

حفظ البدن

(رساله‌ای فارسی بهداشت و تندرستی)

تألیف

امام فخرالدین محمد مجتبی‌الکاشانی

(درگذشته ۷۶۰ ه. ق.)

مقدمه تحقیق و تصحیح

محمد ابراهیم ذاکر

سرشناسه	: فخر رازی، محمد بن عمر، ۹۵۴۴ - ۶۰۶ ق.
عنوان و نام پدیدآور	: حفظ البدن (رساله‌ای فارسی در بهداشت و تندرستی) / تألیف امام فخرالدین محمد بن عمر رازی؛ تصحیح محمد ابراهیم ذاکر.
مشخصات نشر	: تهران: مرکز پژوهشی میراث مکتوب، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: شصت و چهار، ۲۵۶ / ص.
فروست	: میراث مکتوب: ۲۲۰، علوم و فنون: ۱۷.
شابک	: ۸۵۰۰۰ ریال: 978-600-203-016-0
وضعیت فهرست‌نویسی	: قیفا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۵۱؛ همچنین به صورت زیرنویس.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: پزشکی اسلامی - متون قدیمی تا قرن ۱۴
موضوع	: بهداشت شخصی - متون قدیمی تا قرن ۱۴.
شناسه افزوده	: ذاکر، محمد ابراهیم، ۱۳۲۵ - ، مصحح
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ج ۳ / ف ۱۲۸ / ۳ R
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۵۱۹۹۳



حفظ البدن

(رساله‌ای فارسی در بهداشت و تندرستی)

تألیف: امام فخرالدین محمد بن عمر رازی (درگذشته ۶۰۶ ه. ق)

تصحیح: محمد ابراهیم ذاکر

ناشر: میراث مکتوب

مدیر تولید: محمد باهر

ترجمه گزیده مقدمه به انگلیسی: مصطفی امیری

مدیر فنی و امور چاپ: حسین شاملوفرد

حروفچین و صفحه‌آرا: رضا سلگی

چاپ اول: ۱۳۹۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

بها: ۸۵۰۰ تومان

شابک: ۰ - ۰۱۶ - ۲۰۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸

چاپ: نقره آبی - صحافی: سیاره

همه حقوق متعلق به ناشر و محفوظ است
نشر الکترونیکی اثر بدون کسب اجازه کتبی از ناشر ممنوع است

نشانی ناشر: تهران، ش. پ: ۱۳۱۵۶۹۳۵۱۹

تلفن: ۶۶۴۹۰۶۱۲، دورنگار: ۶۶۴۰۶۲۵۸

E-mail: toolid@MirasMaktoob.ir

http://www.MirasMaktoob.ir



دریابی از فرهنگ پرمایه اسلام و ایران در خمی خطی موج می زند. این نسخه مایه حقیقت، کارنامه دانشمندان و نوابغ بزرگ و هویت نامدایرانیان است. بر عهده و هنر ملی است که این میراث پرارج را پاس دارد و برای شناخت تاریخ و فرهنگ و ادب و سوابق علمی خود به احیا و بازسازی آن اهتمام ورزد.

بایمه کوششی که در سالهای اخیر برای شناسایی این ذخایر مکتوب و تحقیق و تتبع در آنها انجام گرفته و صد کتاب و رساله ارزشمند انتشار یافته هنوز کار ناکرده بسیار است و هزاران کتاب و رساله خطی موجود در کتابخانه های داخل و خارج کشور شناسانده و منتشر شده است. بسیاری از متون نیز، اگرچه بارها بطبع رسیده، منطبق بر روش علمی نیست و تحقیق و تصحیح مجدد نیاز دارد.

احیاء و نشر کتاب و در سالهای خطی و خطیهای است. برده و متحقق و مؤسسات فرهنگی، مرکز پژوهشی میراث مکتوب در راستای این هدف در سال ۱۳۷۲ بنیاد نهاده شد تا با حمایت از کوشش های متحقق و متحققان، و با مشارکت ناشران، مؤسسات علمی، اشخاص فزینگی و علاقه مندان به دانش و فرهنگ سببی در نشر میراث مکتوب داشته باشد و مجموعه ای ارزشمند از متون و منابع تحقیق به جامعه فزینگی ایران اسلامی تقدیم دارد.

