

آشنایی با مبانی

طریقه

و اصول سالم زیستن

(مجموعه کتب آموزشی بهروز آملی)

(ویرایش اول)

زمستان ۱۳۹۵

تعداد نسخه در دسترس

عنوان و نام پدیدآور	آشنایی با مبانی طب ایرانی و اصول سالم زیستن/ پدیدآورندگان مریم مقیمی... [او دیگران]؛ زیرنظر محمود خدادوست، ناصر کلانتری؛ با همکاری محمدمهدی اصفهانی... [او دیگران]؛ [برای] وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت مرکز مدیریت شبکه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر طب سنتی ایرانی-اسلامی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات المعی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۱۲ص: مصور (رنگی)، جدول؛ ۲۲ × ۲۹ سم.
فروست	مجموعه کتب آموزشی بهروزان.
شابک	978-600-7658-21-5
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	پدیدآورندگان مریم مقیمی، فرشته فقیهی، ناهید جعفری، هستی ثنایی.
یادداشت	با همکاری محمدمهدی اصفهانی، محسن ناصری، مجید خلیلی، غلامرضا کردافشاری، حوریه محمدی کناری، آمیندا امان‌اللهی، مریم شریفی یزدی...
موضوع	پزشکی سنتی -- ایران Traditional medicine-- Iran
موضوع	پزشکی ایرانی Medicine, Persian
موضوع	سلامتی -- تاثیر تغذیه Health -- Nutritional aspects
موضوع	تغذیه -- ارزشیابی Nutrition -- Evaluation
شناسه افزوده	مقیمی، مریم، ۱۳۶۰ -، گردآورنده/ خدادوست، محمود، ۱۳۴۵ - / کلانتری، ناصر، ۱۳۳۱ -
شناسه افزوده	اصفهانی، محمدمهدی، ۱۳۲۴ -
شناسه افزوده	ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت شبکه
شناسه افزوده	ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر طب سنتی- ایرانی اسلامی
رده‌بندی کنگره	R ۱۳۷/۵ ۱۳۹۵
رده‌بندی دیویی	۹۵۵/۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۸۱۶۷۲



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب سنتی ایرانی-اسلامی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت شبکه



انتشارات المعی

نشانی: بلوار کشاورز، خیابان عبدالله‌زاده، کوچه زیبا، پلاک ۴۰

تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۵۳۴۱۱

عنوان کتاب: آشنایی با مبانی طب ایرانی و اصول سالم زیستن

پدیدآورندگان: دکتر مریم مقیمی، فرشته فقیهی، دکتر ناهید جعفری، دکتر هستی ثنایی

زیر نظر: دکتر محمود خدادوست (مشاور وزیر و مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی-اسلامی)،

دکتر ناصر کلانتری (قائم‌مقام معاونت بهداشت و رئیس مرکز مدیریت شبکه)

با همکاری: دکتر محمد مهدی اصفهانی، دکتر محسن ناصری، دکتر مجید خلیلی، دکتر غلامرضا کردافشاری،

دکتر حوریه محمدی کناری، آمیندا امان‌اللهی، مریم شریفی یزدی، فرحناز فولادبند، راضیه محمد واحدی،

طاهره انصاری‌فر، عشرت فیروزی، صدیقه انصاری‌پور، زهره رجبی، دکتر مینو طاهری، خدیجه طاهری،

الهام شیخ آزادی، افسر محمدی

ویراستار و صفحه‌آرا: مینا بنی‌اسدی

نوبت چاپ: اول- زمستان ۱۳۹۵ شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۸-۲۱-۵

