

تشخیص بیماری‌ها با

طب سنتی

تألیف: حسین زینالپور

www.ketab.ir

انتشارات آوای مهدیس

تهران - ۱۳۹۴

سرشناسه: زینالپور، حسین، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدید آور: تشخیص بیماری‌ها با طب سنتی
تالیف: حسین زینالپور.
مشخصات نشر: تهران، آوای مهدیس، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ۵۲۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۹۹-۳۷-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا.
یادداشت: کتابنامه
موضوع: پزشکی سنتی - متون قدیمی تا قرن ۱۴.
موضوع: پزشکی سنتی
ه بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۵۹۵/۱۳۵
رده بندی دیویی: ۶۱۰

تشخیص بیماری‌ها با طب سنتی

تالیف: حسین زینالپور

ناشر: انتشارات آوای مهدیس

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۹۹-۳۷-۸

مکان پخش:

خیابان سررازی،

خیابان شهدای ژاندارمری،

پلاک ۶۳ واحد ۱

تلفن: ۸ - ۶۶۴۷ ۶۵۷۶

تلفن همراه: ۹۵۲۰ ۹۱۲ ۱۰۰



فهرست مطالب

۱۷	 دیباچه
۲۳	 درباره بار
۲۴	 در ره تابستان
۲۵	 درباره پاییز
۲۶	 درباره زمستان
۲۹	 فصل نخست
۲۹	 نامگذاری کتاب، خاستگاه ریشه‌های آن
۳۰	 در «هیولا» و «صورت» و کمیت یکینیت براساس نگرش فیلسوفان و نگاه
۳۰	 مخالفان آنان
۳۲	 در طبایع مفرد و مرکب و رد طبیعت پنجم
۳۳	 در دست اندازی طبایع به یکدیگر و بطلان ادعای کسانی که سردی
۳۴	 در برآمدن طبایع از یکدیگر
۳۵	 دگرگونی و استحاله
۳۶	 در هستی و نیستی
۳۸	 در اثرگذاری و اثرپذیری
۳۹	 در برآمدن اشیاء از طبایع و اثرگذاری افلاک و کهکشان‌ها در آن‌ها
۴۳	 در اثرگذاری طبایع بر هوا و لایه‌های زیرین زمین
۴۵	 در شهاب سنگ‌ها و اثرگذاری آن‌ها بر هوا
۴۶	 در هستی حیوانات صحرائی و دریایی و آسمانی و ساختار آن‌ها

فصل دوم ۵۱

- در پیدایش و هستی جنین ۵۱
- زمان تکامل یافتن جنین ۵۳
- نشانه‌های نر و ماده و انبوهی و کاستی زایش و دلیل دوقلو زایی و کامل شدن ۵۴
- نشانه‌های باروری و جنس جنین ۵۷
- گفته‌های بقراط درباره باروری و نشانه‌های آن ۵۷
- در آسانی زایمان و سقط کردن ۵۹
- در چگونگی شکل یافتن اندام‌ها و خوی‌ها ۶۰
- درباره معده و چگونگی خوراک در آن و توان طبایع چهارگانه ۶۱
- در چربی تحرک ذاتی و ارادی و درباره مغز و قلب و چگونگی شکل‌گیری ۶۳
- در چربی مستدیر و دهن سر دلایل آن ۶۵
- درباره منفذهای سر و وزنه‌های دفع فضولات بدن ۶۵
- درباره پوست و موی و ناخن و دندان ۶۶
- درباره چربی راست قامت بودن انسان در میان حیوانات و جدایی دست‌ها و ۶۷
- پاها و تشبیه انسان به جهان بزرگ ۶۷
- درباره بلندی و کوتاهی اندام و پرشکن یا ارزان و دهن موی و رنگ پوست ۶۹
- درباره محاسن و پیری و طاسی و جوانی حیوانات ۷۰
- درباره چربی احتلام و چگونگی قاعده شدن ۷۳
- درباره اندام‌های تن و توان و اثرگذاری آن‌ها ۷۳
- درباره سن و سال و فصول و دگرگونی شب و روز ۷۴
- درباره نفس و اینکه نفس عرض نبوده خوی و مزاج هم نیست ۷۷
- در این که نفس مرکب نیست و درباره حرکات آن و رد نادیده ۷۹
- جایگاه جان در تن همانند قرار گرفتن اشیاء در یک‌دگر نیست و اینکه نورنه ۸۲
- در اینکه تن، جان‌هایی دارد که با آن از میان بر می‌خیزند ۸۴
- درباره عقل و هیولای نخست و اسمای ده گانه‌ای که دربرگیرنده ۸۶
- درباره پندار و حواس «دیگر» ۹۲
- درباره حس بینایی ۹۴

