

اصل اول: ورزش

چند نکته مهم در مورد ورزش و تحرک بدنی

۱. مدت و شدت انجام حرکت‌های ورزشی باید در حدی باشد که در حین ورزش و در انتهای آن احساس نشاط و سبکی داشته باشید. نباید زیاد عرق کنید. اگر بعد از ورزش احساس خستگی و ضعف پیدا می‌کنید، شدت و مدت ورزش را کم کنید. مثلاً هر دو ساعت، دودقیقه ورزش کنید. در صورتی که شدت ضعف زیاد است به پزشک مراجعه کنید.

۲. زمان مناسب ورزش حدود دو ساعت پس از خوردن غذاست. ورزش بلافاصله پس از صرف غذا، موجب بیماری می‌شود. همچنین در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز نباید به ورزش و فعالیت بدنی پرداخت. در هر فصل بهتر است در معتدل‌ترین زمان از نظر دمای هوا، ورزش کنید. در بهار، نزدیک ظهر ورزشی معتدل، در تابستان، اول روز ورزشی کوتاه و سبک، و در پاییز و زمستان آخر روز ورزشی قوی‌تر از سایر فصل‌ها مناسب است.

۳. در صورت عطش و نیاز به مصرف مایعات حین ورزش، آب خیلی یخ نباشد، بلکه خنک باشد. با توجه به مزاج، به آب می‌توان عسل یا سکنجبین افزود.

۴. ورزش و فعالیت بدنی باید به صورت یک عادت و برنامه همیشگی باشد. مثلاً در ایام مدرسه به خاطر تکلیف‌های درسی، ورزش حذف نشود.

۵. برای افرادی که مزاج سرد و تر دارند، فعالیت بدنی بیشتر از صاحبان مزاج‌های دیگر مفید است. نشستن و بی‌حرکی طولانی، در این افراد ضرر زیادی دارد و انرژی بدن را کم می‌کند. افراد دارای مزاج گرم و خشک که اغلب لاغر، زردچهره و گرمایی هستند، نباید ورزش‌های سخت و خسته‌کننده انجام دهند. در این افراد ورزش در حالت گرسنگی ضرر بیشتری دارد. علاوه بر اینکه مزاج در تعیین مدت و شدت ورزش و نیز نوع ورزش تعیین‌کننده است. مثلاً کشتی برای مزاج گرم و تر مناسب است (در شماره‌های بعد با مزاج بیشتر آشنا می‌شوید).

دیدگاه طب ایرانی حفظ سلامتی و سبک زندگی صحیح

دکتر زهرا صالحی



طب ایرانی که بین مردم با نام «طب سنتی» شناخته می‌شود، رشته‌ای است که پزشکان بعد از اتمام دوره پزشکی عمومی، به صورت تخصص در یا فوق تخصص در دانشگاه تحصیل می‌کنند. هدف اصلی این رشته اصلاح سبک زندگی برای حفظ سلامتی است. برای اینکه سالم باشید باید به شش اصل مهم توجه کنید. این شش اصل ورزش، خواب، تغذیه، دفع مواد زائد از بدن، آب و هوا، و وضعیت روحی - روانی هستند.

این مقاله شرح کوتاهی است در مورد اصول ورزش و خواب مناسب. چهار اصل دیگر سلامتی را در شماره‌های آینده برای شما توضیح می‌دهیم. یک نکته مهم این است که در طب ایرانی برای سالم ماندن و حتی تشخیص و درمان بیماری‌ها به مزاج توجه می‌شود که در آینده با آن بیشتر آشنا می‌شوید.

اصل دوم: خواب

خواب نیروهای طبیعی مثل سوخت و ساز (متابولیسم) مواد غذایی و قدرت مغزی را تقویت می‌کند و به طور کلی قوا و سلامتی را به بدن بازمی‌گرداند.

چند نکته برای داشتن خواب خوب و صحیح

۱. بهترین زمان خواب حدود ساعت ۹ تا ۱۰ شب (حدود دو ساعت پس از غروب آفتاب) است. زود خوابیدن باعث ترشح بیشتر هورمون رشد در شما می‌شود. همچنین خواب

به موقع اشتها را در روز بعد بیشتر می‌کند و رشد جسمی و روحی بهتری خواهید داشت.

