



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب ایرانی و مکمل

سبک زندگی سالم در طب ایرانی

دانش آموزان عزیز!

داشتن کشوری آباد، زیبا و سالم با اصلاح فرهنگ مردم آن کشور امکان پذیر است. از مهمترین اجزای اصلاح هر فرهنگ اصلاح سبک زندگی است.

هم اکنون طب ایرانی، یکی از مهمترین گنجینه های سبک زندگی ایرانی- اسلامی در اختیار ماست. آموزه های غنی طب ایرانی در صدد آن است تا بتواند با اصلاح سبک زندگی، سلامت مردم جامعه را بهبود بخشیده و موجبات پیشرفت و آبادانی کشورمان را فراهم آورد.

دانشمندان و حکمای بزرگ ما برای تأمین و ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماریها دستوراتی دارند که در زمان حاضر نیز میتوانیم از آنها استفاده کنیم.

طب سنتی ایرانی سلامت محور بوده و بسیاری از آموزه های آن مبتنی بر اصلاح سبک زندگی است و با توجه به ریشه دار بودن این آموزه ها در فرهنگ و باورهای مردم، مقبول بوده و قابلیت پذیرش خوبی دارد و دسترسی به خدمات آن نیز برای مردم آسان است.

در ادامه برخی از آموزه های سبک زندگی سالم از نگاه طب ایرانی بیان شده است.

۱. حرکت و سکون (ورزش و استراحت):

در طب سنتی حرکت و سکون از لوازم مهم حفظ تندرستی است. ورزش هضم غذا در دستگاه گوارش را تقویت نموده و با دفع مواد زائد از طریق عرق باعث ایجاد شادابی و نشاط در افراد می شود. از نظر حکمای طب سنتی، ورزش شرایطی دارد که اگر رعایت نشود، سلامتی به خطر خواهد افتاد.



توصیه‌های قبل از ورزش

- بهترین زمان برای ورزش در فصل بهار نزدیک ظهر، در تابستان در اول روز و در زمستان در انتهای روز است. اما ورزش در بهار و تابستان باید سبک تر و در پاییز و زمستان بیشتر باشد.
- زمان ورزش باید با زمان غذا خوردن تنظیم شود. در حالت گرسنگی ورزش نکنید چرا که بدن در این حالت به غذا محتاج است و ورزش همان مواد کمی را هم که بدن در این حالت از آن تغذیه می‌کند، به تحلیل می‌برد. بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و ورود غذای هضم نشده به اعضا، به بدن زیان می‌رساند.
- بهتر است که قبل از ورزش بدن از مواد نامناسب پاکسازی شده باشد و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد.
- از دو ساعت قبل از شروع تمرین یا مسابقه ورزشی نباید ورزشکار از غذاهای سنگین و یا دیر هضم استفاده کند.

توصیه‌های قبل از ورزش

- ورزش باید به حد اعتدال باشد. ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی گرداند و فرد شروع به نفس نفس زدن و عرق کردن کند و هر وقت تنفس و تعریق زیاد شد باید ورزش را به تدریج قطع نماید.
- نوشیدن آب سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش توصیه نمی‌شود.

توصیه‌های حین ورزش

- ورزش و فعالیت - مخصوصاً نوع سنگین و حرفه ای آن- ابتدا با حرکات آرام آغاز شود و بعد حرکات سنگین تر انجام شود و موقع اتمام ورزش نیز به تدریج و با حرکات آرام باید ورزش را به پایان برد و ناگهان نباید آن را متوقف کرد.
- بعد از ورزش نباید بلافاصله از مکان ورزش خارج شد بلکه ورزشکار باید حوله یا ملحفه ای روی بدن عرق کرده کشیده و در همان محل بنشیند تا بدن کم کم خنک شود (۲۰-۳۰ دقیقه مطلوب است) بعد از آن لباس معمول را پوشیده و خارج شود.
- یکی از بهترین راه ها برای رفع خستگی و کوفتگی عضلانی بعد از ورزش یا کار بدنی سنگین، روغن مالی کل بدن در حمام می باشد. به این ترتیب که قبل از غذا به حمام بروید و با روغن مناسب - اگر در منطقه‌ای با هوای گرم هستید ، با روغن بنفشه و اگر در منطقه‌ای با هوای سرد هستید، با روغن

