

تشخیص بیماری‌ها با

طب سنتی

تألیف: ایمان امیری زاده

www.ketab.ir

انتشارات آسو

تهران ۱۳۹۴

سرشناسه : امیری زاده، ایمان، ۱۳۶۱ - عنوان و نام پدیدآور : تشخیص
بیماری ها با طب سنتی / تألیف ایمان امیری زاده. مشخصات نشر : تهران :
آسو، ۱۳۹۴. مشخصات ظاهری : ۴۳۰ ص. شابک : ۰-۶۳-۷۲۲۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیفا موضوع : پزشکی سنتی موضوع : پزشکی
سنتی -- متون قدیمی تا قرن ۱۴ رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ۵۸ الف / R۱۳۵
رده بندی دیویی : ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی : ۴۱۵۸۷۸۶

انتشارات آسو
خیابان انشاد کوچه رستمی، پلاک ۳۰، طبقه اول
تلفن: ۵۶۳ ۴۱ ۶۶۴۷۹۸۵۶ - ۶۶۴۷۹۸۵۶

تشخیص بیماری ها با طب سنتی

تألیف: ایمان امیری زاده

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۰-۶۳-۷۲۲۸-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: تومان

فهرست مطالب

۱۹	 دیباچه
۲۶	 درباره بهار
۲۷	 درباره تابستان
۲۸	 درباره پیز
۲۹	 درباره زمستان
۳۱	 فصل نخست
۳۱	 نامگذاری کتاب، خاستگاه ریشه های آن
۳۲	 در «هیولا» و «صورت» و کرب و کیمیت براساس نگرش
۳۲	 فیلسوفان و نگاه مخالفان آنان
۳۴	 در طبایع مفرد و مرکب و رد طبیعت پنجم
۳۶	 در دست اندازی طبایع به یکدیگر و بطلان ادعای کسانی که
۳۶	 سردی هوا را باور دارند
۳۷	 در برآمدن طبایع از یکدیگر
۳۸	 دگرگونی و استحاله
۳۹	 در هستی و نیستی
۴۱	 در اثرگذاری و اثرپذیری
۴۲	 در برآمدن اشیاء از طبایع و اثرگذاری افلاک و کیهانشان بر آن‌ها
۴۶	 در اثرگذاری طبایع بر هوا و لایه های زیرین زمین
۴۹	 در شهاب سنگ ها و اثرگذاری آن ها بر هوا
۵۰	 در هستی حیوانات صحرائی و دریایی و آسمانی و ساختار آن ها
۵۵	 بخش دوم
۵۵	 در پیدایش و هستی چنین

۵۷	زمان تکامل یافتن جنین
۵۹	نشانه‌های نر و ماده و انبوهی و کاستی زایش و دلیل دوقلو
۵۹	زایی و کامل شدن اندام‌ها و نقص عضو
۶۱	نشانه‌های باروری و جنس جنین
۶۲	گفته‌های بقراط درباره باروری و نشانه‌های آن
۶۴	در آسانی زایمان و سقط کردن
۶۵	در چگونگی شکل یافتن اندام‌ها و خوی‌ها
۶۶	درباره مزاج و چگونگی خوراک در آن و توان طبایع چهارگانه
۶۹	در چرایی تحک ذاتی و ارادی و درباره مغز و قلب
۷۱	در چرایی مستدیر بودن سر و دلایل آن
۷۱	درباره منفذهای سر و راه‌های دفع فضولات بدن
۷۲	درباره پوست و مو و ناخن و دندان
۷۳	درباره چرایی راست قامت بودن انسان، در میان حیوانات و
۷۳	جذایی دست‌ها و پاها و تشبیه سنان به زبان بزرگ
۷۵	درباره بلندی و کوتاهی اندام و پیر شدن و فرزاد بودن موی و رنگ پوست
۷۷	درباره محاسن و پیری و طاسی و جوانی و پیر شدن
۸۰	درباره چرایی احتلام و چگونگی قاعده شدن
۸۰	درباره اندام‌های تن و توان و اثر گذاری آن‌ها
۸۱	درباره سن و سال و فصول و دگرگونی شب و روز
۸۴	درباره نفس و اینکه نفس عرض نبوده خوی و مزاج هم نیست
۸۷	در این که نفس مرکب نیست و درباره حرکات آن و رد نادیده
۹۰	جایگاه جان در تن همانند قرار گرفتن اشیاء در یکدیگر نیست
۹۰	و اینکه نور نه جسم است و نه آتش
۹۳	در اینکه تن، جان‌هایی دارد که با آن ازمیان بر می‌خیزند
۹۴	درباره عقل و هیولای نخست و اسمای ده گانه‌ای که
۹۴	دربار گیرنده تمام کلام است
۱۰۱	درباره پندار و حواس «دیگر»
۱۰۴	درباره حس بینایی
۱۰۵	درباره سایر حواس

