

ورزش در طب سنتی ایران

دکتر مرزیه بیگم سیاهپوش
متخصص طب سنتی

زیر نظر استاد محمد عبادیانی

سرشناسه: سیاهپوش، مرضیه‌بیگم، ۱۳۵۳
عنوان و نام پدیدآور: ورزش در طب سنتی ایران / مرضیه‌بیگم سیاهپوش؛ زیر نظر محمد عبادیانی
مشخصات نشر: تهران: نیاکان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۱۵۹ ص. جدول، نمودار.
شابک: ۵-۴-۹۳۸۴۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: پزشکی سنتی
موضوع: ورزش درمانی
موضوع: پزشکی سنتی — ایران
شناسه افزوده: عبادیانی، محمد، ۱۳۳۲- ناظر
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۴۰۸۷ س / R ۱۳۵
رده‌بندی دیویی: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۱۷۴۲۲



تهران، خیابان انقلاب، بین ویلا و قرنی، کوچه شاهرود،
پلاک ۸، واحد ۸، تلفن ۸۸۹۲۵۹۸۸

ورزش در طب سنتی ایران
دکتر مرضیه‌بیگم سیاهپوش
زیر نظر استاد محمد عبادیانی
طرح روی جلد: احمد مقدسی
آماده‌سازی، صفحه‌آرایی و نظارت بر چاپ: آمنه فرخی
لیتوگرافی: نقش سبز
چاپ و صحافی: پروین
نویت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰
سال نشر: ۱۳۹۲ تهران
کلیه حقوق محفوظ و مخصوص انتشارات نیاکان است.
قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

فهرست

- کلام استاد [۷]
سخنی با خوانندگان [۹]
پیشگفتار [۱۱]
فصل اول: مبانی [۱۳]
فصل دوم: حرکت و سکون [۲۳]
فصل سوم: تعریف ورزش در طب سنتی [۲۹]
فصل چهارم: مکانیسم عملکرد ورزش در بدن [۳۳]
فصل پنجم: ملاحظات قبل از ورزش [۴۷]
فصل ششم: ورزش در زنان، کودکان و سالمندان [۵۹]
فصل هفتم: ورزش و تغذیه [۶۷]
فصل هشتم: معاینات قبل از ورزش [۷۷]
فصل نهم: ملاحظات حین ورزش [۸۵]
فصل دهم: چگونگی انجام ورزش و ماساژ ورزشی [۸۹]
فصل یازدهم: طبقه‌بندی ورزش‌ها [۹۹]
فصل دوازدهم: انواع ورزش در طب سنتی ایران [۱۲۵]
فصل سیزدهم: کلیات ماساژ در طب سنتی [۱۳۹]
فهرست منابع [۱۴۷]

کلام استاد

به نام حکیم هستی بخش

انسان از هنگامی که پا به عرصه حیات می‌گذارد تا نهایت عمر، نیازمند قوای حیاتی است. بخش عمده این قوا، به‌طور روزمره از طریق مصرف مواد غذایی تامین می‌شود. غذاهای مورد نیاز انسان برای ادامه حیات نیز از سه منبع معدن، نبات و حیوان به دست می‌آید. هر یک از این مواد، بعد از ورود به بدن انسان، طی فرایند هضم‌های چهارگانه — معدی، کبدی، عروقی و اندامی — تجزیه می‌شود و به مواد قابل استفاده برای اندام‌های مختلف بدن تبدیل می‌شود.

در چرخه سوخت و ساز مواد غذایی در بدن انسان، دو نوع مواد زاید تولید می‌شود. نوعی از این مواد، در صورتی که فرد در حالت تندرستی قرار داشته باشد، توسط قوه‌ای به نام قوه دافعه از مجاری طبیعی بدن (روده، مثانه، پوست و ...) به بیرون رانده می‌شود. نوع دیگر — که قوه دافعه قادر نیست از بدن بیرون براند — در اندام‌های بدن باقی می‌ماند. مواد زایدی که در بدن باقی می‌ماند، برخی به دلیل رقت بیش از حد، برخی به دلیل چسبندگی و برخی به‌خاطر آن که بیش از حد ریزاند از تصرف قوه دافعه مصون می‌مانند. برخی نیز توسط قوه مدبره (طبیعت) برای مصارف خاص در بدن حفظ می‌شوند.

