# 最新皮肤学专业知识心得(精选9篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2025-05-06

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。皮肤学专业知识心得篇...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**皮肤学专业知识心得篇一**

皮肤科，属于外科。在广义上，皮肤科还包含对头发、指(趾)甲疾病的治疗。今天本站小编整理了皮肤科。

希望对你有帮助。

皮肤科实习为期两周。实习第一天，由于我去得较早，于是被学姐分配在了病房一周。

初来乍到，虽然考试时将原发皮损继发皮损的名词解释背得滚瓜烂熟，但是一到临床，所见与书上描述的有很大差异，往往多种皮损并存，分辨不清。通过老师和学姐学长的教导，勉强可以分辨出来，渐渐地有了成就感。第一天我学习使用拜安易血糖仪，从此一周的血糖测量任务都是由我和同学张伟共同完成，虽然简单，但是总算是为皮肤科的老师们减轻了工作负担，并且在此过程中我们与患者建立了友谊。

第一天是张美华主任查房，我对张主任的认真负责感到深深的敬佩，她对病历的书写非常之严格，每个字都看得很仔细，并对管床医生提出自己的建议，责令修改。查看病人时也很细致，对病情的变化了然于胸。不仅如此，她还经常牺牲中午休息时间来到病房看望病人，对每一个新入院的病人都进行详细的体格检查，与病房主管医生进行讨论，指导用药。鲁严和王大光老师是长期待在病房的两位老师，对我教育最多，他们为人和蔼可亲，与学姐学长们共同传授我们临床经验，有问必答，倾囊相授。

皮肤科的关系非常和谐，与病人们也几乎没有矛盾，相处十分愉快。在病房期间，我参与了3床患者从入院到转科的全过程，他以头部结节待查入院，属于疑难病例，后经活检送病理检查诊断为恶性血管内皮瘤，比较少见。主任们曾就此病例进行多次讨论，使我学习到了很多处理疑难病例的方法。另有一例castleman病伴pnp(副肿瘤性天疱疮)的19岁患者，据我自己的查阅，关于该病例的文献较少。

第二周来到门诊，由于各位老师所带研究生数量众多，我们只是在旁观察，但老师对每一位患者的病情讲解都很详细，也对我们提出了许多问题，促使我们更加努力地学习皮肤科的知识。门诊的病人病种繁多，皮疹也较为复杂，更有罕见病例，使我大开眼界。学姐们在门诊往往可以独当一面，从真菌取材，照光治疗到书写门诊病历，初诊都信手拈来不费力气，我深感佩服。

门诊结束时间通常比较早，我每天都去病房看望住院病人，总体来说病人对我们实习生也比较满意。在皮肤科的实习中，我对皮肤科的常见疾病和常规用药有了一定了解，相信在今后的实习甚至工作中都会有很大裨益。

都是一次新的挑战，俗语说“书到用时方恨少”现在才真正明白这句话的道理所在每一天的上班实习。需要掌握的知识实在太多了只有孜孜不倦的学习，才可以成为一名真正的医生。同时也需要温故而知新，有什么忘记了东西要及时翻书查找。皮肤科的实习已经过去了一半，但是知识时无穷无尽的要以老师们为榜样，不时空虚自己，做一名为人民服务的好医生。

记得那天下小雨，月日。老师和同学们祝福下，汽车缓缓地驶出了校园的大门，直奔市第一人民医院，怀着兴奋而忐忑的心情，开始了为期一年的实习生活。

第一个科室是皮肤性病实验室。这个两个多星期中，根据实习布置。从一来到科室的彷徨、一无所知，现在基本上能跟上科室的工作节拍，这一切将会是人生经历的一个宝贵的经验。

培养，皮肤科的实验室主要是处置有关皮肤皮屑的直接镜检。梅毒、单纯疱疹、hiv试验，和性病检查试验。仪器比较少，基本上都是手工操作为主。一开始，老师布置我负责支原体衣原体的标本接收和接种，白带常规的涂片与染色。原本以为在校见习的时候操作过，这份工作会得心应手，但是并不然。这里面对的不单只是标本，而且是病人，当接收每一份标本的时候，都要详细的跟病人交代，什么时候那结果，哪里那结果。与病人家属的沟通，医院是一门重要的学问，这需要更多的细心和耐性。

所以，由于以前在学校并没有过多的实物标本给我联系。当看白带标本的时候基本重头开始。对于白带的清洁度各个方面的判断实际上不可以套用书本上的理论，更多的感官。一开始的时候，每一张白带的片子我都要琢磨很久才可以下一个不是很肯定的结果，幸好带教的老师本文来自转载请保管此标记。非常热心的跟我讲解要领，而且片子看多了掌握到其中的要点，现在白带常规结果的判断是越来越熟练，看到自己下的结果在老师核对之后越来越少更改，心中是无比的高兴。

