

# 2023年推拿课心得体会(优秀7篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

## 推拿课心得体会篇一

推拿课程作为一门传统的中医疗法，是我大学选修的一门课程。在学习过程中，我深切感受到了推拿的独特魅力和疗效。本文将从三个方面阐述我对推拿课的心得与体会，包括学习过程中的困难和乐趣，对身体的改善以及对中医文化的了解。

### 第二段：学习过程中的困难和乐趣

在学习推拿课程的过程中，最大的困难莫过于掌握正确的手法和技巧。推拿需要对人体穴位和经络有深入的了解，并且需要灵活运用手法。起初，我总是迷糊地按摩，很难找到准确的穴位，更别说运用各种手法了。但是，通过不断练习和老师的指导，我逐渐掌握了正确的手法，并且感受到了按摩的乐趣。每当我按摩到疼痛的部位，感觉到肌肉放松和舒缓，我就觉得自己对这项技巧的掌握又提升了一步。

### 第三段：对身体的改善

学习推拿课程不仅给我带来了技巧的提升，也对我的身体健康产生了积极的影响。由于长时间坐在电脑前工作，我的腰椎经常感到酸痛。通过学习推拿，我了解到通过按摩腰部的特定穴位，可以缓解腰椎疼痛。我每天坚持按摩一段时间后，腰部的酸痛明显减轻，甚至消失了。同时，推拿还能促进血液循环，提高免疫力，这对于我经常感冒的体质来说是非常重要的。

#### 第四段：对中医文化的了解

推拿作为中医的重要组成部分，通过学习该课程，我对中医文化有了更深入的了解。中医强调人体的整体性，认为身体的不适是气血不畅或阴阳失调所致。推拿作为一种疗法，主要通过特定穴位的按摩来调整阴阳，达到平衡人体的目的。学习推拿让我深刻体会到了中医的独特理念和治疗方法，并且让我对中医文化有了更加全面的认识。

#### 第五段：总结

通过学习推拿课程，我不仅掌握了正确的按摩技巧和手法，也改善了自己的身体状况，并且对中医文化有了更深入的了解。推拿课程的学习并不容易，但是它带给我快乐和收获。我深信，通过不断的学习和实践，我将能成为一名优秀的推拿师，为更多人带来身心的健康和舒适。

（总字数：439）

## 推拿课心得体会篇二

推拿作为一种古老而有效的中医疗法，近年来在全球范围内受到越来越多的关注与喜爱。作为一名医学院的学生，我有幸参加了一门推拿课程，并通过学习和实践，获得了一些有趣而深刻的体会和收获。

#### 第一段：开启推拿之旅

我还记得第一次进入推拿课程的教学楼时的心情。教室里摆满了各种推拿工具和桌子，小组合作学习的环境让我感到非常兴奋。我们的老师是一位经验丰富且热情洋溢的推拿师，他具备丰富的实践经验和传授知识的能力。在他教导下，我们逐渐步入推拿的世界，从基本的按摩手法开始，学习解剖学知识，并了解常见的身体疼痛和疾病。

## 第二段：解放出自然疗法的力量

推拿课程中最令我印象深刻的是了解到推拿作为一种自然疗法，具备强大的疗效。在实际操作中，我们通过触摸和按摩身体的不同穴位，可以调节身体的气血流动，缓解肌肉紧张和疼痛。我记得有一次，我帮助同学按摩了一下他的背部，他先前一直存在的颈肩疼痛明显减轻了。这个经历让我深信推拿不仅仅是一种舒适的按摩，更是一种能够调节身心健康的疗法。

## 第三段：培养细致入微的触觉

推拿课程强调细致入微的触觉，这是成为合格推拿师必备的技能之一。通过反复练习，我们学会观察和感受不同的身体组织，了解它们的硬度、温度和湿度等指标，从而准确地判断并处理各种疼痛和不适。这种触觉培养不仅要求学生具备耐心和集中力，更是对细节的极致追求。在实践中，我们通过不断练习，逐渐提高自己的触觉敏感度，并能具备更好的技术和判断力。

