# مروری بر سبک زندگی سالم در پزشکی ایرانی

محمّد احمدی [الف]، مریم جوادی [الف*]، آمنه باریکانی [ب]، ناصر ولایی [ج]، فؤاد علیمرادی [الف]، مهرناز بدری [د]، احسان انصاری [هـ]

[الف] گروه علوم تغذیه، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران
[ب] گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران
[ج] عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران
[د] آموزش و پرورش استان قزوین، قزوین، ایران
[هـ] گروه علوم آزمایشگاهی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

## چکیده

**سابقه و هدف:** سبک زندگی متأثر از عوامل مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و فردی است که تعاریف متفاوتی از آن شده است. در دهه های اخیر، سبک زندگی سالم با رویکرد طبّ سنّتی مورد توجّه متخصّصان بهداشتی قرار گرفته است و مراکز تحقیقاتی متعدّدی عوامل مرتبط با سبک زندگی و سلامت انسان را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار داده‌اند. در طبّ سنّتی ایرانی نیز شش عامل در حفظ سلامتی و حیات، ضروری است. لذا این مطالعه با هدف برسی سبک زندگی سالم در پزشکی ایرانی انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** مطالعه حاضر یک بررسی کتابخانه‌ای و شامل بررسی متون مکتوب پزشکی ایرانی در زمینه حفظ سلامتی است . از کتب مرجع ازجمله قانون در طب، ذخیره خوارزمشاهی، خلاصه الحکمه برای جمع آوری اطلاعات استفاده شده است.

**یافته‌ها:** بطور کلّی در طبّ سنّتی ایران، شش عامل برای حفظ سلامتی ذکر شده است که از آن‌ها تعبیر به "اسباب ستّه" می‌شود. این شش عامل عبارتند از: هوا، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، حرکت و سکون، خواب و بیداری، احتباس و استفراغ، اعراض نفسانی.

**نتیجه‌گیری:** از آن جایی که امروزه متخصّصان علوم بهداشتی معتقد به اثرگذاری عوامل چندگانه سبک زندگی روی سلامتی و نیز بروز بیماری‌ها هستند و از طرفی متون مکتوب پزشکی ایرانی حاوی منابعی غنی در این زمینه است، باید این نظریات از جنبه‌های مختلف موردتحقیق وبررسی قرار گیرند.

**کلید واژه‌ها:** سبک زندگی، سبک زندگی سالم، پزشکی سنّتی ایرانی، ستّه ضروریّه.

تاریخ دریافت: اردیبهشت۹۲
تاریخ پذیرش: تیر ۹۲

**مقدمه:**

عوامل متعددی در سلامت انسان نقش دارند که مهم‌ترین آنها عبارتند از: تغذیه، فعالیت بدنی، کنترل وزن، خواب، استراحت، عدم استفاده از مواد مخدر و دوری از استرس (۱).

سازمان جهانی بهداشت (WHO) توسعه طبّ سنّتی را در کشورها مورد توجّه قرار داده است و به منظور ارتقای کیفیت زندگی و حفظ سلامتی خصوصا به کشورهای در حال توسعه، توصیه کرده است که در زمینه احیا و به کارگیری طبّ سنّتی کشورشان اهتمام ورزند، تا ضمن بهره‌مندی از فوائد روش‌های درمانی سنتی که از نظرعلمی معتبر است، بار مالی مربوط به حوزه درمان و سلامت را نیز کاهش دهند (۲).

* فرد مسئول مکاتبات: mjavadi@qums.ac.ir

در واقع طبّ سنّتی مجموعه‌ای از علوم، مهارت‌ها و شیوه‌های مبتنی بر نظریه‌ها، اعتقادات و تجارب منطبق بر فرهنگ‌های مناطق مختلفی است که برای حفظ سلامتی و همچنین تشخیص یا درمان بیماری‌های جسمی و روحی در کشور های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. از جمله پزشکی ایرانی است که قدمت بسیاری (چند هزار ساله) دارد (٤). یکی از بخش‌های مهم پزشکی ایرانی، مسأله بهداشت یا "حفظ الصحّه بالأسباب الستّه" یعنی حفظ تندرستی به کمک اسباب شش‌گانه است. دانشمندان ایرانی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های جسمی، روحی و روانی، به بهداشت توجّه ویژه‌ای داشته‌اند و برنامه مدوّنی را برای آن تدوین کرده‌اند (٥،٦).

## مواد و روش‌ها:

این مطالعه به روش مروری تشریحی انجام شد. اطلاعات با جستجوی مطالبی از کتب پزشکی ایرانی که حفظ الصحّه را مورد بررسی قرار داده بودند، جمع‌آوری شد. این مطالب در دو بخش "اسباب ضروری حفظ تندرستی" و "تدابیر" قابل دستیابی است. و در همه کتبی که یک دوره طب را بیان کرده‌اند؛ آمده است. علاوه بر این، بعضی از حکما رساله‌ای جداگانه نیز در این زمینه نوشته‌اند. کتب زیر در این مطالعه مورد استفاده قرار گرفت:

حفظ الصحّه ناصری (گیلانی)، قانونچه فی الطّب (چغمینی)، ذخیره خوارزمشاهی (جرجانی)، خلاصه الحکمه (عقیلی خراسانی)، الأغراض الطبّیه و المباحث العلائیه (جرجانی)، قانون در طب (ابوعلی سینا)،قرابادین کبیر(عقیلی خراسانی)، مروری بر کلیات طب سنتی ایران (ناصری)، طبیعت در پزشکی ایرانی (ناظم)، مفرح القلوب (ارزانی)، درسنامه متون پارسی طب سنتی ایران (ناصری).