另外，镜下看片也是一门学问。镜检皮肤藓菌要先用低倍镜观察大块的上皮细胞，看有无条状的遮光性强的物质，定位后要再转换高倍镜确认。观察芽生孢子要用革兰氏一液染色后观察有无瓜子状的或者是出牙生长的孢子。观察毛囊虫要注意其尾部的黑色局部跟身体的脚的突出特征。当然，这些要点不可能一时半刻就全部掌握，这两个星期每天看片的过程中，已经逐步掌握各种的要领，当老师放心让我协助看片的时候，心中感到无比的激动。

皮肤科实习为期两周。实习第一天，由于我去得较早，于是被学姐分配在了病房一周。

初来乍到，虽然考试时将原发皮损继发皮损的名词解释背得滚瓜烂熟，但是一到临床，所见与书上描述的有很大差异，往往多种皮损并存，分辨不清。通过老师和学姐学长的教导，勉强可以分辨出来，渐渐地有了成就感。第一天我学习使用拜安易血糖仪，从此一周的血糖测量任务都是由我和同学张伟共同完成，虽然简单，但是总算是为皮肤科的老师们减轻了工作负担，并且在此过程中我们与患者建立了友谊。

第一天是张美华主任查房，我对张主任的认真负责感到深深的敬佩，她对病历的书写非常之严格，每个字都看得很仔细，并对管床医生提出自己的建议，责令修改。查看病人时也很细致，对病情的变化了然于胸。不仅如此，她还经常牺牲中午休息时间来到病房看望病人，对每一个新入院的病人都进行详细的体格检查，与病房主管医生进行讨论，指导用药。鲁严和王大光老师是长期待在病房的两位老师，对我教育最多，他们为人和蔼可亲，与学姐学长们共同传授我们临床经验，有问必答，倾囊相授。

皮肤科的关系非常和谐，与病人们也几乎没有矛盾，相处十分愉快。在病房期间，我参与了3床患者从入院到转科的全过程，他以头部结节待查入院，属于疑难病例，后经活检送病理检查诊断为恶性血管内皮瘤，比较少见。主任们曾就此病例进行多次讨论，使我学习到了很多处理疑难病例的方法。另有一例castleman病伴pnp(副肿瘤性天疱疮)的19岁患者，据我自己的查阅，关于该病例的文献较少。

第二周来到门诊，由于各位老师所带研究生数量众多，我们只是在旁观察，但老师对每一位患者的病情讲解都很详细，也对我们提出了许多问题，促使我们更加努力地学习皮肤科的知识。门诊的病人病种繁多，皮疹也较为复杂，更有罕见病例，使我大开眼界。学姐们在门诊往往可以独当一面，从真菌取材，照光治疗到书写门诊病历，初诊都信手拈来不费力气，我深感佩服。

门诊结束时间通常比较早，我每天都去病房看望住院病人，总体来说病人对我们实习生也比较满意。在皮肤科的实习中，我对皮肤科的常见疾病和常规用药有了一定了解，相信在今后的实习甚至工作中都会有很大裨益。

。

**皮肤学专业知识心得篇二**

皮肤是人体最大的器官之一，它起着保护身体、调节体温和排泄废物等重要功能。随着岁月的流逝，皮肤也会逐渐老化和受损。为了保持年轻健康的皮肤，我决定学习皮肤学知识并实践相关护肤技巧。通过这一段时间的学习和实践，我汇总了一些关于皮肤学的心得体会。

第一段：掌握皮肤的基本知识。

了解皮肤的基本知识是学习皮肤学的第一步。皮肤是由三个层次组成的：表皮、真皮和皮下组织。其中，表皮是最外层的层次，它负责形成皮肤的保护屏障。而真皮则包含了皮肤的血管、神经末梢和胶原蛋白等重要组织，它起到支持和滋养皮肤的作用。最后，皮下组织是皮肤的最底层，它主要存储脂肪和血供。

第二段：了解皮肤的常见问题和原因。

在学习皮肤学的过程中，我了解到了一些常见的皮肤问题以及它们的原因。例如，皱纹的形成主要是因为胶原蛋白的流失和细胞代谢的减缓。色斑的产生则是因为黑色素的沉积和过度阳光照射。痤疮的产生与油脂过多和细菌感染有关。了解这些问题的原因，我可以有针对性地选择正确的护肤品和采取适当的护肤方法来改善皮肤状况。

