# 最新养生的心得体会(优质14篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-06-24

*当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。养生的心...*

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**养生的心得体会篇一**

养生是指人们通过调整生活方式和保持良好的身体习惯来促进健康和延长寿命的一种方法。作为一种古老而有效的养生方式，养生功被广泛认可和推崇。在长期的实践中，我深刻体会到了养生功的独特魅力和益处。以下是我对养生功的心得体会。

首先，养生功对于改善身体健康起到了积极的作用。通过练习养生功，可以调理身体各个器官和系统的功能。比如，按照养生功的要求，可以有意识地调节呼吸、运动和思维等方面，以平衡和协调全身的机能。我在练习养生功的过程中，感到身体变得更加轻松灵活，精力和体力也得到了提升。同时，我还发现自己的抵抗力和免疫力增强了，患病的次数也明显减少了。这些变化让我深切感受到了养生功对身体健康的巨大效益。

其次，养生功对于促进心理健康有着显著的影响。在日常生活中，我们常常面临各种压力和困扰，容易导致心理负担过重。而养生功能够帮助我们缓解压力、减轻焦虑和疲劳，提高心理素质和抗压能力。我在养生功的修炼中，发现自己的情绪状态得到了明显的改善，积极向上、平和宽容成为了我的生活态度。同时，养生功还能够提高专注力和集中力，提升学习和工作效率，让我更加从容地应对各种挑战和困难。因此，我坚信养生功对于心理健康的重要作用，这也是我继续坚持修炼养生功的一个重要原因。

再次，养生功是一种有益于培养自律能力和坚持个人目标的方法。养生功要求每天定时定量地进行练习，需要耐心和坚持。通过长期的修炼，我深刻认识到了自律对于目标的实现有着举足轻重的作用。通过每天坚持练习养生功，我逐渐培养了自己的自律能力，在其他方面的生活中也能够更加坚持和贯彻自己的目标。无论是学习、工作还是个人发展，只要我确定了目标，就会尽最大努力去实现，不轻易放弃。这种自律能力不仅对我个人的成长有着积极影响，也让我在社交和人际交往方面更加成熟和自信。

最后，养生功能够提升人的修养，塑造良好的人格品质。在养生功的过程中，注重修身养性，培养自己良好的道德品质。比如，养生功要求谦逊、宽容和善良，通过修炼，我逐渐了解到了这些品质的重要性。在与他人的交往中，我学会尊重、理解和关爱他人，待人真诚而友善。同时，养生功对于个人修养的要求，也让我养成了自律、自强和自信的良好习惯。这些品质的培养和巩固，让我具备了面对困难和挑战的勇气，更好地适应和应对各种环境和人际关系。

综上所述，养生功在身体健康、心理健康、自律能力和修养方面都发挥了重要的作用。通过练习养生功，我深刻感受到了生活的美好和身心的满足。对于那些追求健康、追求长寿的人们来说，养生功无疑是一种极其有价值的养生方式。

**养生的心得体会篇二**

第一段：引言（100字）。

吃养生是当今社会越来越普及的一种生活方式。作为现代人，我们不仅要面对日益快节奏的生活，还要应对各种环境污染以及压力带来的不良影响。因此，培养养生的好习惯，特别是在饮食方面做出积极的调整，对保持身心健康尤为重要。我在长期的养生实践中，积累了一些宝贵的经验和体会，希望与大家分享并启发更多人关注养生。

第二段：从饮食搭配角度说（250字）。

首先，良好的饮食搭配是养生的基础。我通过研究了解到，合理地搭配各种食物可以使营养的吸收得到充分的发挥，减少对身体的负担。比如，我们可以选择在一顿饭中搭配肉类、蔬菜、谷物等多种食材，以确保身体摄入足够的营养成分。此外，还要注重每天吃水果和蔬菜，以获取足够的维生素和纤维。

第三段：注重食材选择（250字）。

其次，我发现选择优质的食材对于养生十分关键。如今市场上充斥着各种添加剂，人工色素和香料，它们可能对身体健康造成负面影响。因此，我更倾向于选择有机食材或者自家种植的食材。这样既能避免摄入有害物质，又能确保食物的新鲜和营养品质。此外，我还增加了一些对身体有益的食材，如黑色食物（黑芝麻、黑木耳等）和富含纤维的食物（藕、莴苣等），以改善身体的免疫力和消化系统。

第四段：餐前餐后的注意事项（250字）。

养生不仅在于食材选择，更需要注意餐前餐后的一些细节。在进餐前，我会喝一杯温开水，以帮助胃液的分泌和减缓食物的消化速度。此外，进餐时要细嚼慢咽，避免狼吞虎咽。餐后，我会适当休息片刻，避免剧烈运动。同时，避免进食较多油腻和刺激性食物，以免对胃肠道造成过大负担。这些细节的调整，既能提高食物的消化效率，又能减少身体对食物的负荷，有助于养生。

第五段：充足的睡眠和适度的运动（250字）。

除了饮食方面的养生注意事项，良好的睡眠和适度的运动也是不可忽视的因素。过度的工作压力和焦虑可能导致睡眠质量下降，进而影响身心健康。所以，我每天保持充足的睡眠时间，尽量避免熬夜。此外，每周坚持三次左右的有氧运动，如散步、跑步或瑜伽，不仅能促进血液循环，还能增强身体的抵抗力和代谢功能。

结尾（100字）。

总之，养生是一种健康的生活方式，对于每个人来说都非常重要。通过合理的饮食搭配，选择有机食材，注意餐前餐后的细节，以及保持良好的睡眠和适度运动，我们能够给身体提供充足的能量和养分，提高免疫力，延缓衰老进程。希望通过我的亲身体验和分享，能够引起更多人对养生的关注和重视，共同追求健康幸福的生活。

**养生的心得体会篇三**

“然则人之气数，固有定期，而长短不齐者，有出于禀受，有因与人为。故惟智者不以人欲害其天真，以自然之道，养自然之寿，而尽终其天年，此圣智之所同也。”下面请阅读教师养生课的心得体会！

