

۳۶۰۰۵۷

طب سنتی

و درمان بیماری‌ها

ابوالحسن علی بن سهل ربن طبری
مجموعه، تدوین و تألیف: امیر رمزی

انتشارات آهنگ فردا

تهران - ۱۳۹۴

سرشناسه: علی بن سهل بن ربن طبری، قرن ۳ ق. عنوان و نام پدید آور: طب سنتی و درمان بیماری‌ها / علی بن سهل بن ربن طبری / ترجمه و تالیف امیر رمزی. مشخصات نشر: تهران: آهنگ فردا. ۱۳۹۴. مشخصات ظاهری: ۵۹۲ ص. شابک: ۶-۶۳-۷۳۸۳-۶۰۰-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیپا. یادداشت: کتابنامه. موضوع: پزشکی سنتی - مطالب گونه گونه. موضوع: پزشکی سنتی - نسخه ها و دستورالعمل ها. موضوع: پزشکی سنتی - ایران - نسخه ها و دستورالعمل ها. شناسه افزوده: رمزی، امیر، ۱۳۵۸. رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ط ۷۷/ر ۱۳۵. رده بندی دیویی: ۶۱۰. شماره کتابشناسی: ۴۰۱۳۵۸۶

انتشارات آهنگ فردا

میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶
تلفن: ۲۳۱۱ - ۶۶۰۰۰۰۰ - ۶۶۹۷۲۸۱۷

طب سنتی و درمان بیماری‌ها

ابوالحسن علی بن سهل ربن طبری

ترجمه، تدوین و تألیف: امیر رمزی

ویراستار: نسرين هاشمی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۶-۶۳-۷۳۸۳-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۹	 ییلاچ
۲۶	 دربار بهار
۲۷	 دربار تابستان
۲۸	 دربار پاییز
۲۹	 دربار زمستان
۳۱	 فصل نخست
۳۱	 نامگذاری کتاب، خاستگاه ریشه‌های آن
۳۲	 در «هیولا» و «صورت» و کمیت و کیفیت براساس نگرش
۳۲	 فیلسوفان و نگاه مخالفان آنان
۳۴	 در طبایع مفرد و مرکب و رد طبیعت پنجم
۳۶	 در دست اندازی طبایع به یکدیگر و بطلان ادعای ساز که
۳۶	 سردی هوا را باور دارند
۳۷	 در برآمدن طبایع از یکدیگر
۳۸	 دگرگونی و استحاله
۳۹	 در هستی و نیستی
۴۱	 در اثرگذاری و اثرپذیری
۴۲	 در برآمدن اشیاء از طبایع و اثرگذاری افلاک و کهکشان‌ها در آن‌ها
۴۶	 در اثرگذاری طبایع بر هوا و لایه‌های زیرین زمین
۴۹	 در شهاب سنگ‌ها و اثرگذاری آن‌ها بر هوا

در هستی حیوانات صحرائی و دریایی و آسمانی و ساختار آن‌ها	۵۰
بخش دوم	۵۵
در پیدایش و هستی جنین	۵۵
زمان تکامل یافتن جنین	۵۷
نشانه‌های تر و ماده و انبوهی و کاستی زایش و دلیل دوقلو	۵۹
زایی شامل شدن اندام‌ها و نقص عضو	۵۹
نشانه‌های باروری و جنس جنین	۶۱
گفته‌های بقراط درباره باروری و نشانه‌های آن	۶۲
در آسانی زایمان سقط کردن	۶۴
در چگونگی شکل یافتن اندام‌ها و خوی‌ها	۶۵
درباره معده و چگونگی خوراک در آن و توان طبایع چهارگانه	۶۶
در چرایی تحرک ذاتی و ارادی و دربار مغز و قلب	۶۹
در چرایی مستدیر بودن سر و دلایل آن	۷۱
درباره منفذهای سر و روزنه‌های دفع فضولات بدن	۷۱
درباره پوست و موی و ناخن و دندان	۷۲
درباره چرایی راست قامت بودن انسان در میان حیوانات و	۷۳
جدایی دست‌ها و پاها و تشبیه انسان به جهان بزرگ	۷۳
درباره بلندی و کوتاهی اندام و پرشکن یا لرزان بودن موی و رنگ پوست	۷۵
درباره محاسن و پیری و طاسی و جوانی حیوانات	۷۷
درباره چرایی احتلام و چگونگی قاعده شدن	۸۰
درباره اندام‌های تن و توان و اثرگذاری آن‌ها	۸۰
درباره سن و سال و فصول و دگرگونی شب و روز	۸۱
درباره نفس و اینکه نفس عرض نبوده خوی و مزاج هم نیست	۸۴
دراین که نفس مرکب نیست و درباره حرکات آن و رد نادیده	۸۷

جایگاه جان در تن همانند قرار گرفتن اشیاء در یکدیگر نیست.....	۹۰
و اینکه نور نه جسم است و نه آتش.....	۹۰
در اینکه تن، جان‌هایی دارد که با آن ازمیان بر می‌خیزند.....	۹۳
درباره عقل و هیولای نخست و اسمای ده گانه‌ای که.....	۹۴
دربارگیرنده تمام کلام است.....	۹۴
درباره پندار و حواس «دیگر».....	۱۰۱
درباره حس بینایی.....	۱۰۴
درباره سایر حواس.....	۱۰۵
درباره رنگ و مزه‌ها و بوی‌ها و اینکه نمادهای مزبور.....	۱۰۷
عرض بر سندهای جسم.....	۱۰۷
درباره نیروهای که تن را اندکی می‌بخشند.....	۱۰۹
درباره نشانه‌های مزاجی تن.....	۱۱۱
درباره نشانه‌های مغز و خویشتن.....	۱۱۱
درباره نشانه‌های مزاج قلب.....	۱۱۲
درباره نشانه‌های کبد و معده.....	۱۱۲
درباره گرسنگی و تشنگی و خواب و بیداری و خنده و گریه و خستگی.....	۱۱۴
درباره شادی و اندوه و شرم و هراس.....	۱۱۵
درباره شهوت و اندیشه و خشم.....	۱۱۵
درباره رادی و ترس و ستم و بخل و خویشنداری و.....	۱۱۶
بی‌پروایی و زیرکی و آراستگی و افتادگی و دوستی و کین‌سازی.....	۱۱۶
درباره سبکبالی و سنگینی و فراموشی و حافظه.....	۱۱۸
درباره عطسه و لمیدن و قلقلک و لرزش و بی‌حسی.....	۱۱۹
درباره خواب و کابوس و محتمل شدن.....	۱۱۹
درباره رؤیا دیدن و چشم زدن.....	۱۲۰
درباره تربیت کودکان و بهداشت.....	۱۲۳

