

# 2023年中医工作心得体会 中医科工作笔记心得体会(精选8篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 中医工作心得体会篇一

第一段：介绍中医科工作笔记的重要性和目的（200字）

中医科工作笔记是中医临床工作中必不可少的记录工具。通过记录病症表现、病因分析、处方等内容，中医师可以更好地总结医疗经验、提高诊疗水平。同时，工作笔记还能为后续病情回顾、科研探索提供依据。因此，中医师要养成良好的笔记习惯，记录每一位患者的情况，为医疗工作提供有力支持。

第二段：中医科工作笔记的要点和技巧（200字）

中医科工作笔记需要包括患者的基本信息、病症状况、脉象变化、舌像特征等内容。其中，病症状况应重点描述患者的主诉、病史、辅助检查结果等，以综合分析了解病情。在记录脉象和舌像时，应凭借临床经验紧密结合，把握细节，并注明脉搏的特点、舌苔的颜色变化等，方便未来回顾。此外，中医师应注重以患者的语言记录病情，以便临床表达者能更好地理解并快速制定治疗方案。

第三段：中医科工作笔记的应用与效益（200字）

中医科工作笔记的应用范围广泛，不仅为中医临床提供了实时的观察数据，还为中医教育、科研提供了珍贵的参考资料。

在临床方面，中医师可通过回顾笔记来跟踪病程，及时调整用药方案，提高治疗效果。在教育方面，中医师可以拿出自己精心记录的案例，与年轻从业者分享，帮助他们更好地理解病情和用药原则。在科研方面，中医师可以统计病例的数据，并结合自身的研究领域，发表论文，推动中医学科的发展。

#### 第四段：中医科工作笔记的规范化和困难（200字）

中医科工作笔记的规范化和统一化对于保证其应用效益十分重要。为了实现规范化，中医师应明确规定笔记的内容和格式，使其更符合临床实践需求，并便于后期回顾、研究。然而，中医科工作笔记也遇到一些困难。在实际操作中，中医师可能会面临时间压力，难以将每一位患者的情况完整记录下来。此外，有些中医师对于笔记记录的重要性认识不足，导致内容不全面、不准确。因此，中医师需要不断加强对中医科工作笔记的认识，并在实践中积累经验，提高记录质量。

#### 第五段：中医科工作笔记的展望及结语（200字）

随着信息化的发展，中医科工作笔记也在逐渐由纸质记录向电子记录转变。电子记录能实现更高效率的数据整理、存储和检索，提高中医工作效率。未来，随着技术的进步，电子记录系统将越来越完善，中医师可以更方便地记录、回顾和共享病例信息。然而，中医科工作笔记的核心仍然是中医师的临床经验和专业素养，只有不断加强学习、提高实践能力，才能更好地完成中医科工作笔记，并为患者和中医科的发展做出更大贡献。

通过中医科工作笔记来记录患者情况、分析病因，既有助于中医师总结经验，提高诊疗水平，也能为后续病情回顾、科研探索提供依据。然而，在实践中，中医科工作笔记仍面临一些规范化和困难问题。希望未来中医师能加强对中医科工作笔记的重视，准确记录每位患者的情况，为中医医疗工作

做出更大贡献。此外，随着技术的进步，电子记录系统的崛起将为中医科工作笔记带来新的发展机遇，中医师也要积极适应并运用这一趋势，为行业的进步做出积极贡献。

## 中医工作心得体会篇二

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。

## 中医工作心得体会篇三

在如今繁忙快节奏的生活中，健康成为了越来越重要的话题。如何保持健康？如何改善体质？中医膳食工作方案便是其中一个值得探讨的解题方案。本文将讨论中医膳食工作方案的心得体会。

### 第二段：中医膳食工作方案的概念和原理

中医膳食工作方案是以中医理论为指导的膳食方案，主要原理是通过吃对食材进行了科学的搭配，维持人体内各器官的调和平衡，达到养生健体的效果。其中，按五行生克进行调配食谱的原理是其中的核心理念之一。

### 第三段：中医膳食工作方案的实践

在中医膳食工作方案中，我们应该将清淡、新鲜、不油腻、少盐、少糖的食材作为主要选择。同时，应该依据自身体质搭配适当的食材。例如，针对肾虚体质的人群，可以选择一些具有养肾滋补功效的食物，比如糯米、枸杞、山药等。

#### 第四段：中医膳食工作方案的实践体验

我通过实践中医膳食工作方案，感触颇深。我在餐饮、料理的选择上更注重食材的搭配，更多的注意到膳食对体质的影响。我发现尝试中医膳食工作方案后，身体运作更加流畅，精神状态也更好了。