第三段：健康的生活习惯对皮肤的影响。

学习皮肤学还让我意识到健康的生活习惯对皮肤的重要性。保持充足的睡眠、饮食均衡、适度运动和戒烟限酒都有助于保持皮肤的年轻和健康。睡眠不足会导致皮肤暗沉和色斑加深，不健康的饮食习惯会使皮肤缺乏养分和水分，缺少运动会导致肌肤松弛，烟酒则会破坏皮肤的弹性和光泽。

第四段：正确的护肤方法和护肤品的选择。

在学习皮肤学的过程中，我也明白了正确的护肤方法和护肤品的选择对于保持皮肤健康的重要性。首先，正确洁面是护肤的基础，应选择适合自己肤质的清洁产品，轻柔地清洁皮肤，避免刺激皮肤。其次，保湿是关键，应根据皮肤的湿润度选择合适的保湿产品，补充皮肤所需的水分。此外，还可以根据自己的需求选择抗衰老、美白、紧致和防晒等功能的护肤产品，以满足不同肌肤问题的需求。

第五段：持之以恒的护肤习惯。

最后，学习皮肤学让我明白，养成持之以恒的护肤习惯对于保持皮肤健康至关重要。护肤不是一蹴而就的事情，需要长期坚持，并根据自身的肤质和问题进行调整。每天的清洁、保湿和防晒是护肤的基本功，定期去角质和做面膜也是必不可少的步骤。只有坚持这些护肤习惯，才能使皮肤始终保持年轻和健康。

总结：

通过学习和实践皮肤学的知识，我深刻意识到保持年轻健康的皮肤是一个需要持续努力的过程。了解皮肤的基本知识、了解常见的皮肤问题和原因、养成健康的生活习惯、选择正确的护肤方法和护肤产品以及养成持之以恒的护肤习惯，是保持皮肤健康的关键。希望通过不断地学习和实践，我能够拥有一张健康、年轻和美丽的皮肤。

**皮肤学专业知识心得篇三**

临床见习是医学、理论知识与临床实践相联系的桥梁，是培养学生建立科学的思维方法，提高分析问题和解决问题能力的重要阶段。下面小编为大家带来了皮肤科的。

范文，希望能帮助带你们。

已经毕业了，总想把自己在医院实习的感受和感觉应该注意的写一下，但总是不知道从哪说起，就简单说说我的一点感受吧，也许对后来者有点用处，仅供参考。

我是从济南市中心医院实习的，实习时间不到一年。总的感觉自己实习效果不是太好，倒不是因为医院不好，主要原因还是自己实习态度和时间问题，后来因为考研很多可是都没有好好实习。

实习态度。

现在想想实习态度真的很重要，这关系到你的实习效果。刚开始进科的时候真的是很认真心态也很好，真的是本着来学东西的心态。

记得刚到泌尿外科(第一站)的时候，可能是什么也不会的原因，每天都忙到晚上10点左右，手忙脚乱，但是那时候感觉很充实，感觉能学到很多东西，那时候什么不会也去问老师。但是随着时间的推移，加上得复习考研，心态发生了很大变化，说句不好听的，{疲沓}了，很多不懂的知识点也不去问老师了，课本也不翻了，这样一个个不明白的知识点都成了空白点，实习结束了也没有弄明白，并且很多知识点课本上是找不到的。所以奉劝还没有实习或者正在实习的各位，实习的时候一定要养成良好的实习态度并且持之以恒，可能良好的开始很重要，但是坚持更为重要。实习的时候养养成不懂就问的好习惯，老师是喜欢你问问题的，并且绝大多数情况下老师是不会主动问你问题的，所以说要捉住一切可能抓住的机会去找老师解答问题。

面子问题。

里是自己的，否则会后悔莫及，别忘了你医院实习或者某些科室实习的机会可能就一次。甚至于当时可能感觉有点没面子，后来想开了就没什么感觉了。再者说了，实习完了以后各奔东西了，老师还会认识你吗?总之，练就一张厚脸皮，学到很多真知识。

20xx年7月16日，我们有幸来到昆明医科大学第一附属医院实习。心中无比的激动和好奇，但也有一些害怕。激动的是能在云南最好的医院实习，能够学到许多学校里学不到的知识。害怕，就是有点害怕自己做错事。

第一个科室，我们来到了皮肤科，刚开始想着皮肤科会不会都是一些传染病这类的病人，但去了科室还有熟悉了这些病种后，才知道皮肤病多数都不是传染病，多数是自身免疫性疾病。