۱۰۷	درباره رنگ‌ها و مزه‌ها و بوی‌ها و اینکه نمادهای مزبور.....
۱۰۷	عرض هستند نه جسم.....
۱۰۹	درباره نیروهایی که تن را بالندگی می‌بخشند.....
۱۱۱	درباره نشانه‌ی مزاج‌های تن.....
۱۱۱	درباره نشانه‌های مغز و خوی آن.....
۱۱۲	درباره نشانه‌های مزاج قلب.....
۱۱۲	درباره نشانه‌های کبد و معده.....
۱۱۴	درباره گرسنگی و تشنگی و خواب و بیداری و خنده و گریه و خستگی.....
۱۱۵	درباره آیدی و اندوه و شرم و هراس.....
۱۱۵	درباره شهوت و اندیشه و خشم.....
۱۱۶	درباره رادی و آس و ستم و بخل و خوشتنداری و.....
۱۱۶	بی‌پروایی و یکرنگی و اراستگی و افتادگی و دوستی و کین توزی.....
۱۱۸	درباره سبکبالی و سستی و فراموشی و حافظه.....
۱۱۹	درباره عطسه و لمیدن و قلقلک و لرزش و بی‌حسی.....
۱۱۹	درباره خواب و کابوس و محتمل شدن.....
۱۲۰	درباره رؤیا دیدن و چشم زدن.....
۱۲۳	درباره تربیت کودکان و بهداشت.....
۱۲۵	درباره تربیت کودکان و نوباوگان.....
۱۲۶	درباره بهداشت.....
۱۲۹	درباره چگونگی مزاج‌های بدن در مراحل مختلف عمر.....
۱۳۰	درباره اندام‌ها و ویژگی آن‌ها.....
۱۳۳	درباره سفر و سپاه.....
۱۳۵	درباره آنچه قریه می‌نماید یا نزار می‌گرداند و آنچه شهوت را دامن می‌زند.....
۱۳۷	درباره نازک اندامی و سودمندی یا زیانباری آن.....
۱۴۱	بخش سوم.....
۱۴۱	درباره چرایی غذا خوردن.....
۱۴۳	درباره اغذیه و ترتیب تناول آن‌ها.....
۱۴۵	درباره گونه‌های مختلف غذا و توان بخشی آن‌ها.....

بخش چهارم.....	۱۴۹
درباره بیماری‌های عمومی.....	۱۴۹
درباره بیماری‌های عمومی و علت بروز آن.....	۱۵۱
درباره بیماری‌های مرتبط با سن و سال و فصل.....	۱۵۳
درباره آنچه خلط‌های چهارگانه را برهم می‌زند.....	۱۵۳
درباره برآشفتن طبایع آدمی.....	۱۵۴
نشانه‌های برانگیخته شدن طبایع بشری.....	۱۵۵
نشانه‌ی بیماری‌های داخلی.....	۱۵۶
درباره روکای‌های درمان و انواع و کلیات چگونگی آن.....	۱۵۸
درباره درمان اندام‌ها و معالجه بیماری‌های حاد.....	۱۶۲
درباره بیماری‌های مزمن و نشانه‌های آن.....	۱۶۴
درباره سر.....	۱۶۴
درباره بریدگی و کوفتگی سر.....	۱۶۸
درباره بیماری‌های مغز.....	۱۶۹
درباره نشانه‌ی بیماری‌های مغز.....	۱۷۰
درباره درمان بیماری‌های مغز.....	۱۷۴
نشانه‌ی بیماری‌های ناشی از معده و روده.....	۱۷۹
گفته‌های بقراط درباره مغز.....	۱۸۲
درباره صدایی که در گوش می‌پیچد و انعکاس آن و علائم.....	۱۸۳
درباره سرگیجه و بی‌خوابی و نشانه‌ها و مداوای آن‌ها.....	۱۸۳
درباره فراموشی و کابوس و نشانه‌ها و مداوای آن‌ها.....	۱۸۴
درباره گونه‌های مختلف سردرد و نشانه‌های آن.....	۱۸۵
درمان سردرد.....	۱۸۷
درمان درد گیجگاه.....	۱۹۱
درمان و نشانه‌های سنورتا (میگرن).....	۱۹۲
ساختار چشم.....	۱۹۳
درباره بیماری‌های چشم.....	۱۹۵
نشانه‌ی بیماری‌های چشم.....	۱۹۸
درباره مداوای بیماری‌های چشم.....	۲۰۰

۲۱۲	درمان بیماری‌های پلک و برگشتن آن و گل مژه و توصیف سرمه‌ها
۲۱۶	بیماری‌های گوش و نشانه‌های آن
۲۱۷	درمان بیماری‌های گوش
۲۱۹	بیماری‌های بینی و نشانه‌های آن
۲۲۱	خون دماغ شدن و درمان آن
۲۲۲	درباره زکام و درمان آن
۲۲۳	درمان صورت و پیرایش آن
۲۲۵	درباره دهان و دندان و بوی زننده
۲۳۰	درباره تشنج و کزاز
۲۳۱	نشانه‌های تشنج و کزاز
۲۳۱	درمان تشنج و کزاز
۲۳۳	درمان لرزش و دردن
۲۳۳	درباره فلج و رعشه
۲۳۴	نشانه‌های فلج و رعشه
۲۳۵	درمان فلج و رعشه
۲۳۸	درباره حلق و زبان کوچک
۲۳۸	نشانه‌ی بیماری‌های حلق، زبان کوچک و ریزتین
۲۳۹	درمان حلق و زبان کوچک
۲۴۱	درمان بیماری‌های سینه و صدا
۲۴۲	درمان سینه و صدا
۲۴۳	درباره تنگی نفس و آسم
۲۴۴	درمان تنگی نفس و آسم
۲۴۷	درباره معده
۲۴۹	درباره نشانه‌ی بیماری‌ها و زخم معده
۲۵۰	درمان معده و سل
۲۵۶	درباره استفراغ و درمان آن
۲۵۷	درمان سکسکه
۲۵۸	درمان نیروهای چهارگانه و نگهداری آن‌ها
۲۵۸	درباره بیماری‌های کبد

