

فصل سوم

شش اصل ضروری برای زندگی سالم

با مطالعه مباحث قبل، شناختی کلی راجع به مزاج خود پیدا نموده‌اید. اینک لازم است عوامل و سبب‌هایی که مستقیماً بر روی مزاج تأثیر دارند، بشناسید تا بتوانید با دانش کافی مزاج اصلی خود را متعادل و متوازن نگاه دارید و مانع از انحرافات شدید مزاج شوید. البته قطعی و مسلم است که مزاج به علت عوامل متعدد داخلی و خارجی در یک شرایط ثابت نمی‌ماند و انحرافات خفیف آن طبیعی است. همان‌طور که راننده با تجربه همواره در یک مسیر مستقیم، در شاهره مربوطه حرکت می‌کند و از انحرافات شدید و ناگهانی پرهیز می‌کند تا مانع از تصادف و واژگون شدن اتومبیل شود، فرد عاقل سعی می‌کند تا از انحرافات شدید مزاج پرهیز کند. از آنجا که مزاج افراد فرق می‌کند، هدایت و کنترل مزاج‌های مختلف نیز متفاوت است. فرد علاقه‌مند به سلامتی لازم است روش نگهداری و استفاده صحیح از بدن خود را به خوبی بیاموزد. اگر مزاج فرد در مسیر انحراف

شدید قرار گیرد، فرد باید بتواند مشکل را بیابد و حتی المقدور انحراف مربوطه را تصحیح نماید. به عنوان مثال یک بازرگان موفق به علتی دچار ورشکستگی می شود و کل عملکرد بدن و مزاج او تحت تأثیر قرار می گیرد و دچار بی خوابی و کاهش وزن می شود یا برنامه زندگی دانش آموزی به منظور قبولی در کنکور به مدت دو سال کاملاً به هم می ریزد و دچار افزایش وزن افراطی می شود. کمک به این فرد و افراد مختلف در شرایط مختلف زندگی با استفاده از شش اصل ضروری و جلوگیری از انحراف شدید و حفظ سلامتی آنها در شرایط مختلف هدف اصلی این بحث می باشد. در این مبحث، عوامل شش گانه مهم تری که همه انسانها در معرض تأثیرات آن هستند، تحت عنوان: «شش اصل ضروری برای زندگی سالم» و همچنین چگونگی تأثیر آنها بر مزاجهای مختلف تشریح می شود.

شش اصل ضروری شامل مواردی است که همه افراد به طور روزمره با آن برخورد دارند و بدون آنها زندگی مقدور نیست. مدیریت صحیح این موارد از دیر باز مورد توجه دانشمندان طب سنتی ایران بوده است. این شش اصل حیاتی طبق گفته سید اسماعیل جرجانی عبارتند از:

- (۱) هوا، (۲) حرکت و سکون، (۳) خواب و بیداری، (۴) خوردنیها و آشامیدنیها، (۵) دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری و (۶) حالات روانی.

۱. آب و هوا

۱-۱) هوا

این مبحث امروزه به صورت عمده تحت عنوان محیط زیست مورد بررسی و ارزیابی قرار می گیرد و ملتهای بزرگ برای آن برنامه ریزیهای گسترده نموده اند. تا چندی پیش توکیو از آلوده ترین شهرهای جهان محسوب می شود ولی با برنامه ریزیهای منظم، امروزه در شمار شهرهای نسبتاً پاک محسوب می شود. هوا و محیط پاک نباید آلوده به آلاینده های فیزیکی، شیمیایی و میدانهای مغناطیسی باشد. در رابطه با آلاینده های فیزیکی لازم است هوا عاری از گرد و غبار و بخار و

دود و ذرات خارج شده از دودکش کارخانه‌های سیمان، گچ، مس، سرب و آلومینیوم باشد؛ به‌طوری که ستارگان کم فروغ آسمان (ستارگان قدر سوم) به راحتی در آسمان شب دیده شوند. در رابطه با آلاینده‌های شیمیایی قابل ذکر است منواکسیدکربن، ذرات معلق کمتر از ۱۰ میکرون، دی اکسیدنیترژن، دی اکسید گوگرد و ازن از آلاینده‌های شیمیایی اصلی هوا در شهرهای بزرگ می‌باشند. منواکسیدکربن ظرفیت خون برای حمل اکسیژن را کاهش می‌دهد؛ لذا باعث تاثیر منفی روی دو عضوی که مصرف اکسیژن بالا دارند (یعنی مغز و قلب) می‌شود. همچنین این گاز باعث کاهش دقت بینایی، کاهش توان کاری، عدم قابلیت یادگیری و انجام فعالیتهای دشوار می‌شود. ذرات معلق با قطر کمتر از ۱۰ میکرومتر به دلیل راهیابی به سیستم تنفسی تحتانی، در مقایسه با اکسیدهای گوگرد و اکسیدهای ازت برای سلامتی انسان مخاطره آمیزتر می‌باشند و موجب تشدید بیماری‌های قلبی- ریوی، کاهش عملکرد سیستم ایمنی، آسم کودکان و افزایش سرطان می‌شوند. ذرات ریز معلق در هوا، به دنبال ایجاد التهاب عمومی در بدن، فرآیند لخته شدن خون را تسریع کرده، با انسداد عروق قلبی، حملات سکته قلبی را گسترش می‌دهند. دی اکسید نیترژن باعث تحریک چشم و ایجاد سوزش در ریه‌ها می‌شود. دی اکسید گوگرد باعث تحریک مجاری تنفسی بخصوص حلق، بینی و حنجره شده، برونشیت مزمن، آسم و آمفیزم ایجاد می‌کند. ازن موجب سوزش چشم و ریه‌ها و تشدید حملات آسم می‌شود. ترکیبات آلی فرار که به‌صورت عمده از احتراق بنزین و گازوییل حاصل می‌شوند، می‌توانند موجب جلوگیری از تشکیل گلبول قرمز در مغز استخوان و نهایتاً کمخونی شوند. هوای خوب باید دور از تاثیرات درختان گردو و انجیر و همچنین دور از جنگلها، مردابها، فاضلابها و رآکتورهای اتمی باشد. در رابطه با آلاینده‌های مغناطیسی نیز حتی المقدور بهتر است به محل دکل‌های برق فشار قوی و تلفن همراه و کارخانه‌های تولید برق نزدیک نشد و استفاده از مایکروفر و تلفن همراه را محدود ساخت. با تولد نوزاد و انجام اولین دم و بازدم، حیات مستقل انسان بر روی کره خاکی