进科室第三天，来了个天疱疮的重病人，全身皮肤除了上臂其他没有一块好的地方，刚开始有点害怕，一直在想这病人为什么拖到这么严重了才来医院，但后面听老师说，他一直都在当地医院接受治疗，后面因为用了中药敷了以后就加重了，才转到了我们医院。刚开始他打吊针或站着或跪着，直接无法躺在床上，大概四五天后，慢慢的这病人一直配合医生和老师们的护理，他慢慢的可以躺在床上休息了，精神都好很多了。通过这个病人，给我很大的感想，他是多么坚强，在他最疼的时候都一直忍着，也没流一滴眼泪。通过他，慢慢的，我对他的害怕，渐渐的消失了，也许是因为他，对其他的病人我也不害怕了。

皮肤科的病情比较特殊，他们的病直接一眼就可以看出，他们的病在表面，不像其他科室，是看不见的，在身体看不见的地方。总是让人起防备心，同时会用有色眼镜看待他们，从而远离他们。其实他们是最需要人关心的，他们的病多说是免疫系统低，一般不会传染的。

在皮肤?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皮肤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皮肤科实习为期?两周。实习第一天由于我去得较早于是被学姐分配?在了病房一周。

。

**皮肤学专业知识心得篇四**

皮肤是人体最大的器官之一，对于我们来说具有非常重要的作用。然而，随着环境污染的加剧和生活压力的增大，越来越多的人开始关注皮肤健康。在多年的皮肤护理探索中，我总结出一些皮肤康心得体会，希望能分享给大家。

第一段：重视日常清洁。

保持肌肤的清洁是皮肤康的基础。每天早晚使用温和的洁面产品，彻底清洁面部污垢和彩妆残留，是非常重要的一步。另外，在选择洁面产品的时候要避免选择过度去油脂的产品，因为这样容易破坏皮肤的天然保护层，导致肌肤变干燥、敏感。还有，卸妆也是清洁过程中的重要一环。彻底卸妆可以防止毛孔堵塞，减少黑头粉刺的产生。总之，保持良好的清洁习惯，可以减少皮肤问题的发生。

第二段：正确使用护肤品。

护肤品对于皮肤健康同样起着重要的作用。但是，使用护肤品的时候一定要正确使用，并根据自己的肌肤状况进行选择。首先，根据自己的肤质来选择适合自己的护肤品。如干性皮肤需要选择较滋润的保湿产品，而油性皮肤需要选择控油清爽的产品。另外，要根据季节的不同来调整使用的护肤品，以适应外界环境对皮肤的影响。此外，使用护肤品的时候要避免在同一时间使用过多的产品，以免损伤皮肤。正确选择和使用护肤品，能够最大程度地提高皮肤的健康度。

第三段：科学饮食。

饮食对于皮肤健康也有着显著的影响。科学的饮食习惯可以促进皮肤康。首先，要确保摄入足够的水分。每天饮用足够的水可以保持皮肤的水分平衡，减少皮肤干燥和脱水的问题。其次，要注意摄入足够的维生素和矿物质。例如，维生素C有助于胶原蛋白的合成，促进皮肤的弹性；而锌可以帮助修复受损的皮肤。此外，要尽量避免摄入过多的糖分和油脂，它们容易导致皮肤出现问题。科学的饮食习惯可以从内部改善皮肤的健康。

第四段：避免过度照顾。

皮肤是一个自然疗愈系统，它具有自我修复的能力。因此，过度照顾皮肤反而会对皮肤产生负面影响。太频繁地磨砂去角质、经常使用面膜和局部护理等都会使皮肤变得脆弱和敏感。所以，我们应该避免过度照顾皮肤，给皮肤提供适当的调理和休息时间，让它自然恢复和修复。

第五段：保持良好的生活习惯。

良好的生活习惯有助于维持皮肤的健康。生活压力大会使皮肤更容易产生问题，因此要学会放松自己。定期锻炼可以促进血液循环，增强新陈代谢，有利于皮肤健康。此外，要保持良好的睡眠习惯。失眠和睡眠不足会导致皮肤变得暗淡无光，容易引发皮肤问题。因此，建立良好的生活习惯对于保持皮肤的健康至关重要。

总结：

通过以上几点经验和体会，我得出结论：保持皮肤康的关键在于日常清洁、正确使用护肤品、科学饮食、避免过度照顾以及保持良好的生活习惯。只有在日常生活中注意这些方面，才能保持肌肤的健康与光滑，让我们拥有漂亮的肌肤和自信的笑容。因此，我希望每个人都能重视皮肤康的重要性，从现在开始就采取行动，让我们的皮肤更加健康，焕发光彩！

