

# 2023年中医经典心得体会(精选9篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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。

## 中医经典心得体会篇一

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，就已经走完了大的一学期的第一学期。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。

## 中医经典心得体会篇二

中医作为中华传统医学的瑰宝，几千年来一直为人们的健康保驾护航。在我多年的学习和实践中，我深深地体会到中医的独特之处，以及它对我们的启发和帮助。在这篇文章中，我将谈谈我对中医的心得体会。

首先，中医注重整体观念。中医认为人体是一个有机整体，各个器官和系统相互关联、相互作用。因此，在中医诊断和治疗中，不会仅仅将疾病局限在一个部位或器官，而是综合考虑人体的整体状况。这种整体观念的深刻影响是，中医帮助我们认识到，身体的各个方面相互影响，健康不仅仅是一个器官的问题，而是整个身体的协调和平衡。

其次，中医强调个体差异。中医认为每个人的体质和健康状况都是独特的，因此，相同的疾病在不同人身上的表现和治疗方法可能会有所不同。中医将人的体质分为阴阳、五行等不同类型，通过诊断体质类型，然后针对性地调理身体，以达到平衡和治疗的目的。这启示我们，无论是在保持健康还是治疗疾病时，都需要考虑到个体差异，找到适合自己的健康方法和治疗方案。

此外，中医注重预防和保健。在中医的理念中，预防疾病远

胜于治疗疾病。中医把人体的健康视为一个动态平衡的过程，在保健方面，中医强调调整饮食、锻炼、养生等方面的方法，以保持身体的平衡和健康。通过经络，穴位，中药和其他调理方法，中医有助于调理身体，增强免疫力，从而预防疾病的发生。

另外，中医强调“因人而异”的治疗原则。中医认为每个人的疾病都有自身特点，治疗方法应该因人而异。这与现代医学中以病理为中心的治疗方式有所不同。中医通过综合诊断，包括望、闻、问、切等方法，对疾病做出个体化的诊断和治疗方案。这使得中医能够更好地应对慢性病、复杂病和功能失调等疾病，为患者提供更有效和个性化的治疗。

最后，中医的药物治疗具有独特优势。中医通过中草药的运用，以及草药配伍和炮制的方法，能够改善病人的身体状况。中草药不仅能治疗疾病，而且在长期用药的过程中，对调理身体起到了很好的作用。与化学合成的西药相比，中草药更加温和，副作用较小，更适合长期使用。

总而言之，中医作为中华传统医学的重要组成部分，深深地影响了我对健康的认识和看法。中医的整体观念、个体差异、预防保健、个体化治疗和草药治疗，都为我们提供了宝贵的启示和帮助，让我们能够更好地照顾自己的身体和健康。相信随着时间的推移，中医必将在现代医学中发挥更大的作用，造福于更多需要帮助的人们。

### 中医经典心得体会篇三

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，全心权益为

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。

## 中医经典心得体会篇四

中医临床学习是理论与实践相结合的过程，如何把自己所学的理论知识运用到临床实践中并很好的掌握，是每个进入临床阶段的学生期盼达到的。但是学生进入临床后发现临床学习与理论学习有很大的差别，一时很难掌握，总有每天看病抄方匆匆忙忙但收获甚微的感觉。跟师学习这么多天，下面结合我的学习经验谈谈在临床中如何跟师。

中医的动手能力，即中医的望、闻、问、切四诊的锻炼。中医的四诊绝对不是简单地一照、一查，就可以取代的“高级技术”。必须把过去的知识，与当下的病症结合起来；与患者即时、随机地进行交流才能获得。同时，能够被准确表达，记载于书本上的“明知识”只是一小部分，人类更多的知识，是那些只可意会而难于言传的东西。俗语说：“真传一句话，