۲. خواب نیمروز برای شما توصیه نمی‌شود؛ مخصوصاً برای افرادی که مزاج سرد دارند. این افراد معمولاً اضافه وزن دارند، سرمایی هستند و با خوراکی‌هایی مثل ماست، خیار و دوغ خواب‌آلود می‌شوند یا ضعف می‌کنند.

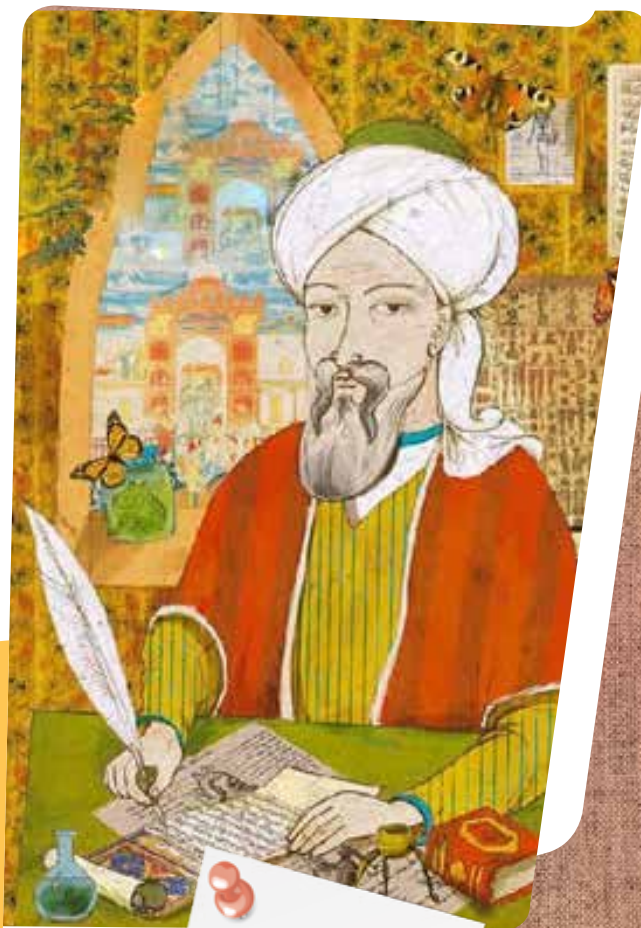
۳. از حدود یک ساعت قبل از خوابیدن، فعالیت‌های جسمی و ذهنی شدید (تماشای تلویزیون، بازی با رایانک (تبلت)، ورزش یا فعالیت بدنی، یا بازی با تحرک زیاد و پرهیجان و...) را ترک کنید تا بتوانید با آرامش بخوابید.

۴. حداقل دو تا سه ساعت قبل از خواب شام بخورید. نوشیدن و خوردن خوراکی درست قبل از خواب مناسب نیست. علاوه بر این خوابیدن با معده خالی و حین گرسنگی نیز مناسب نیست.

۵. لازم است محیط خواب شما بدون سروصدا، نور زیاد و بوی بد باشد. دمای هوای اتاق خواب نباید خیلی گرم یا سرد باشد. دمای رو به خنک دمای مناسب‌تری است. لباس خواب مناسب و گشاد بپوشید، نه تنگ و چسبان. دقت کنید که محل خواب در معرض باد مستقیم کولر، پنکه یا پنجره نباشد. حین خواب تا حد امکان روانداز داشته باشید؛ به خصوص قفسه سینه و شکم را بپوشانید. عادت کنید که به پهلوی یا به پشت (نه رو به شکم)، در حالتی که دست‌ها بیرون از روانداز است، بخوابید.

اصل سوم: تغذیه

امروزه ارتباط تغذیه و رژیم غذایی با بیماری‌های مزمن در مطالعات به خوبی نشان داده شده است و تغییر و اصلاح روش تغذیه یک راهبرد مهم جهانی برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌هاست. غذاهای اصلی تمام گروه‌های مزاجی عبارت‌اند از: حبوبات، نان، غلات، مغزها، گوشت‌ها، چربی و شیرینی‌های ملایم (مربا و شیرۀ انگور)، میوه‌ها و سبزی‌ها، شیر و لبنیات (در شماره‌های بعد چند نوع غذای مناسب و پرهیزهای غذایی را توضیح می‌دهیم).



شاید ربط نداشته باشد، اما
يك نظر وجود دارد که میگوید:
این سینا...
#محل بحث

