

تدایر حفظ سلامت سالمدان 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: سالمدانی یکی از مهمترین و شاید طولانی‌ترین دوره زندگی هر فرد می‌باشد. شناسایی عوامل مؤثر در حفظ و ارتقاء سلامت سالمدان می‌تواند از بروز و ابتلای آن‌ها به بیماری‌های مزمن پیشگیری نماید. در این مقاله بر آن شدیدم که تدایر حفظ سلامتی در سنین میانسالی و سالمدانی در طب سنتی ایران را با هدف ارتقای سلامت سالمدان به رشتۀ تحریر در آوریم.

مواد و روش‌ها: این پژوهش، یک مطالعه کتابخانه‌ای می‌باشد که در آن نوزده کتاب مرجع طب سنتی اسلامی ایرانی و نرم افزار نور با کلمات کلیدی "پیران"، "شیخوخیت"، "مشایخ"، "سالمدان"، "کهولت"، "میانسالان" مورد بررسی قرار گرفتند. در این مقاله به بررسی نظرات حکماء ایرانی و اسلامی در خصوص نگهداشت سلامتی در سنین میانسالی و سالمدانی پرداخته ایم.

یافته‌ها: تقسیم بندی‌های مختلفی برای بیان محدوده‌های سنی در طب سنتی بیان شده است اما در اکثریت موارد سن ۴۵ سالگی تا ۶۰ سالگی را به عنوان میانسالی و پس از ۶۰ سالگی را سن سالمدانی نامیده‌اند. مزاج میانسالان سرد و خشک است اما مزاج سالمدان، متفاوت است. بهترین غذا برای این سنین غذایا و نوشیدنی‌های گرم و تر می‌باشد و این افراد می‌بایست از حجمات و فصد اجتناب کنند. انزوا و توقف در گوشه‌ای 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 آن‌ها در ورزش کردن و نیز اختلاف حالات جسمی و بیماری‌هایی که بر مبنای عادت به سراغ آنها می‌آید را باید همیشه مد نظر گرفت.

نتیجه‌گیری: به دلیل ایجاد تغییرات مزاجی در دوران سالمدانی، سالمدان نیازمند توجه ویژه و رعایت تدایر خاص جهت حفظ سلامتی، پیشگیری از وقوع بیماری و افزایش طول عمر می‌باشد. توصیه‌های 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، سالمدان، حفظ الصحه.

مقدمه:

سن بلوغ، سن شباب، سن وقوف و کهولت و سن شیخوخیت تقسیم می‌شود^(۱)، که به اجمال در زیر به آن اشاره می‌کنیم:
در سن نشأت (۷ تا ۱۰ سالگی) و ترعرع (۱۰ تا ۱۲ سالگی)،
حзор (۱۲ و ۱۳ سالگی) و رهاق (۱۳ تا ۱۴ سالگی) دندان‌های ثابت می‌روید.

حیات انسان به دو دوره کلی و کاملاً متمایز درون رحمی و یا جنینی و بیرون رحمی تقسیم می‌شود و هریک از آن دو خود به چندین زمان یا سن تقسیم می‌گردد. حیات بیرون رحمی به سن طفولیت، سن نشأت و ترعرع و حзор و رهاق،

مواد و روش ها:

این پژوهش يك مطالعه کتابخانه اي می باشد که با استفاده از نوzerde کتاب مرجع طب سنتی از جمله مفرح القلوب، حفظ الصحه ناصري، قانون ابن سينا، ذخیره خوارزمشاهي، حفظ صحت ناصرالحكما، الواح الصحه و... و نيز با استفاده از نرم افزار جامع نور انجام شده است. کلمات کليدي که مورد جستجو قرار گرفتند شامل "پيران"، "شيخوخيت"، "مشايخ"، "سالمندان"، "كهولت"، "مياسلان" بودند. در اين تحقيق با مطالعه متون طب سنتی و توصيه هاي ذكر شده در باب حفظ الصحه و نگهداشت سلامت در سنين كهولت (مياسالي) و شيخوخيت (کهننسالي)، فيش برداري صورت گرفته و پس از طبقه بندی و جمع بندی مطالع، نتایج در اين مقاله ارائه شده است.