假传万卷书。”通过跟师学习，通过老师的言传身教，才会掌握中医的精髓。在望诊上尤其重视望舌，临床实践证明，在疾病的发展过程中，舌的变化迅速而又鲜明，它犹如内脏的一面镜子，凡脏腑的虚实、气血的盛衰、津液的盈亏、病情的浅深、预后的好坏，都能较为客观地从舌象上反映出来，成为医生诊病的重要依据。若见淡白舌，多是气血两虚或者阳虚；若见红舌，多是热证。若见紫舌多是血行不畅。临床需仔细观察，以便获取准确信息。再如“治小儿外感热病，看舌之后必察咽喉”，咽喉为“至阴之地”，对于鉴别寒热虚实有重要意义，如咽喉红肿，为有实火；红而干，为阴虚；不红不肿，为阳虚；咽喉剧痛而不红不肿，为真寒假热，咽喉红肿疼痛却全身表现为寒证，则为真热假寒等等。问诊应讲究技巧，跟师学习就要学会老师问诊的方法和技巧，这是一个长期的训练过程。

初上临床时往往按西医询问病史的方法求全求细，可是问过之后头脑中却一片茫然，后来不断地模仿老师问诊才有所体会。中医问诊有主有次，有取有舍，全凭医生的理论水平和临床功底。问诊主要是确诊某病某证或排除某病某证。至于脉诊，首先要掌握脉象特征。如浮脉的脉象特征是脉位表浅，轻取即得，重按稍减而不空，如水漂木。反映的是疾病的病位在表。沉脉的脉象特征是脉位较深，轻取不应，重按使得，如石沉水底。反映的是疾病的病位在里。掌握了脉象特征之后再在临床中细细体会，最好在切脉经验比较丰富的老师指导下进行，先从浮、沉、迟、数、弦、细、洪脉等几种常见的、简单的脉象入手。其次要经常体会。学习切脉好比打球，强调“手感”，必须持之以恒，经常有意识地训练，久而久之，必有所悟。我第一次跟着老师上门诊时，老师指着一位高血压的老人要我诊脉，看是什么脉象，书本上的二十几种病理脉象的脉象特征我都能脱口而出，《濒湖脉学》我也熟读过，可是一旦上临床就“心中了了，指下难明”，怯怯地说“脉好硬，像绷紧的绳子一样”，老师笑着说“像绷紧的绳子不就是弦紧脉吗？”我才恍然大悟，弦脉不就是“端直以长，如按琴弦”吗？从此以后对于弦脉就不陌生了，而且体会到见

到中老年人弦脉，特别是左关脉弦劲有力，直上寸口，多半是肝阳上亢，甚至肝风欲动的前兆，必须大剂量平肝潜阳、镇肝熄风之品方可防患于未然。

每天跟师出门诊都做好病案记录，记录的原则是能详则详，包括舌脉，以备以后查阅。一些常见病可以简单记录，对于疑难病、罕见病则要详细记录，包括老师药物用法都要详细记录。

认真做好病案记录是收集原始资料最好的途径，每当我临床遇到棘手的疾病时，总把以前记录的病案重温几遍，往往茅塞顿开，找到一些好的解决办法。

为什么要这样用等等。有时候老师特殊的用方用药，或者特殊剂量则更要仔细揣摩。

视患者如亲人，体贴患者，这样患者才会更好的配合你，让你做检查，回答你提出的问题。最后，要“用心读书，用心看病，用心总结，用心做人”。这些读书、临证、做人的经验是我们在课堂以及书本上很难学到的。

## 中医经典心得体会篇五

本人陈晓燕，本院老年病科医师，目前已完满完成为期半年（2013-09-01至2014-02-28）的进修学习。在此非常感谢医院领导让我到上海华山医院进修学习。在进修之前，医院领导、医务科科长及我科王勉主任对我进行了殷殷教导，并给予了深深的关怀与信任。这次进修是我来之不易的学习机会，也是对自身的一次挑战。进修时我带着明确的学习目的，时刻牢记领导对我的嘱咐，学习了先进的临床理念和技术。通过这为期半年的进修学习，使自己开阔了视野，拓展了思路，提高了业务技能。总结这半年来的学习过程，上海华山医院给我留下深刻的印象。这里的工作节奏快而有序，人员职责明确，学习气氛浓厚，是一个良好的进修学习环境。通过本