## یافته‌ها:

بطور کلّی حفظ سلامتی وابسته به شش عامل است که از آن‌ها به "ستّه ضروریّه" یاد می‌کنند:

**١- هوا:**

١-١- ضرورت هوا:

سیّد اسماعیل جرجانی در کتاب ذخیره خوارزمشاهی در زمینه ضرورت هوا می‌گوید: "بدن انسان از مایه‌های چهارگانه منشأ می‌گیرد و هوا یکی از آن‌هاست که از اجزاء شش‌گانه حفظ سلامتی نیز است. هیچ کدام از این عوامل شش‌گانه به اندازه هوا روی انسان مؤثر و به او نزدیک نیست. قوام بدن وابسته به سه نیرو است که عبارتند از: طبیعی و حیوانی و نفسانی. این نیروها بوسیله روح کار خود را انجام می‌دهند و مادّه روح نیز هواست." (٧).

١-٢- اثر هوا بر تولید روح:

"هوای موجود در اطراف ما نسبت به روح و حرارت غریزی، مزاج سردتری دارد. و هربار که انسان تنفّس می‌کند، این هوا با رسیدن به روح حیوانی گرم شده و جزئی از روح می‌شود. امّا بعد از رساندن منفعت خویش، مانند خلطی اضافه است که باید از بدن دفع شود." (٧،٨).

١-٣- کیفیت هوای بد و خوب:

"هوای اطراف ما خالص نیست و مملو از بخارها، دودها، گردها و ترکیبات دیگر است. و کیفیت آن بسته به ترکیباتش تغییر می‌کند. همچنین در فصول مختلف سال نیز کیفیت آن تغییر می‌کند. بنابراین باید هر فصل مزاج خود را داشته باشد تا بیماری ایجاد نکند؛ چه اگر فصل‌های سال از طبع خویش بگردند، سبب بیماری‌ها می‌شوند.

هوای نیک هوای صافی است که هیچ چیز بیگانه‌ای با آن ترکیب نشده است؛ ازجمله هوای خندق‌ها، بیشه‌ها و بخارات دریاها اما درمیان درختان انبوه و دیوارها و سقف‌های بسیار بلند نیست. و مسیر آن به سمت شمال باز است. این هوای نیک، موجب تندرستی است. و هر هوایی که این‌گونه نباشد، موجب بروز بیماری می‌شود. و این نکته‌ای است که طبیب باید آن‌ها را بداند" (٧).

١-٤- تغییرات هوا:

تغییراتی که در هوا پدید می‌آید، طبیعی یا غیر طبیعی است. تغییرات غیر طبیعی یا در تضاد با طبیعت هستند و یا نیستند. آنچه که بطور طبیعی باعث تغییر آب و هوا می‌شود، گردش فصول چهارگانه است که بخش قابل توجّهی از کتب حکما را به خود اختصاص داده است. در کتاب حفظ الصحّه ناصری

آمده است که: "تغییرات طبیعی، تغییراتی است کـه در هـوا بـه سبب انتقال از فصلی به فصلی حاصل می‌شود. و فصـول سـال چهارند: ربیع و صیف و خریف و شـتا و ازمنـه بـدین فصـول تقسیم می‌یابند و به جهت ایـن فصـول، زمـانی از زمـان دیگـر امتیاز می‌یابد و این فصول نزد اطبّاء، غیر فصـول نـزد منجّمـین است.» (۵،۷،۸).

همانطوری که در کلام حکیم گیلانی مشهود است، فصـول مورد نظر اطبّاء، متفاوت با فصول تقـویمی اسـت و هـر کـدام نشانه‌هایی دارند که تدابیر حفظ سلامتی متناسـب بـا آن فصـل باید اتّخاذ شود.

در بخشی از کتاب خلاصه الحکمه (۸)، در مورد ویژگـی-های هرکدام از فصول سال آمده است کـه: " ربیـع نـزد اطبّـاء زمانی است که مردم در مناطق معتدل محتاج به پوشـش بسـیار به سبب سردی هوا و نیز به ترویح محتـاج بـه سـبب بسـیاری گرمی هوا نباشند. و آن زمان ابتدای سـبزی و خرّمـی و لبـاس زمرّدی نوروزی پوشیدن زمین‌ها با گیاهان و روئیدن سبزی‌ها و نشو و نمو گیاهان و برگ برآوردن درختان است.

خریف در مقابل آن است که ابتدایش ریختن برگ و ناپدید شدن میوه درختان است. متغیّـر گشـتن رنـگ درختـان، لاغـر شدن و به ظاهر بیمار نمودن آن‌هاست.

صیف زمان گرمی هوا و محتاج بـودن مـردم بـه تـرویح و تبرید است.

شتا زمانی است که مردم به سبب سردی بسـیار محتـاج بـه پوشش و رفتن در خانه‌های گرم که منفـذ هـوا مطلقـاً در آنهـا نباشد هستند و مدّت زمان هر یک از ربیع و خریف نزد ایشـان کوتاه‌تر از زمان هر یک از صیف و شتا است" (۸).

عقیلی خراسانی در زمینه تدبیر ویژه هر فصـل گفتـه اسـت که: "فصل ربیع: در اوّل آن باید که صاحب حفـظ صـحّت بـه فصد و اسهال مبادرت نماید و از هر ادویه و اغذیه گـرم و تـر احتراز نماید؛ به سبب آن کـه حـرارت لطیفـه کـه در طبـع آن فصل(بهار) است مـوادی را کـه در زمسـتان سـاکن و منجمـد بودند، به حرکت درآورده و جاری می‌گردد و امـراض مناسـب به طبع آن که گرم و مرطوب است، ایجاد می‌شود. و در تـدبیر صیف بیان کرده است که اغذیه و نوشـیدنی‌هـا و ورزش‌هـا را کمتر کنند. و این موارد را بـر خـود لازم دارنـد: در زیـر سـایه نشستن و از گرما خود را پوشیدن و محفوظ داشتن و سکون و آرام گرفتن و مُطفیات اخلاط، تناول نمودن و مبـادرت بـه قـی نمودن در اکثر اوقات اگر ممکن و سهل و آسـان باشـد؛ یعنـی فرد راحت قی کند، و اگر تنقیه به قی میسّر نباشـد، بـا ملیّنـاتی مانند آب میوه‌ها، طبیعت را نرم نمایند و اگر احتیاج قوی باشد، از چیزهایی مانند مغز فلـوس، خیـار شـنبر، تمرهنـدی، آلـو و هلیله‌ای که با روغن بادام چرب نمـوده باشـند، اسـتفاده کننـد. ولی از مسهل‌های قوی مانند تُربُد، سَقمونیا و غاریقون و امثـال اینها استفاده نکنند. در تدبیر خریف آورده است که از استعمال خشک‌کننده‌ها، زیادی جماع ، آشامیدن آب سرد، خوابیـدن در مکان سرد، شست و شـوی بـا آب سـرد، برهنـه نمـودن سـر، خوردن میوه‌های تر و تـازه اجتنـاب نماینـد؛ بـه دلیـل آن کـه طبیعت این فصل خشک می‌باشد و استعمال این خشک‌کننـده-ها، باعث زیادتر شدن خشکی آن می‌شـودو خـوردن رطوبـت-بخش‌ها جهت تعدیل خشکی آن فصـل مناسـب اسـت. و امّـا تـدبیر فصـل شـتا آن اسـت کـه احتـراز و اجتنـاب از فصـد، حجامت، قی و اسهال قوی را واجب دانند و زمان احتیاج قوی به مسهل، مسهلات ضعیفه و متوسطه به قدر نیـاز غیـر ممنـوع است" (۸).

