

2023年度中医诊断学学习心得(优秀18篇)

培训心得的书写可以通过多种方式，如文段、表格、绘图等形式，根据个人的偏好和需求选取合适的方式进行。接下来，我们一起来欣赏一些读书心得，让我们的阅读体验更加丰富多彩。

度中医诊断学学习心得篇一

工欲善其事，必先利其器，中医的学习方法与路径，是一个需要首先探讨的问题。很多朋友学习中医之前没有很好地思考这个问题，入门的方式五花八门，有的一头扎进伤寒论等经典里，苦读了数年，出口成章，大段的经文背得烂熟，临床时，边都摸不着，开口动手便错，进而怀疑经典，怀疑中医。

有的执迷于药物学里，变成了草药医生，单方医生，把个别中药和处方视为绝密，越求越奇，以为不是深山老林里的神药或者异人奇方就不能治病。

还有的求于易，求于道，将中医和气功，宗教混于一谈，强词夺理，故弄玄虚，不提也罢。

我想，这些不应该是朋友们学医的初衷。

我虽然出生在中医世家，却也在医学上走了很多弯路，对临床疗效的追求也曾经让我倍感艰辛，回首这20多年的学医路途，我的最大感悟就是——中医本来是一个简单明白，好学习用的学科，却被有意无意的蒙上一层又一层的神秘面纱。

在这个处处追求效率的时代，还原中医的本来面目，破除中医迷信，节约后来者的精力和时间，就是我现在觉得最有意

义的事情。唯其如此，中医界方可吸引优秀的年轻人，才能发扬光大。

学习的方法和路径——先从端正态度开始。

这个问题已经有很多人说过，而且各有各的道理，我要强调的是，下面这种学习方式适合有一定基础，希望深入系统掌握中医体系的人，也适合已经学医几年，或者读完了中医院校还一头雾水，愿意重新钻研的情况。

一，先宏观后微观。

一定要先对中医的学术体系有一个整体的大概印象，先通过走马观花式的浏览，然后再去学习具体的知识而不是一下就陷入到各种秘方，技法当中，纷纷扰扰，一锅浆糊。

二，培养提高思辨能力，不要强调死记硬背。

中医学让人望而生畏的原因之一就是要背诵大量的内容，而这是否有必要呢？我的体会是中医学里需要死记硬背的东西其实是不多的。远远不如法律，外语等专业。

很多内容，理解以后就会记得，而没有理解，记来何用？当然，理解也是分层次来的，先浅后深，先一般后特殊。

中医知识浩如烟海，人的精力时间都有限，一个医生不可能面面俱到的学，也不可能什么病都会治，关键是能构建自己的学术体系，在一定的范围内有所建树，善莫大焉。

我记得当年背了好几百个处方，但是临床根本不怎么用，现在还能背的处方不会超过50个吧，也没有临床开不出方的情况，呵呵。

学习方剂的问题，我以后会单独论述。总结起来一句话就

是——————一个临床医生真的不需要学那么多处方。千招会，不如一招精。一方融会可变数方，一法学透可变数法。

很多老医生喜欢炫耀自己当年是如何过目不忘，博闻强记。先大量的背诵，以后慢慢理解，对于幼儿学医，这个当然是有道理的。

但如果是成年人记忆力差，理解力强，就不应该这样学。何况这些出口成章的老先生很多人临床水平真心不怎么样，可惜了背书受的那些罪哟。

传统的学习方法，打杂三年，抓药三年，抄方三年，动不动十几年以上才可以出师。真正学医的时间并不多，这些规矩里面，包含着对学徒劳动力的残酷盘剥。

而我以为，一个完全没有医学基础的人，中等资质，学习条件和方法合适，三年就可以达到一个比较高的水平。

这是我通过实践得出的结论。至于执业医师考试，我指导的几个学生都能超分数线近一百分过关。也可以证明这一套方法对付应试教育还是同样有效。

三，保持批判的精神学中医。

一定在建立好自己的医学体系以后，再去研究各家学术

对前辈的经验，带着怀疑的态度学习，以临床疗效来验证。

凡是科学的体系，一定有可以理解的逻辑，无法理解的东西，可以存疑，先放一放。

这是因为你没有一定的基础，无法分辨是非，轻易转进中医各家学术的嘴仗里，除了更糊涂，没有别的收获。

我常常说看一个人学医的水平，看看他买了些什么书，可以得知其中，也是这个意思。

之前的我对自己的医术缺乏信心，已故中医大家岳美中先生曾说：“治心何日能忘我，操术随处可误人”。我曾问自己：“我能像老师们一样看病吗？”也许是命运的安排，在我疑惑的时候，20__年我去__参加了为期5周的纯中医义诊服务。在师兄们的带领下，加上我们从国内带去的中药饮片，我见证了一次又一次以纯中医的方法救人活命，看到了许多病人从中医药学这一个伟大的宝库中获得了健康，也让我深深体会到作为一个青年中医师应有的目标和责任。这个体验鼓励我读研读博，更深一步探索经典的魅力。

我认为，作为一个学生，真正的跟诊是你有一个辨证论治的思索过程。

首先，收集到患者四诊信息后，会在你脑海中出现第一个病机，然后去思考这个病机和你收集到的四诊信息是否符合。如果不符合，那就可能是另一个病机了，应再次把病机和四诊信息相匹配，重复这种过程几次，就大致可以找到病人的真正病机了。

其次，你再想一下，这个病机可用什么方呢？《伤寒论》、《金匱要略》以及方剂学里有相对应的方药吗？而不是看老师用了什么方药，重点是你要有这种思考的过程。到了这个阶段，千万不要去看老师的方，因为可能会影响你的思维。因为有可能老师看病太快了，他的辨证论治思维过程太熟了，你追也追不上。

多多训练这种思维过程，比你抄了或背了某中医老师专门治某病的常用方更好。因为中医自古就不分科，最多就分个骨伤与外伤杂病，所谓的外伤就是外感病，所谓的杂病就是内、外、妇、儿等，全都是一以贯之，全都依赖中医的辨证论治思维。如果连辨证这一步都没有走好，如何论治？要有针对性

地去学习、去提升自己。

首先，学习中医经典，最好是先看原文。至于版本的问题，我觉得对一个连辨证论治都不太明白的人来说，就先别了解，少走一些不应该走的路。

其次，阅读条文的时候，我们要去想象自己就是在看病。条文显示的是一个病人的病情，想象自己就是个医生，一边看着条文，一边去学习如何分析。在阅读的时候，可能一开始看到一两个临床症候表现，就会去想是不是某个病机，是表是里？是寒是热？再多几个临床症候出现，就会去想跟自己方才想的病机相对应吗？有矛盾吗？多次重复这种思考，最后就得出一个病机，就是这个条文想要表达的中心病机。在这个时候，其实就已经做了一次辨证论治了。所以，张仲景所著的书被后世认为是辨证论治的模范书，就是因为它里面的内涵、它的重点在于学懂中医的辨证思维，辨证求机审因论治。

中医的教育，为的是培养有辨证思维的中医师。在与不少中医学生交流时，我发现大家出现了一种“返祖性”的中医思维。所谓“返祖”现象，就是置辨证论治于不顾，而重视一种类似于西医的症候群治疗的思维方法。什么寒热、表里、虚实等，都只是一堆症候总结，之后美其名曰是什么病机引起的，甚至连病机都不说，辨证论治的过程也弃之不用。

从对《伤寒论》与《金匱要略》等中医经典的学习中，我们很容易发现中医的看病方法，也可以说是中医的“看家本领”是在四诊后合参，在一堆临床症候表现中找出其本质的问题、疾病的矛盾处，是对病机的总结。而在四诊时，在脑海中有可能会出现几次病机，反复思考那些症候表现，是不是对应这一个病机，也许这一个病机应该有另一个证候表现，然后再去问病人。所以，这其实跟阅读、分析《伤寒论》与《金匱要略》的条文是一致的。由此可知，我们不应该只着重于对条文的背诵，忽视了对条文的分析，因为缺乏分析也仿佛脱离了临床，脱离了中医的辨证论治思维方法。

我是一名中医大二在校生，一直以来我对中医都有浓厚的爱好，尤其是学了两年的专业课程，特殊想身临其境的体验中医看病的全过程。

机会最终来了，经姑姑引荐，趁暑假假期，我怀揣着好奇心从__来到___老师的诊所学习。这是一次难得的机会，我抱着很大的勇气与决心来到这里。在我的脑海里，跟诊老师一般是铁面无情，严肃冷漠的角色。恰恰相反□x老师是平易近人，幽默风趣的人，师母和爷爷奶奶都把我像家人一样看待。在这里我就像是孩子，有家的味道。虽然读了两年基础理论知识，但对于老师有时候讲的也是云里雾里，方剂学的300多首方子在学校背的累死要活觉得已经很了不起。而老师随便讲出一个没听过的方子，瞬间懵了，才觉得自己孤陋寡闻，才疏学浅。来了个病人如何望闻问切和辩证思路，理法方药等等，老师还是热情毫无保留的教我，渐渐地才觉得理论与临床假如不结合，永恒只会纸上谈兵，不会应用，才默默感激不枉此行。

老师经常讲辨证论治，切不可对症下药，而证才是指导遣方用药的根本，所谓“有其证，用其方。”原来抓药也是一门学问，首先得会识别称杆，其次如何拿称，药物称重，和分量，讲究高效无误。在其过程中，我还可以亲眼熟悉中药，这和教科书上照片还是有所区别，更加深刻的领悟中药的魅力，使我感受良多。

老师讲了许多他行医20多年的亲身经历告诉我，趁还年轻多读经典和背诵方子，为以后临床打下坚实基础。

中医讲究灵便变通，每病人的特点不一样，因此尽管同一种病，也要因人而异，辨证施治。老师常说：“中医是治病的人，而不是治人的病”。这就是中医和西医的差别，中医从整体观念出发，调和阴阳，扶正祛邪，以人为本，最终达到阴平阳秘。在我看来，中医既奥秘，又科学。

中医这条路要想走好，还得下苦功夫，任重而道远，坚持到底，走好以后的每一步，以后一定把中医理论知识学扎实，一步一个脚印，永恒保持一颗谦虚好学的心，努力做一个真正能帮患者解决痛苦的好中医。

研修期间，我们按照由公共管理、教育管理及人文素养三大知识模块组成的课程体系，进行了强化学习。可以说，这期研修班起点高、模式新颖、效果良好。整个课程体系设计科学合理，既关注了当今公共管理和理论前沿，又关注了教育管理的工作实际，既有前瞻的视野，又有丰富的案例分析。虽然本期研修班只有短短的17天时间，但我觉得感触很多，收获也很大。下面我主要从以下几个方面汇报一下个人的感受：

一、拓宽了视野，开阔了眼界

这次研修，我们完成了120学时的课程计划，22门课程基本涵盖了公共管理专业应涉猎的主要领域，从宏观经济学、危机管理、公共管理、公共财政、公共政策、教育管理到中国传统文化艺术、人力资源管理、媒体新环境及应对策略、领导语言艺术、信息技术等等，内容覆盖面广，信息量大。聆听了教育部有关官员及清华大学、北京师范大学、中国人民大学、国际关系学院、人保部中国人事科学研究院、中国教育电视台等知名专家教授的授课，领略了名师的智慧和风采，老师们学贯中西、博古通今，知识渊博、理念精深，在各自的研究领域都有独到的分析和精辟的见解，他们精彩的讲解不时闪烁出智慧的火花，使我的思维理念不断地受到新的冲击，从而进一步理清了思想认识上的误区，解开了许多工作、学习、生活中的迷茫和疑惑，大大地拓宽了视野，开阔了眼界。正所谓：聆听的是智者的声音，感悟的是知识的力量；学到的是管理的精华。

二、增长了知识，提升了能力

一是学习了很多科学的管理方法。如中国人民大学侯景新教授的“传统文化与现代管理”、中国人民大学周石教授的“高绩效团队建设”、中国人事科学研究院李克实教授的“公共部门人力资源开发与管理”、国际关系学院郭惠民教授的“突发事件处置与危机管理”等专题讲座都给了我很大的启发。可以说，通过这次研修，切实地增长了管理知识，增强了工作自信，在一定程度上提高了管理能力。“管理的一半是科学，一半是艺术”，“管理的一半是科学”指的是管理的制度要合理、科学，即既要符合当前的教育方针政策，又要适合本校的实际情况。“管理的一半是艺术”指的是学校的管理要讲究技巧。即要“善管巧理”。它告诉我们，只有把合理的制度和管理的技巧两者合二为一，才能达到事半功倍的管理效果。可以预见，在培训期间所学到的这些先进的管理方法，必将给我今后的工作起到积极的指导作用。

二是学习了很多新颖的思维方法。如清华大学韩廷春教授的“宏观经济形势与政策分析”、清华大学王孙禺教授的“高等教育改革与发展”、中国人民大学谢明教授的“公共政策分析”、教育部职业教育与成人教育司综合处刘培俊处长的“关于中国职业教育吸引力的若干思考”、清华大学袁本涛教授的“教育的公共性与教育公平”、北京师范大学刘宝存教授的“发达国家的教育改革与发展趋势”、清华大学李越教授的“中学与大学教育衔接”、教育部基础教育二司乔玉全处长的“中国基础教育办学现状、热点和发展趋势”、中国教育学会副会长谈松华教授的“中长期教育改革和发展：宏观背景与战略选择”、清华大学王有强教授的“公共财政学”等，从不同的研究领域出发，以不同的研究视角，展现了許多新颖的思维方法，这些新的思维方法，是在既符合政策法规和教育规律，又充分结合自身实际的基础上，直面现实困难，突破常规思路，创新解决问题的办法，达到问题迎刃而解，效率不断提高，成效事半功倍的效果。实际上，这些思维方式所闪现出的智慧，就是解决问题能力的具体体现。因此，我觉得这些新思路、新方法对实际工作有很强的现实指导意义。它使我们在今后的工作中能够心态