## 第四段：解开身体的秘密

推拿课程也教会了我们如何解开身体的秘密。推拿作为一种基于中医理论的疗法，强调身体各个部位之间的相互联系和影响。通过学习解剖学知识，我们能够更好地理解身体的结构和功能，并将这种知识与推拿手法相结合，取得更好的治疗效果。我发现，只有了解身体的运行原理以及疼痛的根源，才能更好地应用推拿疗法，帮助他人缓解疼痛并恢复身体平衡。

## 第五段：推拿课程的启示

推拿课程不仅带给我专业知识和技能，更深刻地改变了我的观念和态度。通过接触和观察各种病痛，我意识到身体是一

个高度复杂的系统，需要我们在平时加强保健，关注身体健康。此外，推拿课程也教会了我倾听他人并用心去帮助他们的能力，这不仅在实践中帮助他人，更在与人沟通和与人同理时发挥着重要的作用。推拿课程不仅丰富了我的专业知识，也使我成为了一个更全面的医学生。

总结：

通过推拿课程的学习和实践，我对推拿这种传统而神奇的疗法有了更深入的了解。在掌握了基本的技术和知识后，我相信我将成为一名合格的推拿师，并将这种疗法带给更多需要帮助和舒缓的人们。推拿课程不仅让我明白了人体组织和疼痛的根源，更培养了我的触感和细致入微的能力。在将来的医学实践中，我将继续将这些宝贵的经验应用到我的工作中，不断提升自己，并为患者提供更好的治疗效果。

### 推拿课心得体会篇三

跟着社会合作的日趋剧烈，人们的糊口节拍也变患上愈加疾速以及松散，正在临时的劳顿中，人们才发明身材安康的患上要性，因而，按摩正在现今的社会中，普遍受的到人们的喜爱。的按摩是甚么呢？按摩便是使用一些特定的伎俩感化于人体外表的部位或者穴位，活动人的肢体，改动以及调理机体病理以及心理情况，停止防治疾病的一种疗法。

按摩之以是被人们喜爱，是由于按摩推拿操纵便当，没有需求良多的工夫，而且经济平安，没有需求年夜笔的医药费，且没有会发生药物的反作用，并且按摩对于一些疾病另有明显的疗效，省往了吃药注射的费事。除了此以外，按摩的保健感化更晋升了它正在人们脑筋中的印像分，这也是我挑选这一学科的一个缘由之一吧。

直至昔日，按摩学的存正在汗青曾经很长了，我国现存最先的医书中，就无关于保健推拿及按摩医治的记录，沿续至今，

正在今世医学不时的研讨开展中，呈现了浩繁的操纵办法，失掉了立异以及更有针对于性的打破，出格是对于一些疾病：内排泄平衡、肉体告急、高血压、脾性和睦、糖尿病、头痛失眠、腰酸背痛四肢风湿、体弱多病具备很好的疗效。正在保健功用上，按摩能增进血液轮回、肌肉灵敏、醒脑安神、舒肝顺气、还能高免疫力、健体增寿，能到达摄生地。

经过进修，我晓得了人体中有14条经脉，它内属于脏腹外络与相同，是运转气血的通路，有运转气血、濡养满身、防备外邪、捍卫机体的感化。正在临床上能阐明病理变革，指点辩证回经指点疗效及判别疾病预治。针灸治病，是要针灸正在必定穴位上的，这些施术点，是指人体体表部位，人体俯气血输注，它大要分为经穴、经外穴以及阿是穴腧穴，有近治以及远治的感化，当针刺某些腧穴，对于机体的差别形态可起两重良性，别的，有些腧穴还具备绝对非凡性的感化。

腧穴的地位没有像阿是穴那样好断定，找对于压痛点就找到了它的地位，是很难断定准确的地位，医学上使用人体体表剖解标记定位法（如神门穴的定位，它正在伎俩部，腕侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凸起处）、骨度折量定位法，（如劳宫穴，定位于正在手掌第2、三掌骨之间，偏偏于第三掌骨，握拳屈指时中指指尖处）、及指寸定位法（如天枢穴的定位，正在腹中部，距脐中两寸，人的年夜拇指宽为一寸）拟取腧穴。每个穴位城市有一个主治功用，如劳宫穴，主治中暑、中风苏醒、口臭等病症。腧穴又分为手太阳肺经、手少阴经、足太阳经、手少阴三焦经、足少阴胆经等等。