次进修学习，我取得了一定的收获，较好的完成了进修学习目的，总结如下几点：

（一）在业务学习方面：通过在上海华山医院呼吸内科为期半年的系统学习，进一步了解了呼吸系统的基础知识，对呼吸系统常见病、多发病的西医诊疗过程有了系统的认识，全面熟练掌握呼吸科常见病、多发病的诊断治疗，如社区获得性肺炎，慢性阻塞性肺疾病，慢性咳嗽等；熟悉了呼吸科常规操作如胸腔穿刺、经超声及ct引导下经皮肺穿，基本了解纤维支气管镜、无创呼吸机等操作要领；开拓了关于呼吸系统疾病疑难杂病方面的临床思维，如肺部阴影的分析等；对呼吸科最新的诊疗技术有了一定的认识和关注方向。

（二）在工作模式方面：我进修的科室是科室主任每周查房1-2次，查房时感觉气氛和谐，讲求实事求是、重视循证医学证据，很多原则性的问题已达成共识，但允许不违反原则的分歧。一般情况下查房时，先由一线或进修医生报告病史；上级医生仔细阅片，分析可能诊断，进一步检查及治疗方案。对于疑难杂病方面，首先一线医师进行分析考虑，再向上级医师报告并听取上级医师对疾病的分析，遵从上级医师对疾病的诊治意见。这样能系统的有计划的使患者得到合理治疗，同时年轻医生了解很多相关知识。有利于年轻医师的成长及科室整体水平的提高。

（三）在科室继续教育方面：科室要发展，必须重视再教育、再学习及后备人才的培养。每周1次科内讲课；每半个月1次科内学术讨论；长期高强度、自觉的学习、交流也是他们长盛不衰的重要因素。

（四）医院整体科室协调方面：各学科人员的通力协作是提高诊治水平的保证。各个科室都有技术专长，每位医生也有技术专长，才能使科室的诊疗水平得到保证。光有好的临床医生还不够，必须有先进的设备和完善的辅助检查，如检验科、病理科、放射科等需跟临床保持一致才能在设计出理想



的治疗方案同时进行实际治疗。但是，多数疾病还是以常规诊治为主，常规治疗仍是最常使用的治疗手段，我认为，在本院目前的技术、设备情况下，只要能规范的、合理的运用常规技术，各科室通力良好配合，开展力所能及的新业务、新技术，也能使得我院的综合实力提高，拥有高水平的诊疗，使大多数患者获得满意的疗效。进一步提高我院的知名度。

半年的进修时间是短暂的，进修生活是充实而愉快的。虽然进修生活已经结束，但学习是无止境的。在上海华山医院的进修学习期间，极大的开阔了我的视野，特别是他们浓厚的学习气氛、探索精神，不断激励着我尽快地掌握新的理论知识及技术。我回首这段时光，审视自身的改变。我的专业知识得到了巩固和增长，学会了很多先进的技术和方法；但是对我来说，最重要的收获还是观念上的改变和思维上的开阔。我现在为自己的付出和收获感到快乐。我决心要把学到的知识和理念带回到自己的工作岗位上，并在工作中影响带动同事们，为科室及我院的工作水平更上新台阶出自己的一份力！再次谢谢医院领导给我的这次机会！

## 中医经典心得体会篇六

中医作为中国传统医学的重要组成部分，深受许多人的追捧和喜爱。我个人很幸运能够有机会学习和探索中医，这一过程让我有了许多深刻的体会和心得。在这篇文章中，我将从通过中医理论认识身体、中医治疗方法的独特魅力、中医的综合疗效、不断学习中医的重要性以及与现代医学的结合等方面，分享我的中医心得体会。