شکل می‌گیرد. بدون هوا انسان قادر به ادامهٔ حیات و استفاده از مواد غذایی و تولید انرژی و حرارت نمی‌باشد و پس از چند دقیقه مرگ فرا خواهد رسید. هوایی که در دم و بازدم جابجا می‌شود، مقداری از حرارت اضافی تولید شده را خارج کرده و تعادل حرارتی بدن را حفظ می‌کند. تغییر درجهٔ هوا در اوقات مختلف روز و همچنین در فصول مختلف می‌تواند تعادل بدن را بر هم زند. به‌طور کلی، از دیدگاه طب سنتی، هوای پاک از مهم‌ترین عواملی است که انرژیها را افزایش می‌دهد و سلامتی و نشاط را به ارمغان می‌آورد، و هوای آلوده موجب می‌شود انرژیهای قلبی، مغزی و کبدی کاهش یابد و فرد را مستعد بیماریهای مختلف می‌شود.

درست است که امروزه زندگی شهری و ماشینی تسهیلاتی برای بشر ایجاد کرده، ولی در مقابل، آلودگی هوای و آلودگی صوتی را نیز با خود به همراه آورده است و امروزه بسیاری از شهرنشینان مجبورند در هوای آلوده زندگی نمایند. ولی آیا نمی‌توان هر هفته یکی دو شب را در خارج از شهرهای بزرگ و در دامان طبیعت تنفس کرد؟ و آیا نمی‌توان ساعتی از روز را به پیاده روی در پارکهای بزرگ و مناطق با هوای مناسبتر به سر برد؟ آیا نمی‌توان در گوشهٔ محل زندگی چند گیاه و درخت کاشت و به بهبود هوای محیط اطراف خود کمک کرد؟ همان سنت درختکاری که مردم پاک این سرزمین به آن اهمیت خاص می‌داده‌اند و کاشتن یک درخت در محیط اطراف خود را مانند کاشتن درختی در بهشت می‌دانسته‌اند. آیا نمی‌توانیم فرهنگ کاهش مصرف اتومبیل را از خودمان شروع کنیم؟ آیا نمی‌توان در تعطیلات طولانی‌تر یکی دو هفته در دامن کوهستانها و ییلاقات و حتی در دل کویر فرصتی برای ترمیم و بازسازی ریه‌ها و سیستم تنفسی فراهم آورد؟ آیا نمی‌شود به عوض کردن آب و هوا و پناه بردن به دامان طبیعت پاک که از سنتهای ریشه‌دار ایرانیان است بیشتر توجه نمود؟ آیا نمی‌شود به جلوگیری از تخریب جنگلها و منابع طبیعی کشور کمک کرد؟

۲-۱) آب

آب مهمترین بخش و جزء اصلی هر عضو، بافت و بافت پیوندی بدن است. آب حدود ۷۰ درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد. حیات کل موجودات زنده و تک تک اعضای بدن انسان به آب بستگی دارد. اگرچه بدن انسان بدون آب بیش از ۲ تا ۳ روز دوام نمی‌آورد ولی بدون غذا زندگی تا ۴۰ روز نیز مقدور خواهد بود. آب مواد مورد نیاز بدن را حل کرده به بافت و سلولها انتقال می‌دهد. سیر غذاها در دستگاه هاضمه و حمل مواد ضروری در گردش خون تنها در سایه وجود آب تحقق می‌یابد. تنظیم درجه حرارت بدن و تعدیل گرمای تولید شده در بدن به وسیله آب تامین می‌شود. در بخشهای متحرک بدن، بافتهای پیوندی و اعضای داخلی، با تامین لغزندگی لازم از سایش و فرسایش عارضی در بدن جلوگیری می‌کند و انعطاف لازم را برای حرکتها فراهم می‌آورد. شادابی و طراوت پوست بدن و عملکرد مناسب و انعطاف بافتهای به آب وابسته است. بچه‌ها که بدنشان میزان آب طبیعی بیشتری دارد از انعطاف بدنی بیشتری برخوردارند و حرکاتی را انجام می‌دهند که برای سایرین مقدور نیست و در پیری که میزان آب بدن کاهش می‌یابد، بدن و عضلات و مفاصل خشک می‌شود و حرکات از انعطاف کافی برخوردار نیست. از دیدگاه حکما، اگر آب به اندازه‌ای که مورد نیاز بدن است، نوشیده نشود، بی‌اشتهایی، ضعف قلب، افزایش حرارت کبد، تیرگی رنگ و لاغری رخ می‌دهد. از سوی دیگر، چنانچه آب بیش از حد و بدون توجه به نیاز بدن و حس تشنگی واقعی دریافت شود، «ضعف معده و ترش و نفخ کردن و ضعف اعصاب، فراموشی و کند ذهنی و پف کردن زیر چشم و کبد چرب» عارض می‌شود. امروزه نیز مشخص شده است که مصرف بیش از اندازه آب می‌تواند موجب مسمومیت با آب (این ماده حیاتی) شود. با نوشیدن بیش از اندازه آب، تعادل طبیعی الکترولیتها در بدن به هم می‌ریزد و اختلال در عملکرد مغز و حتی مرگ ایجاد می‌شود. نوزادان کمتر از شش ماه ممکن است با نوشیدن مقدار کمی آب دچار مسمومیت با آب شوند. «تهوع، استفراغ، سردرد، اختلال در هوشیاری، ضعف ماهیچه و تشنج» از

نشانه‌های مسمومیت با آب می‌باشند.

