中给我最大的感触就是：我们在学校学到了很多理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向，无法学以致用。同时，在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。

信息时代，瞬息万变，社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落伍。通过这两个月的实习，并结合中医学岗位工作的实际情况，认真学习的中医学岗位工作各项政策制度、管理制度和工作条例，使工作中的困难有了最有力地解决武器。通过这些工作条例的学习使我进一步加深了对各项工作的理解，可以求真务实地开展各项工作。

二、围绕工作，突出重点，尽心尽力履行职责。

在中医学岗位工作中我都本着认真负责的态度去对待每项工作。虽然开始由于经验不足和认识不够，觉得在中医学岗位工作中找不到事情做，不能得到锻炼的目的，但我迅速从自身出发寻找原因，和同事交流，认识到自己的不足，以至于迅速的转变自己的角色和工作定位。为使自己尽快熟悉工作，进入角色，我一方面抓紧时间查看相关资料，熟悉自己的工作职责，另一方面我虚心向领导、同事请教使自己对中医学岗位工作的情况有了一个比较系统、全面的认知和了解。根据中医学岗位工作的实际情况，结合自身的优势，把握工作的重点和难点， 尽心尽力完成中医学岗位工作的任务。两个月的实习工作，我经常得到了同事的好评和领导的赞许。

三、转变角色，以极大的热情投入到工作中。

从大学校门跨入到中医学岗位工作岗位，一开始我难以适应角色的转变，不能发现问题，从而解决问题，认为没有多少事情可以做，我就有一点失望，开始的热情有点消退，完全找不到方向。但我还是尽量保持当初的那份热情，想干有用的事的态度，不断的做好一些杂事，同时也勇于协助同事做好各项工作，慢慢的就找到了自己的角色，明白自己该干什么，这这就是一个热情的的问题，只要我保持极大的热情，相信自己一定会得到认可，没有不会做，没有做不好，只有你愿不愿意做。转变自己的角色，从一位学生到一位工作人员的转变，不仅仅是角色的变化，更是思想观念的转变。

四、发扬团队精神，在完成本职工作的同时协同其他同事。

在工作间能得到领导的充分信任，并在按时完成上级分配给我的各项工作的同时，还能积极主动地协助其他同事处理一些内务工作。个人的能力只有融入团队，才能实现最大的价值。实习期的工作，让我充分认识到团队精神的重要性。

团队的精髓是共同进步。没有共同进步，相互合作，团队如同一盘散沙。相互合作，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。很多人经常把团队和工作团体混为一谈，其实两者之间存在本质上的区别。优秀的工作团体与团队一样，具有能够一起分享信息、观点和创意，共同决策以帮助每个成员能够更好地工作，同时强化个人工作标准的特点。但工作团体主要是把工作目标分解到个人，其本质上是注重个人目标和责任，工作团体目标只是个人目标的简单总和，工作团体的成员不会为超出自己义务范围的结果负责，也不会尝试那种因为多名成员共同工作而带来的增值效应。

五、存在的问题。

几个月来，我虽然努力做了一些工作，但距离领导的要求还有不小差距，如理论水平、工作能力上还有待进一步提高，对中医学岗位工作岗位还不够熟悉等等，这些问题，我决心实习报告在今后的工作和学习中努力加以改进和解决，使自己更好地做好本职工作。

本人于20__年8月开始在__市中医院实习。本抱着潜心学习中医的决心来到大连，但实际情况与我所想竟全然不同。

第一次是在内科门诊与中医老教授抄方学习，让我受益非浅。我经常与肾病的中医专家王荣欣老师谈论中医的各种学术问题。我们畅所欲言，我的很多问题也得到了解决。最后我们既是师生，又是好友。她常借我买的一些书看，我也经常到她的门诊去听她看完书后的体会，我就能比较和我看完书后

的体会有何不同。那三周和后来的几次拜访是我学到东西最多的时间。

在神经二病房的时候，我的同学因没在带教老师陪同下去与患者交流而被主任痛骂。他只是想去补充收集一下老师没有收集完整的中医四诊资料而已。

学校要求我们要写16篇临床病历。我虽然觉得抄这些病历几乎提高不了自身的什么修为，但还是决定硬着头皮抄两篇交差。还没等下笔就被主任痛骂，说些什么这是患者的隐私，不能让你抄之类的。看来她对我印象不怎么样。骂得好！我本就觉得这是浪费我时间，不抄了。

当我要转到普外实习的时候，我终于忍不住了。我断然拒绝了医院的安排，自己去找了内科门诊的主任——大连治脾胃病最有名的中医——李吉彦教授。他平时是不带学生的。但看到我的诚意，又经我跟科教那边多方协谈，他终于同意了。我终于感觉到我开始学中医了。他先看一个患者，写方，递给我，我抄，我再重新看一遍那个患者（这时他看另一个患者），望，闻，问，切，自己来一遍，再自己开个方，跟老师的比一下。幸亏老师看得很慢，我有足够时间做这些。当抄了差不多一个月的方，我渐渐明白了这位老师的思路和用方习惯，我也向他提出了一些见解，有些也被他采纳了。我感觉我突然进步了很多，心里有股说不出的喜悦。

6个月得实习期即将要结束了，时间过得真快，实习是我将理论转为能力，迈向临床的第一步，在实习期间我受益匪浅，并将我终生受用。

__年7月份我到湖南福康中西医结合医院实习，按医院和学校的要求，我分别到了外科、针灸科、五官科、中医科、西医内科、急诊科、等科室学习，在实习期间，我严格遵守医院及医院各科室的各向规章制度，遵纪守法，尊敬师长，团结同学，严格要求自己做到了不迟到，不早退，不旷工等，对

病人细心照顾，和蔼可亲，努力将理论知识结合实践经验。

在临床实习期间，我积极向临床医生学习，经过将近一年的实习实践，我熟练掌握了病程记录，出院记录，化验单等所有医疗文件的书写，还掌握了清创缝合，无菌术等操作方法，我对内科，外科。中西医结合科。儿科等专业课的学习更加努力，重点掌握了疾病的诊治和治疗，对一些常见病。多发病的特点，诊断。鉴别及治疗原则等更为重视，为以后的临床实践打下了坚实的基础，在实习过程中我还不断总结学习方法和临床经验，努力培养自己的独立思考，独立解决问题，独立工作的能力，实习生活也培养我全心全意为人民服务的崇高思想和医务工作者必须具备的职业道德。但从中也知道了还有许多疾病我们人类上无法克服的，对他还不了解，所以我更加知道自己肩责任，还要在以后的工作中刻苦努力，注重理论与实践的结合，为祖国的医学事业做出突出的贡献。

医学4年，塑造了一个健康，充满自信的我，自信来自实力，但同时也要认识到眼下社会变革迅速，对人才的要求也越来越高，社会是不断变化，发展的，要用发展的眼光看问题，自己还有很多的缺点和不足，要适应社会的发展得不断提高思想认识，完善自己，改正缺点。作为一名医学专业的学生，所受的社会压力将比其他行业更加沉重，要学会学习，学会创新，学会适应社会的发展要求。有广泛爱好的我特别擅长于文学写作，并于20__年加入校“燃汐”文学社，。凭着对工作热情、任劳任怨，和社内成员团结一致，一年间我升为社长。在任社长期间注重配合学校、学生会其它部门，出色的完成各项文学宣传工作，促使学校的各种运作更顺利进行及活跃了学校的文化氛围。

身为学生的我在修好学业的同时也注重于对社会的实践。本着学以致用，实践结合理论发挥，抓住每一个机会，锻炼自己。大学五年，我深深地感受到，与优秀学生共事，使我在竞争中获益；向实际困难挑战，让我在挫折中成长。祖辈们教我勤奋、尽责、善良、正直；广东医学院培养了我实事求是、

开拓进取的作风。

我热爱医学事业，并立志献身于医学事业！我牢记着医学生的誓词：我自愿献身医学，热爱祖国，忠于人民，恪守医德，尊师守纪，刻苦钻研，孜孜不倦，精益求精，全面发展。我决心竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维护医术的圣洁和荣誉，救死扶伤，不辞艰辛，执着追求，为祖国医药卫生事业的发展 and 人类身心健康奋斗。

1、继承创新文明务实。

校训短短的八个字，就是出入校门前永远的记忆，所需继承的太多太多，前辈们的精神，乃重中之重，而后才是思维方式，最后才是药房等等，创新，思维方式与药剂的创新，文明，谦而有理，务实，踏踏实实，无论做哪一行，哪一业，做好脚下，我觉得这八个字不光是运用在学习医学，在各行各业中，都应该有这种精神，前辈们一步步辛勤地走下的路，我们应该走的更加辉煌。如此一来，这大学，也算得上并未白上了。

2、医人医心。

现如今太多病从心起，我们只能医人的躯壳，医人心，却是另一项浩瀚渺茫的工程，在这段时间的学习中，我不断的在思考这一问题，如何医人心？以佛心观人，人人为佛，以魔心观人，人人为魔，花开生两面，佛魔一念间。世事洞明皆学问，人情练达即文章。最终的答案，是以自性悟本真。自己要做一个榜样，不是时代，历史的榜样，而是自己的榜样，做好自己，自然会有人来拜访你，你由着他拜访，给他提点，解惑，自然能够医人心结，路还很长，无论是否从医，应有一颗医者之心。