更加自信，思路更加开阔，方法更加灵活。

三是学习了很多有效的沟通方法。如中国教育电视台闻闻教授的“领导者语言表达艺术”、清华大学孙静惟教授的“媒体新环境与应带策略”、清华大学孟波讲师的“管理沟通”等课程，都结合了生动的案例分析，为我们讲述了沟通在现代管理中的重要性，简言之，沟通，就是人与人之间的相互了解，相互理解，就是消除误会，化解矛盾，摒弃隔阂，就是密切关系，求得谅解，增进感情，达成共识。但凡成功的管理者，无一不是善于沟通的好手。作为管理者，一方面加强团队内部管理，需要与成员沟通，良好的沟通，能够使团队成员理解管理者的管理意图，能够激大家的参与感和热情，能够引导团队成员朝着共同的目标团结一致，发奋努力。另一方面创设团队发展的良好环境，要与外界沟通。无论是要争取领导的政策支持，部门之间的协调配合，还是要赢得外界的大力帮助，这都需要重视沟通，一方面要保持自信、充满诚意，另一方面要善于寻找双方的关注点、兴奋点和共同点，促进工作的有效推进。四是提升了个人修养。如清华大学刘书林教授的“科学发展观与干部素质提升”、清华大学李燕教授“中国传统文化艺术漫谈”、清华大学朱汉城教授的“走进音乐世界——音乐赏析”等课程，对提高个人的素养有莫大的帮助。

三、提高了认识，完善了自身

在学习中提高，在实践中成长，这是我这次研修的重要心得体会之一。通过学习，不仅逐步地提高和完善了自己，而且，通过学习，还促进了反思。一是要注重提高理论修养。通过这次学习，我深刻地感觉到得自己的教育理论水平和管理理论水平离工作实践对自身提出的要求差距大。这不仅体现在自己学习的习惯上，没有养成有计划、有规律地学习理论知识的习惯，而且体现在自己的学习成效上，既没有对各种理论做到大量涉猎，扩充知识面，又没有精读某种理论，融会贯通，更没有形成自己独特的观点。因此，以后要在学习上

更进一步加强，不断提高自身理论水平，在学习中提高、在学习中成长。二是要注重积累实践经验。理论是在实践的基础上，通过概括提炼而成。专家们的工作经验和理论成果，都是因为他们不仅勇于实践、不断探索，而且是因为他们善于总结，注重积累。因此，我们在平时的工作中，要注意收集、总结、提炼成功的经验，使之具有普遍指导意义的方法，并逐步成为自身工作特色，不断提高工作水平。

三是要注重提高业务水平。通过这次研修，我深刻地认识到，要做好工作，还需要进一步提高自身业务水平，以适应现代社会对一名管理者的要求。一方面要进一步提高教育教学能力和水平；另一方面要不断提高管理能力，掌握管理方法，提高管理效益，使学校发展在竞争激烈的社会中能够勇立潮头，立于不败之地。

中西医结合是在我国这样一个既有中医又有西医的特殊国土上成长和发展起来的一种新的医学模式和医疗形式，是东西方文化和医学科学技术相互激荡、相互交融、相互结合的典范，是中国传统医学与现代医学互相学习、取长补短、交流融合的必然结果，是我国医学的一大优势和特色。中西医结合的目的，就是充分运用现代医学以及现代科学技术和手段，研究和发​​展传统中医学，吸收中西医之精华，丰富和推动我国医学科学的发展，努力提高为人民群众防病治病的服务水平。为此我院开展了中医学习班，以进一步学习体会中西医结合的重要性及必要性。以下是我的学习体会。

首先：中医和西医是两种不同哲学思想的碰撞，在学习中医的过程中，我应该改变观点不能轻视中医，从中医的角度学习疾病的治疗。学习中医的系统理论和哲学思想，学习中医的辨证施治。中医有句话叫急则治标，缓则治本这就为同一个病人被不同有大夫看开不同的药有一个解释，因为不同的大夫他看问题的方面也是不一样的，横看成岭侧成峰吗，互相标本没有统一的标准，所以你认为从本治，本治好则标就去了，而他则认为先治标，标去以后再固本。其次：不同的

大夫他的经历、性格等都会使他偏好于某种药，就是说对同一种病不同的大夫会用不同的药，比如说有的人爱用桂、麻之类的解表药，而有的人却爱用其他的发汗药，再比如说中医可以治病，其它民族的中医也可以治病的，像那个云南白药在止血方面就很有名的，这并不说在中医里就没有止血药了。总之，条条大路通罗马，能治好病人的病，那才是最好的。

那么怎样学习中医呢？学习中医，就是让我们认识我们的大自然，认识我们自身的身体，从而让我们去融入大自然，寻求健康生存的养生之道，寻求疾病的治疗之道。每个人都可以学习中医，感受中医。因为学习中医就是感受我们身边的世界，学习中医就是内视我们自身的身体。学习中医，就是要培养一种返璞归真，化繁为简的思路，不要被一些局部的、细小的症候所束缚，治病必求于本，培养了这种思维，养成了这样的思维习惯，就会使我们的视野大为开阔，不仅仅是学习中医，学习养生，在工作生活俱多方面，都会变得轻松。

一、什么是死的东西呢？就是人们常说的四大经典（内经、伤寒、金匱、本草），当然也包括了阴阳、五行、脏腑、经络、病因、病机、八纲、八法、治则、辨证论治等，中医著作浩如烟海，中医宝藏尽在其中，初学中医的同学确实感到眼花缭乱，无从着手。我认为首先要对中医树立浓厚的学习兴趣，这样才能下决心把它学好。我年轻时抱负很大，想当书法家、文学家……，后来因头上长满疙瘩，本地医生治疗无效，才立志下决习学医，于是对中医涉猎成趣，迷上了中医。我的世医强调学习阴阳学说的重要性，他作了一个生动有趣的比喻：“外国人吃东西需要什么刀呀、叉呀”，我们中国人只要掌握好两根筷子（左为阳、右为阴）保持平衡，什么山珍海味，全部吃得干净利落。诚然，我在临床上每遇病症，总要辨别疾病的性质，是阳症抑或阴症，确实得心应手。比如《素问·调经论》说“阴虚则内热”。一次我诊治一个病人：高烧不退已两月。各种抗生素（毒霉素、链霉素）都用上了，可是都不管用。病人夜热早凉，盗汗、口干舌红，脉细数，

认为是“阴虚内热”，以青蒿必甲汤加白薇，仅服三剂热就退了。又治一阳萎病人，他服了淫羊藿、巴戟、肉苁蓉、仙茅、鹿茸、熟地之类药，效果不明显，古代名医张景岳说：“善补阳者阴中求阳……，善补阴者阳中求阴……，后用六味地黄汤(补肾阴)，加入淫羊藿、仙茅、锁阳、汤超石(补肾阳)数剂而阳举矣。记得当时我讲了一个有趣的比喻：一次北方同志邀我作客，请我吃烧饼，边吃边以稀饭送下，烙饼(属阳)，稀饭(属阴)不仅吃起来齿颊留香，而且吃了以后不觉口干，十分适口，这叫做“水火相济”吧。

死的东西，诸如古文、四大经典，药性赋、汤头歌、百症赋之类，必熟读成诵，要反复吟哦，日后方见其妙，当然理解与熟诵是不可偏废的，必须把背诵与理解相结合，“苦读必精思”，背诵有助于理解经-文，扎实地学好基础理论和基础知识，是搞好临床工作的一个重要条件。”“书背百遍，其义自见”书不熟则理不明，学医最重要的是懂得医理，医理不明，临症犹豫不决，只有把理、法、方、药的一些基本问题背诵牢记，才不致临症茫然，背诵必须择句择段，如《内经》上说：“邪气盛则实，精气夺则虚”，仅十个字就把疾病形成的虚实(虚症实症)的重要关键和发生疾病的决定因素明确地指出了。又如得神健康无病诗：“得神面色润而明，目光精采语言清，神思不乱肌充实，呼吸调匀二便平”，概括了一个人健康无病的精神面貌；反之，就是病态。雷公药性赋：前句：犀角解乎心热，下句：羚羊清乎肺肝，药性新编：前句：菊花逢枸杞，养肝明目多功。下句：桑叶得芝麻，除湿宽中可准。这一类赋体文章，都是偶句排比的，前一句背了，不难想出下一句来。君不见演员在台上二重唱嘛，男的声调铿锵和谐，女的抑扬有韵，令人听了心临神怡。至于背诵歌诀，除了要了解它的内容主治作用之外，还须抓住它的平仄韵律的'特点，如当归补血汤歌诀是：“血虚身热有奇方，古有当归补血汤，五倍黄芪归一倍，真阴濡希主之阳”这首歌诀，是用“七阳”韵，是属于平起平受的诗格，第一句“平平仄仄平平”是平起，第二句就一定是“仄仄平平仄仄平”，这样的歌诀就好背诵记忆了。

究竟背熟上面的死东西，在临床上有哪些指导意义呢？我在年轻时刚跟师临症，却遇上一个口眼歪斜病人，老师看完人问我针什么穴位呢？我想了一下，玉龙歌有云：“口眼歪斜最可嗟，地仓妙穴连颊车，喝左泻右依师正，喝右泻左莫令斜”，于是说针攒竹、四白、地仓、颊车、合谷，老师点头称是。

二、活的经验：包括前人的经验和自己通过临床实践的经验及某些采风的民间经验。

(1)辨证论治的经验：所谓辨证论治，简单的说，就是认清疾病的性质和规律，提出正确的治疗方法。也就是说，辨证求因、审因说治。比方说，一病人在臀部生疮，疮如鸡蛋大，局部(红、脏、热、痛，舌质红，苔蒲黄，脉滑数。根据这些症状分析，属于热毒(病因)引起、立法上就宜清热解毒佐以活血。处方以降痛活命汤加减。用银花、当归、黄芪、炮甲、皂角刺、牛膝等治疗，疗效颇好。

(2)方剂化裁的经验：如本人用小柴胡汤治疗各种感冒的经验。方用柴胡12克，黄芩10克，法夏10克，薄荷(后下)8克，荆芥8克，蔓京子12克，桑枝15克，杏仁12克，桔梗12克，浙贝12克，滑石12克，甘草3克，每日1剂，水煎服，对于一般感冒，灵活加减，确实收到左宜右有之效。如外感风寒，加入桂枝、白芍；外感风热，加入银花、连翘；虚入感冒，加入黄芪、白术、防风；按小柴胡汤为解少阳的主方。柴胡透邪清热，生姜和胃克呕，均为外药，半夏和胃降逆，黄芩透邪清热，都是降药，党参、甘草、大枣益气和中，全方起到和解少阳，扶正祛邪的作用。

(3)重视书本以外的偏方验方：有些病症统方治不好，某些偏方验方确能解决问题。唐太宗李世民患痢疾，腹痛拉肚子，御医以及不少名医治疗都没见效，于是发布诏令，说谁能治好太宗的病，将得到重赏，长安城里有个民间医生叫张宝庄看到诏令，送上单方一张，用牛乳煎葶拨内服，太宗服后果然腹痛腹泻很快就止住了。“一张偏方气死名医”哩！前些日

子一位老大娘足肿很厉害，久治不愈，我开了防风30克，荆芥30克，艾叶30克，茯苓皮50克，煎水外洗，几天功夫居然好了。我认为一个大夫，知识面要广，向名医学习固然重要，向群众学习更不可忽视，要虚心求教。孔子说：“三人行，必有我师焉”。中医学学术流派很多，各个医生也都有各自不同的临床经验和独到之处，我们应当尽可能地吸收别人的经验和长处，以补充自己空虚的大脑，不要骄傲自满，治好一个小病就沾沾自喜，是学习上的拦路虎，叶天士十年间从师17人，故能成为一代名医。学习切忌带有色眼镜，不要认为跟博士、教授、主任医师就满意，同主治医生或普通大夫就皱眉，其实我穿是主任医师的白大衣，可我的医学细胞远远比不上主治大夫呢。

祖国医籍文古意奥，因此加强古汉语的学习也很必要。中医基础理论及辨证方法多包含有辨证唯物的思想方法，所以还要加强辩证唯物主义的理论，才能加深理解。

度中医诊断学学习心得篇二

中医诊断学是中医学中非常重要的一个学科，它是通过辨证论治的方式来确定疾病的病因、病机以及病情的发展变化，为中医诊断和治疗提供依据。我在学习中医诊断学的过程中积累了一定的经验和体会，希望通过本文与大家分享这些心得体会，以便让更多的人了解中医诊断学的魅力。

第二段：详述学习中医诊断学的方法和心得体会

在学习中医诊断学的过程中，我发现系统学习是非常重要的。首先，我要了解中医诊断学的理论基础，掌握中医辨证论治的基本原则。其次，我需要掌握一些基本的诊断方法，如望、闻、问、切四诊法，通过全面地观察、询问患者的症状和体征，以及脉搏的切断，来确定疾病的病情、属性和阴阳失调的情况。此外，还需要通过大量的临床实践来积累经验，不

断提高自己的诊断能力。

第三段：强调培养临床思维和观察力的重要性

在学习中医诊断学的过程中，我逐渐认识到培养临床思维和观察力的重要性。临床思维是指根据患者的症状和体征来分析和判断疾病，提出相应的治疗方法和建议的能力。观察力则是指准确地观察患者的面色、舌苔、脉搏等病征，从中获取有关患者病情的重要线索。通过不断地锻炼临床思维和观察力，我在实践中逐渐加深对中医辨证论治的理解，提高了自己的诊断水平。

第四段：倡导综合运用中医与西医的诊断方法

学习中医诊断学的过程中，我也发现了中西医结合的重要性。在现代医学中，尤其是在疑难病的诊断和治疗中，中医的诊断方法有着独特的作用。我们可以综合运用中医与西医的诊断方法，将中医的辨证论治与西医的实验室检查相结合，从而更准确地确定疾病的病机和病情发展的规律，提高治疗的效果。

第五段：总结体会并展望未来

通过学习中医诊断学，我深刻体会到它的独特魅力和实用价值。中医诊断学对提高医生的诊断能力、辨认疾病的原因和机制以及制定治疗方案有着不可替代的作用。我将会继续努力学习中医诊断学，不仅提升自己的医学水平，也为更多的患者提供更好的医疗服务。同时，我也希望更多的人能够了解中医诊断学、学习中医的方法和心得，为中医学的传承和发展做出贡献。