۲۶۰	نشانه‌ی بیماری‌های کبد
۲۶۲	درباره زرداب که نشان استسقاء است
۲۶۲	درمان بیماری‌های کبد
۲۶۵	درمان استسقاء
۲۶۷	درباره بیماری‌های قلب
۲۶۸	درمان بیماری‌های قلب
۲۷۰	بیماری‌های شش و نشانه‌ها و درمان آن و درباره سرفه
۲۷۱	نشانه بیماری‌های شش و ضرورت شناخت آن
۲۷۳	درمان بیماری‌های شش
۲۷۴	درمان سرفه
۲۷۸	درباره خونریزی
۲۷۸	نشانه‌های خونریزی کدامی زبرین و زبرین
۲۷۹	درمان خونریزی
۲۸۲	درباره یرقان و کیسه صفرا
۲۸۲	نشانه‌ی بیماری‌های کیسه صفرا
۲۸۳	درمان یرقان
۲۸۵	درباره طحال
۲۸۶	درمان طحال
۲۸۷	درباره بیماری روده، اسهال و لينت مزاج
۲۹۰	نشانه‌ی بیماری‌های روده و اسهال
۲۹۲	گفته‌های بقراط حکیم در این باره
۲۹۴	درمان بیرون روی و اسهال خونی
۲۹۹	درباره قولون و بیماری‌هایی که مانع دفع فضولات گردد
۳۰۰	نشانه‌های درد روده بزرگ
۳۰۱	درمان قولون و کرم روده و کرم کدو
۳۰۴	بیماری‌های کلیه
۳۰۴	نشانه‌ی بیماری‌های کلیه
۳۰۵	درمان سردی کلیه
۳۰۷	درباره‌ی بیهوشی‌های مثانه

۳۰۹	نشانه‌ی بیماری‌های مثانه
۳۱۱	درمان بیماری‌های مثانه
۳۱۳	درباره بیماری‌های آلت تناسلی مردان
۳۱۴	درمان بیماری‌های آلت تناسلی مرد و داروهای افزایش
۳۱۴	دهنده توان نزدیکی
۳۱۹	درباره فتق و باد بیضه
۳۲۰	درباره بیماری و زخم‌های نشیمن و درمان آن
۳۲۳	درباره بیماری‌های زهدان
۳۲۵	نشانه‌ی بیماری‌های زهدان
۳۲۷	درمان بیماری‌های زهدان و آسان نمودن زایش
۳۳۶	گونه‌های تب
۳۳۷	درباره اقیمارس یا تب یک روزه
۳۳۸	نشانه‌های نه گونه تب یک روزه و درمان آن
۳۴۰	چربی تب اکتیگوس
۳۴۱	درباره نشانه‌های اکتیگوس
۳۴۲	درمان اکتیگوس و سل
۳۴۴	درباره سوناخوس یا تب خون و نشانه‌های آن
۳۴۵	درمان تب خون
۳۴۷	درباره آنفرباگوس یا تب روزانه بلغم
۳۴۷	نشانه‌های تب بلغم
۳۴۸	درمان تب بلغم
۳۴۹	درباره تراتائوس یا تب غب
۳۵۰	نشانه‌های تب غب
۳۵۰	درمان تب غب
۳۵۱	درباره تیتراتائوس یا تب ربع
۳۵۲	نشانه‌های تب ربع
۳۵۳	درمان تب ربع
۳۵۴	درباره امیتراتائوس و تب‌های مرکب و درمان آن
۳۵۶	درباره ادواری بودن تب‌ها و زمان آن و سرد شدن انگشتان

