

فعالیت بدنی

در منابع طب ایرانی،

متون اسلامی و

رقایه با تحقیقات پزشکی رایج

گروه مطالعاتی یک زندگی سالم

مهناز زرافشار

سرشناسه	:	زرافشار، مهناز، ۱۳۵۹ -
عنوان	:	فعالیت بدنی در منابع طب ایرانی، متون اسلامی و مقایسه با تحقیقات پزشکی رایج /مهناز زرافشار.
مجموعات نشر	:	تهران: ایرانیاں طب، ۱۳۹۶.
مستندشناسی	:	۸۰ص.
فروست	:	گروه مطالعاتی سبک زندگی سالم.
شابک	:	۹۷۸-۹۸۳۳۳-۰۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	
یادداشت	:	کتابنامه: ۶۹.
موضوع	:	پزشکی ورزشی
موضوع	:	Sports medicine
موضوع	:	پزشکی سنتی
موضوع	:	Traditional medicine
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۶ ۷/۳۶/۱۲۱۰RC
رده بندی دیویی	:	۶۱۷/۱۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۹۷۰۵۳۳

۱۵۵۵۲۵۰

فعالیت بدنی در منابع طب ایرانی، متون اسلامی و مقایسه با تحقیقات پزشکی رایج

گروه مطالعاتی سبک زندگی سالم

نویسنده: مهناز زرافشار

ناشر: ایرانیان طب

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول/۱۳۹۶

بها: ۵۰۰۰ تومان

سابقه: ۷۸-۶۰۰-۹۸۳۲۳-۳-۰

تلفن: ۰۲۱-۹۹۶۲۵۷-۸، ۶۶۴۸۹۴۰-۶۶۴۸۹۴۳۵

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. کپی برداری از کتاب به هر روش اعم از فتوکی، رسوگرافی، تهیه فایل های PDF، لوح فشرده، عکس برداری، بازنویسی در وبلاگ ها، سایت ها، شبکه های اجتماعی و مجله ها و کتاب، بدون اجازه کتبی از ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می شود.

www.iranianteb.com

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۱	 مزایا و ضرورت ورزش
۱۹	 فرایند ورزش معتدل روزانه
۲۱	 موارد نهی شده درباره ورزش
۲۳	 ورزش برای افراد مختلف
۲۴	 شرایط ورزش در بدن
۲۴	 بهترین زمان
۲۵	 زمان مناسب در فصل
۲۵	 مدت ورزش
۲۶	 ورزش برحسب اثرات مفید آن
۲۶	 ورزش های عمومی
۲۸	 ورزش های اختصاصی
۲۹	 ورزش صحیح علمی
۳۶	 فعالیت بدنی و تغذیه
۳۶	 چگونگی اثر ورزش در پیشگیری از بیماری ها
۳۷	 تقویت سیستم اسکلتی و پیش گیری از ابتلا به بیماری پوکی استخوان
۳۷	 توصیه هایی در انجام ورزش های پیشگیری کننده از پوکی استخوان
۴۰	 تمریناتی برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان

- ۴۷ به تأخیر انداختن پدیده‌ی سالمندی یا پیر شدن
- ۴۸ تأثیر مثبت در بیماران دیابتی و کاهش مقاومت به انسولین
- ۴۹ کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و سکت‌های مغزی
- افزایش حجم گردش خون موثر بدن و جلوگیری از ترومبوز (لخته شدن خون) در سیاهرگ عمقی پا ۴۹
- تقویت سیستم قلبی - عروقی، دستگاه تنفسی و سیستم ایمنی ۵۰
- اثرات مثبت بر سیستم گوارشی ۵۱
- تنظیم اثرات روانی ۵۱
- توصیه‌های نهایی ۵۲
- تأثیر ورزش بر سلامت مفاصل و نقش آن در دوران بارداری ۵۴
- سودمندی‌های ورزش در دوران بارداری ۵۷
- تأثیر مطلوب ورزش بر سلامت ذهن و روان ۶۱
- جمع بندی نهایی ۶۶
- منابع ۶۹

