# 最新养生功心得体会(通用13篇)

来源：网络 作者：心上人间 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。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？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。养生功心得体会篇一近年来...*

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。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？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**养生功心得体会篇一**

近年来，养生功作为一种传统健身方式，在现代社会中受到了越来越多人的关注和喜爱。通过养生功的练习，可以帮助身心放松，增强体质，提高人的免疫力，尤其对缓解压力、改善睡眠质量、增加活力等方面具有明显的效果。在我多年的养生功实践中，我对其带来的益处有了更深刻的体会。下面，我将以“心静则神定、动静相宜、保持持之以恒、坚持锻炼、正确养生”为主线，分享一些个人心得体会。

心静则神定。

心静则神定是我在养生功中的第一要领。在快节奏的生活中，人们往往心急如焚、烦躁不安。而通过练习养生功，我们可以使自己的心静下来，在其中找到平和与宁静。在养生功练习的过程中，控制好自身的呼吸和动作，通过稳定的呼吸和专注的动作，有助于调整我们的心理状态，让自己得到放松和舒展。当我们找到这种心静的状态时，心灵也会变得安宁，思绪也逐渐变得清晰起来。在日常生活中，我也能更好地面对各种挑战和烦恼，有一种“斯人已逝，心事当空”的境界感。

动静相宜。

通过养生功的练习，我们在活动身体的同时也可以达到放松身心的目的。经常活动的人身体机能比不活动的人好，不仅能增强体质，加强免疫力，还有助于预防一些慢性疾病的发生。而通过养生功锻炼，可以全面地动员肌肉、关节、肠胃、心肺等器官的活动，逐步调整和改善这些器官的功能。同时，对于一些常见的疾病如颈椎病、腰肌劳损等，养生功也有明显的治疗效果。在我的实践中，我通过养生功的练习，显著改善了颈椎疼痛等问题，身体也越来越柔韧，感觉活力倍增。

保持持之以恒。

养生功不像去健身房一样，需要一点时间和经济支出，它还是一种需要长期坚持的健身方式。只有保持长期的持之以恒，才能收到长期的效果。在平时的生活中，我每天都会给自己留出固定的时间进行养生功练习，坚持不懈。虽然时常会有意外的事情干扰，但只要坚守初心，秉持“有志者事竟成”的信念，就能够战胜困难，坚持锻炼。如今，我已经养成了早起练功的习惯，每天都可以充实地度过，并在这种持之以恒中感受到了健康和幸福。

坚持锻炼。

在养生功的练习中，我体会到了锻炼的重要性。通过锻炼，可以加强肌肉和骨骼，提升身体的功能。同时，锻炼还可以消耗多余的脂肪，改善体型，增加体能。在我的实践中，我通过练习养生功，逐渐感受到自己的身体更加健康和有活力。以前常常感到疲倦和乏力，现在通过锻炼，我发现自己的体质得到了显著提升，不论是在工作中还是生活中，都能更加从容地面对各种挑战。

正确养生。

养生功不仅仅是锻炼身体的一种方式，更是一种养生的方式。而正确的养生方法才能取得最佳的效果。在我多年的养生功练习中，我发现在进行养生功练习的时候，注意调整自己的呼吸和姿势是非常关键的。养生功需要我们通过正确的呼吸方法来调整身体的平衡，同时也要注意动作的正确性和舒适度，避免不必要的损伤。在我刚开始练习养生功的时候，经常因为动作不准确而出现拉伤或其他身体不适，但是随着时间的推移和不断的摸索和调整，我逐渐摸索出适合自己的练功方式，达到了事半功倍的效果。

总而言之，通过养生功的实践，我深刻体会到了其带给我的益处。心静则神定，动静相宜，保持持之以恒，坚持锻炼，正确养生，这是我在养生功中的心得体会。通过这些体会，我不仅体验到了身心的愉悦和健康，也发现了自己的潜能和能量更好地为生活和工作所用，更加深刻地体会到养生功的伟大之处。我相信，只要坚持不懈地练习养生功，每个人都可以在其中找到自己的快乐和成长。

**养生功心得体会篇二**

从不注重养生的我到了大学，我的皮肤持续不断地出现痘痘、面色发红现象。面对问题但是不知道要如何解决的我之前尝试过各种办法，但是仍然不见任何效果。于是在本学期选修中医养生学。经过本学期的学习，我对中医养生颇有些收获，找到了我的体质属性，同时我也了解到我应该如何进行养生。

