در طب ایرانی شرایط یک خوابیدن وبیداری خوب در یک فرد سالم با توجه به سنین، فصول و تفاوت‌های افراد مختلف متفاوت است. بر اساس نظر اطبای ایرانی؛ بهترین زمان خواب دوساعت بعد از غروب آفتاب وبعد از خروج غذا از معده است. زمان طلایی خواب از ساعت۲۱شب تا ۲بامدادبوده وخواب بین الطلوعین برای بدن بسیارمضرر بوده و بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی، دیابت، کبد چرب و ... با اختلالات خواب مرتبط است



٤-خوردن وآشامیدن

در دیدگاه طب ایرانی غذاها دارای درجات مختلفی از لحاظ کیفیت تاثیر گذار بر بدن می باشندوهر فرد با توجه به ویژگی های فردی،فصل سال و نوع شغل باید غذاهای خاصی مصرف نماید.

دانستن اصول تغذیه صحیح قبل از مصرف غذا برای تمام مردم چه سالم وچه بیمارضروری است. توجه به زمان وآداب غذاخوردن،ترتیب وعادات مربوط به تغذیه ،پرهیز از ناسازگارها در تغذیه، تدابیر مربوط به مصرف غذاهایی که بیشتر از آنکه اثر غذایی داشته باشند از دیدگاه طب ایرانی ؛دارو قلمداد میشوند.



٥-دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری

از دیدگاه طب ایرانی ،بدن انسان به عنوان یک سیستم پویای بسیار فعال دایم در حال تولید فضولات است.که این مواد باید از راه های مختلف دفعی مانند ادرار،مدفوع،عرق،چرک،خلط ریه،خونریزی های طبیعی قاعدگی ومنی دفع شوند. طب ایرانی با تقویت اعضای مربوطه به بدن کمک می کند تا دفع فضولات بدن از بهترین راه ممکن شود.



٦-حالات روحی و روانی:

وضعیت روحی و روانی بر تمام ابعاد زندگی افراد تاثیر می گذارد. تاثیر گذاری آنها بر بدن سریع تر از ۵ مورد قبلی است. مثلا با ایجاد ترس ناگهانی، ممکن است انسان دچار رنگ پریدگی شود. هیچ غذا یا دارو یا آب و هوایی به این سرعت بر بدن تاثیر نمی گذارند.

بروز هرکدام از حالات عاطفی)ترس، خشم، شادی و ...(در حالت تعادل خود در طول زندگی هر فردی قابل انتظار است، اما وقتی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز نمایند، تاثیرات مخرب و زیان باری بر جسم خواهند گذاشت.



منبع :

- کتاب سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

مرکز بهداشت شهرستان فاروج

اصول شش گانه ضروری تندرستی



جهت مطالعه عموم مردم

تهیه وتنظیم :

آمنه تاجی

کارشناس طب ایرانی

واحد سلامت خانواده وجمعیت

مقدمه

امروزه بدلیل تغییرسبک زندگی مردم،نوع غذاها،کم تحرکی و...علی رغم کنترل بیماریهای واگیروعفونی وافزایش شاخص امید به زندگی ؛ بار بیماری های غیر واگیر افزایش یافته است.

دانشمندان و حکمای بزرگ ما برای تأمین و ارتقای سلامت و پیشگیری ازبیمار یها توصیه هایی دارند که در زمان حاضر نیز می توانیم از آن ها استفاده کنیم.

طب سنتی ایرانی سلامت محور بوده و بسیاری از آموزه های آن مبتنی براصلاح سبک زندگی است و با توجه به ریشه دار بودن این آموزه ها در فرهنگ و باورهای مردم، مقبول بوده و قابلیت پذیرش خوبی دارد و دسترسی به خدمات آن نیز برای مردم آسان است.

ورود خدمات تایید شده طب ایرانی و آموزه های آن در نظام سلامت با هزینه کمتر و قدرت نفوذ فرهنگی، کمک زیادی به ارتقای سلامت جامعه میکند. البته نباید فراموش کنیم که استفاده از این آموزه ها در کنار آموزه های طب رایج وسایر دستورالعمل های بهداشتی و درمانی است و در حقیقت مکمل نظام سلامت رایج است.



* عوامل سبک زندگی سالم در طب ایرانی

در این مبحث عوامل شش گانه سبک زندگی که همه انسانها در معرض تأثیرات آن هستند، تحت عنوان «شش اصل ضروری برای زندگی سالم »شرح داده می شود.

شش اصل ضروری از آن جهت اهمیت دارند که همهٔ افراد به طور روزمره با آن برخوردارند و بدون آنهازندگی مقدور نیست. مدیریت صحیح این موارد از دیر باز مورد توجه دانشمندان طب سنتی ایران بوده است. این شش اصل حیاتی عبارتند از:

۱. هوا و محیط زیست

۲. حرکت و سکون (ورزش و استراحت)

۳. خواب و بیداری

۴. خوردن و آشامیدن

۵. دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری(احتباس واستفراغ)

۶. حالات روحی و روانی(اعراض نفسانی)



۱. هوا و محیط زیست:

اولین اصل در اصول شش گانه ی حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی؛ هوا ومحیط زیست است. هوا به سبب نقش مهمی که در تنفس موجودات زنده دارد از اهمیت زیادی برخوردار است. هرگونه تغییر در کیفیت هوا می تواند در عملکرد سیستم های حیاتی بدن تأثیرگذار باشد.

هوای معتدل ؛ بهترین هوا برای تنفس وهوایی است که در آن، افراد از گرمای زیاد تابستانی یا از سرمای شدیدزمستانی آزارنبینند. به بیان دیگر، نه گرمای آن به حدی است که نیاز به وسایل خنک کننده باشدو نه سرمای آن به حدی است که نیاز به پوشش زیاد و یا وسایل گرم کننده باشد. دراین هوا، اعمال طبیعی بدن به صورت کامل و درست انجام می شود و فضولات به میزان کافی و به موقع از بدن دفع می شود.



۲-حرکت و سکون

حکیم ابوعلی سینا در مورد اهمیت ورزش می‌فرماید:

« مهم‌ترین تدبیر برای حفظ سلامتی؛ورزش است»

ورزش به حرکات ارادی گفته می شود که عمق وتعداد تنفس ها را افزایش دهد.فواید ورزش عبارتند از:

گرمی بخش بدن،دفع مواد زاید از منافذ بدن، تقویت هضم غذا در معده ، تقویت اعصاب وافزایش نشاط



۳-خواب و بیداری

یکی از اصولی که نقش مهمی در حفظ سلامتی مردم دارد،اصلاح روش خوابیدن است.