درباره تربیت کودکان و نوباوگان	۱۲۵
درباره بهداشت	۱۲۶
درباره چگونگی مزاج‌های بدن در مراحل مختلف عمر	۱۲۹
درباره اندام‌ها و ویژگی آن‌ها	۱۳۰
درباره سفر و سپاه	۱۳۳
درباره آنچه فریه می‌ت마يد يا نزار می‌گرداند و آنچه شهوت را دامن می‌زند	۱۳۵
درباره نازک اندامی و سودمندی یا زیانباری آن	۱۳۷
بخش سوم	
درباره چرایی غذا خوردن	۱۴۱
درباره اغذیه و ترقه تناول آن‌ها	۱۴۳
درباره گونه‌های مختلف غذا و توان بخشی آن‌ها	۱۴۵
بخش چهارم	
درباره بیماری‌های عمومی	۱۴۹
درباره بیماری‌های عمومی و علت بروز آن	۱۵۱
درباره بیماری‌های مرتبط با سن و سال و فصل	۱۵۳
درباره آنچه خلط‌های چهارگانه را برهم می‌زند	۱۵۳
درباره برآشفتن طبایع آدمی	۱۵۴
نشانه‌های برانگیخته شدن طبایع بشری	۱۵۵
نشانه‌ی بیماری‌های داخلی	۱۵۶
درباره سازوکارهای درمان و انواع و کلیات چگونگی آن	۱۵۸
درباره درمان اندام‌ها و معالجه بیماری‌های حاد	۱۶۲
درباره بیماری اندام‌ها و نشانه‌های آن	۱۶۴
درباره سر	۱۶۴

۱۶۸	درباره بریدگی و کوفتگی سر
۱۶۹	درباره بیماری های مغز
۱۷۰	درباره نشانه های بیماری های مغز
۱۷۴	درباره درمان بیماری های مغز
۱۷۹	نشانه های بیماری های ناشی از معده و روده
۱۸۲	گفته های بقراط درباره مغز
۱۸۳	درباره صدایی که در گوش می پیچد و انعکاس آن و علاجش
۱۸۳	درباره سرگیجه و بی خوابی و نشانه ها و مداوای آنها
۱۸۴	درباره براموش و کابوس و نشانه ها و مداوای آنها
۱۸۵	درباره تب های مختلف سردرد و نشانه های آن
۱۸۷	درمان سردرد
۱۹۱	درمان درد گیجگاه
۱۹۲	درمان و نشانه های سنو تا (مخزن)
۱۹۳	ساختار چشم
۱۹۵	درباره بیماری های چشم
۱۹۸	نشانه های بیماری های چشم
۲۰۰	درباره مداوای بیماری های چشم
۲۱۲	درمان بیماری های پلک و برگشتن آن و گل مژه و عرصت سر میها
۲۱۶	بیماری های گوش و نشانه های آن
۲۱۷	درمان بیماری های گوش
۲۱۹	بیماری های بینی و نشانه های آن
۲۲۱	خون دماغ شدن و درمان آن
۲۲۲	درباره زکام و درمان آن
۲۲۳	درمان صورت و پیرایش آن
۲۲۵	درباره دهان و دندان و بوی زننده

۲۳۰	درباره تشنج و کزاز
۲۳۱	نشانه‌های تشنج و کزاز
۲۳۱	درمان تشنج و کزاز
۲۳۳	درمان لرزش و درد آن
۲۳۳	درباره فلج و رعشه
۲۳۴	نشانه‌های فلج و رعشه
۲۳۵	درمان فلج و رعشه
۲۳۸	در ره‌سوی و زبان کوچک
۲۳۸	نشانه‌های بیماری‌های حلق، زبان کوچک و لوزتین
۲۳۹	درمان حلق و زبان کوچک
۲۴۱	در بیماری‌های سین و ریه
۲۴۲	درمان سینه و صدا
۲۴۳	درباره تنگی نفس و آسم
۲۴۴	درمان تنگی نفس و آسم
۲۴۷	درباره معده
۲۴۹	درباره نشانه‌ی بیماری‌ها و زخم معده
۲۵۰	درمان معده و سل
۲۵۶	درباره استفراغ و درمان آن
۲۵۷	درمان سکسکه
۲۵۸	درمان نیروهای چهارگانه و نگهداری آن‌ها
۲۵۸	درباره بیماری‌های کبد
۲۶۰	نشانه‌ی بیماری‌های کبد
۲۶۲	درباره زرداب که نشان استسقاء است
۲۶۲	درمان بیماری‌های کبد
۲۶۵	درمان استسقاء

۲۶۷	درباره بیماری‌های قلب
۲۶۸	درمان بیماری‌های قلب
۲۷۰	بیماری‌های شش و نشانه‌ها و درمان آن و دربارۀ سرفه
۲۷۱	نشانه بیماری‌های شش و ضرورت شناخت آن
۲۷۳	درمان بیماری‌های شش
۲۷۴	درمان سرفه
۲۷۸	دربارۀ خونریزی
۲۷۸	نشانه‌های خونریزی اندام‌های زیرین و زیرین
۲۷۹	درمان خونریزی
۲۸۲	دربارۀ یرقان و کیس صفرا
۲۸۲	نشانه‌ی بیماری‌ها، کیس صفرا
۲۸۳	درمان یرقان
۲۸۵	دربارۀ طحال
۲۸۶	درمان طحال
۲۸۷	دربارۀ بیماری روده، اسهال و لیست مزاج
۲۹۰	نشانه‌ی بیماری‌های روده و اسهال
۲۹۲	گفته‌های بقراط حکیم در این باره
۲۹۴	درمان بیرون روی و اسهال خونی
۲۹۹	دربارۀ قولون و بیماری‌هایی که مانع دفع فضولات گردد
۳۰۰	نشانه‌های درد روده بزرگ
۳۰۱	درمان قولون و کرم روده و کرم کدو
۳۰۴	بیماری‌های کلیه
۳۰۴	نشانه‌ی بیماری‌های کلیه
۳۰۵	درمان سردی کلیه
۳۰۷	دربارۀ بیماری‌های مثانه