میزان احتیاج آب روزانه یک فرد به عوامل مختلفی بستگی دارد. مهمترین این عوامل به شرح زیر می‌باشد: «وزن بدن، نوع مزاج، شکل تغذیه، شرایط محیطی، سطح فعالیت فیزیکی، بیماریها و مسافرت.»

وزن بدن: با بالا رفتن وزن، مقدار خوردن آب فرد نیز افزایش می‌یابد. **تغذیه:** میزان آب مورد نیاز فردی که سبزی فراوان و میوه زیاد می‌خورد، در مقایسه با افرادی که غذای خشک می‌خورند، کمتر است. **مزاج:** افراد گرم مزاج و سپس افراد خشک مزاج نیاز به مایعات بیشتری دارند و بیشتر تحت تأثیر شرایط کم آبی قرار می‌گیرند، همان‌طور که گیاهان متفاوت، مصرف آب متفاوت دارند و لازم است کشاورز خبره به این مطلب توجه نماید. **شرایط محیطی:** در هوای گرم به علت تعریق، مایعات بدن کاهش می‌یابد و نیاز آب روزانه و مواد معدنی از حالت عادی بیشتر می‌شود. **سطح فعالیت فیزیکی:** نیاز آب روزانه فردی که فعالیت فیزیکی متوسط دارد از فرد دارای فعالیت فیزیکی بالا، کمتر است. با افزایش فعالیت فیزیکی، سوخت و ساز سرعت گرفته و علاوه بر تعریق، برای دفع مواد زائد، به آب بیشتری نیاز است؛ در این‌گونه موارد، در کنار آب از دست رفته، جایگزینی مواد معدنی از دست رفته هم اهمیت دارد. در این موارد، مصرف آب میوه‌جات و دوغ و شربت‌های سنتی (مانند شربت سیب، آلبالو و سکنجبین) کمک کننده است. **بیماریها:** بعضی بیماریها موجب از دست دادن سریع و فراوان آب بدن می‌شوند. مهمترین عوارضی که باعث این مشکل می‌شوند، عبارتند از: تب شدید، اسهال و استفراغ. در این‌گونه موارد، تامین آب از دست رفته ضروری است. **مسافرت:** سفر، بخصوص سفرهای هوایی که در ارتفاعات بالا صورت می‌پذیرد، موجب کاهش رطوبت بدن می‌شود و لازم است جهت جبران مایعات اقدام نمود.

زمان مصرف آب

بهترین وقت نوشیدن آب، زمانی است که عطش صادق وجود دارد؛ یعنی غذا

هضم اولیه خود را در معده گذرانده و برای عبور از معده و داخل شدن در عروق برای جذب به سمت کبد نیاز به رقیق شدن دارد. بنابراین بسته به نوع غذا، حدود یک و نیم الی دو ساعت بعد از غذا، بهترین زمان برای دریافت آب کمی خنک است؛ باید توجه داشت که آب یخ برای اعصاب مضر است. در این زمان هم باید آب به اعتدال خورده شود و از مصرف یکباره حجم زیادی آب و مایعات دیگر پرهیز کرد. افرادی که معده گرمی دارند، مجازند پس از غذا یا همراه آن مقداری آب بنوشند.

حالت دیگری نیز وجود دارد که فرد احساس تشنگی دارد ولی با نوشیدن آب تشنگی اش برطرف نمی‌شود؛ به این حالت، «عطش کاذب» گفته می‌شود. این حالت معمولاً بعد از خوردن غذاهای غلیظ، مثل ماهی، کله‌پاچه، ماکارونی و غذاهای شور رخ می‌دهد. در این حالت صبر بر تشنگی و نوشیدن جرعه جرعه آب گرم شیرین شده با کمی عسل راه حل اصلی است.

آداب نوشیدن آب

بهتر است آب آرام آرام مکیده شود تا خوب با بزاق و ترشحات دهانی و گوارشی آمیخته گردد. مصرف آب در حین غذا یا بلافاصله بعد از آن، مخصوصاً در افراد با معده سرد و ضعیف، مناسب نیست. همچنین مصرف آب در حالت ناشتا توصیه نمی‌شود؛ چون در حالت خالی بودن معده، آب به سرعت جذب بدن شده و اعضای رئیسه (قلب، کبد و مغز) را ضعیف می‌کند.

همچنین بعد از حرکات شدید ورزشی، حمام گرم و جماع توصیه نمی‌شود؛ زیرا در همه این حالات بدن گرم شده و آب به سرعت جذب شده و موجبات ضعف اعضای رئیسه را فراهم می‌آورد. در صورت بروز تشنگی خیلی شدید، باید اندکی آب مضمضه شود. مصرف آب بعد از خوردن میوه‌ها و بعد از مصرف غذاهای شیرین یا چرب و یا شور باعث اختلال در هضم آنها و بروز بیماری می‌شود.