学习养生已将满一学期，主要配合《黄帝内经》等养生理论学习了导引保健功和八段锦。在此之前曾接触过养生，因为自己身体一直处于亚健康状态，并深受体寒之扰，一到冬天就会全身冰凉，所以需要借助传统中医的养生方法调养身体，但是在此之前接触是的食饵养生和熏治养生，而非现在的吐纳养生和导引养生。两相对比觉得后者比前者有更大的适用范围，比较适合现在练习和实践。由于我们无法再学习之外抽出这么多实践和精力来准备养生所需的材料，食饵养生和熏治养生适合有人照顾时使用，而且，这两种养生常常是对症下药的，具有针对性。此外，对于尚是学生的我们经常出现的用眼过度，肌肉酸痛，精力不足等病症，这两种养生能够起到的功效就微乎其微了，远不及其他两种来得实用。课程刚刚开始时，老师介绍了几个适合学生练习的养生功，对舒展筋络非常管用。虽然简单，但是坚持做一段时间后就感觉情况大不同了。困扰了许久的肩膀酸痛减轻许多，而且身体感觉更为通畅，没有郁结，让我不禁咋舌。平时练功时也有这种体会。区别竞技体育要求“更高”，“更快”，“更强”，养生课要求保持一种心平气和的状态，不急不躁地完成每个动作。如果心态稍有变化就会影响到手脚动作而影响整体的和谐圆通。正是养生这种特性，使得在使身体更加健康的同时还陶冶着心性，我想这就是为什么坚持这种养生方法的老人在晚年不仅身体强健而且精神矍铄。

其实，养生不仅仅教给我让身体健康的方法，还传达了人生的态度。养生是依据天地的变化，日月的升降，星辰的位置，以顺从阴阳的消长，适应四时的变迁。也就是说人要顺应天地万物的规律，不可逆行。春天是推陈出新的时节，天地自然，都富有生气，这时就不应改像冬天那样将自己“藏起来”，而应该早起锻炼保持生机，否则无法提供给夏天足够的生气。当我们竭力在莫大的社会中寻求自己的位置时，也只有顺规律而行之才能事半功倍。古往今来，没有人能够在逆规律而行后取得成功，凡成就大事者，必有洞察规律的慧心，无论是社会发展规律，还是人事变迁规律，都了然于心并以之为指导和借鉴，从而造就成功。

养生讲究阴阳调和，使阳气和阴气平衡。阳气不足，生命机能亦暗弱不足，无法起到保护身体的作用，然而阳气过盛时也会阴气口舌干燥，身体发高热等病症。因此适度是养生中一个非常重要的原则，不及这个度，无法起到应有的作用，但一旦超过就会过犹不及。适度这个原则也贯穿整个人生始终，适度的工作让激情不灭，适度的休息让精力充沛，适度的体贴让人心里温暖，适度的距离让惊喜不断。只有把握好度，才能达到平衡而使人生运转通畅。

从养生中学到许多，正是因为自己从中受益匪浅，所以一直在向周围的同学推荐这门课程，希望能够有更多的人去了解养生并去实践，体会养生带来的美妙感受。

生命对每个人来说，都是非常宝贵的，健康长寿是人类永恒的追求。随着社会发展和生活的提高，人们对养生也越来越重视。

养生，就是保养生命之意。中医养生，是在中医理论指导下，通过各种方法调养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。中医养生重在整体性和系统性，目的是提前预防疾病，治未病。

养生的意义。

“然则人之气数，固有定期，而长短不齐者，有出于禀受，有因与人为。故惟智者不以人欲害其天真，以自然之道，养自然之寿，而尽终其天年，此圣智之所同也。”

——张景岳。

古代把人的精神和人的肉体看做一个整体，认为人是精、气、神三者的统一体。一个人的生命力的旺盛，免疫功能的增强，主要靠人体的精神平衡、内分泌平衡、营养平衡、阴阳平衡、气血平衡等来保证。因此，遵循中医养生的方法，对人体健康长寿有重要的作用。

养生的方法。

一，调摄情志。

1、和喜怒。喜怒之情人皆有之，古人认为喜贵于调和，而怒宜于戒除。喜也应适中适度，不宜太过。怒是历代养生家常忌的一种情绪，它是情志致病的魁首，对人体健康危害最大。

2、去忧悲。忧郁、悲伤是对人体健康有害的又一种情志，应当注意克服。老年人由于精气亏虚心气不正常，常易生忧悲之苦，忧悲不已又会进一步损伤神气，加速衰老，所以老年人特别应当杜绝忧悲。

4、防惊恐。遇事易惊恐亦是一种对人体十分有害的情志因素，惊恐往往导致心神失守，肾气不固，而易出现惊慌、失眠，二便失禁，甚至精神失常等方面的病症，情绪与健康的关系引起了国内外学者们高度重视，我们应注意调和心志，避免不良心志对人体的影响，以促进健康。

二，运动形体。

中医认为用传统的体育运动方式进行锻炼，可以活动筋骨，调节气息，静心宁神，从而畅达经络，疏通气血，和调脏腑，达到增强体质，延年益寿的目的。传统的运动养生方法是我国劳动人民智慧的结晶。千百年来，人们在养生实践中。

总结。

出许多宝贵的经验，使运动养生不断得到充实和发展，形成了融导引、气功、武术、医理为一体的，具有中华民族特色的养生方法。

三，合理饮食。

饮食的质，是指饮食事物的素质、成份、营养价值等，不同的饮食无有不同的营养素，掌握好合理的饮食的质，对于健康长寿有很大的意义。“药食同源”不仅开中医养生保健之先河，且经久不衰，具有顽强的生命力，成为独特的优势所在。四，起居保健。

环境与居处是人类赖以生存的要素，亦是人类保养天年，强壮正气，延年益寿的必备条件。

五，房事养生。

祖国医学认为，肾为先天之本，主藏精，肾精乃是一种与人体生殖、生、长、状、老、已，以及寿夭等有密切关系的一种物质，它跟人体健康有关。中医认为，人体与周围环境是一个整体。自然界与人体是相通的。因此，随自然界的气候变化，房事养生也应不同。

六，乐娱养生。

乐娱养生是养生之道的一个重要方面，它是用娱乐这种人类普遍的行为来让人们情绪变好，从而达到保健养生的目的，使人们健康长寿。尤其是在现代社会，人们生活节奏快，往往过于繁忙，而且生活单调，就更需要一些娱乐活动来调节。用娱乐活动来调节生活情绪和生理机能，往往能起到许多药物治疗所起不到的良好作用。