总之，学习中医诊断学需要掌握基本理论、方法和技巧，同时培养临床思维和观察力。中西医结合是提高诊断水平的重要方法。通过不断学习和实践，我们可以提高自己的诊断能

力，为患者提供更好的医疗服务。同时，也希望更多的人加入到中医诊断学的学习和研究中，为中医学的发展做出贡献。

度中医诊断学学习心得篇三

级电子信息班的一名学生，我学的专业是电子信息与科学技术(医学方向)，其实是喜欢学医的，结果没想到学的是与医学无关的，所以希望在选修课上可以普及一些医学方面的知识，所以选了《中医医学案概论》这门选修课。学习后深感医学的博大精深，医者的伟大。以下是我的学习心得及一些感想。

通过学习中医学，我对它有了个初步的了解。中医学有着悠久的历史，是我国人民在生活、生产以及同疾病斗争实践的经验总结。有其独特的理论体系和丰富的内容。是我国宝贵的文化遗产的重要组成部分，为我国人民的健康和中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献。

自古以来，行医者十分注重道德修养，将“大医精诚”封为圭臬，更以行动诠释着，他们以德养性，以德修身，德艺双馨，正因为他们毕生恪守着这样的信念，才真正成为历代医学家和百姓敬仰的伟大先师。“精”为先，“诚”为辅，只有具备“精诚”者，可承大医之名，“精”于高超的医术，“诚”于高尚之品德。纵观慢慢中华几千年医学历史，出现了一代又一代的名医：扁鹊济世救人，敢于直言：华佗施人道不分贵贱：叶天士谦逊好学承先启后重树医德。他们撰写的每一篇医案谨慎真实让我懂得实践真理的统一。医者中的智者应是众智者中的佼佼者，因为他们担负着挽救生命和发扬中医的双重责任，每一篇医案便是他们留给后人们最好的纪念品，价值是不言而喻的。

学习这门课后有一些小小的建议，希望老师可以看看。

有时候，对我们这种初学者授以长篇大论的医学知识其实我们是吸收不了的，比如我相比之下更喜欢看一些图片啊，实

时的医学视频等，可以提高大家的兴趣。所以建议老师可以在讲课中给我们加一些相关视频，或者相关图片及新闻以此来提高学生的兴趣。其实在很多时候，不论是我们的这个专业还是医学专业学生都会多少有些迷茫关于我们学习的这些知识可以用到哪儿，如何可以让他们运用得更好，希望老师在讲课时可以为我们指点一下。还有为了提高同学们的兴趣，加深对中医学的印象，老师可以在课程的初期给我们放一个有教育意义的影片引入到课程内，或者实践教学，其实我们非医学类专业的学生也想过把医生瘾，老师可以实际教我们如何把脉，如何辨别疾病的发生之类的，而医学专业的学生可以提前实习。

以上是我对这门课的感想及建议。

众所周知，中医是中国几千年唯一的医学，中国人民几千年来的防病治病靠的是中医，中医对中华民族几千年来的繁衍昌盛，几千年来的保健事业起到十分重要的作用。

中医与西医在专业技术上各有所长，各有优势和特点。西医的优势在于精密仪器的检测、高超的外科手术、复杂的器官移植、先进的抢救手段等。而中医的优势恰恰是西医薄弱的方面，中医的辨证施治既准确又灵活，奥妙无穷，对诊治许多疾病，有其独到的特点。如对功能性疾病的诊治，退行性疾病的诊治，病毒性疾病的诊治，痰饮淤血病的诊治，疑难病证的诊治等尤具优势。人民群众对中医中药的认识比较深刻，有相当多的人群喜欢中医中药。随着社会的飞速发展进化，人们对健康长寿的要求在不断的提高，中医中药的治病之本、调理、滋补功能就显得更加迫切需要了。

中国人的传统认识是中医越老越吃香。一个年龄大的中医，尽管本事平平，都可以称老中医，甚至夸大一点称“名老中医”，这说明了一个很重要的问题。中医是终身制的职业。那么，我们应该怎样才能学好中医呢？《扁鹊仓公传》云：“人之所以病病疾多，医之所以病病道少”，这说明中

医难学。著名温病学家吴鞠通又说：“学医不精，不若不学医”。

学中医诚然难，学精则更难。但既学医就必须学精，至少要确立“学精”这样一个奋斗目标，方能学成一个好中医。怎样才能达到这个目的呢？根据我个人学医的体会，主要在于两点：一要认真读书。中医的书籍，用“汗牛充栋”来形容，尚嫌不够。读中医的书，不仅要读懂、弄通，而且要熟读、熟记，对许多重要的内容甚至要熟背。比如中医诊断学、中医方剂学、中医内科学、中医妇科学、中医儿科学、温病学、伤寒论、金匱要略等。若要有高深的理论功底还必须学好《内经》。读中医的书，要善于融会贯通，中医学的理论均源于《黄帝内经》，中医的各科临床，均源于历代医家的经验积累和实践总结。

举例说吧，比如学《伤寒论》，不仅要与《金匱要略》相融合，还要上与《内经》相联系，下与《温病学》相联系，此外，还要与内科学、方剂学、药理学、诊断学相联系。比如《伤寒论》的少阳证，这个少阳证就出自《内经》的《素问热论》。《内经》的少阳证只限于少阳经脉症状“胸胁痛而耳聋”，而《伤寒论》的少阳证则为半表半里证，胆火上炎，症见“口苦，咽干，目眩，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，必烦喜呕”，用小柴胡汤主治。再联系温病学中亦有一个邪郁少阳证，寒热类虐，心烦，口渴，脘痞，舌苔黄白而腻，用蒿芩清胆汤主治，系湿热郁闭少阳。如此联系比较，自然融会贯通。

我是学中医出身的，如果你是想进医院，拿医师资格证，成为一个中医临床医生的话不防自考去实现，但是现在的就业形式对自考来说是不太合适的。如果你是为了兴趣，并不以此作为谋生手段的话，我可以推荐几本书你看：首先是《中医基础理论》这是必看的，这是基础，是你踏入中医殿堂的铺垫。

必须认真的掌握。其次是《中医诊断学》《中药学》《方剂学》这些是临床基础，也是必看的。中医基础扎实了，学这些可以比较轻松，尤其是诊断。学中医其实就像走路，一条道，分几条岔路，等你完全掌握之后你会发现任何一条岔路都能帮你达到目的地。再次就是中医的各个临床应用的了如《中医内科学》《中医外科学》《中医妇科学》《中医儿科学》等等，值得一提的是《针灸学》很有用的，就算给自己保健也是不错的。

最后如果想拓展，学习古代的中医专著则《医古文》要看，前人的精华太多了，如：《黄帝内经》《伤寒杂病论》《丹溪心法》《景岳全书》《脾胃论》等都可以看的。

20

—

年6月11日至6月12日，我有幸参加了四川省护理学会在成都举办的护理管理暨中医护理技术培训班。十分感谢领导给我这个机会，让我在护理管理和中医护理技术方面有了新的认识和理解。

年优质护理标准解读、质量控制新标准解读、持续改进护理质量实现患者和护士体验双赢、静脉输液质量管理、护理安全用药管理、中西医结合护理在疼痛管理中的应用、多种中医护理技术在糖尿病足防治中的应用等多方面的知识，通过此次培训，我对护理管理的内涵有了更深刻的理解，能够掌握护管的工作思路、基本方法和管理手段，能合理有效的运用一切资源；此次培训还使我对护理技术的要求更加规范明确，能够以病人需求为导向，按照护理程序的方法，运用专业知识和技能，维护和促进病人生命安全和身体健康，不断提高护理服务水平和服务技术，让护理质量持续改进。

两天的培训，使我感受到了护理前辈们对护理事业的专注、执着及无私奉献，学习到了前辈们的专业品质、敬业精神、

人文素养，同时也深深感受到了省护理学会、各位护理专家对我们的殷切期望以及我们所肩负的责任和使命。作为绵阳市中心医院的一名护理工作者，必须要不断学习、不断思考、不断前进，为进一步提升我院的护理质量作出应有的贡献。

年5月26日，我院申请的省级继续教育项目《中医适宜技术护理培训班》在我院六楼学术厅隆重开班。

此次培训班邀请

—

省中医院护理部主任

—

、护理部副主任

—

、武威市护理学会、

—

市人民医院护理部主任王淑文、武威市中医医院

—

以及

—

区医院等院内外中医护理方面的专家，就中医特色护理技术概况、护理查房、患者安全管理、小儿推拿、拔罐疗法与刮

痧疗法、中药的熏洗疗法、湿敷疗法和冬病夏治贴敷疗法等中医护理实用技术进行了讲授，受到了220名年轻医务人员的热切欢迎。中医适宜技术，尤其是成熟的中医适宜技术的推广在医院的各类工作中日益重要。中医适宜技术的推广近年来使各医疗卫生机构从中受益匪浅，发扬光大势在必行，中医适宜技术的合理运用解决了过去传统中医技术不能解决的问题，符合人民群众对中医中药的健康需求。中医药适宜技术作为祖国医学的宝贵财富受到主管部门的重视，也受到了医务人员和广大患者的欢迎。此次培训班的开展，为我区的中医适宜技术推广开辟了新的局面。

一、进一步完善中医药服务体系，健全中医药服务网络

由区卫生局组织发起的中医适宜技术培训班，培训对象为区属医院，乡镇卫生院、分院，城市社区卫生服务中心从事临床工作的人员。当前，中医药事业面临着前所未有的发展机遇和挑战，要振兴中医，实现科学、快速地发展，首先要弄清自身的优势所在，而中医药适宜技术就有着十分明显的特色优势，让基层医护人员掌握中医适宜技术，提高中医药服务能力，强化中医药服务网络。

二、凸显中医药“简便廉验”特色优势，强化惠民措施

中医药事业发展的基础在农村、在社区、在基层。因此，中医适宜技术推广工作的首步就是要做到医疗服务价格、质量、效果、态度、便捷、安全等全方位的综合的便民惠民，也就是“简便廉验”。通过适宜技术培训，学员们不仅掌握了应用推拿、按摩、拔火罐、针灸、简便中草药等中医适宜技术在临床方面的应用，而且对于全面提高学员所在农村卫生院、社区卫生服务中心等中医药专业技术水平起到很大作用。

三、推广中医适宜技术，减轻患者的经济负担

培训班对学员的悉心辅导，不仅使学员的技能得到提高，而

且对活跃中医的诊疗气候，弘扬中医特色，传承中医药传统起到了积极的作用，发挥了较好的社会效益，减轻了患者的负担。此次培训班通过对中医特色的概念诠释以及中医特色护理过程中需遵守的原则，体现了中医的整体观念、辩证维护、独特的中医临床操作技术与护理方法等特点。

同时，在农村和城市大力推广中医适宜技术，对进一步完善城乡中医药服务体系，充分发挥中医药特色与优势，提高中医药服务能力，全面加强农村和城市社区的中医药工作有着十分重要的意义。

度中医诊断学学习心得篇四

中医诊断学是中医学中最重要的基础学科之一。在我学习中医四年的时间里，通过系统地学习和实践，我对中医诊断学有了更深入的了解和体会。中医诊断学的学习不仅是理论的学习，更是实践的检验。在学习中医诊断学的过程中，我体会到了中医独特的思维方式和方法，也体会到了中医诊断学对医生的要求和挑战。下面是我对中医诊断学学习的心得体会。

第一段：中医诊断学是中医学的核心学科之一，也是中医学的基础。诊断学的学习是中医学学生必修的课程，通过学习诊断学，我们可以了解中医学的理论基础和诊断方法。在学习过程中，我发现中医的诊断方法与西医有很大的不同。中医注重观察、闻、问、切，通过整体性的、综合性的方法进行诊断。例如，中医诊断一般从辨证论治的角度出发，注重病人的整体情况，包括他们的基本体征、舌苔、脉象等多方面的信息，综合判断病症的性质和病因。这种综合性的诊断方法不但可以观察到病人的症状，还可以了解到病人的体质和病理变化，从而更好地指导治疗。

第二段：中医诊断学的学习不仅是理论的学习，更需要实践的检验。通过诊断学的学习，我逐渐理解到中医的诊断方法

和治疗原则是相互关联的。在医学实践中，诊断是治疗的基础，一个准确的诊断能够为病人提供更精准的治疗方案。因此，我们不仅要深入学习中医诊断学的理论知识，还要通过实践不断运用和完善这些诊断方法。通过实践，我们才能更好地掌握舌诊、脉诊等诊断方法，提高诊断的准确性和精确性。同时，实践还可以使我们更好地理解和应用中医的辨证论治方法，为病人提供更好的医疗服务。

第三段：中医诊断学对医生的要求和挑战是很大的。中医诊断学涉及的内容很广泛，需要掌握大量的理论知识，还需要综合运用各种实际技能进行诊断。因此，学好中医诊断学需要医生具备扎实的理论基础和丰富的实践经验。同时，中医诊断学也对医生的观察力、分析能力和判断能力提出了较高的要求。医生需要通过细致入微的观察和分析，准确把握病人的病情变化和个体差异，从而进行正确的诊断和治疗。这对医生的专业素养和能力提出了更高的要求，需要医生不断学习和提高自己的综合素质。

第四段：中医诊断学的学习不仅要靠自己的努力，还需要借鉴他人的经验和教材的指导。在学习中医诊断学的过程中，我善于向老师和同学请教，虚心接受他人的指导和意见。通过与他人交流了解，我可以更好地理解 and 掌握中医的诊断方法和原则，也可以提高自己的诊断能力。同时，我也会利用各种中医诊断学的学习资料，包括教材、论文和临床病例，深入学习和参考。这些材料对于理论学习和实践经验的积累都有很大帮助。

第五段：我深深地感受到中医诊断学的学习对我成为一名合格中医的重要性。中医诊断学的学习不仅为我的中医学习提供了坚实的基础，还帮助我提高了自己的观察力和分析能力。通过中医诊断学的学习，我不仅可以为病人提供更准确的诊断和治疗，还可以更好地了解到中医学的深刻内涵和博大精深。因此，我将继续努力学习中医诊断学，提高自己的专业素养和技术水平，为广大病人提供更好的医疗服务。