- ۳۰۹..... نشانه‌ی بیماری‌های مثانه
- ۳۱۱..... درمان بیماری‌های مثانه
- ۳۱۳..... درباره بیماری‌های آلت تناسلی مردان
- ۳۱۴..... درمان بیماری‌های آلت تناسلی مرد و داروهای افزایش
- ۳۱۴..... دهنده توان نزدیکی
- ۳۱۹..... درباره فتق و باد بیضه
- ۳۲۰..... درباره بیماری و زخم‌های نشیمن و درمان آن
- ۳۲۳..... درباره بیماری‌های زهدان
- ۳۲۵..... نشانه‌ی بیماری‌های زهدان
- ۳۲۷..... درمان بیماری‌های زهدان و آسان نمودن زایش
- ۳۳۶..... گونه‌های تب
- ۳۳۷..... درباره افیماروس یا تب یک روزه
- ۳۳۸..... نشانه‌های نه گونه تب یک روزه و درمان آن
- ۳۴۰..... چرایی تب اکتیگوس
- ۳۴۱..... درباره نشانه‌های اکتیگوس
- ۳۴۲..... درمان اکتیگوس و سل
- ۳۴۴..... درباره سوناخوس یا تب خون و نشانه‌های آن
- ۳۴۵..... درمان تب خون
- ۳۴۷..... درباره آنفیریاگوس یا تب روزانه بلغم
- ۳۴۷..... نشانه‌های تب بلغم
- ۳۴۸..... درمان تب بلغم
- ۳۴۹..... درباره تراتائوس یا تب غب
- ۳۵۰..... نشانه‌های تب غب
- ۳۵۰..... درمان تب غب
- ۳۵۱..... درباره تیترا تائوس یا تب ربع

۳۵۲	نشانه‌های تب ربع
۳۵۳	درمان تب ربع
۳۵۴	درباره امیترا تائوس و تب‌های مرگب و درمان آن
۳۵۶	درباره ادواری بودن تب‌ها و زمان آن و سرد شدن انگشتان
۳۵۶	درباره ورم پهلوی و سینه پهلوی و نشانه و درمان آن‌ها
۳۶۰	درباره سرخی و آبله و نشانه و درمان آن‌ها
۳۶۱	درباره بیهوشی و عرق ریختن و بالا آوردن و نشانه و درمان آن‌ها
۳۶۳	درباره بحران و تب و تاب‌ها
۳۶۶	بخش بی از کتاب بقراط در ضرورت شناخت
۳۶۹	نشانه‌های بیهوشی و رهایی از بیماری‌ها
۳۷۰	نشانه‌های مرگ و آلات بی میانی نکویی و پلشتی
۳۷۱	درباره استخوان ران مفاسد سیاتیک و نفرس
۳۷۲	درمان استخوان ران و نفرس
۳۷۳	درباره جذام و درمان آن
۳۷۵	درباره پیسی و خارش و آماس سوزنده و خازیر و سرطان
۳۷۵	و گری و کجلی
۳۷۷	درمان برص و خارش و کک و مک و خنازیر و کجلی و واریس
۳۸۰	درباره ورم و آماس
۳۸۰	نشانه‌ی ورم‌ها
۳۸۱	درمان ورم و خوره و سوختگی و کوفتگی
۳۸۴	درمان دمل و خوره و ریزش گوشت و طاعون‌ها
۳۸۷	کالبد شکافی و کالبد شناسی
۳۸۸	شمار عضلات
۳۸۹	شمار عصب‌ها
۳۹۰	شمار رگ‌ها و عروق

- ۳۹۱ درباره فصد
- ۳۹۱ در مواضع رگ‌ها و فایده فصد هریک از آن‌ها.
- ۳۹۳ درباره حجامت.
- ۳۹۳ درباره اسهال و بیرون روی و نحوه بهره‌گیری از آن
- ۳۹۶ گونه‌های گرمابه گرفتن
- ۳۹۸ نگرش جالینوس و ارساجانس و دیگران به نبض
- ۴۰۰ گونه‌های نبض در هر سن و سالی و در سرزمین‌های مختلف
- ۴۰۲ گره‌های تپش نبض به هنگام خواب و بیدار خوابی و
- ۴۰۲ گرسنگی و تشنگی
- ۴۰۳ گونه‌های تپش نبض در بیماری‌ها
- ۴۰۴ نوشتارهای دانشمندان درباره ادرار
- ۴۰۷ درباره پیشاب زلال و رقیق و سرد و سفید و پرچگال
- ۴۰۸ نشانه‌های لطافت و رنگ‌های ادرار
- ۴۰۹ نشان غلظت رنگ‌ها
- ۴۰۹ درباره رنگ زیتونی
- ۴۱۰ درباره آنچه در میانه ظرف می‌ایستد
- ۴۱۰ درباره ته‌نشین‌ها
- ۴۱۱ درباره لایه‌ها
- ۴۱۱ درباره نخاله‌ها
- ۴۱۱ درباره ته‌نشین‌های آردی و شنی و بدبوی
- ۴۱۲ فزاینده‌ای از گفته‌های جالینوس حکیم
- ۴۱۵ بخش پنجم
- ۴۱۵ در نشانه‌های نیرومندی پدیده‌ها بر مبنای رنگ و مزه
- ۴۱۵ و دیگر نمادها

۴۱۵	در خاصیت پدیده‌ها.....
۴۱۶	در شمار چشایی ها و نشانه ها و توانهایشان.....
۴۲۰	در تاثیر مزه ها بر بدن.....
۴۲۳	رایحه‌ها و دلایل آن.....
۴۲۴	در چرایی رنگ ها.....
۴۲۵	در چرایی ذوب شدن و انجماد و سوختن و عفن گشتن.....
۴۲۸	در - رایبی خشکی، غلظت، شکستگی و ترک خوردگی.....
۴۳۰	در گوهر مواد کانی.....
۴۳۱	دلایل بیش از حد و بار و بر دادن برگرفته از نوشته های.....
۴۳۵	بخش ششم.....
۴۳۵	در باره حبوب.....
۴۳۸	در توان سبزیجات و کدو و.....
۴۴۲	در توان میوه‌ها.....
۴۴۵	در توان گوشت ها.....
۴۴۷	در توان شیرها و پنیرها.....
۴۴۹	در توان ماهی.....
۴۵۰	در توان چربی ها.....
۴۵۱	در توان نوشیدنی ها.....
۴۵۲	در توان افشره‌ها.....
۴۵۳	در باره مرباجات.....
۴۵۳	در سرکه و کامه ها (ترشیجات).....
۴۵۴	در توان شیرینی ها.....
۴۵۵	در نمک ها و ادویه.....
۴۵۶	در توان ریحان ها.....