درباره سایر حواس	۹۵
درباره رنگ‌ها و مزه‌ها و بوی‌ها و اینکه نمادهای مزبور عرض هستند نه جسم	۹۷
درباره نیروهایی که تن را بالندگی می‌بخشند	۹۸
درباره نشانه‌ی مزاج‌های تن	۱۰۰
درباره نشانه‌های مغز و خوی آن	۱۰۱
درباره نشانه‌های مزاج قلب	۱۰۱
درباره نشانه‌های کبد و معده	۱۰۲
درباره گرسنگی و تشنگی و خواب و بیداری و خنده و گریه و خستگی	۱۰۳
درباره شدی و اندوه و شرم و هراس	۱۰۴
درباره شهوت و اندیشه و خشم	۱۰۵
درباره رادی و ترس و شرم و بخل و خویشنداری و بی‌پروایی و زیرکی و	۱۰۵
آراستگی و افتادگی و ده متی و کین توزی	۱۰۵
درباره سبکبالی و سنگینی و فراموشی و حافظه	۱۰۷
درباره عطسه و لمیدن و قلقلک و رزش و بی‌حسی	۱۰۷
درباره خواب و کابوس و محتمل شدن	۱۰۸
درباره رؤیا دیدن و چشم زدن	۱۰۹
درباره تربیت کودکان و بهداشت	۱۱۲
درباره تربیت کودکان و نوباوگان	۱۱۳
درباره بهداشت	۱۱۴
درباره چگونگی مزاج‌های بدن در مراحل مختلف عمر	۱۱۷
درباره اندام‌ها و ویژگی آن‌ها	۱۱۷
درباره سفر و سپاه	۱۲۰
درباره آنچه فربه می‌نماید یا نزار می‌گرداند و آنچه شهوت را دامن می‌زند	۱۲۲
درباره نازک اندامی و سودمندی یا زیانباری آن	۱۲۴

فصل سوم

درباره چربی غذا خوردن	۱۲۷
-----------------------------	-----

۱۲۹	درباره اغذیه و ترتیب تناول آن‌ها.....
۱۳۰	درباره گونه‌های مختلف غذا و توان بخشی آن‌ها.....

۱۳۳..... فصل چهارم

۱۳۳	درباره بیماری‌های عمومی.....
۱۳۵	درباره بیماری‌های عمومی و علت بروز آن.....
۱۳۶	درباره بیماری‌های مرتبط با سن و سال و فصل.....
۱۳۷	درباره آنچه نسل‌های چهارگانه را برهم می‌زند.....
۱۳۷	درباره برآسفتن طایح آدمی.....
۱۳۸	نشانه‌های برانگخته شدن طبایع بشری.....
۱۳۹	نشانه‌ی بیماری‌های داخلی.....
۱۴۱	درباره سازوکارهای درمان و انواع و کلیات چگونگی آن.....
۱۴۴	درباره درمان اندام‌ها و معالجه بیماری‌های حاد.....
۱۴۷	درباره بیماری اندام‌ها و نشانه‌های آن.....
۱۴۷	درباره سر.....
۱۵۰	درباره بریدگی و کوفتگی سر.....
۱۵۰	درباره بیماری‌های مغز.....
۱۵۲	درباره نشانه‌ی بیماری‌های مغز.....
۱۵۵	درباره درمان بیماری‌های مغز.....
۱۵۹	نشانه‌ی بیماری‌های ناشی از معده و روده.....
۱۶۲	گفته‌های بقراط درباره مغز.....
۱۶۳	درباره صدایی که در گوش می‌پیچد و انعکاس آن و علاجش.....
۱۶۳	درباره سرگیجه و بی‌خوابی و نشانه‌ها و مداوای آن‌ها.....
۱۶۳	درباره فراموشی و کابوس و نشانه‌ها و مداوای آن‌ها.....
۱۶۵	درباره گونه‌های مختلف سردرد و نشانه‌های آن.....
۱۶۶	درمان سردرد.....
۱۷۰	درمان درد گیجگاه.....

درمان و نشانه‌های سنورتا (میگرن)	۱۷۱
ساختار چشم	۱۷۱
درباره بیماری‌های چشم	۱۷۳
نشانه‌ی بیماری‌های چشم	۱۷۶
درباره مداوای بیماری‌های چشم	۱۷۸
درمان بیماری‌های پلک و برگشتن آن و گل مژه و توصیف سرمه‌ها	۱۸۹
بیماری‌های گوش و نشانه‌های آن	۱۹۲
درمان بیماری‌های گوش	۱۹۳
بیماری‌های بینی و نشانه‌های آن	۱۹۵
خون دماغ شدن و درمان آن	۱۹۶
درباره زکام و درمان آن	۱۹۸
درمان صورت و پیرایه آن	۱۹۹
درباره دهان و دندان و بوی زنندگی	۲۰۰
درباره تشنج و کزاز	۲۰۴
نشانه‌های تشنج و کزاز	۲۰۵
درمان تشنج و کزاز	۲۰۶
درمان لرزش و درد آن	۲۰۷
درباره فلج و رعشه	۲۰۷
نشانه‌های فلج و رعشه	۲۰۸
درمان فلج و رعشه	۲۰۹
درباره حلق و زبان کوچک	۲۱۱
نشانه‌ی بیماری‌های حلق، زبان کوچک و لوزتین	۲۱۲
درمان حلق و زبان کوچک	۲۱۲
در بیماری‌های سینه و صدا	۲۱۴
درمان سینه و صدا	۲۱۵
درباره تنگی نفس و آسم	۲۱۶
درمان تنگی نفس و آسم	۲۱۷