首先，通过学习中医理论，我深刻认识到身体是一个相互联系、相互作用的有机整体。按照中医的理论，人体内的脏腑、经络、气血等各个方面都互相关联，形成了一个复杂的系统。通过这种对身体的全面认识，我们可以更好地理解疾病的发生机制和不同器官之间的相互关系。与此同时，这也使得我开始注重调整生活习惯和饮食结构，以达到身心健康的目标。

其次，在了解中医治疗方法的独特魅力时，我深感中医的疗效之神奇。相比于西方医学，中医强调的是整体调理，通过调整人体的内外平衡来达到治疗效果。中医常用的针灸、推拿、中药等疗法都有着千百年来的临床验证，特别是中草药的应用，不仅能缓解病痛，还能达到调整体质的目的。我曾经亲身体会到中医针灸的治疗效果，令我对中医深信不疑。中医治疗方法的独特魅力不仅在于其疗效，更在于对人体的细致观察和悉心护理。

第三，中医在综合治疗方面的优势让我更加倾心。与西方医学注重病症诊断和治疗不同，中医强调的是以人为中心，注重全身的气血调理和体内的阴阳平衡。中医的综合治疗手段包括针灸、草药、推拿等，综合运用这些方法可以达到更好的治疗效果。我相信，中医注重整体调理的特点是促使其在现代社会中得以传承和发展的关键因素之一。

第四，学习和不断深入研究中医的重要性让我更加明白自己在中医学习道路上的责任和使命。中医学是一个博大精深的领域，有着丰富的历史和文化积淀。要真正理解中医的精髓并运用到临床实践中，需要不断学习和思考，终身追求医学的进步和创新。我相信，在现代社会，只有不断跟上中医研究的最新进展，才能够更好地将中医的智慧传承下去，并使其在治疗疾病、保护健康方面发挥更大作用。

最后，中医与现代医学的结合是我个人心中的未来发展方向。尽管中医有着丰富的独特优势，但在现代医学的快速发展过程中，中医也面临着一些挑战。然而，我坚信中医与现代医学可以相互促进、借鉴并共同进步。通过将中医药的疗效用西医的严谨科学方法进行验证，可以进一步提高中医的学术地位和临床应用价值。而中医的整体观念和综合治疗方法也可以对现代医学起到补充和引领作用。综上所述，中医与现代医学的结合是未来发展的方向，我们既要坚守传统，又要敢于创新。

总结起来，通过学习和探索中医，我对身体的理解更加全面，并开始注重调整生活习惯和饮食结构。中医治疗方法的独特魅力和综合疗效让我深感其神奇与优势。不断学习和深入研究中医的重要性使我明白了自己在这条道路上的责任和使命。最后，中医与现代医学的结合成为我个人心中的未来发展方向。在现代社会，中医以其独特优势和深远影响力仍然具有重要地位，我们应该继续传承和发扬中医的智慧，以造福更多的人。

## 中医经典心得体会篇七

养生，就是保养生命之意。养生之道就是保养生命的道理和方法。中医体质养生是在中医理论指导下，研究人类生命规律，寻找增强生命活力，预防疾病的方法，同时探索衰老的机理以及益寿延年的原则与理论，是中国医药文化之精粹。健康的身体需要保养，亚健康时就要调养，病弱之躯则应补养。

养生是一门很深的学问，由我们的祖辈专研，学习，积累总结得来的，是中国五千年传统文化的精粹。我们养生，也要顺应自然界春、夏、秋、冬的季节变化，通过不同的调养护理方法，达到健康长寿的目的。通过一年四季的气候变化规律及人的一些生理、病理现象，并揭示出人类应当如何在阴阳不停变换的四季中，恰当地调养自己的身体的阴阳，以顺应四季变化，达到阴阳平衡、气血畅通，从而达到中医体质养生的最终目的，能够健康长寿。

中医体质养生之道的特点，是尊重自然规律，顺应自然规律。养生，又称为摄生、道生、保生等。摄生即摄纳生命，是说自己的寿命掌握在自己手里，如果注意养生，便可长寿，“度百岁而去，终其天年”。如果不注意养生，就会“半百而衰，夭折而去”。人的寿命是有极限的，这是自然规律。中医体质养生顺应规律，追求长寿但不追求长生不老。我觉得在中医体质养生中随其自然便好，强求过多反而