3、目标。

在医院实习的同学很多，有很多同学都有考研的打算，这就意味着我们要好好的安排好自己的时间，对于我来说，是把实习放在首位的，毕竟只有那么一次，时间是那么的珍贵，岂能浪费，正因为这样我下定决心一定在实习期间好好锻炼自己，无论自己今后是否从医，都要在学习的道路上打下坚实的基础，以应对日后生活中出现的各种困难。在实习期间订个目标很重要，没有目标，我们就没有进取的方向，而我的目标是：在实习过程中培养自己临床思维、掌握临床常见病、多发病的诊疗、掌握各项临床操作技术、掌握各项急诊的处理，能中西医结合治疗一些杂病。定下目标之后，就向着目标努力，有目标的做事情比毫无目的可以取得事半功倍的效果。

4、适应。

医院的学习和课堂学习不同，刚刚实习的同学可能很深有体会，没有课室，没有教材，没有作业，没有考试。我刚开始也晕了，感觉自己太多东西不会了，又有太多的活儿等着我们去做了。

我认为：边干边学，干就是学。既然在临床学习就是应该是“实践第一”，它意味着你要去干有关诊断、抢救、观察、治疗一切大大小小的事情，在科里绝大多数时间是在干活，而不是在看书，这就需要我们去适应在临床上的学习方式，并不是像有些同学说的一样，在病房工作又忙又累，啥都学不到，其实这是方法不得当。我的适应方法是，看书结合临床，上班看病，下班看书；比如来了一个类风湿关节炎的患者，我会先把类风湿关节炎这章看一遍，掌握其诊疗规范标准，然后再观察类风湿关节炎病人的情况，对照书本，书本一实践一书本一再实践。事先看书可以指导你的临床实践，事后看书可以对你的临床实践予以校正、补充和深化。对于我们这些初出校门的实习生，在学校里看书是为了学习，而在临床工作中看书则是为了实践。

在省中医实习的第二周，感觉是一样的无聊。血透室的工作除了每个病人开始跟结束时比较忙碌之外，真的很清闲，每天就冲锋2—3次就长时间平静下来了，而且冲锋的时候也是些常规的工作，不会有太紧急的情况出现(可能我们没机会遇到而已)。三天里，我就看了和摸了一些不同的血管通路：动静脉瘘、人工血管、长期/临时的中心静脉导管，及熟悉它们的穿刺维护。那些动静脉瘘的血管看上去都很粗，感觉跟平常打针的血管会很不一样，自己也很想扎一下体会体会，估计不会扎不中吧，遗憾的是老师没有让我们动手。

因为无聊，所以周四起要求去输液室看看，结果是比无聊更加的无聊。可能因为是中医院的缘故，门诊输液量少，输液室的规模和运作都不及我们这样一个区级的医院。真是大失所望，没有什么亮点可以参考学习，连想照张相片看看都觉得没什么好照的。唯一和我们不同的是，抽血的人数很多，开了一排的窗口，像银行排队的叫号机就是为抽血服务的。

这周学习没什么大收获，但也趁机静下来有时间修修心也是好事。特别每天两趟在等公车时和在不太拥挤的公车上，可以在烦嚣中安静的思考一下问题，公车也带给了我很多的领悟。这周我尝试了一条新的公交线路去省中医，因为站错站台以至于眼看着209从眼前溜走，马上察看了一下还有另两路车去西门口的，大概多走5—10分钟的路，跑步也勉强赶得及7：45上班。此外，从前就一直不喜欢广州，因为她的拥挤繁闹、人情冷暖，但这一次真的切身体会到了她的温暖。那天寒流骤至，恰逢身体非常不适，站了一天的班，在公车上又遇上堵车，摇摇晃晃中真是受不了了，上车不久感觉越来越晕、眼前发黑，在我意识几乎要丧失之前，我向旁边的一个大哥求助，他马上让出了座位给我，坐下来休息了一会，虽然身体也还是一样的难受，但起码清醒过来熬到了下站。让座只是一个小小的举动，甚至没有任何片言只语的问候，但已经是雪中送炭，让在寒冷的天气中，陌生的城市里，孤单的我觉得温暖异常。所以，人要时时心存善念，在有能力帮助别人的时候一定要毫不犹豫地施与援手，因为自己也一

定有需要别人帮助的时候。而且，我想，大家不要抱怨自己周遭的都是坏人、小人，如果真是那样，首先得检讨一下自己待人处事的方法和态度，如果你一直善心、正直待人接物，相信这样的气场只会聚集美好的东西。我也知道这世界有黑暗的一面，但是我更愿意接触和看见光明的一面，不愿意见的就敬而远之好了。

时间过得真快，转眼为期十个月的实习生活已经结束。实习是我们将理论用于实践，在此过程中我收获颇丰，心得体会也不少，本人在市中医医院实习，按照学校和医院的要求和规定，我被分到了药剂科学习，在实习期间我遵纪守法，遵守医院及医院各科室的各项规章制度，尊敬师长，团结同志，严格要求自己，努力做到了不迟到、不早退、不无故旷工及擅自离开工作岗位。努力做到工作规范化，技能服务优质化，基础护理灵活化，爱心活动经常化，将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划，有重点对待病人和蔼可亲，态度良好，努力将所学理论知识和基本技能用于实践。

在中医院实习过程中我不断总结学习方法和实践经验，尽力提高独立思考、独立解决问题、独立工作的能力，并不断培养自己全心全意为人民服务的崇高思想和良好的职业道德，始终以“爱心，细心，耐心”为基本经过十个月的实践我熟练掌握了药品的采购、药品的储存、药品的销售等，在良师益友的指导帮助下，系统掌握了专业知识，为日后进入工作岗位打下了坚实基础。

作为一名药学专业的学员，只学习书本知识是远远不够的，是不能学以致用，理论和实践相结合才能把我们所学的知识带给人们，所以，我深入到基层在药品销售岗位接受锻炼。初到医院工作，老同事向我说明了医院药房的药师需凭医师处方发药，对每一个顾客负责，医院有分中药方、西药房、药库、病区药房、还有制剂室等，现将实习学习情况作一个总结报告。

首先我是在医院的中药房实习，经过一段时间中药房的系统实习培训，我学习到了中药处方的识别、审查和按方发药，常见中药饮片鉴定，中药入库和库存管理(包括特殊药品的管理)，认识新药;系统的了解一些中药的药性、药理、药味及其药物配伍和药物禁忌等。从第一天到中成药房转科，到现在在中草药房帮忙，我的心里还对很多事物充满着新鲜感和好奇心。记得第一次对着满室的中药让我想起了古代的药房，抽拉式的药箱，称药的戥子，熟悉的药材名，甚至不时的捣药声，一切都向我展示着草药的神秘，我喜欢这个地方。记得第一次跟着老师从识称，到自己称药，我从中学到了很多知识，还第一次体会到取错药的尴尬，将后下的砂仁一股脑的分到群药里，然后被查药的老师纠正，又重新分发。中草药房的工作是一个整体，一个系统，交到患者手中的每付药是整个中药房所有人共同劳动的结果。

实习了一段时间，我更加清楚的认识到团队协作的优势，学会与人配合，学会条理分明不慌不忙工作的态度，牢记并严格执行流程的各个环节。也是在这，我受到了教育，开始关注细节，想干好并达到熟练必须发现细节，刻意练习，需要认真用心去学。学会观察，细心从容，这就是我学到的。通过这么多天的忙碌，才知道药学工作的不易。我觉得药学工作不仅需要熟练的技巧，而且同样需要优秀的职业素质：思想素质：要教育和培养每一个药学人员热爱药学工作，献身药学事业，树立牢固的专业思想;要有崇高的道德品质、高尚的情操和良好的医德修养：真诚坦率，精神饱满，谦虚谨慎，认真负责;要高度的组织性、纪律性和集体主义精神，团结协作。专业素质：药学人员要对病人极端负责，态度诚恳，和蔼热情，关心体贴病人，掌握病人的心理特点，给予细致的身心护理;严格执行各项规章制度，坚守岗位，按章办事，操作正规，有条不紊，执行医嘱和从事一切操作要思想集中，技术熟练，做到准确、安全、及时，精益求精;要有敏锐的观察力，既要沉着冷静，机智灵活。科学素质：药学人员要具有实事求是、勇于探索的精神，要认真掌握本学科基本理论，药学是一门应用学科，必须注意在实践中积累丰富的临床经

验，要掌握熟练的技术和过硬的本领；要刻苦钻研业务；要善于总结经验，不断探索，开展研究，勇于创新，努力提高业务技术水平；拓宽自己的知识面，更好地为病人的身心健康服务。

持续了近十个月的实习生活即将结束了，同学们或多或少收获了一些吧。这些天里，我们一起欢笑，一起嚎叫，一起不断的胡闹，使得实习继承了学校生活的一部分。

生活上还是来时的那样，物价高涨，每年都在继续，而我们聪明的同学更会用简单的方法胜过了这一考题，赢得了不少进入社会，适应社会的砝码，艰苦的宿舍环境却仍旧平添着喜乐，扬颜着欢笑，更增加着友谊。细数这些天来的回忆，恍如隔夜，时间真的短暂，美好的学习生涯也即将离我们远去，我们终将离开象牙塔，去追寻属于我们自己的梦，去欣赏属于我们自己的世界，去开创属于我们自己的未来。在这里呆久了同学们对昌吉州中医医院产生了情感，这个绝然不同于其他的心理学名词，无形中揭示着我们与这所医院的联系。同学们在安静维稳的环境中学习，在娱乐中学习，正是减压的好方法，每天日出而作，日落还不息，时而谈谈心，唠唠嗑，交流交流经验，纠正下自己的错误，储备知识，增加赢得机会的实力。古人说：三个臭皮匠，赛过一个诸葛亮，众人拾柴火焰高。的确是这个道理啊。然而这里不是学校，不能提供完全的学习机会，只能自己把握。在此也祝愿全体实习生日后能够更有作为，海阔凭鱼越，天高任鸟飞！社会在向我们招手，理想在向我们微笑，未来正一步步向我们走来，我们的人生也应当像毛主席说的那样：活到老，学到老。同学们，身体是革命的.本钱，身体好才是学习好、工作好一切的基础，要适时锻炼，增加免疫力哦，不仅是身体上的，还有生理上的也很重要啊。