۳۵۶	درباره ورم پهلوی و سینه پهلوی و نشانه و درمان آن‌ها
۳۶۰	درباره سرخی و آبله و نشانه و درمان آن‌ها
۳۶۱	درباره بیهوشی و عرق ریختن و بالا آوردن و نشانه و درمان آن‌ها
۳۶۳	درباره بحران و تب و تاب‌ها
۳۶۶	بخش‌هایی از کتاب بقراط در ضرورت شناخت
۳۶۹	نشانه‌های بهبود و رهایی از بیماری‌ها
۳۷۰	نشانه‌های مرگ و دلالت‌های میانی نکویی و پلشتی
۳۷۱	درباره اسهال و ران و مفاصل و سیاتیک و نقرس
۳۷۲	درمان استخوان ران و نقرس
۳۷۳	درباره اسهال و درمان آن
۳۷۵	درباره پیسی و زارش و آماس سوزنده و خنازیر و سرطان
۳۷۵	و گری و کچلی
۳۷۷	درمان برص و زارش و کک و مک و خنازیر و گری و کچلی و واریس
۳۸۰	درباره ورم و آماس
۳۸۰	نشانه‌ی ورم‌ها
۳۸۱	درمان ورم و خوره و سوختگی و کوفتگی
۳۸۴	درمان دمل و خوره و ریزش گوشت و طاعون‌ها
۳۸۷	کالبد شکافی و کالبد شناسی
۳۸۸	شمار عضلات
۳۸۹	شمار عصب‌ها
۳۹۰	شمار رگ‌ها و عروق
۳۹۱	درباره فصد
۳۹۱	در مواضع رگ‌ها و فایده فصد هر یک از آن‌ها
۳۹۳	درباره حجامت
۳۹۳	درباره اسهال و بیرون روی و نحوه بهره‌گیری از آن
۳۹۶	گونه‌های گرمابه گرفتن
۳۹۸	نگرش جالینوس و ارساجانس و دیگران به نبض
۴۰۰	گونه‌های نبض در هر سن و سالی و در زمین‌های مختلف
۴۰۲	گونه‌های تپش نبض به هنگام خواب و بیدارخواهی و

۴۰۲	گرسنگی و تشنگی
۴۰۳	گونه‌های تپش نبض در بیماری‌ها
۴۰۴	نوشتارهای دانشمندان درباره ادرار
۴۰۷	درباره پیشاب زلال و رقیق و ادرار سفید و پرچگال
۴۰۸	نشانه‌های لطافت و رنگ‌های ادرار
۴۰۹	نشان غلظت رنگ‌ها
۴۰۹	درباره رنگ زیتونی
۴۱۰	درباره آنچه در میانه ظرف می‌ایستد
۴۱۰	درباره ته نشین‌ها
۴۱۱	درباره لایه‌ها
۴۱۱	درباره نخاله‌ها
۴۱۱	درباره ته نشین بای آبی و شنی و بدبوی
۴۱۲	فرازهایی از گفته‌های بیهوش حکیم
۴۱۵	بخش پنجم
۴۱۵	در نشانه‌های نیرومندی پدیده‌ها بر بای رنگ و مزه
۴۱۵	و دیگر نمادها
۴۱۵	در خاصیت پدیده‌ها
۴۱۶	در شمار چشایی‌ها و نشانه‌ها و توانهایشان
۴۲۰	در تاثیر مزه‌ها بر بدن
۴۲۳	رایحه‌ها و دلایل آن
۴۲۴	در چرایی رنگ‌ها
۴۲۵	در چرایی ذوب شدن و انجماد و سوختن و عفن گشتن
۴۲۸	در چرایی خشکی، غلظت، شکستگی و ترک خوردگی
۴۳۰	در گوهر مواد کانی
۴۳۱	دلایل رویش گیاه و بار و بر دادن برگرفته از نوشته‌های
۴۳۵	بخش ششم
۴۳۵	درباره حیوب

۴۳۸	در توان سبزیجات و کدو و خیار
۴۴۲	در توان میوه‌ها
۴۴۵	در توان گوشت‌ها
۴۴۷	در توان شیرها و پنیرها
۴۴۹	در توان ماهی
۴۵۰	در توان چربی‌ها
۴۵۱	در توان نوشیدنی‌ها
۴۵۲	در توان شره‌ها
۴۵۳	در بار، برآ، ت
۴۵۳	در سرک و کامه‌ها (تشیجات)
۴۵۴	در توان شیرین‌ها
۴۵۵	در نمک‌ها و ادویه
۴۵۶	در توان ریحان‌ها
۴۵۷	در نافه‌های مشک
۴۵۸	در پوشاک و خزها
۴۵۹	در ادویه و داروها
۴۶۴	در صمغ‌ها و اشیاء برگرفته شده از زمین
۴۶۵	در عصاره‌ها و افشره‌ها
۴۶۷	در صدف‌ها، معادن، دود و خاکستر و زاگ
۴۷۰	در توانمندی‌های زمین و گِل مختوم
۴۷۱	در اصلاح و فرآوری داروها
۴۷۲	در توان داروهای مسهل روان‌کننده و نحوه فرآوری آن
۴۷۸	در باره گوشت خورش و بیه و شکمبه و پاچه
۴۷۹	در باره شیر و پنیر
۴۷۹	در باره زوغن و شیرآب
۴۸۰	در باره زهرها
۴۸۰	در تشانه‌های زهرها و پادزهرها
۴۸۵	در باره داروهای مرکب و تریاق‌ها
۵۰۲	در باره داروهای روان‌کننده مرکب

۵۰۷	درباره قرص ها
۵۰۹	درباره گواره ها
۵۱۶	درباره شیرها و شربت ها و می سوسن و میبه و سزکه انگبین
۵۲۳	درباره روغن ها
۵۲۷	درباره نوشیدن شیر خر و ناقه و بز و شتر و غیر آن
۵۲۹	درباره مرهم ها