اکبر ایرانی

مدیر عامل مرکز پژوهشی میراث مکتوب

فهرست مطالب

دیاجه	سیزده
الف) امام فخر رازی از نگاه ابن ابی اصیعه	سیزده
گزاره وصیت نامه	بیست و چهار
ب) آثار فخر رازی	سی و دو
ج) دست نوشته ها و نکاتی درباره حفظ البدن	سی و نه
۱. دست نوشته ایاصوفیه	سی و نه
۲. دست نوشته کمبریج	چهل
۳. نکته هایی درباره کتاب حفظ البدن	چهل و یک
د) ویژگی های نوشتاری کتاب	چهل و چهار
ه) تاریخچه حفظ البدن نگاری	چهل و هفت
سپاسگزاری	پنجاه و نه
سرآغاز متن	۱
مقاله نخستین - در بیان علامات امزجه بر سبیل اجمال	۵
[باب] اول در بیان نشانه های مزاجها بر طریق کلی	۷
باب دوم در شناختن مزاج هر اندامی	۱۵
فصل اول در شناخت مزاجهای دماغ	۱۵
فصل دوم در مزاجهای دل	۱۶
فصل سوم در مزاجهای جگر	۱۷
فصل چهارم در مزاجهای معده	۱۸
فصل پنجم در شناخت مزاجهای خصیتین و اوعیه منی	۱۸

۱۹	مقاله دوم - در بیان تدبیر هوا و آنچه بدان باب تعلق دارد
۲۱	فصل اول اسباب السّته
۲۳	فصل دوم در بیان حاجت حیوانات به هوا
۲۵	فصل سوم در بیان تغیر هوا
۳۳	فصل چهارم در شرح حال تن مردم در هر شهری و جایگاهی
۳۷	فصل پنجم در شرح هوای نیک و هوای معتدل
۳۹	مقاله سوم - در شرح مضرتّ هوای مختلف و علاج هر یک بر سبیل تفصیل
۴۱	فصل اول در مضرتّ هوای گرم
۴۳	فصل دوم در مضرتّ هوای سرد
۴۵	فصل سوم در آنچه از بوی ناخوش شنیدن رنجه دارد
۴۷	فصل چهارم در آنکه بوی خوش یابد، رنجور شود
۴۹	فصل پنجم در منفعت و مضرتّ عطرها
۵۳	فصل ششم در اسبرغما
۵۷	مقاله چهارم - در مشروبات
۵۹	بخش اول در شرح صفات آبها
۵۹	فصل اول در منفعتهای آب خوردن
۶۰	فصل دوم در اقسام آبها
۶۱	فصل چهارم ^۱ در اقسام آبها
۶۶	فصل پنجم در بسیاری آب خوردن
۶۸	فصل ششم اندر مضرتّ آب سرد
۷۰	فصل هفتم در آبهای سرد کرده به برف و یخ
۷۱	فصل هشتم در آبهای متغیر
۷۶	فصل نهم اندر طعامهای آب شور
۷۹	بخش دوم از مقاله چهارم در شراب
۷۹	فصل اول در منافع شراب
۸۱	فصل دوم در بیان آنکه چرا شراب انگوری از همه شرابها بهتر است
۸۲	فصل سوم در بیان مضرتّ شراب
۸۵	فصل چهارم در بیان آنکه شراب موافق طبع کیست

۱. عنوان «فصل سوم» از دست نویسنده و یا رونویس کننده افتاده است.