按摩的伎俩因此手或者肢体的其余部位，采纳各类特定的本领举措，依照必定的技能请求施加于患者的身材，从而完成其防病目地。请求术者伎俩要耐久、无力，使劲温和而且平均，因部位的差别可挑选差别的肢体部位挑选差别的伎俩，如颈部可挑选小鱼际揉法、拿法挤法等，肌肉饱满处可用臂滚、掌根揉、肘推等。

按摩虽好，但也不克不及滥用，关于一些非凡状况是不克不及用按摩的或许说是按摩是有效的，共有9种忌讳情状况。

- 一、某些传染性疾病，如丹毒、骨髓炎、化脓性枢纽关头炎；
- 二、各类出血症，如便血、尿血等；
- 三、烫伤或者溃疡性皮炎或者皮疹的部分；
- 四、某些急性流行症，如肝炎、肺结核等；
- 五、结核病、肿瘤及脓毒血症；
- 六、内伤出血，骨折晚期，处截瘫早期；
- 七、妊妇的腰骶部、臀部以及腹部等禁用按摩。主妇月经期没有宜用按摩或者慎用；
- 九、严峻的心脏病或者病情严峻者禁用。

经过进修按摩这门课程，我学会了一些一样平常保健以及小缺点的处理方法，能使用一些伎俩往减缓疲惫。糊口，进修让人繁忙，更该当往维护本人的身材，维护本人便是维护好本人的反动成本，使用学会的常识，保护身材吧！

## 推拿课心得体会篇四

中医推拿源远流长，是我们华夏民族的瑰宝和宝贵的文化遗产、医疗遗产、古代华佗、扁鹊更是擅长运用推拿、按摩、刮痧、拔罐、放血疗法给人治病，效果往往是神奇的，受到百姓的称赞和叫绝，自古以来，推拿、按摩、刮痧、拔罐、放血疗法就在达官贵人、民间百姓心中深深扎根，为保健和治疗的重要手段，世代维护者广大华夏儿女的健康。

近代，由于西医的涌进，误导的认识，导致中医人才青黄不接，中医推拿人才流失，中医秘方、祖传、奇术等有些相继失传，这是很大的悲哀，但是这几年，人们又重新认识到中医的好处，继而又回归中医的趋势，国家有关部门也大力宣传和推广中医事业的发展，新的中医热潮重新点燃，这是反补归真的体现，同时中医推拿按摩、理疗康复、保健养生也蕴藏着巨大的商机，成为老板、投资人们争夺的大蛋糕，但是有钱没用，最主要的是中医推拿按摩人才，拥有一流的推拿按摩人才，掌握过硬的推拿按摩保健手法，是推拿按摩企业、推拿按摩店、中医理疗馆、养生保健堂、按摩院的法宝。

很多按摩院、推拿按摩企业、推拿按摩店、中医理疗馆、养生保健堂，装修豪华，但是却是门面冷清，顾客不多，生意不死不活，什么原因，就是忽视了人才，没有高手，按摩师都是些很皮毛的保健手法，根本达不到顾客要的境地，顾客回头率很低，你想这样生意会好吗，就是自己开店，更是如此，没有好的手法，过硬的技术，只能解决温饱，赚点辛苦钱。

另外，做推拿按摩这一行，人品，职业道德、行业原则很重要，要有一颗善良的心，这是一个爱心事业，要懂得付出，心态平静，认认真真的服务好每一个人，把最好的手法，最好的技术给他，要心到、意到、气到，病自除，才能调理好身体，邪不压正，你的正气足了，病人的病气自然就赶走了，也就痊愈了，如果你心术不正，你的'身体全都是邪气，你想病人的病痛能解决吗，不但不解决，反而会加重或者根本没效果，按摩师首先想到的不是赚顾客钱，而是把他的问题解决掉，心术不正的按摩师永远在最底层徘徊，手法得不到提高，心得没有，感悟没有，也就成不了按摩高师，做不了师傅。