۵۳۵	بخش هفتم
۵۳۵	درباره سرزمین ها و آب ها و بادهای
۵۳۵	درباره شیرها و حال و روز ساکنان آن
۵۳۸	درباره آب و آب و جسمی آن ها
۵۴۰	علت شوری آب و سردی آن
۵۴۱	سخن ارسطو درباره گیاهان برای روان بودن رودخانه ها
۵۴۲	درباره سرزمین ها و رنگ مردمان و خلق و خوی آنان
۵۴۴	درباره آب و هوا و اثرگذاری آن بر تن ها
۵۴۶	درباره بادهای و زمان ها و نشانه های بیماری و تندرستی
۵۴۷	درباره فصل ها و نشانه هایشان
۵۵۰	درباره نشانه های هوا و اشارت های آن
۵۵۴	درباره نشانه های پدیدار شده در جانوران
۵۵۵	در رد ادعای کسانی که طب را مردود می شمارند
۵۵۸	درباره توانمندی نمادهای که بیش از آتش قدرت دارند و
۵۵۸	نمادهای دیگری که بر یکدیگر اثرگذارند
۵۶۱	درباره خواص گیاهان و اثرگذاری آن ها بر یکدیگر
۵۶۶	نمادهای ظریف جانوران و آب و برخی از گیاهان
۵۷۱	در نادره های طبیبان و زبردستی هایشان
۵۷۵	درباره مانایی افلاک و کهکشان ها و آفرینش آن ها و اینکه
۵۷۵	آفریدگار چه سان به حرکت در آوردشان
۵۷۸	در مرتبه افلاک و دگرگون بودن گردش آن ها
۵۷۹	در حرکت ستارگان و نور آن ها

- در مستدیر بودن فلک و زمین و دریا و بزرگ مرتبه بودن آن ۵۸۱
- و دلایل این امر و نشانه های مردود بودن خلاف آن ۵۸۱
- درباره اندازه و فاصله ستارگان و جرم آن ها ۵۸۴
- رد ادعای کسانی که بی انتها بودن افلاک را باور دارند ۵۸۷

دیباچه

«علی بن ربیع» با سپاس گذاشتن به درگاه خداوند چنین می‌گوید که بزرگداشت نکویی و دهش و برتری بخشیدن به دارندگانشان نزد تمامی جهانیان پاس داشته می‌شود. هرکو سود مردمان را پیش روی گذارد بی شک از نکوکاران است و آن‌کو دهش نماید بخشاینده است. من هنوز هم به لطف پرورگار خویش، دوستدار نکویی‌ها هستم و آنچه در توان داشته باشم ارزانی دیگران می‌نمایم. شد که نکویی و خوبی پایدار بماند. من هرآنچه را در دسترسم باشد، فراگیر ساخته ماندگاری آن را پاس می‌دارم و می‌دانم انجام چنین خواستی تنها در توان پادشاهان و نویسندگانی است که اسبیل را بزرگ می‌شمارند. همانا دانش پزشکی داشته‌ای است که همگان بدان در تمامی دورانیان دارد و هر دینمندی آن را نکو داشته بزرگ می‌دارد. پدرم فرزند یکی از دبیران «مرو» بود و نسبش بلند است و خانواده وی به مبادی آداب بودن باز شناخته می‌شدند. وی در نکوکاری بلند همت بود و در تئوری و عرصه‌ی فلسفه و طب داشت و این یک را بر حرفه پدران خویش برتری می‌بخشید و به آن نه رای نام و نان که با هدف دست یافتن به صبغه‌ای الهی، روی آورده بود. هم از این روی بود که «ربیع» که همان بلندمرتبه و استاد و راهنما باشد، شهره گشت. وی، هم از هنگام کودکی مرا با چنین ریکی آشنا نمود؛ من نیز پس از وی به همان اندازه که پروردگارم آن را در سرشتم نهاده از آن بهره‌مند ساخته بود، افزودم. تا آنجا که زمان باری نمود، یافته‌های خود را با خواندن نوشته‌های حکما و بزرگان و ویژه و چیزهای به جای مانده از مردم «سوریه» و دیگر کشورها که تنها به یکی از رشته‌های متدرب و طلب پرداخته بود به کار گرفته در نهایت کتابی را نهادم که دانش پیشینیان و معاصران را در برگرفته است. البته در این مهم مکررات و موارد سخت را کنار نهادم و تنها به نهفته‌ها و خاستگاه‌های نهفته 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، باصل و فرع این دانش آشنا شده گوهرهای 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 زبان‌هایش و آشنایی با مواردی که حکیمان سفته‌اند برای کسی که نیک در آن‌ها بنگرد همانند سیر کنندۀ در بهشتی است که از میوه‌های آن برخوردار