**皮肤学专业知识心得篇五**

记得那天下小雨，月日。老师和同学们祝福下，汽车缓缓地驶出了校园的大门，直奔市第一人民医院，怀着兴奋而忐忑的心情，开始了为期一年的实习生活。

第一个科室是皮肤性病实验室。这个两个多星期中，根据实习布置。从一来到科室的彷徨、一无所知，现在基本上能跟上科室的工作节拍，这一切将会是人生经历的一个宝贵的经验。

培养，皮肤科的实验室主要是处置有关皮肤皮屑的直接镜检。梅毒、单纯疱疹、hiv试验，和性病检查试验。仪器比较少，基本上都是手工操作为主。一开始，老师布置我负责支原体衣原体的标本接收和接种，白带常规的涂片与染色。原本以为在校见习的时候操作过，这份工作会得心应手，但是并不然。这里面对的不单只是标本，而且是病人，当接收每一份标本的时候，都要详细的跟病人交代，什么时候那结果，哪里那结果。与病人家属的沟通，医院是一门重要的学问，这需要更多的细心和耐性。

所以，由于以前在学校并没有过多的实物标本给我联系。当看白带标本的时候基本重头开始。对于白带的清洁度各个方面的判断实际上不可以套用书本上的理论，更多的感官。一开始的时候，每一张白带的片子我都要琢磨很久才可以下一个不是很肯定的结果，幸好带教的老师本文来自请保管此标记。非常热心的跟我讲解要领，而且片子看多了掌握到其中的要点，现在白带常规结果的判断是越来越熟练，看到自己下的结果在老师核对之后越来越少更改，心中是无比的高兴。

另外，镜下看片也是一门学问。镜检皮肤藓菌要先用低倍镜观察大块的上皮细胞，看有无条状的遮光性强的物质，定位后要再转换高倍镜确认。观察芽生孢子要用革兰氏一液染色后观察有无瓜子状的或者是出牙生长的孢子。观察毛囊虫要注意其尾部的黑色局部跟身体的脚的突出特征。当然，这些要点不可能一时半刻就全部掌握，这两个星期每天看片的过程中，已经逐步掌握各种的要领，当老师放心让我协助看片的时候，心中感到无比的激动。

在皮肤科的实习即将结束，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，我基本掌握了皮肤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。

第一个科室，我们来到了皮肤科，刚开始想着皮肤科会不会都是一些传染病这类的病人，但去了科室还有熟悉了这些病种后，才知道皮肤病多数都不是传染病，多数是自身免疫性疾病。

进科室第三天，来了个天疱疮的重病人，全身皮肤除了上臂其他没有一块好的地方，刚开始有点害怕，一直在想这病人为什么拖到这么严重了才来医院，但后面听老师说，他一直都在当地医院接受治疗，后面因为用了中药敷了以后就加重了，才转到了我们医院。刚开始他打吊针或站着或跪着，直接无法躺在床上，大概四五天后，慢慢的这病人一直配合医生和老师们的护理，他慢慢的可以躺在床上休息了，精神都好很多了。通过这个病人，给我很大的感想，他是多么坚强，在他最疼的时候都一直忍着，也没流一滴眼泪。通过他，慢慢的，我对他的害怕，渐渐的消失了，也许是因为他，对其他的病人我也不害怕了。

皮肤科的病情比较特殊，他们的病直接一眼就可以看出，他们的病在表面，不像其他科室，是看不见的，在身体看不见的地方。总是让人起防备心，同时会用有色眼镜看待他们，从而远离他们。其实他们是最需要人关心的，他们的病多说是免疫系统低，一般不会传染的。

都是一次新的挑战，俗语说“书到用时方恨少”现在才真正明白这句话的道理所在每一天的上班实习。需要掌握的知识实在太多了只有孜孜不倦的学习，才可以成为一名真正的医生。同时也需要温故而知新，有什么忘记了东西要及时翻书查找。皮肤科的实习已经过去了一半，但是知识时无穷无尽的要以老师们为榜样，不时空虚自己，做一名为人民服务的好医生。

记得那天下小雨，月日。老师和同学们祝福下，汽车缓缓地驶出了校园的大门，直奔市第一人民医院，怀着兴奋而忐忑的心情，开始了为期一年的实习生活。

第一个科室是皮肤性病实验室。这个两个多星期中，根据实习布置。从一来到科室的彷徨、一无所知，现在基本上能跟上科室的工作节拍，这一切将会是人生经历的一个宝贵的经验。

培养，皮肤科的实验室主要是处置有关皮肤皮屑的直接镜检。梅毒、单纯疱疹、hiv试验，和性病检查试验。仪器比较少，基本上都是手工操作为主。一开始，老师布置我负责支原体衣原体的标本接收和接种，白带常规的涂片与染色。原本以为在校见习的时候操作过，这份工作会得心应手，但是并不然。这里面对的不单只是标本，而且是病人，当接收每一份标本的时候，都要详细的跟病人交代，什么时候那结果，哪里那结果。与病人家属的沟通，医院是一门重要的学问，这需要更多的细心和耐性。