同学们都是学医的，但是个人有个人的风采，个人有个人的见解。不同的人书写不同的人生，社会也因此蒙上了神秘的面纱，遮住了她迷人的面庞。等待着我们去揭开。实习十个

月是短暂的，按医院与学院的要求要轮完内、外、妇、儿以及针灸、骨伤、眼科、康复、急诊等科室，很多科室都只是短短几周的时间，其实实习也只能让我们初步了解医院工作的性质及流程，比如在儿科就要学着与小朋友沟通，在手术室就要加强自己的无菌观念，锻炼自己的胆魄，在针灸科室，在老师的监督下能独立的给病人进行针刺治疗，并得到了患者的支持与关爱，使我的专业技能得到了质的提升。在骨伤科得到老师的信任，做老师的手术第一助手，使我在医学实践道路上迈开了坚实的一步。在眼科实习时，观看了眼科手术过程使我感到手术的苛刻与精益求精，或许在今后的工作中都不会再碰到，但却是不可多得的见识，总而言之实习生活为我的人生增添了精彩的一笔，所以我会好好积累倍加珍惜。

来时的安静，来时的芳华，来时的激情，来时的憧憬，来时的一切，而今已不同，走时我亦不想打扰这片刻的宁静，这美丽的长江之畔，曾经驻足过我们的脚印，曾经驻足过我们的欢声笑语，曾经留下那副定格脑海的画卷，曾经的曾经永远成为美好的回忆。静静的离开，静静的消逝，老师们、同学们、再见了，虽然有些不舍，但是这就是所谓的人生道路，我必须去走，感谢医院与老师们的帮助与爱护，我会永远记在我的心里。

灸法的体会篇三

1、继承创新文明务实 校训短短的八个字，就是出入校门前永远的记忆，所需继承的太多太多，前辈们的精神，乃重中之重，而后才是思维方式，最后才是药房等等，创新，思维方式与药剂的创新，文明，谦而有理，务实，踏踏实实，无论做哪一行，哪一业，做好脚下，我觉得这八个字不光是运用在学习医学，在各行各业中，都应该有这种精神，前辈们一步步辛勤的走下的路，我们应该走的更加辉煌。如此一来，这大学，也算得上并未白上了。

2、医人医心 现如今太多病从心起，我们只能医人的躯壳，医人心，却是另一项浩瀚渺茫的工程，在这段时间的学习中，我不断的在思考这一问题，如何医人心？以佛心观人，人人为佛，以魔心观人，人人为魔，花开生两面，佛魔一念间。世事洞明皆学问，人情练达即文章。最终的答案，是以自性悟本真。自己要做一个榜样，不是时代，历史的榜样，而是自己的榜样，做好自己，自然会有人来拜访你，你由着他拜访，给他提点，解惑，自然能够医人心结，路还很长，无论是否从医，应有一颗医者之心。

3、目标 在医院实习的同学很多，有很多同学都有考研的打算，这就意味着我们要好好的安排好自己的时间，对于我来说，是把实习放在首位的，毕竟只有那么一次，时间是那么的珍贵，岂能浪费，正因为这样我下定决心一定在实习期间好好锻炼自己，无论自己今后是否从医，都要在学习的道路上打下坚实的基础，以应对日后生活中出现的各种困难。在实习期间订个目标很重要，没有目标，我们就没有进取的方向，而我的目标是：在实习过程中培养自己临床思维、掌握临床常见病、多发病的诊疗、掌握各项临床操作技术、掌握各项急诊的处理，能中西医结合治疗一些杂病。定下目标之后，就向着目标努力，有目标的做事情比毫无目的可以取得事半功倍的效果。

4、适应 医院的学习和课堂学习不同，刚刚实习的同学可能很深有体会，没有课室，没有教材，没有作业，没有考试。我刚开始也晕了，感觉自己太多东西不会了，又有太多的活儿等着我们去做了。

我认为：边干边学，干就是学。既然在临床学习就是应该是实践第一，它意味着你要去干有关诊断、抢救、观察、治疗一切大大小小的事情，在科里绝大多数时间是在干活，而不是在看书，这就需要我们去适应在临床上的学习方式，并不是像有些同学说的一样，在病房工作又忙又累，啥都学不到，其实这是方法不得当。我的适应方法是，看书结合临床，上

班看病，下班看书；比如来了一个类风湿关节炎的患者，我会先把类风湿关节炎这章看一遍，掌握其诊疗规范标准，然后再观察类风湿关节炎病人的情况，对照书本，书本-实践-书本-再实践。事先看书可以指导你的临床实践，事后看书可以对你的临床实践予以校正、补充和深化。对于我们这些初出校门的实习生，在学校里看书是为了学习，而在临床工作中看书则是为了实践。

5、注重细节 在病房里工作，不但要记住病人的主要症状、体征和辅助检查，而且要记住治疗的具体方法和全部细节：药名、剂型、剂量、给药途径和给药方法等等，这就需要我们注重细节。我们得经常去查房，和患者交流，了解患者病情变化情况，了解患者的既往史、药物过敏史等等。给血压高的患者量血压，给糖尿病患者制定膳食方案，给有损伤的患者包扎换药等等。

6、培养思维 在临床工作，我觉得要培养严谨的临床思维，这点也是我有所欠缺的，临床思维是临床医生接触病人后形成初步临床诊断和制定合理治疗方案的基本思维形式，是临床医生的基本功。要培养严谨的临床思维，就要求实习医生详细正确的询问病史和体格检查，尽量掌握病人所有疾病的相关信息是进行正确临床思维的关键，尽管现在先进检查设备很多，但是辅助检查只能起到辅助诊断，印证结果的作用，只有详细的病史和可靠的体征才是对疾病推理性分析的客观依据。此外，还要建立严密的逻辑思考，在实习的过程中，我们实习生要善于思考，勤于思辨，但切忌不科学，不严谨的联想，应对病人信息进行选择性编码，结合病人主要表现及其相关的背景因素，将各个方面的症状整合起来思考，抓住问题的实质，有限度地寻找相关理论来解释，而最终获得正确的诊断和治疗方案。

灸法的体会篇四

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。

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。

□

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。

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。

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。

环境与居处是人类赖以生存的要素，亦是人类保养天年（自然寿命），强壮正气，延年益寿的必备条件。

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。

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。

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。

灸法的体会篇五

养生就是顺应自然，系统安排人们的生活方式。在中医学的理论指导下，运用恰当的手段(包括药物治疗等)，适应自然规律的维系人体生命活动的方式，就叫中医美容与养生。其目的是达到“阴平阳秘，精神乃治”、“恬淡虚无，真气从之”，其关键是强壮脏腑，扶正固本，保养真气，起到保健强身、防病抗衰的作用。

美容与养生就是根据生命发展的规律，采取能够保养身体，减少疾病，增进健康，延年益寿的手段，所进行的保健活动。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意。美容养生是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法去实现的，是一种综合性的强身益寿活动。中医美容养生学是在中医理论的指导下，

探索和研究中国传统的颐养身心，增强体质，预防疾病，延年益寿的理论和方法，并用这种理论和方法指导人们保健活动的实用科学。在中医理论指导下，美容养生学吸取各学派之精华，提出了一系列养生原则。加形神共养，协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等等，使养生活动有章可循、有法可依。

美容与养生方法很多，着眼点各异，但殊途同归。大致分以下几类：

调神美容养生：精神乐观，则气舒神旺；精神抑郁，则气结神颓；喜怒不节，则气耗神消。故清心寡欲可使心气平和、血脉流畅、精神安定，虽有大惊猝恐而不能为害。调神之法，参禅入定，或心有所恃，或弦歌自娱，或山林探幽，以气度从容，心思安定，志闲而少欲，心安而不惧，则神调。

中医美容学心得优秀范文中医美容学心得优秀范文

吐纳美容养生：即今之气功。气功之要，一是静心，静而不思，若能无外无我，可以养神而致长寿。二是以意引气，以气行周身，通达经络，包括通任督、通小周天、通大周天等各种方法，达到养气养神、经脉流畅，保健强身。

导引美容养生：又称为练形养生。导引吐纳，自古即用于描述气功及形体强身，未有细致确定的区分。这里则专指以形体动作为主导方法的养生，所谓“主导”，是因为这种方法本身也要求有呼吸动作的配合。这类养生术有五禽戏、八段锦、易筋经、极拳以及被动的推拿等。

食饵美容养生：通过调节食物的品质、数量、进食规律，以及回避有害的食物以养生，也包括饵药养生（古称神仙服饵），其内容包括食性、食养、食疗、食节、饮食禁忌及药养等。

四季美容养生：顺应阴阳气化是四季养生的奥秘。四季养生的关键在于顺应阴阳气化。人为什么要顺应阴阳气化养生呢？因为天、地、人是一个整体，人与天、地是相应的。什么相应？阴阳气化相应。所以，要顺应阴阳气化养生，就必须知道阴阳气化的规律。