通过课堂的学习，我了解到人的体质分为9种，“一种正常，八种偏颇”，我对照自己的身体，发现我的体质存在多种体质的特征，其中阴虚特征最明显。

从小到大，我的身体一直是偏瘦的，无论吃多少东西，身体都不会发胖。一年四季，脸色总是偏红，同学说我气色很好，\"白里透红\"，但是我自己知道我可能又处于上火阶段吧。嘴巴紧闭一段时间后，喉咙就跟冒烟似地。脾气急躁，易怒。经常腰背酸痛。一年四季，手心脚心容易出汗，不碰触到皮肤，也能感觉到手心脚心湿湿的，要是和别人握手握久了，整个手掌就汗涔涔的。这些特征可以归类为阴虚体质。阴虚体质体内虚火旺盛，喜欢食冷饮，这些特征与我也相符。在这里，我想根据我自身的体质具体谈谈阴虚体质的养生心得，另外再简单谈谈面部的不同位置痘痘所反映的身体状况该如何养生。

我从中医养生学课以及课外的学习了解到这类体质的养生方法。

第一，要加强内心涵养的修养。阴虚体质者阴虚火旺，易怒，应当要养成沉着冷静的习惯，尽量减少与人争执，克制内心的浮躁，培养积极乐观的心态。我自己的情绪很难控制，经常为一点小事生气。我觉得这是我最重要提升自己的地方。

第二，夏季的时候注意避暑。阴虚体质的人喜冷怕热，所以在夏季的时候可以去阴凉的地方。或者在秋季的时候去野外走走，一方面可以感受凉爽的气候，另一方面可以让自己融入大自然，看看蓝天白云，平复烦躁的心情。回想起大学军训的时候，那段时间真的特别煎熬，训练什么的都不困难，只是在炎炎烈日炙烤下，我浑身乏力，每天的讲的.话不超过5句。所以阴虚体质在夏季一定要注意避暑。

第三，喝银耳红枣汤。在家的时候，妈妈会煮银耳红枣汤，配一两颗枸杞点缀。很多人都知道银耳有美容的功效，具有润肺、润肠、润肤三大功效，对滋阴降火有很显著的作用，对脸上由肺火引起的各种斑点也有很好的效果。银耳俗称是“穷人的燕窝”，对于广大并不富裕的人来说是最佳的美容圣品了。有时候我自己闲来无事，自己也煮银耳红枣汤，银耳、红枣、枸杞，再放一块冰糖一起煮，银耳放得多了，可以当银耳红枣粥吃，放少了可以当汤喝，很方便，懒人必学的养生食物啊!另外，阴虚体质的人也可以吃山药粥，我个人也比较喜欢吃山药，而且山药有清热解毒、健脾益肺的功效。阴虚体质的人切记少吃葱、姜、蒜、韭、椒等油炸辛辣的食品，因为特别容易上火，所以这些东西即使吃得不多，但是身体的反映却是很明显的。我自己总是经常控制不住，常吃辛辣食物，所以脸上的痘痘几乎没停下来过。

第四，不宜进行过于激烈的运动。这是课堂上了解的到，与我之前的认知完全不一样。在大学里，我喜欢上打网球，需要大力气，还要满球场地跑动，没打一会儿就大汗淋漓，气喘吁吁。虽然我们都知道运动有助于身体健康，促进血液循环，但是阴虚的体质本身虚火旺盛，容易面色潮红，口干舌燥，所以运动一定要适量。

第五，要经常喝水。阴虚体质的人通常口舌干燥，就我自身而言，我身体经常处于缺水状态，但是我又不太想喝水，医生诊断我血液太浓稠，因此导致我血热。有一次很棒的经历让我印象非常深刻，有一年暑假，刚放假那会，由于我作息不规律，吃的东西又太上火，脸上长了好几颗大痘痘，但是在那年暑假，我整天在家喝着水看着电视，每天从早到晚，水就没停下来过。倒不是我特别想喝水，只是觉得无聊喝喝水罢了。那次暑假结束的时候我的皮肤变得非常白净，而且很有水分感，一点都没有干燥的感觉，连痘印都消失地无影无踪。那次大部分应该要归功于喝水吧。喝水可以促进体内新陈代谢，加速毒素的排出，稀释血液浓度，让整个身体处于水的循环之中。所以我们应该要多喝水，尤其是女生，“女人是水做的”这话真的不假。

