تدابیر حفظ سلامت سالمندان در طب سنتی ایران

محمد مهدی پرویزی[الف]، سید مرتضی امامی العریضی[ب*]

[الف] دستیار تخصصی طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مرکز تحقیقات طب سنتی و تاریخ طب ، شیراز، ایران؛ دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مرکز تحقیقات مولکولی پوست، شیراز، ایران.

[ب] متخصص طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گروه طب سنتی، شیراز، ایران.

چکیده

سابقه و هدف: سالمندی یکی از مهمترین و شاید طولانی ترین دوره زندگی هر فرد می‌باشد. شناسایی عوامل مؤثر در حفظ و ارتقاء سلامت سالمندان می‌تواند از بروز و ابتلای آن ها به بیماری های مزمن پیشگیری نماید. در این مقاله بر آن شدیم که تدابیر حفظ سلامتی در سنین میانسالی و سالمندی در طب سنتی ایران را با هدف ارتقای سلامت سالمندان به رشته تحریر در آوریم.

مواد و روش ها: این پژوهش، یک مطالعه کتابخانه ای می باشد که در آن نوزده کتاب مرجع طب سنتی اسلامی ایرانی و نرم افزار نور با کلمات کلیدی "پیران"، "شیخوخیت"، "مشایخ"،"سالمندان"، "کهولت"، "میانسالان" مورد بررسی قرار گرفتند. در این مقاله به بررسی نظرات حکمای ایرانی و اسلامی در خصوص نگهداشت سلامتی در سنین میانسالی و سالمندی پرداخته ایم.

یافته ها: تقسیم بندی های مختلفی برای بیان محدوده های سنی در طب سنتی بیان شده است اما در اکثریت موارد سن ٤٥ سالگی تا ٦٠ سالگی را به عنوان میانسالی و پس از ٦٠ سالگی را سن سالمندی نامیده اند. مزاج میانسالان سرد و خشک است اما مزاج سالمندان، متفاوت است. بهترین غذا برای این سنین غذاها و نوشیدنی های گرم و تر می‌باشد و این افراد می‌بایست از حجامت و فصد اجتناب کنند. انزوا و توقف در گوشه ای که هوایش محبوس باشد، مانند تماشاخانه و غیره نیز برای اینان مناسب نیست. همچنین شب گرسنه خوابیدن و چیزی تناول نکردن و زیادی جماع، برای صاحبان این سنین ممنوع است. عادت آن ها در ورزش کردن و نیز اختلاف حالات جسمی و بیماری هایی که بر مبنای عادت به سراغ آنها می‌آید را باید همیشه مد نظر گرفت.

نتیجه گیری: به دلیل ایجاد تغییرات مزاجی در دوران سالمندی، سالمندان نیازمند توجه ویژه و رعایت تدابیر خاص جهت حفظ سلامتی، پیشگیری از وقوع بیماری و افزایش طول عمر می‌باشد. توصیه های طب سنتی که مبتنی بر مزاج سنی این افراد می‌باشد می‌تواند در رسیدن به این هدف کار گشا باشد.

تاریخ دریافت: دی ۹۴
تاریخ پذیرش: خرداد ۹۵

کلید واژه‌ها: طب سنتی ایرانی، سالمندان، حفظ الصحه.

مقدمه:

حیات انسان به دو دوره کلی و کاملا متمایز درون رحمی و یا جنینی و بیرون رحمی تقسیم می‌شود و هریک از آن دو خود به چندین زمان یا سن تقسیم می‌گردند. حیات بیرون رحمی به سن طفولیت، سن نشائت و ترعرع و حزور و رهاق، سن بلوغ، سن شباب، سن وقوف و کهولت و سن شیخوخیت تقسیم می‌شود(۱, ۲) که به اجمال در زیر به آن اشاره می‌کنیم:

- در سن نشأت (۷ تا ۱۰ سالگی) و ترعرع(۱۰ تا ۱۲ سالگی)، حزور (۱۲ و ۱۳ سالگی) و رهاق (۱۳ تا ۱٤ سالگی) دندان های ثابت می‌روید.

