



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز
معاونت بهداشتی

اصول شش گانه سبک زندگی سالم از دیدگاه طب ایرانی



تهیه و تنظیم :
واحد طب ایرانی و مکمل
سال ۱۴۰۳

تغذیه

- تغذیه از موارد بسیار مؤثر بر سلامتی است. نوع و میزان غذا و همچنین آداب غذا خوردن تاثیر بسزایی در سلامتی دارد.
- ♦ وعده های غذایی را در ساعت مشخصی از روز میل کنید و قبل از احساس سیری کامل دست از غذا خوردن بکشید.
- ♦ غذاهای زود هضم را همراه با غذاهای دیر هضم مصرف نکنید و سوپ یا سالاد را با فاصله از غذا و یا به عنوان وعده جداگانه مصرف کنید. ترجیحاً همراه با غذا یا بلافاصله بعد از آن نوشیدنی مصرف نکنید.
- ♦ غذا را خوب بجوید (۳۰ بار) و برای هر وعده غذایی ۲۰ دقیقه زمان بگذارید و لقمه ها را کوچک بردارید.
- ♦ در محیطی آرام و با نشاط غذا بخورید و هنگام غذا خوردن صحبت نکنید و ذهن خود را مشغول چیز دیگری مثل تماشای تلویزیون و ... نکنید.
- ♦ غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید.



منبع: کتاب سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی



جهت کسب اطلاعات بیشتر، تصویر را اسکن کنید:

پاکسازی

- حفظ مواد ضروری در بدن و دفع مواد غیر ضروری یک اصل مهم در حفظ تندرستی است. دفع مدفوع و ادرار، تعریق، استحمام، عادت ماهانه خانم ها، اشک و ... از مصادیق دفع مواد زائد از بدن هستند.
- ♦ تدابیر غذایی و غیر غذایی پیشگیری از یبوست را رعایت کنید.
- ♦ ورزش و فعالیت بدنی مناسب داشته باشید.
- ♦ حمام مناسب همراه با کشیدن سنگ پا و ماساژ کف پا داشته باشید.

حالات روحی و روانی

- وضعیت روحی روانی بر تمام ابعاد زندگی تاثیر می گذارد و اثر آن سریع تر از ۵ مورد قبلی نمایان می شود.
- ♦ برای آرامش روانی از رابطه معنوی با خداوند و مناجات غافل نشوید.
- ♦ احساسات خود را سرکوب نکنید و آن ها را با اطرافیان در میان بگذارید و از گریه کردن شرم نداشته باشید.
- ♦ در طول هفته ساعاتی را به تفریح و طبیعت گردی و کمک به دیگران اختصاص دهید.
- ♦ بیش از اندازه از تلویزیون و موبایل استفاده نکنید.

آب و هوا

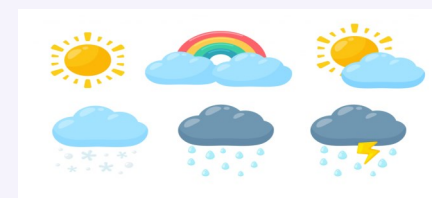
یکی از مهم ترین اجزای محیط زیست، هوای پیرامون ماست، هماهنگی بدن با هوای محیط و رعایت توصیه های مربوط به آن، به حفظ سلامتی کمک می کند.

♦ در هوای گرم، از مصرف غذاها و ادویه های گرم و خشک (زیره، فلفل و...) پرهیز کنید و در ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر که معمولاً اوج تابش خورشید است تا حد امکان از منزل خارج نشوید و در صورت لزوم در سایه رفت و آمد کنید. آب و املاح کافی مصرف کنید و از میوه ها و سبزیجاتی مثل هندوانه، خربزه، کاهو، گشنیز، خرفه، کاسنی، خاکشیر، آلوبخارا و ... بیشتر استفاده کنید.

♦ در هوای سرد، لباس گرم بپوشید، ورزش و فعالیت بدنی مناسب داشته باشید و بوییدنی های گرم مثل بهارنارنج و گلاب و گل نرگس استفاده کنید.

♦ برای پاکسازی هوای منزل، داخل به یا سیب را خالی کرده، آن را با گلاب پر کنید و روی حرارت غیر مستقیم بگذارید تا عطر آن فضا را پر کند.

♦ در زمان بیماری ویروسی اعضای خانواده، یک پیمانه سرکه را با ۲۰ پیمانه آب داخل قابلمه ریخته و روی حرارت کم بگذارید تا بجوشد و تعدادی پیاز، سیر یا نارنج را از وسط نصف کرده، در گوشه و کنار خانه قرار داده و هر ۲۴ ساعت آن را تعویض کنید.



حرکت و سکون

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 زائد را از بین می برد، هضم غذا را در دستگاه گوارش بهبود بخشیده و با دفع مواد زائد از طریق تعریق، باعث ایجاد شادابی و نشاط در افراد می شود.

♦ بهترین زمان ورزش، موقعی از روز است که هوا نه خیلی گرم و نه خیلی سرد باشد.

♦ ورزش با حرکات آرام آغاز شود و در حد توان انجام شود تا حدی که رنگ چهره مایل به سرخی شود و فرد شروع به نفس زدن و تعریق کند و قبل از شروع احساس ضعف و خستگی به تدریج قطع شود.

♦ نوشیدن آب خیلی سرد حین یا بلافاصله بعد از ورزش توصیه نمی شود.

♦ بعد از ورزش، بدن به صورت ناگهانی در معرض هوای سرد قرار نگیرد.

♦ در زمان گرسنگی ورزش نکنید و قبل از ورزش، روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی شود.



خواب و بیداری

همه موجودات زنده برای تجدید نیرو به خواب نیاز دارند، خواب خوب و مناسب بدن را گرم کرده، به آن رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک می کند.

♦ بهترین مدت زمان خواب بین ۶ تا ۱۰ ساعت است، که از اوایل شب بین ساعت ۹ تا ۱۱ شب شروع و تا بین اذان صبح و طلوع آفتاب خاتمه یابد.

♦ بین مصرف غذا و خواب حدود ۱.۵ تا ۲ ساعت فاصله باشد.

♦ مکان خواب باید خشک، کاملاً تاریک و بدون سر و صدا و در محیطی با تهویه مطلوب باشد و بهتر است در معرض جریان مستقیم هوا نباشد.

♦ در هنگام خواب لباس نرم و گشاد بپوشید و چه در زمستان و چه تابستان ملحفه یا پتو روی بدن کشیده شود اما روی سر کشیده نشود تا تنفس دچار اختلال نگردد.

