# 养生馆岗位工作总结范文(7篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-10-13

*养生馆岗位工作总结范文1谷雨，是二十四节气的第六个节气，每年4月19日~21日。谷雨是春季的最后一个节气，降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，此时我们在养生中应遵遁自然节气的变化，针对其气候特点进行调养。谷雨前后是神经痛、花粉过敏、风湿病的高发...*

**养生馆岗位工作总结范文1**

谷雨，是二十四节气的第六个节气，每年4月19日~21日。谷雨是春季的最后一个节气，降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，此时我们在养生中应遵遁自然节气的变化，针对其气候特点进行调养。谷雨前后是神经痛、花粉过敏、风湿病的高发期。饮食上仍需注重养脾，宜少食酸味食物、多食甘味食物。

由于谷雨节气后降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，此时我们在养生中应遵遁自然节气的变化，针对其气候特点进行调养。谷雨节气后是神经痛的发病期，如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等。同时由于天气转温，人们的室外活动增加，北方地区的桃花、杏花等开放;杨絮、柳絮四处飞扬，过敏体质的朋友应注意防止花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。在饮食上应减少高蛋白质、高热量食物的摄入。 春季，肝木旺盛，脾衰弱，谷雨前后15天及清明的最后3天中，脾处于旺盛时期。脾的旺盛会使胃强健起来，从而使消化功能处于旺盛的状态，消化功能旺盛有利于营养的吸收，因此这时正是补身的大好时机。

此时适宜的膳食有:参蒸鳝段、菊花鳝鱼等，具有祛风湿、舒筋骨、温补气血的功效;草菇豆腐羹、生地鸭蛋汤具有滋阴养胃、降压隆脂、抗菌消炎、清热解毒、养血润燥的功效。但是补要适当，不宜过，此时进补不能像冬天那样，应适当食用一些补血益气功效的食物。这样不仅可以提高体质，还可为安度盛夏打下基础。谷雨前后还适宜食用一些能够缓解精神压力和调节情绪的食物。多吃一些含B族维生素较多的食物对改善抑郁症有明显的效果。小麦胚粉、标准面粉、荞麦粉、莜麦面、小米、大麦、黄豆及其他豆类、黑芝麻、瘦肉等含有丰富的B族维生素。另外多食用碱性食物有助于缓解人体的急躁情绪，例如贝、虾、蟹、鱼、海带等产品有助于改善情绪。

**养生馆岗位工作总结范文2**

20xx年的儿童保健工作在区妇幼保健院、在本院院领导的大力支持及在本院职工的密切配合下，今年的儿童保健工作顺利完成，现我把今年的工作作如下总结：

>一、基本情况：

我们辖区内0-7岁儿童总数1805人，0-3岁累计儿童数956人，今年出生的儿童总计244人，已建档199人，建档率大82%，出去外出的建档率可达98%以上。

>二、体检工作：

对0-3岁儿童所需检查的年龄阶段进行体检，今年体检总数886人次，其中发现体弱儿有4人，低体重儿3人，给予喂养指导后，现已恢复正常水平，未发现伤残、畸形等疾病患儿；同时对在本院出生的16个新生儿进行了苯丙酮尿症及甲状腺功能减低症的筛查，未发现一人异常；也对本镇学龄前儿童进行了常规体检，体检人数总计340人，其中，发现轻度贫血3人，无中重度贫血，轻度营养不良儿5人（生长迟缓2人，体重低下1人，消瘦2人），肥胖儿1人，余下均达正常值，龋齿32人；留守儿童782人。我们将把体检情况及时的反馈给学校、幼儿园、家长，对体检不合格的儿童及青少年给予其营养指导，对病情严重的不能予以人工纠正的建议其送医院，能得到有效的治疗和康复。

>三、与去年相比情况：

与去年相比儿童的体格生长，营养健康情况都有所提高，体弱儿、营养不良、肥胖儿都较去年减少，特别是牙齿口腔健康，今年的龋齿明显减少，从中我们可以看出家长对小孩的健康意识水平不断增强。

>四、工作中的不足及对来年工作的肯定：

自知在诸多方面存在不足，比如对辖区内的2-7岁外出儿童数及长期居住儿童数掌握不够清楚，对儿童保健知识的重要性和必要性宣传不够到位，导致很多家长对儿童体检的误解，还有就是专业知识方面还很欠缺等等，望上级领导给予指导和批评，在明年的工作中我会补短取长，把儿保工作做好。

**养生馆岗位工作总结范文3**

在全县范围内开展了大型公益活动，医院救护车载着内、外、妇、儿、中医等学科专家在全县的乡镇街道村庄巡回义诊，把健康送到老百姓家门。定期回访，对疾病、用药等进行健康指导，对住院的.困难病人给予适当减免医药费用，着力缓解基层群众看病不方便、因病致贫的问题。

今后，我们将继续做好健康教育工作，切实提高广大医护人员、患者、家属及广大居民的健康意识;落实长效管理，提高有益群众健康的医疗环境质量;对照健康教育工作标准，加大宣传力度，促进医院健康教育工作更上新台阶。