بابونه و شوید- کل بدن را ماساژ دهید. بعد از حمام نیم ساعت استراحت کرده و سپس غذا بخورید. ممکن است لازم باشد برای برطرف شدن کامل خستگی این کار چند بار تکرار شود. حکمای طب سنتی معتقدند که روغن مالی ناخنهای پا با هر روغنی که باشد به سرعت رفع خستگی می‌کند خصوصاً اگر خستگی به سبب پیاده‌روی باشد. گذاشتن پاها در آب سرد در فصل تابستان و گذاشتن آنها در آب گرم در فصل زمستان نیز برای رفع خستگی مفید است.

➤ بطور کلی در زمان تمرین و مسابقه نیاز غذایی ورزشکاران ممکن است تا ۲ برابر نیاز غذایی افراد عادی افزایش یابد این بدان معنا نیست که این نیاز فوق‌العاده در خارج از ایام فعالیت‌های شدید بدنی همچنان ادامه یابد.

یعنی افرادی که به هر علت ورزش و یا فعالیت شغلی پرتحرک خود را ترک کرده اند اگر به همان روش قبلی از غذاها استفاده نمایند به زودی دچار بیماری می‌گردند. و تغییر رژیم غذایی در این افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

۲. خواب و بیداری:

همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی برای ادامه کار و فعالیت، نیاز به خواب دارند. خواب کافی و به موقع یکی از مواردی است که برای حفظ سلامتی مهم است. یک خواب خوب و مناسب، بدن را گرم کرده، به بدن رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک می‌کند. در بیماری‌هایی که به واسطه آنها هضم دچار اشکال شده یکی از بهترین تدابیر، توصیه به خواب است.



در طب سنتی یک خواب خوب در یک فرد سالم شرایط خاصی دارد که برخی از آنها در سنین، فصول و مزاج‌های مختلف بر حسب میزان رطوبت متفاوت است. بنابراین خواب کودکان بیش از بزرگسالان، زنان بیش از مردان و سالمندان کمتر است. و در زمستان به دلیل زیاد شدن سردی و رطوبت، خواب طولانی‌تر می‌شود.

ممکن است در این باره سوالاتی در ذهن شما ایجاد شود که در زیر به مهم‌ترین آنها پاسخ می‌دهیم:

(۱) چقدر بخوابیم؟

بهترین طول مدت خواب ۶-۱۰ ساعت است. البته مدت ذکر شده برای بزرگسالان است و کودکان و نوزادان نیاز به خواب بیشتر از ۱۰ ساعت در روز دارند. نیاز به خواب در جوانان بیشتر از پیران است.

۲) چه زمانی در شبانه روز برای خوابیدن مناسب تر است؟

شاید تا به حال برایتان پیش آمده باشد که به علت حضور در مهمانی یا کار دیگری شب را نخوابیده باشید و بخواهید با خواب روز بعد آن را جبران کنید ولی با وجود خوابیدن طولانی در روز خستگی و کسالت شما را رها نکرده باشد. در این صورت احتمالا با خود گفته اید که "خواب روز هیچوقت جای خواب شب را نمی‌گیرد." در واقع حق با شماست. از نظر علمی بهترین زمان خواب از اوایل شب تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است. این خواب به شما نشاط و انرژی می‌دهد اما خواب در غیر این ساعت مخصوصا بعد از طلوع آفتاب و بعد از ظهر شما را دچار کسالت خواهد کرد. بنابراین کسانی که به چرت بعد از نهار عادت دارند، بهتر است به تدریج زمان آن را کمتر کرده و کم کم از عادات خود حذف کنند. البته در روزهای بلند تابستان خواب کوتاه عصر توصیه شده است و به طور کلی خواب کوتاه قبل از نهار (قیلوله) ایرادی ندارد. اما خواب روز منجر به عوارضی مانند استعداد ابتلا به بیماری‌های عفونی و رطوبتی و ترشحات پشت حلق، سستی بدن و احساس کسالت، بوی بد دهان، کند ذهنی و بدرنگی پوست می‌شود.