- ۴۵۷ در نافه‌های مشک.
- ۴۵۸ در پوشاک و خزها.
- ۴۵۹ در ادویه و داروها.
- ۴۶۴ در صمغ‌ها و اشیاء برگرفته شده از زمین.
- ۴۶۵ در عصاره‌ها و افشره‌ها.
- ۴۶۷ در صدف‌ها، معادن، دود و خاکستر و زاگ.
- ۴۷۰ در توان‌بندی‌های زمین و گِل مختوم.
- ۴۷۱ در اصلاح و فرآوری داروها.
- ۴۷۲ در توان‌اروهای معده‌ای روان‌کننده و نحوه فرآوری آن.
- ۴۷۸ درباره گوشه‌خارش، میبه و شکمبه و پاچه.
- ۴۷۹ درباره شیر و پنیر.
- ۴۷۹ درباره روغن و شیرآب.
- ۴۸۰ درباره زهرها.
- ۴۸۰ در نشانه‌های زهرها و پادزهرها.
- ۴۸۵ درباره داروهای مرکب و تریاق‌ها.
- ۵۰۲ درباره داروهای روان‌کننده مرکب.
- ۵۰۷ درباره قرص‌ها.
- ۵۰۹ درباره گواره‌ها.
- ۵۱۶ درباره شیرها و شربت‌ها و می سوسن و میبه و سرکه انگبین.
- ۵۲۳ درباره روغن‌ها.
- ۵۲۷ درباره نوشیدن شیر خر و ناقه و بز و شتر و غیر آن.
- ۵۲۹ درباره مرهم‌ها.
- ۵۳۵ بخش هفتم.
- ۵۳۵ درباره سرزمین‌ها و آب‌ها و بادها.

۵۳۵	درباره شهرها و حال و روز ساکنان آن
۵۳۸	درباره آب‌ها و توانمندی آن‌ها
۵۴۰	علت شوری آب و سردی آن
۵۴۱	سخن ارسطو درباره دریاها و چرای روان بودن رودخانه‌ها
۵۴۲	درباره سرزمین‌ها و رنگ مردمان و خلق و خوی آنان
۵۴۴	درباره آب و هوا و اثرگذاری آن بر تن‌ها
۵۴۶	درباره بادهای زمان‌ها و نشانه‌های بیماری و تندرستی
۵۴۷	درباره فصل‌ها و نشانه‌هایشان
۵۵۰	درباره نشانه‌های هوا و اشارت‌های آن
۵۵۴	درباره نسبت‌های پدیدار شده در جانوران
۵۵۵	در رد ادعای کسانی که طوفان را مردود می‌شمارند
۵۵۸	درباره توانمندی ندای کوه‌ها و آتش قدرت دارند و
۵۵۸	نمادهای دیگری که بر یکدیگر برگزیده‌اند
۵۶۱	درباره خواص گیاهان و اثرگذاری آن‌ها بر یکدیگر
۵۶۶	نمادهای ظریف جانوران و آب و برخی از گیاهان
۵۷۱	در نادره‌های طبیبان و زبردستی‌هایشان
۵۷۵	درباره مانایی افلاک و کهکشان‌ها و آفرینش آن‌ها و اینکه
۵۷۵	آفریدگار چه سان به حرکت در آوردشان
۵۷۸	در مرتبه افلاک و دگرگون بودن گردش آن‌ها
۵۷۹	در حرکت ستارگان و نور آن‌ها
۵۸۱	در مستدیر بودن فلک و زمین و دریا و بزرگ مرتبه بودن آن
۵۸۱	و دلایل این امر و نشانه‌های مردود بودن خلاف آن
۵۸۴	درباره اندازه و فاصله ستارگان و جرم آن‌ها
۵۸۷	در رد ادعای کسانی که بی‌انتها بودن افلاک را باور دارند

دیباچه

علی بن ربیع با سپاس گذاشتن به درگاه خداوند چنین می گوید که بزرگداشت نکو و دهش و برتری بخشیدن به دارندگانشان نزد تمامی جهانیان پاس داشته می شود. هر کس سود مردمان را پیش روی گذارد بی شک از نکوکاران است و آن کس که دهش نماید بخشاینده است. من هنوز هم به لطف پروردگار خویش، دوستدار خوب و باهوشم و آنچه در توان داشته باشم ارزانی دیگران می نمایم؛ باشد که نکو و خوب و بیدار بماند. من هرآنچه را در دسترسم باشد، فراگیر ساخته ماندگاری آن را پاس می دارم و می دانم انجام چنین خواستی تنها در توان پادشاهان و نویسندگانی است که فضیلت را بزرگ می شمارند. همانا دانش پزشکی داشته ای است که همگان آن را در تمامی دوران ها نیاز دارند و هر دینمداری آن را نکو داشته بزرگ می دارد. پدرم فرزند یکی از دبیران «مرو» بود و نسبی بلند داشت و خانواده وی به مبادی آداب بودن بازشناخته می شدند. وی در نکوکاری بلند همت بود و دستی در عرصه فلسفه و طب داشت و این یک را بر حرفه پدران خویش برتری می بخشید و به آن نام و نامی که با هدف دست یافتن به صبغه ای الهی، روی آورده بود. هم از این روی بود که به «ربیع» که همان بلندمرتبه و استاد و راهنما باشد، شهره گشت. وی، هم از هنگام کودکی مرا با چنین رویکردی آشنا نمود؛ من نیز پس از وی به همان اندازه که پروردگارم آن را در سرشتم نهاده از آن بهره مند ساختم بود، افزودم. تا آنجا که زمان یاری نمود، یافته های خود را با خواندن نوشته های حکیمان به ویژه وجیزه های به جای مانده از مردم «سوریه» و دیگر کشورها که تنها به یکی از رشته های متعدد طب پرداخته بود به کار گرفته در نهایت کتابی را نهادم که دانش پیشینیان و

