

مهارت‌های کاربردی تشخیص و اصلاح مزاج در طب سنتی

دکتر علیرضا حواجه‌گیر

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی



۱۳۹۸

سرشناسه : خواجه گیر، علیرضا، ۱۳۵۱ -

عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های کاربردی تشخیص و اصلاح مزاج در طب سنتی /
علیرضا خواجه‌گیر.

مشخصات نشر : اصفهان: کنکاش، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۹۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶۵۴۲-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : اخلاط چهارگانه

موضوع : «Four-fold humours»

موضوع : پزشکی سنتی

Traditional medicine :

ردیف : R۱۳۵

ردیف : ۶۱۰

شماره کتابخانه ملی : ۶۰۵۸۸۵۷



مهارت‌های کاربردی تشخیص و اصلاح مزاج در طب سنتی

مؤلف: علیرضا خواجه‌گیر

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: الهام نیکفروز

سال و نوبت چاپ: زمستان ۱۳۹۸

ناشر: کنکاش

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۵۴۲-۳

کلیه حقوق این اثر برای مؤلف محفوظ می‌باشد.

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنکاش

تلفن: ۰۳۱) ۳۶۲۵۸۰۴۹

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
----	------------

فصل اول

مفاهیم اصلی طب سنتی

۱۵	تعاریف و ویژگی‌های طب سنتی
۱۶	مبانی طب سنتی
۱۶	معرفی بخش اول طب سنتی
۱۶	بخش نظری و علم با تئوری
۱۷	معرفی بخش دوم طب سنتی
۱۷	بخش عملی و کاربردی
۱۹	امور طبیعی در طب سنتی
۲۰	معنای ارکان در طب سنتی
۲۳	معنای اخلاط در طب سنتی
۲۴	انواع اخلاط خون در طب سنتی
۳۱	معنای مزاج در طب سنتی
۳۲	معنای اعضاء در طب سنتی
۳۳	تقسیم بندی اعضاء بدن انسان از نظر جایگاه و کاربرد
۳۴	اعضاء غیر رئیسه
۳۴	معنای ارواح در طب سنتی
۳۵	معنای قوا در طب سنتی
۳۶	معنای افعال در طب سنتی

فصل دوم

مزاج شناسی

- مزاج در ساختار عالم هستی..... ۳۹
- اهمیت شناخت مزاج در زندگی..... ۳۹
- رابطه مزاج با ساختار جهان هستی..... ۴۰
- انواع مزاج انسان..... ۴۱
- سیر تغییر مزاج در طول زندگی انسان..... ۴۲
- عوامل شکل گیری مزاج مادرزادی..... ۴۴
- عوامل تغییر مزاج در زندگی روزمره..... ۴۸
- مزاج بدام‌های بدن انسان..... ۵۰
- مزاج دارهای جغرافیایی..... ۵۲
- مزاج مزه‌ها..... ۵۴
- مزاج رفتارها..... ۵۵
- مزاج شغل‌ها..... ۵۶
- مزاج فصل‌ها..... ۵۷
- رابطه مزاج بدن و گروه‌های خونی..... ۶۱
- مزاج بادها و کوه‌ها..... ۶۲
- مزاج لباس‌ها و پوشش‌ها..... ۶۲
- مزاج خانه‌ها و مسکن..... ۶۳
- مزاج عطرها..... ۶۴
- مزاج رنگ‌ها..... ۶۵
- مزاج فلزات و سنگ‌ها..... ۶۶
- مزاج و طبیعت خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها..... ۶۷

۶۷	مزاج و طبیعت گوشت‌ها.....
۶۸	مزاج حبوبات.....
۶۸	مزاج لبنیات.....
۶۹	مزاج و طبیعت ادویه جات و دمنوش‌ها.....
۷۰	مزاج و طبیعت روغن‌ها.....
۷۰	مزاج و طبیعت میوه‌ها.....
۷۲	مزاج و طبعت سبزیجات و گیاهان.....
۷۳	مزاج بذاهای.....