يافته ها:

حکمای طب سنتی معتقدند که سبب پیری، تخریب سطوح داخلی عروق و شرایین و امعاء و معده و غیره می باشد که علت آن عبور رطوبات از آن هاست، لذا قوت هضم و دفع و امساك (حفظ) و جذب پيران کم شده و بدنه در احوال خود قاصر و ضعيف می شود و به دليل اينکه طلب بدل مایتحل می نماید اما چنانکه می بايست به او نمی رسد پیری حادث می شود(۶).

در تقسيم بندی طب سنتی، به دوره ۴۰ تا ۶۰ سالگی ميانسالي يا كهولت گفته می شود. مزاج اصلی اين افراد به سبب تحليل حرارت غريزي و رطوبت اصلیه، سرد و خشک است(۴، ۹). لذا تدايير غذائي ايشان باید گرم و تسر باشد. ميانسانان و سالمندان می بايست از فصد و حجامت و زالو پرهيز نماید(۴، ۹). بهترین تنقيه در اين ها اسهال است(۹، ۲).

بهترین تدايير برای ايشان خواب مناسب، استحمام، نوشیدن شربت هاي موافق مزاج سن و خوردن غذاهاي مناسب مزاج سن، نرم نگه طبع را و اكشن اوقات در رياضت و حرکت و مشی بودن می باشد(۹). اگر حرکت برای آنان ممکن نباشد، بهترین حرکت برای ميانسانان و سالمندان، ارجوحة (گهواره) می باشد(۹، ۲). اخراج بلغم با شیافات و حقه جات و دلك

- سن بلوغ که در آن انسان محتمل و بعد بالغ می شود از ۱۴ تا ۲۰ سالگی است.
- سن شباب که انسان به نهایت نمو می رسد از ۲۰ تا ۳۰ سالگی است.
- سن وقوف و كهولت که در آن سن، قوا به حال خود باقی ماند از ۳۰ تا ۵۴ سالگی است.
- و شيخوخيت که از ۴۵ سالگی تا پایان عمر است(۱). اما در اكثرا منابع طب سنتی ايراني، به طور کلي سن ۴۰ تا ۶۰ سال را سن كهولت و بالاتر از ۶۰ سال را سن شيخوخيت ناميده اند(۶-۲).

سالمندی يك پدیده فيزيولوژيکي در زندگی انسان می باشد و نمی توان آن را به عنوان يك بيماري قلمداد کرد. اهمیت سالمندی تا آنجاست که در دانشگاه هاي معتبر دنيا، به طب سالمندان به عنوان يك رشته تخصصي نگريده شده است(۷). ابن سينا، نيز پيری را ادامه يك روند طبیعی در حیات آدمی می داند و دستوراتی برای حفظ سلامتی این افراد بیان کرده است(۷، ۲).

در پیام سازمان جهانی بهداشت در روز جهانی سالمندان در مهرماه ۱۳۹۲ آمده است: "در حال حاضر در جهان، تعداد افراد ۶۰ ساله و بالاتر بيش از ۸۰۰ ميليون نفر است. پيش بینی ها نشان می دهد که اين رقم به پيش از دو ميليارد نفر در سال ۲۰۵۰ افزایش يابد. با وجود اين واقعيت 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، گويای اين نکته هستند که در دهه آينده اين گروه سنی به سرعت در اکثر کشورها افزایش خواهد يافت و به حدود ۷ تا ۸ درصد در سال ۲۰۲۵ و ۱۵ درصد تا سال ۲۰۵۰ خواهد رسيد که خود بيانگر نياز هاي سلامتی و اجتماعي اقتصادي خاص اين گروه است"(۸).

توجه ویژه سازمان هاي جهانی به سالمندان، ما را بر آن داشت تا تدايير حفظ سلامتی ذکر شده در منابع طب سنتی اسلامی ايراني در سنين ميانسالي و سالمندی را جمع آوري و به رشته تحرير در آوريم.

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 عمدۀ آن ها باید در شب میل شود(۴, ۶, ۹, ۱۰). نان مشایخ باید جیدالصنعه (خوب پخته شده باشد) و معتدل الملح (دارای مقدار متعادل نمک) باشد تا زود زود هضم شود(۴).