#### 第五段：中医膳食工作方案的发展前景

中医膳食工作方案受到越来越多的人关注。随着人们对健康需求的提升，中医膳食工作方案将会更有市场，未来的发展前景非常看好。同时，这也需要我们的关注，从饮食健康的方面开始了解养生，关注身体健康的同时也关心环境和食品安全。

结尾：

中医膳食工作方案以适合人体的膳食搭配和科学的食材选择为基础，帮助人们维持身心健康，获得更好的生活体验。随着“健康”主题的不断升温，中医膳食工作方案发展前景十分看好，营养、健康与养生已成为人们日常生活关注的焦点。

### 中医工作心得体会篇四

通过广泛的宣传学习活动，使民族地区的干部群众和面临就业的大学生，接收一次深刻的思想作风、工作作风和民族团结的教育，把王万青同志的精神转化为广大干部群众的工作动力和思想保证。

我被王万青克服种种困难，献身基层卫生事业，全心全意为藏区群众百姓送医送药的奉献精神所感动。在王万青身上，我感到了坚守的强大力量，甘于奉献优秀的品格，感受了社会主义核心价值观在他身上的生动体现，我要以王万青为榜样，在工作中践行爱岗敬业、艰苦奋斗、执着追求的精神，

在为患者服务中实现自身的价值。

通过学习王万青同志的先进事迹和总结心的体会，培养我大公二无私的奉献精神，学习王万青的可贵品质和崇高精神。

看了王万青的报道，深受感动，一个上海重点医科大学毕业的高材生，能够42年扎根草原，为当地群众看病送药，这样精神令人敬佩。更为难能可贵的是，他始终对妻子不离不弃，几十年来，从容、乐观地面对生活中的诱惑和变化，他的一生平淡而不平凡。作为年轻的医务工作者，应该以王万青为榜样，珍惜眼下良好的工作环境，在工作中践行王万青那种爱岗精神，进一步做好本职工作，为广大患者提供优质的医疗服务。

西部地区条件艰苦、经济落后，王万青始终坚守自己青春时代的理想和追求，以实际行动完成了从一个外乡客到草原人的转变，他以草原为家，用高尚的医德和精湛的医术赢得了藏区人民的认可和尊重。王万青对人生道路的选择带给我们深刻的启示，我们人生坐标的设定必须与祖国的需要、社会的需要以及人民的需要紧密结合，只有在基层实践中获取新鲜的工作经验，汲取成长的精神动力，才能实现自我价值与社会价值的有机统一。

王万青是我们身边的典型，他的精神主要体现在两个方面，一是在艰苦的地区创造条件、艰苦学习不断提高医疗技术水平，在位藏区人民服务的过程中实现自身的价值；二是在医疗服务过程中，视藏族同胞为亲人，全心权益为他们服务，得到了当地的群众的尊重和认同，用自己的实际行动实现了当初的誓言。王万青的实际证明，我们社会的核心价值观没有变，那就是“祖国的需要就是个人的志愿，在人民群众的过程中实现自身价值”。王万青做的看似都是些平凡的事，可是这些平凡的是能坚持做42年，的确很不容易。我们身处甘肃这样一个经济欠发达、科研条件相对落后的身份。年轻知识分子有时候会对环境和条件有不满的情绪，可是王万青却

为我们树立了榜样，中青年工作者要能够甘于清贫、耐得起寂寞，要热爱自己的事业，甘于为之奉献。多年来王万青无时无刻不在想念着家乡，一边是对故土亲人的深切思念，一边是缺医少药深受病痛折磨的藏族同胞，王万青在一次次的回城潮中辗转反侧，但最终，他还是选择了留下。

向王万青同志学习，就要学习他追求理想、淡泊名利的优秀品格，学习他心系群众、民族团结的高尚情怀，学习他扎根基层、无私奉献的尊尚品质，学习他艰苦创业，奋发有为的敬业精神。王万青同志是一位爱党、爱国、爱人民、献身藏区医疗卫生事业，维护民族团结进步的杰出典范，是优秀共产党员的突出代表，他的事迹在平凡中折射伟大，细微处体现崇高，是广大干部群众，特别是少数民族地区干部和在校大学生学习的榜样。

## 中医工作心得体会篇五

中医作为我国传统医学的重要分支，在中国有着数千年的历史，是一门以辩证施治为特色的诊疗方法。随着时代的发展，中医疗法在现代医学领域也得到了越来越广泛的应用。而作为一名中医科的工作人员，我发现，中医虽然已经成为了一种别具特色的诊疗方式，但是也面临着很多挑战和困难。

### 第二段：从学习中获得的收获

在我的中医职业生涯中，我经历了很多的学习和实践。通过学习、了解和分析传统中医学和现代医学的差异和契合点，并认真掌握中医的基本理论和诊疗方法，我深刻意识到了中医的独特价值和作用。此外，我还在日常联系中积累了一定的临床经验和技巧。这些在实践中获得的经验将对我未来中医工作的发展提供有力支撑。