**۲- خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها**

۲-۱- ضرورت تغذیه و خوردن غذا:

نیاز انسان به غذاخوردن بدین جهت است که بدن انسان از ارکان چهارگانه و اخلاط چهارگانه تشکیل شده است و این‌هـا دائم درحال تغییر و تبـدیل و تحلیـل‌انـد و بـرای بـاقی مانـدن شخص و نوع انسان، نیاز است که مواد تحلیل رفتـه جـایگزین شوند. و چیزی که جایگزین مواد تحلیل رفته می‌شـود، غـذایی است که درحد اعتدال مصرف شود (۵،۸،۹،۱۰).

۲-۲- نکاتی که در زمان غذاخوردن باید رعایت شود:

اوّل، این که غذای مصرفی از نوع غذای دوایی نباشد؛ مثـل سبزی‌ها و میوه‌ها و...

دوم، تعدیل مقدار غذا؛ یعنی نه آن‌قدر زیاد باشد که باعـث فساد هضم و نه آن‌قدر کم باشد که باعـث ضـعف و لاغـری و

سقوط قوّت شود. و نیز هنوز زمانی که قدری اشتها دارد، دست از غذا خوردن بکشد.

سوم، سکون و آرام گرفتن بعد از غذا؛ زیرا که سکون بدن برای هضم لازم است. چون حرارت فاعل هضم بوده و بواسطه سکون، حرارت در معده جمع می‌شود.

چهارم، آن که غذا بدون اشتهای صادق میل نشود و نیز در هنگام غلبه اشتها و گرسنگی، خوردن غذا به تعویق نیافتد که موجب ریختن صفرا و مواد فاسد به سمت معده می‌شود.

پنجم، رعایت این نکته است که در هر وعده یک نوع غذا بیشتر مصرف نشود؛ زیرا خوردن غذاهای گوناگون با هم موجب حیرت طبیعت و سوء هاضمه می‌شود و همچنین از خوردن غذا قبل از این که غذای قبلی هضم شود، پرهیز گردد.

ششم، رعایت تنوّع غذایی است؛ بطوری‌که ازهمه گروه‌های مواد غذایی‌دروعده‌های جداگانه مصرف شود(۵،۱۶).

۲-۳- حرکت بعد از غذا:

اطبّا معتقدند که بدترین چیزی که موجب اختلال در هضم غذا می‌شود، حرکات شدید بعد از غذاست. ولی حرکات سبک و خفیفی که باعث انحدار غذا در دستگاه گوارش می‌شود، معین بر هضم است؛ بویژه برای کسانی که عادت به خوابیدن بعد از غذا دارند (۸،۹).

۲-٤- زمان مصرف غذا:

حکیم عقیلی خراسانی در خلاصه الحکمه می‌گوید: " باید که طعام را تناول نماید در اعدال اوقات روز که ایام گرما، طرف صبح و چاشت و در زمستان، وقت ظهر است" (۸).

۲-۵- کیفیت غذای هر فصل:

"باید که طعام تابستان، سرد بالفعل و زمستان، گرم بالفعل باشد به مناسبت باطن و دفع مضرّت سرد" (۹،۱۵).

۲-٦- جویدن غذا:

حکمای طبّ ایرانی معتقدند که هضم غذا از دهان شروع می‌شود؛ بنابراین خوب جویدن غذا باعث سرعت یافتن هضم در معده است (۷،۹).

۲-۷- مزه داشتن غذا:

اگر بطور مداوم از غذاهای بی‌مزه استفاده شود، اشتها به غذا ازبین رفته و کسلی عاید بدن می‌گردد؛ چرا که دهانه معده سست شده و تکاثفی که باعث بروز اشتهاست، ازبین می‌رود. و هم چنین اعصاب نیز این رطوبت را گرفته و سستی در کلّ اعضای بدن ظاهر می‌شود (۷،۹).

۲-۸- تقسیم بندی غذا:

غذا در پزشکی ایرانی، تقسیم بندی‌های گوناگونی دارد، بر طبق کتاب قرابادین کبیر حکیم عقیلی خراسانی شیرازی: "اغذیه مفرده را صفات منحصر است در هجده قسم: غذا یا صالح الکیموس است و یا فاسد الکیموس. از غذای صالح الکیموس، خون طبیعی صافی حاصل می‌شود که به اخلاط دیگر مخلوط نباشد، مگر اندکی به قدر احتیاج. و فاسد الکیموس به خلاف آن است. هر دو (صالح و فاسد الکیموس) تقسیم می‌شوند به سه قسم لطیف و کثیف و متوسّط. دوباره هر دو تقسیم می‌شوند به سه قسم کثیر الغذاء و قلیل الغذاء و متوسّط الغذاء" (۱۳،۱٤).