由于我经常会长痘痘，接下来我想分享一下对于不同位置痘痘的原因和养生方法。面部是脏腑气血上注之处，血液循环比较丰富。有些人的痘痘只长在嘴巴周围，有些人的痘痘只长在额头，而有些人又长在两颊的位置。虽然同样都是痘痘，但是出现这些问题的原因肯定是不一样的。接下来，我想结合上课学到的知识和网络上的知识进行分析。

如果痘痘是长在额头，说明心、肝脏出现了问题。我们经常作息不规律、昼夜颠倒、长时间的熬夜，导致肝脏积累了大量的毒素，这些毒素就表现在脸上。

那么这种额头痘的养生方法有：

1、减少熬夜，恢复正常作息时间，每晚10到凌晨2点要处于睡眠状态，让肝脏有正常工作的时间。

2、注重心脏和肝脏的保健。这点包括拒绝暴饮暴食，少食辛辣食物，可以多吃些含高蛋白类的食物，比如鱼、豆腐、豆制品等。

3、适当进行身体锻炼。

如果左脸颊长痘，说明肝功能不顺畅或者血液循环出现问题。此时我们要加强肝脏功能保健，同时也要注意吃些凉血的食物，比如丝瓜、绿豆等等。同时多喝水，促进血液循环。

如果右脸颊长痘，说明肺功能失常。“肺的主要生理功能是主气、司呼吸、主宣发和肃降，通调水道”，肺是非常较弱的器官。

1、首先要避免吸入杂质和空气中的有毒气体，吸烟者要停止吸烟。

2、少吃辛辣重口味的食品，不要贪凉贪热。

3、仍然要注意适当的运动。

如果鼻翼周围或鼻头长痘痘，说明胃火过旺。针对这一点，我们要做的养生方法有：

1、饮食保健是这块的重点，我们要注意饮食卫生，少食辛辣食品，细嚼慢咽，减轻胃的消化压力。

2、少吃冰冷食物，切记不可以一冷一热交换着吃，这样极容易伤胃。

3、注意饮食有规律。身边很多同学早上起得晚，不吃早餐，到了中午就暴饮暴食，这样很容易得胃病。

如果嘴巴周围长痘痘，说明内分泌失调，或者由于肠热而导致。那么我们可以通过以下的方法进行保健：

1、每天要确保一到两次的通便。

2、经常按摩腹部，促进肠道蠕动，加速肠道排毒。

3、吃一些含纤维素的食物，多吃蔬菜。

4、不吃或少吃辛辣食物。我的情况就属于这种，嘴巴周围的痘痘几乎长在嘴巴周围，每天早晨有排便，基本宿便是没有在体内堆积的，唯一的原因就是我经常吃油炸食品。所以要想真正解决脸上痘痘的问题，一定要各个方面做到位，一步都不可以缺漏。

**养生功心得体会篇三**

第一段：引言（100字）。

养生已成为当今社会热门话题，越来越多的人开始关注自己的健康。养生功是一种传统的养生方法，通过养生功的练习，可以提高身体的免疫力，增强体质，达到身心健康的目标。我也是一位日常练习养生功的“拥趸”，在这段时间内，我深深体会到了养生功的好处，下面我将结合我的个人经历，分享一下我对养生功的心得体会。

第二段：了解养生功（200字）。

养生功是一种古老的养生方法，起源于中国。它通过特定的呼吸、动作和意念来调整身体和心灵的状态。在养生功中，呼吸被认为是最重要的环节，深而长的呼吸可以帮助人们清除体内的病气和杂质，并且提供足够的氧气供给身体需要。另外，养生功还强调意念的调节，通过意念的转移和聚集，达到身心的平衡。养生功具有一定的难度，但只要坚持练习，就能够越来越好地理解和掌握。

第三段：养生功的好处（300字）。

通过长时间的养生功练习，我亲身感受到了许多好处。首先，养生功让我更加关注自己的身体和心灵。在现代社会中，人们往往忽略自己的健康问题，而只顾过忙碌的生活。通过练习养生功，我学会了倾听自己的身体和心灵的声音，发现并解决了潜在的身体问题。