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, ۴, ۹, ۱۰, ۱۲).

استحمام در سالمندان نیز باید قبل از استعمال ملینات باشد. چون استحمام باعث ترطيب فضولات شده و آن ها را برای خروج ماده آماده می‌کند. در حمام پس از آنکه خود را شستند برگ مرود را بکویند و به شراب ریحانی و انگیبن 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(۴, ۱۳, ۱۴).

پرهیز از هرچیز گرم و سوزاننده و خشک کننده در مشایخ لازم است تا بیوست این افراد را افزایش ندهد و استعمال این اشیاء جز به منظور دوا جایز نیست(۴, ۹, ۱۰, ۱۵).

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

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

در تقسیم بندی طب سنتی نیز بالای ۶۰ سالگی سن سالمندی یا شیخوخیت نامیده می‌شود. گرچه محدوده های سنی ذکر شده برای شروع سن شیخوخیت یا کهن‌سالی متفاوت است(۱-۴, ۹). مزاج سالمندان مختلف است(۲, ۴, 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(۶).

بهترین مکان برای سالمندان جایی است که شیشه به هوای بهار داشته باشد(۴, 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، از دیاد بلغم و به واسطه غلبه ارضیت، از دیاد سودا نیز وجود دارد. لذا باید که از آنچه مولد بلغم و سوداست اجتناب نمایند. شیر مطبخ به دلیل مغذی و مرطب بودن، بسیار برای آنها مفید است البته به شرطی که از خوردن شیر لذت برند و بدنشان به خارش نیفتند(۴, ۹). بهترین شیر برای آنها شیر بز است(۲, ۴, ۹, ۱۰).

تفريح سدد مشایخ هنگام حدوث ضروري است و بهترین مفتحات برای آنها فودنجي و فلافل (فلفل سیاه) و تریاق و اثاناسیا و امروسیا می باشد(۴، ۱۰).

برای پیران ۵ تا ۶ ساعت خواب کفايت می کند و برای اين کار استعانت جستن به افيون صلاحیت ندارد(۱).

انزوا و توقف در گوشه اي که هوايش محبوس باشد مانند تماساخانه و غيره نيز برای سالمدان مناسب نیست. هميشه باید وضع و غسل آنها با آب نیم گرم و لباسان نسبت به جوانان گرم تر باشد(۱۳، ۱۰).

در برخی از کتب طب سنتی بهترین نوشیدني را برای پیران شراب کنه و گلگون عنوان کرده اند چون هم گرمی بخش است هم ادرار آور. مشایخ باید از شراب تازه و سپید رنگ پيرهيزند مگر اينکه بعد از غذا استحمام کرده باشند و تشنجی بر آن ها عارض شده باشد.اما از طرف نوشیدن شراب به دليل ايجاد سده در پيران منع شده است. از ديگر تدايير اين سن غلتیدن در بستر نرم و خوش دلي و شادکامي جستن می باشد. اينان باید از هرچه مزاج مزاج سردی دارد چون اندوه و ترس و عطرهای سرد مانند کافور و نیلوفر و ترشی ها دوری جويند(۲، ۴، ۱۸، ۱۲). شراب عسل نيز موافق مزاج پيران است و از حدوث سده و وجع (درد) مفاصل به ويزه سده مصون می سازد بالاخص زمانی که با ادویه مخصوص هر عضو ترکيب شود(۱۹).

هوای بد، بخارها و بوهای ناخوش و دود و غبار در پيران بيشتر از ديگران اثر می کند به همين دليل پيران باید خود را از اين ها دور نگاه دارند(۱).

تقويت و ترتيب دماغ جهت نيكويي خواب و قوت ادرار ايشان نيز از اهم تدايير می باشد. همچنین تقويت دل (قلب) به مفرحات و عطرهای معتدل الحرارت و چيزهای نشاط انگيز و تقويت کبد به مفتحات و دباغت (پاکسازی) و تقويت معده به هليله جات مدبر از جمله تدايير ايشان می باشد(۱، ۱۰، ۱۱، ۱۹).