由于推拿按摩比较与人接近，现代人们比较浮躁和浮华，也有些低俗没有道德的人，尤其是女孩子做推拿，一定要在宽

敞明亮的房间里做，或者有第三者在场，这样就避免了一些不好的事情发生或者尴尬。另外打铁还需自身硬，尤其是女性推拿按摩学员，一定要恪守推拿按摩职业道德，不做出格的事情，不违背职业道德，严于律己，光明正大，要不断地学习和勇于攀登推拿按摩技术巅峰，勇于向疑难疾病挑战，不断地提高自己的专业技术水平。

## 推拿课心得体会篇五

近期，我参加了一堂推拿课程，通过学习与实践，我深切地感受到了推拿给身心健康带来的益处。以下是我对这次推拿课的心得体会。

首先，推拿课程让我深入了解了推拿的基本理念和技巧。在课堂上，老师详细地讲解了推拿的起源、原理以及对身体的作用。我了解到，推拿通过按摩和推压的手法，为身体排除淤积的能量，促进气血流通，以达到调整 and 平衡身体的目的。同时，老师还耐心地教授了推拿的基本手法和技巧，帮助我们掌握正确的推拿手法并避免对身体造成伤害。

其次，推拿课程让我深入体验了推拿的益处。在每次实践中，我能感受到身体逐渐放松，疲劳的感觉也减轻了许多。特别是在长时间的学习或工作之后，通过推拿的放松手法，我可以明显感受到疲劳和压力的得到缓解。推拿课程还教授了一些特定的按摩手法，例如头部按摩可以缓解头痛和眼睛疲劳，腿部按摩可以舒缓腿部肌肉酸痛等。这些实用的技巧帮助我更好地应对日常生活中的身体不适。

此外，推拿课程还让我认识到推拿对心理健康的积极影响。在学习推拿的过程中，我经历了一种独特的冥想状态，通过用心触摸和感受身体的变化，我能够将自己的思绪放松下来，专注于当下。这种心流状态帮助我舒缓压力，减少思绪杂乱带来的困扰。通过推拿，我进一步认识到身心的紧张是如何相互联系的，并学会通过放松身体来调整心理状况。



最后，推拿课程激发了我对身体健康的更深层次思考。通过学习推拿，我开始意识到身体的自我修复能力，以及它的智慧。每个人的身体都有自己的特点和需求，而通过推拿，我们可以更好地了解自己的身体，并给予它适当的关注和呵护。此外，推拿也提醒我要关注日常生活中的饮食、运动和作息等方面，以维持身体的平衡和健康。

综上所述，参加推拿课程是一次充实且有收获的体验。通过学习推拿的理念和技巧，我深入了解了推拿对身体和心理健康的积极影响。推拿不仅帮助我减轻身体的疲劳和压力，还提醒我关注身体的需求，并认识到身体的智慧。推拿课程的学习让我获得了对身体健康的更深层次的认识和思考。我相信，通过持续的实践和学习，推拿将会成为我促进身心健康的重要工具和生活习惯。

## 推拿课心得体会篇六

在实习期间虽然很苦，很累，但是我从中学到了许多东西。

记得刚进入医院实习的时候，什么都不懂，对医院的工作一无所知，幸好我的带教老师脾气非常好，而且忒有耐心，也有丰富的经验，可以让我比较快的适应医院的护理工作。

时间过的很快，记得刚上大学的时候觉得护士这个职业特别神圣，第一次穿上护士服的那一刻，就决定要做一个合格的护士，现在终于实现了这个梦想。

以前觉得护士也没什么，后来进入病房才发现，护士的工作特别的繁琐复杂，什么都得干。而且得特别勤快才行，敢做是，做主要的是要有非常好的服务态度，耐心为病人讲解病情，帮助病人，因为这次实习，我们才能更全面深刻的了解病人，也了解护理工作的重要性。

以前也学过南丁格尔，还有一些国内比较有名的护士，感觉

她们也没什么乐不起的地方，现在才发现自己错了，原来护士也是相当重要的，谁都离不开护士，因此，我为我自己选择了护士这个职业而感到高兴自豪。

第一天来到医院实习，在老师的带领下。我们进入了病房实习，渐渐的了解了许多疾病，我积极努力的把握每次的锻炼机会，学会了各种各样的基础护理操作。

临床的实习，是对一个护士的狐狸技能操作的考验，虽然只有一个月的时间，但对我感受非常大，因此我十分的努力，已有不懂得地方就请教带教老师，老师也飞航耐心的教我，积极主动去练习，非常感谢医院为我们提供这么好的锻炼机会。也感谢病人与我们的配合，为我以后真正踏入护理工作奠定了坚实的基础。