其次，养生功调节了我的情绪和心态。每当我面对困难和挫折时，通过练习养生功，我能够放松心情，调整自己的情绪，达到内心平静的状态。这让我更加乐观积极地面对生活的挑战。

第四段：养生功的方法与练习（300字）。

养生功的练习方法有很多，每个人可以根据自己的需求和条件选择适合自己的方法。最重要的是保持练习的持续性和规律性。我个人喜欢早晨练习养生功，这样可以帮助我调整好状态，迎接新的一天。

在练习养生功时，我将注意力集中在呼吸和动作上。我的呼吸很深很缓慢，通过呼吸深入地把气引入体内，然后慢慢呼出。每一个动作都要保持流畅而平稳的节奏，不急不躁。同时，我也会借助意念调节自己的情绪，让自己充满正能量。

第五段：总结与展望（200字）。

通过养生功的练习，我不仅提高了身体的免疫力，增强了自己的体质，还培养了自己的意志力和自律性。我相信只要坚持养生功的练习，我将能够保持良好的健康状态，迎接未来的挑战。

在未来，我希望能够将养生功推广给更多的人，让更多的人能够从中受益。通过养生功的练习，我们可以提高身体和心灵的免疫力，增强抵抗力，更好地应对外界的压力和困难。养生功是我们人类宝贵的传统文化，我们应该传承和发扬下去。让我们一起通过养生功，享受健康和快乐的生活！

**养生功心得体会篇四**

对联作为一门古老的文学艺术样式，多年来一直为人们所喜爱;将养生的一些心得体会，寓于对联的创作之中，形成所谓的养生联，读起来还是颇有情趣的。

“爽口物多终作疾，快心事过必为殃。”所谓养生之道，关键在于把握生活中的一个“度”，遇到爽口的，不能过多饮食，否则必为“疾”。同样，为人处世不能大悲大喜，超过了个人所能承受的“度”，则殃祸也就不远了。

“只消一盏能和气，切莫多杯自害身。”酒能养生，亦能害身，关键还在于一个“尺度”的问题，适量地饮一些，对身体不仅无害，而且有益，这是经过医学证明了的，希望饮者当自知。

“闲敲棋子心情乐，闷拨瑶琴兴趣赊。”养生的关键，在于人的心情是否舒畅，一个人如果长期心情压抑，哪怕摆在面前的是“瑶琴”，也会兴趣全无，而缺少业余生活的人，又何谈养生之道呢?那不过是空中楼阁罢了。

“登峦未觉疾，泛水便忘忧。”这副对联阐明了养生的真谛在于运动，而登山、游水则是最好的活动方式了，忘情于自然山水之中，难道不是最好的养生方法吗?其它如：“减书存眼力，省事养心王”、“无愁自得仙翁术，多病能忘太史书”在得到艺术享受的同时，也得到养生的启迪，可谓一举两得。

文档为doc格式。

。

**养生功心得体会篇五**

今天，生活节奏越来越快，身体和心理的健康问题愈发引人注目。为了应对这一现状，越来越多的人开始关注养生学，以期获得更好的身体和心理状态，许多人也通过自己的实践总结出了不少有益的经验和心得。在此，本文将介绍作者在养生学方面学习和实践的心得体会。

二、饮食调理。

在所有的养生学方法中，调整饮食可能是最为重要的一种。我们的身体从食物中摄取所需的营养元素，若营养失衡或过度摄入可能会导致各种健康问题。作者在养生学中的实践中，通过谷类、蔬果、肉类等食物的合理搭配，减少过多的油腻，调节体内各种微量元素的平衡，对身体的健康起到了很好的促进作用，并在保留口感的同时，减少了对身体的负担，对提高身体免疫力和抵御疾病起到了积极的作用。

三、运动保健。

另一个不可忽视的养生学方法是运动保健。通过选择适合自己的运动方式和时间来加强身体锻炼和消耗体内的精力。作为一个白领族群，作者每天工作压力较大，无暇去健身房锻炼，但即便如此，作者也仍然通过每天步行上下班，晚上回家后进行一些伸展运动来增强血液循环和体力。通过持之以恒的实践，即便身体上的负担致增加，作者的体感状态和心理状态也有所改善，比如睡眠质量的提高和对工作的积极程度的增强。