بدیهی است وقتی این نوع از مواد زاید — که به‌صورت روزمره در بدن تولید می‌شوند — در اندام‌ها تجمع یابند، راه برای ورود مواد غذایی مورد نیاز اندام‌ها تنگ یا بسته می‌شود و از حجم فضای ذخیره‌ای اندام‌ها کاسته می‌شود. از طرفی این مواد برای ماندگاری، نیازمند حرارت‌اند. تامین حرارت نیز به دو گونه میسر است یکی، از طریق مصرف حرارت حیاتی که حکما آن را «حرارت غریزی» نامیده‌اند و دیگری، حرارت غریبه که توسط اجسام غریبه (میکروارگانیسم‌ها) تولید می‌شود. در صورت اول، حرارت غریزی کاهش می‌یابد و در این صورت اندام‌های بدن قادر به انجام وظایفشان در حد اعتدال نخواهند شد و این به معنی پیدایش زمینه بیماری است. چنانچه حرارت مورد نیاز مواد زاید، از طریق حرارت غریبه

فراهم شود، احتمال بروز عفونت در فرد افزایش می‌یابد. با عنایت به آنچه بیان شد، مواد زاید نوع دوم — که قوه دافعه قادر به دفع آنها از بدن نیست — برای بدن خطرناک‌تر است. لذا حکما برای مقابله با این مشکل، ریاضت یا ورزش طبی را توصیه کرده‌اند. معلم ثالث (شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا) در رابطه با اهمیت ورزش، کلام را به درجه‌ای ارتقا داده‌اند که برای نگهداشت تندرستی (حفظ صحت)، ورزش را بر غذا و خواب — که از عوامل ضروری ادامه حیات‌اند — ارجح و مقدم دانسته‌اند. ورزش طبی، ضامن تندرستی و سلامت فرد است زیرا نه تنها اندام‌های بدن را از شر مواد زاید نوع دوم خلاصی می‌بخشد بلکه عملکرد آنها را در رابطه با مواد زاید نوع اول نیز بهبود می‌بخشد.

دکتر مرضیه بیگم سبزهپوش که یکی از دانشجویان اولین دوره دکترای تخصصی طب سنتی ایران است، به گواهی اساتید دانشکده طب سنتی، چهره‌ای علمی، موقر و متحلی به دو خصیصه ادب و اخلاقی‌مداری در طول دوران تحصیل بوده‌اند. کتاب حاضر که برگرفته از پایان‌نامه ایشان با عنوان «تبیین اصول و قواعد ریاضت در حفظ و ارتقاء سلامتی بر اساس مبانی طب سنتی ایران» است، حاوی اطلاعات جامعی درباره ورزش از دیدگاه مکتب طب ایرانی است. تلاش پژوهش‌مندان و پیگیر ایشان در مطالعه، جمع‌آوری مستندات از منابع قدیم و جدید، دسته‌بندی و تدوین مطالب به گونه‌ای که برای همگان قابل استفاده باشد، شایسته تحسین و تقدیر است. از خداوند علیم حکیم، برای این پژوهشگر سخت‌کوش، علم و عمل صالح مسئلت می‌نمایم. و ماتوفیقی الا بالله الملی العظیم.