۳) فاصله خواب با غذا خوردن چقدر باشد؟

بهتر است خواب پس از گذشتن غذا از معده باشد (حدود ۲-۱/۵ ساعت پس از صرف غذا) چرا که خواب در هنگام پر بودن معده از غذا، باعث اختلال هضم و ایجاد نفخ و بد خوابیدن می‌شود. خواب در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز ممنوع است.

۴) قبل از خواب چه کارهایی انجام دهیم تا خواب راحتی داشته باشیم؟

- قبل از خواب حتما باید مثانه و روده ها از ادرار و مدفوع خالی باشد.
 - حتی الامکان باید مدتی قبل از خواب مغز را در آرامش نگه داشت .
- برای این کار ۵ روش پیشنهاد می‌شود :
۱. پاهای گرم تر از سر نگاه دارید
 ۲. رختخواب یا تشک را طوری قرار دهید که سرتان کمی بالاتر از پاهایتان قرار گیرد.
 ۳. وسایلی که باعث تحریک فعالیت مغزی می‌شود مانند سر و صدا و نور شدید را برطرف نمایید.
 ۴. شنیدن صداهای دلنشین و پیوسته طبیعی مانند صدای آب یا برگ درختان و خواندن کتاب بویژه در وضعیت نشسته بدون تکیه گاه به رفع بعضی از بی خوابی ها کمک می کند.
 ۵. ماساژ ملایم قبل از خواب به آرامش شما کمک می کند.

۵) کجا بخوابیم؟

محل خواب باید:

- وسیع و خشک باشد (نمناک نباشد).
- پاک و تمیز و دور از گزند حیوانات باشد.
- بدون سرو صدا باشد.
- بدون بوی تند باشد.
- در هنگام خواب کاملاً تاریک باشد.
- در طی روز نورگیری مناسب داشته باشد.
- دارای دمای معتدل و تهویه مطلوب باشد.
- زیر نور مستقیم ماه یا خورشید نباشد.
- در معرض باد بسیار گرم یا بسیار سرد نباشد.
- رختخواب زیاد نرم یا زیاد سفت نباشد.

۶) در زمان خواب چه پوششی داشته باشیم؟

- لباس خواب باید نرم و گشاد باشد تا در هنگام خواب بر اعضای بدن فشار نیاورد و مانع جریان طبیعی خون در آنها نشود.
- باید هنگام خواب چه در تابستان و چه در زمستان ملافه یا پتویی روی بدن کشیده شود.
- هنگام خواب باید حداکثر فاصله را از وسایل سرمایشی یا گرمایشی منزل رعایت نمود و خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمی‌شود. همچنین شخص بعد از بیدار شدن از خواب باید مراقب باشد که بلافاصله در معرض هوای سرد قرار نگیرد.
- لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث تعریق زیاد شود. کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بی نهایت مضر است.

۷) بی خوابی چه عوارضی دارد؟

بی خوابی می تواند منجر به بروز اختلال هضم، از بین رفتن توان بدنی، تحریک پذیری و اختلالات روحی روانی و تیرگی رنگ پوست می شود.

۳. خوردن و آشامیدن:

مواد غذایی مختلف کیفیتها و مزاج خاص خود را دارند. این مساله باعث می شود که نوع مواد غذایی که توسط افراد مصرف می شود، بر خصوصیات جسمی و روحی آنها تاثیرگذار باشد. چنانچه برخی اظهار می دارند که از خوردن مواد غذایی با طبیعت گرم مثل خرما، دارچین، زنجبیل و انجیر دچار خشکی دهان، و گاهی سوزش

و خارش یا یبوست می‌شوند و در عوض با خوردن مواد غذایی با طبیعت سرد مثل لیمو، اسفناج، خیار، کدو و امثال آن بهبود می‌یابند. برخی نیز بر عکس با خوردن مواد غذایی مثل ماست، خیار، اسفناج و کاهو و مانند آن سست و بی‌حال می‌شوند، دچار نفخ شکم شده و آب از دهانشان جاری می‌گردد ولی با خوردن مواد غذایی گرم مثل انجیر، زیره، دارچین و زنجبیل علایم فوق در ایشان برطرف می‌گردد.

برای حفظ تعادل عملکرد اعضا و بافتهای مختلف بدن، توصیه‌های غذایی با رویکردهای مختلف در طب سنتی بیان می‌شوند.



آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی:

- برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، قبل از احساس گرسنگی واقعی (اشتهای صادق) غذا نخورید و قبل از احساس سیری کامل دست از غذا خوردن بکشید.
- در غذا خوردن حد اعتدال را رعایت کنید. یعنی نه آنقدر زیاد غذا بخورید که باعث سنگینی معده و احساس ناراحتی و حالت تهوع و ... شود و نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری و از دست رفتن قوت بدن شود.
- رعایت ترتیب خوردن غذاها و پرهیز از درهم خوری از دستورات حفظ سلامتی است. غذاهای زود هضم را نباید بعد از غذاهای دیر هضم استفاده کنید. مثلاً عادت استفاده از سالاد بعد از غذا بسیار نادرست بوده و باید به تدریج ترک شود. ترجیحاً سالاد را قبل از غذای اصلی بخورید یا به عنوان میان وعده مصرف کنید.
- ترجیحاً به همراه غذا از نوشیدنی استفاده نکنید.
- غذا را خوب بجوید. (هر لقمه کوچک را حداقل ۱۵ بار بجوید)
- محیطی آرام و با نشاط در حین غذا خوردن ایجاد کنید و در هنگام عصبانیت غذا نخورید.
- با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هنگام غذا خوردن صحبت نکنید.
- در حین غذا خوردن ذهنتان را به مسائل متفرقه (تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و...) مشغول نکنید.
- غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید.
- به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید.
- بلافاصله بعد از خوردن غذا ورزش یا فعالیت سنگین نکنید.
- از خوردن میوه و یا نوشیدنی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.
- از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.

آداب صحیح آشامیدن آب و نوشیدنی ها از دیدگاه طب سنتی:

- از دیدگاه طب سنتی نوشیدن آب و سایر نوشیدنی ها نیز قوانینی دارد که اگر رعایت نشوند باعث ایجاد بیماری در بدن می شود. بنابراین برای حفظ سلامتی به توصیه های زیر توجه کنید:
- از نوشیدن آب یا نوشیدنی یخ (مخصوصاً اینکه برای خنک شدن در آن یخ انداخته باشند) خودداری کنید. افراد گرم مزاج می توانند از آب خنک شده در یخچال استفاده کنند. افراد سرد مزاج نیز بهتر است از آب دارای دمای محیط یا آب جوش استفاده نمایند.

- ترجیحا آب یا نوشیدنی را به همراه غذا نخورید.
- آب را در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد، نخورید.
- در بین خواب یا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب و در حالت ناشتا آب سرد نخورید. بنابراین اگر جزو کسانی هستید که شب موقع خواب یک پارچ آب بالای سر خود می گذارید، این عادت را کم کم ترک نمایید.
- بلافاصله بعد از ورزش و حرکات سنگین در حالی که بدن هنوز گرم است آب سرد ننوشید. متأسفانه اغلب در باشگاه های ورزشی مشاهده می شود که ورزشکاران یک بطری آب یخ به همراه داشته و در حین انجام ورزش از آن می نوشند. این کار بسیار مضر است. اگر مدت زمان ورزش کوتاه است، آب را نیم ساعت بعد از ورزش که بدن خنک شد، بنوشید. اگر مدت زمان ورزش طولانی است، در حین ورزش از آب با دمای معمولی استفاده نمایید.
- در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از آن، آب (مخصوصا آب سرد) ننوشید.
- بعد از غذاهای شور، ترش یا چرب آب ننوشید.
- آب را به یکباره سر نکشید و آن را جرعه جرعه بنوشید.
- در حالت خوابیده آب ننوشید.

۴. حالات روانی:

وضعیت روحی و روانی بر تمام ابعاد زندگی افراد تاثیر می گذارد. تاثیر گذاری آنها بر بدن سریع تر از ۵ مورد قبلی است. مثلاً با ایجاد ترس ناگهانی، ممکن است انسان دچار رنگ پریدگی شود. هیچ غذا یا دارو یا آب و هوایی به این سرعت بر بدن تاثیر نمی گذارند.

بروز هر کدام از حالات عاطفی (ترس، خشم، شادی و ...) در حالت تعادل خود در طول زندگی هر فردی قابل انتظار است، اما وقتی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز نمایند، تاثیرات مخرب و زیان باری بر جسم خواهند گذاشت.