مقدار آب مصرفی

در بین مردم و برخی اطباء مشهور است که برای حفظ سلامتی، نوشیدن روزانه هشت لیوان آب ضروری است. اما شواهد علمی معتبری برای حمایت از ضرورت مصرف هشت لیوان آب در روز وجود ندارد. در سال ۲۰۰۲ این دستور زیر سؤال برده شد؛ زیرا شواهد کافی در منابع علمی معتبر برای این توصیه وجود ندارد و حتی ممکن است این توصیه برای سلامت افراد مضر باشد. توصیه صحیح این است که «تشنگی» راهنمای اصلی برای مصرف آب است و راهنمای دوم طبیعی بودن حجم ادرار و کم نشدن آن از حد طبیعی است و این همان اصلی است که حکمای طب سنتی از صدها سال پیش بر آن تاکید داشته‌اند. نکته قابل توجه دیگر این است که توصیه‌های بهداشتی در پزشکی رایج تقریباً برای بیشتر مردم به صورت یکسان ترویج می‌شود، در صورتی که در طب سنتی، قوانین نوشیدن آب با توجه به مزاجهای مختلف افراد، متفاوت است.

۳-۱) آفتاب

آفتاب برای رشد گیاهان و تمامی موجودات ضروری است و در قرآن کریم نیز انسان، در رابطه با رشد و نمو، به گیاهان تشبیه شده است. زندگی شهری امروزی بشر را از حداقل آفتاب محروم نموده است. آفتاب رنگ و رو را باز می‌نماید و انرژیها را افزایش می‌دهد. کودکانی که در معرض آفتاب قرار نمی‌گیرند، رنگ و روی سفید - تیره دارند و انرژی آنها کم است. روزی ۱۵ دقیقه تماس با نور خورشید برای بدن ضروری است و نباید از آن محروم شد؛ بخصوص در ایران که سرزمین آفتاب درخشان است. در بعضی کشورها محدودیت استفاده از این منبع عظیم انرژی وجود دارد و ساکنان آنها با ولع کامل در هنگام خودنمایی خورشید مهربان، حمام آفتاب می‌گیرند. مهمترین منبع فعال شدن ویتامین دی (Vitamine D) نور مستقیم خورشید است. تابش نور خورشید از پشت شیشه این خاصیت را ندارد. آلودگی هوا، دود، هوای ابری و استفاده از کرمهای ضدآفتاب از

رسیدن نور خورشید به پوست بدن جلوگیری می‌نماید و در نتیجه ویتامین دی فعال ساخته نمی‌شود و کمبود ویتامین دی فعال، باعث توقف رشد، پوکی استخوان، سرطان و چاقی می‌گردد. استفاده از کرمهای ضد آفتاب در هنگام قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض نور خورشید توصیه نمی‌شود، البته افرادی که به مدت طولانی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، می‌توانند از پوششهای فیزیکی مناسب مانند کلاه بهره گیرند یا از کرمهای ضد آفتاب استفاده کنند.

۴-۱) عطر

پیامبر اکرم (ص) قسمت قابل توجهی از درآمد خود را صرف خرید و مصرف عطریات می‌نمودند. ابن سینا بوهای خوش را از درمانهای خوب مشترک برای تمامی بیماریها می‌داند. کورتکس بویایی، ارتباطات گسترده‌ای با سایر قسمتهای مغز دارد و بوی خوش مناسب مزاج، عملکردهای مغزی و حافظه را افزایش می‌دهد و کارکرد روح حیوانی و عملکرد قلب را بهبود می‌بخشد. رایحه‌ها علاوه بر این که بر مغز تاثیر می‌گذارند، از طریق ریه‌ها وارد گردش خون می‌شوند و روی تمام اندامها بخصوص مثانه، پروستات، مو، رحم و تخمدان تاثیر می‌گذارند. برای مزاجهای سرد، رایحه‌های گرم مانند عطر مرمکی، عطر یاسمین و عطر بهار نارنج و عطر اسطوخودوس و برای مزاجهای گرم، رایحه‌های سرد مانند عطر لیمو، عطر بوی خاک، عطر پرتقال و عطر خیار توصیه می‌شود. عطر گل محمدی کاشان یکی از نعمتهای خدادادی این سرزمین است که شایستگی خوشبو نمودن کعبه را نصیب خود نموده است و برای تمامی مزاجها مناسب می‌باشد. گلاب نیز که در سفره مردم ایران و غذاهای مختلف حضور دارد، برای تقویت کبد، قلب و مغز مفید است و از بیماریهای بسیاری جلوگیری می‌کند. متأسفانه امروزه عطرهاى طبیعى جای خود را به عطرهاى صناعى داده‌اند و همراه کردن آنها با الکلهاى مختلف نیز مزاج آنها را به سمت خشکی برده است، به‌همین دلیل افراد با مزاج خشک و افراد با مغز تحریک پذیر و خشک و افرادی که بیخوابی دارند، بهتر است از این نوع

ادکلنها استفاده نکنند. بسیاری از عطرهای موجود در بازار تقلبی هستند و ایجاد تنگی نفس، حساسیت تنفسی و حساسیت پوستی می‌نمایند. لازم است برای سلامت جامعه فکری شود و عطرهای مناسب با روشهای طبیعی در دسترس باشد. بهر حال لازم است عطر خوب از مراکز معتبر تهیه شود؛ در غیر این صورت می‌توانید از بوهای خوش موجود در اطراف خود استفاده کنید. می‌توانید سیب (به‌خصوص سیب گلاب) را بپویند. می‌توانید از اسپری گلاب در محیط خانه یا کار استفاده کنید. می‌توانید مانند قدیمها که آب و جارو می‌کردند، مقداری خاک رس خوب تهیه کنید و در ظرفی پهن کنید و با آب پاش روی آن آب بپاشید و از لذت رایحه خاک بهره ببرید و آرامش عمیق را حس نمایید. می‌توانید چند بوته نعناع، یا اسطوخودوس یا گل محمدی در باغچه یا گلدان بکارید و به آنها آب بدهید تا بوی خوش آنها در هوا پراکنده شود. بوی کباب نیز شادی آور و مقوی معده است.

