

ورزش در نگاه طب سنتی ایرانی زنیرو بود مرد را راستی...



مقدمه

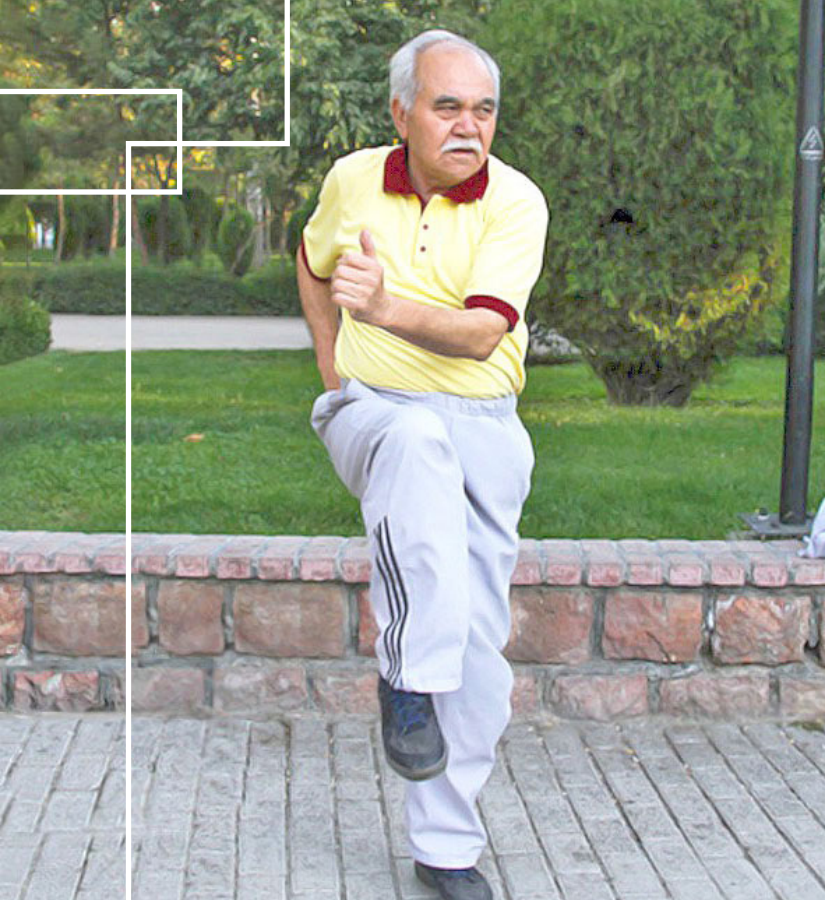
بر اساس نوشته‌های «حکیم جرجانی» در کتاب «ذخیره خوارزمشاهی» هیچ چیزی در حفظ سلامتی مانند ورزش نیست زیرا نمی‌گذارد عواملی که موجب بیماری است در بدن جمع شود، به همین دلیل نیاز مردم به ورزش یک نیاز ضروری است.

دکتر محمد رضا احمدپور
متخصص طب سنتی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:
- تأثیر ورزش بر سلامتی از دیدگاه طب ایرانی را بیان کنند.
- زمان مناسب ورزش در هر فصل را توضیح دهند.
- معیارهای کفایت ورزش را شرح دهند.



ابوعلی سینا نیز در کتاب قانون می‌فرماید: «بدان که ریاضت را بهره‌عظیمی در حفظ تندرستی هست و نقش مهمی در حفظ آن دارد».

در طب ایرانی اعتقاد بر این است که هضم موادغذایی چهار مرحله دارد و در هر مرحله مواد زایدی ایجاد می‌شود که از راه‌های مختلف باید دفع شود و مسیر دفع این مواد زاید از ادرار و مدفوع و بازدم و تعریق و ریزش لایه‌های پوست و مو ذکر شده است ولی برخی مواد زاید فقط با ورزش قابل دفع یا استفاده مجدد هستند و اگر به هر دلیلی این مواد از طریق ورزش دفع نشوند باعث بروز بیماری خواهند شد.

ورزش علاوه بر کمک به دفع مواد زاید بدن، هضم غذا در دستگاه گوارش را نیز تقویت می‌کند.

نیاز گروه‌های سنی به انواع ورزش

حکمای طب ایرانی ورزش را نه تنها برای جوانان بلکه برای گروه‌های سنی دیگر نیز توصیه کرده‌اند.

- مثلاً در کودکان بازی‌های کودکانه می‌تواند به‌عنوان ورزش محسوب شده و به سلامت آن‌ها کمک کند.
- برای جوانان ورزش‌های سنگین‌تر مفید هستند.
- برای پیران و افراد مسن ورزش‌های ملایم و معتدل مناسب است. ورزش پیران در صورتی مجاز است که توان فعالیت بدنی را داشته باشند و گرنه باید برای آن‌ها دلک (ماساژ) و حرکات نرم انجام داد.
- در ورزش سالمندان بایستی به عادت‌های آنان و بیماری‌های سایر اعضا توجه داشت.