۲-۹- مُصلحات غذایی:

مبحث دیگری که در تغذیه پزشکی ایرانی حائز اهمّیّت است، مُصلحات غذایی است که سیّد اسماعیل جرجانی، آن را تحت عنوان «اندر به صلاح آوردن آنچه وی را به صلاح باید آورد از غذاها و شناختن طبع و مزاج و فعل خاصیت هر یکی» در جزو دوم از گفتار سوم از کتاب سوم ذخیره خوارزمشاهی آورده است. برای نمونه: «گوشت طعامی قوی است و از وی خونی قوی و درست خیزد و پیوسته گوش خوردن جز مردم قوی و تن درست را و جز کسانی را که حرکت و ریاضت بسیار و کارهای بارنج کنند؛ نشاید از بهر آنکه تن مردم از وی غذا بسیار یابد. و کسی را که ریاضت کمتر کند، نشاید از بهر آنکه بیماری‌های امتلایی بدان تولّد کند. و حال گوشت هر جانوری و حال جانوران هر موضعی چون دشتی، کوهی، اهلی و وحشی بگردد و حال گوشت هر اندامی هم چنین دگر باشد و گوشت جانوران کوهی خشک‌تر از گوشت جانوران دشتی باشد، و گوشت جانوران جوان، تری بیش از آن دهد که گوشت جانوران روزگار یافته؛ خاصّه آنچه به زادن نزدیکتر باشد، تری بیش دهد. اصلاح آن(گوشت گوسفند) از بهر مردم گرمی دار، به سرکه ،غوره، سماق، آلو، زرشک، انار، دوغ،

کشک وجو باید کرد؛ خاصّه اندر شهرهای گرم و فصل تابستان" (۷).

**۳- خواب و بیداری**

۳-۱- تعریف خواب و مکانیزم آن:

خواب و بیداری از ضروریّات شش‌گانه‌اند که در طول حیات با انسان همراه است و کسی بدون آن نمی‌تواند به زندگی‌اش ادامه دهد. وقتی روح حیوانی در اثر حرکت و فعّالیّت، متخلل شده و رو به تحلیل می‌رود، قوا کاهش می‌یابد. خداوند بزرگ خواب را برای تمدّد ارواح و قوا در انسان قرار داده تا ارواح و قوا پس از یک دوره سکون و استراحت بدنی، به مرحله‌ای از توانایی و قوّت برسند که امکان فعّالیّت دوباره و بیداری میسّر شود. زیرا روح حیوانی در مرحله خواب، به خاستگاهش(قلب) باز می‌گردد و توسّط هوای مستنشَق (که معین روح حیوانی است) تقویت یافته و باعث تمدّد قوا می‌شود. هوای مستنشق در خواب، به علت توقّف فعّالیّت اعضای بدن، فرصت بیشتری برای استحاله به روح حیوانی یافته و ترویح و تصفیه روح حیوانی را کمال می‌بخشد. (۱۰،۱۷).

۳-۲- زمان خوابیدن و نحوه آن:

بهترین اوقات خواب آن وقتی است که غذا از معده گذشته باشد، زیرا که خواب کردن پیش از گذشتن غذا از معده مولّد تمدّد و نفخ (است) که باعث خیال ها و خواب های هولناک است و خواب کردن در وقتی که معده خالی باشد، موجب سقوط قوّه است؛ چرا که حرارت متوجّه درون می‌گردد و رطوبات را تحلیل می‌برد و تحلیل رطوبات موجب لاغری بدن است (۵،۸،۹).

"هر کسی که می‌خواهد بر هضم غذا قبل از انحدار به قعر معده به خواب یاری جوید، باید که اوّلاً به طرف راست اندکی بخوابد تا آنکه منحدر گردد غذا به سوی قعر معده، برای آنکه میل آن به سوی راست است و بعد از اندک زمانی بگردد به پهلوی چپ و زمان طولانی‌تری بخوابد تا کبد که بر طرف راست است بر معده مشتمل گردد به منزله پوشش و با حرارت کبد، هضم کامل و قوی گردد. زمانی هم که هضم کامل حاصل گشت، باز برگردد به سوی راست تاکیموس به کبد منحدر شود." (۵،۸،۱۵).

" خوابیدن بر شکم به جهت جمع شدن حرارت، اعانت بر هضم غذا می‌کند؛ لکن به جهت چشم مضر است" (۵،۸،۹).

"خواب بر استلقاء یعنی به پشت خوابیدن، باعث سیلان مواد و فضول بر غیر مجاری است و مُحدِث امراض ردیّه است به سبب صعود ابخره به مغز، مانند کابوس و صرع و سکته ونزله و سل و درد پشت و امثال این ها و این قسم خواب، مخصوص انبیاء و اولیاء و مرتاضین است" (۵،۸،۹).

۳-۳- مضرّات خواب روز:

"خواب روز بد است به جهت آنکه روح، جوهری است صاف شفّاف و نورانی شبیه به اجسام آسمانی و انوار آنها، بلکه لطیف‌تر و نورانی‌تر از آنها و لذا چون انوار را ببیند به حکم جنسیت و مناسبت، میل به ظاهرمی‌نماید، به سبب نور آفتاب و روشنی. خواب عمیق در روز حاصل نمی‌گردد، زیرا که طبیعت در خواب روز گاهی میل به باطن می‌نماید و گاهی میل به ظاهر و این حالت باعث تشویش و تململ و تحیّر و اضطراب می گردد و قطع نظر از این ایقاع، قوا را که نورانیّت دارند و بالفطره در روز طالب بروز و ظهورند، قهراً آنها را در ظلمت یعنی به خواب واداشتن، کمال مضرّت را دارد و موجب فساد رنگ و عدم تحلیل فضول و اختلاط آن‌ها با خون است و اگر عادت به خواب روز کرده باشند، به تدریج ترک نمایند" (۵،۷،۸،۹).