所以，由于以前在学校并没有过多的实物标本给我联系。当看白带标本的时候基本重头开始。对于白带的清洁度各个方面的判断实际上不可以套用书本上的理论，更多的感官。一开始的时候，每一张白带的片子我都要琢磨很久才可以下一个不是很肯定的结果，幸好带教的老师本文来自转载请保管此标记。非常热心的跟我讲解要领，而且片子看多了掌握到其中的要点，现在白带常规结果的判断是越来越熟练，看到自己下的结果在老师核对之后越来越少更改，心中是无比的高兴。

另外，镜下看片也是一门学问。镜检皮肤藓菌要先用低倍镜观察大块的上皮细胞，看有无条状的遮光性强的物质，定位后要再转换高倍镜确认。观察芽生孢子要用革兰氏一液染色后观察有无瓜子状的或者是出牙生长的孢子。观察毛囊虫要注意其尾部的黑色局部跟身体的脚的突出特征。当然，这些要点不可能一时半刻就全部掌握，这两个星期每天看片的过程中，已经逐步掌握各种的要领，当老师放心让我协助看片的时候，心中感到无比的激动。

初来乍到，虽然考试时将原发皮损继发皮损的名词解释背得滚瓜烂熟，但是一到临床，所见与书上描述的有很大差异，往往多种皮损并存，分辨不清。通过老师和学姐学长的教导，勉强可以分辨出来，渐渐地有了成就感。第一天我学习使用拜安易血糖仪，从此一周的血糖测量任务都是由我和同学张伟共同完成，虽然简单，但是总算是为皮肤科的老师们减轻了工作负担，并且在此过程中我们与患者建立了友谊。

第一天是张美华主任查房，我对张主任的认真负责感到深深的敬佩，她对病历的书写非常之严格，每个字都看得很仔细，并对管床医生提出自己的建议，责令修改。查看病人时也很细致，对病情的变化了然于胸。不仅如此，她还经常牺牲中午休息时间来到病房看望病人，对每一个新入院的病人都进行详细的体格检查，与病房主管医生进行讨论，指导用药。鲁严和王大光老师是长期待在病房的两位老师，对我教育最多，他们为人和蔼可亲，与学姐学长们共同传授我们临床经验，有问必答，倾囊相授。

皮肤科的关系非常和谐，与病人们也几乎没有矛盾，相处十分愉快。在病房期间，我参与了3床患者从入院到转科的全过程，他以头部结节待查入院，属于疑难病例，后经活检送病理检查诊断为恶性血管内皮瘤，比较少见。主任们曾就此病例进行多次讨论，使我学习到了很多处理疑难病例的方法。另有一例castleman病伴pnp(副肿瘤性天疱疮)的19岁患者，据我自己的查阅，关于该病例的文献较少。

第二周来到门诊，由于各位老师所带研究生数量众多，我们只是在旁观察，但老师对每一位患者的病情讲解都很详细，也对我们提出了许多问题，促使我们更加努力地学习皮肤科的知识。门诊的病人病种繁多，皮疹也较为复杂，更有罕见病例，使我大开眼界。学姐们在门诊往往可以独当一面，从真菌取材，照光治疗到书写门诊病历，初诊都信手拈来不费力气，我深感佩服。

门诊结束时间通常比较早，我每天都去病房看望住院病人，总体来说病人对我们实习生也比较满意。在皮肤科的实习中，我对皮肤科的常见疾病和常规用药有了一定了解，相信在今后的实习甚至工作中都会有很大裨益。

**皮肤学专业知识心得篇六**

皮肤是我们身体的最大器官，它保护着我们免受外在环境的伤害和侵害。我们日常生活中的饮食习惯、睡眠和心态等都会对皮肤的健康产生影响。在经过长期对自己肌肤的不同尝试和摸索之后，我有了对于皮肤保健的深刻感受，现在就跟大家分享一下我的体验。

第二段：规律作息和适当的运动对于皮肤的保护作用。

皮肤的健康和我们的睡眠、饮食、运动密切相关，养成规律的作息时间和适当的运动可以提高肌肤抵抗能力。尤其是坚持早睡早起，让身体具备充足的休息时间和保证水分摄入，可以让肌肤更有光泽亮丽。而适量的运动也可以促进身体新陈代谢，提高身体免疫力，有助于皮肤的调理和修复。