۵-۱) لباس

لباس، محافظت کننده بدن از عوامل خارجی مانند گرما، سرما و امواج مختلف است؛ همچنین حفظ کننده حرارت تولید شده داخلی بدن و نزدیکترین عضو با پوست می‌باشد. مزاج مواد اولیه لباسها متفاوت است. لباسهای پنبه‌ای و کتان، سرد و لباسهای پشمی و پوستی، گرم هستند. لباس حریر خیلی گرم است و پوشیدن آن برای خانمها شایسته است ولی برای آقایان به‌جز در شرایط جنگی صحیح نیست، زیرا موجب تحریک بیش از اندازه و عصبانیت می‌شود.

لباسهای تهیه شده از الیاف پلاستیکی موجب ایجاد الکتریسته در بدن می‌شوند و تحریک پوست و بدن را به‌دنبال دارند. بعضی از سردردهای خانمها به‌علت استفاده از روسری‌های نایلونی می‌باشد و تعویض آن با روسری‌های کتان یا پنبه‌ای موجب بهبود سردرد می‌شود. خوب است لباسها، به‌خصوص لباسهایی که با بدن تماس مستقیم دارند، از جنس پنبه یا کتان باشند. پوشش سر به‌خصوص در هوای سرد در محافظت از مغز مفید است و حافظه را افزایش می‌دهد و بعضی از

سردردهای سرد را درمان می‌کند.

رنگ سفید، بهترین رنگ لباس است. رنگهای قرمز و زرد گرم هستند و انرژی را افزایش می‌دهند؛ رنگهای آبی و سبز و خاکی، سرد و آرام‌بخش هستند و شاید به همین علت است که خداوند متعال برای آرامش بندگان از این سه رنگ در طبیعت بیشتر استفاده نموده تا بشر و موجودات زودتر آرام شوند و خستگی در نمایند. از لباسهای مختلف با جنس و رنگهای مختلف، با توجه به مزاج و شرایط مختلف سنی و کاری و روحی، می‌توان بهره گرفت. در بین رنگهای مختلف، رنگ سیاه کمترین توجه را به خود جلب می‌کند. رنگ سیاه کل طیف نوری را جذب می‌کند و به همین علت برای حجاب و عزاداری مناسب است؛ ولی مصرف مداوم آن روحیه را کاهش می‌دهد و خانمها بهتر است در منزل از رنگهای شاد استفاده نمایند. لباسهای سبک بهتر از لباسهای سنگین هستند، زیرا حمل لباسها سنگین انرژی بیشتری را طلب می‌نماید و فرد را زودتر خسته می‌کند.

۲. حرکت و سکون

ما زنده به آنیم که آرام نگیریم موجیم که آسودگی ما عدم ماست

زندگی، حرکت و حرکت، زندگی است. انسان در هر لحظه، یا در حال انجام حرکات ارادی است و یا حرکات غیر ارادی انجام می‌دهد. بدون این حرکات، حیات، معنای خود را از دست می‌دهد. تمامی حرکات، حرارت را افزایش می‌دهند و موجب کاهش رطوبات بدن می‌گردند و استراحت ضمن بازگرداندن رطوبتهای بدن، قوای لازم را برای حرکات بعدی فراهم می‌آورد. انسان بدون حرکات و فعالیتهای ارادی (مانند راه رفتن، دویدن، سخن گفتن و شنا کردن) دچار مرگ تدریجی می‌شود. خداوند متعال در قرآن کریم، سوره ملک، آیه ۱۵ می‌فرماید: «فامشوا فی مناکیها و کلوا من رزقه»؛ یعنی: «در پستی و بلندیهای زمین راه بروید و از روزی الهی میل کنید.» خوردن بدون فعالیت، زمینه ساز بسیاری از بیماریهاست. در بین شش عامل حفظ سلامتی، ابن سینا ورزش را به عنوان

مهمترین عامل معرفی کرده است. انجمن قلب آمریکا و سازمان جهانی بهداشت، کاهش وزن، کاهش فشار خون، کاهش کلسترول، کاهش قند، کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی، سرطانها و دیابت، بهبود عملکرد عضلات و سلامتی استخوانها و جلوگیری از پوکی استخوان را از فوائد گسترده ورزش برشمرده‌اند.

افراد گرم و خشک بهتر است کمتر فعالیت کنند و استراحت کافی را فراموش ننمایند. افراد سرد و تر باید سعی کنند فعالیت بیشتر داشته باشند تا از تجمع رطوبتها جلوگیری نمایند. برای افراد گرم و تر، حرکت جدی عالی است و تنبلی را از آنها دور می‌نماید. برای افراد سرد و خشک حرکت معتدل مناسب است. در بهار و تابستان (به‌خصوص تابستان) بهتر است فعالیت را کاهش داد و در پاییز و زمستان باید حرکت و ورزش را بیشتر نمود. افرادی که رطوبت دارند، حرکت مستمر برایشان بهتر است ولی افراد دارای خشکی‌بهر است حرکتهای مستمر و قوی نداشته باشند. البته حرکت بیش از اندازه، به‌خصوص اگر تکرار شود، با مصرف انرژی موجب تخلیه حرارت می‌گردد و طی زمان، فرد دچار سردی و خشکی و مستعد بیماریهای سرد می‌شود. افراد مختلف نیازهای متفاوتی به فعالیت و استراحت دارند و رعایت تعادل حرکت و سکون، با توجه به وضعیت مزاجی فرد، ضروری است.