* فرد مسئول مکاتبات: morteza.emami@ymail.com

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-07]

- سن بلوغ که در آن انسان محتلم و بعد بالغ می‌شود از ١٤ تا ٢٠ سالگی است.
- سن شباب که انسان به نهایت نمو می‌رسد از ٢٠ تا ٣٠ سالگی است.
- سن وقوف و کهولت که در آن سن، قوا به حال خود باقی ماند از ٣٠ تا ٤٥سالگی است.
- و شیخوخیت که از ٤٥ سالگی تا پایان عمر است(١).

اما در اکثر منابع طب سنتی ایرانی، به طور کلی سن ٤٠ تا ٦٠ سال را سن کهولت و بالاتر از ٦٠ سال را سن شیخوخیت نامیده اند(٢-٦).

سالمندی یک پدیده فیزیولوژیکی در زندگی انسان می‌باشد و نمی توان آن را به عنوان یک بیماری قلمداد کرد. اهمیت سالمندی تا آنجاست که در دانشگاه های معتبر دنیا، به طب سالمندان به عنوان یک رشته تخصصی نگریده شده است(٧). ابن سینا، نیز پیری را ادامه یک روند طبیعی در حیات آدمی می‌داند و دستوراتی برای حفظ سلامتی این افراد بیان کرده است(٢, ٧).

در پیام سازمان جهانی بهداشت در روز جهانی سالمندان در مهرماه ١٣٩٢آمده است: "در حال حاضر در جهان، تعداد افراد ٦٠ ساله و بالاتر بیش از ٨٠٠ میلیون نفر است. پیش بینی ها نشان می‌دهد که این رقم به بیش از دو میلیارد نفر در سال ٢٠٥٠ افزایش یابد. با وجود این واقعیت که افزایش تعداد افراد مسن تر به طور گسترده ای هنوز به عنوان زنگ خطر در منطقه ما در نظر گرفته نمی شود، ولی ارقام،گویای این نکته هستند که در دهه آینده این گروه سنی به سرعت در اکثر کشورها افزایش خواهد یافت و به حدود ٧ تا ٨ درصد در سال ٢٠٢٥ و ١٥درصد تا سال ٢٠٥٠ خواهد رسید که خود بیانگر نیاز های سلامتی و اجتماعی اقتصادی خاص این گروه است"(٨). توجه ویژه سازمان های جهانی به سالمندان، ما را بر آن داشت تا تدابیر حفظ سلامتی ذکر شده در منابع طب سنتی اسلامی ایرانی در سنین میانسالی و سالمندی را جمع آوری و به رشته تحریر در آوریم.

مواد و روش ها:

این پژوهش یک مطالعه کتابخانه ای می‌باشد که با استفاده از نوزده کتاب مرجع طب سنتی از جمله مفرح القلوب، حفظ الصحه ناصری، قانون ابن سینا، ذخیره خوارزمشاهی، حفظ صحت ناصرالحکما، الواح الصحه و... و نیز با استفاده از نرم افزار جامع نور انجام شده است. کلمات کلیدی که مورد جستجو قرار گرفتند شامل "پیران"، "شیخوخیت"، "مشایخ"،"سالمندان"، "کهولت"، "میانسالان" بودند. در این تحقیق با مطالعه متون طب سنتی و توصیه های ذکر شده در باب حفظ الصحه و نگهداشت سلامت در سنین کهولت (میانسالی) و شیخوخیت (کهنسالی)، فیش برداری صورت گرفته و پس از طبقه بندی و جمع بندی مطالب، نتایج در این مقاله ارائه شده است.

یافته ها:

حکمای طب سنتی معتقدند که سبب پیری، تخریب سطوح داخلی عروق و شرایین و امعاء و معده و غیره می‌باشد که علت آن عبور رطوبات از آن هاست، لذا قوت هضم و دفع و امساک (حفظ) و جذب پیران کم شده و بدن در احوال خود قاصر و ضعیف می‌شود و به دلیل اینکه طلب بدل مایتحلل می‌نماید اما چنانکه می‌بایست به او نمی رسد پیری حادث می‌شود(٦).