زمان مناسب برای ورزش

ورزش در زمان گرسنگی و بلافاصله بعد از صرف غذا منع شده است. بهترین زمان ورزش بعد از هضم کامل غذا است که این زمان در حدود سه ساعت بعد از خوردن غذاست. بهترین دمای هوا برای ورزش زمانی است که هوا معتدل باشد.

در فصل بهار که هوا معتدل است زمان خاصی برای ورزش توصیه نشده ولی توصیه شده است که ورزش در زمانی باشد که هوا معتدل‌تر باشد.

در فصل تابستان توصیه شده است که ورزش در هنگام صبح و در زمستان بعد از ظهر انجام شود و برای در امان ماندن از سرمای زمستان توصیه به پوشیدن بدن بعد از ورزش و گرم کردن مکانی که ورزش در آن انجام می‌شود شده است.

توصیه‌های قبل از ورزش

- بهتر است که قبل از ورزش بدن از مواد نامناسب پاکسازی شده باشد و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد.
- بوعلی سینا برای شروع ورزش تمیز بودن پوست بدن را ضروری می‌داند.
- روغن مالی و ماساژ قبل از ورزش منافذ پوست را باز کرده باعث می‌شود مواد زاید به سمت پوست تمایل پیدا کنند و دفع آن‌ها راحت‌تر انجام پذیرد.
- ورزشکار نباید قبل از شروع تمرین یا مسابقه ورزشی از غذاهای سنگین یا دیر هضم استفاده کند.
- مصرف ماست و دوغ قبل از ورزش بازدهی بدنی فرد را کاهش می‌دهد اما اگر چنین فردی به عنوان غذا آن هم با رعایت فاصله زمانی ذکر شده در بالا از نخوداب^۱ با گوشت و ادویه‌جات مناسب

۱. نوعی آبگوشت که با گوشت و نخود و ادویه جات تهیه می‌شود.

- فرد تنومند و عضلانی می‌تواند ورزش را بیشتر ادامه دهد.
- حرکات ورزشی را در ابتدا باید به آرامی و آهستگی انجام داد و بتدریج آن را بیشتر کرد تا وقتی علائمی که در بالا گفته شد، ظاهر شود، سپس با تعدیل و کم کردن شدت حرکات، ورزش را به پایان رسانید.
- بهتر است که فرد همیشه به یک نوع ورزش نپردازد و تنوع حرکات ورزشی به نحوی باشد تا همه اعضای بدن را درگیر کند و از آن نفع ببرد.
- در دوران نقاهت، وقتی بیمار رو به بهبودی است بتدریج کارهایی که در وقت سلامت انجام می‌داده مثل راه رفتن را شروع کند و مقدار و زمان ورزش را اندک‌اندک اضافه کند.

توصیه های بعد از ورزش

- از نوشیدن آب سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش باید پرهیز شود.
- بلافاصله بعد از ورزش غذا خورده نشود و حداقل نیم ساعت فاصله بین ورزش و غذا خوردن رعایت شود.
- بلافاصله بعد از ورزش نباید از محل خارج شد بلکه ورزشکار باید حوله یا ملحفه‌ای روی بدن عرق کرده کشیده و در همان محل بنشیند تا بدن کم کم خنک شود (۲۰ تا ۳۰ دقیقه مطلوب است) بعد از آن لباس معمول را پوشیده و خارج شود.
- یکی از بهترین راه‌ها برای رفع خستگی و کوفتگی



بلافاصله بعد از ورزش نباید از محل خارج شد بلکه ورزشکار باید حوله یا ملحفه‌ای روی بدن عرق کرده کشیده و در همان محل بنشیند تا بدن کم کم خنک شود (۲۰ تا ۳۰ دقیقه مطلوب است) بعد از آن لباس معمول را پوشیده و خارج شود.



استفاده کرده باشد، غذای مصرف شده باعث عملکرد بهتر در مسابقه می‌شود.

چقدر و چگونه ورزش کنیم؟

کافی بودن ورزش با سه معیار مشخص می‌شود:

اول: رنگ پوست بدن گلگون و برافروخته شود.

دوم: ضربان قلب و تنفس زیاد شود.

سوم: تعریق کافی ایجاد شود.