گردد یا بسان گشت و گذار کننده‌ای است در بازارهای جهان که برای هر ذائقه، کالایی را عرصه می‌دارد و وی از آن‌ها برخوردار می‌شود اما هرآینه کس شناخت خود را از چنین مینویی به نگاهی بسنده نماید همانند کسی است که هیچ یک از نعمت‌ها را ندیده باشد. هم‌اזاین 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 فرسای روزمره‌ی دبیر دیوانی امیر کشورم بر می‌آمدم و به هنگامی که جسم و جانم نیازمند بهره‌جستن از آسایش بود، سامان می‌دادم اما چه می‌توانستم بسازم که نفس من نیاز به عنایت ویژه‌ای به این مهم داشت آن را بر دیگر خواسته‌های سرگرم کننده، برتری می‌داد. من، چه می‌توانستم بسازم آن گاه که این مهم نزدیک به ۲۰ سال بود که رویداد تلخی مرا از سرزمینم دور افکند و بزرگی دیگر مرا امر به همراهی خویش فرمود و همین خواسته باز هم مرا از انجام چنین مهمی بازداشت تا آن زمان که سرانجام در شهر «سامرا» در سیزدهمین سال خلافت متوکل آن دادگر بخشنده، از انجام آن برآمدم.

چنین می‌خواستم که کس این کتاب را می‌خواند در آن ژرف بنگرد به مهربانی و هرآینه در آن کژی یابد به درستی آن نگردد و مرا رهین منت خویش سازد زیرا این نوشتار را همچون دانه‌های گهر به رشته‌ای برآورده‌ام تا نازمانی برای شاگردان باشد و دانش پژوهان از کنکاش‌های نخستین بی‌نیاز گردند و راه خویش را از پند - را 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 داشتم از شکافته 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 نشاند و تلاش خواهد ساخت زیرا هرآینه ورق پاره‌های چنین نوشته‌ای افزونی یابد، دیده‌بدان گواه می‌دهد، هرچند که دیده‌بان از آن پای پس کشد و مردمان، ناتوان از نسخه بردایش شوند. هم‌اזاین 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 باز می‌یابد. خواننده 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 کس که به درزیگری یا درودگری یا دیگر پیشه‌ها روی می‌آورد و می‌خواهد که بر آن راه مداومت کند جز با گذشتن و سپری شدن سال‌ها و روزگاران نمی‌تواند به چنین خواسته‌ای 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 فراهم آورده‌ام تا شتایزدگان را بسنده گردد اما اگر آن را با این کتاب بسنجید درخواهید یافت جایگاه آن همانند پایگاه گوهری باشد در برابر دریایی از گهرها.

أرسطو گفته است دانش به خویشتن خویش نگو است و برخی از آن، از برخی دگر برتر است و دانش پزشکی از آن جمله است زیرا «موضوع طب» داده‌ای بس بلند مرتبه است که به تن آدمی می‌پردازد اما داده‌های زرگری و درودگری، زر و چوب باشد. همانا این فیلسوف درست پنداشته است زیرا هیچ رویکرد این جهانی و دگر جهانی را جز با برخورداری از توان، نمی‌توان دریافت و هیچ توانی را جز با بهره یافتن از تندرستی نمی‌توان انگاشت و تندرستی را جز با همگونی مزاج‌های بهارگونه 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 نه دیگران نباشد، نخست اینکه برای آسایش بخشیدن به مردم، همتی بلند پیشه نموده‌اند. دوم 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 می‌گیرد. بنابراین هیچکس سزاوار آن نباشد که کمال و بلندمرتبگی را تجربه کند مگر اینکه از چهار ویژگی، «پنهان ماندن خواهی، بخشش و پارسایی برخوردار باشد. با این وجود طبیب باید مهربان‌تر از خریداران بیمار به وی باشد و تمام همت خود را بر آن دارد که درد وی را سبک سازد و در این مهم، گفتار کم کند و کردار پیشه سازد زیرا «دو صد گفته چون نیم کردار نیست». کردار از گفتار افزون‌تر است، کرامت است و گفتار برگردان برتری دادن کاستی است. طبیب باید گفتاری نگو داشته باشد دانش خویش از پروردگار ستاند و نگاهی به گرد آوری ثروت نداشته بهترین را از میان پدیده‌ها برگزیند، عیب نباید افزون طلب و پرگوی 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 آمد روز، به بر کند؛ نه خویشتن پسند باشد و نه بر دیگران فخر فروشد و هم‌تایان خود را به هیچ انگارد و فرودست شمارد؛ بل بایسته است «لغزش‌های» آنان را گوشزد نماید و چون 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 آن‌ها به بخش زیرین بدن باز می‌گردد و پاره‌ای

دیگر به بخش زیرین؛ آنچه که به قسمت بالای بدن مرتبط است از «معهده» برآید و به دارو می‌توان آن را ازمیان 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.