阴虚质的药食美容与养生： 阴虚质的美容与养生原则是滋补肾阴，壮水养颜。药物美容代表方为六味地黄丸、大补阴丸等。常用药物有熟地黄、山药、山茱萸、丹皮、茯苓、泽泻、女贞子、何首乌、菟丝子、龟版、阿胶等。但滋阴之剂应用时应防止过于滋腻。食疗举例：阴虚质应多食滋润养阴的食物，如梗米、猪肉、兔肉、牛乳、鸭肉、禽蛋、海蜇、龟鳖、海参、枇杷、杨梅、菠萝、香蕉、葡萄、荸荠、芝麻、百合等。美容药膳可服用枸杞子或石斛泡茶长期饮用，或食用山茱萸肉粥、天门冬粥、枸杞肉丝、雪羹汤、百合鸡子黄汤等。对阴虚质出现的皮肤干燥、失眠、消瘦、黄褐斑、便秘等有改善作用。

特禀质的药食美容与养生： 特禀质的美容与养生原则是益气固表、养血养颜。药物美容代表方为玉屏风散、消风散、过敏煎等，常用药物有黄芪、白术、荆芥、防风、蝉衣、乌梅、益母草、当归、生地黄、黄芩、牡丹皮等。食疗举例：特禀质的美容疗法主要是针对过敏性损美疾病，饮食宜不含致敏物质的食物如少食荞麦、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、带鱼、蛤蚌类、田螺、牡蛎肉、贝类、鲍鱼、虾、蟹、乌贼骨、海参、酒、辣椒等。美容药膳可服用如薏苡仁山药粥、黄芪红枣汤、玉屏风粥、人参黄芪粥。对特禀质出现的皮肤过敏、过敏性鼻炎等有改善作用。

灸法的体会篇六

中医学的心得体会要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的中医学的心得体会样本能让你事半功倍，下面分享【中医学的心得体会通用5篇】，供你选择借

鉴。

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。

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了深深的感触，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。

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。

在内儿科最重要的一项任务是学习如何书写病历，像住院病历，病程记录，出院记录，会诊申请单……每一样我们都从一窍不通，到慢慢上手，再到驾轻就熟，写错了超过三个字，重抄一份，于是一张张的病历纸变成了我们的草稿纸被塞到

白大褂的口袋里，不到几天这口袋的分量就像发酵的馒头一样慢慢的膨胀起来了。

其中，我收获最大的是开中药处方，对病人望闻问切后，辨清寒热虚实表里，抓住主要方面，选方用药，开好处方后交给带教老师过目，这时也是自己收获最多的时候，因为带教老师通常会对所开的方药进行加减，同时解说病人现在的情况如何，为何要增加这些药，为何要去掉某些药。我的带教老师管有一个肺癌末期并且脑转移的病人，病人已经在这间医院已经住了三个月了，情况时好时坏，瘦的只剩下皮包骨，经常发烧，只靠鼻饲和点滴维持生命，他的哥哥是个退伍军人，每天早晨我们来查房的时候，他都会立即站立起来深深地向我们敬个军礼，他说，虽然他知道自己弟弟已经没有希望了，但是他还是为医生能细心照料他弟弟而深深的感动，此时此刻我深深地体会到当一名富有爱心的医生是多么受人尊敬。

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。

不知不觉中，就已经走完了大里的第一学期。此时此刻，回头看看走过这一学期所留下的脚印，想想在这短暂而又漫长的一学期里学到了些什么，问问自己这一学期忙碌过吗，有没有得到想要的东西？然而有时候连自己都不能给自己一个准确的答案，只知道大学和初高中真的不一样，除了期中期末要考试之外可以说什么都不同，这个时候靠的全是自己，生活，学习，以及各个方面，而这个时候最离不开的就是学习方法了，好的学习方法可以帮助我们少走很多弯路，可以让我们节约很多时间，节省更多的精力，而利用这些时间和精力我们又可以做更多事，这也许就是所说的高效率吧！而在这

里我想说的是关于《中医基础理论》的学习方法。

我们都知道，《中医基础理论》是大一上学期很重要的一门学科，而且这也是中医学的基础，所以打好基础比什么都重要。也许对大多数同学来说，这门课很枯燥，又或许对于一部分同学来说老师幽默的讲课方式为枯燥的课堂增添了不少的乐趣，不管怎么样这门学科的重要性都是不可忽略的，虽然我们已经结束对于它的学习，但是对学习方法的谈论是永远都不会过时的。

一、了解中医发展

绪论部分讲解了中医学的科学属性，中医理论体系的形成与发展以及中医理论体系的特点，需要掌握的内容并不是那么多，所以只需要对四大经典有一定的了解，当然这也是作为一名中医学生应该知道的，也许学习中医这些都是需要背下来的，但在这门学科中我们需要掌握的就只是了解而已，同时金元时期的“金元四大家”对中医理论和实践有突破性创新为中医学的发展起到里程碑的作用，所以这也是我们应该掌握的重点，当然还有中医学理论体系的特点——整体观念和辨证论治。对于这部分知识没有更好的其他方法，只有靠多花时间读一读，背一背，当然时不时的复习也是很重要的。

二、从中医到哲学

精气学说、阴阳学说和五行学说，是中国古代有关世界本原和发展变化的宇宙观和方法论，是对中医学理论体系的形成和发展最有影响的古代哲学思想，也是中医学的重要思维方法。这部分内容深奥而且没有条理性，学好这部分知识需要的是有中医学独特的思维方式，然而世界观是思维方式的基础，它为人们认识和把握外部世界提供了思维背景和认识框架，从而决定了人们的四维空间和思维内容。所以我们需要通过看更多的相关书籍从而去深入地了解中国古代人的世界观以及他们独特的思维方式，自己对内容的足够了解和熟悉再

加上老师生动的讲解，这看似深奥的中医哲学相信也不在话下了。

三、深入个体

想必学中医的我们知道精、气、血、津液、神在人体生命活动中占有重要位置，而藏象学说中所说的五脏六腑以及奇恒之腑又是人体不可或缺的内脏器官，所以针对这一部分我们需要做的是深入个体，将每一个个体的基本概念、生理机能、生理特性以及个体之间的关系都整理出来，这样就能够有清晰地条理，以便我们掌握。

四、联系生活实际

我们学习医学无非就是想通过自己的双手救死扶伤，为人类出去病痛，让世人都拥有健康的身体，幸福的生活。而疾病源于生活，是生活中一些因素引起的，病因的种类很多，如七情内伤、饮食失宜、劳逸失度等，均可导致发病而成为病因，而这些都是我们在生活中常见的，或者有的不那么常见，但是这都不妨碍我们通过结合生活实际来学习这部分内容，所以当我们把病因与生活一一对应的时候我们会发现病因其实很好掌握。而病机部分需要我们在联系生活实际的同时，再结合精气阴阳五行学说，以及精、气、血、津液、神，相信如果我们能将哲学、藏象部分学好，那么病机也不会有什么问题了。

以上便是我学习《中医基础理论》的心得体会了，希望能够对同学们有所帮助。最后我还想说一句我相信兴趣是最好的老师，如果你对你学的内容有足够的兴趣，相信你一定会学好的。

我认为其重要原因是中医的理论整体性使然。因为并不是这些疾病只要杀死了寄生虫或者将某些传染源清除掉以后就能使身体马上回复到健康的阴平阳秘的状态，因为在这些疾病

的发病的过程中已经造成了机体内阴阳脏腑气血的病理改变，所以中医还会在杀灭这些治病因素的同时，还要增加调理已经由于这些疾病导致的阴阳气血脏腑失衡的改变，从而来进一步扶正祛邪，尽快使机体康复。比如在治疗肠道寄生虫服用清除寄生虫的专用方剂的同时，还会从中医湿热生虫的病证辩证认识论上着手清热祛湿，用以调理机体。

再有就是，或者病变的体征表现正好就是这些疾病从健康发展到初病再到病情一步步严重的病理环境。如肠道寄生虫病的病症可见有湿热表现，或者湿热正好产生比健康状态更趋偏碱性或者偏酸性的肠道寄生虫优势生存繁殖环境，这同样也是机体调节或者说是正邪交争最终正不胜邪而发病的明显病症表现。所以，中医治疗此类疾病即从清除寄生虫卵入手又从调理机体阴阳脏腑扶正祛邪平衡阴阳提高机体机能入手。

分别此类疾病的标和本，从致病因素说寄生虫卵是本，体征表现是标。从脏腑机能来说湿热是本，寄生虫卵是标。在发病的过程中，从初病到病症严重两者标本可以互相转化，中医恰恰是从标本兼治的理念全面进行治疗的。

有幸在正安学院参加了一期中医基础理论的课程，无法用言语形容学习感想。因为有一种强大的力量充斥着内心。从18岁学习中医药到中途转针灸专业，可能是开悟较慢，也可能是意识到自己真正喜欢的专业太晚，但好在我一直坚持着自己的梦想，不曾放弃，直到找到。可以说直到近两年才开始感受着中医学的魅力，在这场学习的革命中我似乎意识到，我是在以学习中医的形式来进行着这场生命的“修行”。有幸！必将加倍珍惜！

如何认识中医？学习中医？怎么走好这条路是我一直思考的问题：有种担心，在正安这个高平台上，我的“非零基础”既是优势也是劣势。优势：10多年的学习路程，耳濡目染地“正规”学习中医，是一种幸运。但也因为受过那么多年“学院派”理论体系的影响，思路不免局限、偏激，兼容