适得其反，甚至一味的追求长生不老反而会伤了自己的性命，这不是中医体质养生所推崇的。

中医体质养生需要一个漫长的阶段，它不是一朝一夕便能够做到做好的。通过学习，我总结了一些关于中医体质养生的具体方法。首先，强调精神方面的养生。人的情志即精神世界是非常重要的。精神的调养是养生的一个重要环节。避免不良精神刺激，提高自我心理调摄能力，是中医体质养生遵循的原则之一。“志意和”与人群中个体的气质、性别、年龄、经历、文化思想修养等密切相关。人们应善于自我心理调摄，消除不良刺激，保持良好心态。

再者，“形劳而不倦”的锻炼身体方法体的，锻炼可使气流畅，筋骨劲强，肌肉发达结实，脏腑功能健壮。以“动”及“静”，即通过形体锻炼来调节人的精神情志活动，促进人体的身心健康。运动量要适度，循序渐进，持之以恒，不要超强度锻炼。

然后，防止外邪侵害。所谓外邪，是指六淫之邪(风、寒、暑、湿、燥、火)及其他外伤因素等。驱除外邪，防止外邪侵犯是养生的目的，这一观点将始终贯穿于养生的整个过程中。

最后，气功是一种以呼吸的调整、身体活动的调整和意识的调整调息，调形，调心为手段，以强身健体、防病治病、健身延年、开发潜能为目的的一种身心锻炼方法。气功在保健方面有独特的功效。它是建立在整体生命观理论上，通过主动的内向性运用意识活动的锻炼，改造、完美、提高人体的生命功能，把自然的本能变为自觉智能的实践。故气功的锻炼，对我们在养生保健中能够起很大很有益的效果，我们在养生之时，也可以加强对气功的学习锻炼。同时，在向老师学习养生知识后，我也为我今后的养生制作了一份安排。在今后，我会注重食疗，顺时养生，顺应四时气候，阴阳变化规律，从精神、起居、饮食等方面进行综合调养的养生。秉承“春夏养阳，秋冬养阴”的宗旨，同时，避免垃圾食品，

提倡有利于身体健康的养生绿色食品。我在今后也会加强体育锻炼，加强气功等运动的练习和学习，以此来炼形、炼意、炼气，使身体“形与神俱”，达到养生健康长寿的效果。

通过学习中医体质养生，我收获很多，并会从现在到今后开始坚持把这些养生的知识点用于我的生活学习中，从而从总体上提高我对中医的养生之道，提高自己的身体素质，使自己更健康长寿。

## 中医经典心得体会篇八

### 第一段：引言（100字）

中医作为中国传统医学的宝藏，深受人们的喜爱和尊重。我对中医的心得体会也是在经历了一次病痛的折磨后而来。在这篇文章中，我将分享我对中医的认识和体验，以及我对中医理论的一些思考和反思。

### 第二段：了解中医（250字）

中医的核心理论是阴阳五行学说，它强调人与自然之间的相互联系和相互作用。在中医的治疗过程中，医生会根据患者的体质、病情以及环境因素等因素进行辨证施治。与西医注重对症下药不同，中医强调整体平衡，通过调理人体内部的阴阳平衡来治疗疾病。我个人的体验是，中医在治疗某些慢性疾病方面表现出色，例如失眠、消化不良等。在我意识到自己的生活习惯和饮食习惯对健康的影响之后，我开始尝试通过中医的方法来改善自己的身体状况。

### 第三段：实践中的发现（300字）

在实践中，我发现中医的治疗方法并不是一劳永逸的，需要付出持续努力才能获得良好效果。中医重视调整饮食结构和生活习惯，强调情志调摄的重要性。通过调整饮食和生活习

惯，我逐渐改善了自己的体质，更加健康地生活。同时，中医还强调个体差异，不同人的体质不同，所需的调理方法也不尽相同。因此，在接受中医治疗时，需要医生深入了解个人情况并进行个体化的治疗。