در مورد حد ورزش و اعتدال در ورزش، این نکات مورد توجه است که در حین ورزش و در انتهای آن فرد احساس نشاط داشته باشد و به عبارت دیگر در تمام مدت زمانی که مشغول ورزش است، با چابکی و نشاط به فعالیتهای ورزشی بپردازد. دوم اینکه فرد باید از افراط در تعریق و از دست دادن شدید مایعات بدن در حین ورزش (که موجب ضعف قوا می‌شود) خودداری کند و سوم اینکه رعایت عضو ضعیف و بیمار را بنماید؛ مثلاً فردی که آرتروز زانو یا واریس دارد، بهتر است ورزشها را متمرکز بر شکم و سینه و دستها و گردن و سر نماید و فشار کمتری به پاها وارد کند.

با توجه به توضیحات فوق، روشهای ورزشی که فرد پس از آن دچار افت انرژی می‌شود و دوست ندارد در اوقات بعد به آن بپردازد، مناسب نیستند. مثلاً ورزش

اثرóbík برای افرادی که انرژی آنها کم است، مفید نیست و بهتر است این افراد به ورزشهای کششی و نرمشهایی بپردازند که در ادامه خواهد آمد. ورزشکار باید توجه داشته باشد که لازم است قبل از آن که دچار خستگی مطلق شود، از ورزش دست بکشد. همچنین تعریق شدید (که موجب افت قوا می شود و پس از آن لازم است فرد به خواب و استراحت طولانی بپردازد) برای اکثر افراد مناسب نیست.

۱-۲) نرمش ابتهاال

این ورزش و نرمش برای کارمندان و کسانی که پشت میز می نشینند، مناسب است. تمامی افراد می توانند در بین انجام کارهای خود با انجام این ورزشها سبب استراحت عضلات درگیر و آرامش روانی خود شوند. افراد مبتلا به یک بیماری خاص در سیستم عضلانی استخوانی، باید زیر نظر متخصص مربوطه ورزشهای مخصوص خود را انجام دهند. این ورزش علاوه بر این که خونرسانی به اعضاء را تقویت می کند، سبب افزایش دامنه حرکات مفاصل نیز می شود. از طرف دیگر، این حرکات جزء ورزشهای ملایم و خفیف به حساب می آیند و برای افرادی که دچار ضعف هستند یا به تازگی از بستر بیماری خارج شده و هنوز توان کافی برای ورزشهای سنگین ندارند نیز مفید است. مراحل انجام این ورزشها به شرح زیر است:

مرحه اول: كاملا راست ایستاده و دستهای خود را در قسمت جلوی بدن زیر ناف قرار داده و انگشتان دو دست را در هم داخل نمایید، سپس طی هفت ثانیه دستان خود را در حالی که آرنجها صاف هستند به سمت بالای سر ببرید و به آرامی به سمت بالا بکشید. هر جا که احساس درد کردید، حرکت را همانجا متوقف نمایید و به مدت هفت ثانیه دستهای خود را همان جا آرام بکشید و به صورت کشیده نگه دارید. سپس طی هفت ثانیه دستان خود را به سمت پایین سر بیاورید. به عنوان یک قاعده کلی: در هنگام انجام هر یک از قسمتهای این تمرین، وقتی درد بروز می کند، حرکت را در همان جا قطع کنید و سایر اعمال آن مرحله را

ادامه دهید.

مرحله دوم: دستها را از ناحیه آرنج خم کرده، در محاذات شانه‌ها قرار دهید؛ طوری که پشت انگشتان دست زیر چانه قرار گیرد و حالا حرکت چرخشی دستها طی هفت ثانیه به سمت راست و حول محور ستون فقرات انجام شود و در پایان، کشش خفیفی طی هفت ثانیه انجام شده و سپس به حالت اول بازگشته و مدت کوتاهی صبر نمایید و سپس حرکت به سمت چپ انجام شود.

مرحله سوم: سر و گردن را در حالی که چشمها کاملاً به روبرو نگاه می‌کنند، به سمت راست و چپ با مشخصات تمرین مرحله ۲ حرکت دهید و سپس گردن را با همان شرایط و کششهای خفیف به سمت جلو یا عقب خم نمایید.

مرحله چهارم: در حالت ایستاده طی هفت ثانیه از کمر (مانند حالت رکوع) به سمت جلو خم شوید تا زاویه ۹۰ درجه بین قسمت فوقانی بدن و رانها ایجاد شود، کشش خفیفی به عضلات داده شود و پنج ثانیه در این حالت بمانید و سپس آرام به حالت اول بازگردید. افرادی که کمردرد یا زانودرد عملکردی بدون علت مشخص دارند، حرکت خود را تا هر زاویه ای که راحت هستند (حتی زاویه ۲۰ درجه) انجام دهند و به هیچ وجه به عضو فشار وارد ننمایند و سپس کشش خفیف را انجام دهند. به تدریج که دامنه حرکات افزایش می‌یابد، دردهای آنان کاهش می‌یابد.

مرحله پنجم: در حالت ایستاده دستها در کنار بدن قرار گیرد به طوری که کف دستها به بالا نگاه کند؛ سپس طی هفت ثانیه دستها در حالی که آرنجها صاف هستند، به حالت موازی با یکدیگر به سمت بالا (مانند حالت قنوت) حرکت نماید و سپس کشش خفیفی به عضلات داده شود و هفت ثانیه صبر نمایند و سپس طی هفت ثانیه به حالت اول بازگردد.

هریک از حرکات این سه مرحله را می‌توانید یک تا پنج بار انجام دهید تا آرامش کامل حاصل شود.