در تقسیم بندی طب سنتی، به دوره ٤٠ تا ٦٠ سالگی میانسالی یا کهولت گفته می‌شود. مزاج اصلی این افراد به سبب تحلیل حرارت غریزی و رطوبت اصلیه، سرد و خشک است(٤, ٩, ١٠). لذا تدابیر غذایی ایشان باید گرم و تر باشد. میانسالان و سالمندان می‌بایست از فصد و حجامت و زالو پرهیز نماید(٤, ٩). بهترین تنقیه در این ها اسهال است(٢, ٩). بهترین تدابیر برای ایشان خواب مناسب، استحمام، نوشیدن شربت های موافق مزاج سن و خوردن غذاهای مناسب مزاج سن، نرم نگه طبع را و اکثر اوقات در ریاضت و حرکت و مشی بودن می‌باشد(٩). اگر حرکت برای آنان ممکن نباشد، بهترین حرکت برای میانسالان و سالمندان، ارجوحه (گهواره) می‌باشد(٢, ٩). اخراج بلغم با شیافات و حقنه جات و دلک

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-07]

معتدل با تدهین (روغن مالی)، و استعمال روایح طیبه برای اینان مفید است(۱, ۲). ادرار میانسالان در حالت صحت به سفیدی مایل می‌باشد(۱۱). همچنین میانسالان و سالمندان می‌بایست کمتر به جماع بپردازند(۹).

در تقسیم بندی طب سنتی نیز بالای ٦٠ سالگی سن سالمندی یا شیخوخیت نامیده می‌شود. گرچه محدوده های سنی ذکر شده برای شروع سن شیخوخیت یا کهنسالی متفاوت است(۱-٤, ۹). مزاج سالمندان مختلف است(۲, ٤, ۹)، زیرا اعضای اصلی ایشان سرد و خشک است و رطوبات بلغمیه در تجاویف (حفره های) اعضای آن ها مجتمع شده است(۹). اگر مزاج این افراد سرد و خشک باشند، باید غذاها و تدابیر ایشان گرم و تر باشد و اگر مزاج آن ها سرد و تر باشد باید که غذاها و بقیه تدابیر این افراد گرم و خشک باشد(۹).

صاحب کتاب خلاصه التجارب مزاج مشایخ را به دلیل نقصان در حرارت و رطوبت، در غایت سرد و خشک می‌داند، لیکن به جهت حصول رطوبات غریبه به از سوی اعضای دخیل در هضم، در بدن ایشان مزاج ثانیه آن ها نسبت به حالت طبیعی سرد و تر می‌گردد. همچنین به نظر این حکیم حال پیران از حال صحت و مرض بیرون است و به دلیل ضعف، احوال مشایخ را مانند حال ناقهان می‌داند(٦).

بهترین مکان برای سالمندان جایی است که شبیه به هوای بهار داشته باشد(٤, ۹, ۱۰). غذای ایشان قلیل الکمیت (مقدار کم) و کثیر الکیفیت (دارای غذاییت زیاد) و سریع الهضم (زود هضم) و سریع الانحدار (غذایی که زود از معده رد شود) مثل زرده تخم مرغ نیم برشت و آب گوشت و نان خوب پخته معتدل الملح (دارای نمک معتدل) باشد تا زود هضم گردد و سایر غذاهای مناسب حال این افراد گوشت تقلی (گوسفند شش ماهه)، خروس بچه، مرغ بچه، کبک و شیر و مانند این ها می‌باشد(۹) . در مشایخ به دلیل ضعف هضم، ازدیاد بلغم و به واسطه غلبه ارضیت، ازدیاد سودا نیز وجود دارد. لذا باید که از آنچه مولد بلغم و سوداست اجتناب نمایند. شیر مطبوخ به دلیل مغذی و مرطب بودن، بسیار برای آنها مفید است البته به شرطی که از خوردن شیر لذت ببرند و بدنشان به خارش نیفتد(٤, ۹). بهترین شیر برای آنها شیر بز است(۲, ٤, ۹, ۱۰).

نوشیدن شیر به ویژه برای مشایخ مسن تر که به آن ها شیخ فانی می‌گویند به شرطی که در ناحیه کبد و معده احساس تمدد (کشش زیاد) و حکه (خارش) ننماید، بسیار مفید است(۱۰).