一年来，我社区卫生服务站坚持以建立老年人健康档案为主线，规范老年人健康管理为中心，以人为本，立足解决他们实际问题，让许多居民从中得到实惠，因此深受老年人的欢迎。他们参加健康教育和慢性病的.积极性明显增加，我社区卫生服务站现已为辖区居民65岁以上老年人建立健康档案，其中为95%的老年人做了健康体检，全面了解老年人的患病情况。让他们对老年人的保健意识和慢性病的防治有所增强。现将老年人保健的年度工作总结如下：

**养生馆岗位工作总结范文4**

昨晚一下雨气温明显下降哦，今天一上班温度计显示室温才22。5，说明外面更低了。

早上手机没响来不及煮粥，下了二圈面条放点豆子牛肉末青菜二片生姜，冲了鸡蛋花。吃得饱了点又胀，总是管不住嘴哦，一定要用碗定量吃才不过量哪。上班后下雨了凉的，一位学驾驶的朋友来看我，说着话突然指着我的手说：你进补有好转了呀，月牙出来了。我扳过左手一看，嘿，真的长出一些月牙了，特别是左手中指上的月牙比前几天长得多了一大半，当时还特意看过呢，现在有大拇指的小半多了,食指和无名指也长出一些了，说明这几天的补血有效果出来了，心包经上的内火已消下去大半了，肺火也降了，平时不觉得有火燎燎的感觉了。这几天用木锤敲到二手背上都觉得很麻，而且还有於青，以前倒不觉得，可能天天敲打经络已经慢慢通向手指末梢了，这可是新发现哪，期待以后会有更多好的变化。右手月牙没多少变化，看以后补气血后的进展了。

中午是早上的面条，吃一个鸡翅根三个鳝洞蘑菇青菜，饭后一小时在左右小腿上的脾经和胃经上走了100多下，(昨天到妈妈家去脚受了凉，回来后不多久就有流涕了，体质真不好太敏感了，觉得脚踝下就凉凉的，今天上午也凉的，)走了罐先活血一下，稍微有点热乎。左脚脾经走得很痛，100多下还不怎么红不见痧，太虚弱了吧，右脚脾经不算很痛能忍受，也不出痧。三阴交穴竟然发现在走罐后凹陷了软软的真够虚的了，我是从三阴交往上走的罐，有次在一视频中看到按摩脾经是由下而上的顺序，不知对不对。二脚胃经上走得不很痛因为以前走过二次了，第一次也痛得要命，也出了不多痧，这次在上巨虚的位置出了点痧，不深，可能气血不足吧。到下午觉得不那么脚凉了，以后多补血后还得走罐。

晚上白米饭有些硬的，牛肉末青菜，鳝鱼，西红柿炒蛋。我以为吃了牛肉和鳝鱼还加辣了它们的热性能中和西红柿的凉性呢，吃了三块西红柿肚子还是咕咕叫了，抗-议呢，体内还是有寒湿重的，昨天泡脚时按摩腹部时肚子里咕噜咕噜就响个不停，下午的月季花茶多喝了不出汗呀，体内水多了，早上还又流涕了呢，五天不流了 。以后不渴不能多喝水，多按摩泡脚出汗就行了。

**养生馆岗位工作总结范文5**

一到小暑，也是进入伏天的开始，此时人们要尽量避免午后高温时段进行户外活动，多多饮水。饮食方面，大家要多吃消暑祛湿的食物(如绿豆、薏米、苦瓜等)，不要嗜食过寒过凉之物，以防将暑湿转化为寒湿。

此外，小暑时节要重点提防皮肤病的出现，比如丘疹荨麻疹，这种过敏性皮肤病因皮疹时隐时现，被中医称为“赤白游风”“风疹”。中医认为，其病因是外感风寒或风热之邪侵犯皮毛，内因是过食油腻厚味、荤腥等助火动风之物，如鱼、虾、蟹等所致。

**养生馆岗位工作总结范文6**

健康教育和老年保健有机的结合，起到统筹兼顾，事半功倍的效果。我们利用慢病管理和健康教育方面的经验，对伴有慢病的老年人强化随访，免费测量血压，测血糖，义务咨询，发放健康教育资料。为了做好健康教育及科普宣传，我们开展了老年人保健知识讲座，侧重老年病的健康知识宣传，为方便老年居民，我们将健康教育讲座开展在社区居委会，体检服务，慢病普查也以老年人为主要对象。

今年，老年保健工作虽然取得了一定的成绩，受到居民赞扬，但工作中存在观念转变不够，人力投入不足，管理不到位等多方面的问题。如开展老年健康教育内容以慢病老人为主，单独为健康老人偏少，家访或上门健康指导开展困难等。在今后的工作中，我们会更进一步完善我们的工作。

**养生馆岗位工作总结范文7**

1、利用宣传栏、宣传活动等方式，开展形式多样、丰富多彩的宣传服务活动，在院内进行计划生育、保健科普知识展板宣教，进行卫生知识教育宣传，广泛开展禁烟宣传。

2、利用多渠道全方位、各种形式进行健康教育，社区群众健康教育6次，参加人数800余人，健康教育宣传材料放1800余份，培训讲座9期，大屏幕宣传12次。

3、设立健康教育室。增加居民卫生健康知识，向广大群众宣传卫生防病和个人卫生，使其养成良好的习惯。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找