۲۱۹	درباره معده.....
۲۲۱	درباره نشانه‌ی بیماری‌ها و زخم معده.....
۲۲۲	درمان معده و سل.....
۲۲۷	درباره استفراغ و درمان آن.....
۲۲۸	درمان سکسکه.....
۲۲۸	درمان نیروهای چهارگانه و نگهداری آن‌ها.....
۲۲۹	درباره بیماری‌های کبد.....
۲۳۰	نشانه‌ی بیماری‌های کبد.....
۲۳۲	درباره زردی که نشان استسقاء است.....
۲۳۲	درمان بیماری‌های کبد.....
۲۳۵	درمان استسقاء.....
۲۳۶	درباره بیماری‌های قلب.....
۲۳۷	درمان بیماری‌های قلب.....
۲۴۰	بیماری‌های شش و نشانه‌ها و درمان آن دربارۀ سرفه.....
۲۴۰	نشانه بیماری‌های شش و ضرورت شناخت آن.....
۲۴۲	درمان بیماری‌های شش.....
۲۴۳	درمان سرفه.....
۲۴۶	درباره خونریزی.....
۲۴۷	نشانه‌های خونریزی اندام‌های زیرین و زیرین.....
۲۴۸	درمان خونریزی.....
۲۵۰	درباره یرقان و کیسه صفرا.....
۲۵۰	نشانه‌ی بیماری‌های کیسه صفرا.....
۲۵۱	درمان یرقان.....
۲۵۲	درباره طحال.....
۲۵۳	درمان طحال.....
۲۵۵	درباره بیماری روده، اسهال و لیت مزاج.....
۲۵۷	نشانه‌ی بیماری‌های روده و اسهال.....

۲۵۹	گفته‌های بقراط حکیم در این باره
۲۶۰	درمان بیرون روی و اسهال خونی
۲۶۵	درباره قولون و بیماری‌هایی که مانع دفع فضولات گردد
۲۶۵	نشانه‌های درد روده بزرگ
۲۶۶	درمان قولون و کرم روده و کرم کدو
۲۶۹	بیماری‌های کلیه
۲۷۰	نشانه‌ی بیماری‌های کلیه
۲۷۰	درمان درد کلیه
۲۷۲	درباره‌ی بیماری‌های مثانه
۲۷۴	نشانه‌ی بیماری‌های مثانه
۲۷۵	درمان بیماری‌های مثانه
۲۷۷	درباره بیماری‌های آلت تناسلی مردان
۲۷۸	درمان بیماری‌های آلت تناسلی مردان داروهای افزایش دهنده توان نزدیکی
۲۸۲	درباره فتق و باد بیضه
۲۸۳	درباره بیماری و زخم‌های نشیمن و در آن
۲۸۵	درباره بیماری‌های زهدان
۲۸۸	نشانه‌ی بیماری‌های زهدان
۲۸۹	درمان بیماری‌های زهدان و آسان نمودن زایش
۲۹۷	گونه‌های تب
۲۹۸	درباره افیماروس یا تب یک روزه
۲۹۹	نشانه‌های نه گونه تب یک روزه و درمان آن
۳۰۱	چرایی تب اکتیگوس
۳۰۲	درباره نشانه‌های اکتیگوس
۳۰۲	درمان اکتیگوس و سل
۳۰۴	درباره سوناخوس یا تب خون و نشانه‌های آن
۳۰۵	درمان تب خون
۳۰۷	درباره آنفریاگوس یا تب روزانه بلغم

- نشانه‌های تب بلغم ۳۰۷
- درمان تب بلغم ۳۰۸
- درباره تراتائوس یا تب غب ۳۰۹
- نشانه‌های تب غب ۳۱۰
- درمان تب غب ۳۱۰
- درباره تیتراتائوس یا تب ربع ۳۱۱
- نشانه‌های تب ربع ۳۱۲
- درمان تب ربع ۳۱۲
- درباره امیراتائوس و تب‌های مرگب و درمان آن ۳۱۳
- درباره ادواری ردن تب‌ها و زمان آن و سرد شدن انگشتان ۳۱۵
- درباره ورم پهلوی و سینه پهلوی نشانه و درمان آن‌ها ۳۱۵
- درباره سرخی و آبله و نشانه و درمان آن‌ها ۳۱۸
- درباره بیهوشی و عرق ریختن و بالا آوردن و نشانه و درمان آن‌ها ۳۱۹
- درباره بحران و تب و تاب‌ها ۳۲۱
- بخش‌هایی از کتاب بقراط در ضرورت شناخت ۳۲۴
- نشانه‌های بهبود و رهایی از بیماری‌ها ۳۲۷
- نشانه‌های مرگ و دلالت‌های میانی نکویی و پلشت ۳۲۷
- درباره استخوان ران و مفاصل و سیاتیک و نفرس ۳۲۸
- درمان استخوان ران و نفرس ۳۲۹
- درباره جذام و درمان آن ۳۳۰
- درباره پیسی و خارش و آماس سوزنده و خنازیر و سرطان و گری و کچلی ۳۳۲
- درمان برص و خارش و کک و مک و خنازیر و گری و کچلی و واریس ۳۳۳
- درباره ورم و آماس ۳۳۶
- نشانه‌ی ورم‌ها ۳۳۷
- درمان ورم و خوره و سوختگی و کوفتگی ۳۳۷
- درمان دمل و خوره و ریزش گوشت و طاعون‌ها ۳۴۰
- کالبد شکافی و کالبد شناسی ۳۴۳

۳۴۳	شمار عضلات
۳۴۴	شمار عصب‌ها
۳۴۵	شمار رگ‌ها و عروق
۳۴۶	درباره فصد
۳۴۶	در مواضع رگ‌ها و فایده فصد هریک از آن‌ها
۳۴۷	درباره حجامت
۳۴۸	درباره ادرهال و بیرون روی و نحوه بهره‌گیری از آن
۳۵۰	گونه‌های گمابه گرفتن
۳۵۲	نگرش جالینوس و ارساجانس و دیگران به نبض
۳۵۴	گونه‌های نبض در هوسن و سالی و در سرزمین‌های مختلف
۳۵۵	گونه‌های تپش نبض در هنگام خواب و بیدار خوابی و گرسنگی و تشنگی
۳۵۶	گونه‌های تپش نبض در بیماری‌ها
۳۵۸	نوشتارهای دانشمندان درباره ادرار
۳۶۱	درباره پیشاب زلال و رقیق و ادرار سفید و بی‌چگال
۳۶۱	نشانه‌های لطافت و رنگ‌های ادرار
۳۶۲	شان غلظت رنگ‌ها
۳۶۲	درباره رنگ زیتونی
۳۶۳	درباره آنچه در میانه ظرف می‌ایستد
۳۶۳	درباره ته‌نشین‌ها
۳۶۴	درباره لایه‌ها
۳۶۴	درباره نخاله‌ها
۳۶۴	درباره ته‌نشین‌های آردی و شنی و بدبوی
۳۶۵	فرازهایی از گفته‌های جالینوس حکیم
۳۶۷	فصل پنجم
۳۶۷	در نشانه‌های نیرومندی پدیده‌ها بر مبنای رنگ و مزه و دیگر نمادها
۳۶۷	در خاصیت پدیده‌ها

۳۶۸	در شمار چشایی‌ها و نشانه‌ها و توانهایشان.
۳۷۱	در تاثیر مزه‌ها بر بدن.
۳۷۴	رایحه‌ها و دلایل آن.
۳۷۵	در چرایی رنگ‌ها.
۳۷۶	در چرایی ذوب شدن و انجماد و سوختن و عفن گشتن.
۳۷۸	در چرایی خشکی، غلظت، شکستگی و ترک خوردگی.
۳۸۰	در گوهر مواد کانی.
۳۸۱	دلایل روغن گیاه و بار و بر دادن برگرفته از نوشته‌های بقراط و دیگران.

فصل ششم ۳۸۵

۳۸۵	در باره حبوب.
۳۸۷	در توان سبزیجات و کدو خیار.
۳۹۱	در توان میوه‌ها.
۳۹۴	در توان گوشت‌ها.
۳۹۶	در توان شیرها و پنیرها.
۳۹۷	در توان ماهی.
۳۹۸	در توان چربی‌ها.
۳۹۹	در توان نوشیدنی‌ها.
۴۰۰	در توان افشیره‌ها.
۴۰۱	در باره مرباجات.
۴۰۱	در سرکه و کامه‌ها (ترشیجات).
۴۰۲	در توان شیرینی‌ها.
۴۰۲	در نمک‌ها و ادویه.
۴۰۴	در توان ریحان‌ها.
۴۰۵	در نافه‌های مشک.
۴۰۶	در پوشاک و خزها.
۴۰۶	در ادویه و داروها.

۴۱۱	در صمغ ها و اشیاء برگرفته شده از زمین
۴۱۲	در عصاره ها و افشره ها
۴۱۳	در صدف ها، معادن، دود و خاکستر و زاگ
۴۱۶	در توانمندی های زمین و گِل مختوم
۴۱۷	در اصلاح و فراآوری داروها
۴۱۸	در توان داروهای مسهل روان کننده و نحوه فراآوری آن
۴۲۴	درباره گوشت خورش و پیه و شکمبه و پاچه
۴۲۴	درباره شراب و نیر
۴۲۵	درباره روغن و شیرآب
۴۲۵	درباره زهرها
۴۲۶	در نشانه های زهر و زهرها
۴۲۹	درباره داروهای مرکب تیاق
۴۴۴	درباره داروهای روان کننده مرکب
۴۴۹	درباره قرص ها
۴۵۰	درباره گواره ها
۴۵۶	درباره شیرها و شربت ها و می سوسن و میبه و سبک انگبین و شیر توت و
۴۵۶	دیگر موارد
۴۶۲	درباره روغن ها
۴۶۶	درباره نوشیدن شیر خر و ناقه و بز و شتر و غیر آن
۴۶۸	درباره مرهم ها

فصل هفتم ۴۷۳

۴۷۳	درباره سرزمین ها و آب ها و بادها
۴۷۳	درباره شهرها و حال و روز ساکنان آن
۴۷۵	درباره آب ها و توانمندی آن ها
۴۷۷	علت شوری آب و سردی آن
۴۷۸	سخن ارسطو درباره دریاها و چرایی روان بودن رودخانه ها

- ۴۷۹ درباره سرزمین‌ها و رنگ مردمان و خلق و خوی آنان
- ۴۸۱ درباره آب و هوا و اثرگذاری آن بر تن‌ها
- ۴۸۳ درباره بادها و زمان‌ها و نشانه‌های بیماری و تندرستی
- ۴۸۴ درباره فصل‌ها و نشانه‌هایشان
- ۴۸۷ درباره نشانه‌های هوا و اشارت‌های آن
- ۴۹۰ درباره نشانه‌های پدیدار شده در جانوران
- ۴۹۱ در رد ادعای کسانی که طب را مردود می‌شمارند
- ۴۹۳ درباره توانایی نمادهای که بیش از آتش قدرت دارند
- ۴۹۶ درباره خواص گیاهان و اثرگذاری آن‌ها بر یکدیگر
- ۵۰۱ نمادهای ظریف جانوران و آب و برخی از گیاهان
- ۵۰۵ در نادره‌های طبیعت و تندرستی‌هایشان
- ۵۰۹ درباره مانایی افلاک و کهن‌شان و آفرینش آن‌ها و اینکه آفریدگار
- ۵۱۱ در مرتبه افلاک و دگرگون‌بودن آن‌ها
- ۵۱۳ در حرکت ستارگان و نور آن‌ها
- ۵۱۴ در مستدیر بودن فلک و زمین و دریا و بزرگ مرتبه بودن آن
- ۵۱۷ درباره اندازه و فاصله ستارگان و جرم آن‌ها
- ۵۲۰ رد ادعای کسانی که بی‌انتهای بودن افلاک را بارر داند

دیباچه

«علی بن ربن» با سپاس گذاشتن به درگاه خداوند چنین می‌گوید که بزرگداشت نکویی و دهش و برتری بخشیدن به دارندگانشان نزد تمامی جهانیان پاس داشته می‌شود. هر که سود مردمان را پیش روی گذارد بی شک از نکوکاران است و آن کو دهش نماید بخشاینده است. من هنوز هم به لطف پروردگار خویش، دوستدار نکویی‌ها هستم و آنچه در توان داشته باشم ارزانی دیگران می‌نمایم؛ باشد که نکویی و خوبی پادشاهان و پادشاهان را در دسترسم باشد، فراگیر ساخته ماندگاری آن را پاس می‌دام و من دائم انجام چنین خواستی تنها در توان پادشاهان و نویسندگانی است که فضیلت را بزرگ می‌شمارند. همانا دانش پزشکی داشته‌ای است که همگان بدان در تمامی سرزمین‌ها باز دارند و هر دینمداری آن را نکو داشته بزرگ می‌دارد. پدرم فرزند یکی از دبیران مرو بود و نسبی بلند داشت و خانواده وی به مبادی آداب بودن باز شناخته می‌شدند. ری و نکوکاری بلند همت بود و دستی در عرصه‌ی فلسفه و طب داشت و این یک را از حرفه پدران خویش برتری می‌بخشید و به آن نه برای نام و نان که با هدف دستیابی به صبغه‌ای الهی، روی آورده بود. هم از این روی بود که به «ربن» که همان بلندمرتبه‌ی راست و راهنما باشد، شهره گشت. وی، هم از هنگام کودکی مرا با چنین رویکردی آشنا کرد؛ من نیز پس از وی به همان اندازه که پروردگارم آن را در سرشتم نهاده از آن بهره‌مندم ساخته بود، افزودم. تا آنجا که زمان یاری نمود، یافته‌های خود را با خواندن نوشته‌های حکیمان به ویژه وجیزه‌های به جای مانده از مردم «سوریه» و دیگر کشورها که تنها به یکی از رشته‌های 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 نهاده‌ی 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 شده‌گوهرهای 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 مزه‌ها و چشایی‌ها همراه خواهد گشت. سود چنین داشته‌هایی و شناخت زیان‌هایش و آشنایی با مواردی که حکیمان سفته‌اند برای کسی که نیک در آن‌ها بنگرد همانند سیرکننده در بهشتی است که از میوه‌های آن برخوردار گردد یا بسان گشت و گذارکننده‌ای است در بازارهای جهان که برای هر ذائقه، کالایی را عرصه می‌دارد. روی آن‌ها برخوردار می‌شود اما هرآینه کس شناخت خود را از چنین مینویی به سخاهی بسنده 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 و بنای روزمره‌ی دبیر دیوانی امیرکشورم بر می‌آمدم و به هنگامی که جسم و جانم نیازمند بهره جستن از آسایش بود، سامان می‌دادم اما چه می‌توانستم بسازم که نفس من را به عنایت و ویژه‌ای به این مهم داشت آن را بر دیگر خواسته‌های سرگرم‌کننده، برتری می‌داد. من، چه می‌توانستم بسازم آن‌گاه که این مهم نزدیک به سامان بود که رویداد تاخیر را از سرزمین دور افکند و بزرگی دیگر مرا امر به همراهی خویش فرمود و همین خراسان باز هم مرا از انجام چنین مهمی بازداشت تا آن زمان که سرانجام در شهر «سامان» سومین سال خلافت متوکل آن دادگر بخشنده، از انجام آن برآمدم.

چنین می‌خواهم که هرکس این کتاب را می‌خواند در آن ژرفا بنگرد به مهربانی و هرآینه در آن کژی یابد به درستی آن همت‌گمارد و مرا همین 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 جهان 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 را خواهد نشانید و تباهش خواهد ساخت زیرا هرآینه ورق پاره‌های چنین نوشته‌ای افزونی یابد، دیده بدان‌گواه می‌دهد، هرچند که دیده‌بان از آن پای پس کشد و مردمان، ناتوان از نسخه برداریش شوند. هم از این روی است که دانشمندان جهان، نوشته‌های خویش را آراستگی بخشیده‌اند. هرکو ژرف در این نوشته بنگرد در آن نیازهای دانش پژوهان طب و فلسفه را برآورده می‌بیند و طبیعت جهان کوچک را در رویکردهای جهان بزرگ بازمی‌یابد. خزانده نباید آنچه را در این نوشته می‌یابد ناچیز شمارد و اندک گیرد زیرا هرکو بهره خویش از آن در دراز مدت برنگیرد هیچگاه از دانش بهره‌مند نگردد چون می‌بینیم آن کسی که به درزیگری یا درودگری یا دیگر پیشه‌ها روی می‌آورد و می‌خواهد که برادر راه داوت کند جز باگذشتن و سپری شدن سالها و روزگاران نمی‌تواند به چنین خزانده‌ای 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 براسم آورده‌ام تا شاگردان را بسنده گردد اما اگر آن را باین کتاب بسنجید درخواهید یافت. بنایگاه آن همانند پایگاه گوهری باشد در برابر دریایی از گهرها.

ارسطو گفته است دانش به خویشتن خویش نرسد و برخی از آن، از برخی دیگر برتر است و دانش پزشکی از آن جمله است زیرا «مردوع طب» داده‌ای بس بلند مرتبه است که به تن آدمی می‌پردازد اما داده‌های دیگری درودگری، زرو و جوب باشد. همانا این فیلسوف درست پنداشته است زیرا هیچ‌رو کرد این جهانی و دگر جهانی را جز با برخورداری از توان، نمی‌توان دریافت و هیچ‌توانی را جز با بهره 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 خویشتن را بدین مهم گماشته‌اند 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 نباشد». نخست اینکه برای آسایش بخشیدن به مردم، همتی بلند پیشه نموده‌اند. دو 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 بلند مرتبگی و سود دهی آن، همت دارندگانش رقم می‌خورد و شکل می‌پذیرد. بنابراین هیچکس سزاوار آن نباشد که کمال و بلند مرتبگی را تجربه کند مگر اینکه از چهار ویژگی مهربانی، اندک خواهی، بخشش و پارسایی برخوردار باشد. با این وجود طبیب باید مهربان‌تر از پزشکان و بیماران بیمار به وی باشد و تمام همت خود را بر آن دارد که درد وی را سبک سازد. در این مهم، گفتار کم کند و کردار پیشه سازد زیرا «دو صد گفته چون نیم کردار نیست». کردار از گفتار افزون ساختن، کرامت است و گفتار برکردار برتری دادن کاستی است. طبیب باید گفتاری نکو داشته باشد پاداش خویش از پروردگار ستاند و نگاهی به گنج آوری ثروت نداشته بهترین را از میان پدیده‌ها برگزیند. طبیب نباید افزون طلب بر ثروت 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 آئین روز، به بر کند؛ نه خویشتن پسند باشد و نه بر دیگران فخر فروشد و هم‌تایان خود را به هیچ نگارد و فرو دست شمارد؛ بل بایسته است «لغزش‌های» آنان را گوشزد نماید و - «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 آن است به بشر؛ برین بدن باز می‌گردد و پاره‌ای دیگر به بخش زیرین؛ آنچه که به قسمت بالای بدن مربوط است از «معهده» برآید و به دارو می‌توان آن را از میان برداشت و آنچه به قسمت پایین تن مرتبط می‌شود بایسته باشد آن را به وسیله «اماله» زدود زیرا زودتر از آشامیدن، جذب تن می‌شود. اگر در بدن دردی عارض شود که نتوان آن را به دارویی خوردنی یا استعمال کردنی از میان برداشت بایسته است برای آن گونه‌هایی از «کیموس» را تجویز نمود.

هم از این روی است که گفته‌اند طبیب نباید در تجویز دارو شتاب کند و شتابزده عمل نماید. تجویز طبیبان باید در پی بررسی‌های بالینی صورت گیرد و غرّه به

تجربه‌های خویش نگردند زیرا بقراط چنین می‌پندارد که عمر آدمی کوتاه است و فن‌آوری، نفس‌گیر است و فرصت کوتاه و زمان‌گذرا 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 با یکدیگر تفاوت دارد و تباهی «داروها» نیز می‌تواند دلیلی بر آن باشد زیرا هر دارویی در سرزمینی به نیکی دست می‌دهد و چه بسا که در اقلیم دیگری چندان بایسته بدست نیاید چون «هلله» کابل و «زیره» کرمان و «زیره رومی» و «صبر» سترابی و «سعتر» یا «آویشن» فارس و «نافه» ختن که هریک 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، زمان برآمدن درد، مناسب می‌نماید؛ نیز نباید غافل از وضعیت دگرگونی زمانه، برای «فصول» باشد. بایسته است طبیب، بیمار را از به کار گرفتن مواد زیانبار و مہدک بر اندازد زیرا چنانچه بیماری به دارویی مداومت نماید و سپس داروی پادمانی اثر بکار گیرد سودی از داروی نخست به وی نرسد. پس هرکوبه تجویز پزشک خویش عمل کند از آن بهره‌مند گردد و پروردگار، او را شفا بخشد و به هر دو جهان رستگاری یابد بقا! گوید هرکوبه دانش پزشکی روی آورد بایسته است نه تنها «خویشتن» را همراه سازد که اندام‌های وی به کمال باشد و از خوب‌رویی بهره داشته دارای بدنی پاک و عریض‌جوی باشد و رفتاری وقارآمیز داشته آداب معاشرت را به نیکی بداند.

ارسطو اظهار می‌نماید هرکس خواستار دانشی شود بی‌نیاز از شناخت چهار داده نیست. نخست اینکه 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؟ و چرایی هستی آن پدیده در چیست؟ چون پزشکی و طب، وجودی است که کس را یارای 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 برکنار نگاه 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، شکل 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 بازشناخته با 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 درجایی دگر اظهار می‌دارد پندار و اندیشه، زمانی آغاز می‌شود که کردار پایان می‌گیرد و کردار هنگامی سامان می‌پذیرد که پندار حرکت خویش را آغاز می‌نماید. آن‌کس که بخواهد بنایی را برآورد نخست به دیوارها و سرپناه و سقف آن می‌اندیشد و سپس در اندیشه تهیه سنگ و آجر و آهک و بن‌ساختمان 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 هرکو در اندیشه طبابت باشد، نخستین هدف وی، نگاهبانی از سلامتی است و می‌دانیم تندرستی پدیده‌ای مرتبط با تن و تن‌بخش‌دار 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 «هیول» صورت است. بدین جهت بهتر آن دیدم از جایی سخن را آغاز کنم که اندیش‌های طب در آن پایان می‌گیرد و کتاب را با بررسی اصول و نهاد پدیده‌ها آغاز کرده سپس به فرجه برآمده از آن‌ها پردازم و پیش از آن‌که به تباهی و بیماری اندیشه کنم به هستی و سلامتی بیاندیشم زیرا می‌دانیم که چنین پیش از بیماری، هستی و سلامتی را تجربه می‌کنیم. هرکو این اصل را نادیده انگارد به خطا رفته است. من به مواردی تکیه نمودم که دانشمندان، طب را از آن برگرفته حکمت را بدان سنجیده‌اند. من چنین کرده‌ام تا به دستم را کمال بخشم و آن را ابتر و ناقص نسازم که آغازی نداشته بی‌دنباله باشد و پایان آن گواه بر پیش‌گذاشته‌ها نباشد. هرکو با تمام پدیده‌ای آشنا گردد بی‌شک بخشی از آن را نیز در می‌یابد اما آنکو تنها بخشی از پدیده‌ای را بشناسد تمامت آن را نخواهد شناخت. انسان بخشی از جهان بشمار 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 داده‌ها و طبایع عالم، بدان دست یافته است زیرا کسی که از شناخت طبایع بزرگ جهان و نشانه‌های 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 بگوییم که تنابنده‌ای 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 ما را به «راستی» رهنمون شود زیرا «درستی» در آن است که از کلیتی گرفته 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 گاه ایم مانند آن که بگوییم چون شاهد شیرین است پس هر شهدی شیرین است. همین روی من کتاب را با بحث درباره کلیات آغاز نموده سپس به جزئیات پرداختم. آن‌کو سخنان آغازین مرا دریابد می‌تواند به مباحث بیماری‌ها و دردها پردازد و راه و روش‌ها را می‌شود. این کتاب برخوردار از گونه‌های هفتگانه‌ی دانش است که در سی گنار نظم 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 آن‌هاست که همچون بهار بهنجار گراید و همچون خون معتدل 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 معتدلی چون جوجه و تیهو و تذرو و تخم مرغ نیم برشته و حبوبات و کاهو و کاسنی و ترتیزک و شیرگوسفند و بزی که به گیاهان مزبور چرا کرده باشند، بهره‌گیرد و پیش از تناول غذا سبب تلخ بخورد که این یک جداره معده را استوار می‌سازد و آن را خوشبوی می‌کند، نیز باید نبیذ آغشته به عسل بیاشامد و گل‌هایی چون خیری و نسرين و گل سرخ را بیوید و از بسیاری مقاربت و