四、心理调节。

养生学与心理状态息息相关，因此，在养生学实践中，也不可忽视心理调节的作用。引导自己保持积极的心态，能够帮助我们更好地应对工作和生活中的各种压力，从而减轻身体的负担。作者得以通过减少工作焦虑和压力，增强对生命的感悟来调节自己的心理状态，并根据自己的需求选择一些适合自己的心理调节方法。通过这些方法，作者的心理状态得到了改善，感觉到身体和脑力的疲惫也得到了缓解，同时也更好地应对各种复杂的压力。

五、结语。

养生学不仅是一种科学的养生方法，也是一种健康的生活方式。在崇尚健康的当今社会里，如何在快节奏的生活中保障自己的身体健康和心理健康问题日益引人关注。本文列举了作者多年的实践和心得，强调了饮食调理、运动保健和心理调节最为重要。希望更多的人能够在养生学方面进行学习和实践，从而更好地保障自身健康。

**养生功心得体会篇六**

(1)每天甩手100次。大概花2分钟就能做完。不是前后甩手，是身体转动，手顺势甩出去。因为人体是脊椎动物，我们要让这根脊椎动。在我们做摔手时，大家可以体会到背部的肌肉也拉伸到了，这样可以帮助身体不让背部的肌肉僵硬，促进血液循环。不要小看这个2分钟，每天帮身体一把，身体就能很好的帮你工作。

(2)做八段锦中的第一段锦:双手托天理三焦，6次。只要1分30秒左右。

(3)八段锦中的第六段锦:双手盘足固肾腰，1分30秒左右。我们知道，人老肾先衰，所以要想老得慢一点，就要加油。请看我的视频，比网上的有效。

八段锦中的第六段锦非常重要。我学的和现在大家在视频上看到的不一样，是当年楊名时在日本推荐的(他1946年去了日本)，也是日本国家广播电台推荐的健康体操。回想我第一次腰出问题(现在知道是肾虚引起)，大概在我39时，有一天腰几乎不能动了。突然想起双手攀足固肾腰，就试着做了一次第六段锦，没想到只做了这一次马上就治好了我的腰。这是我有生以来第一次体验到太极拳的力量，之后我就经常练习，现在是我每天必做的一个项目。我也帮过美国人同事们，当场做，当场就有一定的好转。我的体会是：腰有问题时(除去外伤的原因)，越早练习，越有效。

(4)敲胆经(在大腿的外侧):是为了强迫身体分解胆汁，来帮助身体消化和吸收食物，保证造血材料。最好把胃经(大腿的正面)和大腿内側(肝经脾经和肾经)也敲一敲。每条经络至少要敲5分钟以上，敲完后有点热呼呼的感觉为好。我这次因为感冒咳嗽，为了尽快解决咳嗽问题，我用自己的拳头敲手上的肺经，一只手敲几十下，累了，就换一只手，二条手臂共敲了30分钟，当场有效。晚上又有咳嗽，就再敲。这样我敲了4天，咳嗽基本得到控制。真是让我体验了一把人体经络的奇妙作用。

(5)早睡觉：是为了帮助身体造气血。我们已经知道，身体要有气血才能工作。建议成人在10：30去睡觉。我们要学会管理我们的时间，不能早睡的，其他任何运动，食物，营养，医疗都是没有用的。我每天所做的所有的努力，包括饮食和运动，都是为了睡好觉。

(6)按摩心包经：这是最重要的了。因为现代人的心包经都堵的，而且心脏和五脏六腑有着直接的关系，如果心脏出了问题，马上就要命的。所以按摩心包经是每天必做的功课。我的体会就是用自己的拳头敲手臂的内側。保健和维持健康的，大概每天每条手臂敲5分钟以上。要治病，那就下点功夫，敲30分钟试试看。我试过了，很灵的。

**养生功心得体会篇七**

养生学是近年来十分流行的一个话题，在这个健康意识日益提高的时代，越来越多的人开始关注自己的身体健康。而养生学作为一门为了帮助人们增强身体抵抗力，预防各种疾病，保持身体健康的学科，受到了越来越多的重视。我作为一位坚持养生的人，也深深地体会到了养生对于身体健康的重要性，并从中学到了不少知识和体会。

第二段：养生学的初步了解。

初步了解养生学，我们可以知道养生学不仅是一种健康的生活方式，更是一种有科学依据的健康保障。通过生活中的饮食、运动、心态等方面的调整，使得身体得到适当的锻炼和养护，达到保持健康，预防疾病的目的。平时的养生学习中，我主要关注以下几个方面：

