



مجموعه کتاب های
سلامت بر پایه
سنت زندگی
ایران اسلام

عنوان و نام پدیدآور: ورزش / نگارندگان: غلامرضا کرفاشاری... (و دیگران)؛ [به سفارش]
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت طب سنتی و انجمن علمی طب سنتی ایران.
مشخصات نشر: تهران، دکتر کرفاشاری، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۳۰ ص، مصور، جدول.
مجموعه کتابهای سلامت برپایه سبک زندگی ایرانی اسلامی.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۵۳-۰۱
وضعیت فهرست نویسی: دنیا
یادداشت: نگارندگان: غلامرضا کرفاشاری، محمود خدادوست، حوریه محمدی کناری، مریم مقیمی.
داشت: کتابخانه.
موضوع: ورزش
موضوع: Sport-Physiological aspects
موضوع: ورزش درمانی
موضوع: Exercise therapy
موضوع: تمرین های ورزشی
موضوع: Exercise
موضوع: پزشکی سنتی
موضوع: Traditional medicine
شناسه افزوده: کرفاشاری، غلامرضا، ۱۳۴۹.
شناسه افزوده: ایران، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت طب سنتی-ایرانی اسلامی
شناسه افزوده: انجمن علمی طب سنتی ایران
رده بندی کنگره: RC۱۲۲۵
رده بندی دیویی: ۶۱۳/.۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۸۸۲۳

ورزش

(از مجموعه کتاب های سلامت برپایه سبک زندگی ایرانی اسلامی)

نگارندگان: دکتر غلامرضا کرفاشاری، دکتر محمود خدادوست
دکتر حوریه محمدی کناری، دکتر مریم مقیمی

طراح جلد و گرافیک: صادق جمالی

ناشر: دکتر کرفاشاری

نوبت و تاریخ چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۸

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۵۳-۰۱

مرکز پخش: ۰۶۶۴۱۴۳۰۴ - ۰۲۱ - ۹۱۱۱۵۵۲۴۹۶

آدرس: تهران، چهارراه ولی عصر علیه السلام، خیابان رازی، نبش کوچه ساحل، شماره ۷۹، طبقه اول



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت طب سنتی
انجمن علمی طب سنتی ایران



انجمن علمی طب سنتی ایران



بسمه تعالی

مفهوم سلامت ابعاد بسیار گسترده‌ای دارد و نمی‌توان حدی پایان پذیر برای آن تعریف نمود. جاده سلامت، راهی نامتناهی به سوی آن نور مطلق است که آرزوی فطری همه انسان‌ها غرق شدن در اوست. این جاده از نیازهای اولیه و جسمانی انسان آغاز می‌شود و بعد روحانی را نیز در بر می‌گیرد و منزل به منزل پیش می‌رود تا انسان در سیر تکاملی آن پرورده شده و به والاترین مراتب تعالی روح و شکوفایی معنوی دست یابد.

اما پیمودن این راه، راهنمایی می‌خواهد که چراغ به دست، مسیر حرکت را روشن کند، بیراهه‌ها را هشدار دهد و رهبران را از کج روی در آنها بر حذر دارد. راهنمای این راه شدن، کمال جسمانی و روحانی، علم و فراست، تواضع، ایستادگی و تسلیم امر حق بودن می‌طلبد و در تاریخ کهن ایران، حکیمانی با این خصوصیات سال‌ها راهنمایان، اه سلامت بوده‌اند. ایشان چراغ تجربیات خود را در قالب کتاب‌های طب سنتی ایرانی در اختیار طبیبان روزگار داده‌اند تا با استفاده از آنها و پیشرفت‌های روز افزون علم نوین، بر نور این چراغ افزوده شده و راه بر رهروان، درست و روشن گردد.