以上就是我对中医诊断学学习的心得体会。中医诊断学的学习是一项持续而深入的过程，需要积累大量的理论知识和实践经验。通过不断学习和实践，我相信我可以成为一名优秀的中医，为病人的健康做出更大的贡献。

度中医诊断学学习心得篇五

中医诊断学作为中医学中的核心之一，是以辨证论治为特点的一门学科。学习中医诊断学，对于提高中医医师的辨证能力和诊疗水平具有重要意义。在学习过程中，我深感中医诊断学的独特之处和博大精深的思想。下面，我将结合自己的学习经验，从五个方面阐述中医诊断学学习的心得体会。

首先，中医诊断学对临床经验的要求极高。中医诊断学强调辨证是一种经验性的诊断方法，而不同于西医学的依赖现代医学技术和实验研究的诊断方法。在学习过程中，我发现通过大量病案的研读和老中医的诊疗经验交流，可以提高我对疾病辨证的敏感度和准确性。因此，临床实践是中医诊断学学习的重要途径，只有通过不断实践，积累经验，才能提高自身的辨证能力。

其次，在学习中医诊断学的过程中，注重系统的学习和思考是十分关键的。中医诊断学具有丰富的理论体系和方法体系，而这些理论和方法需要我们深入学习和理解。在学习过程中，我通过系统学习《黄帝内经》、《伤寒论》等经典著作，了解中医的基本理论原则和疾病发生发展的规律。同时，通过分析病历和病例，结合临床经验，思考疾病发展的规律和治疗的方法。只有明确了中医诊断学的基本理论和方法，才能更好地应用于临床实践中。

第三，在学习中医诊断学的过程中，注重细致观察病人的表现和辨别疾病的特点是非常重要的。中医诊断学强调以病人的整体情况为基础，注重细节的观察和辨别。在学习过程中，我通过实际执业和师傅的指导，学会了从病人的表情、肤色、

舌苔、脉象等细微的变化中判断疾病的发展和辨证的依据。这种细致观察的能力，对于临床医生的诊断和判断具有至关重要的意义。

第四，在学习中医诊断学的过程中，注重患者与医生之间的沟通和信任是非常重要的。中医诊断学强调医患关系的良好和沟通的重要性。在实践中，我深刻体会到，只有与患者建立良好的沟通和信任关系，才能更好地了解患者的病情和病症，从而进行准确的辨证分析。患者的主观感受和反馈是非常重要的辨证依据，而这往往需要通过良好的沟通和耐心的解释来获得。

最后，学习中医诊断学的过程中，需要注重不断的学习和不断的实践。中医诊断学是一个博大精深的学科，需要我们不断追求知识的更新和实践的提高。在学习中医诊断学的过程中，我通过参加中医诊断学的学术研讨会和继续教育活动，了解最新的研究成果和诊疗新技术。同时，通过临床工作的实践，将理论运用到实践，不断提高自己的辨证能力和诊疗水平。

总的来说，中医诊断学的学习是一项持久而充实的过程。通过深入学习中医的理论和方法，结合临床实践和实践经验，我们可以提高自身的辨证能力和诊疗水平。在我个人的学习过程中，临床实践、系统学习、细致观察、良好沟通和不断学习与实践成为中医诊断学学习的重要体会和心得。只有不断学习和实践，才能在中医临床工作中发挥出更大的作用，并为患者的健康贡献自己的一份力量。

度中医诊断学学习心得篇六

我是20__级电子信息班的一名学生，我学的专业是电子信息与科学技术(医学方向)，其实是喜欢学医的，结果没想到学的是与医学无关的，所以希望在选修课上可以普及一些医学方面的知识，所以选了《中医医学案概论》这门选修课。学

习后深感医学的博大精深，医者的伟大。以下是我的学习心得及一些感想。

通过学习中医学，我对它有了个初步的了解。中医学有着悠久的历史，是我国人民在生活、生产以及同疾病斗争实践的经验总结。有其独特的理论体系和丰富的内容。是我国宝贵的文化遗产的重要组成部分，为我国人民的健康和中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献。

自古以来，行医者十分注重道德修养，将“大医精诚”封为圭臬，更以行动诠释着，他们以德养性，以德修身，德艺双馨，正因为他们毕生恪守着这样的信念，才真正成为历代医学家和百姓敬仰的伟大先师。“精”为先，“诚”为辅，只有具备“精诚”者，可承大医之名，“精”于高超的医术，“诚”于高尚之品德。纵观慢慢中华几千年医学历史，出现了一代又一代的名医：扁鹊济世救人，敢于直言；华佗施人道不分贵贱；叶天士谦逊好学承先启后重树医德。他们撰写的每一篇医案谨慎真实让我懂得实践真理的统一。医者中的智者应是众智者中的佼佼者，因为他们担负着挽救生命和发扬中医的双重责任，每一篇医案便是他们留给后人最好的纪念品，价值是不言而喻的。

学习这门课后有一些小小的建议，希望老师可以看看。

有时候，对我们这种初学者授以长篇大论的医学知识其实我们是吸收不了的，比如我相比之下更喜欢看一些图片啊，实时的医学视频等，可以提高大家的兴趣。所以建议老师可以在讲课中给我们加一些相关视频，或者相关图片及新闻以此来提高学生的兴趣。其实在很多时候，不论是我们的这个专业还是医学专业学生都会多少有些迷茫关于我们学习的这些知识可以用到哪儿，如何可以让他们运用得更好，希望老师在讲课时可以为我们指点一下。还有为了提高同学们的兴趣，加深对中医学的印象，老师可以在课程的初期给我们放一个有教育意义的影片引入到课程内，或者实践教学，其实我们

非医学类专业的学生也想过把医生瘾，老师可以实际教我们如何把脉，如何辨别疾病的发生之类的，而医学专业的学生可以提前实习。

以上是我对这门课感想及建议。

众所周知，中医是中国几千年唯一的医学，中国人民几千年来的防病治病靠的是中医，中医对中华民族几千年来的繁衍昌盛，几千年来的保健事业起到十分重要的作用。

中医与西医在专业技术上各有所长，各有优势和特点。西医的优势在于精密仪器的检测、高超的外科手术、复杂的器官移植、先进的抢救手段等。而中医的优势恰恰是西医薄弱的方面，中医的辨证施治既准确又灵活，奥妙无穷，对诊治许多疾病，有其独到的特点。如对功能性疾病的诊治，退行性疾病的诊治，病毒性疾病的诊治，痰饮淤血病的诊治，疑难病证的诊治等尤其优势。人民群众对中医中药的认识比较深刻，有相当多的人群喜欢中医中药。随着社会的飞速发展进化，人们对健康长寿的要求在不断的提高，中医中药的治病之本、调理、滋补功能就显得更加迫切需要了。

中国人的传统认识是中医越老越吃香。一个年龄大的中医，尽管本事平平，都可以称老中医，甚至夸大一点称“名老中医”，这说明了一个很重要的问题。中医是终身制的职业。那么，我们应该怎样才能学好中医呢？《扁鹊仓公传》云：“人之所以病病疾多，医之所以病病道少”，这说明中医难学。著名温病学家吴鞠通又说：“学医不精，不若不学医”。

学中医诚然难，学精则更难。但既学医就必须学精，至少要确立“学精”这样一个奋斗目标，方能学成一个好中医。怎样才能达到这个目的呢？根据我个人学医的体会，主要在于两点：一要认真读书。中医的书籍，用“汗牛充栋”来形容，尚嫌不够。读中医的书，不仅要读懂、弄通，而且要熟读、

熟记，对许多重要的内容甚至要熟背。比如中医诊断学、中医方剂学、中医内科学、中医妇科学、中医儿科学、温病学、伤寒论、金匱要略等。若要有高深的理论功底还必须学好《内经》。读中医的书，要善于融会贯通，中医学的理论均源于《黄帝内经》，中医的各科临床，均源于历代医家的经验积累和实践总结。

举例说吧，比如学《伤寒论》，不仅要与《金匱要略》相融合，还要上与《内经》相联系，下与《温病学》相联系，此外，还要与内科学、方剂学、药物学、诊断学相联系。比如《伤寒论》的少阳证，这个少阳证就出自《内经》的《素问热论》。《内经》的少阳证只限于少阳经脉症状“胸胁痛而耳聋”，而《伤寒论》的少阳证则为半表半里证，胆火上炎，症见“口苦，咽干，目眩，往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，必烦喜呕”，用小柴胡汤主治。再联系温病学中亦有一个邪郁少阳证，寒热类虐，心烦，口渴，脘痞，舌苔黄白而腻，用蒿芩清胆汤主治，系湿热郁闭少阳。如此联系比较，自然融会贯通。

我是学中医出身的，如果你是想进医院，拿医师资格证，成为一个中医临床医生的话不防自考去实现，但是现在的就业形式对自考来说是不太合适的。如果你是为了兴趣，并不以此作为谋生手段的话，我可以推荐几本书你看：首先是《中医基础理论》这是必看的，这是基础，是你踏入中医殿堂的铺垫。

必须认真的掌握。其次是《中医诊断学》《中药学》《方剂学》这些是临床基础，也是必看的。中医基础扎实了，学这些可以比较轻松，尤其是诊断。学中医其实就像走路，一条道，分几条岔路，等你完全掌握之后你会发现任何一条岔路都能帮你达到目的地。再次就是中医的各个临床应用的了如《中医内科学》《中医外科学》《中医妇科学》《中医儿科学》等等，值的一提的是《针灸学》很有用的，就算给自己保健也是不错的。

最后如果想拓展，学习古代的中医专著则《医古文》要看，前人的精华太多了，如：《黄帝内经》《伤寒杂病论》《丹溪心法》《景岳全书》《脾胃论》等都可以看的。

20__年6月11日至6月12日，我有幸参加了四川省护理学会在成都举办的护理管理暨中医护理技术培训班。十分感谢领导给我这个机会，让我在护理管理和中医护理技术方面有了新的认识和理解。

这次培训，由四川华西医院护理部主任成翼娟老师、四川省人民医院护理部主任温贤秀老师等8位护理专家亲自授课，学习了包括20__年优质护理标准解读、质量控制新标准解读、持续改进护理质量实现患者和护士体验双赢、静脉输液质量管理、护理安全用药管理、中西医结合护理在疼痛管理中的应用、多种中医护理技术在糖尿病足防治中的应用等多方面的知识，通过此次培训，我对护理管理的内涵有了更深刻的理解，能够掌握护管的工作思路、基本方法和管理手段，能合理有效的运用一切资源；此次培训还使我对护理技术的要求更加规范明确，能够以病人需求为导向，按照护理程序的方法，运用专业知识和技能，维护和促进病人生命安全和身体健康，不断提高护理服务水平和服务技术，让护理质量持续改进。

两天的培训，使我感受到了护理前辈们对护理事业的专注、执着及无私奉献，学习到了前辈们的专业品质、敬业精神、人文素养，同时也深深感受到了省护理学会、各位护理专家对我们的殷切期望以及我们所肩负的责任和使命。作为绵阳市中心医院的一名护理工作者，必须要不断学习、不断思考、不断前进，为进一步提升我院的护理质量作出应有的贡献。

为了进一步贯彻落实《国家中医药管理局关于印发基层常见病多发病中医药适宜技术推广实施方案的通知》的相关精神，积极响应省、市、区卫生行政部门关于开展中医适宜技术的推广培训的号召，推动中医药服务“进农村、进社区、进家

庭”，充分发挥中医药适宜技术防治常见病多发病的优势和作用，我院精心安排，周密部署，首次开展了凉州区中医适宜技术护理培训班，现将培训情况总结如下：20__年5月26日，我院申请的省级继续教育项目《中医适宜技术护理培训班》在我院六楼学术厅隆重开班。

此次培训班邀请__省中医院护理部主任__、护理部副主任__、武威市护理学会、__市人民医院护理部主任王淑文、武威市中医医院__以及__区医院等院内外中医护理方面的专家，就中医特色护理技术概况、护理查房、患者安全管理、小儿推拿、拔罐疗法与刮痧疗法、中药的熏洗疗法、湿敷疗法和冬病夏治贴敷疗法等中医护理实用技术进行了讲授，受到了220名年轻医务人员的热烈欢迎。中医适宜技术，尤其是成熟的中医适宜技术的推广在医院的各类工作中日益重要。中医适宜技术的推广近年来使各医疗卫生机构从中受益匪浅，发扬光大势在必行，中医适宜技术的合理运用解决了过去传统中医技术不能解决的问题，符合人民群众对中医中药的健康需求。中医药适宜技术作为祖国医学的宝贵财富受到主管部门的重视，也受到了医务人员和广大患者的欢迎。此次培训班的开展，为我区的中医适宜技术推广开辟了新的局面。

一、进一步完善中医药服务体系，健全中医药服务网络

由区卫生局组织发起的中医适宜技术培训班，培训对象为区属医院，乡镇卫生院、分院，城市社区卫生服务中心从事临床工作的人员。当前，中医药事业面临着前所未有的发展机遇和挑战，要振兴中医，实现科学、快速地发展，首先要弄清自身的优势所在，而中医药适宜技术就有着十分明显的特色优势，让基层医护人员掌握中医适宜技术，提高中医药服务能力，强化中医药服务网络。

二、凸显中医药“简便廉验”特色优势，强化惠民措施

中医药事业发展的基础在农村、在社区、在基层。因此，中

医适宜技术推广工作的首要就是要做到医疗服务价格、质量、效果、态度、便捷、安全等全方位的综合的便民惠民，也就是“简便廉验”。通过适宜技术培训，学员们不仅掌握了应用推拿、按摩、拔火罐、针灸、简便中草药等中医适宜技术在临床方面的应用，而且对于全面提高学员所在农村卫生院、社区卫生服务中心等中医药专业技术水平起到很大作用。

三、推广中医适宜技术，减轻患者的经济负担

培训班对学员的悉心辅导，不仅使学员的技能得到提高，而且对活跃中医的诊疗气候，弘扬中医特色，传承中医药传统起到了积极的作用，发挥了较好的社会效益，减轻了患者的负担。此次培训班通过对中医特色的概念诠释以及中医特色护理过程中需遵守的原则，体现了中医的整体观念、辩证维护、独特的中医临床操作技术与护理方法等特点。

