

最新养生心得体会(大全5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

养生心得体会篇一

昨晚一下雨气温明显下降哦，今天一上班温度计显示室温才22.5，说明外面更低了。

早上手机没响来不及煮粥，下了二圈面条放点豆子牛肉末青菜二片生姜，冲了鸡蛋花。吃得饱了点又胀，总是管不住嘴哦，一定要用碗定量吃才不过量哪。上班后下雨了凉的，一位学驾驶的朋友来看我，说着话突然指着我的手说：你进补有好转了呀，月牙出来了。我扳过左手一看，嘿，真的长出一些月牙了，特别是左手中指上的月牙比前几天长得多了一大半，当时还特意看过呢，现在有大拇指的小半多了，食指和无名指也长出一些了，说明这几天的补血有效果出来了，心包经上的内火已消下去大半了，肺火也降了，平时不觉得有火燎燎的感觉了。这几天用木锤敲到二手背上都觉得很麻，而且还有淤青，以前倒不觉得，可能天天敲打经络已经慢慢通向手指末梢了，这可是新发现哪，期待以后会有更多好的变化。右手月牙没多少变化，看以后补气血后的进展了。

中午是早上的面条，吃一个鸡翅根三个鳝洞蘑菇青菜，饭后一小时在左右小腿上的脾经和胃经上走了100多下，(昨天到妈妈家去脚受了凉，回来后不多久就有流涕了，体质真不好太敏感了，觉得脚踝下就凉凉的，今天上午也凉的，)走了罐先活血一下，稍微有点热乎。左脚脾经走得很痛，100多下还不怎么红不见痧，太虚弱了吧，右脚脾经不算很痛能忍受，也不出痧。三阴交穴竟然发现在走罐后凹陷了软软的真够虚

的了，我是从三阴交往上走的罐，有次在一视频中看到按摩脾经是由下而上的顺序，不知对不对。二脚胃经上走得不很痛因为以前走过二次了，第一次也痛得要命，也出了不多痧，这次在上巨虚的位置出了点痧，不深，可能气血不足吧。到下午觉得不那么脚凉了，以后多补血后还得走罐。

晚上白米饭有些硬的，牛肉末青菜，鳝鱼，西红柿炒蛋。我以为吃了牛肉和鳝鱼还加辣了它们的热性能中和西红柿的凉性呢，吃了三块西红柿肚子还是咕咕叫了，抗议呢，体内还是有寒湿重的，昨天泡脚时按摩腹部时肚子里咕噜咕噜就响个不停，下午的月季花茶多喝了不出汗呀，体内水多了，早上还又流涕了呢，五天不流了。以后不渴不能多喝水，多按摩泡脚出汗就行了。

养生心得体会篇二

气功作为中国独有的传统养生方法，已经有几千年的历史。它注重通过调整身体的运动姿势和呼吸方法，来调和人体内外的气血，从而达到强身健体的目的。这些年来，我一直坚持练习气功，并且亲身体会了它带给我身心健康的好处。在这篇文章中，我将分享一些关于气功养生的心得体会。

第二段：身心合一

气功修炼强调身心合一的状态。通过调整身体的姿势和呼吸的方法，我从繁忙的生活中抽离出来，集中注意力于自己的内在感受。这种身心合一的状态让我心平气和地面对一切，不再被外界的喧嚣所干扰。每天练习气功，我能够在纷繁的世界中，找到一个宁静的角落，让自己的内心重新安顿下来。

第三段：健康的身体

气功对身体健康的益处是显而易见的。气功练习中的动作和呼吸能够促进血液循环，加强肌肉力量和韧性，提高肺部功

能，增强免疫系统。通过长期的练习，我的体力明显增强，疲劳感明显减少。同时，我也不再频繁生病，抵抗力明显增强。我相信，这些健康的变化都是气功练习的结果。

第四段：宁静的心灵

气功不仅对身体有益，对心灵也有着深远的影响。通过调整身体的姿势和呼吸时，我的内心进入一种宁静的状态。在这种状态下，我能够放松焦虑和压力，抚平紧绷的心弦，培养内心的平静和从容。当我面对各种挑战和困难时，我能够更加冷静和理性地思考问题，并找到更好的解决办法。气功练习带给我的这种心灵宁静，让我更加快乐和满足。