در ارجوزه نيز تدايير پيران را دادن غذای کم ولی پرمایه، عدم تجويز مسهل صفرا، انجام فصد در صورت معتاد بودن به آن، انجام فصد دوبار در سال در فصل های پايز و بهار در سن

سالمدان و ميانسالان خوردن كاهوست. خوردن سير در صورتی برای اين افراد مفيد است که به آن عادت کرده باشند. اما به طور کلي هرچه اين افراد تناول می نمایند باید موافق با فصل و مزاج باشد(۴، ۱۰، ۹، ۱۶).

در تلبيين سالمدان (بالاخص در ساعت هفتم بعد از غذا) انجير بهترین ميوه است. همچنین صمع البطم (صمغ درخت سقر) بالخاصيه جالي احشا و ملين طبع مشایخ است(۴، ۱۰). حقنه به دهن (روغن) برای افراد اين سنین مفيد است زيرا با وجود استفراغ، احشا را نرم می کند، اما باید از حقنه هاي حاده اجتناب کنند. بهترین ادهان برای حقنه سالمدان روغن زيتون است(۴، ۱۰).

اجابت مزاج مشایخ يك روز درميان طبيعی است و نياز به تلبيين ندارد(۴، ۹، ۱۰، ۱۵). ادرار مشایخ نيز سفيد تر و رقيق تر از ادرار كهکول می باشد(۱۷). در صورت افزایش رطوبات غريبه در معده و امعا بهترین تدبیر آن ادرار بول می باشد(۱۳).

دلك در مشایخ باید معتدل در کم (مدت زمان استدلاک) و كيف (ماليدن نه به قوت بسيار باشد نه به سستي) باشد تا تحليل و تسخين (گرمی) به اعتدال حاصل شود(۲، ۴).

اگر سالمدان مبتلا به بيماري باشدند، مراهات در ورزش در اين افراد لازم است. مثلا در کسی که مبتلا به امراض دماغي (مغزی) است رياضت به مشی (پياده روی) و رکوب (سوارکاري) و آنچه که سر فرد در آن حرکت نمی کند باید انجام دهد. کسی که آسيب به پاي چپ وی وارد شده باشد باشد، هر دون وع رياضت فوقاني و تحتاني برای فرد مفيد است. اما اگر آسيب در سينه باشد به جز انجام ورزش های پاينين ته برای وی جايز نیست و اگر آفت در کلیه و مثانه باشد غير از ورزش های اندام فوقاني برای او مناسب نیست(۴). مهمترین نکته در ورزش پيران اين است که عادت آن ها در ورزش کردن و نيز اختلاف حالات جسمی و بيماري هايی که عادتا به سراغ آنها می آيد را باید در نظر گرفت. اندام هاي ناتوان از پاي افتادگان را باید به تدریج با ورزشي که مناسب و سزاوار آنهاست آشنا کرد(۴، ۹، ۱۰، ۱۷).

به طور کلی در منابع طب سنتی ایرانی، سن ۴۰ تا ۶۰ را سن کهولست (میانسالی) و بالاتر از ۶۰ سال را شیخوخیت (سالمندی) نامیده اند^(۱-۲). تدبیر مختلفی برای حفظ سلامتی میانسالان و سالمندان در منابع طب سنتی نگاشته شده است که مهمترین آن ها بکاربردن مواد مسخرن و مرتبط، 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^(۲، ۳)، 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^(۲، ۱۳). 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^(۱). خواب مناسب برای این سنین ۵ تا ۶ ساعت است و بیش از این مقدار تنها در افراد معتاد به خواب جایز است^(۱).

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 حکماء 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 تدبیر ذکر شده توسط حکماء طب سنتی در مورد میانسالان و سالمندان با رعایت اصول اخلاقی و دقیق مورد بررسی و استفاده قرار گیرد.

۶۰ تا ۷۰ سالگی و انجام یک نوبت فصد در سال پس از ۷۰ سالگی، انجام فصد از باسلیق و عدم انجام آن از عروق قیفال و اکحل، عدم انجام فصد پس از ۷۵ سالگی و در نهایت تدبیر غذایی برای لینت مراج پیران و اجتناب از تدبیر دوایی برای این منظور ذکر گردیده است^(۲۰).