七，睡眠养生。

睡眠是平衡人体阴阳的重要手段，更是恢复疲劳、走出亚健康的养生第一良方。提高睡眠质量有四大法宝：

首先，应提倡睡子午觉。这时是“合阳”时间，阳气盛，所以工作效率最好。第二，睡前应注意减慢呼吸节奏。睡前可以适当静坐、散步、看慢节奏的电视、听低缓的音乐等，使身体逐渐入静，静则生阴，阴盛则寐，最好能躺在床上做几分钟静气功，做到精神内守。

第三，睡前可吃一点养心阴的东西，如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥、藕粉或桂圆肉水??因为人睡觉后，心脏仍在辛苦地工作，在五脏中，心脏最辛苦，所以适当地补益心阴将有助于健康。

第四，失眠的病人别忘了睡前用温水泡脚，可以促进心肾相交。心肾相交意味着水火相济，对阴阳相合有促进作用，阴阳合抱，睡眠当然达到最佳境界。

纵观中医养生的历史，中医养生贵在养德，这是健康和长寿的最重要条件。中国古代著名的思想家、教育家孔子养生有道，“德润身，仁者寿”、“大德必得其寿”独具特色的养生观，仍激励今人效法。所言仁者即品德高尚、德高望重的人。良好的人际关系是“仁”的核心，仁者爱人是也！“养生重养德，德高寿自长”的理论已被医学实践所证实。养德就是注重人体精神的健康状态——精神卫生。中医养生历来重视精神卫生，早在两千多年前的医书《黄帝内经》中所言“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，就明确提出养生应注重精神方面的保养。一个人要想达到健康长寿的目的，必须进行全面的养生保健。并注意下列几点：第一，道德与涵养是养生的根本；第二，良好的精神状态是养生的关键；第三，思想意识对人体生命起主导作用；第四，科学的饮食及节欲是养生的保证；第五，运动是养生保健的有力措施。只有全面地科学地对身心进行自我保健，才能达到防病、祛病、健康长寿的目的。

面对日新月异的世界，现代人要想养生，必须学会放松心情，而放松心情则必须学会放下烦恼的事，然而现实中有许多事情是需要我们学会忍耐才能放下的。

在没上保健与养生这门课之前，我总觉得只要吃好吃饱，营养搭配便是做到了日常的养生。在听了徐敏老师的讲授后，才发现自己许多的不良饮食和生活习惯，是我受益匪浅感受良多。

我是个偏胖的女生，平时喜爱吃甜食与口味重的食物，大学虽有许多课余时间，但却很少主动做相关的体育锻炼。由于确立了考研的目标，今年大三觉得学习任务重时间紧，还会经常熬夜。有时，班级有事务急需处理时，三餐不规律。

上了您的课后，我反思了许多。恰逢昨晚，我看了网上的一篇复旦女博士于娟写的文章《为什么我得癌症》，更是感受良多。深刻意识到，工作或理想都是皮球，而健康确实珍贵易碎的玻璃球。皮球坠落还有弹起来的可能，可是玻璃球一旦破碎将再也没有机会恢复如初。

不管是现在还是将来，我都应该摆正自己的心态。这个心态不光是面对生活和奋斗旅途上的挫折与磨难，更是要清楚的理解生活及为理想奋斗的真正意义。“父母在，不远游”我现在所做的努力，都是想回到安徽老家离他们能近一些。有时累得时候想想爸爸妈妈就觉得所有的付出都是有回报的。但是，在这个过程中我却忽略了最重要的细节，那就是我的健康。弟子规里说道：身有伤，贻亲忧。现在明白其实最让爸爸妈妈觉得心安，就是我的平安健康，然后才是自己能有所成就。

老师的保健与养生这门选修课给了我一记警钟，让我正视自身生活习惯和饮食习惯。考虑到冬日体育锻炼条件受限，老师给我们分享了每日一练。这些看似简单细微的保健习惯，却能让我们迅速检查到身体出现的一些问题。长期坚持这些运动，还可以起到意想不到的效果。

我坚持的每日一练是敲胆经、搓耳朵、拍打手臂内侧及十指相敲。

主要是在课间进行十指相敲或搓耳朵，晚间回到宿舍在上床睡觉前的十分钟，敲打胆经100多下。每星期五，宿舍同学休息的时候会让他们帮我拍打手臂内侧。但是，有时会因为一些随机突发事件所打断，也怪自己不能长时间坚持下来，中间间断过两次。

敲胆经运动我闲来无事的时候就做，取得了明显的效果，明显感觉消化比以前快了。中午有时油腻的吃多了，但是晚上很快就可以消化排泄出来了。这是以前所没有的，体重也有轻微的下降。第一次拍打手臂内侧，出现了一些黑紫色的颜色，到第三次在拍的时候明显感觉减轻很多。手冷的时候，我就用十指敲击法，发现手马上就暖起来，而且差不多做了十几次吧，现在手早已不再冰冷了。有时在图书馆看书疲惫的时候，我也会进行深呼吸调理气息。头疼不想看书的时候，就躺在床上轻轻敲打头部，发现洗头的时候脱发现象有所减少。这些每日的养生习惯，我会继续坚持做，慢慢的把这种保健养生的小习惯固定成自己的一种生活方式。

感谢老师为我们传授保健养生的知识，您不仅在专业课知识上给我指导，还给了我思考自身生活习惯和生活方式的机会。

新年即将到来，也衷心的祝愿您能身体健康，工作顺利，合家欢乐，新年里每一天都开心快乐！

通过这学期对中医养生的学习，我收获不少，学到了许多以前不曾知道的养生知识，并从中受益匪浅，我相信这些对我今后提高身体素质，健康长寿能够起到很大的帮助。

部进入，进一步到达头部，这才是我长期头痛的根本原因。找到病因之后，那位老中医为我开了多副中药。接着，拿出一些经过秘方制作的药粉，要求我每天晚上泡脚。最后是进行拔火罐、针灸和推拿，同时建议我泡枸杞和桂圆干日常饮用，这样持续了一段时间后，我的体质好了许多，到现在甚至连感冒也很少发生。自此以后，中医在我心目中变得神奇而又神秘。

这学期学习养生知识后，我终于初步了解了一些中医知识，并且我也为今后的养生制作了一份简单的安排。在今后，我会注重食疗，顺应四季、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。说起起居，就牵扯到我们这不正确的作息了。现在的学生经常晚睡熬夜，这对胆、肝、肺是非常不好的，影响身体健康。因此，我们应尽量顺应时辰，了解五脏六腑与各时辰的关系，才能比较健康的生活。在精神方面，我觉得只要看得开一点，尽量放松就行了。现代人要想养生，必须学会放松心情，而放松心情则必须学会放下烦恼的事，学会忍耐。最后我总结一下这学期学到的养生之法：保持良好的生活习惯；保持良好的心态；保持有益的饮食习惯；保持适当的运动量。