برای حفظ آرامش و دور کردن تنشها و هیجانات روحی رعایت توصیه‌های زیر مفید است:

- دلها با یاد خداوند آرام می‌گیرد. رابطه معنوی خود را با خداوند به وسیله عبادت و مناجات تقویت نمایید و در مشکلات و سختی‌ها به او توکل کنید. برای تقویت رابطه با خداوند راه‌های مختلفی وجود دارد که هر کس با توجه به شناختی که از خود دارد و با استفاده از راهنمایی‌های دانشمندان ربانی به آن دست خواهد یافت.
- عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آنها را با نزدیکان و دوستان شفیق در میان بگذارید.
- به موقع بخندید و به موقع گریه کنید. از گریه کردن شرم نداشته باشید و آن را سرکوب نکنید زیرا گریه باعث تخلیه شدن بخارات و مواد نامناسب از بدن می‌شود.
- تماشای تلویزیون-مخصوصاً فیلمهای خشن و پر هیجان- را محدود کنید و قسمتی از وقت خود را به مطالعه و گوش دادن به صوت زیبای قرآن و موسیقی‌های آرام بخش اختصاص دهید.
- زمان کاری خود را طوری تنظیم کنید که وقت کافی برای استراحت، تفریح، هم‌نشینی با اعضای خانواده و بازی با فرزندان خود داشته باشید.
- از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت‌گذرانی در دنیای مجازی پرهیزید.
- در طول هفته ساعاتی را به گشت و گذار در طبیعت بگذارید. در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و ریه‌های خود را از هوای تمیز پر نمایید. به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس نموده، سپس آرام آرام طی حدود ده ثانیه هوا را بیرون دهید. دستور فوق را ۱۰ بار تکرار نمایید.
- در حد توان خود به دیگران کمک کنید. احساس رضایتی که از این کار نصیب شما می‌شود، بسیاری از تنش‌های روحی شما را کم خواهد کرد.
- توانایی‌های خود را بشناسید و خودتان را با کسی مقایسه نکنید.

- روی افکار منفی تمرکز نکنید و به جای آن به دنبال راهکارهایی باشید که با امکانات هر چند محدودی که در دسترس دارید، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید.
- لیستی از مواهبی که خداوند در اختیارتان قرار داده تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آنها شکر کنید.
- از حسادت، خیانت، دروغگویی و سایر صفات ناپسند انسانی دوری کنید چرا که این صفات ناخودآگاه روح شما را تیره کرده و شما را به سوی غم و افسردگی سوق می دهد.

معرفی کتاب برای مطالعات بیشتر:

- (۱) انوشیروانی، م. رضایی زاده، ح. چوپانی، ر. مروزی بر کلیات طب سنتی ایران. چاپ دوم. مؤسسه نشر شهر؛ ۱۳۸۸.
- (۲) ناصری، محسن. حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران. طب سنتی ایران؛ ۱۳۹۶.
- (۳) معینی ر.، گرجی ن. پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی. ایرانیان طب.
- (۴) علیزاده ف.، فتعلی س.، مرادی ف. مبانی طب ایرانی. ایرانیان طب.
- (۵) علیزاده ف. تدابیر فصول و مکان زندگی در منابع طب ایرانی. ایرانیان طب.
- (۶) فتعلی س.، مرادی ف.، علیزاده ف. اصول خوردن و آشامیدن. ایرانیان طب.
- (۷) علیزاده ف.، فتعلی س.، خواب در منابع طب ایرانی. ایرانیان طب.
- (۸) فتعلی س. بهداشت روان در منابع طب ایرانی. ایرانیان طب.
- (۹) مرادی ف. کتاب پاکسازی بدن در منابع طب ایرانی، متون اسلامی و تحقیقات نوین پزشکی. ایرانیان طب.
- (۱۰) مقیمی م.، فقیهی ف.، جعفری ن.، ثنایی ه. آشنایی با مبانی طب ایرانی و اصول سالم زیستن.
- (۱۱) گیلانی، محمد کاظم. حفظ الصحة ناصری. چوپانی، رسول انتشارات طب سنتی ایران.
- (۱۲) گیلانی، محمد کاظم. سته ضروریه. گرجی ن.، معینی ر.، رضایی پور ن. انتشارات طب سنتی ایران.