并包的空间领域越来越小，突然扭转很多想法、思路不容易。在课上我提出了这个问题：“我怎么走好这条中医的路？”也是这个问题让我有切入点的去“享受”两天的课程。

首先：我们必须要有自己的“见地”，就是要对自己身体出现的现象，生命本质、价值有正确的“认识”。只有具备了这样的“能力”，才能正确的面对自己和将来的病人。

其次：理解“象”。在生活中找寻“答案”，大自然告诉了我们所有的解决办法，没有发现、开启的，只是我们不知晓、无法感知到罢了。但并不代表答案没在那里。

三：尽量用古人的思维方式想问题，我想这应该是一种“意识”，建立起来很困难，但也要迫使自己回溯到以前去体会。

四：中医是一种生活态度，用中医的理念影响生活，同样：生活中的经历更能深刻地体验中医。活里顺境时，学会告诉自己，这是人生曲折的缓冲。在逆境时候，也要告诉自己，这个时候正好磨练心境，人生用功正在此时。

似乎觉得中医之路刚刚开启，不徐不疾，稳步的前进吧！

感恩让我有幸来体会这次课程的所有人。

在学习了两年中医课程之后，我渐渐意识到中医基础理论是讲述中医如何思考的，中医诊断学是讲述中医如何看病的，中药学和方剂学是讲述中医如何治病的，这四门课程理法方药环环相扣，构成一个中医学生对中医的完整认知，也构成一个中医医生看病的全过程。思考可以是多角度、多层次的、多广度的，诊断可以是多方面的，中西医结合似乎是现代临床的趋势，而治疗更可以是多种的。针灸推拿作为一种在国际上更为被认可和广泛通行，更有甚者认为扎针就是中国。除了在学校学习之外，我更希望可以实际操作一下，通过实践加深理解，以丰富我的中医素养。于是，我到我们当

地中医院针灸科见习三周。

到针灸科的第一天，这与我在学校所见到的针法有所不同。我在学校所看到的只有下针，过20分钟之后起针。而在这里，我了解到医生会根据病情的不同，选穴组方，如同我所熟悉的组药成方一般，再一一施针，同时要配合上电疗机以代替医生间断行针来给病人持续有效刺激，再加上烤灯给针扎处强有力的渗透治疗。此外还会根据病情的不同，加以或推拿按摩、或艾灸、或拔罐等来辅助治疗，以使病人尽快缓解病痛，达到康复的目的。

在实际操作中，我在老师的指导下学会了电疗机的连接。根据不同病情给予不同波形，如一般情况下是连续波，而对于初期面瘫、腹部因肚凉二扎针者就不需要用电疗机，中后期的面瘫患者则需要给予疏密波；根据施针部位不同给予不同的连接方式，如上肢、脖子、背部、腰部一般同侧连接，不可跨越心脏，而下肢可以在同一条腿上横向连接，是膝关节疼痛处更应如此连接；根据病人对针跳动的耐受程度给予不同大小的电流刺激，如年老体弱者、女性、小儿一般用较小的电流，而体格强壮之人或疼痛部位日久麻木者就要给予较强的刺激，电流大小要以病人可以耐受为好，不可太大以使扎针处感到疼痛而不可忍受，也不可太小已起不到治疗效果。

此外，还应间隔一段时间询问一下病人感受来调整电流大小。同样，烤灯的摆放也需要根据施针部位、病人耐受程度来灵活调整。看到老师们的治疗过程，我也深切感受到要以病人为中心，以病人为学习对象，不断调整自己的治疗方式手段。

除此之外，我也学会了一些推拿手法，经过练习，在爸妈身上得到较好的效果，使其疼痛减轻，身体轻松。拔火罐、熏艾条等这些我早已熟识的方法也有机会大展身手。大椎放血、梅花针放血，耳穴压豆等只听过没见过的治疗手法也得以见识，可以说在针灸科的见习让我对中医有了更加立体丰富的感知。

暑假见习期间正值三伏天，是冬病夏治的好时间，我也有幸参与到三伏天的贴敷工作中。早上不到六点钟，科室还没有开门，已有不少病人来准备贴敷。我们立即展开工作，把一卷卷医用胶布撕成分别适合大人小孩两种大小的正方形，准备待用，根据每一次贴敷位置的不同，依次选穴，扎梅花针，拔罐放血，再放上小药丸，贴上胶布，就可以了。如有鼻炎，还要带上两个药丸，每晚各贴印堂一次，连贴两天。小孩一般不用扎梅花针，身体强壮的、年龄较大的可以拔罐，年龄较小的可以直接放药丸贴胶布。

有些病人对医用胶布过敏，可以用麝香壮骨膏等膏药代替，贴敷24~48小时就可以撕下来，期间尽量少出汗，以防止胶布不粘而掉下来。三伏贴用于治疗鼻炎、哮喘、气管炎、支气管炎、等呼吸系统疾病，以及小儿体质弱易感冒，一般三年为一个疗程。有些病人三年就好了，好了之后也可以再贴以加以巩固效果，而有的病人甚至贴了一年就病愈，不再复发，不少小朋友贴了之后冬季感冒次数也大大减少，这些都证明三伏贴是有确实确实的疗效的。

在见习期间，通过阅读一些与医学相关的书籍，我了解到中国最顶尖的医学院中国协和医科大学就一直坚持医教研三位一体模式，医学生进入协和后要经过八年学习，十余年住院医师的培养才可能成为独当一面的合格医生。而现在，我正处于医这一阶段，应该不断加强学习，向书本学习，向老师学习，向临床学习，向病人学习，已得到知识、能力，形成自然科学与人文科学双方面的素养，努力进步争取早日成为一名合格的临床中医生。

中医是有用的，它带给人们以健康，帮助人们减少病痛，并且在现代社会中做出了适应性的改变，我相信这样的科学不会消失，因为有一代代的学子在学习、教授、研究它，有越来越多的病人在选择相信中医，这也激励着我们更好的传承它，发扬它。

灸法的体会篇七

学习中医心得体会要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的学习中医心得体会样本能让你事半功倍，下面分享【学习中医心得体会优秀3篇】，供你选择借鉴。

在上个星期的学习中，我们认识到了中医的神奇与奥秘。中医学有数千年的历史，是中华民族在长期的生产与生活实践中认识生命、维护健康、战胜疾病的宝贵经验总结。在中华五千年的历史长河中中医学跌宕起伏，保有顽强的生命力，直到现在仍然作为中医的理论基础指导防治疾病。

中医是世界上唯一存续数千年而又拥有系统理论的医学，它博大精深，源远流长。它建立在“阴阳”“五行”“经络”“气相”“血相”等学说之上。其中，“阴阳”与“五行”纯属中国哲学的范畴；“经络”、“穴位”、“气相”、“血相”又是观察不见到的，因而显得有些“神秘”。至于中药，往往是原材入药，又常常是多药配伍，因而其药理是一种综合效应。

中医不像西医的直观、线性的思维方式，它是一种抽象的、综合的思维方式。中医的“阴阳”、“五行”、“经络”、“气相”、“血相”都是抽象的，需要靠灵性去领悟，需要靠想象去意会，需要靠感觉(即望、闻、问、切)去判断，中医尽管将人体的五脏六腑分别纳入“五行”之中，但绝不将它们割裂开来，而恰恰是将它们作为一个相互制衡的有机系统，完整地统一看待。中医尽管将人体的前后、表里、虚实、寒燥等分别划归“阴”、“阳”两大范畴，但不仅不将其割裂，反而特别强调“阴阳调和”。中医不是针对疾病的直接原因采取对抗性措施，而是强调“扶正祛邪”，即扶持和维护人体自身所具有的正常功能以排除各种不正常的干扰。

中医文化的博大精深，绝不是浅尝辄止就能领悟得到，需要长久的积累和接触，这是一个积累的过程，也是一个成长的过程。

(一)深究医理，循序渐进

(二)熟读精思，妙识通圆

医乃活人之术，学不熟何以知医？术不精何以活人！故熟精，是对医者最起码的要求。任氏强调，医者对医理要博熟精深，对医技要熟练精湛，运用要灵活、准确、精当，因此，要求我们要精勤不倦，深入钻研，对中医重要的理论和经典著作的精辟之处，要熟读背诵，首先在“熟”字上下功夫，“熟能生巧”。只有熟，才能心领神会，窥其奥旨；只有熟，才能抓住要领，妙识通圆。不熟何以精思，不熟何以圆活！为学之道必本于思，思索生智，才能应常变而法不穷，明其理而更显其妙。

坚持读书，虚心学习，字斟句酌，熟读精思，

医理精熟，医技精湛，我们是我们的追求，凡事要尊重科学，每于临证之中，常根据实际病例，熟练准确地引经据典。如有一患者每夜发烧二小时许，历经数医，久治不愈。然任继学诊毕，曰：“此有瘀血。”并明确指出《医林改错》有记载，遂遣方投药，一药而愈。事后，经查阅，才深为其准确无误而惊叹。对中医的重要理论和经典著作的精辟之处，已能熟练的成诵和正确的解释，这只是登上了一个阶梯，尚需进一步努力，刻苦钻研，不断强化，并强调坚持反思，总结规律，才能巩固。他说：“读书最忌不求甚解，博杂不精，随学随忘，不加总结。”他主张：温故而知新。温故就是逐句玩味，反复研讨，有所得辄记之，并验之于临床，只有这样，才能由熟而精，妙识圆通，有所创见，推陈出新。

(三)研究诸家，知常达变

要进一步开拓中医理论的知识面，就要善于研究诸家，因此，要求我们博览群书，博采广蓄，并细心揣摩，反复研究，摄其精要，主张采众家之长补自家之不足，取众家之精华为我所用。他说：“读书须知出入法，始当求所以入，终当求所以出。”研究诸家学术，不可因循守旧，要圆机活法，知常达变，师古而不泥古。师古，是先学习，不可不知其说；不泥古，是重取舍，不可尽依其说，要明其理而活用其法以符真义。临证最忌执一方而御百病，要守一法而应万变。他对经方的研究造诣颇深。每临证时，既能执持，又能方圆，十分重视师其法而不泥其方。例如：常用《伤寒论》的方剂，治疗各种杂病，其中的小柴胡汤，原为少阳和解之剂，但他加减化裁后，则用于治疗胃脘痛、呕吐、胁痛、心悸、不寐、咳嗽等各种内科杂证，均能取效。而乌鸡白凤丸是妇科之良药，用于治疗内科病，亦屡获良效。研究诸家，要敢于质疑，勇于创新。古人云“小疑则小进，大疑则大进”。不怀疑不能见真理，所以，研究诸家之学说，要辨清是非，舍非从是，以求完善，这就告诫我们，读书议论必详审其所以然，而后精思熟虑，方能不被谬说所误。因为精通了医理，详审了众家之短长，融汇剖析，取其精华，剔其谬误，才不囿于一家之见。其中对“肾风”的治疗，运用内经“精不足者补之以味”的原则，重用“千金鲤鱼汤”治愈数十例。对急性中风的治疗，更是独树一帜，完全采用中药，疗效可靠，饮誉全国；对于肝硬化腹水的治疗，则用生瓦楞、生牡蛎各200克、生鳖甲50克、水红花子50克，功专力宏，力起沉疴。用外治法于内科杂证，更独具匠心。外治可补内治之不足，使药力直达病所，提高疗效。如各种头痛者，外敷透顶止痛散；腹水者，用利尿膏敷于神阙穴；结核性脑膜炎则用吕祖一枝梅使其发泡；而胆胀者，用消痛外敷膏等，无一不效。

(四) 涉猎广泛，择善而从

不仅要精于医道，对其它学科的知识，也要有研究，用哲学中的辩证法思想，指导自己的临床实践，所以在临证治病时，周密精实，主次有序，遣方用药，灵活有效。

研究中医学学术，不仅要具备坚实的专业理论知识，高超的医疗技术，还要有广泛的多学科的知识结构，才能开阔视野，启迪思维。古人云：“善读者，始乎博，终乎约。”所以，学习中医，不仅要掌握书内的知识，更要了解书外的知识，他说：“往往书内难以解释之处，却被书外的知识给予点破，使之豁然开朗，茅塞顿开。”人之所以有病，外因于天，内因于人，多与气象学，时间医学，地理环境有关，与饮食方土，人情关系密切。因此，古医家认为，人体内环境的变化，同大自然的变化息息相关。天人合一，谓人体是一个小天地，这是很有道理的。许多资料表明，某些疾病发生的周期性和太阳活动周期在时序上，有某些一致性。例如：太阳活动期和太阳宁静期，心血管疾病发作和猝死的例数相差悬殊，太阳色斑强烈爆发时，心血管病发作和猝死更为频繁，其它慢性疾病亦然。

(五) 继承总结，发扬光大

祖国医学是一个伟大的宝库。历代医家在实践中不断探索，努力发掘，促进了中医的发展，对人类作出了贡献。面对丰富的医学遗产，只有继承总结，才能发扬光大，继承的途径有二。其一，是先学习，充实自己，然后是文献医籍的整理、研究，祖国医学文献医籍，汗牛充栋，而历代医家的学术思想和治疗经验，大多散见于各种医籍文献中，所以学习、研究、整理这些医籍文献，是继承的关键，是提高的过程，也是发扬光大的前提。对医籍文献的整理，主要是对古医籍的校正疏义和注释，并发挥其学说，其代表医家及其著作有：宋代林亿《素问补注》、庞安时《难经解义》；元代滑寿《读素问钞》、《难经本义》；明代王九思《难经集注》，吴《内经吴注》，马蒔《素问》、《灵枢》注证发微；清代张志聪《素问》、《灵枢》集注；现代《中风专辑》、《黄疸专辑》等。

其二，是理论研究要结合临床实际，理论是为实践服务的，实践又是检验真理的标准。研究中医学理论，必须联系实际，

总结提高，才能发扬光大。从汉代张仲景的《伤寒杂病论》，到清代王清任的《医林改错》，历代医家承前启后，在继承的基础上，通过实践，有所创新，有所发展。《内经》中提出：“有者求之，无者求之。”就是启示后人，要善于研究继承，要善于总结创新，发扬光大，从而丰富中医理论，如《通俗伤寒论》、《疫痧草》及湿温时疫治疗法，乃至今人发表的新见解、新经验，都丰富了中医的理论和实践，是推动中医发展的动力，其中包括认真学习总结当代名老中医的学术思想和临床经验，将他们毕生之精华，总结继承下来，传播下去。

众所周知，传统的中医学教学方法单一，抽象思维多，形象思维少。要想提高西医院校的中医学教学质量，培养学生学习兴趣，激发学生学习热情，就显得特别重要。那么，怎样来提高西医学生学习中医的兴趣？以往当西医学生开始接触中医时，觉得很玄，难以理解，甚至难以置信。这极大地影响了学生的学习兴趣和探索欲望。其次，教师讲授学生听课、记忆、考试的简单教学模式使学生在课程结束之后很快把所学知识置之脑后，缺乏主动学习和思考的契机。最后，教材的内容不能满足当前需要，内容多而课时少等因素也影响着教学效果。在多媒体教学手段日益普及的今天，西医院校中的中医教学大多仍沿袭传统的授课模式，以“填鸭式”的满堂灌为主。这显然与当今快速发展的教育形势不相适应。教学方法是教学改革的具体体现[5]。多媒体技术和网络信息技术的出现，使计算机辅助教学得到空前的发展，使我们的教学方法发生了很大变化，从传统的课堂以板书及口述为主的教学模式变成以图象、动画等多种方法的教学模式，从而改变了学生死记硬背、枯燥乏味的学习方法。大大提高了学生学习中医的兴趣。

例如讲授诊法中舌象时，各种舌象的图片往往能引起学生极大的兴趣，这时候展开以学生为主体、以教师为主导的互动式教学，往往课堂气氛活跃、教学效果显著，研究表明[6]应用这种教学模式能调动学生的积极性，取得较好的效果。实

实践证明，采用电教、多媒体等灵活多样的教学方式把难以理解的理论变成具体而直观的形象化教学，常常可收到事半功倍的效果[7]。

总之，与西医学相比，中医学因其完整的理、法、方、药系统而形成自身独特的理论体系。教学中应让学生们认识到中国的传统文化，构建整体与辨证思维模式，强调理论联系实际，课堂上提高教学的艺术性，使学生产生学习兴趣，启发学生发散的、联系的、触类旁通的学习和思维方法，是提高中医学教学质量的最现实可行的思路，其中具体的、可行的教学方法还需在长期的教学实践中不断探索。在西医院校，要使中医教学与西医教学有机结合，进而对学生的思维模式产生积极影响，为学生提供中西医结合的思维方法，使学生充分了解中西医学思维互补、方法互参的优势，促进我国医学的创新和发展。

灸法的体会篇八

转眼在手术室为期一个月的进修学习已经结束了。首先非常感谢院领导能给我这个机会，让我有幸能够在总部学习。其次要感谢总部的老师，她们对我毫无保留的传授知识和经验。虽然此次学习的时间短暂而紧迫但是我的收获非常大。通过这将近一个月的理论学习和规范化的手术室的实践，我了解了很多最新最前沿的`护理管理理念和护理操作知识，见证了总部之所以走在发展前列的所在。

眼科手术室是眼科医院的重要科室，因此对手术室的医护人员的要求非常高，眼科手术室的感染控制与管理是手术成功的关键。本次学习中，主要的学习内容包括手术室护士的工作职责和 workflow(包括洗手护士，巡回护士，器械护士);手术室的管理和各项规章制度;手术室的设备管理和紧急预案;各项眼科手术的手术原理和流程;各项手术的常用器械和手术器械的清洗和保养;手术间流层的管理;院感手卫生的清洁管

理以及常用眼科仪器的使用，如显微镜，裂隙灯等。

作为一名眼科手术室的护士，除了要掌握基本的工作职责和流程，相关的眼科基础知识也是非常重要的，并且由于眼内感染的发生非常严重，因此所有的操作都是精益求精，非常的规范。严格执行各项规章制度及技术操作流程；认真做好器械等无菌物品的包装，消毒和灭菌；做好术前宣教和协助医生完成手术过程中的各项工作以及护送术后病人回病房。眼科的手术包括斜视，眼外伤，眼整形，青光眼，白内障和玻切等，不同的手术会有不同的手术器械和不同的仪器，仪器的学习很重要。由于眼科手术的器械是显微器械，都是非常精致和贵重的，因此器械护士一定要认真做好器械的清洗和保养。