第三段：饮食与养生。

饮食对于养生尤为重要。我常常注重食物的营养搭配，少吃高热量、高脂肪的食品，多吃蔬菜、水果。尝试少油少盐、清淡做菜的方式，增加食材中的蛋白质和纤维素的摄入，尤其注意补充必需的氨基酸等营养素。

第四段：运动与养生。

适量的运动可以减轻身体负担，增强心肺功能，预防各种疾病。我每天坚持做一些简单的运动，如散步、慢跑等，以达到强身健体的目的。此外，还可以尝试一些轻度的健身训练，例如拉伸、瑜伽等，能够增加肌肉弹性，解放身心压力。

第五段：调节心态与养生。

心态对于养生也有重要的影响。我喜欢在繁忙的工作之余，学习静心调节的方法，包括呼吸、冥想等，让自己放松心情，不受外界的干扰，保持身心健康。

结语。

养生学的学习与实践是一个持续的过程，需要我们一直不断地去改进自己的生活方式，更好地了解自己的身体需求并满足它。在这个过程中，我们也需要对自己的身体与心态进行更好地关注，达到坚持养生的目的。只有保持良好的养生习惯，才能真正拥有健康的身体和积极的心态，无论何时何地都能享受到生活给予的美好。

**养生功心得体会篇八**

钟南山院士强调，适当运动对身体大有好处，尤其是年轻人可以参加一些竞技运动，有益身心之外，还能培养人的意志和坚持等品质。而对于老年人来说，最适合的运动就是走路，每天坚持走路40分钟以上，比起不活动的人，不光寿命能提高20%，还能减少疾病的发生。钟南山院士本人就一直热衷运动，并以自己健康的体魄被公认为“健康达人”。

在吸烟方面，虽然“吸烟有害健康”宣传语到处可见，但是很多人却不以为然，甚至不理解。钟南山院士表示，吸烟人群患慢阻肺、肺癌的几率要比普通人高出4~6倍，此外吸烟还会诱发心脑血管等疾病，因此，想要健康长寿，一定要严格戒烟。

合理膳食，控制总量。

除了运动和戒烟，膳食安排是否合理，与人的健康也是息息相关的。世卫组织提倡，每日饮食应做到营养均衡，食物的种类尽量多一些，保证全面的营养供应。可以多食用深海鱼类、水果、蔬菜等。

在摄入量方面，钟南山院士建议，每餐的摄入应控制在七八分饱，这样不仅肠道消化效率特别高，而且还能减轻整个消化系统的负荷。

最后，为了做到健康长寿，钟南山院士还特别提醒大家，保持良好的心态也可以降低疾病的发生率，同时做到定期体检，将疾病早发现，早治疗。

**养生功心得体会篇九**

对联作为一门古老的文学艺术样式，多年来一直为人们所喜爱;将养生的一些心得体会，寓于对联的创作之中，形成所谓的养生联，读起来还是颇有情趣的。

“爽口物多终作疾，快心事过必为殃。”所谓养生之道，关键在于把握生活中的一个“度”，遇到爽口的，不能过多饮食，否则必为“疾”。同样，为人处世不能大悲大喜，超过了个人所能承受的“度”，则殃祸也就不远了。

“只消一盏能和气，切莫多杯自害身。”酒能养生，亦能害身，关键还在于一个“尺度”的问题，适量地饮一些，对身体不仅无害，而且有益，这是经过医学证明了的，希望饮者当自知。

“闲敲棋子心情乐，闷拨瑶琴兴趣赊。”养生的关键，在于人的心情是否舒畅，一个人如果长期心情压抑，哪怕摆在面前的是“瑶琴”，也会兴趣全无，而缺少业余生活的人，又何谈养生之道呢?那不过是空中楼阁罢了。

“登峦未觉疾，泛水便忘忧。”这副对联阐明了养生的真谛在于运动，而登山、游水则是最好的活动方式了，忘情于自然山水之中，难道不是最好的养生方法吗?其它如：“减书存眼力，省事养心王”、“无愁自得仙翁术，多病能忘太史书”在得到艺术享受的同时，也得到养生的启迪，可谓一举两得。