中医养生要从小做起，时刻做到，只有这样，才能健康，才能延年益寿。因为只有当你身临其境去接触了中医养身学，你才会懂得养生其实是人一生之中很大的一门学问。

最后，非常感谢陈老师这学期的辛勤教学，希望以后还有机会听你的课。

**养生的心得体会篇四**

在没上保健与养生这门课之前，我总觉得只要吃好吃饱，营养搭配便是做到了日常的养生。在听了徐敏老师的讲授后，才发现自己许多的不良饮食和生活习惯，是我受益匪浅感受良多。

我是个偏胖的女生，平时喜爱吃甜食与口味重的食物，大学虽有许多课余时间，但却很少主动做相关的体育锻炼。由于确立了考研的目标，今年大三觉得学习任务重时间紧，还会经常熬夜。有时，班级有事务急需处理时，三餐不规律。

上了您的课后，我反思了许多。恰逢昨晚，我看了网上的一篇复旦女博士于娟写的文章《为什么我得癌症》，更是感受良多。深刻意识到，工作或理想都是皮球，而健康确实珍贵易碎的玻璃球。皮球坠落还有弹起来的可能，可是玻璃球一旦破碎将再也没有机会恢复如初。

不管是现在还是将来，我都应该摆正自己的心态。这个心态不光是面对生活和奋斗旅途上的挫折与磨难，更是要清楚的理解生活及为理想奋斗的真正意义。“父母在，不远游”我现在所做的努力，都是想回到安徽老家离他们能近一些。有时累得时候想想爸爸妈妈就觉得所有的付出都是有回报的。但是，在这个过程中我却忽略了最重要的细节，那就是我的健康。弟子规里说道：身有伤，贻亲忧。现在明白其实最让爸爸妈妈觉得心安，就是我的平安健康，然后才是自己能有所成就。

老师的保健与养生这门选修课给了我一记警钟，让我正视自身生活习惯和饮食习惯。考虑到冬日体育锻炼条件受限，老师给我们分享了每日一练。这些看似简单细微的保健习惯，却能让我们迅速检查到身体出现的一些问题。长期坚持这些运动，还可以起到意想不到的效果。

我坚持的每日一练是敲胆经、搓耳朵、拍打手臂内侧及十指相敲。

主要是在课间进行十指相敲或搓耳朵，晚间回到宿舍在上床睡觉前的十分钟，敲打胆经100多下。每星期五，宿舍同学休息的时候会让他们帮我拍打手臂内侧。但是，有时会因为一些随机突发事件所打断，也怪自己不能长时间坚持下来，中间间断过两次。

敲胆经运动我闲来无事的时候就做，取得了明显的效果，明显感觉消化比以前快了。中午有时油腻的吃多了，但是晚上很快就可以消化排泄出来了。这是以前所没有的，体重也有轻微的下降。第一次拍打手臂内侧，出现了一些黑紫色的颜色，到第三次在拍的时候明显感觉减轻很多。手冷的时候，我就用十指敲击法，发现手马上就暖起来，而且差不多做了十几次吧，现在手早已不再冰冷了。有时在图书馆看书疲惫的时候，我也会进行深呼吸调理气息。头疼不想看书的时候，就躺在床上轻轻敲打头部，发现洗头的时候脱发现象有所减少。这些每日的养生习惯，我会继续坚持做，慢慢的把这种保健养生的小习惯固定成自己的一种生活方式。

**养生的心得体会篇五**

养生是人类历史上的一项重要活动，它是人类探索健康、长寿和幸福生活的有效手段。尤其在现代社会，人们的生活方式和工作节奏加快，压力逐渐增大，身体健康成为了维护生活的关键。然而，要想实现养生的目标，仅仅依靠营养和运动远远不够。我们还需要运用听觉的力量，丰富自己的养生心得和体会，从而实现身心的健康和愉悦生活。

第二段：听力与养生。

听力是人类感知环境的重要途径，它可以让我们感知周围的声音、语言、表情和意图等。在养生中，听觉的使用可以帮助我们更好地探索和实现身心健康的目标。比如，我们可以通过听一些放松音乐、冥想声音或环境声音来缓解压力、舒缓心情、促进睡眠等。此外，也可以通过听一些健康知识、医学信息、心理咨询等专业声音，来提升自我养生的认知和能力。

第三段：养生中的听力实践。

实践是养生的关键，需要把听力与养生紧密结合起来，才能发挥出最大的作用。比如，可以运用现代科技手段，如手机APP、音箱等设备，来随时随地地听取各种健康知识和声音提示。也可以参加一些音乐、舞蹈、瑜伽等活动，在轻松愉悦的氛围中，通过聆听声音与动作相结合，实现身心的统一与健康。

听养生心得体会的益处是多方面的。首先，可以获取到广泛的养生信息和专业知识，了解到最新的养生发现和前沿技术，可以帮助我们更好地管理自己的身体和心情。其次，通过听一些健康快乐的声音，可以促进身心的放松和平衡，增强心理抗压能力，提升生活质量。最后，通过听取身边朋友和亲人的养生心得体会，可以增强人际之间的理解和合作，并在共同探索中发挥更多的智慧和力量。

第五段：结语。

养生是人类永恒的主题，也是我们每个人都必须关注和实践的重要任务。在这个过程中，听力是一种重要的工具和方法，它可以帮助我们更好地感知身心的需求，更好地探索和实现健康、长寿和幸福。因此，让我们从现在开始，运用听觉的力量，不断丰富自己的养生知识和体会，走向一个更加健康、美好的生活。

**养生的心得体会篇六**

中国的传统中医源远流长，博大精深，是中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识相结合的结晶，是中国古代劳动人民通过长期医疗实践逐步形成并发展成的医学理论体系。中医学以阴阳五行作为理论基础，将人体看成是气、形、神的统一体，通过望、闻、问、切，四诊法共用的方法，探求病因、病性、病位、分析病机及人体内五脏六腑、经络关节、气血津液的变化、判断邪正消长，进而得出病名，归纳出症型，同时，中医坚持以辩证法为原则，制定“汗、吐、下、和、温、清、补、消”等治法，使用中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、气功、食疗等多种治疗手段，使人体达到阴阳调和而康复。中医治疗的积极影响在于不但能够帮助恢复人体的阴阳平衡，而且还能兼顾生命与生活的品质，更为重要的是，中医学的最终目标并不仅仅只是着眼于治病，而是帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范人物，即真人、至人、圣人、贤人的境界。对此我深有体会：