هم‌ا‌زاین 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 بقول: «چنین می‌پندارد که عمر آدمی کوتاه است و فن‌آوری، نفس‌گیر است و فرصت کوتاه و زمان گراست» 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 مردم را یک‌دگر تفاوت دارد و تباهی «داروها» نیز می‌تواند دلیلی بر آن باشد زیرا هر دارویی در سرزمین به یکی دست می‌دهد و چه بسا که در اقلیم دیگری چندان بایسته بدست نباید چون «هذله» ابله و «زیره» کرمان و «زیره رومی» و «صبر» استوایی و «سعترا» یا «آویشن» فارس و «نافه» خراسان هر یک از سرزمین‌های یاد شده دست می‌دهد. طبیب نباید در نسبت‌های تعیین شده برای دارو، حار، سرد و خشک یا شناختی از میزان پایایی دردها نداشته باشد و نداند کدامین دارو و در چه هنگام از آن برآمدن درد، مناسب می‌نماید؛ نیز نباید غافل از وضعیت دگرگونی زمان و شرایط «فصول» باشد. بادیه است طبیب، بیمار را از به کار گرفتن مواد زیانبار و مهلک برحذر دارد زیرا چنانچه بیمار به روی مداومت نماید و سپس داروی پادمانی آن را بکار گیرد، سودی از داروی نخست به وی نرسد. پس هرکوی به تجویز پزشک خویش عمل کند از آن بهره‌مند گردد و پروردگار، او را شفا بخشد و به دو جهان رستگاری یابد. بقراط گوید هرکوی به دانش پزشکی روی آورد بایسته است به تنها «خبریشتن» را همواره بسنجد که اندام‌های وی به کمال باشد و از خوب‌رویی بهره داشته دارای بدنی سالم و خوشبوی باشد و رفتاری وقارآمیز داشته آداب معاشرت را به نیکی بداند.

أرسطو 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 برای انکار و نادیده‌انگاشتنش 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» بر نیاید. 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 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 دیواره‌ها و سرپناه و سقف آن می‌اندیشد و سپس در اندیشه تهیه سنگ و آجر و آهک و پی ساختمان 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 مردانیم سرست پدیده‌ای مرتبط با تن و تن برخوردار 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 از پدیده‌ها برآمده از «هیولا» و صورت است. بدین جهت بهتر آن دیدم از جایی سخن را آغاز کنم. اندیشه‌ی طب در آن پایان می‌گیرد و کتاب را با بررسی اصول و نهاد پدیده‌ها آغاز کرده سپس به فروع برآیم، از آن‌ها بپردازم و پیش از آن‌که به تباهی و بیماری اندیشه کنم به هستی و سلامتی بپردازم زیرا من دانیم که چنین پیش از بیماری، هستی و سلامتی را تجربه می‌کند. هرکو این اصل را پدیده انگارد به خطا رفته است. من به مواردی تکیه نموده‌ام که دانشمندان، طب را از آن برگرفته حکم، را بدان سنجیده‌اند. من چنین کرده‌ام تا نوشته‌ام را کمال بخشم و آن را ابتر و ناقص نسازم. به آسانی داشته‌بی دنباله باشد و پایان آن گواه بر پیش گذاشته‌ها نباشد. هرکو با تمامت پدیده‌ای آشنا نکرده شک بخشی از آن را نیز در می‌یابد اما آنکو تنها بخشی از پدیده‌ای را بشناسد تمامت آن را نداند. شناخت، انسان بخشی از جهان بشمار می‌آید و اگر کسی تنها به شناخت درد و بیماری آدمی ریزد و برای درمان آن بکوشد در این دانش آنچنان پیشرفت نخواهد کرد که فرد آشنا با این جهان، ماه‌ها 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 برگرفته 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 گفته‌ایم مانند آن که بگوییم چون شهد شیرین است پس هر شهدی شیرین است. به همین روی من کتاب را با بحث درباره کلیات آغاز نموده سپس به جزئیات پرداخته‌ام. آن‌کو سخنان آغازین مرا دریابد می‌تواند به مباحث بیماری‌ها و دردها بپردازد و راه وی هموار می‌شود. این کتاب برخوردار از گونه‌های هفتگانه‌ی دانش است که در سی گفتار تنظیم شده گفتارهای آن سیصد شخصت بخش را در بر می‌گیرد که به یاری پروردگار آن را آراسته‌ایم و به یاری او آغاز می‌کنم و از او یاری می‌جوییم.

درباره بهار

پسندیده‌ترین فصل، بهار است و نکوترین مزاج‌ها آن باشد که همچون بهار بهنجار گراید و همچون خون معتدل، به پدید آمدن گرمی مرطوب به گندیدگی روی می‌آورند و نمادهای سرد و مرطوب تخدیر می‌نمایند. راجعاً در خشک آب را بر می‌گیرند و آنچه سرد و خشک باشد مرگ را به همراه دارد. بنابراین در ما را بدن باید از خوراکی‌های معتدلی چون جوجه و تیهو و تذرو و تخم مرغ نیم برشته و حبوبات و کاسنی و ترتیزک و شیر گوسفند و بزی که به گیاهان مزبور چرا کرده باشند، بهره‌گیرد و پیش از تناول غذا سیب تلخ بخورد که این یک جداره معده را استوار می‌سازد و آن را خوشبوی می‌کند. نیز باید نه‌اند آغشته به عسل بیاشامد و گل‌هایی چون خیری و نسرين و گل سرخ را ببوید و از بسبزی مقاربت و هم‌آغوشی روی بربتابد.