بهترین روغن برای پیران، روغن نرگس و یاسمن 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 بیوست و کمک به اجابت مراج بسیار مفید است^(۴، ۹).

امام رضا (ع) برای حفظ توان استخوانها و جلوگیری از پیر شدن آنها خوردن باقلاء 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 درخشانده مینماید، عصب را نیرومند و بیماری را نابود میکند و خشم را فرو مینشاند^(۲۱).

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.^(۲۱)

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 تدبیر 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.

References:

۱. ناصرالحكما، میرزا علی خان. حفظ صحت، تصحیح دکتر ناصر رضایی پور، انتشارات المعی: ۱۳۸۸، صفحات ۱۵۴-۱۵۵.
۲. ابوعلی سینا. قانون، ترجمه عبدالرحمن شرفکنی، جلد اول، چاپ دوازدهم، انتشارات سروش: ۱۳۹۰، صفحات ۴۱۳-۴۱۷.
۳. محمد بن محمودالچعینی الخوارزمی. قانونچه فی الطب، تصحیح و ترجمه اسماعیل ناظم، چاپ سوم، انتشارات المعی: ۱۳۹۲، صفحات ۱۴۹-۱۵۰.
۴. حکیم ارزانی، محمدکبر شاه. مفرح القلوب شرح قانونچه چغمینی، تصحیح اسماعیل ناظم، جلد سوم، چاپ اول، انتشارات المعی: ۱۳۹۱، صفحات ۹۶۲-۹۷۱.
۵. ناصری، محسن. مروری بر کلیات طب سنتی، چاپ پنجم، انتشارات طب سنتی ایران: ۱۳۹۱، صفحات ۱۵۲-۱۵۴.
۶. رازی، بهادالدله. 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 سالمدان، طب و ترکیه: بهار و تابستان، ۱۳۸۹، شماره ۶۸ و ۶۹، صفحات ۷۷-۷۰.
8. Chan M. Word Health Organization Message: 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 ۱۰۴-۱۰۵.
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 محمری. چاپ اول. انتشارات تهران: فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۰.
۱۳. اسماعیل بن الحسن بن محمدالحسینی الجرجانی. الاغراض الطبيعیه و المباحث العلائیه، تصحیح دکتر حست تاج بخش، جلد اول، چاپ دوم، انتشارات مؤسسه انتشارات تهران: ۱۳۸۸، صفحات ۲۳۹-۲۴۰.
۱۴. ملا فتح الله بن فخر الدین شیرازی. ترجمه فارسی کلیات قانون ابن سینا، چاپ اول، انتشارات مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران: ۱۳۸۶، صفحات ۲۰۶-۲۰۷.
۱۵. ابوالفرج علی بن هندو. مفتاح الطبل و منهاج الطلب، گردآورنده محمد تقی دانش پژوه، انتشارات دانشگاه تهران، مؤسسه مطالعات اسلامی دانشگاه مک گیل: چاپ اول، ۱۳۶۸.
۱۶. گیلانی، محمد کاظم. الواح الصحه، چاپ اول، انتشارات مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران: ۱۳۸۷، صفحات ۱۹۵-۱۹۶.
۱۷. حکیم شمس الدین احمد. خزان الملوك، چاپ اول، انتشارات مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران: ۱۳۸۴، صفحات ۱۱۷، ۱۵۴، ۱۴۵.
۱۸. محمد بن محمد عبدالله بن محمود. تحفه خانی، چاپ اول، انتشارات مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران: ۱۳۸۳، صفحات ۵۰-۴۸.
۱۹. علی نقی بن حسن. علم الابدان، نرم افزار مجموعه کتب طب سنتی نور: صفحات ۱۴۲-۱۴۴.
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 ۱۴۶-۱۴۸.
۲۱. نامه زرین سلامت، ترجمه رساله ذهیبه منسوب به امام علی ابن موسی الرضا علیه السلام، ترجمه محمد دریابی، انتشارات بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی: مشهد، ۱۳۸۹.