

Medical Ethics and Law
Research Center

Tārīkh-i pizishkī i.e., Medical History

2022; 14(47): e9

Shahid Beheshti
University of Medical Sciences

An Overview of Clothing Considerations from the Perspective of Persian Medicine

Zahra Hossein Hashemi¹ , Masood Kasiri^{*1} , Asghar Montazerolghaem¹, Fereshteh Boosaidi¹

1. Department of History, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

ABSTRACT

Background and Aim: Persian medicine is based on the philosophical-empirical view of the four elements, their qualities and their manifestation in the human body's physiological structure in the form of Akhlat. In Persian medicine, knowledge is a well-written collection with a scientific style and method based on humoral medicine and clinical evidence principles. Part of the measures related to clothing and fabrics for their protective role in protecting the human body against climatic and natural factors has been written in Persian medical texts.

Methods: This research method is a descriptive-analytical study based on library resources and has tried to explain Persian physicians' various opinions about clothing and its types, preventive considerations and its benefits for the treatment of diseases and improve health.

Ethical Considerations: Honesty and fidelity were observed in presenting the report and publishing the materials.

Results: By examining Iranian medicine texts, different clothing types and their benefits were determined. Different types of clothing were used for different seasons of the year. Considering the importance of this issue, this study was conducted to raise awareness of the diversity of clothing and fabrics to maintain human health and wellness by examining Iranian medicine texts.

Conclusion: According to the findings, it can be said that human health depends on the correct choice of clothing by climatic and natural conditions.

Keywords: Clothing; Considerations; Prevention; Persian Medicine

Corresponding Author: Masood Kasiri ; **Email:** masoodkasiri@gmail.com

Received: November 11, 2020; **Accepted:** April 09, 2022; **Published Online:** July 23, 2022

Please cite this article as:

Hossein Hashemi Z, Kasiri M, Montazerolghaem A, Boosaidi F. An Overview of Clothing Considerations from the Perspective of Persian Medicine. *Tārīkh-i pizishkī, i.e., Medical History*. 2022; 14(47): e9.



مجله تاریخ پزشکی

دوره چهاردهم، شماره چهل و هفتم، ۱۴۰۱



مروری بر تدابیر پوشاک بدن انسان از دیدگاه طب ایرانی

زهره حسین‌هاشمی^۱، مسعود کثیری^{۱*}، اصغر منتظرالقائم^۱، فرشته بوسعیدی^۱

۱. گروه تاریخ، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: طب ایرانی بر پایه دیدگاه فلسفی - تجربی در مورد عناصر اربعه، کیفیات فاعله، کیفیات منفعله و تجلی آن‌ها در ساختار فیزیولوژیک بدن آدمی به صورت اخلاط اربعه بنا نهاده شده است. در طب ایرانی دانش تدبیر یک مجموعه مدون و با اسلوب و شیوه علمی و مبتنی بر مبانی طب اخلاطی و شواهد بالینی است. بخشی از تدابیر، مربوط به پوشاک و پارچه برای نقش حفاظتی آن در محفوظ نگه داشتن بدن انسان در برابر عوامل اقلیمی و طبیعی در متون طب ایرانی تحریر شده است.

روش: روش انجام این تحقیق، مطالعه توصیفی - تحلیلی متکی بر منابع کتابخانه‌ای بوده و تلاش نموده است تا به دنبال تبیین نظرات گوناگون پزشکان ایرانی در خصوص پوشاک و انواع آن، تدابیر پیشگیرانه و فواید آن برای درمان بیماری‌ها و بهبود سلامت بدن را بیان کند.

ملاحظات اخلاقی: در ارائه گزارش و انتشار مطالب، صداقت و امانتداری رعایت شد.

یافته‌ها: با بررسی متون طب ایرانی، انواع پوشاک و فواید آن مشخص گردید. انواع پوشاک برای فصل‌های مختلف سال مورد استفاده قرار می‌گرفتند. با توجه به اهمیت موضوع، این پژوهش در جهت افزایش آگاهی از تنوع پوشاک و پارچه در جهت حفظ بهداشت و سلامتی انسان با بررسی متون طب ایرانی انجام شد.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌ها می‌توان گفت سلامتی انسان وابسته به انتخاب صحیح پوشاک متناسب با شرایط اقلیمی و طبیعی است.