### 第三段：工作中的困难和挑战



任何工作都会遇到各种问题和挑战，中医工作也不例外。传统中医学理论和方法的不断完善和更新，以及现代医学的发展，对中医工作者提出了新的要求和挑战。例如，患者在面对不同的病症时，往往选择更为现代化的医疗手段，而对于中医的认识和接受度仍然不够。同时，有些患者对中医过于迷信，也会造成一定的困扰。因此，中医医生需要更好的沟通和宣传技巧来提升传统中医理论的可信度和实用度。

#### 第四段：加强专业知识和技能的学习

针对上述的困难和挑战，我认为中医工作者需要加强自身的专业知识和技能的学习，掌握更为先进的诊疗系统和治疗方法，从而更好地为患者提供优质的服务。同时，我们还需要加强对患者的沟通和关心，有更为周详的咨询和详细的解答，促进患者对中医的理解和认同。

#### 第五段：总结和未来展望

总之，中医科工作是一项充满挑战的事业。但是，对于我来说，它更多的是一种使命和责任，获得更多的患者信任和认同，作为中医工作者，我会不断发展自身的技能和知识水平，进一步推广中医和中医文化，为更多的患者带来健康和幸福。

## 中医工作心得体会篇六

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X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。

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，就已经走完了大一的第一学期。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

然我们已经结束了对于它的学习，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，我也深切感受到要一病人为中心，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。

## 中医工作心得体会篇七

作为一名中医小护士，我有幸能够在一家知名中医馆工作。这段时间以来，我对中医的深入了解以及与患者的交流让我受益匪浅。在这个充满智慧的行业里，我不仅学到了专业知识，也培养了一系列重要的工作技能。下面，我将分享我在中医馆工作中的心得体会。

在中医馆工作的第一段时间里，我真切地感受到了中医的人文关怀。中医强调整体观念，注重身心健康的平衡。因此，在病人问诊时，我会耐心聆听他们的述说，并非常关注他们的情绪和家庭环境。这种人文关怀不仅让患者觉得被尊重和理解，也对于他们的病情而言至关重要。在与患者的交流中，我懂得了要多一些耐心和善意，去真正倾听和体会他们的需求，从而给予他们更全面的帮助。

第二段落里，我发现中医展现出了独特的治疗方法。中医强调疾病的根本原因，并注重调节身体的内外平衡。与西医注重症状的控制不同，中医注重长期健康。在实践中，我学到了中医的各种疗法，如针灸、推拿、中药饮片等。尤其是针灸和推拿，通过这些手法，我亲身体会了中医的疗效。有一次，一位患者来中医馆寻求帮助，因慢性颈椎病导致颈部僵硬和头痛。我采用了推拿疗法，通过按摩和拨打特定的穴位，患者明显感觉到颈部放松和疼痛减轻。这次经历让我深信中医的治疗效果和独特之处，也更加坚定了我在这个领域的决心。

第三段落，我通过在中医馆工作，认识到了中医与西医之间的互补性。中医和西医在理念和方法上有所不同，但并不相互排斥。在实际工作中，我们和西医医生保持密切的合作和交流。有一次，一位患者既有高血压又有消化不良的问题，我与西医医生共同讨论病情，制定了针对这位患者的综合治疗方案。这次经验让我明白，如果中医和西医能够相互合作，互相取长补短，对患者的治疗效果会更好。在今后的工作中，我也会继续加强与西医的合作，为患者提供更优质的医疗服务。

最后一段，我要强调的是职业道德的重要性。在这个行业里，我们对患者负有特殊的责任。作为中医小护士，我始终坚持为患者着想，并且严守职业道德底线。在中医馆工作时，我常常面对一些病情复杂的患者，他们对中医的治疗效果有很高的期望。我知道，作为一名医务工作者，我们不能过于

夸大疗效或者让患者盲目依赖。相反，我们应该真实地告诉患者疾病的可能进展和治疗方案的优势与劣势，帮助他们做出理智的决策。只有如此，我们才能够真正为他们解除病痛，促进健康。

总的来说，中医馆工作给了我宝贵的学习和成长机会。通过与患者的交流，我更加深入地理解了中医的人文关怀和治疗方法。与此同时，我也认识到了中医与西医的互补性，重视职业道德对于提供优质医疗服务的重要性。在今后的职业生涯中，我将继续努力学习，提高自己的专业水平，为更多需要中医护理的患者提供帮助和关怀。

