اهمیت فعالیت بدنی در طب ایرانی:

ارتقای سلامت و کاهش بار بیماری ها مستلزم افزایش سطح سواد سلامت مردم و تغییر رفتار سلامت آنان می باشد. امروزه به دلیل تغییر سبک زندگی ، نوع تغذیه، کم تحرکی و ...، علیرغم کنترل بیماری های واگیر و عفونی و افزایش شاخص امید به زندگی و تغییر ساختار نسبی جمعیت به سمت میانسالی و سالمندی، بار بیماری های غیر واگیر افزایش یافته است. در طب سنتی ، حرکت و سکون از لوازم مهم حفظ تندرستی بوده و ورزش از زیرشاخه های آن است. ورزش، حرارت غریزی بدن را تقویت کرده و مواد زاید را از بین می برد؛ هضم غذا را در دستگاه گوارش بهبود بخشیده و با دفع مواد زاید از طریق تعریق، باعث ایجاد شاداب و نشاط در افراد می شود .**حکیم بزرگ شیخ الرئیس ابن سینا در مورد اهمیت ورزش می فرماید:" مهمترین تدبیر برای حفظ سلامتی ورزش است."**

در طب رایج نیز فعالیت فیزیکی و ورزش به تنهای یا همراه با رژیم غذایی، اثرات درمان مثبت در بسیاری از بیماری ها از جمله سندرم متابولیک، تخمدان پلی کیستیک و کبد چرب داشته است. از نظر حکمای طب سنتی ورزش شرایطی دارد که اگر رعایت نشود، سلامت به خطر خواهد افتاد.



توصیه های قبل از ورزش:

بهترین موقع برای ورزش زمانی است که هوا معتدل باشد. بنابراین بهترین زمان در فصل بهار نزدیک ظهر، در تابستان در اول روز و در زمستان در انتهای روز است. اما مدت و شدت ورزش باید در بهار و تابستان کمتر و در پاییز و زمستان بیشتر باشد. زمان ورزش باید با زمان غذا خوردن تنظیم شود و در حالت گرسنگی از ورزش خودداری گردد. چرا که بدن در این حالت به غذا نیاز دارد. ورزش همان مواد غذایی کمی را هم که بدن در زمان گرسنگی از آن تغذیه میکند مصرف می کند.



بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و به بدن زیان می رساند. بهتر است که قبل از ورزش بدن از مواد نامناسب پاکسازی شده و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد. ورزشکار نباید قبل از شروع تمرین یا مسابقه ورزشی ، از غذاهای سنگین یا دیرهضم استفاده کند؛ زیرا باعث افت عملکرد فرد در طول مسابقه می شود.

بهتر است که قبل از ورزش، بدن از مواد نامناسب پاکسازی شده باشد و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد .

قبل از شروع تمرین یا مسابقه ورزشی نباید ورزشکار از غذاهای سنگین و یا دیر هضم استفاده کند.

توصیه های حین ورزش :

مصرف برخی از غذاها با هم باعث تولید مواد نامناسب در بدن شده و به سلامتی آسیب می زند. بنابراین برای حفظ سلامتی توصیه می شود از موارد زیر پرهیز کنید:

- ورزش باید به حد اعتدال باشد، ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخ گرداند و فرد شروع به نفس نفس زدن و عرق کردن کند هر وقت تنفس و تعریق زیاد شد باید قبل از احساس ضعف و خستگی ورزش را به تدریج قطع کرد .
- نوشیدن آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش توصیه نمی شود.



- ورزش و فعالیت مخصوصا نوع سنگین و حرفه ای آن ابتدا باید با حرکات آرام آغاز شده و بعد حرکات سنگین تر انجام شود در انتها نیز می بایست به تدریج و با حرکات آرام پایان یابد و از توقف ناگهانی آن باید خودداری شود.

توصیه های بعد از ورزش:

بلافاصله بعد از ورزش نباید از محل ورزش خارج شد بلکه ورزشکار باید حوله یا ملحفه ای روی بدن عرق کرده بکشد و در همان محل بنشیند تا بدن کم کم خنک شود (۳۰-۲۰دقیقه مطلوب است) پس از خنک شدن می تواند لباس معمولی را پوشیده و خارج شود.

یکی از بهترین راه ها برای رفع خستگی و کوفتگی عضلات بعد از ورزش یا کار سنگین، روغن مالی کل بدن قبل از خارج شدن از حمام است، به این ترتیب که قبل از خوردن غذا به حمام بروید و با روغن مناسب (اگر در منطقه ای با هوای گرم هستید با روغن بنفشه و اگر در منطقه ای با هوای سرد هستید با روغن بابونه و شوید) کل بدن را ماساژ دهید بعد از حمام نیم ساعت استراحت کرده و سپس غذا بخورید ممکن است لازم باشد برای برطرف شدن کامل خستگی این کار چندین بار تکرار شود . حکمای طب سنتی معتقدند که روغن مالی انگشتان پا با هر روغنی که باشد به سرعت رفع خستگی می کند خصوصا اگر خستگی به سبب پیاده روی باشد.



گذاشتن پاها در آب سرد در فصل تابستان و گذاشتن آن ها در آب گرم در فصل زمستان نیز برای رفع خستگی مفید است



طور کلی در زمان تمرین و مسابقه، نیاز غذایی ورزشکاران ممکن است افزایش یابد. این بدان معنا نیست که این نیاز فوق العاده در خارج از ایام فعالیت های شدید بدنی همچنان ادامه یابد. یعنی افرادی که به هر علت ورزش و یا فعالیت شغل پرتحرک خود را ترک کرده اند؛ اگر به همان روش قبلی از غذاها استفاده نمایند به زودی دچار بیماری می شوند. و تغییر رژیم غذای در این افراد از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

منبع:

کتاب سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی

تهیه کننده : فاطمه بوژآبادی

شماره تماس جهت کسب اطلاعات بیشتر: ۰۵۱۴۱۴۲۷۲۰۲

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشاور
معاونت بهداشت

توصیه های طب ایرانی درمورد ورزش در افراد سالم



گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

واحد طب ایرانی

شهریور ۱۴۰۳