مقدمه

در دنیای امروز با انبوهی از اطلاعات در باره سلامتی برخورد می‌کنیم که هر کدام از منظری خاص به آن نگاه می‌کنند. طب سنتی ایران یکی از مکاتب طبی است که با قدمتی هزاران ساله، حاوی نکات ارزشمند و کاربردی بسیاری درباره حفظ سلامتی یا "حفظ الصحه" می‌باشد. باید در ابتدا اینطور به نظر آید که دیدگاه دانش امروز درباره موضوعات مرتبط با سلامتی بسیار متفاوت از دانش نیاکان ما باشد، اما با کمی دقت در می‌بینیم که در بسیاری از موارد این دو با هم مرتبط بوده و یا مکمل یکدیگر می‌باشند. مطالب و موضوعات عنوان شده در طب ایرانی که خود به لحاظ ذاتی با زندگی ما می‌باشد، چنانچه با بهره گیری از زبان دانش امروز باز خوانی شوند، ما را به نکات دقیق تری هدایت کرده و علاوه بر آن با این روش ما می‌توانیم به بهترین شکل از توصیه حکما در بهبود عادات و روش‌های سبک زندگی خود استفاده نماییم.

از طرفی در منابع اسلامی، مطالب و نکات بسیاری درباره مباحث مرتبط با سلامتی وجود دارد که بخشی از آنها به مررت کتاب و کتابچه‌های متنوعی در دسترس همگان قرار گرفته است. سوای که اغلب به ذهن می‌رسد این است که این مطالب تا چه حد کاربردی بوده و یا چرا در مواردی عمل به آنها نتیجه بخش نبوده یا با مطالب علمی روز

هماهنگی ندارد؟ پاسخ سوال این است که استفاده از آیات قرآن کریم و روایات اسلامی به لحاظ ابعاد مختلف نیازمند بازنگری، پژوهش و شفاف سازی است تا احیاناً برداشتی ناصواب از آنها منجر به اشتباه و انحراف از جاد، اصلی سلامت نباشد. بنابراین توجه صرف به ظاهر آنها یا استفاده از یک ترجمه ناقص گاهی ممکن است سبب دریافت مفهومی کاملاً متفاوت از اصل مطلب شود.

به همین منظور گروهی تحقیقاتی به سرپرستی مهندس یوسف صادقیان در حدود کارشناسی از حوزه های مختلف کارمطالعاتی خود را در زمینه سبک زندگی سالم شروع نمودند.

اسامی این عزیزان به ترتیب حمیدوف القبا عبارت است از:

یوسف اصغری (کارشناس، حواه)

مهناز زرافشار (کارشناس ارشد ریست شناسی و دکتری طب مکمل)،

دکتر سمیه فتعلی (پزشک و دستیار تخصصی طب سنتی ایرانی

دانشگاه علوم پزشکی کرمان)،

دکتر فاطمه علیزاده (پزشک و پژوهشگر طب سنتی ایران)

دکتر فاطمه مرادی (پزشک و دستیار تخصصی طب سنتی

ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران).

گروه تحقیقاتی سبک زندگی سالم، در بستر یک کار پژوهشی سعی نمود تا با استفاده از منابع اصلی و معتبر هر سه حیطه مطالب تایید شده و قطعی را مورد بررسی قرار دهد.

نتایج این کار مطالعاتی در مورد هر یک از موضوعات مختلف سبک زندگی سالم با توجه به رویکرد طب ایرانی، منابع اسلامی و دانش روز بیان شده است. در مواردی این مطالب همپوشانی داشته یا مکمل یکدیگر می‌باشند. اما در مواردی نیز ممکن است در یک یا دو حیطه مطالب چندین منبع بررسی شده (موجود نباشد یا به ذکر کلیات اکتفا کرده باشد). در این موارد مطالب به تفکیک به دنبال یکدیگر بیان شده اند. در مجموع، در کتاب هم گزارش گرفتن این مطالب نه تنها گیج کننده نیست، بلکه به فهم بهتر و آشنایی به کارگیری آنها کمک شایانی می‌نماید.

مجموعه کتاب حاضر بر مبنای این «الگوی نهی و تنظیم شده است. سعی ما بر این بوده تا با یکسان سازی زبان این سه حوزه، بتوانیم بسته کاملتری از راهکارهای سبک زندگی سالم را در متناوب با زندگی امروز باشد در اختیار شما قرار دهیم.

سرکار خانم دکتر فاطمه مرادی و جناب آقای یوسف اصغری نیز در تهیه مطالب کتابچه حاضر همکاری داشته اند که بدین وسیله از همکاری ایشان قدردانی می‌نمایم

در خاتمه از استاد فقید جناب آقای دکتر محمد مهدی اصفهانی که مطالب گردآوری شده توسط اعضای گروه تحقیقاتی را مورد مطالعه قرار داده و ما را از نظرات ارزشمند خود بهره مند نمودند بی نهایت سپاسگزاریم و برای ایشان علو درجات را از خداوند منان خواستاریم.