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	دیباچه.....
۹	پیش‌گفتار.....
۱۱	مقدمه.....
۱۳	راهنمای کلی محتوای کتاب آشنایی با مبانی طب ایرانی و اصول سالم زیستن.....
۱۵	فصل اول: آشنایی با طب سنتی ایرانی.....
۱۷	الف) ارکان.....
۱۸	ویژگی‌های آتش.....
۱۸	ویژگی‌های هوا.....
۱۸	ویژگی‌های آب.....
۱۹	ویژگی‌های خاک.....
۱۹	ب) مزاج.....
۲۱	دانستن مزاج چه فایده‌ای دارد؟.....
۲۲	چگونه مزاج خود یا اطرافیانتان را تعیین کنیم؟.....
۳۲	انواع مزاج در افراد سالم و ویژگی‌های آن‌ها.....
۳۶	مزاج مرد و زن.....
۳۷	مزاج سنی.....
۳۹	مزاج فصل‌ها.....
۳۹	مزاج مکان‌ها.....
۴۱	ج) اخلاط.....
۴۳	فصل دوم: شش اصل ضروری برای زندگی سالم.....
۴۵	۱. هوا و محیط زیست.....
۴۶	الف) آلودگی هوا.....
۴۸	ب) توصیه‌های مربوط به تطابق با هوای محیط در افراد سالم با مزاج‌های مختلف.....
۵۰	۲. حرکت و سکون (ورزش و استراحت).....
۵۲	۳. خواب و بیداری.....
۵۳	(۱) چقدر بخوابیم؟.....
۵۳	(۲) چه زمانی در شبانه روز، برای خوابیدن مناسب‌تر است؟.....
۵۳	(۳) فاصله خواب با غذاخوردن چقدر باشد؟.....
۵۳	(۴) قبل از خواب چه کارهایی انجام دهیم تا خواب راحتی داشته باشیم؟.....
۵۴	(۵) کجا بخوابیم؟.....
۵۴	(۶) در زمان خواب چه پوششی داشته باشیم؟.....
۵۴	(۷) اگر در خواب تشنه شدیم چه کنیم؟.....
۵۵	۴. خوردن و آشامیدن.....

۵۶	۱) توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس مزاج.....
۵۸	۲) توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس زودهضم بودن یا دیر هضم بودن غذاها.....
۵۸	۳) توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس مغذی بودن غذاها.....
۵۹	۴) توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس تداخلات غذایی.....
۶۰	۵) توصیه‌های غذایی در دوران‌های مختلف زندگی.....
۶۲	۶) پرهیزات کلی غذایی.....
۶۳	۷) نکاتی درباره ظروف غذا و نگهداری مواد غذایی.....
۶۴	۸) آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی.....
۶۴	۹) آداب صحیح آشامیدن آب و نوشیدنی‌ها از دیدگاه طب سنتی.....
۶۵	۵. دفع مواد غیرضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن.....
۶۸	۶. حالات روانی.....

فصل سوم: خواص برخی از مواد غذایی و گیاهان دارویی و مُصلحات آن‌ها..... ۷۱

۷۳	۱. برخی از انواع لبنیات و مزاج آن‌ها.....
۷۵	۲. برخی از ریشه‌های خوراکی و مزاج آن‌ها.....
۷۷	۳. برخی از بذرهای رایج و مزاج آن‌ها.....
۷۸	۴. برخی از صیفی‌جات و مزاج آن‌ها.....
۸۰	۵. برخی از سبزی‌ها و مزاج آن‌ها.....
۸۵	۶. برخی از حبوبات و غلات و مزاج آن‌ها.....
۸۸	۷. برخی از میوه‌ها و مزاج آن‌ها.....
۹۶	۸. برخی از انواع گوشت و محصولات پروتئینی و مزاج آن‌ها.....
۱۰۱	۹. برخی از انواع ادویه‌ها و گیاهان دارویی و مزاج آن‌ها.....
۱۰۶	۱۰. برخی از انواع آجیل و مغزها و مزاج آن‌ها.....
۱۰۸	۱۱. برخی از خوراکی‌های فرآوری‌شده و مزاج آن‌ها.....

۱۱۱	منابع.....
-----	------------

«هوالحکیم»

انسان سالم، اصلی‌ترین عامل توسعه بوده و برای تحقق حیات طیبه، علوم سلامت از شروط وجود انسان سالم و توسعه پایدار است و برای تحقق سلامت باید از تمامی ظرفیت‌های مبتنی بر تجربه و عقل بهره‌گیری کرد.