معاصران را در بر گرفته است. البته در این مهم مکررات و موارد سخت را کنار نهادم و تنها به نهفته‌ها و خاستگاه‌های نهاده‌ها پرداختم. چنین شد که به یاری پروردگار رازهای نهان حکمت و گنجینه‌های این صنعت چنان گرد هم آمد که هر آرزومندی به خواسته‌ی خود بر آن دست خواهد یافت، بااصل و فرع این دانش آشنا شده گهرهای نهان آن را در دسترس خویش خواهد دید و سرانجام با روان‌ها و کالبد‌های حیوانی و گیاهی آن، هم نفس شده با دلایل رنگ پذیری‌ها و گوناگونی مره‌ها و چشایی‌ها همراه خواهد گشت. سود چنین داشته‌هایی و شناخت زیان‌هایش و آشنایی با مواردی که حکیمان سفته‌اند برای کسی که نیک در آن‌ها بنگرند همانند سیرکننده در بهشتی است که از میوه‌های آن برخوردار گردد یا بسازد و گذارکننده‌ای است در بازارهای جهان که برای هر ذائقه، کالایی را عرصه دراز و دراز و آن‌ها برخوردار می‌شود اما هرآینه کس شناخت خود را از چنین میتویی به نگرانی سنده نماید همانند کسی است که هیچ یک از نعمت‌ها را ندیده باشد. هم از این روی است اگر کس در این کتاب ژرف ننگرد، با حقیقت و نهاد «گفته‌های» من آشنا نخواهد شد. من این داشته‌ها را به دنبال سال‌ها تلاش و کاوشی که پس از انجام کارهای طاقت فرسای روزمره‌ی دبیر دیوانی امیرکشورم بر می‌آمدم و به هنگامی که بسامانم نیازمند بهره جستن از آسایش بود، سامان می‌دادم اما چه می‌توانستم بسازم؟ نفس من نیاز به عنایت ویژه‌ای به این مهم داشت آن را بر دیگر خواسته‌های بسازم کننده، برتری می‌داد. من، چه می‌توانستم بسازم آن گاه که این مهم نزدیک به سامان بود که رویداد تلخی مرا از سرزمینم دور افکند و بزرگی دیگر مرا همراهی خویش فرمود و همین خواسته باز هم مرا از انجام چنین مهمی بازداشت تا آن زمان که سرانجام در شهر «سامراء» در سومین سال خلافت متوکل آن دادگر بخشنده، از انجام آن برآمدم.

چنین می‌خواهم که هرکس این کتاب را می‌خواند در آن ژرف بنگرد به مهربانی و هرآینه در آن کژی یابد به درستی آن همت گمارد و مرا رهین منت

خویش سازد زیرا این نوشتار را همچون دانه‌های گهر به رشته‌ای برآورده‌ام تا بازمانی برای شاگردان باشد و دانش پژوهان از کنکاش‌های نخستین بی‌نیاز گردند و راه خویش هموار یابند چرا که من نه تنها شناخت آفریدگار که بازشناختن آفریدگان را نیز پیش روی گذاشته‌ام دیگران را با چگونگی‌های تن‌ها و روان‌ها و طبیعت سود و زیان آن‌ها و پندهای برگرفته شده از پاسداشت نکویی‌های دو بهمان آشنا ساخته‌ام و نوشته‌های خویش را تا بدان پایه که توان داشته‌ام بازشکافته معیار و میزان سنجشی را پیش روی نهاده‌ام. هرکو بخواهد پاره‌ای از آن را در جزوه‌ای گذارد این خواسته برای وی امکان‌پذیر است اما بی‌شک در کلیت آن خللی خواهد نشاند و تباهش خواهد ساخت زیرا هرآینه ورق پاره‌های چنین نوشته‌ای افزونی یابد، دیده‌بدان گواه می‌دهد، هرچند که دیده‌بان از آن پای پس کند. مرده‌ای، ناتوان از نسخه بردایش شوند. هم از این روی است که دانشمندان جهان حوسه‌های خویش را آراستگی بخشیده‌اند. هرکو ژرف در این نوشته بنگرد در آن بیازدای دانش پژوهان طب و فلسفه را برآورده می‌بیند و طبیعت جهان کوچک را در رویکردهای جهان بزرگ بازمی‌یابد. خواننده نباید آنچه را در این نوشته می‌یابد ناچیز شمارد و اندک گیرد زیرا هرکو بهره خویش از آن در دراز مدت برنگیرد. بهرگاه، ز دانش بهره‌مند نگردد چون می‌بینیم آن کس که به درزیگری یا درودگری یا دیگر پیشه‌ها روی می‌آورد و می‌خواهد که بر آن راه مداومت کند جز باگذشتن و پیری شدن سالها و روزگاران نمی‌تواند به چنین خواسته‌ای دست یابد و این مهم به صبر و پایداری سامان می‌پذیرد، پس چگونه باشد انجام مهمی که این نوشته آن را پرداخته است؟ با این همه من جزوه‌ی فشرده‌ای را نیز فراهم آورده‌ام تا شتابزدگان را بسنده گردد اما اگر آن را با این کتاب بسنجید درخواهید یافت جایگاه آن همانند پایگاه گوهری باشد در برابر دریایی از گهرها.

أرسطو گفته است دانش به خویشتن خویش نکو است و برخی از آن، از برخی دگر برتر است و دانش پزشکی از آن جمله است زیرا «موضوع طب»

داده‌ای پس بلند مرتبه است که به تن آدمی می‌پردازد اما داده‌های زرگری و درودگری، زر و چوب باشد. همانا این فیلسوف درست پنداشته است زیرا هیچ رویکرد این جهانی و دگر جهانی را جز با برخورداری از توان، نمی‌توان دریافت و هیچ توانی را جز با بهره‌ی یافتن از تندرستی نمی‌توان انگاشت و تندرستی را جز با همگونی مزاج‌های چهارگانه نمی‌توان رقم زد و این هماهنگی جز به خواست پروردگار سامان نمی‌یابد. اهل این فن یا حکیمان که خویشان را بدین مهم گماشتند و به تن و روان آدمیان پرداخته‌اند و «پناهگاه کسانی شده‌اند که دیگر ثروت و خاندانشان آنان را سودی نمی‌بخشد» از «پنج ویژگی برخوردار شده‌اند که نزد دیگران بسیار است» نخست اینکه برای آسایش بخشیدن به مردم، همتی بلند پیشه نموده‌اند. در دیگر اینکه تلاش در شناخت بیماری‌هایی نموده‌اند که از دیده‌ی دیگران پنهان مانده است. سه دیگر اینکه پادشاهان و فرماندهان بدانان نیازمند گشته‌اند. چهارم اینکه همه مردمان این فن آوری را، برتری داده‌اند. و سرانجام پنجم اینکه نام این حرفه که حکمت باشد برگرفته شده از نام خداوند است. پس بر مبنای جایگاه یک فن و باید مرتبگی و سود دهی آن، همت دارندگانش رقم می‌خورد و شکل می‌پذیرد. بنابراین هیچکس سزاوار آن نباشد که کمال و بلندمرتبگی را تجربه کند مگر اینکه از «پنج ویژگی مهربانی، اندک خواهی، بخشش و پارسایی برخوردار باشد. با این وجهه طبیب باید مهربان‌تر از خویشاوندان بیمار به وی باشد و تمام همت خود را بکارند که درد وی را سبک سازد و در این مهم، گفتار کم کند و کردار پیشه سازد زیرا در حدیث گفته‌اند چون نیم کردار نیست». کردار از گفتار افزون ساختن، کرامت است و گفتار بر کردار برتری دادن کاستی است. طبیب باید گفتاری نکو داشته باشد پاداش خویش از پروردگار ستاند و نگاهی به گرد آوری ثروت نداشته بهترین را از میان پدیده‌ها برگزیند. طبیب نباید افزون طلب و پرگویی و سبک سر و دریده صفت و تندخوی باشد؛ نیز نه بدبوی باشد و نه در بهره‌گیری از عطر و بوی خوش، زیاده روی نماید؛ نه پاره پوش باشد و نه تن پوشی خلاف آمد روز، به بر کند؛ نه