**养生功心得体会篇十**

第一段：引言（200字）。

生命是最宝贵的财富，人们一直以来注重健康和长寿。身体健康需要注意饮食、运动等方面的养生，同时，心理健康也非常重要。作为一名长期关注养生的人，我一直努力寻找合适的方式来平衡身心健康。在多年的实践中，我总结了一些关于养生学的心得体会，与各位分享，希望对大家有所帮助。

第二段：饮食养生（250字）。

饮食是维护身体健康的首要条件。我们需要合理搭配食物，选择高营养、低脂肪的食品，避免吃过多的油炸、腌制和加工食物。我还推荐每天饮用大量的水，可以有效地帮助身体排毒、保持皮肤水分和预防疾病。此外，多吃蔬菜、水果等富含纤维素的食品，可以有效地维持肠胃健康，促进体内环境的稳定。

第三段：运动养生（250字）。

适量的运动对身体健康也非常重要。我建议每天至少进行30分钟的运动，以促进新陈代谢和加强身体免疫系统。运动可以促进血液循环，增强肌肉力量，提高身体的适应性和耐力。我个人喜欢做瑜伽和跑步，在运动中，我可以感受到身体和心灵的放松和快乐。

第四段：心理养生（300字）。

心理健康是养生学的另一个重要方面。每个人都有自己的精神状态和情感，我们需要学会调节情绪和控制压力。对我的帮助最大的是冥想和艺术创作，这两种活动可以帮助我放松身心，减轻负面情绪和压力。此外，我还学会了积极思考和感恩，以一种更积极的心态面对生活中的各种问题和挑战。

第五段：总结（200字）。

养生需要长期坚持，我们需要努力克服各种困难和自己的懒惰。同时，我们也需要明确自己的目标和标准，根据自身的情况和需要进行合理的调整和改善。总之，养生学是一门综合性科学，涉及到无数方面的知识和技能。我相信掌握了养生学的精髓和方法，我们就可以真正享受身心健康的快乐和幸福。

**养生功心得体会篇十一**

一、增加记忆力：

随着年龄的增长，人的记忆力也在退转，所以我听师父说，步行能够增加记忆力，我就每天早上走路，我的记忆力越来越强了。

二、打开经络：

我二十多年写作，没注意身体，经络僵硬了，全身都有小疙瘩，医生说需要步行，我步行两年之后，疙瘩就少了很多。

三、放松脉搏：

经络不通，脉搏自然僵硬，全身都很紧张，很僵硬，我每天下午步行半个小时，后来全身放松了很多。

四、身心轻安：

身心不和，身心不安，身心不平，身心疾病都来自于气血不通，气血不通的原因就是经络不通，所以，身心都不自由，我通过走路，气血通畅了，身心就自由了。这方面与步禅有关系。

五、增加心脏功能：

我不爱运动，所以心脏不好，通过医生建议，我就步行，我发现，步行能增强心脏功能，使心脏慢而有力。

六、打通血管：

医学讲，步行能增强血管弹性，减少血管破裂的可能性，我相信这句话，因为，步行能够增强全身弹性。

七、增强肌肉力量：

我曾经生活没有规律，所以，我的全身肌肉僵硬而没有弹性，就是没有力量，我确实通过步行之后增强了肌肉力量，还有强健腿力和足力、筋骨，而且关节也灵活了。

八、通畅血液循环：

人体血液不通畅，因为，经络和脉络不通，那样就血液不通畅，人容易得病，步行能够打通经络，增强人体血液循环和新陈代谢。

九、减少五脏疾病：

五脏六腑需要运动，如果不运动，自然就硬化而得病，因此，步行可以增强消化腺的分泌功能，促进胃肠有规律的蠕动，增加食欲，增强五脏六腑弹性的功能，很多疾病自然就治愈。

**养生功心得体会篇十二**

第一段：引言（200字）。

现代人越来越注重自己的饮食习惯，以追求健康和养生为目标的人们开始将食物作为治愈身体的方式。我从小就养成了良好的饮食习惯，通过长时间的实践和总结，我对于吃养生方面有了自己的心得体会。在这里，我将分享我对吃养生的看法和经验，希望能给读者一些启发与帮助。

第二段：选择优质食材（200字）。

养生的关键首先在于选择优质的食材。我建议大家尽量选择有机食材，尤其是蔬菜和水果。有机食材不会受到农药和化肥的污染，更加接近大自然的本真状态。此外，选择新鲜的食材也是十分重要的，因为新鲜的食材营养成分更加丰富。对于肉类和海鲜，我推荐购买产自可靠渠道的绿色产品，以避免因为污染的食材对身体健康造成潜在威胁。

