

تدابیر فصول و مکان

زندگی

(لباس، بهداشت، مسکن و ...)

در منابع طب ایرانی،

متون کهن و تحقیقات

نوین پزشکی

گروه مطالعاتی سبک زندگی سال

فاطمه علیزاده

سرشت	: علیراده، طایفه، ۱۳۶۳ -
ن و نام پدیدآور	: تدابیر فصول و مکان زندگی در منابع طب ایرانی، متون اسلامی و تحقیقات نوین پزشکی : (آب، هوا، لیا، مسکن و ...) / طایفه علیراده.
مشخصات نشر	: تهران: ایرانیا، طب، ۱۳۹۵.
مشخصه طاهری	: ۸۲ ص.
فرو	: مطالعاتی بیک زندگی سالم
شایک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۵۲-۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: شماره: ص ۹
موضوع	: پزشکی -- ایران
موضوع	: Traditional medicine -- Iran
موضوع	: آب و هوا
موضوع	: Weather
موضوع	: فصل ها
موضوع	: Seasons
موضوع	: اقلیم شناسی پزشکی
موضوع	: Medical climatology
موضوع	: انسان -- اثر اقلیم
موضوع	: Human beings -- Effect of climate on
رده بندی کنگره	: ۶۷۸.۴۱۳۶۹۱۳۵۸ / ع
رده بندی دیویی	: ۹۵۵/۶۱۰

تدابیر فصول و مکان زندگی (آب، هوا، لباس، مسکن و...)

در منابع طب ایرانی، متون اسلامی و مقایسه با تحقیقات پزشکی رایج

گروه مطالعاتی سبک زندگی سالم

نویسندگان: فاطمه عزیزاده

ناشر: ایرانیان طب

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول/۱۳۹۶

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۰۶۲-۶

تلفن: ۶۶۴۸۹۴۳۵-۶۶۴۸۹۴۱۰

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و منتقدان است. کپی برداری از کتاب

به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل PLF، اسکن فشرده، عکس برداری، بازنویسی در وبلاگ ها، سایت ها، شبکه های اجتماعی، مجله ها و کتاب، بدون

اجازه کتبی از ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می شود.

www.iranianteb.com

فهرست

۹	مقدمه
۱۳	آب و هوا
۱۳	اهمیت آب و هوا در سلامت
۱۴	هوای مناسب
۱۴	هوای نامناسب
۱۷	تغییرات هوا
۱۸	تأثیر موقتی اقلیم بر آب و هوا
۱۹	تأثیر اقلیم مختلف بر سلامت
۲۰	تأثیر زندگی کردن در اقلیم سرد
۲۱	شرایط ایران
۲۲	تأثیر آب و هوای گرم بر سلامت
۲۳	تأثیر هوای سرد بر سلامت
۲۵	تأثیر هوای مرطوب بر سلامت
۲۶	تأثیر هوای خشک بر سلامت
۲۷	تأثیر باد بر آب و هوا و سلامت

۲۸.....تأثیر جایگاه دریا بر آب و هوا و سلامت

۲۹.....تأثیر جایگاه کوهها بر آب و هوا و سلامت

۲۹.....تأثیر ارتفاع شهر بر آب و هوا و سلامت

۳۰.....تأثیر جنس خاک بر آب و هوا و سلامت

۳۱.....مکان زندگی

۳۲.....مکان مناسب

۳۴.....نور مناسب

۳۵.....مساحت مناسب

۳۶.....تهویه مناسب

۳۷.....دما، هوا، رطوبت مناسب

۳۷.....صدا

۳۸.....پاکیزگی مسکن

۳۹.....ایمنی مسکن

۴۰.....بهداشت اطراف محل زندگی

۴۱.....تدابیر فصول

۴۲.....فصل بهار

۴۴	تدابیر حفظ سلامتی در فصل بهار
۴۸	فصل تابستان
۴۹	تدابیر حفظ سلامتی در فصل تابستان
۵۳	فصل پاییز
۵۴	تدابیر حفظ سلامتی در فصل پاییز
۵۷	فصل زمستان
۵۹	تدابیر حفظ سلامتی در فصل زمستان
۶۲	پوشش
۶۲	اهمیت پوشش
۶۳	جنس لباس
۶۶	رنگ لباس
۶۷	ضخامت لباس
۶۸	قابلیت جذب رطوبت
۶۹	پوشش بر حسب اقلیم و فصول مختلف
۷۰	پوشش سنین مختلف
۷۱	نوع لباس