我母亲在怀孕期间，经历了长达数个月的妊娠反应，在此期间，她只能进食稀饭，同时由于家庭贫困，没有其他别的有益的补充，因此，出生以后我三天两头感冒，从小学开始就明显感觉在冬季的时候四肢发凉，终日精神不振，天气一变化就会头痛，而且会持续数天之久，乃至于我不上课也无需请假。之前由于嫌中药熬制麻烦，我家人大都带我去看西医，做胃镜、胸透，拍头部和颈部核磁共振，但是结果显示一切良好，医生也仅仅开了一些常规的药来吃，效果几乎为零。进入高中阶段，可能是由于功课负担过大，每天下午5点左右都会准时头痛，整个颈部和头部都十分冰凉，必须有一个人为我不断按摩才能缓解疼痛，否则就会有强烈的呕吐感。由于我家有偏头痛的男性遗传倾向，我父母也只能干着急，能做的只能是按摩和炖天麻汤。

直到我表姐的公公，一个在湖南承包医院的老板知道我的情况后，替我请来了他们旗下最有名的中医来为我诊断，其结果是：我的头痛并非遗传，而是由于“先天之气”不足造成阳气不足引起的，“气”不足则血气不通，关节僵硬，经络郁积不畅，所以就会精神萎靡，脸色泛黄，四肢发凉；而下午天气转凉或者气候变化的时候，风邪之气就会乘虚而入，而阳气不足，晚上睡姿不正确所造成的颈部和肩部不适，使得头部成为身体中最为脆弱的一环，风邪之气从肩部和颈部进入，进一步到达头部，这才是我长期头痛的根本原因。

找到病因之后，医生认为我需要补“精、气、血”，多管齐下治疗：首先，为我开出了一连串不知道具体是何物的食材，要求每天两顿饭通过与不同食物搭配来吃，接着，拿出一些经过秘方制作的药粉，要求我每天晚上泡脚，每周“蒸一次”，最后是每3天进行拔火罐、针灸和推拿，同时建议我泡枸杞和桂圆干作为日常的饮品，这样持续近2个月后，我感觉精神好了许多，不再感觉腿部僵直无力，食欲也好了许多，最为重要的是，头痛的持续时间和频率下降了许多，在接下来的3年时间里，除了拔火罐之外，我继续坚持食疗和泡脚，使我在高二那年暑假后不久彻底和头痛告别，使我免受身心的煎熬，也使我的体质好了许多，甚至连感冒也很少发生。如果不是中医，仅仅靠西医，真不知道结果会怎么样。

对于中医关于“人”的看法和诊断方法，我深以为然。中医学认为人是自然界的一个组成部分，由阴阳两大类物质构成，阴阳二气相互对立而又相互依存，一旦这种动态平衡受到破坏，就会表现出病理的状态。而在治疗疾病之时，中医并非像大多数西医的观点那样采取孤立静止的看问题方法，而是认为人的生命活动规律以及疾病的发生等都与自然界的各种变化息息相关，人们所处的自然环境不同及人对自然环境的适应程度不同，其体质特征和发病规律亦有所区别。因此在诊断、治疗同一种疾病时，多注重因时、因地、因人制宜，并非千篇一律。认为人体各个组织、器官共处于一个统一体中，不论在生理上还是在病理上都是互相联系、互相影响的。因而从来不孤立地看待某一生理或病理现象，头痛医头，脚痛医脚，而多从整体的角度来对待疾病的治疗与预防，特别强调“整体观”。202\_年春夏之交，我的父亲开始了其长达近3个月的咳嗽，一开始仅仅认为是室外天气太热，室内冷气太大所致而引起的热伤风，因此不以为意。一周以后，随着流鼻涕等感冒的伴随症状的消失，咳嗽却开始严重，继续吃感冒药和消炎药也不见效，经过多次的西医诊断，判断为慢性咽炎发作，于是进行胸透、吃吴太咽炎片和阿莫西林，但是咳嗽还是止不住，又经过一位老西医的诊断后认为是过敏性的咽炎，加开了几种抗过敏的白色小药片，一开始咳嗽被压下去了，但是那个尾巴怎么也去不掉，反复多次后又变得严重了，最后还是一位老中医解决了这一难题，他采用中医经典的四诊法来断症：我老爹面色虚浮，眼袋浮肿，表明压力过大，工作时间过长，休息不足；舌苔白中带黄，显厚，表明胃气郁积，观看喉咙情况后认为咽炎无法引致这么严重的咳嗽，通过询问，得知我爸三餐不规律，在外应酬过多，油腻和鱼腥的东西摄入过多，同时，由于体质不佳，室内外温差过大，导致寒气积聚，加剧了胃气的郁积，而过多的胃气由于消化功能不佳只能上行，对喉咙进行刺激，使得由感冒引起的咳嗽转变为胃气引起的咳嗽而难以被发觉，西药的功能仅在于消炎，而无法平抑胃气，这才是咳嗽长期未愈的根本原因。

这位老中医一改之前消炎的用药方针，先开了三帖中药来消除积食，加大肠胃的消化和排出能力，同时要求我父亲在最近两周之内减少在外应酬的次数，加大对粗粮和蔬菜的摄入量，并且减少工作量，增加睡眠时间，然后开了几服药来抑制胃反流、反酸，用归脾丸来增强脾胃的功能，仅仅过了两周，喉咙部位的不适感基本消失，咳嗽也基本得到抑制，甚至连由慢性咽炎引起的刷牙的呕吐也好转了许多。

然而，现在社会，人们对于能够迅速痊愈比以更小的代价痊愈看的更重，而西医快速见效的特点也迎合了现在大部分人的心理，再加上其他原因，使得中医的发展面临尴尬的境况，人们往往是经过多次西医诊断无效之后才想到中医，但是，此时很可能已经错过了最佳的治疗时机，需要我们引以为戒：我们不应该忽视中医的疗效，应该加大对中医的保护和发展，才能保证这一学科得以更好的传承发展下去。