第五段：与生活的融合

气功不仅仅是一种练习，更是一种生活方式。在我日常生活中，我会融入一些气功修炼的元素。比如，我会经常停下手边的工作，呼吸一下新鲜空气，调整一下自己的状态。我会保持乐观的心态，积极应对各种挑战，不让外界的因素干扰我的内心平衡。在我习惯中的软练功看似简单，其实练功人需要内心超然，这是与生活融合的一种表现。

结语：

通过这些年来的练习，我深刻体会到气功对身心健康的益处。它将身体和心灵连接在一起，带给我愉悦、宁静和健康。我希望通过分享我的心得体会，能够让更多的人了解和尝试气功养生的方法，以改善自己的身体和心灵健康。

养生心得体会篇三

养生是一种追求健康身心的生活方式，随着人们对健康的重视，越来越多的人开始关注养生。在这个信息爆炸的时代，我们应该如何正确引导养生，使其真正发挥应有的作用呢？

通过我个人的体验和思考，我总结出了一些关于引导养生的心得体会。

首先，引导养生要注重科学性。养生方法繁多，我们要根据自身的情况选择适合自己的方式。首先，要学会借助科学的方法了解自己的身体状况，包括进行体检、咨询专业人士等。在了解自己的身体状况之后，我们才能针对性地制定合理的养生计划。例如，如果发现自己有高血压的问题，就应该避免食用过咸的食物，减少盐分的摄入；如果身体健康状况良好，就可以适当增加户外运动时间。通过科学的方法，我们可以更好地保护自己的身心健康。

其次，引导养生需要合理膳食。膳食是最基本的生活方式之一，对我们的身体非常重要。一个合理的饮食结构可以帮助我们保持健康。首先，我们应该保证摄取足够的营养物质，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等。其次，我们要合理搭配食物，避免单一的营养摄取。例如，我们应该多吃蔬菜水果，少食用油炸类食物。此外，我们要注意饮食的习惯，避免暴饮暴食以及过度饮酒的行为。通过合理膳食，我们可以使身体得到充分滋养，提高免疫力，维护健康。

再次，引导养生要注重心理健康。现代生活节奏快，竞争压力大，如果我们不注重心理健康，很容易出现情绪低落、焦虑等问题。因此，我们要学会放松自己的心态，缓解压力。可以通过阅读书籍、听音乐、运动等方式来放松自己。同时，我们要学会正面思考，保持积极的心态。当遇到困难时，我们要以全新的眼光对待问题，积极寻找解决方法，不断提升自己的抗压能力。

另外，应该注重适度运动。运动是保持身心健康的重要途径之一。适度的运动可以强身健体，增强体质。通过运动，我们可以锻炼肌肉，增强心肺功能，促进新陈代谢，排除体内的毒素。常见的有氧运动包括散步、慢跑、游泳等，这些运动对心血管系统良好。此外，我们还可以选择瑜伽、太极等

运动方式，舒展身体，调节呼吸与胸腹压力，提升身心感受。运动不仅可以帮助我们保持健康，还可以培养品质，增强意志力。

最后，我们要注重良好的生活习惯。良好的生活习惯是养生的基础。我们要保证充足的睡眠时间，身体才会得到充分的休息和恢复。此外，我们要注意保持良好的卫生习惯，定期清洁环境，保持室内通风，防止病菌滋生。还要避免熬夜，过度的熬夜会影响身体机能的正常运作，降低免疫力。通过养成良好习惯，我们可以更好地保持健康状态。