لباس تنگ ۷۲

کفش ۷۳

ظاهر بودن البسه ۷۵

رخت خواب ۷۵

..... ۷۷

مقدمه

در دنیای امروز با انبوهی از اطلاعات در باره سلامتی برخورد می کنیم که هر کدام از منظری خاص به آن نگاه می کنند. طب سنتی ایران یکی از مکاتب طبی است که با قدمتی هزاران ساله، حاوی نکات ارزشمند و کاربردی بسیاری درباره حفظ سلامتی یا "حفظ الصحة" می باشد. شاید در ابتدا این طور به نظر آید که دیدگاه دانش امروز در باره موضوعات مرتبط با سلامتی بسیار متفاوت از دانش نیاکان ما باشد، اما با کمی وقت در می یابیم که در بسیاری از موارد این دو با هم مرتبط بوده و با هم مکمل یکدیگر می باشند. مطالب و موضوعات عنوان شده در طب ایرانی که مورد لحاظ ذاتی بسیار غنی می باشند، چنانچه با بهره گیری از زبان دانش امروز باز خوانی شوند، ما را به نکات دقیق تری هدایت کرده و علاوه بر آن این روش ما می توانیم به بهترین شکل از توصیه حکما در بهبود عادات و

روش های سبک زندگی خود استفاده نماییم.

از طرفی در منابع اسلامی، مطالب و نکات بسیاری درباره مباحث مرتبط با سلامتی وجود دارد که بخشی از آنها به صورت کتاب و کتابچه های متنوعی در دسترس همگان قرار گرفته است. سوالی که اغلب به ذهن می رسد این است که این مطالب تا چه حد کاربردی بوده و یا چرا در مواردی عمل به آنها نتیجه بخش نبوده یا با مطالب علمی روز هماهنگی ندارد؟ پاسخ سوال این است که استفاده از آیات قرآن کریم و روایات اسلامی به لحاظ ابعاد مختلف نیازمند بازنگری، پژوهش و شفاف سازی است تا احیاناً برداشتی ناصواب از آنها به اشتباه و انحراف از جاده اصلی سلامت نباشد. بنابراین توجه صرف به ظاهر آنها یا استفاده از یک ترجمه ناقص گاهی ممکن است سبب دریافت نادرستی کاملاً متفاوت از اصل مطلب شود.

به همین منظور گروهی تحقیقاتی به سرپرستی آقای مهندس یوسف صادقیان امین و با حضور کارشناسانی از حوزه های مختلف کار مطالعاتی خود را در زمینه سبک زندگی سالم شروع نمودند. این عزیزان به ترتیب حروف الفبا عبارت است از:

یوسف اصغری (کارشناس سطح عالی حوزه)،

مهناز زرافشار (کارشناس ارشد زیست شناسی و دکتری طب مکمل)،

دکتر سمیه فتعلی (پزشک و دستیار تخصصی طب سنتی ایرانی دانشگاه

علوم پزشکی کرمان)،

دکتر فاطمه علیزاده (پزشک و پژوهشگر طب سنتی ایران)

دکتر فاطمه مرادی (پزشک و دستیار تخصصی طب سنتی ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران).

گروه تحقیقاتی سبک زندگی سالم، در بستر یک کار پژوهشی، به استخراج موضوعات با بیشترین تکرار و بالاترین درجه تایید از منابع معتبر هر سه حوزه اقدام نمود.

نتایج این کار مطالعاتی در مورد هر یک از موضوعات مختلف سبک زندگی سالم با توجه به رویکرد طب ایرانی، منابع اسلامی و دانش روز بیان شده است. در مواردی این مطالب هر پوشانی داشته یا مکمل یکدیگر می باشند. اما در مواردی نیز ممکن است مطالب چندانی در منابع (بررسی شده) موجود نباشد یا به ذکر کلیات اکتفا کرده باشد. در این موارد مطالب به تفکیک به دنبال یکدیگر بیان شده اند. در مجموع، در کنار هم قرار گرفتن این مطالب نه تنها گیج کننده نیست، بلکه به فهم بهتر و چگونگی به کار گیری آنها کمک شایانی می نماید.

مجموعه ۸ جلدی کتابچه های حاضر، بر مبنای این مطالعات تهیه و تنظیم شده است. سعی ما بر این بوده تا با یکسان سازی زبان این سه حوزه، ارائه بسته کاملی از راهکارهای سبک زندگی سالم را که متناسب با زندگی امروز باشد در اختیار شما قرار دهیم. ضمناً از جناب آقای اصغری که با

ریزینی خاصی مطالب طب اسلامی کتابچه حاضر را تهیه نمودند، تشکر ویژه می شود.

در خاتمه از استاد فقید جناب آقای دکتر محمد مهدی اصفهانی که مطالب گردآوری شده توسط اعضای گروه تحقیقاتی را مورد مطالعه قرار داده و ما را از نظرات ارزشمند خود بهره مند نمودند بی نهایت سپاسگزاریم و برای ایشان علو درجات را از خداوند منان خواستاریم.