第三段：了解自己的肌肤类型，选择合适的护肤品。

我们每个人的肌肤状况都不尽相同，在选择护肤品时需根据自己肌肤的敏感程度、油水分布和年龄等方面进行选择。对于干燥的肌肤类型，应选择含有滋润成分的护肤品，而油性皮肤则需要选择质地清爽的产品。一般来说，护肤品的质地比较清爽、温和，食疗或使用体内调节方法也十分方便，可以缓解过敏或其他皮肤问题。

第四段：注意自己的饮食习惯，饮水养成良好的饮水习惯。

饮食习惯也是影响肌肤健康的重要方面之一。保持营养均衡，多吃蔬菜水果，减少过多的油腻和刺激性食物的摄取，可以避免对皮肤的伤害。此外，也要养成良好的饮水习惯，保持体内水分摄入量充足，帮助皮肤排毒，对皮肤的健康大有益处。

第五段：心态和情绪对皮肤的影响。

人们日常的心态和情绪也会对皮肤产生影响。情绪不稳定会导致荷尔蒙分泌失调，增加对于皮肤的负担和压力。保持心情愉悦，自信而乐观的心态，可以让皮肤更加有光泽、有弹性。另外，微笑是最好的护肤品，大家需要经常把嘴角扬起，让皮肤呈现出好的状态。

总结：

可以看到，我们每个人的皮肤都有自己的需求和特点，保护皮肤不是一蹴而就，需要日常的细心呵护和持之以恒的坚持。不仅要养成良好的饮食习惯和作息习惯，还需要选择合适的护肤品，调节好自己的情绪状态，综合养成一身健康的体态和皮肤，才能拥有健康美丽的肌肤。

**皮肤学专业知识心得篇七**

皮肤是我们身体最大的器官之一，对于外界的刺激十分敏感。保持一个健康的皮肤状态不仅可以提升我们的外貌，更重要的是有助于维持身体的健康。在日常的生活中，具备正确的护肤知识和技巧，加以坚持和实践，将帮助我们达到皮肤康的目标。在此，我将分享我个人关于“皮肤康心得体会”的五个方面：日常清洁的重要性、适当的补水保湿、均衡的饮食、养成良好的生活习惯以及避免过度曝晒。通过这些方法，我相信每个人都能拥有一张健康靓丽的肌肤。

首先，日常清洁对于皮肤的健康是至关重要的。我们的皮肤每天都会接触到空气中的尘埃、细菌和污染物，如果不及时清除，就会引发皮肤问题。因此，选择合适的洁面产品，每天早晚进行彻底的清洁，是非常必要的。同时，清洁过程也不能过于猛烈，要轻柔按摩，避免拉扯和摩擦皮肤，以免损伤外表的保护屏障。

其次，适当的补水保湿是皮肤保持光滑、柔软和年轻的关键。我们的皮肤需要保持一定的水分含量，不论是从内部还是外部补充。内部补水可以通过多喝水、摄入富含水分的食物等方式实现，而外部补水则需要依赖于保湿产品。为了达到最佳效果，应根据自己的肤质和环境因素选择合适的保湿产品，并在洁面后、化妆前和睡前均匀涂抹于皮肤。

其三，饮食对于皮肤的健康也起着重要的作用。均衡的饮食是皮肤康的关键之一。摄入足够的维生素、矿物质和抗氧化剂可以帮助皮肤保持弹性和光泽。新鲜的水果、蔬菜、全谷物和坚果等富含这些营养物质的食物应成为我们日常饮食的主要组成部分。此外，限制摄入油炸食品、高糖食品和咖啡因等对皮肤不利的物质也是必要的。

其四，养成良好的生活习惯对于皮肤康的重要性不可忽视。身体和皮肤的健康是密切相关的，因此，保持健康的生活方式对皮肤的好处是显而易见的。充足的睡眠、减压的方法、定期锻炼和远离有害物质的环境等都是有益于皮肤康的生活习惯。此外，保持心情愉快、积极向上也可以让我们的皮肤更加健康美丽。

最后，避免过度曝晒是拥有健康皮肤不可或缺的环节。紫外线是导致皮肤老化和皮肤癌的主要因素之一。因此，在户外活动时，应尽量避免过度曝晒。户外活动前，可以采取涂抹防晒霜、戴帽子、遮阳伞等方式来保护皮肤。此外，也要注意避免在紫外线最强烈的时间段进行户外活动，可以选择在早上或傍晚进行。

综上所述，保持皮肤康的关键在于日常清洁、适当的补水保湿、均衡的饮食、良好的生活习惯以及避免过度曝晒。只有我们在日常生活中养成这些良好的护肤习惯，并积极坚持实践，我们才能拥有一个健康靓丽的皮肤。让我们从今天开始，关注皮肤健康，迈向光彩照人的新起点。