در دستورالعمل‌های مراقبت بهداشتی، فعالیت بدنی متوسط، فعالیتی است که منجر به افزایش ضربان قلب در محدوده ۵۵ تا ۷۰ درصد ضربان قلب ماکزیمم^۱ شود. به طور مثال برای یک مرد ۲۰ ساله این مقدار ۱۱۰ تا ۱۴۰ ضربان در دقیقه و برای یک مرد ۴۰ ساله بین ۹۹ تا ۱۲۶ ضربان در دقیقه است. این نوع فعالیت اگر به شکل منظم انجام شود اثرات مفید و پیشگیری کننده‌ای در ابتلا به سکت قلبی و بیماری‌های قلبی عروقی خواهد داشت.

• برای افراد لاغر و ضعیف میزان فعالیت باید کم باشد و زمان ورزش نیز نباید طولانی باشد.

۱. نحوه محاسبه ضربان قلب ماکزیمم برای هر شخص عبارت است از عددی که از کم کردن سن شخص از عدد ۲۲۰ حاصل می‌شود.

عوارض و ممنوعیت های ورزش

در ضعف شدید بدنی و هنگام گرسنگی شدید باید ورزش ترک شود و افراد لاغر و ضعیف بهتر است در انجام ورزش مراعات کنند و میزان فعالیت کمتر و مدت آن کوتاه تر باشد. ورزش برای کسانی که خستگی و ناتوانی زیاد دارند توصیه نمی شود و برای این افراد بیشتر توصیه به استحمام و روغن مالی شده است.

اگر کسی حین ورزش دچار سردرد شد نیز ادامه ورزش برای ایشان ممنوع است و باید به ورزش سبک و ماساژ اکتفا کند. برای برطرف شدن ضعف ناشی از ورزش؛ ماساژ و نیز مصرف غذاهایی که مقدار آن کم و انرژی بخشی آن زیاد است توصیه شده است و کسانی که به دنبال ورزش مکرر دچار ضعف و خستگی شدید می شوند باید تا مدتی ورزش مستمر را کنار بگذارند و باید به دنبال علت بروز این ضعف رفته و درمان مناسب انجام شود. اگر عضوی بیمار بود بهتر است آن عضو در ورزش مشارکت نداشته باشد. مثل آن که در واریس توصیه می شود ورزش های شدید با پا انجام نشود. در صورت ایجاد آسیب های ناشی از کشیدگی عضلات می توان با گرم کردن و روغن مالی عضو آسیب دیده به بهبودی آن کمک کرد.



یکی از بهترین راه ها برای رفع خستگی و کوفتگی عضلانی بعد از ورزش یا کار بدنی سنگین، روغن مالی کل بدن در حمام است.



عضلانی بعد از ورزش یا کار بدنی سنگین، روغن مالی کل بدن در حمام است.

○ اگر در منطقه ای با هوای گرم هستید، با روغن بنفشه کل بدن را ماساژ دهید.

○ اگر در منطقه ای با هوای سرد هستید، با روغن بابونه و شوید کل بدن را ماساژ دهید.

○ روغن مالی بعد از ورزش به خصوص در پیران توصیه شده است.

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

به طور کلی در زمان تمرین و مسابقه نیاز غذایی ورزشکاران ممکن است تا ۲ برابر نیاز غذایی افراد عادی افزایش یابد این بدان معنا نیست که این نیاز فوق العاده در خارج از ایام فعالیت های شدید بدنی همچنان ادامه می یابد. این افراد اگر به هر علت ورزش یا فعالیت شغلی پرتحرک خود را ترک کنند و رژیم غذایی خود را تغییر ندهند بزودی دچار بیماری می شوند.

منابع

- محمدحسن نجفی و همکاران «بررسی جایگاه ورزش در طب سنتی ایران»، مجله طلوع بهداشت، شماره ۱۹، صفحه ۵۴-۶۱، سال ۱۳۹۹
- عقیلی خراسانی محمد حسین، خلاصه الحکمه. چاپ اول. قم: اسماعیلیان: ۱۳۸۵
- ابن سینا حسین بن عبدالله. قانون الطب (القانون فی الطب)، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ترجمه قزوینی، عبدالکریم
- سید اسماعیل جرجانی. ذخیره خوارزمشاهی. فرهنگستان جمهوری اسلامی ایران. دکتر محمد رضا محرری. چاپ اول ۱۳۸۰ کتاب سوم.
- بهاء الدوله، بهاء الدین، ابن میر قوام الدین، خلاصه التجارب، دانشگاه علوم پزشکی تهران، چاپ اول ۱۳۸۷
- جرجانی. الاغراض الطبییه و المباحث العلائیه، بنیاد فرهنگ ایران، تهران، چاپ اول ۱۹۶۶
- اخوینی. ربیع بن احمد، هدایت المتعلمین فی الطب، دانشگاه مشهد، ویرایش دوم
- ابن الیاس شیرازی، منصور بن محمد، کفایه منصور (فارسی)، دانشگاه ایران، علوم پزشکی، تهران، چاپ اول ۱۳۸۲