

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

2017

929

Jul

معرفتہ الصحتہ

حفظ الصحتہ الاسلامی

حکیم حسن امام علی

پڑوہش:

سید محسن میر لوحی، احمد شکوہی،

وحید شاہمی زادہ و سید محمد رضا موسوی

سرشناسه	: اسماعیلی، محسن، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	: معرفه الصحة: حفظ الصحة الاسلامی / محسن اسماعیلی ؛ پژوهش سیدمحسن میرلوحی
مشخصات نشر	: احمد شکوهی، وحید شاهی زاده، سیدمحمد رضا موسوی.
مشخصات ظاهری	: قم: انتشارات قائم آل علی، ۱۳۹۸.
شابک	: ۲۴۸ ص.
وضعیت فهرست نویسی	: 978-622-95157-9-2
یادداشت	: فیفا
عنوان دیگر	: کتابنامه.
موضوع	: حفظ الصحة الاسلامی.
موضوع	: تغذیه -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Nutrition -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: سلامتی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Health -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: پزشکی اسلامی
موضوع	: Medicine, Islamic
شناسه افزوده	: میرلوحی، سیدمحسن، ۱۳۵۹-
شناسه افزوده	: شکوهی، احمد، ۱۳۶۶، شاهی زاده، وحید، موسوی، سیدمحمد رضا، ۱۳۶۸.
رده بندی کنگره	: الف/۵۸۲۵۲م ۱۳۹۸
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۴۸۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۹۵۵۴۰



آدرس: قم / خیابان ارم / پاساژ قدس / طبقه همکف / پلاک ۸۴ - تلفن: ۳۷۷۳۹۵۲۵ - ۰۹۱۲۷۴۷۸۶۷۹

معرفه الصحة

حفظ الصحة الاسلامی

مؤلف: حکیم محسن اسماعیلی

پژوهشگران: سید محسن میرلوحی / احمد شکوهی / وحید شاهی زاده / سید محمد رضا موسوی

ناشر: انتشارات قائم آل علی

نوبت و سال چاپ: ۱۳۹۸ - اول

تعداد صفحات و قطع: ۲۲۸ / وزیری

چاپ: زمزم

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-95157-9-2

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۵۷-۹-۲

طبیست

دایرة المعارف طبّی

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أُنْزِلَ إِلَيْهِ رُوحٌ رَّحِيمٌ
فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ
مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (نحل، ۹۷)

«از مرد و زن، هر کس کار شایسته انجام دهد در حالی که
مؤمن است، مسلماً او را به زندگی پاک و پاکیزه‌ای زنده
می‌داریم و پاداششان را بر پایه بهترین عملی که همواره
انجام می‌داده‌اند، می‌دهیم.»

تقدیم به

عالم و آگاه و دانشمند همه اعصار و نور پر فروغ عالم اسلام و همه بشریت، کسی که علم او همراه با حلم و بردباری و صبر و گذشت بود و برای همیشه تاریخ، الگوی بی نظیر خلاق گشت.

کسی که مردم او را به نام باب الحوایج و گره گشای مشکلات مادی و معنوی خود می دانستند؛ یعنی امام همام موسی بن جعفر الکاظم علیه السلام.

فهرست مطالب

۱۹	طلیعه
۲۳	الف) تعریف سلامت
۲۶	ب) تعریف بیماری
۲۶	ج) تعریف بهداشت
۲۷	د) حفظ الصحّة اسلامی
۳۰	هـ) هدف از آفرینش انسان
۳۳	مقدمه
۳۴	الف) علم حفظ الصحه
۳۵	ب) علم العلاج
۳۷	۱. سیر درمان در طب جامع اسلامی
۳۹	باب اول: حفظ الصحه
۴۱	فصل اول: وظائف طبیب
۴۱	متن

ترجمه ٤٢

شرح ٤٣

الف) چگونگی تشکیل بدن ٤٣

ب) آفت اول ٤٤

ج) وظیفه طبیب ٤٥

د) ملاک در حفظ صحت ٤٧

ه) فرق بسته ضروریه در جزء نظری و حفظ الصحة در بخش عملی ٤٧

فصل دوم: حفظ الصحة - تدبیر مأكولات ٤٨

متن ٤٨

ترجمه ٤٩

شرح ٥١

الف) وجه ضرورت اكل ٥١

ب) اصول تدبیر مأكولات ٥٢

١. اصل اول: مرحله پاک سازی ٥٢

٢. اصل دوم: مرحله بهسازی ٥٣

٣. اصل سوم: مرحله نوسازی ٥٦

• نقش مصرف شام در مرحله نوسازی ٥٧

• اهمیت شام از نگاه روایات ٥٧

• یک مثال برای پاکسازی، بهسازی و نوسازی ٥٨

٤. اصل چهارم ٥٩

۵. اصل پنجم ۶۳
۶. اصل ششم ۶۴
- بی اشتهایی کودکان ۶۶
- بد غذایی و ضعف کودکان ۶۷
۷. اصل هفتم ۶۸
- پر اشتهایی ۶۹
۸. اصل هشتم ۶۹
۹. اصل نهم ۶۹
۱۰. اصل دهم ۷۰
۱۱. اصل یازدهم ۷۲
۱۲. اصل دوازدهم ۷۲
۱۳. اصل سیزدهم ۷۳
۱۴. اصل چهاردهم ۷۳
۱۵. اصل پانزدهم ۷۴
۱۶. اصل شانزدهم ۷۴
۱۷. اصل هفدهم ۷۵
۱۸. اصل هجدهم ۷۶
۱۹. اصل نوزدهم ۷۷
- یک راه آسان برای کم خوردن ۷۸