۲-۲) مَشْت و مال (ماساژ)

یکی از انواع ورزش در طب سنتی ایران، مَشْت و مال یا «ماساژ» است که برای همه سنین مفید می‌باشد. «مَشْت و مال» در طب سنتی ایران انواع و اقسام دارد که بسیاری از این روشها پایه و اساس ماساژهای مهم دنیا گردیده است. در اینجا فقط یک نوع ماساژ نرم که می‌تواند توسط تمامی افراد بکار گرفته شود و در دستان غیر حرفه‌ای نیز عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند، توضیح داده می‌شود. ماساژهایی که با فشار بالا همراه هستند، لازم است توسط فرد آشنا به علم تشریح و مَشْت و مال پیشرفته صورت پذیرد. ابن سینا در مورد این ماساژ می‌فرماید: «الدلك اللين فيرخي» ترجمه: «ماساژ نرم عضلات را شل می‌کند». مادری با کودک سه ساله خود به مطب نویسنده در بیمارستان مصطفی خمینی مراجعه نمودند و از دل درد کودک خود شکایت کرد. دل درد از یک سال پیش آغاز شده بود و مراجعات مکرر به متخصصان مختلف و مصرف داروهای متعدد مثمر ثمر واقع نشده بود. در شرح حال گیری از مادر بیمار مشخص شد که شروع درد با بازگشت مادر به کار و جدایی فرزند از آغوش گرم او و سپردن مراقبت فرزند به دیگران شروع شده است. در معاینه، عضلات شکم کمی سفت بودند که حکایت از تنش و اضطراب کودک می‌نمود و به‌صورت اسپاسم عضلات شکم و درد متعاقب آن خود را بروز داده بود. با توجه به توصیه‌ی شیخ الرئیس ابن سینا، ماساژ ستون فقرات و عضلات خلفی (که در ادامه شرح داده می‌شود) و بوسیدن منظم کودک توسط مادر (هر یک ساعت در هنگام حضور در منزل) توصیه شد. یک هفته بعد، کلیه علائم از بین رفته بودند و مادر اظهار رضایت کامل می‌نمود. شیخ الرئیس حتی روی ماساژ نوزادان و کودکان از همان بدو تولد تاکید نموده‌اند. امروزه مشخص شده است که مَشْت و مال اطفال منجر به افزایش هورمونهای تیروئیدی، رشد و کورتیزول می‌شود. مَشْت و مال کودکان همچنین می‌تواند در کاهش زمان درد و گریه کودکان مبتلا به کولیک نوزادی مؤثر باشد.

۱-۲-۲) دستور ماساژ صورت

افرادی که با کامپیوتر سر و کار دارند و یا کارهای ذهنی انجام می‌دهند، هر ۴۵ دقیقه یک بار ماساژ صورت را انجام دهند. این فعالیت سبب آرام شدن و رفع اسپاسم عضلات صورت می‌شود که متعاقباً باعث احساس آرامش و سبکی در سر و چشمها و رفع خستگی می‌گردد. در جلسات درس و جلسات مربوط به تصمیم‌گیریهای مهم که افراد دچار استرس می‌شوند نیز میتوان از این ماساژ استفاده کرد. این ماساژ از سه مرحله تشکیل می‌شود:

مرحله اول: کف دو دست خود را به گونه‌ای روی صورت بگذارید که تمام دست به‌طور کامل با صورت تماس یابد و نوک انگشتان روی پیشانی، در محل رویشگاه مو قرار گیرد. در این حالت دستها را به‌طور افقی و به سمت خارج و عقب سر با فشار ملایم حرکت دهید تا دستها از روی گوشها عبور کند و صدای باد در گوشها بپیچد. این حرکت را ده مرتبه تکرار نمایید.

مرحله دوم: مانند مرحله قبل دستها را روی صورت قرار داده و این بار به صورت عمودی حرکت دهید به گونه‌ای که دستها در خلاف جهت همدیگر حرکت کنند. در این مرحله دستها بین چانه و محل رویش موها حرکت می‌کنند. این حرکت را نیز ده مرتبه تکرار نمایید.

مرحله سوم: با سطح داخلی هر دو دست، کل عضلات صورت در هر دو طرف را از سمت عقب به جلو و در یک مسیر دایره‌ای ده بار ماساژ دهید.

۲-۲-۲) دستور ماساژ ستون فقرات

فرد نیم ساعت قبل از خواب در حالت دمر قرار می‌گیرد، به گونه‌ای که ستون فقرات و عضلات خلف بدن در معرض دید قرار داشته باشد. ماساژ دهنده دست خود را کمی با روغن زیتون آغشته می‌کند و ماساژ را از رویشگاه مو در پشت سر و ابتدای ستون فقرات به‌صورت دورانی با کف دست راست شروع می‌نماید و به‌تدریج دست به سمت کمر و ناحیه خاجی حرکت می‌کند. این عمل به مدت دو و ترجیحاً

پنج دقیقه ادامه یابد. سپس از منطقه پشت گوش راست به صورت دورانی به سمت گردن و سپس سرشانه و پشت بازو تا ناحیه مچ دست به مدت دو و ترجیحاً پنج دقیقه ادامه یابد. این عمل به صورت قرینه در سمت چپ هم انجام می شود. این حرکت سپس از منطقه باسن راست به سمت پشت ران تا ناحیه مچ پا به مدت دو و ترجیحاً پنج دقیقه ادامه یابد. این عمل به صورت قرینه در سمت چپ نیز انجام می شود. این ماساژ برای قد کشیدن کودکان نیز مؤثر است.

۳. خواب و بیداری

خواب یک ضرورت زندگی سالم است. خواب موجب تجدید قوای جسمی و روانی می شود و هر کسی بعد از انجام یک دوره فعالیت جسمی و فکری احساس می کند به خواب نیاز دارد. خواب تمامی نیروهای طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم و قوای مغزی را تقویت می کند و موجب تجدید قوای اندامهای مختلف و ترمیم بافتهای صدمه دیده می شود. به طور کلی، بازگرداندن قوا و سلامتی به کشور بدن، از فواید خواب خوب است. بر اساس مطالعات جدید، کاهش میزان خواب نسبت به میزان طبیعی آن، در زمان طولانی سبب کاهش کمی و کیفی عملکرد مناسب فرد، افزایش تصادفات و آثار سوء جسمی و روانی می شود. نقص سیستم ایمنی، افزایش احتمال ابتلاء به بیماریهای ویروسی و التهابی، افزایش ضربان قلب و فشار خون، افزایش تولید پلاک در عروق قلبی و سکته مغزی، از عوارض جسمی بیخوابی یا کمخوابی هستند. عوارض روانی این حالت نیز عبارتند از: «کاهش تمرکز، اشکال در تصمیم گیری منطقی، تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب و اختلال خلقی دو قطبی».