总之，引导养生需要科学性、合理膳食、心理健康、适度运动和良好的生活习惯。只有通过这些方式，我们才能真正实现身心的健康。因此，我们要加强自身对养生的重视，不断学习和总结经验，做到科学养生，迈向幸福人生的道路。

养生心得体会篇四

一、从字面理解，未病，就是不生病，把疾病控制在不发生的状态。可是，人生活在尘世之中，外感六淫，内伤七情，怎么可能不生病呢？人又不是神仙，有谁说他不会生病，那肯定是吹牛。所以，治未病的第一个方面就是要尽量不生病，或者少生病，怎么才能不生病或者少生病呢？就是要遵行规律，什么规律，天地运行的规律，可以与他人斗，与自己斗，但万万不可与天地相斗。

二、要治病于萌芽，防止得无可救药的大病、疑难杂症，当疾病还是很弱小的时候，就要果断治疗，把疾病控制在萌芽状态，不要等到参天大树时才动手。比如一个感冒，不及时治疗，就有可能引发肺炎，甚至心肺衰竭，比如女性的乳腺增生，放任下去，也有可能引起很坏的结果。

三、万一生病了，要顺其势，候其衰，不与疾病正面交锋，也不要想方设法赶尽杀绝，任何时候，任何治疗方试，都要

以保存自己的正气为前提，有正气，就有生机，所有疾病的发生，都是正邪相搏，千万不可以去做两败俱伤的蠢事。

四、如果已经生病，那么，可以根据五行相生相克，通过治未病的脏腑，来调理已病的脏腑，五脏六腑是相通的，一荣俱荣，一损俱损，是不能把单个的脏腑独立去治疗的，人是一个整体，要整体来分析治疗，有时还要把人放到天地宇宙中去。

五、如果已经生病，没有办法在短期内治愈，就要防止传变。每个人都要清楚自己的身体状况，哪一个方面有问题，就要有针对性地饮食起居，主动开展防范。

六、防止愈后复发。很多人病好后，就失去警惕，以为万事大吉。有句话叫“病来如山倒，病去如抽丝”，很多人把后面一句话的意思理解错了，正确的理解是，病好了的时候，象抽丝一样，得慢慢来，一根一根地抽。人一生病，正邪相搏，正气一定是损失不少的，病好了，胃气来复，一定胃口大开，想吃各种美味，但绝对不可以不加节制大吃大喝，你吃饭菜，饭菜亦在吃你，一段时期内，要以清淡为主，要慢慢地培补正气，不可以掉以轻心。

养生心得体会篇五

其次、饮食上要特别注意养生保健，病大多数是吃出来的，所以这是关键。（我的饮食方式另文）

第三、坚持锻炼身体，要量力而行，不做超负荷运动，持之以恒。前些年我是坚持每天早起快步登山，大雾天不去。坚持步行上、下班。晚上遛圈半小时左右。退休后改为打太极拳或打门球；近七、八年又变成了每天上午8点左右走步去岱庙，大约20分钟到达，随着季节的变化，定点与来自公检法、建委、卫生教育、林业等十几位退休老逛友们聊天取乐开心，9点多离开回家。休息一会上网。饭后稍息，看一会报纸，上

床休息。下午2.30分开始打门球，一个半小时，回家休息。

晚上躺在沙发上用小腿肚在膝盖上左右交替摩擦和用脚后跟交替摩擦脚心上千次；再用左右大拇指分别按摩其他各手指指法活动。坚持睡前热水泡脚，同时做颈椎操。

第六、跟随季节交替和气候的变化吗，随时更换衣帽，以免伤风感冒

第七、如有条件和机会时，尽量走出去游玩，既开阔了眼界，又促进了身心健康

第八、实践证明，多行善做好事，心里痛快，有利于促进身心健康

第九、常开开窗户，保持室内空气新鲜

第十、同志、朋友之间开玩笑、说笑话要讲究分寸，以免伤害感情和造成双方不痛快之事