同时，在农村和城市大力推广中医适宜技术，对进一步完善城乡中医药服务体系，充分发挥中医药特色与优势，提高中医药服务能力，全面加强农村和城市社区的中医药工作有着十分重要的意义。

度中医诊断学学习心得篇七

跟随杨教授几个月的学习，诊断学基础这门考查课今天以考试的形式结束了。一看到试卷，进行浏览时，感觉考得很基础，几乎没涉及到疾病的病理机制，很显然老师体会到作为我们这一批定点培养学生的学习压力，不想给我们太多为难。

一开始看到诊断学这本书，第一印象就是好厚、太厚了！老实说，学习诊断学是很有难度的。因为要理解并记忆的内容特别多。我很庆幸我们遇到了一个好老师，让我在学习过程中越来越觉得诊断学是一门非常实用而且有趣味的课程。我深深体会到，每当懂得一个可在实际生活中应用的疾病相关

知识时，会很有成就感。

诊断学是运用医学基本理论、基本知识和基本技能对疾病进行诊断的一门学科。诊断学分为六篇，分别是症状学诊断，检查诊断，实验诊断，器械检查，影像诊断，病例与诊断方法。可能是由于时间的原因吧，今年影像诊断就没有学习。

症状诊断包括问诊和常见症状，问诊是诊断疾病的第一步，所以很重要。症状学的学习是我们能出不学习会分析症状的病因，产设备机制，临床表现，诊断和鉴别的要点。

体格诊断主要是体格检查，其检查的基本方法是视诊，触诊，叩诊，听诊，嗅诊。体格检查具有很强的技术性，是临床医生必须具备的基本功，所以杨老师给我们增加了操作实验课，从这里可以体会到杨老师的良苦用心。

实验诊断临床包括：

- 1、血液检查；
- 2、骨髓细胞学检查；
- 3、血栓与止血检查；
- 4、尿液和肾功能检查；
- 5、临床化学检查；（含各种蛋白、糖、脂等成分的检查）
- 6、临床免疫学检查；
- 7、临床病原学检查；
- 8、临床细胞遗传学检查；
- 9、体液、分泌物和排泄物检查。

我认为实验诊断必须注意：当实验结果与实验检查结果与临床其他表现不符时，必须结合临床资料全面分析或进行必要的复查。

器械诊断主要学习的心电图，对于心电图的学习我认为只有知道并掌握正常的心电图才能更好的学习掌握疾病或异常时的心电图。

对于病例的学习，老师介绍了病例的书写格式，内容，要求，及病历举例，诊断方法，步骤，内容，及临床意义。

虽然这门课程考试结束了，但对于即将作为医生的我来说却远远没有结束，只是一个知道的开始，但到临床时还是需要进一步的研究学习。

度中医诊断学学习心得篇八

诊断学是一门旨在提高医学人员诊断水平的课程，不仅仅是医学专业必修课，更是所有临床医师必须学习的基础课程。今年我开始学习这门课程，通过学习和实践，我深刻认识到了诊断学的重要性，同时也体会到了一些学习心得与感悟。

第一段：诊断学重要性

诊断是医生的核心能力，准确、及时的诊断是治疗成功的基础。一旦错过了疾病的黄金治疗期，会给患者带来严重的后果。因此，诊断学是医学中最为基础和重要的学科之一。从基础的病史采集到详细的体格检查、辅助检查，诊断学是全面了解患者情况和属于疾病类型的必要基础知识。

第二段：诊断学的学习方法

诊断学学习方法多样，我的学习方法是结合临床实践和理论学习。通过不断地实践，我学会了如何对病史采集，检查技

巧的运用，辅助检查的解读和规范化诊疗流程的分步实施。同时，我也积极参与课上讨论和组织小组研讨，通过交流，吸收不同的观点和经验，使我的诊断思路更加清晰和准确，进一步提高了我的诊断能力。

第三段：师生互动的重要性

在这门课程中，老师也非常重视与我们的互动和交流。老师们不仅是讲授者，更是学习者。在课上，老师们用真实的临床案例来讲解关键点，这大大激发了我的学习兴趣，在互动和交流中，我不仅获得了诊断技能，还积累了自己的诊断体系。同时，我也学会了解决看病过程的难点和疑问，很多时候自己解决不了的问题，向老师请教可以迅速得到解决，另外这也是提高诊断效率和综合素质的一种方法。

第四段：培养终身学习的习惯

学习诊断学让我认识到一个重要的观点：提高诊断技巧需要不断学习和实践。无论是病种的增多，还是新技术的出现，都需要我们不断跟进和学习。通过学习诊断学，我意识到了终身学习的重要性，必须始终跟随改变的疾病模式以及不断变化的技术，才能提高我的临床能力。

第五段：诊断学能力对自己实践的帮助

诊断学的学习不仅指导了我的工作，也对我的个人生长和实践带来了积极的影响。无论是工作中应对各种情况的能力，还是在生活中应对问题的态度，都在潜移默化中进行着提高和改善。可以说，学习诊断学并不仅仅是在提升自己的职业技能，更是在提高综合素养，为今后的职业和人生之路做好准备。

总而言之，学习诊断学让我认识到其重要性，激发了我的学习兴趣，提高了我的诊断能力，促使我形成了终身学习的习

惯，对我实践带来了积极的影响。相信在今后的职业与人生之路中，这些体会与经验都能给我提供指引，使我更加地积极进取和成长。

度中医诊断学学习心得篇九

1. 最好在学过了《正常人体解剖学》《生理学》《病理学》后，再来学习《诊断学基础》。西医学的各门为加深对《诊断学基础》的理解，课余时间还应对前期课程的有关内容进行复习，以达到基础与临床联系、理论与临床实践相结合的目的。

2. 学习过程中须补充某些基础知识的不足。因为《诊断学基础》是建立在如生物学、解剖学、生理学、微生物与寄生虫学、生物化学、病理学、药理学等基础上的。即使考过了《正常人体解剖学》《生理学》《病理学》后，要学习《诊断学基础》也还没有生物学、微生物与寄生虫学、生物化学、药理学等方面的基础知识。

3. 考试后，再来学习西医课程，他们很多时候把记中药药性、方剂歌诀的方法来学习西医课程，这是一个学习方法上的错误。因为《诊断学基础》似乎还没有现成的歌诀。学生应当根据大纲要求，识记的内容在理解的基础上记忆；领会的内容应当用已经学过的知识来帮助理解；应用的内容应当真正会应用。读书的时候，变记住“是什么”为明白“为什么是这样，这就是正确的学习方法。如果能读出课本中字面上没有但实际上包含有的意思，那就更上一层楼了。在理解基础上记忆，可达到事半功倍的效果。

4. 循序渐进、步步为营。《诊断学基础》的内容多、涉及的知识面广、要记住的名词概念、参考值、临床意义就相当多，对很多学生来说都感到困难。有的学生习惯于把一本书读完后，临考前再来抓紧时间复习，然后应考。这种办法对付某些内容少、自己熟悉的课程是行之有效的，可对付《诊断学

基础》的考试却不行。学习时应当分阶段学习，学习完后先总结归纳，然后做每章后面的练习题来检验自己的熟悉程度。如果能够达到大多数练习题都对，则需要找出题做错的原因，然后继续学习下一章。如果多数练习题都做错或者虽做对但是不知道对的道理，则应当重新学习直到完全弄懂为止。每一篇学习结束后应当有小结，抓住这一篇的主要内容。临考前再来一个总复习，这样考及格的可能性会大大增加。

5. 学习《诊断学基础》的另一特点是必须熟练掌握临床诊断的检查方法，尤其是大量的体格检查法，而这些方法和众多的体征绝不是轻而易举就可以掌握的，它不仅是技术性的、而且也是艺术性的。为达到熟练掌握各种体格检查法，必须在自己身上或同学之间反复练习正规、系统的检查法，熟能生巧、学有所成。只有熟悉了正常状态后，才能更好地认识病态变化；正常与异常比较，使知识巩固、理解透彻、体会深刻。《诊断学基础》的教学方式与基础课有很大不同，除课堂教学、实验课外，大量的教学活动应在医院中进行。例如，病史采集，肺部啰音、心脏杂音、肝脏肿大、脑膜刺激征等众多的体征只有从病人身上才能真切的认识到和体会到。当然，有临床医师言传身教，对上述的病史采集、体格检查法和体征可能会有更加深刻体会。如不具备这些条件，也可以买相关的体格检查图谱、录音、录像、光盘等资料，以弥补这方面的不足。

6. 学习《诊断学基础》，除必须掌握诊断学的基本理论、基本知识、检查方法和思维程序外，还必须善于同病人交往，取得病人的信任与合作。因为病史采集、各种体征都要从病人身上去体会，这需要病人的密切配合，而病人常常不愿意让见习、实习的学生给他作检查。如果学生不能正确处理与病人的关系，即使有老师带着去采集病史、体格检查，病人也会拒绝见习医生的询问和体格检查。因而处理好与病人的关系就十分重要。只要我们做到全心全意为病人服务，一切从病人的利益出发，关心体贴病人，同情和爱护病人，以此为出发点，就一定能处好与病人的关系。在体格检查、诊疗

操作等过程中，切勿增加病人的痛苦。

7. 以学习教材为主。要对教材仔细阅读，对大纲中要求识记、领会、应用的内容一定要认真识记、领会和应用。对不懂的部分，尤其是辅导丛书上指明的重点内容应当对照教材阅读，因为这些内容都可能是学生中普遍存在的问题。要正确处理基础知识和应用能力的关系，努力将识记、领会同应用联系起来，把基础知识和理论转化为应用能力。在全面学习的基础上，着重培养自己的自学能力、分析问题和解决问题的能力。

8. 全面学习的基础上抓住重点。要正确处理重点和一般的关系。分，但考试内容是全面的，而且重点与一般是相互依赖的，不能截然分开。应当把重点学习同兼顾一般结合起来，切忌孤立地抓重点，更不能把精力放在猜题、押题上。每个人都可能有自己的一套较好的学习方法，如果你没有比较有把握的成熟学习经验，上述方法不妨一试。每一个正确的认识都需要“实践、认识、再实践、再认识”的过程，临床医师必须在反复的医疗实践过程中，逐步学会临床思维方法、检查技术，不断接受新事物、新理论、新思想，逐步提高自己的诊断水平。在学习方法上，也可以根据自己的不同特点不断摸索、总结出适合自己的学习方法。（戴万亨）

度中医诊断学学习心得篇十

诊断学是医学专业中非常重要的一门学科，也是医生必修的重点课程之一。作为一名初学者，在学习诊断学这门课程上，我深刻地体会到了其重要性和难度，同时也收获了很多。

第一段：诊断学简介

诊断学是指通过各种检验检查，对患者的病情进行综合分析和判断，确定患者疾病的名称、病因、发病机制、病理过程和病情分级等，为临床治疗提供科学依据和有效方案。其实，

每一个医学专业都离不开这门基础课程。诊断学是医生最常用的技能之一，也是区分好坏医生最基本的标准之一。

第二段：前提要素

在诊断学学习中，我们首先需要了解患者的基本情况，包括年龄、性别、病史等。同时，还需要掌握各种检查手段和诊断方法，如病史采集、体格检查、实验室检查等，以此帮助我们尽快准确地确定患者的病情。

第三段：诊断流程

在实际操作中，诊断流程的重要性不言而喻。我们需要对患者的各项指标进行评估，根据病史和体格检查等信息判断可能的诊断，并结合实验室检查形成综合诊断。此外，还需要对治疗方案进行选择，并加以实施，跟踪监测疗效。这个过程非常繁琐，需要我们投入大量的时间和精力。

第四段：学习体会

在学习诊断学的过程中，我深刻体会到了医生的职业素养和能力要求之高。除了扎实的理论基础和丰富的知识储备之外，更需要的是严谨的思维方式和敏锐的观察力。此外，在临床实践中，我们还应该注重病人的心理需求，关注病人的健康问题。总之，诊断学是每一个医生必须掌握的核心技能，也是每一个医生应该不断提升的重要能力。

第五段：总结

在诊断学学习的过程中，我们需要掌握科学方法和看病思路，时刻注意维护病人的合法权益和诊疗安全。我们需要认真学习先进的医疗技术和治疗方案，不断积累经验，提高自身诊断的准确度和质量。在实践中，我们也应该注重团队合作，与医护人员、病人及其家属建立良好的沟通和协作关系。最

终，我们要不断总结经验，不断改进和提高自己的诊断技能，为病人的健康服务。

度中医诊断学学习心得篇十一

学习中医四大经典是每一个中医人提高自己临床能力的有效途径，认真研读古人的医术对于现代医学的发展有深远的促进作用，在本次学经典活动中，我认真的温习了中医四部经典著作，在运用临床方面有了新的领悟与提高。

首先我学习了四大经典的内容概括如下：

用药层次清晰、条理井然。叶天士之验方，在吴瑭手中一经化裁，便成桑菊饮、清宫汤、连梅汤等诸名方。足知吴瑭此书，不是仅仅为纂集而撰，实是经心用意，为学术理论升华之作。

其次，我在学习的过程中注意把握理论联系实际，有目的的学习：

度中医诊断学学习心得篇十二

对中医的向往始于年幼尚未懂事的时候。有一次年少无知，一脚踏入奶奶刚烧好的洗澡水里，傻孩子还不会自己把腿抽出来，就只会在那边哭，等奶奶发现赶过来时，我的整个脚就快成熟透的猪蹄了。奶奶赶紧抱着我跑到县医院里去，当时医生做了什么处理我真心回忆不起来了，只是牢牢地记得托他不是那么高明的医术的福，我痛得跟杀猪一样叫，回家后还哭了一宿睡不着，奶奶心里也不好受，祖孙俩就抱在那儿哭。恰好一个平时和奶奶颇有交情的赤脚医生经过，见此

情景，赶紧从自己的药箱里拣出几味草药，嘱咐我奶奶熬水放凉，然后洗掉了我伤口上的脓液，再把草药捣碎给我敷上，没多久就感觉没那么疼了。一个星期后，我脚上的皮肤就重新长好了，只在脚丫子上留下了一个小小的疤。那个时候，我就开始憧憬着成为这样一个神奇的人，能把病痛从我身上，从我身边的人身上赶走。