۳-٤- اقسام طبیعی و غیر طبیعی خواب و بیداری:

حکیم عقیلی خراسانی در خلاصه الحکمه می‌گوید: "و بدان که هر یک از آن هر دو از خواب و بیداری بر دو نوع‌اند: طبیعی و غیرطبیعی. طبیعی آن است که بر مجرای مقتضای طبیعت مدبّره بدنیه باشد. یعنی هرگاه اقتضای بیداری نماید، بیدار ماند و هرگاه اقتضای خواب نماید، به خواب رود و هر دو به حد اعتدال باشند، زیرا که معتدل آن هر دو ممدوح است و غیر معتدل، مذموم. و طبیعی علامت صحّت و ممدوح و غیر طبیعی علامت مرض مانند پرخوابی و بی‌خوابی. بباید دانست که یقظه به افراط یعنی بیداری، باعث احتباس بدن و افناء رطوبات ومنع استمراء غذا و فساد مزاج است. و افراط در آن

به نهایت، موجب خشکی مغز به و سوختن اخلاط و مورِث جنون است. و انسان را احتیاج به بیداری بالذّات است به جهت آنکه تحصیل اسباب کمال نفس و بدن آن مربوط به آن می‌باشد و احتیاج به خواب، بالعرض به جهت رفع کلال و ملالی که او را از بیداری حاصل گشته است" (۸).

**٤- حرکت و سکون**

حکما حرکت و سکون‌را ۲ قسم کرده‌اند:جسمانی‌ونفسانی.

٤-۱- ضرورت و تدبیر حرکت و سکون بدنی:

حکیم ملک الاطبّاء گیلانی در حفظ الصحّه ناصری می‌گوید: "حرکت عبارت از خروج مادّه از قوّه به سوی فعل است. و سکون باقی ماندن مادّه در حالت قوه‌گی خود و یا بالفعلیت خود است. و بقا بدون غذا محال است، چنانچه در مأکول بیان شد و غذایی که تمامی آن جزو عضو گردد، یافت نمی‌شود؛ بلکه از آن غذا در هضمی از هضوم، چیزی غیر از فضولی که طبیعت به بول و براز و عرق و آب بینی دفع می‌کند؛ باقی می‌ماند و طبیعت به سبب عدم اهتمام به آن به علّت کمی، متوجّه دفع نمی‌گردد. و اگر همین میزان کم باقی بماند، به مرور ایّام و طول زمان جمع شده و به بدن ضرر می‌رساند ، زیرا اگر گرم باشد سبب گرمی بدن و اگر سرد باشد سبب سردی بدن می شود و یا به سبب خاموش کردن حرارت غریزی، ضرر می‌رساند. یا از راه زیادی مقدار، سبب سُدّه و گرانی بدن و باعث امراض مزاجیه مانند سوء مزاج گرم و سرد و ترکیبیّه مانند سدّه و استرخاء و تشنّج امتلایی و غیره می‌شود. بنابراین مقدّمات، این فضول را باید اخراج نمود تا از شرّش ایمن شوند و اخراج این فضول با داروهای مسهل مناسب نیست، به جهت این که اکثر اینها خالی از سمیّت نیستند و غیر سمیّه ملیّنه آن نیز مخالفت با طبیعت دارد و طبیعت از آن متنفّر است. ممکن است که به تبعیّت خلط فاسد، صالح را که به کار بدن می‌آید و حاصل روح است نیز دفع گردد، لهذا ابوالطّب بقراط گفته است که دوا بدن را تنقیه می‌نماید، اما ضرر نیز می‌رساند.

به مرور زمان مواد باقیمانده از هضم، به موادمضری که سبب ثقل، فساد، تعفّن و امراض می گردد تبدیل می شوند. اما حرکت قوی با ایجاد گرما سبب سوختن فضولات و دفع آن از طریق عرق می گردد. و با دفع آن ها از بدن، خفّت و راحتی دست می‌دهد و خوردن غذا و قوّه هاضمه قوی می‌گردد. با کاهش رطوبات حاصل از آن مواد مضر، اعصاب، عضلات و مفاصل محکم می گردند و بدن از جمیع امراض مادّیّه و اکثر امراض مزاجیه‌ی حفظ میشود. بنابر این با رعایت اعتدال و سایر تدابیر از اسباب ستّه ضروریّه سلامتی حفظ می‌شود (۵).

٤-۲- زمان مناسب حرکات بدنی:

بهترین زمان ورزش کردن، بعد از عبور غذا از معده و کامل شدن هضم معدی است ، که بدن از فضولات غذائیه و خلطیه مانند ادرار و مدفوع خالی باشد (۵،۱۱).

٤-۳- انواع ریاضت‌ها یا ورزش‌ها:

در پزشکی ایرانی، از ورزش به «ریاضت» تعبیر می‌شود که انواعی دارد؛ از جمله ریاضت عام و خاص. حکیم، فیلسوف و پزشک نابغه ایرانی، پورسینا در کتاب گرانقدر قانون در طب (۱۲) می‌گوید: "اساس تندرستی طبق اولویت بر ورزش و غذا و خواب است. پس بنابر ترجیح اهم بر مهم، اول از ورزش شروع می‌کنیم."

٤-٤- دلک یا ماساژ:

خود ورزش باعث تولید فضولاتی می‌شود که نیاز به دفع آن‌ها با ماساژ و به تعبیر حکما «دلک» است. این نوع مالش بدن اصول خاصّی دارد و به انواعی تقسیم می‌شود. و برای حفظ سلامتی و ازاله بیماری بسیار مفید می‌باشد (۷،۱۲).

٤-۵- تدبیر حرکت و سکون نفسانی:

محمّد کاظم گیلانی در کتاب «حفظ الصحّه ناصری» (۵) می‌گوید: "بر حافظ صحّت لازم است که از اَعراض نفسانی که همّ و غضب و خوف و خجالت و فَرح مفرط می‌باشد، احتراز کند و همیشه نفس خود را به فرح و سرور مشغول بدارد، و انبساط و بهجت و سرور را شیوه خود سازد. به اندک عارضه‌ای خود را ملول و مکدّر نگرداند و اگر روزی یکی از اَعراض نفسانی روی نماید، به خوردن مفرّحات مقوّی دل و به شنیدن حکایات فَرَح بخش و نشاط افزا، خود را مشغول کند؛ چه جمیع امزجه را این اَعراض مضر است، خصوصاً کسانی که همیشه عمر خود را به انواع خوشیها و لذّات

روحانی و جسمانی گذرانیده باشند و گرد و غبار به دامن خیال ایشان ننشته باشد."