ارتقای سلامت و کاهش بار بیماری‌ها مستلزم افزایش سطح سواد سلامت مردم و تغییر رفتار سلامت آن‌هاست. ایجاد نظام شبکه ارائه خدمات بهداشتی درمانی یکی از افتخارات بزرگ نظام سلامت در دوران پس از انقلاب شکوهمند اسلامی است؛ در شرایطی که دسترسی مردم به‌ویژه در مناطق روستایی به پزشک کم بود، بیشترین خدمت توسط بهورزان ارائه می‌شد. اعتماد مردم به بهورزان سبب شد که به آموزش‌ها و راهنمایی‌های آنان به خوبی توجه کنند و همین امر یکی از دلایل موفقیت چشمگیر بهورزان در نظام سلامت است.

امروزه به دلیل تغییر سبک زندگی مردم، نوع غذاها، کم‌حرکی و ... علی‌رغم کنترل بیماری‌های واگیر و عفونی و افزایش شاخص امید به زندگی و تغییر ساختار نسبی جمعیت به سمت سالمندی، بار بیماری‌های غیر واگیر افزایش یافته است. دانشمندان و حکمای بزرگ ما برای تداوم و ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها دستوراتی دارند که در زمان حاضر نیز می‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم.

طب سنتی ایرانی (طب ایرانی) سلامت‌محور بوده و آموزه‌های آن مبتنی بر اصلاح سبک زندگی است و با التفات به ریشه‌دار بودن این آموزه‌ها در فرهنگ و باورهای مردم، مقبول بوده و قابلیت پذیرش بیشتری دارد و دسترسی به خدمات آن نیز برای مردم آسان است. ورود خدمات تایید شده طب سنتی و آموزه‌های آن در نظام سلامت با هزینه کمتر و قدرت نفوذ بیشتر، کمک زیادی به ارتقای سلامت جامعه می‌کند و این مهم حداقل از سال ۱۳۸۰ قبل مورد توجه و تاکید سازمان جهانی بهداشت بوده است.

البته نباید فراموش کنیم که استفاده از این آموزه‌ها در کنار آموزه‌های طب رایج و سایر دستورالعمل‌های بهداشتی و درمانی که در دستور کار و آموزش بهورزان است، توصیه می‌شود و تذکر این نکته را لازم می‌دانیم که نباید تصور شود گیاهان دارویی یا داروهای گیاهی بی‌ضرر هستند؛ چه بسا عدم رعایت موارد و میزان مصرف آن‌ها می‌تواند با داروهای رایج که افراد استفاده می‌کنند تداخل داشته و مشکلاتی را ایجاد کند؛ بنابراین به بهورزان عزیز تاکید می‌شود که در محدوده آموزش‌های داده شده عمل کنند.

اقبال زیاد مردم به استفاده از ظرفیت‌های طب ایرانی از یک سو و فرصت‌طلبی و سوداگری عده‌ای قلیل از دیگر سو باعث شد که برخی با بزرگنمایی اثربخشی روش‌های طب سنتی و استفاده از داروهای ترکیبی بی‌نام و نشان یا روش‌های تهاجمی مثل حجامت و فصد بدون رعایت اندیکاسیون‌های آن، از اعتقاد و باور مردم سوء استفاده کنند؛ در حالی که بیش از ۸۰٪ طب ایرانی «حفظ‌الصحه یا نگهداشت تندرستی» است و با اصلاح سبک زندگی و تدابیر و توصیه‌های سالم زیستن بسته به شرایط جغرافیایی، فصول مختلف، انتخاب نوع غذا، آداب تغذیه، فعالیت‌های بدنی، تنظیم و آداب خواب و بیداری، پیشگیری و کنترل عصبانیت، خشم، غم و اندوه، دفع مواد زائد و پاکسازی بدن، حمام و ... می‌تواند به ارتقای سلامت کمک کند و در جایی که نیاز به استفاده از دارو باشد، در گام نخست توصیه به استفاده از داروهای ساده و با درجات پایین می‌کند. استفاده

از روش‌های پیچیده درمانی، داروهای ترکیبی قوی و فصد و حجامت بر اساس اندیکاسیون مربوطه نیز باید توسط پزشکان حاذق و با تجربه و رعایت احتیاطات لازم صورت گیرد.