**皮肤学专业知识心得篇八**

近年来，护肤成为了现代人日常生活中的重要内容。而皮肤作为人体外在的最大器官，其健康直接影响着我们的外表和内心。我有着一些皮肤心得体会，希望能与大家分享。

首先，我深深地意识到了清洁的重要性。日积月累的污垢和化妆品残留会堵塞皮肤的毛孔，导致粉刺、暗沉等问题。因此，我每天都会将脸部仔细洗净，另外也会根据皮肤类型选择合适的清洁产品。洗脸后，别忘了用温水清洗干净！

其次，保湿也是护肤的关键。保持皮肤的水分对于缓解出油、改善肤色都有非常重要的效果。我通常在晚上使用补水面膜或保湿喷雾，也会在化妆前使用精华液及滋润的面霜。除此之外，每天坚持喝足量的水也是补水的好方法。

再者，对于皮肤问题，我建议选择合适的治疗方法。比如说，牙膏、酒精等凉性物质可缓解暗疮，而芦荟胶和茶树精油能够抑制痘痘的生长。另外，如果皮肤已经出现过敏等情况，不要贸然涂抹药膏，最好咨询专业医生。

此外，正确使用化妆品也是护肤必备的知识。选购化妆品时，不仅要考虑品质和效果，还要避免选错色号等问题。在使用过程中，也要掌握使用量和顺序，尤其是强调先护肤再上妆的思路。另外，化妆刷和手用的洁净度也要常保。

最后，重要的是内在的健康养生。均衡的饮食、充足的睡眠以及运动能够为皮肤提供全方位的营养，达到一个保健胜于治疗的效果。此外，自然界的一些食物和植物也有着可以改善皮肤问题的功效，比如青瓜和蜂蜜。

总之，皮肤保养是一项必不可少的任务。只有掌握了正确的方法，才能保持健康美丽的外表。希望这些皮肤心得和体会能对大家有所帮助。

**皮肤学专业知识心得篇九**

都是一次新的挑战，俗语说书到用时方恨少现在才真正明白这句话的道理所在每一天的上班实习。需要掌握的知识实在太多了只有孜孜不倦的学习，才可以成为一名真正的医生。同时也需要温故而知新，有什么忘记了东西要及时翻书查找。皮肤科的实习已经过去了一半，但是知识时无穷无尽的要以老师们为榜样，不时空虚自己，做一名为人民服务的好医生。

记得那天下小雨，月日。老师和同学们祝福下，汽车缓缓地驶出了校园的大门，直奔市第一人民医院，怀着兴奋而忐忑的心情，开始了为期一年的实习生活。

第一个科室是皮肤性病实验室。这个两个多星期中，根据实习布置。从一来到科室的彷徨、一无所知，现在基本上能跟上科室的工作节拍，这一切将会是人生经历的一个宝贵的经验。

培养，皮肤科的实验室主要是处置有关皮肤皮屑的直接镜检。梅毒、单纯疱疹、hiv试验，和性病检查试验。仪器比较少，基本上都是手工操作为主。一开始，老师布置我负责支原体衣原体的标本接收和接种，白带常规的涂片与染色。原本以为在校见习的时候操作过，这份工作会得心应手，但是并不然。这里面对的不单只是标本，而且是病人，当接收每一份标本的时候，都要详细的跟病人交代，什么时候那结果，哪里那结果。与病人家属的沟通，医院是一门重要的学问，这需要更多的细心和耐性。

所以，由于以前在学校并没有过多的实物标本给我联系。当看白带标本的时候基本重头开始。对于白带的清洁度各个方面的判断实际上不可以套用书本上的理论，更多的感官。一开始的时候，每一张白带的片子我都要琢磨很久才可以下一个不是很肯定的结果，幸好带教的老师请保管此标记。非常热心的跟我讲解要领，而且片子看多了掌握到其中的要点，现在白带常规结果的判断是越来越熟练，看到自己下的结果在老师核对之后越来越少更改，心中是无比的高兴。

另外，镜下看片也是一门学问。镜检皮肤藓菌要先用低倍镜观察大块的上皮细胞，看有无条状的遮光性强的物质，定位后要再转换高倍镜确认。观察芽生孢子要用革兰氏一液染色后观察有无瓜子状的或者是出牙生长的孢子。观察毛囊虫要注意其尾部的黑色局部跟身体的脚的突出特征。当然，这些要点不可能一时半刻就全部掌握，这两个星期每天看片的.过程中，已经逐步掌握各种的要领，当老师放心让我协助看片的时候，心中感到无比的激动。

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！