افزایش مقدار غذا برای افزایش قوت و رطوبت در مشایخ واجب است، اما به دلیل ضعف معده غذا باید در دو یا سه نوبت خورده شود. برای بهبود هضم غذا بهتر است در ساعت سوم نان و عسل و در ساعت هفتم ملین بخورد (البته اگر قبض وجود داشته باشد). تغذیه مشایخ باید در فواصل زمانی کم انجام پذیرد. توصیه می‌گردد میانسالان و سالمندان در روز، غذای خفیف معتدل تناول کند و در شب اندکی زیادتر تناول نماید، مانند پلو کم روغن و یا قورمه و چلو و یا کباب هایی با گوشت لطیف و با قابلیت هضم مناسب. چون هضم در شب به دلیل طول خواب و سردی هوا و عدم حرکات، قوی تر می‌باشد، لذا غذای عمده آن ها باید در شب میل شود(٤, ٦, ۹, ۱۰). نان مشایخ باید جیدالصنعه (خوب پخته شده باشد) و معتدل الملح (دارای مقدار متعادل نمک) باشد تا زود زود هضم شود(٤).

شب گرسنه خوابیدن و چیزی تناول نکردن نیز برای مشایخ نیز ممنوع است. همچنین اجتناب از کثرت جماع در این ها نیز واجب است(۲, ٤, ۹, ۱۰, ۱۲).

استحمام در سالمندان نیز باید قبل از استعمال ملینات باشد. چون استحمام باعث ترطیب فضولات شده و آن ها را برای خروج ماده آماده می‌کند. در حمام پس از آنکه خود را شستند برگ مورد را بکوبند و به شراب ریحانی و انگبین مخلوط کنند و تن خود را با آن بمالند و سپس بشویند. همچنین برای پیر زنان شستن بدن با آرد باقالی و گوشت خربزه و دانه خربزه کوفته بسیار مفید دانسته شده است(٤, ۱۳, ١٤).

پرهیز از هرچیز گرم و سوزاننده و خشک کننده در مشایخ لازم است تا یبوست این افراد را افزایش ندهد و استعمال این اشیاء جز به منظور دوا جایز نیست(٤, ۹, ۱۰, ۱۵).

بهترین سبزیجات برای سالمندان سلق (چغندر)، کرفس و قلیلی از کراث (تره و گندنا) است. بهترین مربا برای اینان زنجبیل مرباست و ستوده ترین تدابیر منومه (خواب آور) برای

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-07]

سالمندان ومیانسالان خوردن کاهوست. خوردن سیر در صورتی برای این افراد مفید است که به آن عادت کرده باشند. اما به طور کلی هرچه این افراد تناول می‌نمایند باید موافق با فصل و مزاج باشد(٤, ٩, ١٠, ١٦).

در تلیین سالمندان (بالاخص در ساعت هفتم بعد از غذا) انجیر بهترین میوه است. همچنین صمغ البطم (صمغ درخت سقز) بالخاصیه جالی احشا و ملین طبع مشایخ است(٤, ١٠).

حقنه به دهن (روغن) برای افراد این سنین مفید است زیرا با و جود استفراغ، احشا را نرم می‌کند، اما باید از حقنه های حاده اجتناب کنند. بهترین ادهان برای حقنه سالمندان روغن زیتون است(٤, ١٠).

اجابت مزاج مشایخ یک روز درمیان طبیعی است و نیاز به تلیین ندارد(٤, ٩, ١٠, ١٥). ادرار مشایخ نیز سفید تر و رقیق تر از ادرارکهول می‌باشد(١٧). در صورت افزایش رطوبات غریبه در معده و امعا بهترین تدبیر آن ادرار بول می‌باشد(١٣).

دلک در مشایخ باید معتدل در کم (مدت زمان استدلاک) و کیف (مالیدن نه به قوت بسیار باشد نه به سستی) باشد تا تحلیل و تسخین (گرمی) به اعتدال حاصل شود(٢, ٤).

اگر سالمندان مبتلا به بیماری باشند، مراهات در ورزش در این افراد لازم است. مثلا در کسی که مبتلا به امراض دماغیه (مغزی) است ریاضت به مشی (پیاده روی) و رکوب (سوارکاری) و آنچه که سر فرد در آن حرکت نمی کند باید انجام دهد. کسی که آسیب به پای چپ وی وارد شده باشد ورزش اندام فوقانی برای وی مناسب است. اگر صدمه در ناحیه وسط بدن مانند کبد و طحال و معده و امعا وارد شده باشد، هر دون وع ریاضت فوقانی و تحتانی برای فرد مفید است. اما اگر آسیب در سینه باشد به جز انجام ورزش های پایین تنه برای وی جایز نیست و اگر آفت در کلیه و مثانه باشد غیر از ورزش های اندام فوقانی برای او مناسب نیست(٤). مهمترین نکته در ورزش پیران این است که عادت آن ها در ورزش کردن و نیز اختلاف حالات جسمی و بیماری هایی که عادتا به سراغ آنها می‌آید را باید در نظر گرفت. اندام های ناتوان از پای افتادگان را باید به تدریج با ورزشی که مناسب و سزاوار آنهاست آشنا کرد(٤, ٩, ١٠, ١٧).