امیدوارم با توانمندسازی دست‌اندرکاران نظام سلامت خصوصا در محیطی‌ترین و اولین سطح ارائه خدمات بهداشتی درمانی در راستای استفاده از ظرفیت و پتانسیل منطقی و تاییدشده خدمات طب ایرانی، گامی در راستای افزایش سطح سواد سلامت مردم برداشته و به این واسطه، هم مانعی برای افراطی‌گری‌های غیر منطقی شده و هم زمینه بهره‌مندی هر چه بهتر و بیشتر مردم از ظرفیت خدمات تاییدشده، در دسترس و ارزان طب ایرانی فراهم شود.

در پایان بر خود فرض می‌دانم از معاون محترم بهداشت وزارت متبوع و همکاران محترم حوزه معاونت بهداشتی، رؤسا و معاونان بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی که در طراحی، تدوین و اجرای برنامه ادغام خدمات طب ایرانی در سیستم مراقبت‌های اولیه بهداشتی از هیچ کوششی فروگذار نکردند، صمیمانه تقدیر نمایم.

«اللهم وفقنا لما تحب و ترضی»

دکتر محمود خدادوست

مشاور وزیر و مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی-اسلامی

پیش‌گفتار

طب سنتی و روش‌های توصیه شده آن، در چند دهه اخیر مورد توجه جهانیان قرار گرفته است. قضاوت منصفانه بر سیر تاریخ تمدن بشر، بیانگر این حقیقت است که از دیرباز شیوه‌های گوناگون طب سنتی در جوامع مختلف برای درمان و حفظ سلامتی استفاده شده است.

بر اساس آنچه که در استراتژی سازمان جهانی بهداشت آمده است، طب سنتی و مکمل مزایای فراوانی دارد که از آن جمله تنوع و انعطاف‌پذیری، دسترسی آسان و قابلیت فراهم‌آوری در بسیاری از نقاط، مقبولیت زیاد در میان مردم، ارزان بودن نسبی، وابستگی کمتر به فناوری و اهمیت اقتصادی روزافزون را می‌توان نام برد؛ اما در آن روی سکه چالش‌هایی در مقابل طب سنتی و مکمل وجود دارد که عبارتند از: میزان توجه و علاقه دولت‌ها، فقدان شواهد علمی کافی برای اثبات اثربخشی بسیاری از درمان‌های طب سنتی، مشکلات مرتبط با حفظ و نگهداری دانش طب سنتی بومی، سوء استفاده از گرایش و علاقه مردم به طب سنتی و انجام فعالیت‌ها و اقدامات نامناسب و گاهی غیر ضروری تحت عنوان طب سنتی و مشکلات مرتبط با تضمین استفاده درست از این دانش.

طب سنتی هر کشور بخشی از میراث عمری و فرهنگی آن کشور را تشکیل می‌دهد. سابقه طب سنتی در ایران با وجود محققان و دانشمندانی مانند رازی و ابن سینا، زبان‌زد جلیس، حتی در حال حاضر است.

پس از قرن‌ها تجربه بشر در زمینه سلامت، اصل پیشگیری به‌تر از درمان است، یک اصل انکارناپذیر است و از آنجا که طب سنتی مبتنی بر طبیعت انسان بوده و با اعتقاد به اینکه طبیعت پیرامون انسان مواد و وسایلی فراهم ساخته که منطبق بر طبع انسان است، شیوه‌هایی عرضه می‌دارد که در راستای زیستن متعادل در جهت تداوم سلامتی و حفظ آن بسیار موثر است.

با توجه به فعالیت‌های انجام شده در جهت احیای طب سنتی ایرانی و با وجود تعداد و توصیه‌های فراوان این مکتب در زمینه شیوه‌ها، توصیه‌ها و نکات قابل استفاده برای بهتر و سالم زیستن و حفظ سلامتی، معاینه، بهداشت و دفتر طب سنتی وزارت بهداشت طی همکاری‌های مشترک، بر آن شدند که زمینه استفاده مناسب از رهنه و توصیه‌های طب سنتی ایرانی را در جهت ارتقای سلامت و سالم زیستن فراهم آورند. بر همین اساس و با هدف ادغام توصیه‌ها و خدمات مبتنی بر طب سنتی ایرانی، اقداماتی صورت گرفت که اولین قدم آن ادغام توصیه‌های سالم زیستن، در سطح یک ارائه خدمات است و در قالب کتاب پیش رو است. امید است با برنامه‌ریزی درست و به دور از شتاب‌زدگی، زمینه بهره‌گیری عموم مردم از آموزه‌های ارزشمند طب سنتی ایرانی فراهم شود.