**养生的心得体会篇七**

每个人都希望拥有健康的身体和心态，但人生道路上往往充满挑战，如何保持健康呢？听养生心得是一种非常有效的方法，通过倾听权威专家和有经验的人的建议和体会，我们可以学习到一些有益的健康知识和技巧，帮助我们更好地保持身心健康。我在听取养生心得方面经验丰富，下面我将分享我的一些体会和感受。

听取养生心得并不是轻轻松松的事情，需要我们有一定的思想准备和态度。首先，我们需要保持开放、接受和尊重的心态。抱着一些成见和偏见听取养生心得是没有任何意义的，需要我们勇敢地转变思维方式，尝试理解和接受新的观念。其次，我们需要选择专业和有信誉的来源。在听取任何健康建议之前，一定要了解他们的背景和资质，确定他们的建议是否可信。最后，我们需要倾听和参与，不要仅仅听而已，需要通过问问题、分享经验等方式与讲者进行互动，这样我们才能真正从中受益。

第三段：我从中学到的健康知识和技巧。

通过听取养生心得，我学到了很多有益的健康知识和技巧，其中最重要的是健康饮食的重要性。我了解到不同的食物对我们的身体有着不同的影响，所以我们需要选择营养丰富的食物，并且根据自己的身体特点和需要进行搭配和搭配。此外，适度的运动、良好的睡眠和保持心情愉悦也是保持健康的重要途径。我在实践中也发现这些健康知识和技巧确实很有效，可以帮助我们更好地管理自己的身体和心理。

学习到一些健康知识和技巧并不等于就可以拥有健康生活。我们需要将学到的东西落实到生活中，才能真正受益。我有一些实践经验，比如我利用一些APP跟踪我的饮食记录、运动量等，保证自己的日常饮食和运动达到一定的标准；同时，我也注意保持良好的睡眠和心情，有意识地让自己尽快放松，避免长时间处于紧张和焦虑状态。小步骤的改变，可以逐渐积累成为大的差异。

第五段：结尾。

听取养生心得是一种非常好的学习和交流方式，通过学习别人的经验和教训，我们可以更好地管理自己的身体和心理，保持健康的生活。同时，我们也需要把学到的知识和技巧贯彻到行动中，通过实践获得有效的结果。让我们一起保持开放、接受和积极的态度，共同构建健康和平的生活。

**养生的心得体会篇八**

学习养生已将满一学期，主要配合《黄帝内经》等养生理论学习了导引保健功和八段锦。在此之前曾接触过养生，因为自己身体一直处于亚健康状态，并深受体寒之扰，一到冬天就会全身冰凉，所以需要借助传统中医的养生方法调养身体，但是在此之前接触是的食饵养生和熏治养生，而非现在的吐纳养生和导引养生。两相对比觉得后者比前者有更大的适用范围，比较适合现在练习和实践。由于我们无法再学习之外抽出这么多实践和精力来准备养生所需的材料，食饵养生和熏治养生适合有人照顾时使用，而且，这两种养生常常是对症下药的，具有针对性。

此外，对于尚是学生的我们经常出现的用眼过度，肌肉酸痛，精力不足等病症，这两种养生能够起到的功效就微乎其微了，远不及其他两种来得实用。课程刚刚开始时，老师介绍了几个适合学生练习的养生功，对舒展筋络非常管用。虽然简单，但是坚持做一段时间后就感觉情况大不同了。困扰了许久的肩膀酸痛减轻许多，而且身体感觉更为通畅，没有郁结，让我不禁咋舌。平时练功时也有这种体会。区别竞技体育要求“更高”，“更快”，“更强”，养生课要求保持一种心平气和的状态，不急不躁地完成每个动作。如果心态稍有变化就会影响到手脚动作而影响整体的和谐圆通。正是养生这种特性，使得在使身体更加健康的同时还陶冶着心性，我想这就是为什么坚持这种养生方法的老人在晚年不仅身体强健而且精神矍铄。

其实，养生不仅仅教给我让身体健康的方法，还传达了人生的态度。养生是依据天地的变化，日月的升降，星辰的位置，以顺从阴阳的消长，适应四时的变迁。也就是说人要顺应天地万物的规律，不可逆行。春天是推陈出新的时节，天地自然，都富有生气，这时就不应改像冬天那样将自己“藏起来”，而应该早起锻炼保持生机，否则无法提供给夏天足够的生气。当我们竭力在莫大的社会中寻求自己的位置时，也只有顺规律而行之才能事半功倍。古往今来，没有人能够在逆规律而行后取得成功，凡成就大事者，必有洞察规律的慧心，无论是社会发展规律，还是人事变迁规律，都了然于心并以之为指导和借鉴，从而造就成功。

养生讲究阴阳调和，使阳气和阴气平衡。阳气不足，生命机能亦暗弱不足，无法起到保护身体的作用，然而阳气过盛时也会阴气口舌干燥，身体发高热等病症。因此适度是养生中一个非常重要的原则，不及这个度，无法起到应有的作用，但一旦超过就会过犹不及。适度这个原则也贯穿整个人生始终，适度的工作让激情不灭，适度的休息让精力充沛，适度的体贴让人心里温暖，适度的距离让惊喜不断。只有把握好度，才能达到平衡而使人生运转通畅。

从养生中学到许多，正是因为自己从中受益匪浅，所以一直在向周围的同学推荐这门课程，希望能够有更多的人去了解养生并去实践，体会养生带来的美妙感受。

**养生的心得体会篇九**

其次、饮食上要特注意养生保健，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。

**养生的心得体会篇十**

养生，是人们追求健康和长寿的一种生活方式。通过均衡的饮食、适当的运动和科学的作息，我们可以保持身体健康，延缓衰老。多年来，我积累了一些关于养生的心得和体会，今天我想与大家分享。

第一段：饮食养生。

饮食对于养生来说至关重要。我坚信“荤素搭配，营养均衡”。每天食用适量的蔬菜、水果、谷物等植物性食物，保证摄入足够的维生素和纤维素，同时也要适量摄取肉类及蛋白质，以满足身体的需要。此外，食物的烹饪要低油、低盐、低糖，避免过多摄入油脂和食盐，对于糖尿病和心脑血管疾病的预防非常重要。