فصل سوم

تکنیک‌های تشخیص مزاج

۷۵	انواع تکنیک‌های تشخیص مزاج.....
۷۵	تشخیص مزاج از طریق نوع و رنگ پوست بدن.....
۷۶	تشخیص مزاج از طریق نوع موها.....
۷۸	تشخیص مزاج از طریق استخوان بندی بدن.....
۷۹	تشخیص مزاج از طریق اندازه گوشت و چربی بدن.....
۸۰	تشخیص مزاج از طریق لمس بدن.....
۸۱	تشخیص مزاج از طریق میزان انفعال پذیری.....
۸۳	تشخیص مزاج از طریق سموم و فضولات بدن.....
۸۵	تشخیص مزاج از طریق نوع خواب.....
۸۷	تشخیص مزاج از طریق نوع صدا.....
۸۸	تشخیص مزاج از طریق نوع گوارش.....
۸۹	تشخیص مزاج از طریق نوع نبض.....

- تشخیص مزاج از طریق رگ و عروق دست..... ۹۱
- تشخیص مزاج از طریق نوع مزه دهان..... ۹۱
- تشخیص مزاج از طریق نوع بیماری‌های غالب..... ۹۲
- رابطه بیماری‌های مزاج با PH در بدن..... ۹۸
- تشخیص مزاج از طریق نوع زبان..... ۹۹
- تشخیص مزاج از طریق گروه‌های خونی..... ۱۰۰
- تشخیص مزاج از طریق نوع افعال و رفتار..... ۱۰۱
- تشخیص مزاج از طریق حالات نفسانی..... ۱۰۱
- تکنیک‌های تشخیص مزاج نوزاد..... ۱۰۵

فصل چهارم

معرفی مزاج‌ها

- انواع مزاج‌های تر..... ۱۰۷
- معرفی ویژگی‌های مزاج افراط دموی..... ۱۰۸
- ویژگی‌های جسمانی مشترک مزاج افراط دموی..... ۱۰۸
- ویژگی‌های روانی و رفتاری مزاج افراط دموی..... ۱۱۰
- نشانه‌های غلبه خون و دم در بدن..... ۱۱۱
- عوامل افزایش دم در بدن..... ۱۱۴
- انواع دم طبیعی و غیر طبیعی در بدن..... ۱۱۴
- انواع بیماری‌های مزاج دموی..... ۱۱۵
- مهارت‌های سبک زندگی سالم برای مزاج‌ها..... ۱۱۶
- مهارت‌های غذایی سالم برای مزاج‌ها..... ۱۱۷
- معرفی مزاج صفراوی..... ۱۲۱

- ۱۲۱..... کاربرد صفرا در بدن.....
- ۱۲۲..... ویژگی‌های جسمانی مشترک افراد صفراوی مزاج.....
- ۱۲۴..... ویژگی‌های روانی و رفتاری افراد صفراوی مزاج.....
- ۱۲۶..... نشانه‌های غلبه صفرا در بدن.....
- ۱۳۰..... عوامل افزایش صفرا در بدن.....
- ۱۳۱..... بواء صفراوی طبیعی و غیر طبیعی در بدن.....
- ۱۳۱..... گروه اول صفراوی غیر طبیعی.....
- ۱۳۲..... گروه دوم صفراوی غیر طبیعی.....
- ۱۳۳..... انواع بیماری‌های مزاج صفراوی.....
- ۱۳۴..... مهارت‌های زندگی سالم برای صفراوی مزاج‌ها.....
- ۱۳۶..... مهارت‌های غذایی سالم برای صفراوی مزاج‌ها.....
- ۱۳۸..... ممنوعیت‌های غذایی افراد صفراوی.....
- ۱۴۰..... معرفی مزاج بلغم.....
- ۱۴۰..... کاربرد بلغم در بدن.....
- ۱۴۱..... ویژگی‌های جسمانی مشترک افراد بلغمی مزاج.....
- ۱۴۲..... ویژگی‌های روانی و رفتاری افراد بلغمی مزاج.....
- ۱۴۴..... نشانه‌های غلبه بلغم در بدن.....
- ۱۴۷..... عوامل افزایش بلغم در بدن.....
- ۱۴۹..... انواع بلغم طبیعی و غیر طبیعی در بدن.....
- ۱۵۰..... گروه اول بلغم غیر طبیعی از نظر مزه.....
- ۱۵۱..... گروه دوم بلغم غیر طبیعی از نظر غلظت.....
- ۱۵۲..... انواع بیماری‌های مزاج بلغمی.....
- ۱۵۴..... سبک زندگی سالم برای بلغمی مزاج‌ها.....