شرایط خواب معتدل و صحیح

- ۱- بهترین زمان خواب، از ساعت ده شب (حدود ۲ ساعت پس از مغرب) تا اذان صبح یا، حداکثر، طلوع آفتاب است. تنفس نسیم صبحگاهی انرژیهای سه گانه

را افزایش می‌دهد و برای سلامتی ضروری است. لازم است صرف شام حداقل سه ساعت قبل از خواب صورت بگیرد و فرد، نیم ساعت پس از شام، کمی راه برود و ساعاتی قبل از خوابیدن از فعالیت‌های جسمی و ذهنی شدید، خودداری نماید و خود را برای خواب مهیا کند تا دچار کلنجار رفتن هنگام خواب نشود. خواب طولانی روز مناسب نیست، ولی خواب قیلوله یا خواب قبل از ظهر (که نباید بیش از ۳۰-۲۰ دقیقه طول بکشد) برای تجدید قوای افراد گرم مزاج مفید است. بعضی مطالعات اخیر نشان داده‌اند که خواب کوتاه روزانه سبب کاهش سی و هفت درصدی مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی عروقی می‌شود. همچنین خواب روزانه سبب کاهش استرس و فشار خون می‌گردد. خواب روز، بخصوص در مناطق گرم و فصول گرم و افراد گرم مزاج، تا یک ساعت هم اشکال ندارد. افراد سوداوی و بلغمی بهتر است از خوابیدن در روز خودداری کنند. خوابیدن در ساعات پایانی روز مناسب نیست و موجب اختلال در خواب شب می‌شود. خواب طولانی روز موجب تشدید التهابهای سینوس، ضعف گوارش و نفخ و ریفلاکس، کسالت و سستی بدن و بدی بوی دهان می‌شود.

۲- خواب باید عمیق باشد؛ لازم است فرد حدود دو تا سه ساعت بعد از غذا بخوابد. خوابیدن با معده خالی و حین گرسنگی مناسب نیست و موجب عدم کیفیت خواب و ضعف قوای بدن می‌شود.

۳- میزان خواب باید معتدل باشد. معیار این امر، سبکی و نشاط پس از خواب و آمادگی ذهنی مناسب در طی روز می‌باشد. خواب معتدل از فردی به فرد دیگر و در هر گروه سنی متفاوت است. نوزادان و کودکان و همچنین زنان نسبت به مردان به خواب بیشتری نیاز دارند. افراد مسن، به خواب بیشتری نیاز دارند و خواب مناسب موجب بهبود خشکی مزاج غالب این افراد می‌گردد. افراد صفراوی و سوداوی حداقل به پنج تا شش ساعت خواب نیاز دارند، در حالی که شش تا هفت ساعت خواب، نیاز افراد دموی را برطرف می‌کند.

افراد سرد و تر محتاج هشت ساعت خواب هستند. در بدن یک شخص

صفراوی، یک دوره خواب طولانی، به علت ایجاد سردی و رطوبت، به کاهش حرارت کمک می‌نماید. برعکس، شخص بلغمی با یک خواب طولانی دچار افزایش خلط بلغم می‌شود. در مطالعات جدید، میزان خواب برای گروه‌های سنی مختلف طبق جدول زیر پیشنهاد می‌شود:

سن	میزان خواب در شبانه روز
نوزادان (۰-۳ ماهه)	۱۴ تا ۱۷ ساعت
شیرخواران (۴-۱۱ ماهه)	۱۲ تا ۱۵ ساعت
کودکان (۱-۲ ساله)	۱۱ تا ۱۴ ساعت
کودکان پیش دبستانی (۳-۵ ساله)	۱۰ تا ۱۳ ساعت
کودکان دبستانی (۶-۱۳ ساله)	۹ تا ۱۱ ساعت
نوجوانان (۱۴-۱۷ ساله)	۸ تا ۱۰ ساعت
بزرگسالان	۷ تا ۹ ساعت

۱- محیط خواب باید عاری از سرو صدا، نور، رایحه و بوی عفونت باشد و فضای آن به منظور اکسیژن رسانی مناسب و جلوگیری از آلودگی به دی اکسید کربن و سایر سموم خارج شده از دستگاه تنفسی، وسیع باشد. در صورتی که حجم اتاق خواب کمتر باشد یا افراد بیشتری در آن بخوابند، لازم است هر دو ساعت در اتاق باز شود یا به طریق دیگری تهویه سالم انجام شود. استفاده از وسایل گرم کننده فسیلی موجب کاهش اکسیژن محیط و قوای بدن می‌شود. پنجره‌های دو جداره که کاملاً محیط بیرون و درون خانه را جدا می‌کنند، نمی‌گذارند اکسیژن و هوای تازه به داخل خانه راه یابند و لازم است از سیستم‌های تهویه خاص در این مکانها استفاده شود یا هر دو ساعت یک بار مدتی پنجره را باز نمود تا تهویه صحیح صورت پذیرد.

۲- وقتی شخصی در خواب، بدون علت مشخص زیاد عرق می‌کند، احتمالاً مایعات هضم نشده زاید بیش از نیاز بدن، ذخیره شده است. به کمک خواب، این مواد زاید، با تعریق از طریق پوست دفع می‌شوند.