فصل پنجم در بیان آنکه شراب در کدام فصل موافق تر باشد	۸۵
فصل ششم در شرح حال آن کس که شراب خوردن عادت نکرده بود	۸۶
فصل هفتم در شرح حالی که مردم مست را پدید آید	۸۶
فصل هشتم در طبیعت شراب	۹۲
فصل نهم در مراتب مستی	۹۲
فصل دهم در اسباب زود مست شدن	۹۳
فصل یازدهم در بیان آنکه شراب کی شاید خوردن	۹۴
فصل دوازدهم در بیان آنکه چه باید خوردن تا شراب بسیار خورد و دیر مست شود	۹۵
فصل سیزدهم در بعضی از احوال که شراب خواره به کار آید	۹۶
فصل چهاردهم در اقسام شرابها	۹۷
بخش سوم از مقالات چهارم در انواع اشربه	۱۰۱
فصل پانزدهم در علاج او، حالی که در شراب خوردن پدید آید	۱۰۵
فصل شانزدهم در علاج خمار	۱۰۷
مقالات پنجم - در تدبیر مأكولات	۱۱۱
بخش اول در طبایع مفردات	۱۱۳
فصل دوم در گوشتها	۱۱۶
فصل سوم در شرح اعضای حیوانات	۱۲۰
فصل چهارم در طبیعت آبها	۱۲۲
فصل پنجم در شرح ابزارها که به سرکه و جز آن سازند	۱۲۷
فصل ششم در شیر و آنچه از او سازند	۱۲۹
فصل هفتم در تره‌ها	۱۳۱
فصل هشتم در بقول	۱۳۵
فصل نهم در افزارهای دیگر	۱۳۷
فصل دهم در میوه‌های تر	۱۳۹
فصل یازدهم در میوه‌های خشک	۱۴۴
فصل دوازدهم در شیرینیا	۱۴۵
فصل سیزدهم در روغنها	۱۴۶
بخش دوم در چگونگی غذا خوردن	۱۴۹
فصل اول در حقیقت غذا	۱۴۹
فصل دوم در بیان آنکه غذا چگونه باید خوردن	۱۵۰

۱۵۵	مقالت ششم - استفراغها
۱۵۷	بخش اول در استفراغ مباشرت کردن
۱۵۷	فصل اول علاج اعضای تناسل
۱۵۸	فصل دوم در منافع جماع
۱۵۹	فصل سوم در مضرت‌های جماع که نه بر وقت و نه بر شهوت صادق افتد
۱۶۱	فصل چهارم مردم لاغر و یا فربه
۱۶۲	فصل پنجم در تدبیرهای موافق
۱۶۷	فصل ششم در کیفیت شکستن جماع
۱۶۸	فصل هفتم در آنکه قضیب بی شهوت جماع برخاسته بماند
۱۶۸	فصل هشتم در آنکه آب زود بیرون جهد
۱۷۳	فصل نهم در اسباب ضعیفی از مجامعت کردن
۱۷۴	فصل دهم در تدبیرهای قوت‌دهنده
۱۷۶	فصل یازدهم در داروها که از غذا سازند
۱۸۴	فصل دوازدهم در معجزات
۱۸۵	فصل سیزدهم در داروهایی که چون طلای کنند قضیب را سخت کنند
۱۸۶	فصل چهاردهم در حقنه و شیاف
۱۸۷	فصل پانزدهم در بزرگ کردن قضیب
۱۸۸	فصل شانزدهم در لذت زیادت کردن مردان و زنان
۱۸۹	فصل هفدهم داروهای به خود گرفتنی
۱۸۹	فصل هجدهم در تنگ کردن فرج
۱۹۱	فصل نوزدهم در وقت جماع کردن
۱۹۱	فصل بیستم مباشرت کردن با غلام
۱۹۳	بخش دوم در استفراغها و در گرمابه رفتن
۱۹۵	مقالت هفتم - در حرکت و سکون
۱۹۷	فصل اول در حاجتمندی تندرستان به حرکت و ریاضت
۱۹۹	فصل دوم در وقت ریاضت
۲۰۱	فصل سوم در اندازه ریاضت
۲۰۳	فصل چهارم در ریاضت جزوی

۲۰۵	مقالات هشتم - به تدبیر خواب و بیداری
۲۰۷	فصل [اول] اندر منافع خواب
۲۰۹	فصل [دوم] در آنچه چگونه باید خفتن
۲۱۱	انجامه دست نوشته کمبریج
۲۱۳	پیوست های دست نوشته کمبریج
۲۲۱	نمایه ها
۲۲۳	کسان
۲۲۴	جای ها
۲۲۵	داروها
۲۳۲	خوراکی ها
۲۳۹	بیماری ها و مزاج ها
۲۴۷	جانوران
۲۴۹	وزن ها و اندازه ها
۲۵۱	کتابنامه