واژگان کلیدی: پوشاک؛ پیشگیری؛ تدابیر؛ طب ایرانی

نویسنده مسئول: مسعود کثیری؛ پست الکترونیک: Masoodkasiri@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۸/۲۱؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۱/۲۰؛ تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۵/۰۱

خواهشمند است این مقاله به روش زیر مورد استناد قرار گیرد:

Hossein Hashemi Z, Kasiri M, Montazerolghaem A, Boosaidi F. An Overview of Clothing Considerations from the Perspective of Persian Medicine. *Tārīkh-i pizishkī*, i.e., *Medical History*. 2022; 14(47): e9.

مقدمه

طب ایرانی، بر پایه فلسفه و اصول و مبانی خاص خود، مجموعه‌ای از علوم نظری و عملی است که توسط حکمای ایرانی در قرون مختلف جهت پیشگیری و درمان بیماری‌ها و حفظ سلامت به کار گرفته می‌شده (۱-۲) و مبانی این مکتب پزشکی بر مدل چهار عنصری و طب کل‌نگر استوار بوده است. پیشینه این مکتب علمی حداقل به ۷ هزار سال پیش می‌رسد (۳) و در دوره اسلامی به ویژه قرون ۹ تا ۱۲ میلادی به شکوفایی علمی منحصر به فردی رسیده و به پارادایم غالب دانش پزشکی در شرق و غرب تا قرن ۱۷ میلادی بدل شده بود. سده‌های چهارم تا ششم قمری (۹ تا ۱۲ میلادی) را می‌توان دوران طلایی طب ایرانی نامید (۴)، زیرا از یکسو پزشکان بزرگی، از جمله علی بن ربن طبری، محمد بن زکریای رازی، علی بن عباس مجوسی اهوازی و ابن‌سینا با نوشته‌های خود باعث رونق طب ایرانی شدند (۵) و از سوی دیگر نه تنها اطلاعات موجود را جمع‌آوری کردند، بلکه با مشاهدات و مهارت‌های خود بر غنای این دانش افزودند (۶).

مقاله حاضر انواع پوشاک و مهم‌ترین تدابیر اطباء ایرانی را بر پایه گزارش متون طب ایرانی بررسی می‌کند. نوع پوشش همواره یکی از مظاهر مهم در تاریخ فرهنگ و تمدن بشری بوده است. همیشه پوشاک متناسب با اوضاع و احوال جغرافیایی و آب و هوایی و حفاظت از بدن انسان به سمت و سویی برای کارآمدی بیشتر تهیه می‌شده است. بعدها میل به جلوه‌گری باعث شد تا از آن به عنوان بهترنمایانند خود، با ایجاد تغییرات، زیباتر و شکیل‌تر شده و به شکوه و جلالش بیفزاید (۷). سرزمین ایران که مسکن و مأوای اقوام مختلف بوده است، در زمینه پوشاک سابقه دیرینه دارد. از زمان هرودت پارچه‌های ایران شهرت جهانی داشته و بعدها رومیان از منسوجات ایرانیان تقلید کردند. این صنعت در دوره ساسانیان ترقی چشم‌گیری کرد، به گونه‌ای که چینی‌ها خریداران پارچه‌های ایرانی شدند. در دوره اسلامی، ایران به یکی از مراکز مهم صنعت نساجی تبدیل گشت و پارچه‌های ابریشمی ایران علاوه بر سرزمین‌های اسلامی به دیگر کشورها

در شرق و غرب منتقل می‌شد (۸). در صنعت نساجی امروزی ایران نیز انواع پارچه‌های نخی، کتان، ابریشمی، ریون، الیاف شیمیایی، پارچه‌های پلاستیکی و دیگر موارد تولید و مورد استفاده قرار می‌گیرد.