在学习过程中，有幸遇上总部对新护士的培训，其中对院感作了很多学习。手术室环境的管理，层流手术室，利用空气净化系统过滤来控制空气中的微生物含量使室内空气达到一定的清洁度以及层流手术间的生物培养和标本的采样方法。手术间划分为内眼，外眼和感染手术间。感染手术间在最外面，靠近污物通道以便消毒和隔离。接台手术应先做无菌再做感染手术，做好手卫生，严格无菌操作。

在如此紧张的学习中，仍然安排出了一个礼拜的时间专门学习准分子激光手术，这是一项很有特色的手术和科室，称为视光部。视光部的手术室和眼科手术室是大致相同的，但是它多一些专用的设施和物品而少一些不必要的眼科手术室常用的器械和物品。初查的方法和流程和我之前学习的基本都是相同的，除了这边多一些更先进的仪器。虽然如此，但还是学到了很多这边手术室很多很先进很方便的护理技术。

学习的生活总是飞快的，在这将近一个月中我学习到了很多实践知识，使我之前对很多事情的了解不再只局限于理论，让我的实际操作能力有了很大的提高。最后要向总部的主任和老师表达真挚的感谢，感谢你们对我们工作学习的关心和

培养，相信在今后的学习中能继续努力，谢谢大家！

灸法的体会篇九

通过实习我们可以把实习中遇到的问题、困难和自身的不足在以后的学习中有针对性地解决。实习生在医院实习，目的是将理论与实际有效地结合起来，不断提高自己的实践能力。你是否在找正准备撰写“中医医院实习心得体会”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

在八个月的实习生涯中最多的是幸福吧！因为一收获了很多！

我在荆州市中医院实习，按照学校和医院的要求和规定，我分别到了内、外、妇、儿、五官、急诊、骨伤等八个科室学习，实习，是一种期待，是对自己成长的期待，是对自己角色开始转换的期待，更是对自己梦想的期待；学习，也有一份惶恐，有对自己缺乏信心的不安，有对自己无法适应新环境的担忧，更有怕自己会无所适从的焦虑。

第一个轮转科室是骨科，我的带教老师是杨青老师，她是科里的一枝花，干活麻利，长的非常漂亮，和我的年纪差不了多少，这使得我们在一起很轻松。实习生活的开始感觉没有学姐们说的恐怖，在老师面前感觉很实在，劳逸结合，老师的不严导致了我在后面的几个科室是那么的补顺手。

慢慢的我进入了第二个轮转科室急诊。本以为可以很快适应，但现实确泼了我一头冷水，感觉自己变得更傻了，不知该干什么，也许把，急诊给人的感觉是急，挤，忙，乱。上班的第一天我就进了急诊室，刚开始很茫然只是跟在老师后面屁颠屁颠的补知道做什么，最后我主动提出了帮助老师给病人做心肺复苏，那是第一次与快死的人亲密接触(心梗的患者以至心衰)，也是第一次脱离电视看到心电图的电波是直线跳动的，瞳孔似针尖样。想想我们已经尽力了但是我想应该继

续，因为他们的家属不相信他的死亡。只能说是可怕恐怖的急诊。

现在对于实习，我还是又憧憬又惶恐的。憧憬是因为实习是一次理论联系实际的机会，将学了三年的理论去应用于临床，实在是非常新鲜而有意思。然后，要在病人身上操作，要想真正地透过症状看到疾病本质，心中却没底，便难免惶恐了起来。也曾问过不少实习同学，各说纷纭总之是如人饮水，冷暖自知。但有一点是明确的使用懂得知识的真正掌握是把它用于实践，用实践来验证及巩固所学。

最后的第二个科室是儿科我们做很多惊天动地的事，我们荆医22组在实习期间很团结很和睦，我们在儿科混杂的环境里“斗争”着，说着夸张，但是确实如此，和小孩爸妈斗争和繁杂的工作斗争，在儿科我们做了很多错事，换错药，拔错针，我们都成长了，成熟了，虽然招到很多不信任和“另”眼相看。但是我们收获了敢于在错误中成长了。我们还一起编舞参加了医院的元旦跨年晚会，我们是唯一的实习生代表对，我为此骄傲。

在各科室的实习工作中，能规范书写各类护理文书，及时完成交接-班记录，并做好病人出入院评估护理和健康宣教，能做好各科常规病，多发病的护理。所以，在带教老师放手不放眼，放眼不放心的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会。通过学习，对整体护理技术与病房管理知识有了更全面的认识和了解。

在工作中我努力做到护理工作规范化，技能服务优质化，基础狐狸灵活化，爱心活动化，将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划，有重点。护理工作有措施，有记录。有时候可以伪装自己的面孔自己的心，但绝不可以忽略爱心、细心、耐心在工作期间始终以爱心、细心、耐心为基矗努力做到眼勤、手勤、脚勤、嘴勤，想想病人之所想，急病人之所急全心全意为患者提供服务，树立良好的医德医风，严格遵

守科室及医院制度，认真履行护士职责，尊敬领导，团结同学，关心病人，不迟到，不旷工，塌实工作。按时参加护理查访，熟悉病人病情，能正确看待问题，规范进行各项基础护理操作及专科护理操作，正确执行医嘱，严格按照无菌技术，三查七对操作。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对护理技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练。尽管这段时间很短，对我们每个人都很重要。我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情。护士的工作是非常繁重，尽管在未入临床之前也有所感悟，但是真正进入病房后，感触又更深了。这段短暂的实习时间里，我们的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。

总之在感谢荆州中心医院给予我们点滴的收获，我也感谢感谢那个水肿的阿姨给我挑战的机会，给我连打3针不进还给我机会的机会；也感谢我和导师们夜班一起谈心谈将来；也感谢我很幸运我认识了我现在最好的朋友，我们一起做饭一起减肥一起挑战严厉冷漠的谢老师一起跳舞一起走古城墙一一起坚守未来的美好；我也感谢那些让我难看冲我发脾气怀疑我甚至贬低我“就是个实习生么”，就是因为有了他们的不信任我却收获了耐心责任心和换位思考。还有很多点点滴滴的事我需要感谢但是我感谢的能力只有存在于心理。慢慢生长!!!

儿科3周实习历练即将结束，感谢这里的恩师和倾心相教相互学习的学姐学长们，中医的儿科门诊量多，仍记得午后1时老师们仍坚持看诊，这种医德令我们敬仰。我的带教老师是刘小鼎主任，刘老师门诊时间少令我倍加珍惜跟诊时间，抓住不懂的问题寻求老师解答，对儿科的变证及疑难杂病的病理认识和学习机会的提高。

儿科是个独特的科室，充满小生命的欢声笑语及哭闹声，因

为他们小且又可爱，我们对他们总是充满耐心与技巧：听诊肺部心脏——打电话，压舌奖励压舌板。小儿总是最单纯，不高兴就哭，高兴就笑。跟诊期间学习到内科常用的中药方：银翘散居第一，还有止嗽散、桑菊饮、桑杏汤、苍耳子散、三拗汤、华盖散、清金化痰汤、不换金正气散、小青龙汤等等。家长们总会说；我们又来看爷爷了，都已经是儿科的常客。刘老师第一天对我说，先把儿科学过一遍，比如；小儿的生理特点(脏腑娇嫩、形气未充，生机蓬勃，发育迅速)，病理特点(发病容易、传变迅速，脏气清灵、易趋康复)。以前小儿“痧痘惊疳”多见，然后医疗卫生的改善，现在小儿的常见病是“热(发热)拉(腹泻)咳(咳嗽)”，同时注意提醒家长照顾小儿“吃清楚，穿清楚”。跟诊闲暇时间，老师会跟我们讲他的疑难杂症学习笔记，比如南方人“手拿三把散，一日走到晚”(银翘散、藿香正气散、五苓散).....临床点点滴滴，都是历练。

儿科肖诏玮老师是陈氏儿科的继承人，未到儿科先闻其名，跟诊六次期间，略学一点；小儿健脾磨粉方(茯苓50g 芡实50g 淮山药100g 莲子50g)[]雾化组合，老师的前三味“麻前苏”，同时对__地中医文化深有了解，古代中医门诊的经验语言味道浓厚。夜诊期间跟诊李君君老师，学会书写完整的检验单病历，儿科用药“精轻清扬”，实证看舌虚证看脉，儿科要多看舌象。跟诊李蝉老师认真干练，儿科推拿临床运用扎实。偶尔到治疗室学习如何给小儿雾化吸入、贴运脾散、理疗、观摩膏药制作。

短短的三周，又告别一个科室，很感谢老师的倾心教学，希望每一位小儿能够在医生的呵护下茁壮成长，我们的临床经验更加丰富。

一个月实习的时间转眼过去了，记得一开始我按照实习轮转的安排各就各位，是以积极的心态准备迎接每一轮的工作。在刚刚结束的实习期里，我们严格遵守该院的劳动纪律和一切工作管理制度，严格要求约束自己，不畏酷暑，认真工作，

基本做到了无差错事故，积极维护了医院的良好形象；并且理论联系实际，不怕出错、虚心请教，同带教老师共同商量处方方面的问题，进行处方分析，大大扩展了自己的知识面，丰富了思维方法，切实体会到了实习的真正意义；不仅如此，我更是认真规范操作技术、熟练应用在平常实验课中学到的操作方法和流程，积极同带教老师相配合，尽量完善日常实习工作，给各带教老师留下了深刻的印象，并通过实习笔记的方式记录自己在工作中的点点心得，得到众多老师的交口称赞。