时间一晃快二十年了，在这期间我断断续续地看了不少中医经典、启蒙读物，虽学了不少，但总觉得学得不扎实。这学期开的基础中医学给了我一个机会在老师的指导下系统地学习了中医。但在我一直的认识中，中医便是一门从实践中总结而来的经验科学，所以我觉得中医的学习不应只停留在课本上，首先这样的学习方法不能让我们真正地感受到什么叫滑脉，什么是弦脉，什么样的舌叫胖大舌，而什么样的舌又叫瘦小舌，其次这样的学习方法无异于在死记硬背，要学那就应该好好学，就应该让这些宝贵的知识流动起来，那才是能被我们运用的知识。不过这可能也与我们的培养目标有关，毕竟我们的专业是临床医学，若中医所占比例过多，未免让人有本末倒置之忧。庆幸的是，我在我们专业找到了一个志同道合的同学，她也和我一样对中医有着浓厚的兴趣，也不想让中医的学习浅尝即止。于是在询问老师、阅读名老中医自学成才的传记之后，我们决定利用名医医案做模拟的辩证练习，在这过程中，我们都获益匪浅。仅以我们所做练习中比较有趣的两个医案为例，谈谈我在这一过程中所学所思。

医案1：患者，女学生，17岁，自诉：因与同学去河里捕鱼，洗澡戏水，随之饮食生冷之品，夜间觉身体不适，自服克感敏2片入睡，次日腰腹疼痛难忍，继而经行不畅，量少，色黑有小血块，伴身酸头痛，恶心呕吐，不思饮食。患者痛苦面容，脉沉紧微滑，舌质微青，苔白微腻。

在讨论初期，我们讨论的比较混乱，看到一个症状就去想是什么原因，结果到最后也没能清楚地表达出这个患者所患疾病的实质。在我一个读中医专业的同学的帮助下，我们重新

找到了辨证的思路，从整体入手考虑，以脏腑辨证为主线，辨病位、辨虚实、便表里、便寒热，以此为线，顺藤摸瓜。患者经行不畅、量少、色黑有块，生殖功能障碍，且伴有腹痛、恶心呕吐，所以病位在肾、脾二脏；脉沉紧，经行不畅，同时舌质青，青主寒痛，所以为里证、寒症。在这里我有个困惑是为什么病症会在短短的两天之内就会发展为里证，我的同学的解释是寒邪正旺，同时正气虚弱（患者那几天恰处于经期前后），寒邪有可能会直中脾，很快就穿过了表证阶段。最后我们尝试下的辨证结果便是：寒邪直中，寒凝胞宫、气滞血瘀，治法当温阳祛寒，行气化瘀，可选附子理中丸温中祛寒，以附子温肾阳，干姜振奋脾阳，我一开始选择的是血府逐瘀汤，却被我同学提醒说血府逐瘀汤、膈下逐瘀汤等一系列的汤并不是从气滞入手，而是直接破解久积的瘀血，所以其针对的应该是中老年那种长年累积下来的血瘀。在此次的辨证练习中，我们重新温习了望闻问切四个方面，主要集中于病史询问及脉象，对疾病的发展和方剂的使用有了更进一步的了解。

医案2：陈某，男，5岁。患儿因发热6天，门诊用抗生素治疗无效而住院。住院后经胸部x线检查左肺有片状阴影，痰液培养有金黄色葡萄球菌生长，诊断为金葡菌肺炎。仍高热，体温在三十九摄氏度上下，轻咳，不喘，住院后继续用抗生素治疗，仍未能控制病情，高热继续，且全身出现皮疹，有的融合成片。住院期间曾用过麻杏石甘汤加减之类的中药亦未见效。及至住院第九日，病程第十五日请中医会诊。中医所见：患儿烦躁，精神萎靡，皮肤干燥，皮疹色深红，唇干裂，啼哭无声且无泪，舌绛无苔，脉细数。

一开始我们用西医诊断思维思考，考虑为什么抗生素治疗无效，为什么会出现高热，发现这样做并不符合中医的辨证思维，然后再重新调整思路，从中医辨证入手。患儿的高热应为阳亢的表现，而且是因为阴液亏竭导致的阴虚内热，因为他皮肤干燥，唇干裂，啼哭无泪，正是津液耗竭的表现，所以治法当以清热滋阴。在医案随附的解析中，我们知道了这

是典型的温热病，发病急，热相中，绛舌是热入营分的重要辨证依据，且身上见疹，邪入营分无疑，且如果高热病例用一般清热无效时，应考虑到液亏、水不济火的问题，所以在强有力的清营解毒的同时，应当给予同样强有力的滋阴救液，所以治法当清营解毒，滋阴救液。

这两个医案的分析中可能还有幼稚之处，还请老师多多见谅，而这就是我们自己不断摸索练习的结果。在这个过程中，我自己学习的感受是通过医案练习，我发现了自己在学习理论中薄弱的地方或者理解有误的地方，并在不断的重复中巩固了知识的记忆，同时知道了这些知识应当如何运用，学习的动力更足了，更重要的是体会到了中医辨证和西医诊断之间思维方式的不同，即便以后自己不是一名中医医生，但也不会不论寒热虚实就给病人使用中成药。总体来说，受益良多。但不得不说，这个练习有一个弊端就是如果缺乏一个强有力的专业基础，仅由初学者自己去进行很难有提高，因为像我们这种基础薄弱的初学者无法找出自己思维上的漏洞，并且在练习的过程中如果遇到了问题也无法得到及时解决，而我那位学中医专业的同学在这一过程中给了我们很大的帮助，如果没有他，估计我们的练习也仅仅是停留在小打小闹的阶段而已。

基础中医学的课程告一段落了，但我知道我的中医学习才刚开始迈上正轨，我会把医案练习坚持下去，并在基础都熟练之后多去门诊见习，跟随老师出诊。希望在不久的将来，我能在真正的`实践当中有质的提高。

度中医诊断学学习心得篇十三

诊断学是医学中一个非常重要的分支学科，它涉及到了疾病诊断、治疗方案制定、预后判断等方面，对于医生来说具有十分重要的意义。而在现代医学发展的背景下，学习诊断学已经成为了一种必备的技能。本文将从我自己的经历出发，分享我在学习诊断学中的体会和心得。

第二段：体验

在我学习诊断学的过程中，最深刻的体验就是，诊断不是一件简单的事情。尤其在临床实践中，很多情况下患者的病情可能并不明显，或者出现了很多混淆症状，这就需要医生有更丰富的知识储备，以及敏锐的观察力和分析能力来进行判断和辨别。更重要的是，诊断需要不断地实践和积累，才能逐步提高自己的诊疗水平。

第三段：思考

在我的诊断学学习中，我也深感到了思考的重要性。首先，我们需要深入了解疾病的病理、临床表现、诊断方法等方面的知识，以此为依据对病情进行全面、系统的思考和分析。其次，我们需要考虑患者的个体差异，结合患者的生活习惯、用药史、家族病史等因素进行评估和分析。最后，还需要考虑患者能否接受治疗，治疗的效果如何等因素，以制定更科学、更适合的治疗方案。

第四段：技巧

在学习诊断学的过程中，我们也需要掌握一些技巧。首先，要注重临床访视，用心倾听患者的诉说，仔细观察患者的病情和表现。其次，要注重辅助检查，如生化检查、影像学检查等，以帮助我们更全面地了解患者的病情。最后，要注重综合分析和判断，将临床表现和辅助检查结果进行分析，结合疾病的特点进行推断和判断。

第五段：总结

诊断学学习是一门需要不断实践和经验积累的学科，在学习的过程中我们需要注重实践，注重全面思考和分析；需要掌握一些技巧，如临床访视、辅助检查和综合分析等。通过不断地学习和实践，我们可以逐渐提高自己的诊断水平，为病

人带来更好的治疗效果。

度中医诊断学学习心得篇十四

通过学习中医学，我对它有了个初步的了解。中医学有着悠久的历史，是我国人民在生活、生产以及同疾病斗争实践的经验总结。有其独特的理论体系和丰富的内容。是我国宝贵的文化遗产的重要组成部分，为我国人民的健康和中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献。

自古以来，行医者十分注重道德修养，将“大医精诚”封为圭臬，更以行动诠释着，他们以德养性，以德修身，德艺双馨，正因为他们毕生恪守着这样的信念，才真正成为历代医学家和百姓敬仰的伟大先师。“精”为先，“诚”为辅，只有具备“精诚”者，可承大医之名，“精”于高超的医术，“诚”于高尚之品德。纵观慢慢中华几千年医学历史，出现了一代又一代的名医：扁鹊济世救人，敢于直言；华佗施人道不分贵贱；叶天士谦逊好学承先启后重树医德。他们撰写的每一篇医案谨慎真实让我懂得实践真理的统一。医者中的智者应是众智者中的佼佼者，因为他们担负着挽救生命和发扬中医的双重责任，每一篇医案便是他们留给后人最好的纪念品，价值是不言而喻的。

学习这门课后有一些小小的建议，希望老师可以看看。

有时候，对我们这种初学者授以长篇大论的医学知识其实我们是吸收不了的，比如我相比之下更喜欢看一些图片啊，实时的医学视频等，可以提高大家的兴趣。所以建议老师可以在讲课中给我们加一些相关视频，或者相关图片及新闻以此来提高学生的兴趣。其实在很多时候，不论是我们的这个专业还是医学专业学生都会多少有些迷茫关于我们学习的这些知识可以用到哪儿，如何可以让他们运用得更好，希望老师在讲课时可以为我们指点一下。还有为了提高同学们的兴趣，加深对中医学的印象，老师可以在课程的初期给我们放一个

有教育意义的影片引入到课程内，或者实践教学，其实我们非医学类专业的学生也想过把医生瘾，老师可以实际教我们如何把脉，如何辨别疾病的发生之类的，而医学专业的学生可以提前实习。

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，所以当我们将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。

中西医结合是在我国这样一个既有中医又有西医的特殊国土上成长和发展起来的一种新的医学模式和医疗形式，是东西方文化和医学科学技术相互激荡、相互交融、相互结合的典范，是中国传统医学与现代医学互相学习、取长补短、交流融合的必然结果，是我国医学的一大优势和特色。中西医结合的目的，就是充分运用现代医学以及现代科学技术和手段，研究和发展传统中医学，吸收中西医之精华，丰富和推动我国医学科学的发展，努力提高为人民群众防病治病的服务水平。为此我院开展了中医学习班，以进一步学习体会中西医结合的重要性及必要性。以下是我的学习体会。

首先：中医和西医是两种不同哲学思想的碰撞，在学习中医的过程中，我应该改变观点不能轻视中医，从中医的角度学习疾病的治疗。学习中医的系统理论和哲学思想，学习中医的辨证施治。中医有句话叫急则治标，缓则治本这就为同一个病人被不同大夫看开不同的药有一个解释，因为不同的大夫他看问题的方面也是不一样的，横看成岭侧成峰，互相标本没有统一的标准，所以你认为从本治，本治好则标就去了，而他则认为先治标，标去以后再固本。其次：不同的大夫他的经历、性格等都会使他偏好于某种药，就是说对同一种病不同的大夫会用不同的药，比如说有的人爱用桂、麻之类的解表药，而有的人却爱用其他的发汗药，再比如说中医

可以治病，其它民族的中医也可以治病的，像那个云南白药在止血方面就很有名的，这并不说在中医里就没有止血的药了。总之，条条大路通罗马，能治好病人的病，那才是最好的。

那么怎样学习中医呢？学习中医，就是让我们认识我们的大自然，认识我们自身的身体，从而让我们去融入大自然，寻求健康生存的养生之道，寻求疾病的治疗之道。每个人都可以学习中医，感受中医。因为学习中医就是感受我们身边的世界，学习中医就是内视我们自身的身体。学习中医，就是要培养一种返璞归真，化繁为简的思路，不要被一些局部的、细小的症候所束缚，治病必求于本，培养了这种思维，养成了这样的思维习惯，就会使我们的视野大为开阔，不仅仅是学习中医，学习养生，在工作生活俱多方面，都会变得轻松。

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。

工欲善其事，必先利其器，中医的学习方法与路径，是一个需要首先探讨的问题。很多朋友学习中医之前没有很好地思考这个问题，入门的方式五花八门，有的一头扎进伤寒论等经典里，苦读了数年，出口成章，大段的经文背得烂熟，临床时，边都摸不着，开口动手便错，进而怀疑经典，怀疑中医。

有的执迷于药物学里，变成了草药医生，单方医生，把个别中药和处方视为绝密，越求越奇，以为不是深山老林里的神药或者异人奇方就不能治病。

还有的求于易，求于道，将中医和气功，宗教混于一谈，强词夺理，故弄玄虚，不提也罢。

我想，这些不应该是朋友们学医的初衷。

我虽然出生在中医世家，却也在医学上走了很多弯路，对临床疗效的追求也曾经让我倍感艰辛，回首这20多年的学医路途，我的最大感悟就是——中医本来是一个简单明白，好学易用的学科，却被有意无意的蒙上一层又一层的神秘面纱。

在这个处处追求效率的时代，还原中医的本来面目，破除中医迷信，节约后来者的精力和时间，就是我现在觉得最有意义的事情。唯其如此，中医界方可吸引优秀的年轻人，才能发扬光大。

学习的方法和路径——先从端正态度开始。

这个问题已经有很多人说过，而且各有各的道理，我要强调的是，下面这种学习方式适合有一定基础，希望深入系统掌握中医体系的人，也适合已经学医几年，或者读完了中医院校还一头雾水，愿意重新钻研的情况。