پوشاک را می‌توان بر حسب موضوع‌های گوناگون تقسیم‌بندی و با نگرش‌های متفاوت علمی در فرآیند تاریخی، اجتماعی، فرهنگی، دینی، آیینی، اقتصادی و هنری بررسی کرد. اکثر کتاب‌هایی که در این مورد به تحقیق پرداخته‌اند، به صورت جزئی و کلی این موارد را بررسی کرده‌اند، اما در زمینه طبی به صورت محدود پژوهشی انجام شده است. در پژوهش‌های جدید، می‌توان به پایان‌نامه‌ای با عنوان «شناخت و تحلیل بهداشت و سلامت در پوشاک سنتی گیلان از منظر طب ایرانی» تألیف سحر بینایی فر اشاره کرد. نویسنده اقسام گوناگون پوشاک محلی گیلان را معرفی نموده است و مبنای تحقیق مولف منابع طب ایرانی نمی‌باشد و به طور تخصصی به معرفی انواع پوشاک در منابع طبی ایرانی نپرداخته است. بنابراین با توجه به اهمیت پوشاک در منون طب ایرانی، پژوهش بایسته‌ای در این زمینه انجام نشده است.

آنچه که حائز اهمیت است، اینکه پوشاک در متون طب ایرانی، به منظور ارتقای سلامت جسمانی افراد توصیف شده است. از نگاه طب ایرانی افراد در هر سن و سال یا هر منطقه جغرافیایی که زندگی می‌کنند، باید سبک زندگی همان سن، سال و منطقه را رعایت کنند تا کمتر دچار بیماری شوند (۹). پوشاک بدن انسان با توجه به نوع آن می‌تواند بر سلامت انسان تأثیرگذار باشد. پوشاک پنبه‌ای و کتان بهترین پوشاک متناسب با بدن انسان در جهت حفظ سلامتی او می‌باشد. استفاده از پوشاک تنگ، به خصوص اگر در ساعت‌های طولانی باشد، تأثیر شایانی بر بدن انسان می‌گذارد و سلامتی او را به مخاطره می‌اندازد، از جمله این تأثیرات می‌توان به اختلال خورسسانی در عروق، کاهش عامل تنفس، افزایش بیماری‌های عفونی و رفلاکس معده در بارداری، ایجاد خستگی و کوفتگی، ایجاد مشکلات گوارشی، گسترش تومور سرطانی سینه و ایجاد کپهر، حساسیت و آلرژی پوستی اشاره کرد (۱۰). بنابراین با انتخاب پوشاک صحیح، متناسب با هر فصل و مزاج افراد،

پوشاک در لغت به معنای پوشیدنی و جامه است. پوشیدن، همان در برکردن، جامه بر تن کردن، نهفتن، پنهان کردن و چیزی را در پرده نگاه داشتن است. در زبان فارسی برای لباس از واژه‌های «پوشش»، «تن‌پوش» و «پوشاک» استفاده می‌شود و فعل «پوشاندن» و «پوشیدن» را به کار می‌برند که حاکی از نگاه تمدن ایرانی به هنر و صنعت لباس است. لباس از آغاز شکل‌گیری اجتماعات انسانی، نقش حفاظتی داشته و برای مصون نگاه داشتن بدن در برابر عوامل طبیعی به کار می‌رفت (۱۱).

جامعه‌شناسان برجسته‌ای همچون Giddens و Foucault به موضوع لباس و پوشاک توجه نشان داده‌اند. همچنین انسان‌شناسان نیز به اهمیت جایگاه لباس بی‌توجه نبوده‌اند. از جمله «Mary Douglas» در این زمینه نظریاتی را عرضه کرده است. از نظر وی، بدن طبیعی انسان با نوع لباس و پوشاک، توسط قوانین جامعه محدود شده و شکل گرفته است. از منظر انسان‌شناسی ارتباط متقابلی میان بدن و لباس وجود دارد. Diderot با اشاره به ورود مد به عرصه پوشاک و تحلیل قواعد خاصی در طراحی لباس بر بدن خود، با اشاره به لباس‌های پیشین که هماهنگ با بدن بوده‌اند، نوشته است: «آن لباس برای درست شده بود و من برای آن، کاملاً اندازه بود، خمیدگی‌های دست و پاها را گرفته بود، بدون اینکه برای من اشکالی ایجاد کند. لباس جدید، سفت و آهارزده است، من کاملاً ارباب لباس قدیمی بودم، اما اکنون برده لباس جدید شده‌ام.» به این ترتیب روشن است که گزینش لباس و پوشاک توسط اقوام، متأثر از نهادهای اجتماعی نیز هست (۱۲).

Will Durant می‌نویسد: «ظن غالب آن است که لباس در ابتدا برای زینت ایجاد شده و بیشتر برای آن بوده که از ارتباط جنسی و یا آن را تشدید نماید... هر دو جنس (زن و مرد) بیش از آنکه به فر پوشاندن خود بیفتند، در بند زینت خو بوده‌اند» (۱۳).

در کتاب کیمیای سعادت آمده: «اصل دنیا سه چیز است: طعام، لباس و مسکن؛ اصل صنعت که ضرورت آدمی است، نیز سه چیز است: برزگری و ولاهی (بافندگی) و بنای، لیکن

می‌تواند تأثیری به خصوص بر بدن انسان بگذارد. لباس یکی از اولین نیازهای انسان است که دارای خصوصیات و انواع متفاوتی می‌باشد که توجه به هر یک از این ویژگی‌ها و شناخت آن‌ها، بسیار لازم و ضروری می‌باشد. هدف از نگارش این مقاله نیز بررسی تعالیم و تدابیر طب ایرانی برای حفظ سلامتی از طریق انتخاب لباس مناسب، متناسب با شرایط اقلیمی مختلف است.

روش

روش به کارگرفته‌شده این پژوهش، روش کتابخانه‌ای و پژوهشی تاریخی می‌باشد و نگاهی تاریخی نگارانه و شیوه‌ای است که در علوم انسانی مرسوم می‌باشد، به بررسی پوشاک از دیدگاه پزشکان مکتب طب ایرانی می‌پردازد. روش انجام این تحقیق، مطالعه توصیفی - تحلیلی متکی بر منابع کتابخانه‌ای و بررسی نسخه‌های اصلی و کتاب‌های پزشکی قدیم بوده است. در این مطالعه به منظور به دست آوردن اطلاعات مربوط به پوشاک و انواع آن با توجه به اهمیت مکتب طب ایرانی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها، از کتاب‌های طبی که به این موضوع اشاره داشته‌اند، از جمله کامل الصناعه الطیبیه اثر علی بن عباس مجوسی اهوازی، مصالح الابدان و الانفس ابن سهل بلخی، قانون در طب ابن سینا، ذخیره خوارزمشاهی حکیم اسماعیل جرجانی و جز آن استفاده شده است. با جستجوهای انجام‌شده مقالات علمی از تاریخ ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۰ موردی بررسی قرار گرفتند. در این مطالعه کتاب‌های طب سنتی ایران، با استفاده از نرم‌افزار جامع نور با واژگام کلیدی پوشاک، پارچه، لباس، پوشش، جامه و رخت بررسی شدند. موتور جستجوهای Google Scholar، Magiran و SID برای بررسی مطالعه‌های انجام‌شده با واژگان کلیدی چون Textile، Persian Medicine و Clothing نیز بررسی شدند.

یافته‌ها

۱. انواع و کارکرد پوشاک در بدن از منظر طبای ایرانی: یکی از نمادهای فرهنگی و تمدنی در جامعه، پوشاک است.

تن را درشت و لاغر می‌کند و پوست را سخت می‌کند (۱۹-۱۸). نیاز انسان به لباس نرم و لطیف از این جهت است که پوست و حس لامسه او از تماس با لباس نرم و لطیف لذت می‌برد و تماس با لباس‌های زبر و خشن برای پوست انسان ناخوشایند است و حس لامسه از آن گریزان و بیزار است و دچار انقباض و جمع شدگی می‌شود و آزار می‌بیند چون حس لامسه به دلیل برخورداری از طبیعت نرم و لطیف از چیزهای متضاد با نرمی و لطافت یعنی چیزهای زبر و خشن گریزان و بیزار است (۲۰).