۲۰. اصل بیستم ۷۸
۲۱. اصل بیست و یکم ۷۹
۲۲. اصل بیست و دوم ۸۰
۲۳. اصل بیست و سوم ۸۱
- علت منع مصرف برخی از غذاها با هم ۸۱
۲۴. اصل بیست و چهارم ۸۴
- ج) سخن رازی در مورد تغذیه ۸۵
- د) پختن غذا در ظروف مناسب و غیر مناسب ۸۵
- ه) بهترین ظروف نگه داری غذا ۸۷
- مضرات ظروف مسی ۸۷
- جدول شماره یک ۹۰
- جدول شماره دو ۹۱
- جدول شماره سه ۹۲
- جدول شماره چهار ۹۳
- جدول شماره پنج ۹۴
- جدول شماره شش ۹۵
- جدول شماره هفت ۹۶
- جدول شماره هشت ۹۷
- جدول شماره نه ۹۸

فصل سوم: حفظ الصحة، تدبیر مشروبات..... ۹۹

متن ۹۹

ترجمه ۱۰۰

شرح ۱۰۱

الف) ضرورت آشامیدن آب ۱۰۱

۱. دلیل اول ۱۰۱

۲. دلیل دوم ۱۰۲

ب) بهترین آب ها ۱۰۲

۱. شرایط باطنی ۱۰۲

۲. شرایط ظاهری ۱۰۳

ج) بهترین آب ها به ترتیب اولویت ۱۰۵

د) بدترین آب ها ۱۰۵

ه) اصلاح آب ها ۱۰۷

و) بهترین راه سرد کردن آب ۱۰۷

ز) نظر طب در مورد آب خوردن بین یا بعد از غذا ۱۰۸

ح) وقت صحیح مصرف آب بعد از غذا ۱۰۹

ط) عوامل ایجاد عطش در انسان ۱۱۰

ی) ضرر خوردن آب قبل از غذا ۱۱۲

ک) ضرر خوردن آب در بین و یا بعد از غذا ۱۱۲

ل) ضرر خوردن آب سرد هنگام عطش کاذب ۱۱۲

- م) افراد مستثنی از آب خوردن ۱۱۳
- ن) تدابیر عطش کاذب ۱۱۳
- ص) بیان اوقات ممنوعه آشامیدن آب ۱۱۴
- ع) شرایط مصرف آب بعد از موارد نهی شده ۱۱۷
- ف) آداب آب نوشیدن ۱۱۸
- ص) بحث کوتاهی پیرامون شراب ۱۱۸
۱. نظر قرآن کریم پیرامون شراب ۱۱۸
۲. شبهه ۱۲۰
۳. جواب شبهه ۱۲۰

فصل چهارم: حفظ الصحة، تدابیر حرکت و سکون (۱) ۱۲۲

- متن ۱۲۲
- ترجمه ۱۲۳
- شرح ۱۲۵
- الف) مقدمه ۱۲۵
- ب) نحوه ضرر رساندن پس مانده‌ها از نظر کیفیت ۱۲۷
- ج) نحوه ضرر رساندن پس مانده‌ها از نظر کمیت ۱۲۷
- د) راه‌های دفع پس مانده‌های حاصل از غذا ۱۲۸
- ه) مضرات دفع پس مانده‌ها از طریق ادویه جات مستفرغه ۱۲۸
۱. سمی بودن مستفرغات ۱۲۸
۲. دفع اخلاط مفید ۱۲۸

