

# تداسیر ریاضت

انزیدگاه اسلام وطب سنتی ایران

## مؤلف: فرشته قراط

دکتری تخصصی طب ایران

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی - بزواری

|                     |   |                                                                 |
|---------------------|---|-----------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | قراط، فرشته، ۱۳۵۳ -                                             |
| عنوان و نام پدیدآور | : | تدابیر ریاضت از دیدگاه اسلام و طب سنتی ایران / مولف فرشته قراط. |
| مشخصات نشر          | : | سیزوار: انتشارات خمسه النجباء (ع)، ۱۳۹۷.                        |
| مشخصات ظاهری        | : | ۷۳ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی).                                  |
| شابک                | : | 978-600-6209-99-9                                               |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیا                                                             |
| یادداشت             | : | کتابنامه: ص. ۷۲ - ۷۳.                                           |
| موضوع               | : | پزشکی سنتی -- ایران                                             |
| موضوع               | : | Traditional medicine -- Iran                                    |
| موضوع               | : | پزشکی ورزشی -- ایران                                            |
| موضوع               | : | Sports medicine -- Iran                                         |
| رده بندی کنگره      | : | ۹۷۳۴۰۳۹۷ ق ت / R۱۳۷/۸                                           |
| رده بندی دیویی      | : | ۱۰/۴۵۵                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۵۴۱۷۵                                                           |

## تدابیر ریاضت از دیدگاه اسلام و طب سنتی ایران

مؤلف: فرشته قراط

تاریخ انتشار: تابستان ۹۷

نوبت چاپ: ۱۰۰۰ جلد - چاپ اول

صفحه آرای، لیتوگرافی و چاپ: مجتمع چاپ رسانه ۴۴۲۲۸۷۹۱

ناشر: انتشارات خمسه النجباء علیهم السلام

شابک: 978-600-6209-99-9

قطع: وزیری

# فهرست مطالب

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| ۷  | بخش اول: آشنایی با کلیات طب سنتی ایران       |
| ۹  | فصل اول: کلیات طب سنتی                       |
| ۹  | ارکان                                        |
| ۱۰ | مزاج                                         |
| ۱۱ | سوء مزاج                                     |
| ۱۱ | اخلاط                                        |
| ۱۲ | هضم‌های چهارگانه                             |
| ۱۲ | خلط دم                                       |
| ۱۳ | خلط بلغم                                     |
| ۱۳ | خلط سودا                                     |
| ۱۴ | اعضاء                                        |
| ۱۴ | ارواح                                        |
| ۱۵ | قوا                                          |
| ۱۵ | افعال                                        |
| ۱۶ | فصل دوم: مفهوم طبیعت از دیدگاه طب سنتی ایران |
| ۱۸ | فصل سوم: اصول حفظ الصحة در طب سنتی           |
| ۱۹ | هوا                                          |
| ۲۰ | خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها                       |
| ۲۱ | خواب و بیداری                                |
| ۲۲ | حرکت و سکون                                  |
| ۲۳ | احتباس و استفراغ                             |
| ۲۳ | اعراض نفسانی                                 |
| ۲۵ | بخش دوم: ورزش از دیدگاه طب سنتی              |
| ۲۷ | فصل اول: اهمیت ورزش از دیدگاه طب سنتی ایران  |
| ۲۸ | فصل دوم: حرکت و سکون از دیدگاه طب سنتی       |
| ۲۸ | تعریف کلی حرکت و سکون                        |
| ۲۸ | اثرات حرکات بدنی                             |
| ۲۹ | اثرات سکون بدنی                              |

|    |                                                        |
|----|--------------------------------------------------------|
| ۳۰ | مضرات افراط در سکون                                    |
| ۳۰ | طبقه بندی بر اساس کیفیت حرکات                          |
| ۳۱ | اثر حرکت و سکون بدنی بر عملکرد گوارشی                  |
| ۳۲ | فصل سوم: مفاهیم مرتبط با ورزش در منابع طب سنتی ایران   |
| ۳۲ | تعریف مفهوم لغوی ریاضت                                 |
| ۳۲ | تعریف مفهوم طبّی ریاضت                                 |
| ۳۴ | فصل چهارم: مکانیسم عملکرد ورزش از دیدگاه طب سنتی ایران |
| ۳۴ | حفظ و افزایش حرارت غریزی بدن                           |
| ۳۶ | دفع مواد دفعی و فضولات بدن                             |
| ۳۸ | فصل پنجم: ویژگی ها و شرایط ورزش مناسب                  |
| ۳۸ | ویژگی های ورزش صحی                                     |
| ۳۸ | رعایت فاصله زمانی ورزش و غذا خوردن                     |
| ۳۹ | پرهیز از ورزش در گرسنگی                                |
| ۳۹ | ارتباط ورزش با خواب و استراحت کافی                     |
| ۴۱ | فصل ششم: انواع فعالیت بدنی در دیدگاه طب سنتی           |
| ۴۴ | فصل هفتم: ارتباط ورزش با تنفس                          |
| ۴۵ | رعایت فاصله زمانی مناسب ورزش و خوردن غذا               |
| ۴۷ | ارتباط میزان ورزش و نوع مزاج و شرایط بدن               |
| ۴۹ | ارتباط ورزش با جنس                                     |
| ۴۹ | فعالیت بدنی در دوران بارداری                           |
| ۵۱ | فعالیت بدنی در دوران شیردهی                            |
| ۵۳ | ورزش در کودکان و نوجوانان                              |
| ۵۷ | فصل هشتم: ورزش در سالمندی از دیدگاه حکمای طب سنتی      |
| ۶۰ | فصل نهم: غمز و دلک                                     |
| ۶۳ | <b>بخش سوم: ورزش از در آموزه های اسلام</b>             |
| ۶۵ | آموزه های اسلامی در مورد ورزش                          |
| ۶۶ | ورزش های مهم                                           |
| ۶۷ | اهمیت و قدرت بدنی                                      |
| ۶۹ | ورزش از دیدگاه معصومین علیه السلام                     |
| ۷۰ | منابع                                                  |