第二段：适当运动。

充足的运动对我们的身体有益处。我发现每天坚持一定时间的锻炼，不仅能够增强身体的耐力和力量，还可以提高身体的新陈代谢，促进血液循环。我最喜欢的运动是慢跑，每天早晨在公园里跑上半小时，不仅可以让我保持身材，还能够让我心情愉悦，精神焕发。

第三段：合理作息。

良好的作息是养生的重要组成部分。早睡早起，保证充足的睡眠时间，让身体得到充分的休息和恢复。我通常会在晚上10点前入睡，并设定每天早上6点醒来。这样的作息规律不仅可以使我感到充满活力，还可以提高我对工作和学习的效率。

第四段：身心放松。

放松身心也是养生的关键。在忙碌的生活中，我喜欢寻找一些放松的方式。比如，我会在周末约上几个朋友一起去临近的自然公园散步，享受大自然的美景和清新的空气。另外，我还喜欢听音乐、看书或者画画来放松自己。这些活动不仅可以缓解压力，还能让我心情愉悦，调整身心状态。

第五段：保持积极的心态。

养生不仅仅是保持身体健康，还包括保持积极的心态。面对生活中的困难和挑战，我坚信“乐观心态是最好的良药”。经历了许多事情之后，我明白到，积极乐观的心态能够让我更好地应对各种困难，战胜挫折。保持一个心平气和、乐观向上的心态，不仅有助于身心健康，还能够在生活中获得更多的快乐和满足。

综上所述，养生是一种健康的生活方式，其中饮食养生、适当运动、合理作息、身心放松和积极心态是实现养生目标的关键。通过坚持这些生活习惯，我们可以拥有强健的身体和良好的精神状态。只有真正保养好自己的身心，才能更好地投入到工作和生活中去，享受更多美好的时光。所以，让我们一起把养生作为一种人生态度，追求健康、快乐和长寿！

**养生的心得体会篇十一**

养生是当今社会非常流行的一种生活理念，它强调人们应该通过正确的饮食习惯、良好的生活习惯以及适度的锻炼来达到保持身体健康的目的。在这些养生方法中，听养生心得体会是一种非常有效的途径。在通过听养生心得体会来了解养生的方法和技巧时，我们可以充分了解别人的经验和教训，从而更加科学地应用养生方法来改善自己的生活。接下来，本文将从五个方面来探讨听养生心得体会的重要性。

第一，通过听他人的经验来了解养生方法的多样性。每一个人的身体和生活习惯都不相同，即使大家都采用了同样的养生方法，其效果也会有很大的不同。听别人的养生心得体会，可以让你了解他们的经验和方法，在吸收别人的优点的同时，也可以在自己身上做出改进。听到各种不同的养生方法，可以让你更好的选择适合自己的养生方法。

第二，听别人的故事可以对我们很有帮助。面对生活中的种种问题，我们难免会感到困惑和无助。听别人的养生心得体会，可以让我们在干预个人生活方面获得更多的启示与指导。当然，也有可能听到不可靠的消息，我们需要理性思考，不轻信谣言，不盲从，采取正确的生活方式。

第三，听养生专家的建议是非常重要的。养生领域的专家经常会给出很多实用的建议。通过听他们的专业知识，可以让我们更好的了解自己需要哪些习惯才能保持健康。理解医学健康的基础，可以让我们更加接纳意外的疾病，也更能适应需要的调整和摆脱疾病的可能。

第四，听别人的经验可以帮助建立健康的习惯。生活中，我们难免会有很多不健康的习惯，过多的喝酒、抽烟、吃垃圾食品等等。但是，我们可以从别人的经验中，了解到健康的饮食习惯、好的生活习惯，以及日常锻炼的重要性。通过在生活中逐步摆脱不健康的习惯，就可以让自己远离生活的种种痛苦以及健康问题。

第五，听别人的养生，能够让人更好的了解自己。在生活中，我们难免会有很多不足之处，听别人的故事、了解别人的经历，可以让我们更加清晰地认识自我，更加清楚自己应该努力走在什么样的路上。在“听”中建立自己的养生计划，可以逐渐改变自己生活中不好的习惯，建立起一个更加健康的生活理念。

综上所述，通过听养生心得体会，我们可以更加全面地理解养生的方法和技巧，从而通过调整自己的生活方式，提高自己的健康水平。同时，也要注意听信专业人士的建议，避免听信谣言，保持理性与清晰的思维，养成更加健康的生活习惯。

**养生的心得体会篇十二**

出于对“养生属于体育课”的好奇，我选上了这门课。和许多同学一样，没听老师详细解说“养生”之前，我也认为养生是老人家去做的事，我们年轻人朝气蓬勃，应该多练点其他强身健体的项目。所以这门课程与其他体育课最大的不同，就是一开始老师得利用大量上课时间给我们传授养生方面的理论知识，消除我们的误解。记得特别清晰的就是老师每节课给我们讲人身体脉络方面的知识，什么叫阴经，什么叫阳经，为我们深入理解功法奠定了基础。面对一套套动作，我们不再是单纯的死记硬背，而是会听老师一步步讲解为什么设计这个动作，这么做了后会有什么功效。这些深入浅出的分析是其他体育课所没有的，所以基本每节养生课都是一个半小时满打满上，不会像篮球、足球那样有很多自由活动的时间。虽然这样大容量的课程内容需要课后很多时间去复习，但学到的东西更多。

经过一个学期的课程，我对养生的看法有了很大的转变。在当代这种快节奏的生活方式下，人们更多地将时间投入工作，而忽略了身体锻炼，以至于很多人都处于亚健康状态。如果让这样的人群一时改变生活方式，去进行体力消耗大的运动，一方面不太现实;另一方面，转换太快恐怕对身体不利。而这个时候，养生成了一种维持身体健康的好方法。不需要太多的器械，不需要太大的场地，只要你能打出一套功法，你就能进行锻炼。按照老师的教学规划，根据季节来教不同的功法，等我把功法练熟，我就会回去教给我的父母和同学，让他们也从中受益，并树立正确的对待养生的态度。

关于这门课的建议，我一直有个疑惑，就是视频里每次练功前读得那几行口诀有什么深刻的内涵和作用?我觉得老师应该在最后给我们讲讲口诀方面的知识，或者向我们推荐几本关于所教养生功法的书籍，让我们对于这几套功法有更深刻的理解。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**养生的心得体会篇十三**