第三段：合理搭配食物（200字）。

在吃饭的过程中，我们还要注意合理搭配食物。我一直认为，吃什么和怎么吃相同重要。均衡的饮食是保持身体健康的基础，我们应该合理地搭配营养素。例如，我们应该配合蛋白质和碳水化合物，避免食物中的营养过度或不足。此外，注意吃饭的次数和间隔也是必要的，我们应该每隔三至四小时进食，以保持血糖稳定。

第四段：烹饪方式的选择（200字）。

除了食材的选择和搭配，烹饪方式也会影响食物的营养价值。我推崇清蒸、炖煮和生食等烹饪方式。清蒸可以将食物原本的味道和营养尽可能保留下来；炖煮则可以使食材充分溶出，保留了大部分营养物质；生食则可以降低食物的热量，减少热量摄入。而炸煮和油炒等油腻的烹饪方式则要尽量避免，因为它们会破坏食物的营养结构，增加热量摄入。

第五段：养成良好的饮食习惯（200字）。

最后，我认为养成良好的饮食习惯才是真正的养生之道。我们应该从每一餐开始，采用适量的饭菜，不偏食、做到五谷杂粮与蔬果的搭配，少吃油腻的食物，戒掉零食和过度饮酒等不良习惯。此外，我们还要做到规律作息，保证充足的睡眠，适量的运动，以及避免长时间的电子设备使用。只有将这些习惯融入日常生活中，才能真正做到养生。

总结（100字）。

在现代社会，吃养生已然成为我们关注的话题。通过选择优质食材、合理搭配食物、选择正确的烹饪方式，以及养成良好的饮食习惯，我们可以更好地保持身体健康。我希望每个人都能重视饮食对于身体的影响，养成良好的饮食习惯，从而追求健康的生活方式。

**养生功心得体会篇十三**

比如海带。

海带是韩国最普遍的食物之一，韩国人从过生日、坐月子到吃早餐，顿顿都少不了它。营养学家认为，海带中所含的热量较低，胶质和矿物质较高，易消化吸收，抗衰老，吃了后不用担心发胖，是理想的女性健康食品。海带在韩国常见的吃法是加醋凉拌，或者放点蒜末做成韩式海带汤。

粥也是韩国最常见的养生食物。韩国街头有很多大型高级连锁粥店，一碗粥的价格很贵，约合35—56元人民币。粥里一般添加海鲜、肉丝、蔬菜、杏仁、松子等，配合肉汤、菜汤长时间熬煮，能起到助消化、增食欲的作用，胃口不好和身体虚弱的人最适合食用。由于荞麦中含有抗氧化物维生素p，这种物质对肠胃健康很有好处，降血压和助睡眠效果很好，是大肠“清道夫”，因此，韩国人喜欢将荞麦和大米一起熬粥，认为有保健作用。

此外，白菜、大蒜等都是韩国人生活中重要的养生食品。营养学家认为，白菜可以退烧解热、止咳化痰，还能抑制乳癌细胞。所以，韩国人吃火锅时，一定要加点白菜进去。

一、梨子粥：

梨子2只，洗净后连皮带核切碎，加粳米100克，和水煮粥。因梨具有良好的润燥作用，用于煮粥，可作为秋令常食的保健食品。

二、栗子粥：

栗子50克、粳米100克加水同煮成粥。因栗子具有良好的养胃健脾、补肾强筋、活血止血的作用，尤其适用于老年人腰腿酸痛、关节痛等。

三、芝麻粥：

芝麻50克、粳米100克，先将芝麻炒熟，研成细末，待粳米煮熟后，拌入芝麻同食。适于便秘、肺燥咳嗽、头晕目眩者食用。

四、胡萝卜粥：

将胡萝卜用素油煸炒，加粳米100克和水煮粥。因胡萝卜中含。

有胡萝卜素，人体摄入后可转化为维生素a，适于皮肤干燥、口唇干裂者食用。

五、菊花粥：

菊花60克，粳米100克，先将菊花煎汤，再同煮成粥。因其具有散风热、清肝火、明目等功效，对秋季风热型感冒、心烦咽燥、目赤肿痛等有较好的治疗功效。同时对心血管疾病也有较好的防治作用。

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！