一，先宏观后微观。

一定要先对中医的学术体系有一个整体的大概印象，先通过走马观花式的浏览，然后再去学习具体的知识而不是一下就陷入到各种秘方，技法当中，纷纷扰扰，一锅浆糊。

二，培养提高思辨能力，不要强调死记硬背。

中医学让人望而生畏的原因之一就是要背诵大量的内容，而这是否有必要呢？我的体会是中医学里需要死记硬背的东西其实是不多的。远远不如法律，外语等专业。

很多内容，理解以后就会记得，而没有理解，记来何用？当然，理解也是分层次来的，先浅后深，先一般后特殊。

中医知识浩如烟海，人的精力时间都有限，一个医生不可能面面俱到的学，也不可能什么病都会治，关键是能构建自己

的学术体系，在一定的范围内有所建树，善莫大焉。

我记得当年背了好几百个处方，但是临床根本不怎么用，现在还能背的处方不会超过50个吧，也没有临床开不出方的情况，呵呵。

学习方剂的问题，我以后会单独论述。总结起来一句话就是——一个临床医生真的不需要学那么多处方。千招会，不如一招精。一方融会可变数方，一法学透可变数法。

很多老医生喜欢炫耀自己当年是如何过目不忘，博闻强记。先大量的背诵，以后慢慢理解，对于幼儿学医，这个当然是有道理的。

但如果是成年人记忆力差，理解力强，就不应该这样学。何况这些出口成章的老先生很多人临床水平真心不怎么样，可惜了背书受的那些罪哟。

传统的学习方法，打杂三年，抓药三年，抄方三年，动不动十几年以上才可以出师。真正学医的时间并不多，这些规矩里面，包含着对学徒劳动力的`残酷盘剥。

而我以为，一个完全没有医学基础的人，中等资质，学习条件和方法合适，三年就可以达到一个比较高的水平。

这是我通过实践得出的结论。至于执业医师考试，我指导的几个学生都能超分数线近一百分过关。也可以证明这一套方法对付应试教育还是同样有效。

三，保持批判的精神学中医。

一定在建立好自己的医学体系以后，再去研究各家学术

对前辈的经验，带着怀疑的态度学习，以临床疗效来验证。

凡是科学的体系，一定有可以理解的逻辑，无法理解的东西，可以存疑，先放一放。

这是因为你没有一定的基础，无法分辨是非，轻易转进中医各家学术的嘴仗里，除了更糊涂，没有别的收获。

我常常说看一个人学医的水平，看看他买了些什么书，可以得知八，也是这个意思。

度中医诊断学学习心得篇十五

工欲善其事，必先利其器，中医的学习方法与路径，是一个需要首先探讨的问题。很多朋友学习中医之前没有很好地思考这个问题，入门的方式五花八门，有的一头扎进伤寒论等经典里，苦读了数年，出口成章，大段的经文背得烂熟，临床时，边都摸不着，开口动手便错，进而怀疑经典，怀疑中医。

有的执迷于药物学里，变成了草药医生，单方医生，把个别中药和处方视为绝密，越求越奇，以为不是深山老林里的神药或者异人奇方就不能治病。

还有的求于易，求于道，将中医和气功，宗教混于一谈，强词夺理，故弄玄虚，不提也罢。

我想，这些不应该是朋友们学医的初衷。

我虽然出生在中医世家，却也在医学上走了很多弯路，对临床疗效的追求也曾经让我倍感艰辛，回首这20多年的学医路途，我的最大感悟就是——中医本来是一个简单明白，好学习用的学科，却被有意无意的蒙上一层又一层的神秘面纱。

在这个处处追求效率的时代，还原中医的本来面目，破除中

医迷信，节约后来者的精力和时间，就是我现在觉得最有意义的事情。唯其如此，中医界方可吸引优秀的年轻人，才能发扬光大。

学习的方法和路径——先从端正态度开始。

这个问题已经有很多人说过，而且各有各的道理，我要强调的是，下面这种学习方式适合有一定基础，希望深入系统掌握中医体系的人，也适合已经学医几年，或者读完了中医院校还一头雾水，愿意重新钻研的情况。

一，先宏观后微观。

一定要先对中医的学术体系有一个整体的大概印象，先通过走马观花式的浏览，然后再去学习具体的知识而不是一下就陷入到各种秘方，技法当中，纷纷扰扰，一锅浆糊。

二，培养提高思辨能力，不要强调死记硬背。

中医学让人望而生畏的原因之一就是要背诵大量的内容，而这是否有必要呢？我的体会是中医学里需要死记硬背的东西其实是不多的。远远不如法律，外语等专业。

很多内容，理解以后就会记得，而没有理解，记来何用？当然，理解也是分层次来的，先浅后深，先一般后特殊。

中医知识浩如烟海，人的精力时间都有限，一个医生不可能面面俱到的学，也不可能什么病都会治，关键是能构建自己的学术体系，在一定的范围内有所建树，善莫大焉。

我记得当年背了好几百个处方，但是临床根本不怎么用，现在还能背的处方不会超过50个吧，也没有临床开不出方的情况，呵呵。

学习方剂的问题，我以后会单独论述。总结起来一句话就是——一个临床医生真的不需要学那么多处方。千招会，不如一招精。一方融会可变数方，一法学透可变数法。

很多老医生喜欢炫耀自己当年是如何过目不忘，博闻强记。先大量的背诵，以后慢慢理解，对于幼儿学医，这个当然是有道理的。

但如果是成年人记忆力差，理解力强，就不应该这样学。何况这些出口成章的老先生很多人临床水平真心不怎么样，可惜了背书受的那些罪哟。

传统的学习方法，打杂三年，抓药三年，抄方三年，动不动十几年以上才可以出师。真正学医的时间并不多，这些规矩里面，包含着对学徒劳动力的残酷盘剥。

而我以为，一个完全没有医学基础的人，中等资质，学习条件和方法合适，三年就可以达到一个比较高的水平。

这是我通过实践得出的结论。至于执业医师考试，我指导的几个学生都能超分数线近一百分过关。也可以证明这一套方法对付应试教育还是同样有效。

三，保持批判的精神学中医。

一定在建立好自己的医学体系以后，再去研究各家学术

对前辈的经验，带着怀疑的态度学习，以临床疗效来验证。

凡是科学的体系，一定有可以理解的逻辑，无法理解的东西，可以存疑，先放一放。

这是因为你没有一定的基础，无法分辨是非，轻易转进中医

各家学术的嘴仗里，除了更糊涂，没有别的收获。

我常常说看一个人学医的水平，看看他买了些什么书，可以得知其中，也是这个意思。

度中医诊断学学习心得篇十六

我于20__年3月9日至13日参加了中医护理培训学习，学习期间，我们从中医相关基础理论到操作实践进行了强化学习。这期学习班起点高、模式新颖、效果良好。整个课程体系设计科学合理，既关注了当前中医理论历史，又关注了实践的工作实际，既有前瞻的视野，又有丰富的案例分析，更让我学习到了新的'操作技能。虽然本期学习班只有短短的5天时间，但我觉得感触很多，收获也很大。

一、拓宽了视野，开阔了眼界

这次学习，我完成了40学时的课程计划，浙江省中医院及知名专家教授的授课，领略了名师的智慧和风采，老师们学贯中西、博古通今，知识渊博、理念精深，在各自的研究领域都有独到的分析和精辟的见解，他们精彩的讲解不时闪烁出智慧的火花，使我的思维理念不断地受到新的冲击，从而进一步理清了思想认识上的误区，解开了许多工作、学习、生活中的迷茫和疑惑，大大地拓宽了视野，开阔了眼界。正所谓：聆听的是智者的声音，感悟的是中医知识的力量；学到的是管理的精华。

二、增长了知识，提升了能力

一是学习了很多中医理论基础疼痛方面相关知识，中医经典在护理中的应用、手法通乳、中药热盐包、腕踝针、药罐等中医特色护理技术临床应用推广等，科学的护理管理及病人管理方法。可以说，通过这次学习，切实地增长了管理知识，增强了工作自信，在一定程度上提高了管理能力。管理的一

半是科学，一半是艺术。二是学习了很多新颖的思维方法。如浙江省中医院的蔡亚红老师的中医癌痛病房规范化管理，俞国红老师的护理管理介绍，汪永坚老师分享的中医护理临床路径实践及效果评价，这些新的思维方法，是在既符合政策法规和规律，又充分结合自身实际的基础上，直面现实困难，突破常规思路，创新解决问题的办法，达到问题迎刃而解，效率不断提高，成效事半功倍的效果。

实际上，这些思维方式所闪现出的智慧，就是解决问题能力的具体体现。因此，我觉得这些新思路、新方法对实际工作有很强的现实指导意义。它使我们在今后的工作中能够心态更加自信，思路更加开阔，方法更加灵活。三是学习了很多有效的沟通方法。医患沟通在护理管理中的重要性，简言之，沟通，就是人与人之间的相互了解，相互理解，就是消除误会，化解矛盾，摒弃隔阂，就是密切关系，求得谅解，增进感情，达成共识。

但凡成功的管理者，无一不是善于沟通的好手。作为一名责任组长，一方面加强团队内部管理，需要与护理成员沟通，良好的沟通，能够使团队成员理解管理者的管理意图，能够激发大家的参与感和热情，能够引导团队成员朝着共同的目标团结一致，发奋努力。另一方面创设团队发展的良好环境，要与病人及家属沟通。无论是要争取领导的政策支持，部门之间的协调配合，还是要赢得临床科室的大力帮助，这都需要重视沟通，一方面要保持自信、充满诚意，另一方面要善于寻找双方的关注点、兴奋点和共同点，促进工作的有效推进。坐诊，给病人予以全面的中医调护，使中医护理操作走出病房，走向门诊，扩大的潜在的病人群体，为医院、给自身带来新的发展空间。

三、提高了认识，完善了自身

在学习中提高，在实践中成长，这是我参加本次中医护理骨干人才培训班的重要心得体会之一。通过学习，不仅逐步地

提高和完善了自己，而且，通过学习，还促进了反思。要注重提高理论修养。通过这次学习，各位老师引用古代文献中的相关经典，深入潜出得将那些刻板的文立文讲解得生动有趣，我深刻地感觉到得自己的中医理论水平和管理理论水平离工作实践对自身提出的要求差距大。这不仅体现在自己学习的习惯上，没有养成有计划、有规律地学习理论知识的习惯，而且体现在自己的学习成效上，既没有对各种理论做到大量涉猎，扩充知识面，又没有精读某种理论，融会贯通，更没有形成自己独特的观点。

因此，以后要在在学习上更进一步加强，不断提高自身理论水平，在学习中提高、在学习中成长。要注重积累实践经验。理论是在实践的基础上，通过概括提炼而成。专家们的工作经验和理论成果，都是因为他们不仅勇于实践、不断探索，而且是因为他们善于总结，注重积累。因此，我们在平时的工作中，要注意收集、总结、提炼成功的经验，使之具有普遍指导意义的方法，并逐步成为自身工作特色，不断提高工作水平。要注重提高业务水平。通过这次学习，我深刻地认识到，要做好工作，还需要进一步提高自身业务水平，以适应现代社会医疗水平日新月异的发展，使医院发展在竞争激烈的社会中能够勇立潮头，立于不败之地。

20__年6月11日至6月12日，我有幸参加了四川省护理学会在成都举办的护理管理暨中医护理技术培训班。十分感谢领导给我这个机会，让我在护理管理和中医护理技术方面有了新的认识和理解。

这次培训，由四川华西医院护理部主任成翼娟老师、四川省人民医院护理部主任温贤秀老师等8位护理专家亲自授课，学习了包括20__年优质护理标准解读、质量控制新标准解读、持续改进护理质量实现患者和护士体验双赢、静脉输液质量管理、护理安全用药管理、中西医结合护理在疼痛管理中的应用、多种中医护理技术在糖尿病足防治中的应用等多方面的知识，通过此次培训，我对护理管理的内涵有了更深刻的

理解，能够掌握护管的工作思路、基本方法和管理手段，能合理有效的运用一切资源；此次培训还使我对护理技术的要求更加规范明确，能够以病人需求为导向，按照护理程序的方法，运用专业知识和技能，维护和促进病人生命安全和身体健康，不断提高护理服务水平和服务技术，让护理质量持续改进。

两天的培训，使我感受到了护理前辈们对护理事业的专注、执着及无私奉献，学习到了前辈们的专业品质、敬业精神、人文素养，同时也深深感受到了省护理学会、各位护理专家对我们的殷切期望以及我们所肩负的责任和使命。作为绵阳市中心医院的一名护理工作者，必须要不断学习、不断思考、不断前进，为进一步提升我院的护理质量作出应有的贡献。

为了进一步贯彻落实《国家中医药管理局关于印发基层常见病多发病中医药适宜技术推广实施方案的通知》的相关精神，积极响应省、市、区卫生行政部门关于开展中医适宜技术的推广培训的号召，推动中医药服务“进农村、进社区、进家庭”，充分发挥中医药适宜技术防治常见病多发病的优势和作用，我院精心安排，周密部署，首次开展了凉州区中医适宜技术护理培训班，现将培训情况总结如下：20__年5月26日，我院申请的省级继续教育项目《中医适宜技术护理培训班》在我院六楼学术厅隆重开班。

此次培训班邀请__省中医院护理部主任__、护理部副主任__、武威市护理学会、__市人民医院护理部主任王淑文、武威市中医医院__以及__区医院等院内外中医护理方面的专家，就中医特色护理技术概况、护理查房、患者安全管理、小儿推拿、拔罐疗法与刮痧疗法、中药的熏洗疗法、湿敷疗法和冬病夏治贴敷疗法等中医护理实用技术进行了讲授，受到了220名年轻医务人员的热烈欢迎。中医适宜技术，尤其是成熟的中医适宜技术的推广在医院的各类工作中日益重要。中医适宜技术的推广近年来使各医疗卫生机构从中受益匪浅，发扬光大势在必行，中医适宜技术的合理运用解决了过去传统中

医技术不能解决的问题，符合人民群众对中医中药的健康需求。中医药适宜技术作为祖国医学的宝贵财富受到主管部门的重视，也受到了医务人员和广大患者的欢迎。此次培训班的开展，为我区的中医适宜技术推广开辟了新的局面。

一、进一步完善中医药服务体系，健全中医药服务网络

由区卫生局组织发起的中医适宜技术培训班，培训对象为区属医院，乡镇卫生院、分院，城市社区卫生服务中心从事临床工作的人员。当前，中医药事业面临着前所未有的发展机遇和挑战，要振兴中医，实现科学、快速地发展，首先要弄清自身的优势所在，而中医药适宜技术就有着十分明显的特色优势，让基层医护人员掌握中医适宜技术，提高中医药服务能力，强化中医药服务网络。