حکمای طب سنتی ۶ شاخه را برای رسیدن به مقصد سلامت روح و جسم، فراروی ما گذاشته‌اند و پیمودن صحیح و بی‌انحراف این ۶ مسیر اصلی را ضمن مطالعه همراه با سلامتی دانسته‌اند. این شش شاخه عبارتند از:

۱. هوا

۲. خواب و بیداری

۳. ورزش و استراحت

۴. آداب خوردن و آشامیدن

۵. دفع مواد زاید از بدن و حفظ مواد ضروری در آن

۶. حالات روحی و روانی

اهمیت ورزش در طب ایرانی به اندازه‌ای است که حکیم گران قدر بوعلی سینا معتقد است بزرگترین مسأله در حفظ سلامتی و یا مهم‌ترین اصل از اصول شش‌گانه ضروری، حرکت و سکون بدنی است و سپس تغذیه و خواب. مخصوصاً که امروزه با توجه به زندگی ماشینی و تکنولوژی پیشرفته، کم‌تحرکی در تمام دنیا یکی از معضلات سلامت محسوب می‌شود. مطالعه‌ای در آمریکا نشان می‌دهد که جمعیت بی‌تحرک از سال ۱۹۹۸ تا سال ۲۰۱۰ به‌طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته‌است. این مطالعه بیان می‌کند که زنان بی‌تحرک از ۵۱/۷٪ به ۵۱/۷٪ و مردان بی‌تحرک از ۱۱/۴٪ به ۴۳/۵٪ افزایش یافته‌اند. (۱)

در کشورهای توسعه یافته، فعالیت فیزیکی به یک چالش بزرگ سلامت عمومی تبدیل شده است. در آمریکا میزان چاقی کودکان به دلیل کم تحرکی در ۲ دهه گذشته ۴۰٪ افزایش یافته است. (۲) وزارت بهداشت انگلستان نیز کم تحرکی را یک چالش بزرگ سلامت معرفی کرده و در برنامه های دولت این کشور برای سال ۲۰۲۰ طوری برنامه ریزی شده است که ۷۰٪ مردم به فعالیت مناسب بدنی حداقل نیم ساعت روزانه به مدت ۵ روز در هفته، (۳) در حالی که در حال حاضر تنها ۳۷٪ مردان و ۲۴٪ زنان انگلیسی این سطح از فعالیت را در هفته دارند. (۴) مهم ترین دلایل کاهش فعالیت فیزیکی در انگلستان در سنین نوجوانی و جوانی عبارتند از تغییر و ورود اینترنت و کودکی به بزرگسالی، تغییر مدارس، استخدام و تغییر ذائقه افراد در انتخاب رشته های ورزشی متناسب با سن و در سنین پیری و بزرگسالان عبارتند از تغییر شرایط زندگی و معلولیت، مرگ همسر و... (۶۵) مطالعات مروری که در آمریکا انجام شده و در آن، مقالات سال های ۱۹۷۷ تا ۲۰۰۷ به منظور پیدا کردن علل احتمالی کم شدن فعالیت بدنی مردم در طی این سال ها مورد بررسی قرار گرفته است، مشخص شده که تغییر در سبک زندگی، محل اقامت، وضعیت فیزیکی، روابط اجتماعی و ساختار خانواده باعث کاهش فعالیت بدنی مردم شده است. (۶) مطالعات دیگر نیز نشان می دهند میزان فعالیت بدنی در مردانی که همسران خود را طلاق داده یا دلایل دیگری از دست داده اند، کمتر از دیگران است. (۸) همچنین پدر و مادر شدن باعث کاهش فعالیت بدنی والدین می شود. (۹) از این رو در دنیای امروز اهمیت ورزش بیش از پیش مشخص می شود.

ولی انجام حرکت و یا ورزش در طب ایرانی نیز همانند سایر امور ششگانه ضروری، دارای قوانین و شرایط خاصی است که آشنایی با آنها و به کارگیری هر یک، باید در نظر گرفتن شرایط بدنی افراد، وضعیت های خاص و بیماری موجود، شرایط جغرافیایی و آب و هوایی هر فصل ضروری است و هدف از تدوین رهنما برای پزشکان، آشنایی خوانندگان با این موضوع مهم می باشد. امید است مطالعه این کتاب، در پهنای نو در مقابل دیدگان رهران سلامت بگشاید و این باور را به ظهور برساند که، چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید. در پایان جا دارد از راهنمایی های استاد گران قدر دکتر علی مظاهری نژاد معاون محترم آموزشی دانشگاه علوم پزشکی ایران و دانشیار گروه طب و ورزشی که در جریان تدوین این کتاب ما را از راهنمایی هایی ارزشمند خود بهره مند ساخته اند نهایت تشکر و قدردانی را داشته باشیم.

