

# مبانی طب ایرانی

## (طب سنتی ایران)

گروه مطالعاتی سبک زندگی سالم

دکتر فاطمه علیزاده

(پزشک و پژوهشگر طب ایرانی)

دکتر سمیه فتعلی

(پزشک و دستیار دکتری تخصصی طب ایرانی)

دکتر فاطمه مرادی

(پزشک و دستیار دکتری تخصصی طب ایرانی)

|                     |                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | علیزاده، فاطمه، ۱۳۶۳ -                                                   |
| محل چاپ             | مبانی طب ایرانی (طب سنتی ایران) / فاطمه علیزاده، سمیه فتاحی، فاطمه مرادی |
| شخصات نشر           | تهران: ایران‌پا، ۱۳۹۷.                                                   |
| مشخصات فیزیکی       | ۵۰ص، ۱۱ × ۱۷ س.م.                                                        |
| شابک                | گروه مطالعاتی شبکه زندگی سالم.<br>978-600-99938-2-6                      |
| وضعیت فهرست نویسی   | م                                                                        |
| یادداشت             | چاپنامه.                                                                 |
| موضوع               | ایران، سنتی - ایران                                                      |
| موضوع               | Traditional medicine - Iran                                              |
| موضوع               | شکی ایران                                                                |
| موضوع               | Medicine, Persian                                                        |
| شناسه افزوده        | فتاحی، سمیه، ۱۳۶۳ -                                                      |
| شناسه افزوده        | مرادی، فاطمه، ۱۳۶۳ -                                                     |
| رده بندی کنگره      | ۱۳۹۷۱۳۵R /ع۸۸۴                                                           |
| رده بندی دیویی      | ۹۵۵/۶۱۰                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی | ۵۱۱۸۵۹                                                                   |

## مبانی طب ایرانی (طب سنتی ایران)

گروه مطالعاتی سبک زندگی سالم

نویسنده: دکتر فاطمه علیزاده، دکتر سمیه فتعلی، دکتر فاطمه مرادی

ناشر: ایرانیان طب

ممارگان: ۱۰۰ جلد

تاریخ چاپ: اول/۱۳۹۷

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۴۸۹۴۱-۶ تلفن:

۸۸۹۹۶۳۵۷-۶۶۴۸۹۴۱-۶۶۴۸۹۴۱-۶

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مولفان و مصنفان است. کپی برداری از کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل های PDF، روح برد، عکس برداری، بازنویسی در وبلاگ ها، سایت ها، شبکه های اجتماعی، مجله ها، کتاب ها، بدون اجازه کتبی از ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می شود.

[www.iranianteb.com](http://www.iranianteb.com)

## فهرست مطالب

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| ۷  | ..... مقدمه                       |
| ۹  | ..... تعریف طب سنتی               |
| ۱۰ | ..... مکتب طب ایرانی              |
| ۱۱ | ..... تاریخچه                     |
| ۱۳ | ..... ه سی طب ایرانی              |
| ۱۶ | ..... امری                        |
| ۱۶ | ..... ارکان                       |
| ۱۹ | ..... مزاج                        |
| ۲۲ | ..... مزاج سنین                   |
| ۲۳ | ..... مزاج فصول                   |
| ۲۴ | ..... مزاج جنس                    |
| ۲۴ | ..... مزاج مکان‌ها                |
| ۲۵ | ..... مزاج اعضاء                  |
| ۲۵ | ..... معیارهای تشخیص مزاج کلی بدن |
| ۳۵ | ..... اخلاط                       |
| ۳۸ | ..... اعضا                        |
| ۳۸ | ..... ارواح                       |
| ۴۰ | ..... قوا و افعال                 |

اسباب و علل بیماری‌ها ..... ۴۱

سوء مزاج ..... ۴۱

آموزه‌های طبی در اسلام ..... ۴۷

جمع ..... ۵۲

www.ketab.ir

## مقدمه

امروزه افراد با انبوهی از اطلاعات درباره سلامتی برخورد می کنند که هر کدام از منظری خاص به آن نگاه می کنند. طب ایرانی یکی از مکاتب طبی است که با قدمتی هزاران ساله، حاوی نکات ارزشمند و کاربردی بسیاری درباره حفظ سلامتی یا «حفظ الصحة» می باشد، چرا که از منظر این مکتب پزشکی، حفظ سلامتی مقدم بر درمان است.

بدین منظور، گروه تحقیقاتی سبک زندگی سالم، هفت کتابچه در زمینه روش زندگی، علم پزشکی ایرانی، متون اسلامی و مقایسه با تحقیقات پزشکی رایج نگاشته شده است. سعی ما بر این بوده تا با یکسان سازی زبان این سه حوزه، بتوانیم بسته ای از راهکارهای سبک زندگی سالم را که متناسب با زندگی امروز باشد در اختیار شما قرار دهیم.

لیست این مجموعه عبارت است از:

- تدابیر فصول و مکان زندگی

- اصول خوردن و آشامیدن

- خواب

- فعالیت بدنی

- بهداشت روان

- پاکسازی بدن

- بهداشت فردی

برای فهم بهتر مطالب طب ایرانی که در کتابچه های ذکر شده آمده، آشنایی با مبانی و اصطلاحات خاص این طب لازم به نظر می رسد. همین سبب شد تا کتابچه حاضر در سه بخش مبانی طب ایرانی (امور طبیعی، دلی و علایم، اسباب و علل) تهیه و تنظیم شود. در انتها نیز به صورت مختصر به دیدگاه های موجود پیرامون آموزه های طبی اسلامی و پزشکی رایج پرداخته شده است.