تفتیح سدد مشایخ هنگام حدوث ضروری است و بهترین مفتحات برای آنها فودنجی و فلافل (فلفل سیاه) و تریاق و اثاناسیا و امروسیا می‌باشد(٤, ١٠).

برای پیران ٥ تا ٦ ساعت خواب کفایت می‌کند و برای این کار استعانت جستن به افیون صلاحیت ندارد(١).

انزوا و توقف در گوشه ای که هوایش محبوس باشد مانند تماشاخانه و غیره نیز برای سالمندان مناسب نیست. همیشه باید وضو و غسل آنها با آب نیم گرم و لباسشان نسبت به جوانان گرم تر باشد(١٠, ١٣).

در برخی از کتب طب سنتی بهترین نوشیدنی را برای پیران شراب کهنه و گلگون عنوان کرده اند چون هم گرمی بخش است هم ادرار آور. مشایخ باید از شراب تازه و سپید رنگ بپرهیزند مگر اینکه بعد از غذا استحمام کرده باشند و تشنگی بر آن ها عارض شده باشد. اما از طرفی نوشیدن شراب به دلیل ایجاد سده در پیران منع شده است. از دیگر تدابیر این سن غلتیدن در بستر نرم و خوش دلی و شادکامی جستن می‌باشد. اینان باید از هرچه مزاج سردی دارد چون اندوه و ترس و عطرهای سرد مانند کافور و نیلوفر و ترشی ها دوری جویند(٢, ٤, ١٢, ١٨). شراب عسل نیز موافق مزاج پیران است و از حدوث سده و وجع (درد) مفاصل به ویژه سده مصون می‌سازد بالاخص زمانی که با ادویه مخصوص هر عضو ترکیب شود(١٩).

هوای بد، بخارها و بوهای ناخوش و دود و غبار در پیران بیشتر از دیگران اثر می‌کند به همین دلیل پیران باید خود را از این ها دور نگاه دارند(١).

تقویت و ترطیب دماغ جهت نیکویی خواب و قوت ادراک ایشان نیز از اهم تدابیر می‌باشد. همچنین تقویت دل (قلب) به مفرحات و عطرهای معتدل الحرارت و چیزهای نشاط انگیز و تقویت کبد به مفتحات و دباغت (پاکسازی) و تقویت معده به هلیله جات مدبر از جمله تدابیر ایشان می‌باشد(١, ٤, ١٠, ١١, ١٩).

در ارجوزه نیز تدابیر پیران را دادن غذای کم ولی پرمایه، عدم تجویز مسهل صفرا، انجام فصد در صورت معتاد بودن به آن، انجام فصد دوبار در سال در فصل های پاییز و بهار در سن

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-07]

٦٠ تا ٧٠ سالگی و انجام یک نوبت فصد در سال پس از ٧٠ سالگی، انجام فصد از باسلیق و عدم انجام آن از عروق قیفال و اکحل، عدم انجام فصد پس از ٧٥ سالگی و در نهایت تدابیر غذایی برای لینت مزاج پیران و اجتناب از تدابیر دوایی برای این منظور ذکر گردیده است(٢٠).

بهترین روغن برای پیران، روغن نرگس و یاسمین و زنبق، بهترین اغذیه آبگوشت چرب، حسو (حریره) و حلیم گندم و شیر و عسل و بهترین میوه ها برای آنان انجیر و مویز و رطب می‌باشد. همچنین شوربای مرغ فربه که در آن اندکی بسفایج و مرغ اضافه شده باشند برای یبوست وکمک به اجابت مزاج بسیار مفید است(٤, ٩, ١٠).