و) بهترین راه دفع فضولات ۱۲۹

ز) اثرات مثبت ریاضت معتدل برای بدن ۱۲۹

ح) شرایط ریاضت مفید ۱۳۱

ط) انواع ورزش ها ۱۳۸

ی) تقسیم ریاضت و ورزش ۱۳۸

ک) ریاضت های مخصوص اعضاء بدن ۱۴۰

ل) فواید مهم ورزش قایق سواری ۱۴۶

فصل پنجم: حفظ اصحاب دایر حرکت و سکون (۲)، دلک .. ۱۴۹

متن ۱۴۹

ترجمه ۱۴۹

شرح ۱۵۰

الف) مقدمه ۱۵۰

ب) جایگاه فن تدلیک ۱۵۱

ج) سه ویژگی اثر گذار تدلیک ۱۵۲

د) تاثیرات دلک بر چهار سیستم مهم بدن ۱۵۳

ه) دو گروه به ماساژ نیاز دارند ۱۵۵

و) اقسام دلک و فواید آن ۱۵۵

۱. دلک خشن ۱۵۶

۲. دلک قوی صلب ۱۵۶

۳. دلک ضعیف لئین ۱۵۷

۴. دلک کثیر ۱۵۷
۵. ماساژ معتدل ۱۵۷
- (ز) تقسیم ثانویه دلک ۱۵۷
۱. دلک استعدادی ۱۵۸
۲. دلک استردادی ۱۵۸
- (ز) شرایط دلک ۱۵۸
۱. مکان دلک ۱۵۸
۲. شخص ماساژ دهنده ۱۵۹
۳. رنگ فضای ماساژ ۱۵۹
۴. رائحه مکان ماساژ ۱۵۹
۵. استفاده از روغن های مناسب ۱۵۹
- روغن بادام شیرین ۱۶۰
- روغن بادام تلخ ۱۶۰
- روغن بنفشه ۱۶۰
- روغن سیاه دانه ۱۶۰
- (ح) چهار روغن ویژه با بیشترین کاربرد در درمان ۱۶۰
۱. روغن بنفشه ۱۶۱
- فوائد روغن بنفشه ۱۶۱
۲. روغن بادام شیرین ۱۶۲
۳. روغن بادام تلخ ۱۶۲

۴. روغن سیاهدانه ۱۶۲

• فوائد روغن سیاهدانه ۱۶۳

ط) زمان دلک ۱۶۳

ی) تمرکز ۱۶۳

فصل ششم: حفظ الصحه، تدابیر نوم و یقظه (خواب و بیداری) ۱۶۵

متن ۱۶۵

ترجمه ۱۶۵

شرح ۱۶۶

الف) تدابیر خواب و بیداری ۱۶۶

ب) مقدمه ۱۶۶

۱. اسباب اربعه خواب طبیعى ۱۶۸

۲. شرایط افضلیت خواب ۱۶۹

ج) اقسام خواب های روز و ویژگی های آنها ۱۷۵

۱. خواب عیلوله ۱۷۵

۲. خواب فیلوله ۱۷۵

۳. خواب قیلوله ۱۷۶

۴. خواب حیلوله ۱۷۶

۵. خواب غیلوله ۱۷۶

د) بی خوابی و دیر خوابی ۱۷۸

فصل هفتم: حفظ الصحة، تدابير استفراغ و احتباس (۱) ۱۸۰

- متن ۱۸۰
- ترجمه ۱۸۰
- شرح ۱۸۱
- الف) معنى احتباس و استفراغ ۱۸۱
- ب) چند نمونه از غذاهاى ملین ۱۸۳
۱. چند نمونه از حابسات شکم ۱۸۴
۲. تدابير مزاجی در یبوستها ۱۸۶

فصل هشتم: حفظ الصحة، تدابير استفراغ و احتباس (۲)، تدابير

- حمام ۱۸۷
- متن ۱۸۷
- ترجمه ۱۸۸
- شرح ۱۹۰
- الف) مقدمه ۱۹۰
- ب) خصوصیات بهترین حمام ۱۹۱
- ج) اصول استحمام ۱۹۳
- د) شروط شستن بدن با آب سرد ۲۰۰

فصل نهم: حفظ الصحة، تدابير استفراغ و احتباس (۳)، تدابير جماع

- ۲۰۳

۲۰۳	متن
۲۰۴	ترجمه
۲۰۶	شرح
۲۰۶	الف) مقدمه
۲۰۸	ب) مضرات افراط در جماع
۲۰۹	ج) نواید جماع برای بدن
۲۱۰	د) مضرات ترک جماع معتدل
۲۱۳	ه) بهترین شکل جماع و بدترین شکل جماع
۲۱۴	و) زمان انجام دخول در جماع
۲۱۴	ز) بدترین شکل جماع
۲۱۵	ح) موقع مفید بودن کثرت جماع
۲۱۶	ط) مضرات استمناء
۲۱۶	ی) لواط و عوارض آن
۲۱۷	ک) ضعف اسپرم
۲۱۸	ل) عفونت اسپرم
۲۱۸	م) اختلالات جنسی در مردان
۲۱۸	۱. عدم نعوظ
۲۱۹	۲. انزال زودرس (سرعت انزال)
۲۱۹	۳. اختلال نعوظ (عدم نعوظ)

فصل دهم: حفظ الصحة، تدابیر فصل های چهارگانه ۲۲۰

متن	 ۲۲۰
ترجمه	 ۲۲۱
شرح	 ۲۲۲
الف) مقدمه	 ۲۲۲
ب) تدبیرات فصل بهار	 ۲۲۴
۱. پاک سازی با فصد و حجامت	 ۲۲۴
۲. انواع حجامت	 ۲۲۶
۳. پاک سازی به وسیله قی و اسهال	 ۲۲۷
ج) تدبیر فصل تابستان	 ۲۳۳
د) تدبیر فصل پاییز	 ۲۳۵
ه) تدبیر فصل زمستان	 ۲۴۰
منابع	 ۲۴۴