هم‌آغوشی روی برنتابد. 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 بهره‌گرفتن 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 با بهره‌گرفتن از شربت گل شکر یا استمخیه، درمان نماید و آنچه را زمستان در بدن به انجماد کشانده از تن خارج کند. نیز سر آغاز و پایان بهار خون از بدن بیرون نماید و سر را با گل ختمی و برگ کنجد یا به آب سیوس و کتیرا بشوید.

درباره تابستان

به تابستان باید از پختن و خوردن و آشامیدن و حمام نمودن و غرغه نمودن و غذاهایی را خورد به طبیعتی سرد داشته باشند مانند گوشت گوساله پخته شده در سرکه زیرا گوشت این حیران خنک است. ز گوشت گوسفند است. در این فصل باید از جوجه‌هایی استفاده کرد که به چربی و آب پنیر پرورش یافته باشند و خورش آن با آب غوره و آب سیب یا بالنگ یا گلربی، است. داده باشد و مناسب است که تخم مرغ نیم برشته تناول شود. بازهم در این فصل باید از حبوبات و میوه‌هایی استفاده نمود که در همان فصل دست می‌دهد و اگر کمتر چنین خواسته‌ای برای کسی امکان‌پذیر نباشد به سرکه و روغن و کاسنی و باقالی و حیار و همانندهای آنها بسنده نماید و از آشامیدن شیر احتراز جسته به جای آن آب جلاب و آب انار و آب پاشامد و اگر بدن خشکی دارد بی محابا به هم‌آغوشی 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 به آب ولرم بشوید 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 آب جو 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 بالایی 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 سقمونی (محموده‌ای) که در دل سیب و به برشته شده باشد و کمک به دفع صفرا می‌کند، سامان می‌دهند. در ماه‌های تموز و ایلول یا ماه‌های هفتم و هشتم میلادی حتی از سایه‌ای گرم باید احتراز نمود و بسیار شنا کردن را پس از هضم غذا روا دانست اما پیش از آن را نباید معمول داشت زیرا موجب تب و عفونت می‌گردد.

ربار پاییز

در این فصل باید از سرما احتراز نمود زیرا گرمای تابستان منافذ تن را باز نموده به این جهت سرما بسیار سریع به بدن نفوذ می‌نماید. پاییز باید جوجه‌های مرغ و مرغابی پخته در برگ چغندر و مارچوبه و تربیزک و تازان نمود نیز حلزوی پخته به روغن و شکر را خورد و تخم مرغ نیم برشته و انگور شیرین را انجیر خشک و مویز پاک شده پارسی را استفاده نمود و از آشامیدنی‌ها آن را آساید که شیرین و خوشبوی باشد و به تابستان از آن بهره می‌گیرند زیرا شیرینی آن به طبع سرد تمایل می‌نمایند و لازم است از هر آنچه که سودایی است اجتناب نمود. در این فصل به حرکت و هم آغوشی بیش از تابستان و 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 پودر 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 ارمی و غاریقون که نوعی قارچ باشد می‌توان به بیرون روی واداشت. 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 یافت.

درباره زمستان

جالینوس گفته است مواد اضافی بدن در زمستان کاهش می‌یابند زیرا سرما آنها را منجمد می‌سازد و به تابستان افزایش زیرا این فصل تمایل به ذوب نمودن آن مواد دارد. بقرط گفته است شکم‌ها در زمستان و پاییز خویی گرم می‌یابند و خواب در آنها به دلیل در شدن سبب افزایش می‌یابد و هم از این روی، غذا و خوراک باید در آن بیشتر گردد. ششم به بهار و تابستان سرد خوی می‌شوند. از همین روی مناسب و بایسته است در این فصل غذای کمتری مصرف گردد و از خوراک‌های سرد خوی اجتناب شود و مواد خوراکی گرم همچون گنجشک و چکاوک و بره تودلی و حبوبات و ادویه مصرف گردد. سیر کوشت، ریان شده و تخم مرغ نیمرو را افزایش داده خوردن خربزه را کاهش دهد و انجیر و گردی بسیار خورد زیرا گفته‌اند کسی که این دو را به میزان زیادی بخورد از سم نه‌یسه در این فصل باید بر خوردن شراب کهنه افزود و از توان باه بهره گرفت و به هم غریب آنچه را در وی جمع شده بیرون ریخت و پس از آن به استراحت پرداخت و بعد از 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 بان 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 به تدبیری است که در پایان فصل قبل آن را اتخاذ کرده‌اند و چون فصلی به میانه راه خود 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.