

اسرار سلامتی

دکتر فرهاد عباسعلی زاده نجیبان

دکتر ابوالفضل اکبرزاد

۲۰، ۲۰، ۲۲

۱۳۹۷/۰۹/۰۹

۱۳۹۷/۰۹/۰۹

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

وبسایت: www.ketab.ir

www.ketab.ir

■ سرشناسه: اکبرزاده، ابوالفضل، ۱۳۵۰ - عنوان و نام پدیدآورنده: اسرار سلامتی / ابوالفضل اکبرزاده، فرهاد عباسعلی زاده خیابان. ■ مشخصات نشر: تهران: نشر انتخاب، ۱۳۹۹. ■ مشخصات ظاهری: ۱۵۴ ص.

ISBN: 978-622-6079-94-5

■ وضعیت فهرست نویسی: فیبا. ■ یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۹۹. ■ موضوع: پزشکی سنتی
■ موضوع: Traditional medicine ■ موضوع: سلامتی ■ موضوع: Health ■ موضوع: بهداشت
■ موضوع: Hygiene ■ شناسه افزوده: عباسعلی زاده خیابان، فرهاد، ۱۳۴۵ - رده بندی کنگره:
R1. رده بندی دیویی: ۶۱۰ ■ شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۴۷۳۱



نشر انتخاب

ناشر کتاب های دانشگاهی

اسرار سلامتی

دکتر فرهاد عباسعلی زاده خیابان - دسر ابوالفضل زاده

| حروفچینی: موسسه مهر | چاپ و صحافی: موسسه مهر |

| چاپ اول: ۱۳۹۹ | شمارگان: ۱۰۰ جلد |

| شابک: ۹۷۸-۶۰۷۹-۹۴-۵ |

حق چاپ محفوظ است

خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۱۲۶، طبقه چهارم

www.nashreentekhab.com
nashreentekhab@gmail.com

مقدمه

شروع کار از آن جا بود که از من خواسته شد که ۲ واحد درس با عنوان طب سنتی، در دانشگاه آزاد واحد تبریز به صورت اختیاری ارائه نمایم. برای این کار و اهمیت موضوع مبحث حفظالصحه را برای دانشجویان پزشکی و پیراپزشکی انتخاب و کتاب حفظالصحه ناصری نوشته حکیم گیلانی را برای این کار مناسب دیدم. اشتیاق وافر دانشجویان از یک طرف و متن سنگین کتاب که به فارسی قدیم نوشته و توسط استاد بزرگوارم جناب دکتر چوپانی تصحیح گشته بود من را بر آن داشت که کتاب را به متن امروزی و ساده تبدیل نمایم که همه مردم به راحتی بتوانند از این کتاب ارزشمند استفاده نمایند. در این میان برخی از دانشجویان نیز برای همکاری اعلام آمادگی نمودند که در این کتاب همه سرکار خانم سیراکوهی قرار داشت که مسئولیت هماهنگی دانشجویان را به عهده گرفت. لذا اسامی این عزیزان که در گردآوری این کار بنده را همراهی نمودند، قرار زیر است:

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ۱- خانم سیراکوهی | دانشجوی رشته مامایی |
| ۲- رسول سعادت | رشته پزشکی |
| ۳- وحید میرزایی | مامایی |
| ۴- رباب خانی | مامایی |
| ۵- سیمین احدیه | مامایی |
| ۶- سمیه نجفی مامایی | مامایی |
| ۷- سحر علیمرادی | علوم آزمایشگاهی |
| ۸- الناز تورسا شرق | مامایی |
| ۹- فرشته شادرو | پرستاری |
| ۱۰- دنیا دانایی | پرستاری |

در پایان از دوست و استاد بزرگوارم، جناب آقای دکتر ابوالفضل اکبرزاد که قبل از شروع تحصیل بنده در رشته طب سنتی، راهنمای بنده بود، و همیشه برادرگونه از دستم گرفته کمال تشکر و قدردانی را داشته و موفقیت‌هایم در این رشته را مدیون این بزرگوار بوده و خواهم بود.

با تشکر

دکتر فرهاد عباسعلیزاده

بهمن ماه ۹۸

فهرست مطالب

۷	 مقاله اول
۹	 فصل اول: هوا
۲۱	 فصل دوم: خوردن و آشامیدن
۴۱	 فصل سوم: حرکت و سکون (ورزشی)
۴۶	 فصل چهارم: اعراض نفسانی (مسایل روحی و روانی)
۴۷	 فصل پنجم: خواب و بیداری
۵۰	 فصل ششم: تدبیر استفراغ و احتباس (دفع مواد زائد بدن)
۵۱	 فصل هفتم: حمام
۵۹	 فصل هشتم: مسایل مربوط به مقاربت (تولید مثل و فرزند آوری)
۶۷	 مقاله دوم
۶۹	 کودکان
۷۱	 جوانان
۷۲	 پیران
۷۵	 مقاله سوم
۷۷	 باب اول
۷۷	 افراد گرم مزاج (افراد که زود گرم می شوند)
۷۸	 باب دوم
۷۸	 افراد سرد مزاج (افرادی که زود سرد می شوند)
۷۸	 باب سوم
۷۸	 افراد دارای مزاج تر (افراد چاق مرطوب)
۷۹	 باب چهارم
۷۹	 افراد دارای مزاج خشک (افراد لاغر)
۷۹	 باب پنجم
۷۹	 افراد چاق
۸۰	 باب ششم
۸۰	 افراد لاغر

۸۳	مقاله چهارم
۸۵	باب اول
۸۵	فصل اول: مسافرت در خشکی
۸۹	فصل دوم: مسافرت در دریا
۹۰	باب دوم
۹۰	فصل اول: سلامتی مغز
۹۱	فصل دوم: سلامتی چشم
۹۲	فصل سوم: سلامتی گوش
۹۳	فصل چهارم: سلامتی دندان
۹۵	فصل پنجم: سلامتی قلب
۹۶	فصل ششم: سلامتی سینه
۹۷	فصل هفتم: سلامتی جگر (کبد)
۹۸	فصل هشتم: سلامتی دست و پا
۱۰۱	خاتمه
۱۰۴	فصل اول: حبوبات
۱۰۸	فصل دوم: گوشت ها
۱۱۸	فصل سوم: تخم مرغ
۱۲۰	فصل چهارم: شیر
۱۲۶	فصل پنجم: میوه ها
۱۳۶	فصل ششم: سبزیجات
۱۴۴	فصل هفتم: ادویه های غذا، شیرینی ها و ترشیجات
۱۵۰	فصل هشتم: عسل مربا
۱۵۴	فصل نهم: غذاهای پخته شده
۱۵۸	فصل دهم: حفظ سلامت