۱۵۶	مهارت‌های غذایی سالم برای افراد بلغمی مزاج.....
۱۶۱	ممنوعیت های غذایی برای افراد بلغمی.....
۱۶۳	معرفی مزاج سودا.....
۱۶۳	کارکرد سودا در بدن.....
۱۶۴	انواع سودا در بدن.....
۱۶۵	ویژگی های روانی و رفتاری مشترک افراد سودایی مزاج.....
۱۶۷	ساده های غلبه سودا در بدن.....
۱۷۰	علائم افراط سودا در بدن.....
۱۷۲	انواع سودای طبیعی و غیر طبیعی در بدن.....
۱۷۴	انواع بیماری های مزاج سودایی.....
۱۷۶	مهارت‌های سبک زندگی سالم برای سودایی مزاج‌ها.....
۱۷۸	مهارت‌های غذایی سالم برای سودایی مزاج‌ها.....
۱۷۹	ممنوعیت های غذایی افراد سودایی.....
۱۸۱	ویژگی های مزاج معتدل.....
۱۸۱	مزاج مختلط.....
۱۸۳	تئوری درمان به ضد یا اضداد.....
۱۸۳	معنای درمان به ضد در طب سنتی.....
۱۸۳	درمان به اضداد چیست.....
۱۸۴	رعایت تناسب مزاج در ازدواج.....
۱۸۷	منابع و مآخذ.....

مقدمه

در جهان امروز مکاتب طبّی فراوانی وجود دارد که هر کدام با توجه به اصول و معیارهای طبّی خویش در درمان بیماری‌ها و حفظ سلامتی در سرتاسر جهان فعال هستند. البته این مکاتب در کنار روش‌های طب کلاسیک که عمدتاً از طریق داروهای شیمیایی و جراحی در درمان بیماری‌ها فعالیت می‌کند، روش‌های درمانی مختص به خود را انجام می‌دهند. تعداد این مکاتب طبّی مکمل و روش‌های درمانی کمکی یا جایگزین آنها در جهان بسیار زیاد است، ولی در میان این مکاتب طبّی برخی دارای شهرت و کاربرد بیشتری هستند. از میان مهم‌ترین مکاتب طبّی، مکمل در جهان می‌توان از طب سنتی چین، طب تبتی، کایروپراکتیک، آیورودای هندی، هومیوپاتی آلمانی، سوجوک تراپی کره‌ای و طب سنتی ایران نام برد.

در همه این مکاتب طبّی مکمل و سنتی، کلمات، اصطلاحات و مفاهیمی وجود دارد که به سادگی قابل ترجمه به زبان علمی روز دنیا نیستند. گاهی نیز اصطلاحات ظاهراً مشابه هستند، اما مفهوم آنها، اصطلاحات مشابه متفاوت است. به عبارت دیگر هر مکتبی فرهنگ و ارزش‌ها یا اصطلاح‌شناسی خاص خودش را دارد؛ بنابراین تطبیق یا ترجمه تحت‌الطبی این اصطلاحات با کلمات موجود در پزشکی رایج نه تنها ضرورتی ندارد، بلکه نباید انجام شود، چرا که اصولاً روش فکری و دیدگاه‌ها و فلسفه وجودی این مکاتب با یکدیگر و یا پزشکی رایج متفاوت است.^۱ به همین دلیل روش تقسیم‌بندی این مکاتب تشخیصی و نام‌گذاری بیماری‌ها نیز در اکثر این رویکردها با یکدیگر متفاوت است.

^۱ - مروری بر کلیات طب سنتی ایرانی، ۱۳۹۱، ص ۱۹-۱۸