در بهار آشامیدن و خوردن و حمام نمودن باید کمتر از زمستان و بیشتر از تابستان باشد. غرغره نمودن هم در این فصل باید بیش از دو فصل تابستان و پاییز باشد و بندهم با بهره گرفتن 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 بهره گرفتن از شربت گل شکر یا استمخیقن، درمان نماید و آنچه از زمستان در بدن به انجماد کشانده از تن خارج کند. نیز در آغاز و پایان بهار خون از بدن بیرون نماید و سر را با گل ختمی و برگ کنجد یا به آب سبوس و کتیرا بشوید.

درباره تابستان

به تابستان باید از پرخوری با هدف از میان برنخاستن گرمای غریزی تن، احتراز نمود و غذاهایی را خورد که طبیعتی سرد داشته باشند مانند گوشت گوساله پخته شده در سرکه زیرا گوشت این حیوان خنک‌تر از گوشت گوسفند است. در این فصل باید از جوجه‌هایی استفاده کرد که به جو و آب پنیر پرورش یافته باشند و خورش آن با آب غوره و آب سیب یا بالنگ یا گلابی، دست داده باشد و مناسب است که تخم مرغ نیم پرشته تناول شود. بازهم در این فصل باید از حبوبات و میوه‌هایی استفاده نمود که در همان فصل دست می‌دهد و اگر تحقق چنین خواسته‌ای برای کسی امکان‌پذیر نباشد به سرکه و روغن و کاسنی و باقالی و خیار و همانندهای آنها بسند نماید و از آشامیدن شیر احتراز جسته به جای آن آب جو و آب انار بیاشامد و اگر بدن خشکی دارد بی محابا به هم آغوشی نپردازد و چنانچه بدنش طبیعت مرطوبی داشته باشد از حمام کردن زیاد، سرکه، سیار، پرهیز کند و دیر زمانی در گرمابه نماند و تن به آب ولرم بشوید و پس از آن بر پوست آب سرد بریزد تا رطوبت گرمابه در تن وی بماند و بدن را به روغن بنفشه و نیلوفر چرب کند و در راه ختم 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 آن رهایی دارند.

اگر به تابستان نیاز به تنقیه پیدا نمود 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 رها نگردد.

در این فصل نباید فراوان غرغره نمود یا حجامت کرد و چنانچه باز به بیرون روی پیدا شود آن را با هلیله زرد و بنفشه خشک شده و آب پیاز سنبل و تمر هندی و سبونیایی (محموده‌ای) که در دل سیب و به پرشته شده باشد و کمک به دفع صفرا می‌کند، سه‌ماهه دهند. در ماه‌های تموز و ايلول یا ماه‌های هفتم و هشتم میلادی حتی از سایه‌های گرم بایا اسرژ 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.

درباره 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. در پاییز باید جوجه‌های مرغ و مرغابی پخته در برگ

چغندر و مارچوبه و ترتیزک را تناول نمود نیز حلوی پخته به روغن و شکر را خورد و تخم مرغ نیم برشته و انگور شیرین و انجیر خشک و مویز پاک شده پاریسی را استفاده نمود و از آشامیدنی‌ها آن را آشامید که شیرین و خوشبوی باشد و به تابستان از آن بهره می‌گیرند زیرا شیرینی‌ها به رطوبت تمایل می‌نمایند و لازم است از هرآنچه 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 می‌شود.

غرغره کردن در پاییز بیش از تابستان باید انجام گیرد و بیرون روی بیش از بهار باشد و شکم را با زیره رومی و عصاره سی و غاریقون که نوعی قارچ باشد می‌توان به بیرون روی واداشت. بیرون جهاندن 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 غالب بهره جست.

در بهار و 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 گرمی دارد. نمودن آن مواد دارد. بقراط گفته است شکم‌ها در زمستان و پاییز خویی گرم می‌یابند و خواص در آن به دلیل دراز شدن شب، افزایش می‌یابد و هم از این روی، غذا و خوراک باید در آن بیشتر گردد. شکم‌ها به بهار و تابستان سرد خوی می‌شوند. از همین روی مناسب و بایسته است در این دو فصل غذای که تری مصرف گردد و از خوراک‌های سرد خوی اجتناب شود و مواد خوراکی گرم همچون خنجر، کدو، چکاوک و بیره تودلی و حبوبات و ادویه مصرف گردد. نیز گوشت بریان شده و تخم مرغ نیمرو را افزایش داده خوردن خربزه را کاهش دهد و انجیر و گردوی بسیار خورد زیرا گفته‌اند کسی که این دو را به میزان زیادی بخورد از سم نهراسد. در این فصل باید بر خوردن شراب کهنه افزود و از توان باده بهره گرفت و به هم آغوشی آنچه را در وی جمع شده بیرون ریخت و پس از آن به استراحت پرداخت و بعد به 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 بدن را چرب نمود. در این فصل به معجون پخته یا 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 کنند و چون فصلی به میانه راه خود رسد تدابیر آن فصل تکامل یابد و در پایان هر فصل تدبیر آمیخته اقدامات اتخاذ شده برای فصل بعد باید در نظر گرفته شود.