خوشتن پستند باشد و نه بر دیگران فخر فروشد و همتایان خود را به هیچ انگارد و فرو دست شمارد؛ بل بایسته است «لغزش‌های» آنان را گوشزد نماید و چون چنین کند نزد آنان جایگاهی بلند یابد. پس هر دردی که بتوان آن را با خوراک از میان برداشت نباید برای آن دارو روا داشت؛ بقراط گوید دردها بر دو گونه‌اند، پاره‌ای از آن‌ها به بخش زیرین بدن باز می‌گردد و پاره‌ای دیگر به بخش زیرین؛ آنچه که به قسمت بالای بدن مرتبط است از «معهده» برآید و به دارو می‌توان آن را میان برداشت و آنچه به قسمت پایین تن مرتبط می‌شود بایسته باشد آن را به سیله «اماله» زدود زیرا زودتر از آشامیدن، جذب تن می‌شود. اگر در بدن دردی عارض شود که توان آن را به دارویی خوردنی یا استعمال کردنی از میان برداشت بایسته است. برای آن گونه‌هایی از «کیموس» را تجویز نمود.

هم‌اکنون روی است ذکر گفته‌اند طبیب نباید در تجویز دارو شتاب کند و شتابزده عمل نماید. تجویز عیب‌ان باید در پی بررسی‌های بالینی صورت گیرد و غره به تجربه‌های خویش نگذارد. بقراط چنین می‌پندارد که عمر آدمی کوتاه است و فن‌آوری، نفس‌گیری و فرصت کوتاه و زمان گذرا است و تکیه بر تجربه، سهمگین و سرنوشت‌سخت‌گیر است؛ چه بسیار که دارویی برای مردمی سودمند و در مورد دیگران زیانبار باشد. چنین واقعیتی از آن روی دست می‌دهد که «مزاج» دردهای مردمان یا یکدیگر تفاوت دارد و تباهی «داروها» نیز می‌تواند دلیلی بر آن باشد زیرا هر دارویی در سرزمینی به یک دست می‌دهد و چه بسا که در اقلیم دیگری چندان بایسته بدست نیاید چون «هاله» کابل و «زیره» کرمان و «زیره رومی» و «صبر» استوایی و «سعر» یا «اوس» خارس و «نافه» ختن که هر یک در سرزمین‌های یاد شده دست می‌دهد. طبیب نباید در نسبت‌های تعیین شده برای دارو دچار سهو و خطا گردد یا شناختی از میزان پایایی دردها نداشته باشد و نداند کدامین دارو و در چه هنگام از زمان برآمدن درد، مناسب می‌نماید؛ نیز نباید غافل از وضعیت دگرگونی زمان و شرایط «فصول» باشد. بایسته است طبیب، بیمار را از به کار گرفتن مواد زیانبار و مہلک

برحذر دارد زیرا چنانچه بیماری به دارویی مداومت نماید و سپس داروی پادمانی آن را بکار گیرد، سودی از داروی نخست به وی نرسد. پس هرکو به تجویز پزشک خویش عمل کند از آن بهره‌مند گردد و پروردگار، او را شفا بخشد و به هر دو جهان رستگاری یابد. بقراط گوید هرکو به دانش پزشکی روی آورد بایسته است نه تنها «خوشتن» را همواره بسنجد که اندام‌های وی به کمال باشد و از خوب‌رویی بهره داشته دارای بدنی پاک و خوشبوی باشد و رفتاری وقارآمیز داشته آداب معاشرت را به نیکی بداند.

از طو اظهار می‌نماید هرکس خواستار دانشی شود بی نیاز از شناخت چهار داده نیست. نخست آنکه بداند آیا آنچه را می‌طلبد وجود دارد یا نه؟ پس اگر از بودن و هستی آن برخوردار شد، بداند ماهیت و چگونگی یا چرایی و چیستی آن چه سان است. در چرایی هستی آن پدیده در چیست؟ چون پزشکی و طب، وجودی است که کس را باران انکار و نادیده انگاشتنش نیست مگر آنکه از خرد بهره نیافته «مجنون» باشد. اما اینکه پزشکی چیست؟ پاسخ این است که پزشکی، دانش نگاهبانی از سلامتی و بکارگاه داشتن تن از درد و رنج است و چنین خواسته‌ای جز به «علم و عمل» برنیاید. این دانش، علم به نوشته‌های موجود و عمل به آن‌ها در بهبودی بخشیدن را، سکای می‌دهد. اما به راستی این دانش چرا و چگونه پایه‌ریزی شده است؟ هرکو آن را بداند و بشناسد، درخواهد یافت که دانش بلند مرتبه‌ی والا جایگاهی را بازشناختن طبیعت و چه‌سانی تحرک آن آشنا می‌گردد. من بخشی از این اصل را در آغاز این کتاب آورده‌ام و بخش دیگری را به مبحث پایانی باز گذاشته‌ام. این فیلسوف در بررسی دیگر اظهار می‌دارد پندار و اندیشه، زمانی آغاز می‌شود که کردار پایان می‌گیرد و کردار هنگامی سامان می‌پذیرد که پندار حرکت خویش را آغاز می‌نماید. آن کس که بخواهد بنایی را برآورد نخست به دیواره‌ها و سرپناه و سقف آن می‌اندیشد و سپس در اندیشه تهیه سنگ و آجر و آهک و پی ساختمان بر می‌آید. پس، هنگامی کار را آغاز می‌نماید که پی را بریزد و سرانجام به دیواره و سقف رسد و