امام رضا (ع) برای حفظ توان استخوانها و جلوگیری از پیر شدن آنها خوردن باقلا را مفید می‌دانند. همچنین ایشان در جایی دیگر می‌فرمایند: روغن زیتون خوب طعامی است که دهان را خوش بو می‌کند، بلغم را می‌برد، رنگ پوست را درخشنده می‌نماید، عصب را نیرومند و بیماری را نابود می‌کند و خشم را فرو می‌نشاند (٢١).

یکی دیگر از مشکلات دوران کهنسالی افسردگی و تنهایی است که با صله رحم و حضور در جمع دوستان قابل درمان است. در همین زمینه از امام رضا (علیه السلام) درباره خوشی دنیا سؤال شد. ایشان فرمود: وسعت منزل و زیادی دوستان. (٢١).

بحث و نتیجه گیری:

هدف اصلی طب سنتی بر پایه پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامتی افراد می‌باشد که به مقتضای سن، جنس، فصل، مکان متفاوت می‌باشد. بسیاری از تدابیر و توصیه های عنوان شده در این طب مربوط به سبک زندگی افراد می‌باشد که عمل به آنها می‌تواند افراد را از حدوث بیماری مصون دارد.

به طور کلی در منابع طب سنتی ایرانی، سن ٤٠ تا ٦٠ را سن کهولت (میانسالی) و بالاتر از ٦٠ سال را شیخوخیت (سالمندی) نامیده اند(١-٦). تدابیر مختلفی برای حفظ سلامتی میانسالان و سالمندان در منابع طب سنتی نگاشته شده است که مهمترین آن ها بکاربردن مواد مسخن و مرطب، خواب بیشتر از جوانان، نیاز به غذا و شست و شو بیشتر از جوانان، حفظ لینت در دستگاه گوارش، مالش معتدل و سوارکاری، استعمال عطر به ویژه عطرهای گرم معتدل و تدهین بدن با روغن بعد از بیدار شدن از خواب می‌باشد(٢, ٤, ٩, ١٠). برای مشایخ و میانسالان انزوا و توقف در گوشه ای که هوایش محبوس باشد مانند تماشاخانه و غیره نیز مناسب نیست و لباس ایشان نسبت به جوانان گرم تر باشد(٢, ١٣). هوای بد، بخارها و بوهای ناخوش و دود و غبار در پیران بیشتر از دیگران اثر می‌کند به همین دلیل پیران باید از این ها خویشتن را نگاه دارند(١). خواب مناسب برای این سنین ٥ تا ٦ ساعت است و بیش از این مقدار تنها در افراد معتاد به خواب جایز است(١).

دوران سالمندی یکی از مهمترین دوره زندگی هر فرد می‌باشد که در صورت عدم توجه به تغذیه و فعالیت های مناسب این دوره، می‌تواند عواقب جبران ناپذیری برای فرد و خانواده وی به دنبال داشته باشد. توجه به توصیه های موشکافانه و ژرف اندیشان حکمای طب سنتی در زمینه حفظ سلامت سالمندان و میانسالان، می‌تواند با کاهش خطر ابتلا به بیماری در این سنین و به مراتب افزایش کیفیت زندگی این افراد همراه باشد. لذا پیشنهاد می‌گردد تدابیر ذکر شده توسط حکمای طب سنتی در مورد میانسالان و سالمندان با رعایت اصول اخلاقی و دقیق مورد بررسی و استفاده قرار گیرد.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-07]

References:

۱ . ناصرالحکما، میرزا علی خان. حفظ صحت، تصحیح دکتر ناصر رضایی پور، انتشارات المعی: ۱۳۸۸، صفحات ۱۵٤-۱۵۵

۲ . ابوعلی سینا. قانون، ترجمه عبدالرحمن شرفکندی، جلد اول، چاپ دوازدهم، انتشارات سروش: ۱۳۹۰، صفحات ٤۱۳- ٤۱۷

۳ . محمد بن محمودالچغمینی الخوارزمی. قانونچه فی الطب، تصحیح و ترجمه اسماعیل ناظم، چاپ سوم، انتشارات المعی: ۱۳۹۲، صفحات ۱٤۹-۱۵۰

٤ . حکیم ارزانی، محمداکبر شاه. مفرح القلوب شرح قانونچه چغمینی، تصحیح اسماعیل ناظم، جلد سوم، چاپ اول، انتشارات المعی: ۱۳۹۱، صفحات ۹٦۲- ۹۷۱