养生是现代人追求健康生活的一种方式，代表着人们对于自身身心健康的关注和重视。在快节奏的生活中，人们时常面临着各种压力和疾病威胁，因此，养生成为了每个人都需要追求的目标。人们通过合理饮食、适量运动和养成良好的生活习惯等方式，以达到身心健康的目的。在我多年的养生经历中，我发现了许多养生的好处，也积累了一些心得和体会。

饮食是养生的重要方面，合理的饮食有助于提高免疫力、维持健康体态。我在这方面的体会是：坚持细嚼慢咽，避免用力咀嚼和大口吞咽。这样既促进了食物的消化吸收，也可以避免因进食过快带来的消化不良问题。此外，均衡的饮食也很重要，多吃蔬菜水果，少油少盐，适量摄入蛋白质和碳水化合物等。这些都是我在养生过程中总结出来的经验，也是我日常生活中坚持的养生原则。

养生不能只通过饮食来维持，适度的运动也是必不可少的。我发现，坚持每天步行是一种简单而又有效的养生方式。步行既可以锻炼身体，又可以让思绪舒缓，放松心情。此外，我也尝试了其他一些运动方式，如瑜伽和太极拳等，这些运动可以调动全身的肌肉，增强身体的灵活性和耐力。适度地运动对于保持健康的身体和愉悦的心情都有着重要的作用。

养生不仅仅是身体的调养，也包括心灵的调整。在现代社会中，人们常常面临着各种压力和焦虑，因此放松心情和调整内心状态是养生的重要方面。我通过阅读书籍、听音乐和与朋友聊天等方式，可以让我心情愉悦和放松，摆脱压力，从而远离情绪和心理问题。此外，我还尝试了冥想和瑜伽等心灵减压的方法，这些都对我调养心灵有着显著的效果。对于保持良好的心态和心理健康，我深信这是我养生道路上必不可少的。

第五段：养生的坚持与总结。

养生是一种需要长期坚持的生活方式，不能因为一时的健康状况好转而松懈下来。通过多年的养生实践，我深有体会：坚持才能收获。只有坚持良好的饮食习惯、适量的运动和合理的心态调整，我们才能真正实现身心的健康。养生道路并不容易，但只要我们持之以恒，相信一定能够享受到健康带来的种种好处。

总结：养生是我们现代人追求健康和幸福的重要方式。通过合理的饮食、适度的运动和调整心态，我们能够获得健康身体和愉快心情。我在多年的养生实践中总结了一些心得和体会，坚持细嚼慢咽、每天步行、调养心灵都是我在养生过程中的重要经验。只要我们坚持并持之以恒，相信养生必将给我们带来身心的健康和幸福。

**养生的心得体会篇十四**

人的一生，要学习，要工作，要生活;人的一生，有七情六欲，有吃喝玩乐，有生老病死;人的一生，需成家立业，需养儿育女，需益寿延年。回忆往事，回顾夕日，我的成长历程，我的人生经历，苦酸甜辣，苦中有乐，苦中求乐，苦尽甜来，先苦后甜。我自我感觉，做事是个“多面手”，生活是个“万花筒”，兴趣是个“万精油”，成长是个“不老松”。我的养生保健心得之三就是：劳逸结合，量力而行。

值得强调的是，劳逸结合的“逸”虽然是指辛苦劳动之后要懂得“休息”、适时“休息”，但我更指的是在学习、工作、生活中换另一种学习、生活、工作的方式，更是一种时尚潇洒的休息，在短暂的人生中，在飞速发展的社会中，让生命更精彩和充实，实现劳逸结合的最大化。

我的人生是健康的，我的人生是乐观的。在我勤奋读初中的苦难三年，我学会了作菜，学会了做菜弄饭，学会了炒花生。在我辛苦读高中的磨练两年，我喜爱上绘画和跳舞。在我知青下放作田的三年艰苦岁月，我不仅苦干成了栽禾、增禾、耙田的能手，而且酷爱学习、喜欢唱歌作画。在我读师范学美术的奋斗两年，我热爱长跑运动、喜欢作文、勇敢演讲、与恩师结情交杯。

在我分配到樟树四小任教美术建功立业十年，我倾心少先队事业、热心科技、鼓号队、美术、文艺等兴趣辅导活动，坚持长跑锻炼。在我荣调市教育局容光焕发的五年，抓团委工作有声有色丰富多彩，做《樟树教育》编辑形式多样多彩多姿，工作之余协妻创业潜心育子休闲娱乐。在我“投笔从戎”毕生公安的十多年来，努力做一个人民满意的警察，愉悦地开辟在电脑网络的新世界，开心快乐的享受寻美、旅游、钓鱼、上网、唱歌、跳舞、喝酒、玩麻将、打扑克等生活。

以我的生活经历和感受，不管是在顺境中生活还是在逆境中生活，不管是在过艰苦的日子还是在过快乐的日子，不管是在为大家为公家做事还是在为自己为私家做事，不管是在从事物质文明的活动还是从事精神文明的活动，要看到自己的容量、把握自己的能量，畅通自己的气量，彰显自己的度量，适可而止，适者逢生。我提醒我的亲朋好友们,特别是青少年朋友，千万不要忽视我们的健康,要有毅力预防不经意间侵害我们身体的三大天敌：

一是打麻将连续作战烟雾缭绕通宵达旦;。

二是上网久坐不起长时间废寝忘食;。

三是喝酒连战猛喝嗜酒如命好酒贪杯。我也要奉劝我的亲朋好友，每做一件事干一次活，千万不要绷的太紧，冲得太猛，做的太绝，干得要死，强得太盛，玩得太过。比如说，我虽然喜欢喝酒到半斤八两，但一般只喝三两到四两，决不因当官的、有钱的、强盛的、冲动的人，或“感情浅一点点，感情深一口焖”、“喝酒就要爽，酒品看人品”等之类的激辞所左右、所操纵。

我虽然工作责任心强、自律性强，荣誉感强，但能忙里偷闲，坚持每天在办公室踢踢腿弯弯腰，甩甩手转转脖、捶捶背按按脑，揉揉眼梳梳头。我虽然喜欢打麻将，但决不沉迷于麻将、及少没日没夜通宵达旦。我虽然学有所成、农有所为、教有所获，业有所荣，但决不放弃自由快乐、决不放弃嗜好情趣、决不放弃养生保健，决不放弃美妙生活。古语也说的好：“文武之道。一张一弛。”让我们共勉，让我们健康快乐的学习、工作、生活。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！