

中医心得感悟 2000 字(精选 10 篇)

中医心得感悟 2000 字篇 1

本人于 20_ 年 8 月开始在__市中医院实习。本抱着潜心学习中医的决心来到大连，但实际情况与我所想竟全然不同。

第一次是在内科门诊与中医老教授抄方学习，让我受益非浅。我经常与肾病的中医专家王荣欣老师谈论中医的各种学术问题。我们畅所欲言，我的很多问题也得到了解决。最后我们既是师生，又是好友。她常借我买的一些书看，我也经常到她的门诊去听她看完书后的体会，我就能比较和我看完书后的体会有何不同。那三周和后来的几次拜访是我学到东西最多的时间。

后来就是连续的病房实习。那时我深刻体会到这些医生对中医知识的缺乏。我有时间问自己：“这是中医院吗？”因为他们看病治疗几乎都是以西药为主。中药只是补一补正气，提高一下免疫力之类的，根本不是治疗疾病的主要手段。他们还含笑而说：“周四开大方的日子。”而开一些很大的方，很多味药，价格也很高。不仅如此，他们还让学生开这些方，“看着差不多就行”就下医嘱了。偶尔有时候会改方，但原因竟然是学生开的某几味药太便宜，换几个差不多功效的而价格高一些的药。难道这就是我将来要工作的我们中国的中医院的情况吗？

在神经二病房的时候，我的同学因没在带教老师陪同下去与患者交流而被主任痛骂。他只是想去补充收集一下老师没有收集完整的中医四诊资料而已。

学校要求我们要写 16 篇临床病历。我虽然觉得抄这些病历几乎提高不了自身的什么修为，但还是决定硬着头皮抄两篇交差。还没等下笔就被主任痛骂，说些什么这是患者的隐私，不能让你抄之类的。看来她对我印象不怎么样。骂得好！我本就觉得这是浪费我时间，不抄了。

当我要转到普外实习的时候，我终于忍不住了。我断然拒绝了医院的安排，自己去找了内科门诊的主任---大连治脾胃病最有名的中医—李吉彦教授。他平时是不带学生的。但看到我的诚意，又经我跟科教那边多方协谈，他终于同意了。我终于感觉到我开始学中医了。他先看一个患者，写方，递给我，我抄，我再重新看一遍那个患者(这时他看另一个患者)，望，闻，问，切，自己来一遍，再自己开个方，跟老师的比一下。幸亏老师看得很慢，我有足够时间做这些。当抄了差不多一个月的方，我渐渐明白了这位老师的思路和用方习惯，我也向他提出了一些见解，有些也被他采纳了。我感觉我突然进步了很多，心里有股说不出的喜悦。



中医心得感悟 2000 字篇 2

在我没有真正的接触美容这一行业之前，我一直都认为美容就是让人的脸部更加的靓丽、有光泽。可当我真正的去学习时才知道那已是美容行业的过去时了，现在中医养生美容才是美容行业的领航军。

当我接触了这种理论的时候我方知其实我们成年人是没有正直的阴阳平衡的，也就是说没有人处于真正的健康之中，也就是说我们每个人都需要自我或是外在的调理、调养。而中医养生美容也就是针对这一情况应运而生的。我们掌握一些这方面的知道起码自己受益、周围的人受益。所以我想多学点理论知识和技术手法，越是掌握的知识多，知识牢做出的效果也就越明显。

中医养生美容的理念是“清纯始于天然，美丽源于健康”，这明显的可以看出是以天然的产品为基础，以健康为美丽的源泉，以就是通过疏通经脉、调节五脏六腑的阴阳平衡、补充一定的营养，再持续养护的过程，使人达到身体的营养渠道通畅，补给的方式，身体通畅健康了，那么反应在外表的皮肤、毛发等也就有光泽度，看上去年轻靓丽了。所以我现在越发的想自己回到家乡开个美容店让更多的人能够调节亚健康免得引发病变而进医院，同时也满足了更多爱美的女

性，使她们真正的健康美丽，让她们都具有自我调节，保养的能力，不再用美白等产品掩盖脸上的瑕疵。而同时她们学习中医医生的常识后能去调理家人，尤其是在饮食上和生活方式上和一些养生器材上。我想做的就是让她一人和我们沟通全家受益。

中医心得感悟 2000 字篇 3

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

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。

中医心得感悟 2000 字篇 4

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。



[中医心得感悟 2000 字篇 5](#)

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

中医美容是附属于中医学，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。

(一) 深究医理，循序渐进

祖国医学浩如烟海，必须持之以恒，勤奋苦读，才能学到中医的真髓。要从浅处起步，妙在浅而易知，从易处入门，从基础开始，逐步由低向高、精、尖发展，要有计划地学习经典著作，如《内经》、《难经》、《伤寒》、《金匱》、《温病条辨》等，先是粗读、泛读，了解全貌，找出重点，然后更精细地将诵、释、体会三者互用，深谙医理，探求经旨，最后客观地将所学的知识融汇贯通，施于临床，指导实践。这种由浅入深，从源到流，呈阶梯式递增的学习方法，深为任氏所推崇，他说：“循序渐进是一种学习方法，也是一个不能违背的客观规律，遵循一规律，则必有所获，若反之则欲速而不达。”

(二) 熟读精思，妙识通圆

医乃活人之术，学不熟何以知医？术不精何以活人！故熟精，是对医者最起码的要求。任氏强调，医者对医理要博熟精深，对医技要熟练精湛，运用要灵活、准确、精当，因此，要求我们要精勤不倦，深入钻研，对中医重要的理论和经典著作的精辟之处，要熟读背诵，首先在“熟”字上下功夫，“熟能生巧”。只有熟，才能心领神会，窥其奥旨；只有熟，才能抓住要领，妙识通圆。不熟何以精思，不熟何以圆活！为学之道必本于思，思索生智，才能应常变而法不穷，明其理而更显其妙。

