

طب سنتی

و

ورزش

www.ketab.ir

- سرشناسه : عسگری، حسن، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور : طب سنتی و ورزش / حسن عسگری.
مشخصات نشر : شیراز: گنج علم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۱۱۱ ص.: جدول.
شابک : 978-622-6085-03-8 : ۱۹۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : پزشکی سنتی
موضوع : Traditional medicine
موضوع : ورزش درمانی
موضوع : Exercise therapy
رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ۵۵۷۲ / ۸۱۳۵ R
رده بندی دیویی : ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۷۱۶۳۰

نام کتاب: طب سنتی و ورزش
ناشر: گنج علم
چاپ اول: بهار ۱۳۹۷
ویراستار: سعید طاووسی
صفحه آرا: گلنوش بروسان
طراح جلد: مریم مظفری
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۸۵-۰۳-۸
ISBN: 978-622-6085-03-8
قدت: ۱۹۰۰۰ تومان

آدرس: شیخ ابوبار امونت، ابتدای خ قصر دشت، کوچه ۱، پلاک ۱
انتشارات گنج علم

تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۴۰۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelm.pub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است.»

این اثر، مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸
است. هر کسی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) نشر یا
بخش و عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست فصول و مندرجات آنها

فصل اول

تاریخچه و مبانی نظری

۱	
۳	مقدمه
۵	مبانی نظری
۱۰	تاریخچه طب سنتی و مساله مزاج
۱۰	دوران هخامنشی
۱۱	دوران ساسانیان
۱۱	دوران اسلامی
۱۹	تعریف اخلاص ارسطو و ارتباط آن با مزاج
۲۰	طبع دموی
۲۰	طبع صفراوی
۲۱	طبع بلغمی
۲۱	طبع سوداوی
۲۳	روش تشخیص مزاجها
۲۵	تعبیرات امروزی از مزاجهای متفاوت
۲۸	ویژگیهای مورد انتظار از تعبیر جدید از مزاج

فصل دوم

ویژگیهای ورزش و فعالیت بدنی

۳۱	
۳۳	ورزش
۳۵	فواید ورزش
۴۰	ویژگیها و شرایط ورزش مناسب
۴۴	مضرات حرکات بسیار زیاد (ورزش سنگین)
۴۵	ترک ورزش
۴۶	اهمیت و نقش ورزش در زندگی
۴۶	تأثیر ورزش بر سلامت جسم
۴۷	ورزش ذهنی
۴۸	آثار زبان بار بی حرکتی بر ساختار عضله
۵۰	فقر حرکتی و بیماری سرخرگ کرونری

۵۱	ورزش و بیماری سرخرگ کرونری
۵۳	ورزش و عملکرد کیسه صفرا
۵۴	انواع ورزش

فصل سوم

ورزش و طب سنتی

۶۷	انواع ورزش در طب سنتی و مدرن
۷۰	ساعت ورزش براساس مزاج
۷۳	رابطه زمان غذا خوردن با ورزش
۷۴	ارتباط غذا و ورزش در طب سنتی
۷۷	ورزش مناسب هر مزاج
۷۸	نکته های طلایی
۸۰	دموی ها
۸۱	صفراوی ها
۸۱	سوداوی ها
۸۲	بلغمی ها
۸۲	مزاج های معتدل
۸۲	ورزش از دیدگاه طب سنتی و اسلامی
۸۴	اثرات ورزش از دیدگاه طب جدید
۸۶	مزاج، فیزیولوژی، پاتولوژی و سایکولوژی
۸۹	اختلالات تعادل اسید - باز
۹۰	علائم اختلالات اسید - باز
۹۳	منابع