از آن‌ها برآید. به همین روال هر کو در اندیشه طبابت باشد، نخستین هدف وی، نگاهبانی از سلامتی است و می‌دانیم تندرستی پدیده‌ای مرتبط با تن و تن برخوردار از خلق و خوی و مزاج‌های چهارگانه‌ای است که برآمده از طبیعت‌های مرکب است و هر مرکبی برگرفته شده از تک داده‌ای است مفرد و همه این پدیده‌ها برآمده از «هیولا» و صورت است. بدین جهت بهتر آن دیدم از جایی سخن را آغاز کنم که اندیشه‌ی طب در آن پایان می‌گیرد و کتاب را با بررسی اسوا و نهاد پدیده‌ها آغاز کرده سپس به فروغ برآمده از آن‌ها بپردازم و پیش از آن که به تباهی و بیماری اندیشه کنم به هستی و سلامتی بیاندیشم زیرا می‌دانیم که جنبه پیش بیماری، هستی و سلامتی را تجربه می‌کند. هر کو این اصل را نادیده انداخته به غفلت می‌افتد. من به مواردی تکیه نموده‌ام که دانشمندان، طب را از آن برگرفته حکمت را بیان سنجیده‌اند. من چنین کرده‌ام تا نوشته‌ام را کمال بخشم و آن را ابتر و ناقص نماند. هر که آغازی نداشته بی دنباله باشد و پایان آن گواه بر پیش گذاشته‌ها نباشد. هر که با تمامت پدیده‌ای آشنا گردد بی شک بخشی از آن را نیز در می‌یابد اما آنکو تنها بخشی از پدیده‌ای را بشناسد تمامت آن را نخواهد شناخت. انسان بخشی از جهان بشما می‌آید و اگر کسی تنها به شناخت درد و بیماری آدمی روی آورد و برای درمان آن بکوشد در این دانش آنچنان پیشرفت نخواهد کرد که فرد آشنا با این جهان و ماده‌ها و طبایع عالم، بدان دست یافته است زیرا کسی که از شناخت طبایع بزرگ جهان و ماده‌های آن برخوردار گشته باشد، می‌داند که این نمادها نمایان‌تر از طبایع جسم است زیرا تن آدمی بخشی از طبیعت جهان شمرده می‌شود که کلیتی فراگیر است. فیلسوفان می‌گویند بسا که تکیه بر یک بخش، ما را به خطا رهنمون شود. هرآینه بگوئیم که تنبندگی‌های سخنور و گشاده روی باشد، می‌توان گفت هر سخنوری می‌تواند گشاده روی باشد. این سخن درست می‌نماید اما اگر اظهار داریم چون جالینوس طبیب است پس هرکس دیگر هم طبیب است این سخن نادرست باشد. هرآینه نمادی را گاه درست انگاریم و گاه نادرست، آن نماد نمی‌تواند مارا به «راستی»

رهنمون شود زیرا «درستی» در آن است که از کلیتی برگرفته شده باشد نه برخاسته از جزء باشد همانند آن که بگوییم هر انسان سخنوری گشاده روی است پس اگر بگوییم «زید» نیز سخنوری گشاده روی باشد سخن درستی گفته‌ایم مانند آن که بگوییم چون شهد شیرین است پس هر شهدی شیرین است. به همین روی من کتاب را با بحث درباره کلیات آغاز نموده سپس به جزئیات پرداخته‌ام. آن کو سخنان آغازین مرا دریابد می‌تواند به مباحث بیماری‌ها و دردها بپردازد و راه وی را راز می‌شود. این کتاب برخوردار از گونه‌های هفتگانه‌ی دانش است که در می‌گردد و تنظیم شده گفتارهای آن سیصد و شصت بخش را در بر می‌گیرد که به یاری پروردگار آن را آراسته‌ایم و به یاری او آغاز می‌کنیم و از او یاری می‌جوییم.

درباره بهار

پسندیده‌ترین فصل‌ها بهار است و نکوترین مزاج‌ها آن باشد که همچون بهار بهنجار گراید و همچون خون مستدل شود. پدیده‌های گرم و مرطوب به گندیدگی روی می‌آورند و نمادهای سرد و مرطوب تخدیر می‌نمایند و اجسام گرم و خشک آب را بر می‌گیرند و آنچه سرد و خشک باشد مرگ را به همراه دارد. بنابراین در بهاران، بدن باید از خوراکی‌های معتدله چون جوجه و تیهو و تذرو و تخم مرغ نیم برشته و حبوبات و کاهو و کاسنی و ترشک و شیرگوسفند و بزی که به گیاهان مزبور چرا کرده باشند، بهره‌گیرد و پیش از آن غذا سبب تلخ بخورد که این یک جداره معده را استوار می‌سازد و آن را خشنوبی می‌کند، نیز باید نبید آغشته به عسل بیاشامد و گل‌هایی چون خیری و نسری را که سرخ را ببوید و از بسیاری مقاربت و هم‌آغوشی روی بربتابد.

در بهار آشامیدن و خوردن و حمام نمودن باید کمتر از زمستان و بیش از تابستان باشد. غرغه نمودن هم در این فصل باید بیش از دو فصل تابستان و پاییز باشد و این مهم با بهره گرفتن از رب پخته مرزنگوش و رازیانه و سرکه انگبین و عسل انجام یابد و به روغن خیری و بنفشه بدن را چرب نماید و اگر

نیاز به استفراغ یافت با در هم خوری و استفاده از آب شبت (شوید) آن را سامان دهد و هرآینه نیازمند بیرون روی گشت آن را در آغاز بهار یا بهره گرفتن از شربت گل شکر یا استمخیقن، درمان نماید و آنچه را زمستان در بدن به انجماد کشانده از تن خارج کند. نیز در آغاز و پایان بهار خون از بدن بیرون نماید و سر را با گل ختمی و برگ کنجد یا به آب سبوس و کتیرا بشوید.

در باره تابستان

به تابستان باید از پر خوری با هدف از میان برنخاستن گرمای غریزی تن، احتراز نمود و غذاهایی را خورد که طبیعتی سرد داشته باشند مانند گوشت گوساله پخته شده در سرکه زیرا گوشت این حیوان خنک‌تر از گوشت گوسفند است. در این فصل باید از بوجه‌هایی استفاده کرد که به جو و آب پنیر پرورش یافته باشند و خورشید آن آب غوره و آب سیب یا بالنگ یا گلابی، دست داده باشد و مناسب است که تخم می‌نی برشته تناول شود. بازهم در این فصل باید از حبوبات و میوه‌هایی استفاده کرد که در همان فصل دست می‌دهد و اگر تحقق چنین خواسته‌ای برای کسی امکان‌پذیر نباشد به سرکه و روغن و کاستنی و باقالی و خیار و همانندهای آنها بسنده نماید. از آشامیدن شیر احتراز جسته به جای آن آب جو و آب انار بیاشامد و اگر به خشکی دارد بی محابا به هم آغوشی نپردازد و چنانچه بدنش طبیعت مرطوبی داشته باشد از حمام کردن زیاد و حرکت بسیار، پرهیز کند و دیر زمانی در گرمابه نماند و تن را با آب گرم و پس از آن بر خویشتن آب سرد بریزد تا رطوبت گرمابه در تن وی بماند و بدن را به روغن بنفشه و نیلوفر چرب کند و سر را به تخم اسفرزه و گل خطمی یا به آب جو خیس شده در سرکه یا به آب به دانه و ختمی یا به آب تخم خربزه و گل خطمی بشوید که تمامی این موارد برای گرمای بدن سودمند است و شوره سر را از میان برمی‌دارند.