通过这段时间的实习，我对各个药房的工作有了进一步的认识，进一步了解了药库和制剂室的工作任务，在实习过程中我以踏实的工作作风，勤奋好学的工作态度，虚心向上的学习精神得到了带教老师的一致好评，为今后的工作打下了更加坚实的基础。

我坚信在以后学习的日子里我会再接再厉，以更加饱满的热情和更加踏实的态度对待每次工作，决不辜负医院各领导老师对我的教导和期望。

自20____年7月进入本院参加工作以来，我先后在____科、____科____科和icu轮转学习。通过这一年的实践学习，感觉要想将以前学到的理论知识与实际临床工作相结合，就必须在平时的工作中，一方面严格要求自己并多请教带教老师，另一方面利用业余时间刻苦钻研业务，体会要领。

在____科期间，第一次接触_____方面的专业知识，对各类癌症的化疗方案、化疗适应症、化疗禁忌症以及并发症都比较陌生。经过4个月的学习，感觉学到了很多有用的知识，比如：各类化疗药对外周静脉的刺激性不同；在化疗期间，如发生药物外渗应立刻采取的护理措施；长期化疗的病人行深静脉置管术后的护理。另外，在化疗过程中，病人患者会出现胃肠道、皮肤黏膜、心理状态等一系列化疗反应，这时就需要我们护理人员分外地热情关怀病人，尊重并耐心倾听病人

的主诉，做好床头交接班，给予病人情感方面的支持。

在____科期间，学到了_____相关知识。术前准备有心理疏导和肠道准备、饮食指导。术后生命体征监测、切口观察、协助咳嗽排痰、观察输液量及输液速度、各种引流管的护理、尿管的护理、饮食护理以及术后并发症观察和护理等等。由于妇瘤科患者的特殊性，在日常工作中，就要求我们更耐心地去与她们交流与沟通，只有这样，才能更好地提高护理质量，让病人信任我们工作。

现在我在_____病区轮转，这是一个综合科室，有超声刀、介入科、中西医和化疗。我感觉在这里要学的东西很多，比如：超声刀术后要注意皮肤的保护、肢体温度感觉活动度及肢端足背动脉搏动等；介入科术后应嘱患者患肢制动，沙袋加压，观察病人排尿情况。

通过近一年的学习，除熟悉了各科室的业务知识外，我还很注意护士职业形象，在平时工作中注意文明礼貌服务，坚持文明用语，工作时仪表端庄、着装整洁、发不过肩、不浓妆艳抹、不穿高跟鞋、响底鞋、礼貌待患、态度和蔼、语言规范。认真学习《医疗事故处理条例》及其法律法规，积极参与医院组织的医疗事故处理条例学习活动，丰富了法律知识，增强了安全保护意识。在护士长积极认真指导下，我在很多方面都有了长足的进步和提高，平时坚持参加科室每月一次的业务学习，每周二的晨会，坚持危重病人护理查房，护理人员三基训练，在护理部组织的2次技术操作考试中，均取得优异的成绩。医学`教育网搜集整理在一年的工作中，能始终坚持爱岗敬业，贯彻“以病人为中心，以质量为核心”的服务理念，提高了自身素质及应急能力。

当然，我身上还存在一些不足有待改进。比如，在学习上，有时仍有浮躁的情绪，感觉要学的东西太多，心浮气躁，尤其是在遇到挫折时，不能冷静处理。医`学教育网搜集整理在工作上，有时存在着标准不高的现象，虽然基本上能履行自

己的职责和义务，但是在主动性方面还有待于进一步提高，这都是我今后需要改进和提高的地方。

在即将过去的一年里，要再次感谢院领导、护士长和带教老师给予的教育、指导、批评和帮助，感谢同事们给予的关心和支持。回顾过去，有许多进步和提高，同时也存在一些不足；展望未来，应当发扬自身的优点与长处，克服不足。

见习，是一种磨练，是对自己感受医院环境，了解医院事务的一种巩固理论知识的社会实践活动，更是对自己医生梦想的期前准备。见习，让我明白了许多。

短短一个多星期的见习时间转眼就过去了，期间，我学到了许多课本上和课本上所没有的东西。记得刚开始，我表现得异常积极。在见习就快要结束的时期，我对自己严格要求，坚决遵守医院的劳动纪律和一切工作管理制度，以医学生的标准来对待工作，认真工作，丝毫不敢犯什么错误，为医院树立了良好形象，注重将书本上的知识运用于医学实践中，虚心请教，并同老师讨论体位摆放问题，大大扩展了自己的知识面，丰富了思维。真正体会到了什么是见习的真正意义。除此之外，还认真规范了操作技术，熟练应用在平常学到的操作方法和流程，积极同老师配合，努力完成日常见习工作，给老师留下了深刻的印象。

在这看似短暂的一个多星期里，我却受益匪浅。见习期间，我分别到了超声科和放射科进行了见习，虽并没有什么专业知识，但在见习的过程中也掌握了一些知识，比如ct室里，我们跟着老师摆体位，并熟知ct室里操作时记起的操作，每次操作时都要万分小心，生怕有一丝的疏忽。同时，还在接诊室为病人编号，录入信息，懂得了怎么做ct等所必须的过程。除此之外，让我收获做多的就是所谓的团队合作的精神，学会了怎么去用合理的方式与与同学搞好关系。

通过为期一个多星期的见习，作为一名大一刚刚结束即将迈

入大二的我，受益匪浅。见习让我印象最深的就是同学们的积极、老师的热情关怀，让我这样一个涉世未深的初学者并为受到多大的伤害、打击。相反，在工作上，自己却感觉得心应手。见习，让我很好地巩固以前所学的知识，同时也让自己提早解除了下学期所需要学习的内容，为今后的学习打下了一定的基础。

当然，见习也并不是一帆风顺的，有的时候遇到了问题，大着胆子去问老师，可问过之后还是不明白，然后又厚着脸去请教，本以为老师会感到烦，出乎意料的是老师还是同刚才那样，依然真的给我讲解，那一刻对老师满怀感激之情。在闲暇的时间里，老师还互相开玩笑，打破沉寂的气氛，为我们的见习生活增添了几分乐趣。

再次走进ct室，少了一份陌生，多了一份亲切；少了一份负担，多了一份安慰；少了一份担心，多了一份真诚。见习的这段时间里，让我不仅真正学到了知识，还明白了一些做人的道理：踏踏实实做人，认认真真做事，更是锻炼了自己的沟通能力，学会了怎样与病人沟通、交流。同时对自己专业各个科室也都有了一定的了解，进一步了解了作为一名医务人员的工作任务。

见习让我获益匪浅！

灸法的体会篇十

学习了“中医养生康复学”这门课，通过老师课上的讲解，我清楚地意识到健康对于我们的重要性，尤其是对于现在的我们——生活中，我们这样看似身体健康的青年人往往会忽视养生，这个很可能是我们以后一些病痛的诱因。所以学了这门课，我就要做到学以致用，从现在起为自己制定一份养生计划并在生活中不断的实践它，为自己的健康投资。

其中我映像最深的是老师讲的关于食物属性的五行归类。五行学说采用取类比象和推演络绎的方法，将宇宙间的所有事物和现象的不同性质、作用和形态与五行的特性进行类比，从而分别归属于木、火、土、金、水五行之中。中医学把人与自然的这种关系称之为“天人相应”，五行学说则把人体脏腑形体和自然界相类似的有关事物，分别归属于五行系统，从而说明人体五脏系统和自然界同类事物之间，存在着相互通应、相互影响的关系。而且系统与系统之间存在着相互促进和相互制约的关系，从而说明脏腑间客观存在的某些生理联系，用以解释某些病理现象，并指导疾病的诊断和治疗。例如，脾属土，故与五官之“口”、情志之“思”以及季节之“长夏”、气候之“湿”，不仅存在着某些生理上的内在联系，而且在病理上也能得到某些反映和验证。如口甜，可反映脾湿蕴盛等。

中，点燃后熏灼皮肤的一定穴位，进行温热刺激。推拿，又称按摩，古称按跷、案抚。最早发现于明朝儿科专家万全所著《幼科发挥》，后经过手法的发展演变，变成了现在所常见的推拿。

由中医养生十二说，在我的养生计划中，不论多忙，我都要坚持子时入睡，卯时起床，以此来养胆、肝、肺、大肠，同时也是自己在白天的学习和生活中保持充沛的精力。三餐则分别在辰时，午未交替之时和酉时进行。

即足够的水、碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素和矿物质。所以在日常膳食中，我会下意识的调整自己各种营养素的摄入，与此同时，也会注意五性(热温平凉寒)、五色(青赤黄白黑)、五味(酸苦甘辛咸)的协调，让饮食真正服务与我的健康。

“生命在于运动”，体育的作用不只是强身健体。还能有效地培养自己的思想道德品质、提高心理素质、陶冶情操，发展自己的个性和增强适应未来社会的各种能力。因此坚持体育运动是我养生计划中不可缺少的一个部分。50岁以前，我

每天将保持半个小时的户外运动，运动主要以慢跑为主，辅之以跳绳，游泳等，50岁以后，打算学点太极拳。运动的时间根据具体情况在早上6：00或下午4：30之间转换。

在以后的生活中我将注意自己生活中的小细节，努力养成良好的生活习惯，并提高自己的心理素质，做到处世不惊，不大悲大喜，为自己的身体进行更高一层次的保养。我相信，在我全方位的关注与坚持之下，即使已然年迈，我的身体也将仍然硬朗，而这一直的坚持，定将通过强健的体魄时时于生命之中反馈于我，让我成为最终的受益者。