محمد عبادیانی

مدرس دانشکده طب سنتی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

سخنی با خوانندگان

طب سنتی چیست؟ همه ما دست کم برای یک بار هم که شده، گذرمان به عطاری افتاده است و یا از بزرگترهایمان بخوبی یک داروی گیاهی را برای یک مشکل بالینی، تجربه کرده‌ایم که ممکن است به خالمان مفید بوده باشد یا نه. هرچند که اینها به جای خود ارزشمند است و در دنیا تحت عنوان طب عامیانه یا فولکلور شناخته شده است، اما طب سنتی، طب عامیانه و محصور در عطاری‌ها و یا سینه بزرگترها نیست. این بی‌انصافی است که یک مکتب بزرگ طبی را منحصر به چند قلم داروی گیاهی بدانیم؛ پس برای این که با طب سنتی آشنا شویم، لازم است هر چه از چنین تصویری تحت عنوان طب سنتی در ذهن داریم، در گوشه‌ای از ذهنمان بسته‌بندی و ذخیره کنیم و با نگاهی نو، پای صحبت علمای این مکتب طبی بنشینیم و اگر قرار است از طب سنتی چیزی یاد بگیریم، چیزی باشد که مستند به منابع علمی این طب باشد نه مستند به چند تجربه ساده یا خاطره‌هایی که مادر بزرگ‌های ما از مادر بزرگ‌های خودشان تعریف می‌کنند. طب سنتی، از آنجا یک مکتب طبی قلمداد می‌شود، که دارای علم تشریح (آناتومی)، علم عملکرد اندام‌ها (فیزیولوژی)، علم علاج (فیزیوپاتولوژی، تشخیص و درمان بیماری‌ها)، علم حفظ‌الصحه (پهداشت) - که زیرشاخه‌های مفصلی مانند تغذیه، ورزش، خواب، و ... را شامل می‌شود - مفردات و داروهای مرکبه (داروشناسی و داروسازی)، اعمال یداعی (شیوه‌های درمان غیردارویی مانند جراحی) می‌باشد. این که از یک مکتب طبی کهن چگونه می‌توان امروزه در کنار پیشرفت‌های دانش بشری در زمینه‌های گوناگون بهره جست، هنر ما است و سؤالی است که پاسخ آن تنها با بررسی عمیق منابع معتبر طب سنتی به دست می‌آید نه با برداشت‌های سطحی عده‌ای از این منابع معتبر و نه با مراجعه به منابع متعدد و کم اعتباری که امروزه توسط افراد ناشناس و با آگاهی اندک، تحت عنوان طب سنتی در بازار موجود است. در تعامل بین طب سنتی و طب کلاسیک، چهار حالت عمده پدید می‌آید:

- مطالبی از طب سنتی که علم امروزه با مستندات کافی آنها را رد کرده است مانند برخی از مطالب مندرج در مباحث آناتومی.

ورزش در طب سنتی ایران

- مطالبی در طب سنتی که مشابه و یا عین آن در علم روز وجود دارد مانند سکتة قلبی بر اثر گرفتگی عروق کرونر.

- مطالبی در طب سنتی یا طب کلاسیک که در مکاتب دیگر اصولاً مطرح نیستند، نه این که با یکدیگر تضاد داشته باشند مثل بحث مزاج در طب سنتی و یا رادیوگرافی در طب کلاسیک.

- مطالبی که در دو طب، با یکدیگر تناقض دارند ولی شواهد و مستندات کافی برای رد یا اثبات هیچکدام وجود ندارد مانند برخی مطالب مربوط به تغذیه.