اگر به تابستان نیاز به تنقیه پیدا شود مناسب است به آنچه طبیعتی خنک

دارد و ملین است این خواسته تحقق یابد و بدین جهت توصیه آب‌جو و پوست خیار و باقالی و روغن نیلوفر و بنفشه را نموده‌اند و به بالا آوردن و برگرداندن محتویات معده توصیه کرده‌اند که فضولات و مواد اضافی بدن در تابستان در بخش بالای معده قرار می‌گیرد.

در این فصل نباید فراوان غرغره نمود یا حمامت کرد و چنانچه نیاز به بیرون روی پیدا شود آن را با هلیله زرد و بنفشه خشک شده و آب پیاز سنبل و تمر هندی و سقز نیایی (محموده‌ای) که در دل سبب و به برشته شده باشد و کمک به دفع می‌کند، سامان می‌دهند. در ماه‌های تموز و ایلول یا ماه‌های هفتم و هشتم ملادی می‌توان از آب‌های گرم باید احتراز نمود و بسیار شنا کردن را پس از هضم غذا را دانست اما پیش از آن را نباید معمول داشت زیرا موجب تب و عفونت می‌گردد.

بایه پاییز

در این فصل باید از سرما احتراز نمود زیرا سرمای تابستان منافذ تن را باز نموده به این جهت سرما بسیار سریع به بدن نفوذ می‌نماید. در پاییز باید جوجه‌های مرغ و مرغابی پخته در برگ چغندر و ماه‌چوبه و ترتیزک را تناول نمود نیز حلوای پخته به روغن و شکر را خورد و تخم مرغ نیم برشته و انگور شیرین و انجیر خشک و مویز پاک شده پاری را استفاده نمود. از آشامیدنی‌ها آن را آشامید که شیرین و خوشبوی باشد و به تابستان از آن بهره می‌گیرند زیرا شیرینی‌ها به رطوبت تمایل می‌نمایند و لازم است از هر آنچه که سرد است اجتناب نمود. در این فصل به حرکت و هم آغوشی بیش از تابستان کمتر از زمستان باید عنایت داشت و به گرمابه تردد بسیار نمود و بدن را به روغن گل خیری آلاشت و سر را به آب برگ چغندر و نخود بودر شده و خطمی شستشو داد. اگر در این فصل نیازی به تنقیه افتد همان به که با روغن‌های گرم چون روغن گردو و بادام شیرین این مهم را سامان بخشید و چنانچه برگرداندن غذا ضرورت

داشت آن را در میانه ماه و در آخر آن انجام دهند زیرا در این دو زمان است که مواد اضافی در بدن انبوه می‌گردد.

غرغره کردن در پاییز بیش از تابستان باید انجام گیرد و بیرون روی بیش از بهار باشد و شکم را با زیره رومی و حجر ارمنی و غاریقون که نوعی قارچ باشد می‌توان به بیرون روی داد. بیرون جهانندن خون از بدن در بهار بیش از پاییز باشد و در این فصل باید از عطر و بوی زنبق و خیری و بان و مشک و غالیه بهره

درباره زمستان

جالینوس گفته است، مواد اضافی بدن در زمستان کاهش می‌یابد زیرا سرما آنها را منجمد می‌سازد و به تابستان افزایش زیرا این فصل تمایل به ذوب نمودن آن مواد دارد. بقراط گفته است، شکم‌ها در زمستان و پاییز خوی گرم می‌یابند و خواب در آنها به دلیل دراز شدن سبب افزایش می‌یابد و هم از این روی، غذا و خوراک باید در آن بیشتر گردد. شکم بهار و تابستان سرد خوی می‌شوند. از همین روی مناسب و بایسته است در این دو فصل غذای کمتری مصرف گردد و از خوراک‌های سرد خوی اجتناب شود و ماه حرا که گرم همچون گنجشک و چکاوک و بره تودلی و حبوبات و ادویه مصرف گردد. بیز گوشت بریان شده و تخم مرغ نیمرو را افزایش داده خوردن خربزه را کاهش دهد و انجیر و گردوی بسیار خورد زیرا گفته‌اند کسی که این دو را به میزان زیادی بخورد، از سرما نهراسد. در این فصل باید بر خوردن شراب کهنه افزود و از توان بیهوشی بهره گرفت. به هم آغوشی آنچه را در وی جمع شده بیرون ریخت و پس از آن به استراحت پرداخت و بعد به حرکت درآمد. برای تنقیه باید از انجیر و دانه زبان گنجشک و چوب ذرت و ارزن و روغن بان و نرگس بهره گرفته خود را در حمام به آب زلال شست و سپس با روغن‌های گرم بدن را چرب نمود. در این فصل به معجون پخته با مرزنگوش و کاکره و مویز کوهی و مرزه باید غرغره کرد و از اسهال و بیرون روی

پرهیز نمود و هرآینه ناگزیر از آن بود هوای خانه را گرم نمود و در آن بخور هندی و یشم و مشک و عود و عنبر برافروخت. مسکن زمستانی و پاییزی باید روسوی مشرق داشته باشد زیرا هوایی که در چنین خانه‌هایی جمع شود موجب از میان برداشتن فضولات بدن می‌گردد و مسکن تابستانی باید روسوی شمال باشد تا گرمای غریزی تن از میان برنخیزد و بدن سست نگردد.

بدان هر پدیده‌ی طبیعی از آغاز تا انجام خود رویکردی طبیعی دارد زیرا آغاز هر فصل با طبیعت آخر فصل پیش از خود درآمیخته است و آخر همان فصل با آغاز فصل بعد می‌آمیزد همچون بهار که آغاز آن خوی پایان زمستان را دارد و آخر آن خوی آغاز تابستان را. بنابراین اقداماتی که برای آغاز هر فصلی اتخاذ می‌شود آمیخته با تدبیر است که در پایان فصل قبل آن را اتخاذ کرده‌اند و چون فصلی به میانه رسد تدابیر آن فصل تکامل یابد و در پایان هر فصل تدبیری آمیخته به اقدامات اتخاذ شده برای فصل بعد باید در نظر گرفته شود.