#### 第四段：中医与现代医学的融合（300字）

在现代医学飞速发展的背景下，中医也面临着不少困境和质疑。然而，我认为中医与现代医学并非对立关系，而应该是相互融合的关系。中医的理论与独特方法可以为现代医学的疾病防治提供宝贵的启示。中医的长期临床实践积累了丰富的经验和知识，这些都可以为现代医学的发展提供借鉴和参考。因此，中医和现代医学的融合是一个必然的趋势，只有通过彼此的交流与学习，才能更好地提升医疗质量，造福人民。

#### 第五段：结语（250字）

总结起来，通过对中医的认识和实践，我深深体会到了中医的独特魅力和价值。中医的治疗方法与现代医学在某些方面存在一定差异，但两者并非对立关系。中医的理念和方法可以为现代医学提供借鉴和启示，通过彼此的融合，我们可以更好地保护和传承中医的智慧，也能更好地满足人们的健康需求。我相信，在中医和现代医学的不懈努力下，医学领域的未来一定会更加美好，人们的健康也将得到更好的保障和改善。

## 中医经典心得体会篇九

中医是中国传统医学的瑰宝，具有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。作为一名学生，我曾有幸接触到中医，悟出了一些心得和体会。接下来，我将从治疗原则、调理方法、养生观念、与西医的结合以及自我保健等五个方面来阐述我对中医的感悟。

首先，中医治疗的核心是“以人为本”和“治未病”。中医视病症为人体失去平衡的表现，强调通过调整全身的阴阳失衡来达到治疗的目的。与西医注重对症治疗不同，中医更注重疾病的根源，因此在治疗过程中往往不仅针对症状进行治疗，而是通过整体调理来达到治愈的目的。这种治疗理念引导着我意识到了预防疾病的重要性，我开始注重日常生活中的饮食和作息习惯，保持身心的平衡，以预防疾病的发生。

其次，中医调理的方法多样且个性化。中医强调因人而异，因此治疗方法应因人而异。中医通过调整人体的阴阳平衡来恢复健康，常采用针灸、中药、按摩和推拿等方法。我记得小时候我曾患有经常感冒的问题，经过中医师的调理，我开始坚持进行按摩和饮用一些中药，很快感冒的症状就有所减轻。这让我深刻体会到中医治疗的独特性和针对性，让人们真正地健康地康复。

第三，中医对养生有独到的见解，强调健康的生活方式和环境。中医认为，人体和自然界是相互关联的。通过调整饮食、作息和环境，可以保持身心的健康。我曾了解到中医推崇的“四季养生”，在春夏秋冬的不同季节里，人们的饮食和作息习惯也需有所变化。这样的养生观念告诉我们，只有与自然界保持和谐，才能真正健康地生活。

此外，中医与西医结合应用的越来越多。虽然中医和西医在治疗方法和理念上存在差异，但二者各有优势，可以相互补充。近年来，中医逐渐被西方国家接纳，很多西医也开始运用中医调理方法进行治疗。这种结合使得治疗更加全面和个性化，给病患在身体和心理上都带来了更好的效果。

最后，中医教导我们自我保健的重要性。在中医理念中，养生是人们自己的责任和义务。中医认为，每个人都应该学会如何保持身心健康，并自己实践。通过良好的饮食、运动和作息习惯，可以预防和减少疾病的发生。这种自我保健的能力使我们可以更好地照顾自己，提高生活质量。

总的来说，中医给予我们更深层次的健康理念和治疗方法。通过中医的观察和调理，我学会了关注自己的身心健康，在日常生活中注意养生，以预防疾病的发生，并积极调整自己的心态和情绪。中医的智慧和独特性令人叹为观止，而我将继续深入研究中医，并将其融入到我的生活和未来的职业当中，以助人为乐。