## 中医工作心得体会篇八

作为一名医科大学生，通过实习实践锻炼提高自己的个人医术和能力，是最重要的。在实习中将自己的医学能力得到最大限度的发挥，这才是我想要的。在暑假期间我通过关系，终于找到了一份在中医院实习的机会。这是一次极为难得的实习机会，名额只有几人，所以在我听到自己可以去实习的时候，我极度高兴！

我怀着无比兴奋的心情来到犍为县中医院，带着彷徨与紧张的心情，开始了为期一个月的临床护理实践生涯！当我拿着实习报告踏进中医院的门槛时，心理感到特别激动，因为从今天开始，我将会以一名白衣天使的身份在医院里见习。时至今日，实践结束了，原本迷茫与无知，现如今满载而归。

临床的实践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，但对我们每个人都很重要。我们倍感珍惜这段时间，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。

实践之前，是科教科老师按照我们的需要和上岗要求安排统

一培训，包括：

一、了解医院概况简介。

二、了解学生管理的有关规定。

三、知道治安管理的一般常识。

四、懂得医德医风教育。

五、明白医疗文书的书写。

六、掌握有关护理知识。

七、理解院内感染。

八、了解手术室的有关知识。其间科教科的老师还穿插地组织我们到各病房看病历、观看关于医疗纠纷的专家讲座及急救处理方面的录像，让我们对实际的临床工作有了初步了解，为正式上岗工作打下了基础。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的'状态，也对于自己这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有老师为我们介绍病房结构，介绍工作，带教老师们的丰富经验，让我们可以较快地适应医院的护理工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实践和工作打定了良好的基础，这应该算的上是实习阶段的第一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

护士的工作是非常繁重与杂乱的，尽管在以前前也有所感悟，但是真正进入病房后，感触又更深了。的确，护士的活很零碎，很杂乱，还可以说是很低微，可是透过多数人的不理解，我们发现，护士有着其独特的魅力。医院不可能没有护士，

这就说明了护士的重要性。医生离不开护士，病人离不开护士，整个环境都离不开护士。这琐碎的工作，有着完整的体系，可谓“麻雀虽小，五脏俱全”，也正因如此，才能发挥其独到的作用，产生不可或缺的作用。因为有了临床的实践，我们才更全面而深刻的了解护理工作，更具体而详尽的了解这个行业。进入临床的第二个收获：正确认识护理，树立了正确的职业道德观，养成了良好的工作态度。

实践的第一天早上，我早早的来到医院，那时8点交接班还没开始，我跟着护士帮病人换被单，帮他们量体温等等。到了8点钟，医生和护士门准时交接班，值夜的医生和护士将昨夜病人的情况进行报告，然后各个管床医生分别开始查房，我也跟着他们，认真的听他们如何检查病人和如何询问他们。看着他们那一丝不苟的工作态度，我的心里不禁充满着崇敬之情。

首先，医生们对病人进行询问，问他们的病症，比如：有无发热，有无疼痛，饮食如何，排泄是否正常，有无多尿少尿等等。然后，医生仔细观察病人的体征，有时还做下叩诊，最后开出医嘱。这时，护士们开始了紧张的比对医嘱，并且按照医嘱进行取药和进行治疗，护士每隔4小时查一次体温，并且绘成温度曲线，供医生参考，另外，每隔半小时进行一次巡房，检查是否有异常情况出现。

下午，医生们为14床的病人开了一个讨论会，我也静静的来到那里，认真的听他们的讨论，并把要点都记了下来。不知不觉就已经到了下班的时间了。回到宿舍，我总结了今天的收获和疑问，觉得今天真是过到好充实啊！

我认为到病房实践，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础护理操作。实践的最大及最终目的是提前培养良好的各项操作技能及提高各种护理工作能力。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，如导尿术、

床上洗头、床上擦浴、自动洗胃法、静脉输液法等各种基础护理操作。同时还不断丰富临床理论知识，积极主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记。遇到老师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，以更好的加强理论知识与临床的结合。

犍为县中医院实践科室多数是整体病房，我们所跟的多是主管护士，跟随老师分管病人的同时，我们会加强病情观察，增进对病人疾病的了解，同时对病人进行各项健康知识宣教，这样能锻炼我们所学知识的应用能力。按照医院的要求我们积极主动地完成了病历的书写，教学查房，讲小课等，这些培养了我们书写、组织、表达等方面的能力。整体上说，实习期间的第三个收获，也是最庞大的收获：护理操作技能提高了，疾病认识水平上升，各项护理工作逐渐熟练，在培养优秀的职业技能水平同时也培养了一种良好的学习习惯，通过思考，举一反三。

在医院实践期间，我们所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则，严格执行“三查七对”。在科室里，我们都是认真细心的做好各项工作，遵守无菌原则，执行查对制度，培养着良好的工作方式，这应该算的上是第四个收获吧，虽不能说很大，却也是非常重要，不可或缺的收获。