دکتر ناصر کلانتری

قائم‌مقام معاون بهداشت و

رییس مرکز مدیریت شبکه

مقدمه

سلامتی یکی از بزرگترین نعمت‌های خداوند است و برای حفظ آن و جلوگیری از بیمار شدن، برنامه‌ریزی دقیقی لازم است. شما به‌هورز عزیز به عنوان پیام‌آور بهداشت و سلامت در منطقه خود، نقش مهمی در این باره دارید. البته همه شما درباره اصول اولیه حفظ سلامتی در طب نوین آگاهی دارید؛ اما در این کتابچه قصد داریم پنجره جدیدی را به رویان باز کنیم و شما را با روش‌های حفظ سلامتی و درمان‌های خانگی و ساده‌ای آشنا کنیم که بر اساس طب سنتی ایرانی است. ممکن است کلمه طب سنتی شما را به یاد مادر بزرگتان بیندازد و به خاطرتان بیاورد که زمانی که در کودکی بیمار می‌شدید، مادر بزرگتان غذا یا جوشانده خانگی ساده‌ای تهیه می‌کرد و آن را علاج بیماری شما می‌دانست. شاید گاهی به این گونه تجویزها می‌خندیدید و گاهی استفاده کرده و درمان می‌شدید. واقعیت این است که طب سنتی ایرانی یک مکتب علمی گسترده و ریشه‌دار است و از پزشکان و دانشمندانی مانند ابوعلی سینا به ما به ارث رسیده است. این علم علی‌رغم سرچشمه‌های زلال و سابقه دیرینه و کهن تاریخی از تجربیات آموزنده، در پشت پرده تکنولوژی جدید به دست فراموشی سپرده شده است و حمایت و توجه به آن از همبستگی ویژه‌ای برخوردار است. سازمان جهانی بهداشت از حدود ۳۰ سال قبل توسعه طب سنتی را در دستور کار خود قرار داد که مهم‌ترین دایل آن استفاده از ظرفیت‌های بومی هر منطقه برای حل مشکلات بهداشتی و درمانی آن منطقه بوده است. در گذشته علم طب سنتی روش اصلی حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها در ایران بوده به همین علت بسیاری از مردم کم و بیش به آن‌ها آشنا بودند و حتی صاحبان حرفه‌های مختلف از جمله معماری، کشاورزی و حتی کسانی که در سیاست‌گذاری‌های مربوط به ادارات، شهرها و کشور نقش داشتند، از این علم و مخصوصاً مبحث مزاج‌شناسی بهره می‌بردند. امروزه نیز بسیاری از مردم و بیماران، نمایی به استفاده از روش‌های طب سنتی ایرانی دارند؛ اما گسترش زیاد طب نوین باعث شده که آگاهی زیادی در مورد این روش‌ها در جامعه وجود نداشته باشد؛ البته گاه تصورات اشتباهی نیز در این میان وجود دارد.

باور نادرست	باور درست
طب سنتی ایرانی همان طب اسلامی است.	طب سنتی ایرانی یک مکتب علمی دارای ابعاد گسترده است که در شکل‌گیری آن از رهنمودها و احادیث انبیا و امامان معصوم (طب اسلامی) نیز استفاده شده است.

هدف از نگارش این کتابچه این است که شما به‌هورز گرامی با اصول طب سنتی ایرانی آشنا شده و توصیه‌های ساده، ارزان و در دسترس آن را بیاموزید و آن‌ها را به زبان ساده در اختیار خانواده‌های تحت پوشش خانه بهداشت خود قرار دهید. امیدواریم که با رعایت این توصیه‌ها در کنار روش‌های طب نوین، جامعه سالم‌تر و شادتری داشته باشیم.

دکتر مریم مقیمی

دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی