

# چه مزاجی چه ورزشی؟

طب ایرانی توصیه می‌کند نوع ورزش با آگاهی از مزاج، محدودیت‌های جسمی وجود بیماری، شرایط آب و هوایی و عادات فرد تعیین شود

حتی طب ایرانی هم ورزش کردن را یکی از عوامل مهم حفظ سلامت در افراد می‌داند و برای فصول مختلف سال هم زمان‌های مشخصی را تعیین کرده است. این یعنی که انصراف از ورزش در روزهای سرد سال تصمیم خوبی نیست و یک ساعت مشخص برای ورزش کردن توصیه می‌شود. متخصصان طب ایرانی تأکید می‌کنند که ورزش از لوازم مهم حفظ تندرستی است چون هضم غذا در دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد و با دفع مواد زائد از طریق عرق، باعث ایجاد شادابی و نشاط و تقویت حرارت ذاتی بدن می‌شود که عامل پیشگیری از بسیاری از بیماری‌هاست. حتی اگر فرد بیمار هم به هر دلیلی توان ورزش کردن ندارد آنها توصیه می‌کنند که از ماساژ دادن بدن کمک بگیرند چون تا حدودی عدم تحرک عضلات در بیماران را جبران می‌کند. به گفته حکیم بزرگ «ابن سینا» هم مهم‌ترین تدبیر برای حفظ سلامتی، ورزش است. البته از نظر حکمای طب ایرانی، ورزش مناسب، شرایطی دارد که اگر رعایت نشود، سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد. به همین دلیل توصیه می‌شود شروع ورزش با آگاهی از مزاج فرد، محدودیت‌های جسمی و وجود بیماری، شرایط آب و هوایی و عادات قبلی فرد باشد چون در انتخاب نوع و شدت ورزش مؤثر است.

## رعایت اعتدال

ورزش باید به حد اعتدال باشد. در ورزش معتدل رنگ چهره مایل به سرخی است و فرد شروع به نفس زدن و عرق کردن می‌کند. هر وقت تنفس و تعریق زیاد شد، باید قبل از احساس ضعف و خستگی، ورزش به تدریج قطع شود. ورزش و فعالیت به‌ویژه نوع سنگین و حرفه‌ای آن، ابتدا باید با حرکات آرام آغاز و بعد حرکات سنگین‌تر انجام شود. در انتها هم باید به تدریج و با حرکات آرام ورزش را به پایان برد و نباید ناگهان آن را متوقف کرد. حرکت بیش از حد مواد مورد نیاز را دفع و بدن را لاغر و خشک می‌کند. کافی بودن ورزش با معیارهای رنگ پوست بدن، تنفس، نبض، وضعیت اعضا و تعریق مشخص می‌شود.

## شرایط ممنوعه برای ورزش

در حالت گرسنگی ورزش نکنید چون بدن در این حالت به غذا محتاج است. پس از صرف غذا و با معده پر هم نباید ورزش کرد، زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و باعث زبان دیدن بدن می‌شود. بهتر است قبل از ورزش هم بدن از مواد نامناسب پاکسازی و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی شود.

## بهترین زمان ورزش

بهترین زمان برای ورزش زمانی است که هوا معتدل باشد، بنابراین بهترین زمان ورزش در فصل بهار نزدیک ظهر، در تابستان اوایل روز و در زمستان در انتهای روز است. اما مدت و شدت ورزش در بهار و تابستان باید کمتر و در پاییز و زمستان بیشتر باشد. برای در امان ماندن از سرمای زمستان، پوشاندن بدن بعد از ورزش و ایجاد اعتدال هوادر مکان ورزش هم مهم است.

## چه ورزش‌هایی توصیه می‌شود؟

در طب سنتی ایرانی به ورزش‌هایی توصیه می‌شود که کل بدن را درگیر کند؛ ورزش‌هایی مثل تندراره رفتن، دویدن، شنا کردن، اسب‌سواری و حتی بارفیکس زدن. این ورزش‌ها کل سیستم بدنی را درگیر می‌کند و برای سلامت مفید است. شدت و زمان ورزش در افراد لاغر و ضعیف باید کم باشد و فرد تنومند و عضلانی می‌تواند ورزش‌های با شدت بیشتر و زمان بیشتر را انجام دهد.



### چند توصیه مهم

۱. خوردن مواد غذایی بلافاصله بعد از ورزش ممنوع است.
۲. نوشیدن زیاد توصیه نمی‌شود.
۳. غذایی استفاده شود که سریع الهضم باشد.
۴. از نوشیدن آب یخ اجتناب شود.
۵. بلافاصله پس از ورزش دوش نگیرید.
۶. بعد از ورزش خوابید.

## کدام ورزش مناسب شماست؟

ورزش کردن باعث از بین رفتن سموم و توانا شدن اندام‌های بدن می‌شود اما هر نوع ورزشی، بسته به مزاج هر فرد، متفاوت است. تشخیص مزاج توسط متخصصان طب ایرانی صورت می‌گیرد و می‌توانید به راحتی نسبت به مزاجی که دارید آگاه شوید. اگر هم از این موضوع آگاه هستید بهتر است بدانید که کدام ورزش با مزاج شما سازگار است و نتیجه بهتری از این فعالیت بدنی می‌گیرید.

### مزاج سرد و خشک

#### نسبتاً گرم کننده

#### بدون تعریق شدید

#### در هوای نسبتاً گرم انجام شود

نکته: به افرادی که دارای این مزاج هستند توصیه می‌شود هر روز ولی به مدت کوتاه ورزش کنند.



سرد و خشک



سرد و تر

### مزاج سرد و تر

#### ورزش کاملاً گرم کننده

#### پرتعریق

#### در هوای نسبتاً گرم انجام شود

نکته: به افراد سرد مزاج توصیه می‌شود فعالیت بدنی و ورزش را به شکل روزانه و منظم انجام دهند.

### مزاج گرم و خشک

#### پرهیز از حرارت زیاد

#### پرهیز از تعریق شدید

#### در هوای خنک و سالی انجام شود

نکته: به افرادی که مزاج گرم و خشک دارند توصیه می‌شود هر روز ورزش کنند اما مدت آن کوتاه باشد.



گرم و خشک



گرم و تر

### مزاج گرم و تر

#### پرهیز از حرارت زیاد

#### تعریق معتدل

#### در هوای خنک و سالی انجام شود

نکته: به افرادی که دارای این مزاج هستند توصیه می‌شود هر روز ورزش کنند.