**۵- احتباس و استفراغ**

خیلی از بیماری‌ها ناشی از عملکرد ناصحیح بدن در حفظ مواد ضروری و دفع فضولات است. بنابراین حکما به این مطلب، اهمّیّت زیادی داده‌اند و آن را یکی از اصول شش گانه حفظ سلامتی دانسته‌اند (۱۱).

۵-۱- اسباب پیدایش احتباس و استفراغ:

اسباب احتباس: شدّت قوّه ماسکه، ضعف قوّه هاضمه یا دافعه، تنگی یا گرفتگی مجاری، غلظت مادّه یا کثرت یا لزوجت آن، نداشتن احساس احتیاج به دفع، یا انصراف طبیعت به سوی امری دیگر و اسباب پیدایش استفراغ و ضد اسباب احتباس است (۱۰).

۵-۲- روش‌های مختلف استفراغ:

ایجاد استفراغ (به معنای اعم آن) یک روش درمانی است و به روش‌های مختلفی صورت می‌گیرد:

ایجاد قی: به خارج کردن محتویات معده گفته می‌شود و یکی از راه های پاکسازی دستگاه گوارش فوقانی و اعضای مجاور محسوب می‌شود. قی پاک کننده معده است، اشتها را بر می‌انگیزد و تمایل به خوردن مواد غیرطبیعی مثل گل و غیره را از بین می‌برد (۸،۹،۱۱،۱۸،۱۹).

ادرار بول: دفع مواد زاید ناشی از هضم دوم از طریق ادرار بول صورت می‌پذیرد و در صورتی که به اندازه نیاز انجام گیرد، منافع زیادی به همراه دارد. ادرار بول در کاهش درد مفاصل و احساس خستگی و بیشتر بیماری‌هایی که رطوبت در آن نقش دارد، از تدابیر مهم به شمار می‌آید (۸،۹،۱۱،۱۸،۱۹).

تعریق: یکی از روش‌های پیشگیری و نیز درمانی است. دفع عرق برای سلامتی ضروری است که متأسّفانه امروزه به علّت کاهش فعّالیّت‌های جسمی، این استفراغ طبیعی به خوبی انجام نمی‌شود. تعریق بر دو نوع است: تعریق طبیعی مانند فعالیت بدنی و استفاده از گرمابه، دوم تعریق با استفاده از دارو (۸،۹،۱۱،۱۸،۱۹).

باید توجّه داشت که در حال تندرستی، ایجاد تعریق پیشگیرانه از طریق دارو، زیان آور است؛ در حالی که ورزش با گرم کردن درون و گداختن فضولات، باعث دفع طبیعی آن‌ها از طریق تعریق می‌شود (۱۱).

ایجاد و دفع ترشحات مخاطی: به رطوبت‌های غلیظ و فضولاتی که از سر به منافذ بینی راه می‌یابند، مخاط گفته می‌شود. اگر این مخاط به طور طبیعی خارج نشود، باید با تدابیر خاص مانند غرغره و یا ایجاد عطسه، آن را روان کرد و از بدن، بیرون راند. (۱۸،۱۹،۸،۹،۱۱)

این روش، در درمان بیماری‌های دِماغی ناشی از اخلاط غلیظ و چسبنده مانند صرع و سکته مفید است (۱۱).

حُقنه یا تنقیه: اگر لازم باشد روده بزرگ از طریق مقعد مورد شستشو قرار گیرد یا داروی خاصّی وارد روده شود، این روش به کار می‌رود. حقنه در دفع مواد اضافی چسبنده تا تجمع یافته در روده‌ها کاربرد دارد (۸،۹،۱۱،۱۸،۱۹).

حقنه عبارت است از فرستادن مایعات به روده بزرگ یا رحم با وسایل مخصوص. این روش درمانی فواید بسیاری دارد و دانشمندان به آن تأکید داشته‌اند. حُقنه بر عکس قی، مواد را از قسمت‌های فوقانی بدن کشیده و دفع می‌کند و در درمان بیماری‌های دِماغی مانند صرع(سردرد)، دوّار(سرگیجه)، صرع و سکته و همچنین در بیماری‌های کلیه، مثانه، رحم، درد مفاصل و نیز در درمان زخم و خونریزی از روده بزرگ کاربرد دارد (۱۱).

زالودرمانی: زالو بصورت موضعی با مکش از منطقه مورد نظر، مقداری خون را خارج می‌کند و مواد مختلفی را نیز از طریق ترشحات بزاق خود وارد بدن می‌کند. بزاق دهان زالو حاوی بیش از ۱۰۰ نوع مادّه مؤثّره بوده که هرکدام عملکرد ویژه‌ای دارند و ازجمله شناخته‌شده‌ترین این مواد، هیرودین است که یک ضد انعقاد عالی به حساب می‌آید (۱۹،۲۰،۸،۹،۱۱،۱۸).

زالو در درمان قانقاریا (گانگرن)، زخم‌های پوستی مزمن و دردهای مفصلی کاربرد دارد (۱۱).

فَصد: در لغت به معنی گشودن رگ است و در طب سنّتی ایران، یکی از انواع استفراغ است که از راه آن، معمولاً مقداری خون از وریدهای بدن خارج می‌شود. فصد یکی از روش‌های درمانی قوی محسوب می‌شود و با شیوه‌های مختلف و در

اوقات خاص، در درمان برخی بیماری‌ها مانند افزایش غیر طبیعی خون و جلوگیری از ادم متعاقب ضربه به سر به کار می‌رود (۸،۹،۱۱،۱۸،۱۹).

حجامت: عبارت است از ایجاد مکش موضعی با یک لیوان مخصوص بر روی پوست نواحی خاصّی از بدن. حجامت به دو نوع با شرط و بدون شرط تقسیم بندی می‌شود.

در حجامت با شرط، با استفاده از تیغ بیستوری یا سوزن، در محل حجامت خراش هایی ایجاد کرده و مقداری خون خارج می‌کنند. در زمینه حجامت، در سرتاسر دنیا تحقیقات وسیعی صورت گرفته است و دیده شده است که بر روی بسیاری از فاکتورها ازجمله هایپرلیپیدمیا مؤثر است(۱۱،۲۱،۲۲،۲۳).

تدبیر جماع نیز یکی از استفراغات و همچنین از حرکات است و برای نمونه در کتاب خلاصه الحکمه، فصلی برای آن اختصاص داده شده است؛ با این عنوان: «بیان تدبیرجماع و آنکه چه کسان را نافع و چه کسان را مضر، و اوقات و هنگام و احوال نافعه و اوقات و هنگام و احوال مضرّه و هئیت نافعه و هئیت ضارّه.» (۸).

**٦- اَعراض نفسانی**

پزشکان ایرانی در سال‌های بسیار دور به اهمّیّت این مطالب واقف بوده‌اند و آن‌ها را در کتابهایشان بطور کامل تشریح کرده‌اند (۸،۹،۱۲). نقش مهم مسائل روحی- روانی در سرعت اثر آن هاست. در واقع اَعراض نفسانی به سرعت قوا و افعال را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ در حالی که موارد دیگر از ستّه ضروریّه برای اثر بخشی، احتیاج به زمان دارند. حکیم سیّد اسماعیل جرجانی در کتاب «اغراض طبیّه» در این باره می‌گوید: "اَعراض نفسانی عبارتند از شادی، غم، خشم، لذّت، ایمن، ترس، خجلی، اندیشه کارهای مهم، عمل‌های باریک، امید و نومیدی است. و هر کدام در انسان عوارضی ایجاد می نماید که اثرش شدیدتر از مصرف طعام و شراب است، زیرا اطعام و شراب و دیگر اسباب به سرعت اَعراض نفسانی بر بدن اثر نمی کنند" (۲٤).

اهمّیّت شناخت این مسائل در این است که با شناخت مزاج و کیفیت حالات روانی هر فردی می‌توان تأثیر این حالات را بر وی پیش بینی و ارزیابی کرد و زمینه بهبود کنترل عواطف و حالات روانی او را فراهم نمود. مثلاً در شخصی که مزاجش سرد و خشک است، غم و اندوه و ماتم اثرات بدی دارد و می‌تواند او را تا سر حد بیماری ببرد؛ و اگر سوء مزاج سوداوی داشته باشد، علائم او را تشدید می‌کند. برعکس برای این شخص، رفتارهایی که با کمی هیجان و نگرانی همراه باشد مناسب است و لازم است این فرد گه گاهی خود را در معرض این حالات قرار دهد. یا مثلاً شخصی که مزاج گرم و خشک دارد یا مبتلا به سوء مزاج صفراوی است، باید سعی کند کمتر در شرایطی قرار گیرد که موجب هیجان و یا خشم او شود (۹،۱۰).

امروزه توجّه اندیشمندان دنیای پزشکی به نقش مهم حالات روانی و عواطف در جسم و اعضای مختلف بدن جلب شده و تحقیقات فراوانی در زمینه پسیکونوروایمونولوژی و نقش حالات روانی بر سیستم عصبی و سیستم دفاعی بدن در حال انجام است (۱۱).

بهبود احوال روانی انسان می‌تواند دفاع تخصّصی سلول‌های ایمنی را افزایش دهد و روند بسیاری از بیماریهای مزمن را تحت تأثیر قرار دهد. روان انسان مانند کوه یخی است که تنها بخش بسیار کوچکی از آن قابل دیدن است و بخش عظیم آن در اعماق قرار دارد. و در واقع جنبش بخش پنهان و عمیق آن است که موجب حرکات بخش آشکارش می‌گردد (۱۱).

بطور کلّی اثر اَعراض نفسانی روی بدن بر ۳ گونه است: "برخی سبب حرکت حرارت غریزی و روح به سوی خارج بدن می‌شوند؛ خواه ناگهانی(مانند غضب و شادی) و خواه به تدریج (مانند لذّت). برخی سبب حرکت حرارت غریزی و روح به سوی داخل بدن می‌شوند؛ خواه بطور ناگهانی(مانند ترس) و خواه بطور تدریجی (مانند اندوه) و برخی دیگر ابتدا سبب حرکت حرارت و روح به سوی داخل و سپس به سوی خارج می‌شوند (مانند غضب توأم با ترس) " (۱۰).

مهم این است که بدانیم این اَعراض نفسانی مربوط به قلب (پادشاه سرزمین بدن) است، چنانچه سیّد اسماعیل جرجانی می‌گوید: "باید دانست که قوام تن مردم از دل (قلب) است و

از قوّت حیوانی که اندر وی است و این قوّتی است اثر پذیرنده و از کارهایی که بیرون تن مردم است، از هر چه او را پیش آید و پیش آمدن او را موافق آید، اثری نیک پذیرد و از هر چه موافق نیاید، اثری بد پذیرد. و نشان اثر پذیرفتن او آن است که از حالی که پیش از آن بوده باشد، بگردد و به حال دیگر شود. اَعراض نفسانی، اثر پذیرفتن این قوّت را و گردیدن حال او را گویند. چون شادی و غم و خشم و لذّت و ترس و ایمنی و خجلی و اندیشه و امید و آنچه بدین مانَد" (۷).

## بحث و نتیجه‌گیری:

متخصّصان علوم بهداشتی معتقد به اثرگذاری عوامل چندگانه سبک زندگی بر سلامتی و نیز در بروز بیماری ها هستند. و اذعان دارند که پیشگیری و درمان بر پایه شناخت جسم و روح آدمی مقدور می‌شود. متون مکتوب پزشکی ایرانی حاوی منابعی غنی در این زمینه است و از دیدگاه طب سنتی سلامتی به شش عامل وابسته است ک عبارتند از: هوا، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، حرکت و سکون، خواب و بیداری، احتباس و استفراغ و اعراض نفسانی و از آنجاییکه هیچ یک از اسباب به سرعت اعراض نفسانی بر بدن اثر نمی‌کنند نقش آن را در سلامتی بیشتر می‌دانند.

اهمّیّت شناخت این مسائل در این است که با شناخت مزاج و کیفیت حالات روانی هر فردی می توان تأثیر این حالات را بر وی پیش بینی و ارزیابی کرد و زمینه بهبود کنترل عواطف و حالات روانی او را فراهم نمود. با قدمتی که پزشکی ایرانی دارد و تأکید سازمان بهداشت جهانی مبنی بر احیا و به کارگیری طبّ سنّتی و دیدگاه وسیع طبّ سنّتی در رابطه با سبک زندگی می‌بایستی توجّه بیشتری به این علم معطوف داشت. به نظر می‌رسد ادغام طبّ سنّتی با مراقبت‌های اوّلیّه بهداشتی موجود درسیستم بهداشتی کشورها، همکاری های بین بخشی در راستای توسعه طبّ سنّتی و اطمینان از آموزش کافی متخصّصان سلامت در طبّ سنّتی و تدوین یک مکانیسم برای ارائه خدمات طب سنتی، به اشتراک گذاشتن تجارب و اطلاعات مربوط به طبّ سنّتی بین کشورها از نکاتی است که بر عملکرد متخصصان این علم تأثیر بسیار خواهد داشت و با صرف هزینه کمتر می‌توان در ارتقای سلامت جوامع از طریق بهبود کیفیت زندگی کوشید.

## References:


1. Ghasemi, Mohammadd, Alavinia, Sayyed Ali: Traditional Medicine & Islamic period, Teymurzadeh publication, 1387. 10-30.

2. Taylor C, Lemon P: Fundamental of nursing. The art & science of nursing care; 4th ed: 2008. 4-112.

3. http://www.WHO.int/mediacentre/factsheets/fs134/en/index.html

4. Naseri, Mohsen: Textbook of Persian texts of Traditional Iranian Medicine. Introduction: Isfahani Mohammad Mhdi, Almaee publication, 1390.

5. Guillani, Mohammad Kazem: Hefzo-sehat-e Naseri, Published by AlmayiNashr, editing and research: Dr.RasoulChoopani, First Edition, pp: 67-111,101-197,186-274, 2005.

6. Naseri, Mohsen, Jafari, Farhad, Alizadeh, Mahdi: Health keeping principles in Traditional Iranian Medicine. J Islamic & Iranian Traditional Medicine: 1389,1(1): 39-44.

7. Jorjani, Hakim Seyed Ismail: ZakhireyeKharazmshahi, publication of Academy of Medical Sciences, correction:doctor Mohamad Reza Mohareri, Book III, pp. 107-110, 2003.

8. Aghili khorasani, Mir Mohammad Hussain Khan. “Kholase al Hekma”. Correction by Nazim, Ismail. Ismailian Publication Qom,1385. pp 819-838.

9. Arzani, Akbar. “Mofareh Al Gholoob”.Islamic Publications, Lahore, lithography, pp. 300-310.

10. Chaghmini, Mohammad bin Mahmoud: Qanuncheh, Research Institute for Islamic & Complementary medicine (printed version published in 1827, Calcutta), pp: 1-37, 1, 2004.

11. Naseri, Mohsen; et al. General overview of iranian traditional medicine. Tehran: Nashre shahr publication. Second edition 1388. Page 85.

12. Shaykh al-Rais Avicenna, Canon on Medicine, research and translation Masudi, Ali Reza, Kashan Morsal Press, 1386, pages 526-528.

13. Aghili Khorasani Shirazi, Mohammad Hossein, Qrabadin Kabir, Tehran, Mahmoud Publishing, Pages 541-543.

14. Khorasani Aghili, Mohammad Hussein: Aladvyh tank. R: Shams Ardakani, MR. Complete, Tehran, pp: 444, 463, 766, 545, 754, 1388.

15. Esmaili, Sayyed Saeed, Fallahi, Faramarz, Noormohammadi, Gholamreza: Introduction of “Razhavi Dietary Pattern”. J Islamic & Iranian Traditional Medicine: 3(3): 1391.

16. Razi; Muhammad ibn Zakarriyya. “Manafe ol Aghzieh va Mazare ha” translation: Alavi Naini, Sayyed Abdolali,taban Publications, Tehran, 1343,pp.189-238.

17. Ebadiani, Mohammadd: Clinical Lessons of Iranian Medicine. Niakan publication, 1390.

18. Arzani, Akbar: “Teb e Akbari”. Correction and research by the institute of natural medicines revival,Tehran.First print,1387.vol 1, p 602.

19. Nazem, Esmaill: Nature in Iranian Medicine. Edited by: Baghbani, Mohsen. Almaee publication, 1391.

20. Michalsen, Andreas. Medicinal Leech Therapy. Translated: Keyhan Soltani, Mohsen, Alijaniha, Fteme. Eshagh publication; 1389.

21. Niasari M, Kosari F, Ahmadi A: The effect of wet cupping on serum lipid concentrations of clinically healthy young men: a randomized controlled trial. J Altern Complement Med. 2007 Jan-Feb;13(1):79-82.

22. Farahmand SK, Gang LZ, Saghebi SA, Mohammadi M, Mohammadi S, Mohammadi G, Ferns GA, Zadeh MG, Razmgah GG, Ramazani Z, Ghayour-Mobarhan M, Azizi H: The effects of wet cupping on coronary risk factors in patients with metabolic syndrome: a randomized controlled trial. Am J Chin Med. 2012;40(2):269-77.

23. Cao H, Li X, Liu J: An updated review of the efficacy of cupping therapy. PLoS One. 2012;7(2):e31793. doi: 10.1371/journal.pone.0031793. Epub 2012 Feb 28.

24. Jarjani, Syed Ismail: Alaghraz Altbyh. Corrections and Research Division crown, Hassan. 0.1 (c). Printing. Tehran University, Tehran, pp: 126, 1384.