

## عنوان مقاله:

تدابیر و راهکارهای سبک زندگی سالم با محوریت طب سنتی ایران

## محل انتشار:

اولین همایش ملی خانواده سالم، جامعه سالم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسنده:

مجتبی ولی زادگان ارجمند - دانشجوی دکتری حرفه ای طب سنتی - پژوهش محور دانشگاه TITU بلژیک

## خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: دستورات "سبک زندگی سالم" یا به عبارتی حفظ سلامتی در طب سنتی ایران بر شش اصل ضروری برای زندگی، استوار است. این اصول در منابع طب با عنوان سته ضروریه (اصول ششگانه حفظ سلامتی) یاد شده است، که هم برای حفظ سلامتی و هم جهت بهبود وضعیت افراد در حالت بیماری، کاربرد دارند. حکمای طب سنتی ایران در برخی موارد، یک یا چند اصل را نسبت به دیگر اصول، برتر دانسته اند اما نکته مهم آنست که تاثیر هرگونه رفتار یا عملکرد و فعالیت های ما در طی ۲۴ ساعت شبانه روز، تاثیر مستقیم بر سلامت، حفظ تندرستی و اعاده سلامتی در مواقع بیماری دارد. مواد و روش ها: این مطالعه، یک کار کتابخانه ای به منظور شناخت راهکارهای حفظ سلامتی بدن از نظر جسمی و روحی با رجوع به منابع طب سنتی ایران مانند کتاب قانون ابن سینا، آئین تندرستی، رساله حفظ الصحه، دایره المعارف گیاه درمانی ایران و با رجوع به مجموعه مقالات طب رایج نظیر منوکسید کربن و اثر آن بر سلامت است و سعی شده با محوریت واژه «سبک زندگی سالم» توصیه ها و تدابیری در این خصوص ارائه شود. یافته ها: حکما و طبیبان طب سنتی ایران بر این نکته تاکید داشتند که وظیفه اصلی یک طبیب در درجه اول حفظ سلامتی و تندرستی افراد و در درجه دوم در صورت بروز بیماری اعاده یا باز پس گیری سلامت افراد از دام بیماری است پس ابتداء تعریف علمی بیماری و سلامتی ارائه شده این نکته در نظر گرفته شده است که در این علم شریف مبنای حفظ تندرستی و سلامت افراد، رعایت و پیروی از اصول ششگانه حفظ سلامت (سته ضروریه) عنوان شده است و سعی شده در این مقاله بصورت موردی به آن پرداخته شود. بحث و نتیجه گیری: حالت سلامتی یا بیماری هر شخص در ارتباط کامل با محیط زندگی، حالات روحی و سبک زندگی اوست؛ اگر افراد یک جامعه نسبت به ماهیت وجودی خود و پیروی از اصول حفظ سلامت در چهارچوب یک زندگی صحیح، اطلاع کافی داشته و راه و رسم پاسداشت سلامتی بدن و اعضا و اندام های حیاتی را بدانند، هیچ گاه در طول زندگی، رفتار و عملکرد نامناسبی را جهت بسترسازی و بروزیبیماری ها اتخاذ نخواهند کرد. اصول حفظ تندرستی در طب سنتی ایرانی با همین هدف و در زمینه پیشگیری از بیماری ها و یا درمان بیماری ها با تدابیری ساده کاربردی در این زمینه راه گشا خواهند بود.

## کلمات کلیدی:

سبک زندگی سالم؛ تندرستی؛ سلامت؛ طب سنتی ایرانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1736615>