坚持读书，虚心学习，字斟句酌，熟读精思，

医理精熟，医技精湛，我们是我们的追求，凡事要尊重科学，每于临证之中，常根据实际病例，熟练准确地引经据典。如有一患者每夜发烧二小时许，历经数医，久治不愈。然任继学诊毕，曰：“此有瘀血。”并明确指出《医林改错》有记载，遂遣方投药，一药而愈。事后，经查阅，才深为其准确无误而惊叹。对中医的重要理论和经典著作的精辟之处，已能熟练的成诵和正确的解释，这只是登上了一个阶梯，尚需进一步努力，刻苦钻研，不断强化，并强调坚持反思，总结规律，才能巩固。他说：“读书最忌不求甚解，博杂不精，随学随忘，不加总结。”

他主张：温故而知新。温故就是逐句玩味，反复研讨，有所得辄记之，并验之于临床，只有这样，才能由熟而精，妙识圆通，有所创见，推陈出新。

(三) 研究诸家，知常达变

要进一步开拓中医理论的知识面，就要善于研究诸家，因此，要求我们博览群书，博采广蓄，并细心揣摩，反复研究，掇其精要，主张采众家之长补自家之不足，取众家之精华为我所用。他说：“读书须知出入法，始当求所以入，终当求所以出。”研究诸家学术，不可因循守旧，要圆机活法，知常达变，师古而不泥古。师古，是先学习，不可不知其说；不泥古，是重取舍，不可尽依其说，要明其理而活用其法以符真义。临证最忌执一方而御百病，要守一法而应万变。他对经方的研究造诣颇深。每临证时，既能执持，又能方圆，十分重视师其法而不泥其方。例如：常用《伤寒论》的方剂，治疗各种杂病，其中的小柴胡汤，原为少阳和解之剂，但他加减化裁后，则用于治疗胃脘痛、呕吐、胁痛、心悸、不寐、咳嗽等各种内科杂证，均能取效。而乌鸡白凤丸是妇科之良药，用于治疗内科病，亦屡获良效。研究诸家，要敢于质疑，勇于创新。古人云“小疑则小进，大疑则大进”。不怀疑不能见真理，所以，研究诸家之学说，要辨清是非，舍非从是，以求完善，这就告诫我们，读书议论必详审其所以然，而后精思熟虑，方能不被谬说所误。因为精通了医理，详审了众家之短长，融汇剖析，取其精华，剔其谬误，才不囿于一家之见。其中对“肾风”的治疗，运用内经“精不足者补之以味”的原则，重用“千金鲤鱼汤”治愈数十例。对急性中风的治疗，更是独树一帜，完全采用中药，疗效可靠，饮誉全国；对于肝硬化腹水的治疗，则用生瓦楞、生牡蛎各 200 克、生鳖甲 50 克、水红花子 50 克，功专力宏，力起沉疴。用外治法于内科杂证，更独具匠心。外治可补内治之不足，使药力直达病所，提高疗效。如各种头痛者，外敷透顶止痛散；腹水者，用利尿膏敷于神阙穴；结核性脑膜炎则用吕祖一枝梅使其发泡；而胆胀者，用消痛外敷膏等，无一不效。

(四) 涉猎广泛，择善而从

不仅要精于医道，对其它学科的知识，也要有研究，用哲学中的辩证法思想，指导自己的临床实践，所以在临证治病时，周密精实，主次有序，遣方用药，灵活有效。

研究中医学术，不仅要具备坚实的专业理论知识，高超的医疗技术，还要有广泛的多学科的知识结构，才能开阔视野，启迪思维。古人云：“善读者，始乎博，终乎约。”所以，学习中医，不仅要掌握书内的知识，更要了解书外的知识，他说：“往往书内难以解释之处，却被书外的知识给予点破，使之豁然开朗，茅塞顿开。”人之所以有病，外因于天，内因于人，多与气象学，时间医学，地理环境有关，与饮食方土，人情关系密切。因此，古医家认为，人体内环境的变化，同大自然的变化息息相关。天人合一，谓人体是一个小天地，这是很有道理的。许多资料表明，某些疾病发生的周期性和太阳活动周期在时序上，有某些一致性。例如：太阳活动期和太阳宁静期，心血管疾病发作和猝死的例数相差悬殊，太阳色斑强烈爆发时，心血管病发作和猝死更为频繁，其它慢性疾病亦然。

(五)继承总结，发扬光大

祖国医学是一个伟大的宝库。历代医家在实践中不断探索，努力发掘，促进了中医的发展，对人类作出了贡献。面对丰富的医学遗产，只有继承总结，才能发扬光大，继承的途径有二。其一，是先学习，充实自己，然后是文献医籍的整理、研究，祖国医学文献医籍，汗牛充栋，而历代医家的学术思想和治疗经验，大多散见于各种医籍文献中，所以学习、研究、整理这些医籍文献，是继承的关键，是提高的过程，也是发扬光大的前提。对医籍文献的整理，主要是对古医籍的校正疏义和注释，并发挥其学说，其代表医家及其著作有：宋代林亿《素问补注》、庞安时《难经解义》；元代滑寿《读素问钞》、《难经本义》；明代王九思《难经集注》，吴？《内经吴注》，马莒《素问》、《灵枢》注证发微；清代张志聪《素问》、《灵枢》集注；现代《中风专辑》、《黄疸专辑》等。

其二，是理论研究要结合临床实际，理论是为实践服务的，实践又是检验真理的标准。研究中医理论，必须联系实际，总结提高，才能发扬光大。从汉代张

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/865002341303011212>