۵ . ناصری، محسن. مروری بر کلیات طب سنتی، چاپ پنجم، انتشارات طب سنتی ایران: ۱۳۹۱، صفحات ۱۵۲-۱۵٤

٦ . رازی، بهادالدوله. خلاصه التجارب، تصحیح دکتر محمد رضا شمس اردکانی، چاپ اول، جلد اول، انتشارات اندیشه ظهور: ۱۳۸۹، صفحات ۱۳۸-۱۳۹

۷ . حامدی وفا، فرزانه؛ امام قلی، معصومه. دیدگاه ابن سینا و جرجانی در خصوص بهداشت سالمندان، طب و تزکیه: بهار و تابستان، ۱۳۸۹، شماره ٦۸ و ٦۹، صفحات ۷۷-۷۰

8. Chan M. Word Health Organization Massage: Director-General's Message On World Health Day Switzerland 2012. Available From: Http://Www.Who.Int/Dg/Speeches/2012/Ageing_Roundtable_20120404/En/.

۹ . گیلانی، محمد کاظم. حفظ الصحه ناصری، تصحیح دکتر رسول چوپانی، چاپ دوم، انتشارات طب سنتی ایران: صفحات ۱۷۲-۱۷۵

۱۰ . عقیلی خراسانی شیرازی، محمد حسین. خلاصه الحکمه، تصحیح اسماعیل ناظم، جلد دوم، چاپ اول، انتشارات اسماعیلیان: ۱۳۸۵، صفحات ۱۰٤۹-۱۰۵۵

۱۱ . منصور بن محمد. کفایه منصوری، تصحیح زهرا اوغلی خیاوی، چاپ اول، انتشارات سفیر اردهال: ۱۳۹۲، صفحه ۱۷۹

۱۲ . جرجانی، اسماعیل. ذخیره خوارزمشاهی، جرجانی، اسماعیل. ذخیره خوارزمشاهی. به تصحیح و تحشیه محمدرضا محرری. چاپ اول. انتشارات تهران: فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۰.

۱۳ . اسماعیل بن الحسن بن محمدالحسینی الجرجانی. الاغراض الطبیعه و المباحث العلائیه، تصحیح دکتر حست تاج بخش، جلد اول، چاپ دوم، انتشارات مؤسسه انتشارات تهران: ۱۳۸۸، صفحات ۲۳۹-۲٤۰

۱٤ . ملا فتح الله بن فخرالدین شیرازی. ترجمه فارسی کلیات قانون ابن سینا، چاپ اول، انتشارات مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران: ۱۳۸٦، صفحات ۲۰٦-۲۰۷

۱۵ . ابوالفرج‌علی‌بن هندو. مفتاح الطب و منهاج الطلاب، گردآورنده محمد تقی دانش پژوه، انتشارات دانشگاه تهران، موسسه مطالعات اسلامی دانشگاه مك گیل: چاپ اول، ۱۳٦۸

۱٦ . گیلانی، محمد کاظم. الواح الصحه، چاپ اول، انتشارات مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران: ۱۳۸۷، صفحات ۵-۱۹۵

۱۷ . حکیم شمس الدین احمد. خزائن الملوک، چاپ اول، انتشارات مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۸٤، صفحات، ۱۱۷، ۱۵٤، ۱٤۵

۱۸ . محمد بن محمد عبدالله بن عبدالله بن محمود. تحفه خانی، چاپ اول، انتشارات مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران: ۱۳۸۳، صفحات ٤۸-۵۰

۱۹ . علی نقی بن حسن. علم الابدان، نرم افزار مجموعه کتب طب سنتی نور: صفحات ۱٤۲-۱٤٤

۲۰ . شیخ الرئیس ابو علی سینا. ارجوزه ی ابن سینا در علم پزشکی، تصحیح مجید نیمروزی و حسین کیانی، چاپ اول، انتشارات نوید شیراز: ۱۳۹۰، صفحات ۱٤٦-۱٤۸

۲۱ . نامه زرین سلامت، ترجمه رساله ذهبیه منسوب به امام علی ابن موسی الرضا علیه السلام، ترجمه محمد دریایی، انتشارات بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی: مشهد، ۱۳۸۹

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-07]