二、凸显中医药“简便廉验”特色优势，强化惠民措施

中医药事业发展的基础在农村、在社区、在基层。因此，中医适宜技术推广工作的首要就是要做到医疗服务价格、质量、效果、态度、便捷、安全等全方位的综合的便民惠民，也就是“简便廉验”。通过适宜技术培训，学员们不仅掌握了应用推拿、按摩、拔火罐、针灸、简便中草药等中医适宜技术在临床方面的应用，而且对于全面提高学员所在农村卫生院、社区卫生服务中心等中医药专业技术水平起到很大作用。

三、推广中医适宜技术，减轻患者的经济负担

培训班对学员的悉心辅导，不仅使学员的技能得到提高，而且对活跃中医的诊疗气候，弘扬中医特色，传承中医药传统起到了积极的作用，发挥了较好的社会效益，减轻了患者的负担。此次培训班通过对中医特色的概念诠释以及中医特色护理过程中需遵守的原则，体现了中医的整体观念、辩证维护、独特的中医临床操作技术与护理方法等特点。

同时，在农村和城市大力推广中医适宜技术，对进一步完善城乡中医药服务体系，充分发挥中医药特色与优势，提高中医药服务能力，全面加强农村和城市社区的中医药工作有着十分重要的意义。

十月，漫步在医院的小道上，随着季节的风吹来，桂花香气随风飘散，空气中弥漫着甜美的清香。在这个桂花飘香的季节，为大力弘扬中医药文化，全面提升我院护理人员中医操作技能，在院领导的全力支持和护理部的精心组织下，举行了中医护理操作培训及考核。

为了在考试中取得较好的成绩，我科彭护士长高度重视，认真组织安排，利用休息时间，陪同全科护士加强训练，处处把关。

同事们牺牲了自己大量休息时间，早来晚走，主动查找差距，高标准，严要求；在家人朋友的理解支持下，有的同事在外购买了操作器具，下班后回到家中在家人的身体上练习。由不熟练到熟练；由手法不准，不优美到动作标准流畅。可喜的是，由于大家的不断努力，在考试中，都取得了不错的成绩，小唐，小吴两位同事更是获得了两项优异的好成绩！

本次考试，拔火罐，刮痧的对象不是模型，而是各科室的职工，两人为一组，在操作中，更贴近临床，同时从对方的体会中可以发现不足。

操作考试中，不仅是操作的熟练，手法的漂亮，更重要的也有流程的熟悉，规范。因此，护士和蔼可亲的解释用语，轻巧熟练的操作程序，充分体现了人性化的护理理念。

通过这次考试，最大的提高了全体护理人员的中医理论操作水平，而全科同事表现了前所未有的荣誉感责任心，集体主义精神，让我感受到了蕴藏在大家身上的巨大潜力已经被激活，更看到了医院更加美好的明天。

随着现代化医学模式的转变和护理学的发展，严格护理管理、完善护理程序、强化护士高度的责任感都是不可缺少的促进要素。

然而，在贯穿这些要素的其中，护士礼仪已成为当前护理教育中急需解决的问题，它是临床护理工作的内在品质和灵魂。

1、对护士礼仪的认识及语言修养

礼仪是护士的职业形象，包括仪表端庄、言谈举止、音容笑貌都有助于培养积极的心态，养成高度的自制力和高超的领导才能，受到别人的尊重和爱戴，并在职业工作中获得惊人的成绩。

语言是人们在社会生活中广泛运用的一种传递信息和交流情感、沟通人际关系的工具，是心灵的声音，护士美好的心灵要通过言谈举止体现出来，给患者留下美好的印象，从而获得患者的信任、尊重及安全感。

为此，我院护理部专门培训护士礼仪，规范礼仪行为举止，全面提高护士整体素质。

2、热情礼貌待人，产生美好的第一印象

患者入院时，当班护士迎上前去，目光正视患者，点头微笑问候，送患者到病房，让患者休息，护士作自我介绍，向患者介绍环境、经管医生、饮食作息并亲切的告知患者将为其提供周到的服务，使患者感到亲切和温暖。

住院患者由于环境改变和疾病的影响，会有不愉快、不满甚至愤怒、忧郁等情绪。

护士在护理工作中，要充分体现宽容大度、体贴耐心的职业性格，消除患者不稳定情绪，引导患者积极配合治疗护理，

保持轻松愉快的心境，使患者早日顺利康复。

3、规范的言行举止是与患者沟通的桥梁

在对患者进行护理治疗时，得体的称呼使患者感到自然、亲切，对老人应用尊称，年龄和自己相仿的可称姓名，对儿童可适当运用触摸以减轻儿童的陌生、恐惧感。

护士在与患者交谈时，应以平等待人的态度，尊重患者的自尊心，既要使患者感到温暖、亲切，又要保持一定的严肃性。

如：为患者解除忧虑时，话题可从同情、关心患者的问题谈起，诱导患者说出心中的忧愁，护士就能了解患者的心态，给予启发、引导和鼓励，用轻松愉快的语言缓解患者愁闷的心绪，获得与患者沟通的良好关系。

随着人类精神文明和物质文明的发展，人们的需求水平在不断的提高，护士礼仪教育在临床护理中不容忽视，要求护士将礼仪教育贯穿于护理患者的各个环节中，从而提高护理整体素质。

服务患者的人性化“三部曲”：第一步空姐式服务，就是微笑服务，主要解决态度问题；第二步亲友式服务，就是换位思考，假设患者就是我、我的家人，真心去为患者帮忙；第三步牧师式服务，是深层次高端服务，主要解决病人的心理思想问题，提倡和病人促膝谈心，沟通感情、建立相互信任。

在从始至终的医疗服务过程中，倡导“用心、用爱、用行动关爱每一位患者。

度中医诊断学学习心得篇十七

中医内科学是以脏腑、经络、气血津液等病理生理学说为指导，系统地反映中医辨证论治的特点，阐述内科病证的病因

病机及其证治规律并采用中药治疗为主的一门临床学科。它系统反映中医辨证论治的特点，是基础理论联系临床实践的桥梁，是临床其他各科的基础，在中医专业中具有极其重要的位置，也是必须学好的一门临床主课。在这学期的中医内科学课程中，我们又再一次深入系统研究和学习了临床各常见中医内科疾病，收获颇多，在此，将自己对于应该怎样学习这门学科的一些感受和体会总结如下。

中医学根植及生长于中国几千年的历史文化土壤，从神农尝百草谱《神农本草经》，到黄帝岐伯问答出《黄帝内经》；从仲景演《伤寒论》、《金匱要略》，到孙思邈《千金方》；从金元各大家齐鸣，到明清温病各家学派学说，数千年来，古人们前仆后继，不断丰富和完善了中医学理论体系宝库。

中医学经典古籍浩如烟海，这都是前代医家留给后世学者的宝贵医学财富，值得我们去深入学习和研究，其理论学说及临床诊治思维方法对于如今仍然有重大的临床价值。我们作为研究生更要以严谨的态度去深入学习和诵读，通过多多诵读经典条文，不断充实自身理论基础，从而能更加全面的以中医角度去认识疾病、疾病病因病机及发展转归，更能博采众方，取各家之长，取前人经验，不断创新发展，更好的指导当代的临床实践。

不知不觉已经在附一实习结束，这也是我在大学四年来，第一次真正的上临床，对于我来说，一切都是那么新鲜，离开了枯燥的书本，面对的是活生生的病人，而我也充当了一回冒牌的实习医生。在我们下科之前经过简单的培训，可是这些培训对于我们从来都没有接触过临床工作的我们，是远远不够的，我们还需要适应和学习很多东西。我把在中医内科学学习的心得总结如下：

- 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。

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。

世人多疾苦，在医院实习的时间，自己看到了许多病人背后的事，家境，付出，责任，承担，辛勤，汗水，泪水，荣耀，使命。哎，以善人心观世人，世人皆善！以魔人心观世人，世人皆疯！

一花一世界，一叶一菩提，心之所向，即为天堂。

本学期前，我曾上过武当山·太子洞拜访过洞中唯一的道人，贾爷爷，那双澄澈的眼神，仿佛洞穿了我的灵魂，发自肺腑的言论，讲述着我们身上的责任，我心之所向，我心之所念，是为世界，人类，动物，植物，大的阴阳。历史留下精华，遗du[]责任，都将一代代传下，由我们承担！

壮哉我大中医！以蓬勃的文化，思维，带这个世界走向光明。

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，用于临床所迈开的第一步，在此过程中我收获颇丰，心得体会亦不少，下面为我对本次实习的自我鉴定：

我__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、骨伤等七个科室学习，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。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，在此过程中我不断总结学习方法和临床经验，尽力提高独立思考、独立解决问题、独立工作的能力，冻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，经过十个月的实践我熟练掌握了病程记录、会诊记录、出院记录等医疗文件的书写；掌握了临床各科室的特点及各科室常见、

多发病人的诊治;掌握了常见化验的正常值和临床意义及和各类危、重、急病人的初步处理。较好地完成了各科室的学习任务，未发生任何医疗差错和医疗事故。

此外，作为一名预备党员我与所在实习医院的党支部取得联系其间我踊跃参加了实习单位及各科室组织的政治学习、业务学习和各项活动，使自己的实习生活更加充实和有意义。

总之，我对自己实习期间的表现是较为满意的，同时我对自己未来的工作也充满了信心，也诚挚希望大家能给我提更多宝贵的意见各建议，帮助我取得更大的进步!

在中医内科的实习即将结束，在这一个多月的实习期间，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，团结同学，严格要求自己，努力做到不迟到、不早退、不无故旷工及擅自离开工作岗位。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应用于实践。在此过程中我不断总结学习方法和临床经验，尽力提高独立思考、独立解决问题、独立工作的能力，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。

我在本科室实习期间，遵守劳动纪律，工作认真，勤学好问，能将自己在书本中所学知识用于实际。在老师的指导下，我基本掌握了中医科一些常见病的护理以及一些基本操作，是我从一个实习生逐步向护士过度，从而让我认识到临床工作的特殊性与必要性。以前在学校所学都是理论上的，现在接触临床才发现实际工作所见并非想象那么简单，并非如书上说写那么典型，好多时候都是要靠自己平时在工作中的经验积累，所以只有扎实投入实习，好好体会才能慢慢积累经验。

时间过得真快，转眼我即将结束内、外、妇、儿四个大科室的实习，回顾这些日子，是苦是乐，是酸是甜，相信每个人心中都有一种属于自己的味道，在儿科近一个月的实习生活中我受益颇多，即将要出科了，却有好多的不舍，对于我们

的实习，科里的老师们都很重视，每周的实习安排也井然有序，从而让我们循序渐进的学习与成长，在此，对各位老师表示衷心的感谢。

1、实习前对心内科的一些基本操作要掌握，如做心电图、测血压、心脏的体格检查等，不要小看这些，以最简单的测血压为例，很多人都没有规范的掌握。

2、搞熟心内科常见疾病的书本知识，如高血压、心力衰竭、心肌病、瓣膜病、冠心病等；然后再在临床上将上级医生的诊疗方案与书本相对应，看看如何与患者个体结合，不懂就问，水平会提高很快。

3、学会一些急诊处理，如高血压急症、急性肺水肿、心律失常等，急诊的东西会处理了，后面慢的也不用着急，这样做到心中有数，“一切尽在掌握”，呵呵！

4、还有就是，医生不光要掌握高超的医术，同时还要很好的沟通技巧，与患者、与同事，平时多学学上级老师的沟通、谈话方法和技巧，等到真正工作了会很快上手。

在老师的辛勤指导下，经过不断的努力，在心内科的实习很快结束，取得了很大成绩。首先，在基础理论方面，温故而知知加强了巩固和提高；其次，在临床方面学到了新的知识和处理方法。总之。经过在心内实习，是对常见病、多发病的诊断治疗有了重新的认识和提高，在突发病方面，学到了应对的知识和技巧。我一定把学到得知识应用到今后的工作中去，并不忘记老师的教诲，不断地学习进步。

不感叹了，我一定会好好把握实习机会的。不管别人拿什么眼光看我，我会坚持！因为我身后有我的家人，我的朋友！我最亲爱的人！

度中医诊断学学习心得篇十八

中医美容学是一门在中国传统美学和中医基础理论指导下，结合现代美学运用以自然疗法为主的方法的学科。本站小编整理了学习中医美容学心得体会范文，欢迎大家阅读！

1、历史悠久，实践丰富

中医美容的历史可追溯到两千年前，中医美容的各种方法，被无数的人反复运用、筛选，日臻完善。其精华将为现代中医美容及世界美容提供行之有效的天然药物及自然方法。

2、坚实的理论基础

中医美容是附属子中医学，并随中医学的发展而发展，故有较坚实的理论基础。《黄帝内经》是中医学理论的源头，它也为中医美容学的形成和发展奠定了理论基础。现代中医各基础学科和临床学科的发展，为中医美容学的发展打下了基础。中国博大精深的文化所提供的美学思想，也使中医美容学具备美学理论的基础。我国丰富的传统文化的底蕴，使我国构建的美学理论体系极富特色，将对世界美学做出贡献。

3、整体观念

中医认为人是一个有机的整体，颜面五官须发爪甲，只是整体的一部分，故要得到局部的美，必先求整体的阴阳平衡、脏腑安定、经络通畅、气血流通。中医美容注重整体的调理，因此，美容效果持久、稳定。

4、辨证论治

中医美容运用辨证论治的思想，对损美性疾病进行审证求因、

审因论治。目口使是偏重于装饰的外用保健品，如面脂、口脂，也体现了辨证论治的特色。如面部色黑、粗糙等，中医认为原因之一是风邪外袭，因此在一些润面、增白的化妆品中，配有祛风类药如防风、白芷等，体现了病因辨证的特点。

5、手段多样、安全

中医美容的手段多种多样，大致可分为中药、食膳、针灸、推拿按摩、气功五大类。此外还有心理、养生等方法。每一大类又有若干种具体方法，如药物美容，有内服法，有外用法。外用法又分贴敷法、洗浴法等，而贴敷、洗浴法又可再细分为患处皮肤贴敷、脐敷、穴位敷、熏洗、擦洗、沐浴、浸浴等，这些方法都属于自然疗法，安全可靠，无副作用，避免了化学药物不口化妆品对人体的危害。

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。美容药膳可服用如意苡仁山药粥、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。

共2页，当前第1页12