我们马上就要告别护士实习工作，告别学生时代了，在实习阶段，我们收获了好多，收获了知识，技能，友情.....虽然付出了很多，但一切都是值得的，很累，却很高兴，虽然熬夜值班，但一切的一切都说说明我们很高兴。

经过几个月的实习，我也有了很多的体会，实习刚开始时，很90%多东西都不了解，虽然在学校各项操作都锻炼过，但真正在医院用在病人身上时，仍觉得忐忑不安，底气不足。怕自己会出错，怕自己一针下去扎不进血管.....

总而言之，时光匆匆，马上就要结束我们的实习生活了，心中充满了不舍与留恋，虽然已有了相当好的技能和经验，但是还有不足之处仍需改进，总之，我一定会做一个合格的护士的。

## 推拿课心得体会篇七

第一段：介绍推拿的概念和重要性（200字）

推拿是一种古老的中医疗法，通过手法按摩和执行特定的操作以治疗身体的疾病和不适。它是中医五种疗法之一，被广泛应用于中医临床实践中。推拿具有多种好处，包括促进血液循环、消除疲劳、缓解肌肉紧张等。作为一名对中医充满兴趣的人，我决定学习推拿，并在读书的过程中收获了很多心得体会。

## 第二段：学习推拿的过程与感受（250字）

学习推拿并不容易，需要系统学习解剖学、中医理论以及推拿技巧。在学习过程中，我深刻意识到推拿需要高度的专业知识和敏锐的触觉。除了理论学习，实践也是很重要的一部分，我曾在课上学习并实践了按摩手法。当我开始实践时，我意识到自己在触摸和感受中缺乏经验和技巧。然而，随着实践的不断进行，我的手法逐渐改善，我开始更好地理解按摩对身体的影响。学习推拿的过程是一次很好的成长过程，让我意识到身体的奇妙和人体的复杂性。

## 第三段：推拿的好处与应用（250字）

推拿有很多好处，包括促进血液循环、放松肌肉和缓解压力等。这些好处使推拿在临床实践中得到广泛应用。推拿可以帮助治疗各种疾病，如颈椎病、腰肌劳损、关节炎等。此外，推拿还可以用来预防疾病和促进身体健康。通过推拿，人们可以改善睡眠质量、增强免疫力，甚至改善消化系统功能。这些应用使我对推拿的价值有了更深刻的认识，并激发了我在未来希望将推拿运用于个人保健和促进健康的愿望。

## 第四段：推拿给予我的思考与启示（250字）

学习推拿使我对身体和健康有了更深刻的理解，并让我重新审视了自己的生活方式。在现代社会，人们经常被压力和快节奏的生活所困扰，很容易忽视自己的身体和健康。推拿让我认识到个人健康是一种全面的概念，与饮食、运动、心理

健康等因素密切相关。推拿不仅是疾病治疗的手段，更是一种生活方式的体现。我决心通过改变自己的生活习惯，更好地照顾自己的身体和健康。

#### 第五段：对学习推拿的展望与总结（250字）

学习推拿是一次有益的经历，我在这个过程中收获了很多。我希望将来能够继续学习推拿，并将其运用到我未来的职业生涯和个人生活中。通过推拿，我相信我能对人体的奥秘有更深入的了解，并能够帮助更多的人改善他们的身体和健康。推拿的力量是巨大的，我相信在未来的发展中它会变得越来越重要。通过学习和实践推拿，我希望能够对这种技术和艺术有更深入的理解，并为推拿的发展做出自己的贡献。

总结：推拿是一门古老而有价值的学问，通过学习推拿，我不仅仅是学到了一门疗法，更重要的是认识到了个人身体和健康的重要性。推拿为我打开了一扇通往人体奥秘的大门，我相信通过持续学习和实践，我将能够更好地理解和运用推拿技术，为他人的健康做出更多的贡献。