در این تعامل، در دو حالت اول، بحثی در نمی گیرد. سؤال ها و اما و اگرها جایی است که موضوع در طب رایج اصلاً مطرح نیست یا احیاناً دو مکتب، در باب مسئله ای، در تناقض هستند. در اینجا، یک محقق آگاه، هرگز با استناد به بند اول و نادیده گرفتن بند دوم، بندهای سوم و چهارم را رد نمی کند، بلکه تلاش می کند تا آنها را بیازماید. وسعت مطالب در طب سنتی بسیار زیاد است و تحویل کردگان این رشته، استفاده صحیح از دانش روز بشری و تکنیک های متنوع و متعدد تشخیصی و درمانی را که حاصل زحمات شبانه روزی دانشمندان معاصر است، منکر نمی شوند؛ بلکه معتقدند که هر چیزی به جای خویش نیکوست. طب سنتی هرگز ادعای معجزه نمی کند. اگر چنین بود، ابن سینا در قانون، از بیماری های لاعلاج و صعب العلاج صحبت نمی کرد. آنها که با هر نیتی با نام طب سنتی ادعای معجزه می کنند، حتماً از جایی، خارج از منابع معتبر طب سنتی، به آنها وحی می شود! طب سنتی، طب اعجاز نیست؛ طب خرافه ها و عقاید پوچ و باطل نیست؛ طب ارتجاع نیست؛ طب سودجویی و خالی کردن جیب مردم و سوءاستفاده از اعتماد آنان به پیشنهاد درخشان تاریخی خود نیست؛ طب سنتی یک علم است با مبانی مستدل خودش؛ و برای پیاده کردن آن، باید عالم باشی. طب سنتی می گوید که باید خود و دانشمندان فرهیخته سرزمین خود را باور داشته باشی. طب سنتی در حیطه های گوناگون علم پزشکی، حرف های زیادی برای گفتن دارد و شاید خیلی از این حرف ها را باصدای طب رایج شنیده باشیم اما یقیناً حرف های زیادی مانده است که تا کنون شنیده ایم. افزایش دانش و تحقیق در این زمینه شاید بتواند پرده از رازهایی بردارد که امروزه جزء مشکلات سلامتی بشر محسوب می شوند؛ که هدف طب سنتی چیزی نیست مگر حفظ و ارتقاء سلامت انسان، آن هم برای بندگی بهتر خدای متعال. مجموعه ای که پیش رو دارید، مطابق همین هدف مقدس و تنها در رابطه با یکی از عواملی که بشر را در راه رسیدن به این هدف والا کمک می کند، تنظیم شده است. باشد که مورد قبول خدای متعال و نیز مورد توجه اندیشمندان قرار گیرد.

پیشگفتار

مبحث تندرستی از دیدگاه طب سنتی، مبحث بسیار مهمی است که هدف اصلی این مکتب طبی است و برای میل به این هدف، حکما عواملی را وضع کرده‌اند که یکی از آنها، حرکت و سکون بدنی است. ورزش که حکما آن را ریاضت نامیده‌اند، مصداق بارزی از آن است. طبق نظر ابن سینا، ورزش اولین اصل در حفظ سلامتی به‌ویژه در بالغین است. به دلیل اهمیت موضوع تندرستی در طب سنتی و رتبه نخست ورزش در این باب، این مجموعه که حاصل دو سال کار شبانه‌روزی مؤلف بوده است، تنظیم شده و مطالب مربوط به ورزش، از ۸۰ منبع عربی و فارسی طب سنتی، به شیوه یک پژوهش کیفی جمع‌آوری، دسته‌بندی و عنوان‌گذاری شده، مفاهیم مطالب مشکل شرح داده شده و نهایتاً به زبان ساده‌تر نگارش شده است. در تهیه این مجموعه، نظرات دو استاد مسلم طب سنتی، جناب استاد اسماعیل ناظم و به‌ویژه جناب استاد محمد عبادیانی، و نیز استاد گرانقدر، جناب آقای دکتر محمدمهدی اصفهانی، به صورت پاورقی ذکر شده تا هم سخنان اساتید حفظ شود و هم با شرحی که بر مطالب گذاشته‌اند، درک مطالب برای خوانندگان ارجمند راحت‌تر باشد. در اینجا لازم می‌دانم که از زحمات بی‌شائبه اساتید گرانمایه‌ای که بدون راهنمایی‌های ارزنده آنها انجام این مهم ممکن نبود، آقایان دکتر غلامرضا شاه‌حسینی، دکتر محمدمهدی اصفهانی، دکتر علیرضا نیکبخت نصرآبادی، سرکار خانم دکتر هاله دادگستر و مهندس علی‌اکبر حبیبی تشکر نمایم. از استاد عزیز و بزرگوارم جناب استاد محمد عبادیانی که فقط راهنمای علمی نبودند بلکه راهنمای خودشناسی و خداشناسی نیز بودند، بی‌نهایت سپاسگزارم و امیدوارم که توانسته باشم اندکی از آن فراوانی را که ایشان به من آموختند، فراگرفته باشم؛ و بیش از همه، خدای متان را شاکرم که توفیق آشنایی با طب سنتی و تحصیل آن را به من عطا کرد. باشد که توفیق خدمت به خلق را نیز عطا فرماید.

دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش

تابستان ۱۳۹۲