فهرست مطالب

۸ اهمیت سته ضروريه در اصلاح سبك زندگي ايراني اسلامي

كلياتي در مورد حركت و سكون

زمان و ميزان مناسب ورزش

- ۲۸ زمان مناسب ورزش
- ۳۰ زمان هاي نامناسب ورزش
- ۳۰ ميزان ورزش

۱۶ مفهوم حركت و سكون

۱۷ تعريف ورزش

۱۷ اهميت ورزش و حركت در سلامت بدن

۲۱ فوايد روان شناخته ورزش منظم

۲۲ اهميت ورزش از ديدگاه ديني

۲۲ فيزيولوژي ورزش

۲۴ مضرات افراط و تفريط در ورزش

۲۵ اهميت سكون و استراحت

۲۶ مضرات افراط سكون از ديدگاه طب اسلامي

ورزش مناسب در سنین مختلف

- ۴۴ ورزش کودکان و نوجوانان
- ۴۷ ورزش مناسب جوانان
- ۴۷ ۱. نرمش های هوازی
- ۶۳ ۲. شنا
- ۶۳ ۳. پیاده روی
- ۶۴ ۴. کوهنوردی
- ۶۶ ورزش سالمندان

انواع حرکات بدنی

- ۳۴ انواع حرکات ارادی بدنی و آثار آن بر بدن
- ۳۷ انواع ورزش از نظر قدرت و میزان انرژی مصرفی
- ۳۷ ۱. ورزش عام یا کلی
- ۳۹ ۲. ورزش خاص یا جزئی
- ۴۱ انواع ورزش از نظر قدرت و میزان انرژی مصرفی
- ۴۱ ۱. ورزش قوی
- ۴۲ ۲. ورزش ملایم
- ۴۳ ۳. ورزش معتدل

ماساژ (دلك)

حالات عارضی جسم بعد از ورزش

۶۸ لزوم آماده کردن بدن برای ورزش

۶۹ لزوم قطع تدریجی فعالیت بعد از ورزش

۷۰ تاریخچه ماساژ

۷۱ تعریف ماساژ (دلك) و انواع آن

۷۳ منافع ماساژ

۷۵ موارد منع انجام دلك: دیدگاه غرب ابرانی

۷۵ ممنوعیت های ماساژ از دیدگاه طب رایج

۷۵ ماساژ سالمندان

۸۸ تراکد

۸۹ تخلخل

۸۹ خشکی بیش از حد اعتدال

۸۹ خستگی های ناشی از ورزش

تأثیر ورزش در درمان بیماری ها از منظر طب رایج

۸۴ ورزش و بیماری های ریوی

۹۵ ورزش و بیماری های قلبی و متابولیک

۹۷ ورزش و دردهای عضلانی اسکلتی

۹۸ ورزش و انواع سرطان ها

۹۹ ورزش و باروری

بهداشت ورزشکاران حرفه ای

۷۶ الف) نکاتی در مورد تغذیه و تأمین آب در ورزشکاران

۷۷ نیازهای تغذیه ای ورزشکاران

۸۰ عوارض داروهای نپروزا

۸۱ تأمین آب مورد نیاز ورزشکاران

۸۳ چگونه تنظیم آب و نمک بدن به هنگام ورزش

۸۴ ب) استحمام ورزشکاران

۸۴ شست و شوی بدن با آب سرد بعد از ورزش

۸۶ توصیه های ورزشی برای صاحبان مشاغل مختلف

برخی از
غذاها و نوشیدنی های مقوی طبیعی
برای ورزشکاران

۱۰۸ منابع