تدبیر محافظت از بدن در برابر سرما و گرما به وسیله پوشاک به کمک شناخت جنس پوشاک و لباس و نوع بافت و چگونگی تولید آن و چگونگی پوشیدن آن و نوع دستیابی به مواد اولیه آن امکان‌پذیر می‌باشد، اما جنس لباس و پوشاک همان مواد اصلی است که لباس از آن تولید می‌شود که بر دو قسم حیوانی و گیاهی می‌باشد. بدیهی است که این مواد اولیه که در تولید لباس استفاده می‌شوند از جهت گرمی و سردی و رطوبت و خشکی طبیعتی متفاوت از یکدیگر دارند و این طبیعت متفاوت به هنگام پوشیدن لباس‌هایی که تار و پود آنها از این مواد بافته می‌شود بر بدن تأثیر می‌گذارد (۲۰). در منابع طب ایرانی، پوشاک (لباس) و گونه‌های آن و کارکردی که در بدن دارد، مورد بررسی قرار گرفته است، از جمله لباس‌های نامبرده در منابع طب ایرانی عبارتند از:

۱-۱. کتان: پارچه‌های کتانی یکی از قدیمی‌ترین پارچه‌های موجود در جهان است. از کتان در تمدن‌های باستان از جمله بین‌النهرین و مصر باستان نیز استفاده می‌شده است (۲۱). از نظر حکمای مکتب طب ایرانی، کتان سردترین پوشاک بر تن است و کم‌ترین چسبندگی و وابستگی به تن را دارا می‌باشد؛ بنابراین جایگاه مناسبی برای شپش نیست (۲۲). پوشاک کتان، هنگامی که بر بدن انداخته می‌شود، در آغاز بدن را خنک می‌سازد به ویژه اگر صاف و لغزان باشد و به بدن نچسبد و اگر صاف و لغزان نباشد، بدن را تا اندازه کمی گرم می‌نماید (۱۶).

۲-۱. پنبه: پنبه یکی از مهم‌ترین محصولات زراعی - صنعتی و مهم‌ترین گیاه لیفی است که از زمان‌های دور در نقاط

هر یکی را فروع‌اند که بعضی ساز آن همی‌کنند، چون حلاج و ریسنده ریسمان که ساز جولاه می‌کنند و بعضی آن را تمام کرده، چون درزی (خیاط) که کار جولاه می‌کنند و بعضی آن را تمام کرده، چون درزی (خیاط) که کار جولاه تمام کند و این همه را به آلات حاجت افتد از چوب، آهن، پوست و غیر آن. پس آهنگر، درودگر (نجار)، خراز و کفاش پیدا آمدند، چون این همه پیدا شدند، ایشان را به معاونت یکدیگر حاجت بود که هر کسی همه کارهای خود نمی‌توانست کرد، پس فراهم آمدند تا درزی، کار جولاه و آهنگر، کار هر دو می‌کند. پس میان ایشان معاملتی پدید آمد (۱۴).

با بررسی روایات پزشکی که در مورد پوشاک بیان شده است، فهمیده می‌شود که اگر لباس متناسب انتخاب شود، می‌تواند آثار قابل توجهی بر سلامت جسم و روح انسان داشته باشد. از جمله این آثار آراستگی ظاهر انسان است (۱۵).

لباس مردمان ایرانی در دوره‌های تاریخی همواره زیبا و مناسب و در عین حال دارای وقار و پوشیدگی بوده است. تلاش انسان از زمان‌های کهن تا به امروز برای تهیه لباس، خود گواه بر اهمیت لباس به عنوان یکی از نیازهای اولیه و مهم او می‌باشد. لباس به دو گونه سرد و گرم تقسیم می‌شود. اهوازی در کامل الصنعه فی الطب معتقد است، هر پوشاکی که بر بدن‌اند، جلوگیری و یا آن اخته شود، بدن، آن را گرم می‌کند و سپس آن پوشاک هم به نوبه خود بدن را گرم می‌سازد، جز اینکه برخی از آن‌ها کمتر از برخی دیگر، بدن را گرم می‌نمایند (۱۶).

حکیم جرجانی همچنین از جامه گرم، خنک، نرم، درشت سخن به میان آورده است. جامه گرم به جامه‌ای گفته می‌شود که متراکم و گرمی بسیار دارد مانند جامه پشمین و پوستین که هوای سرد به آن نفوذ نکند و هوای گرم از آن بیرون نرود. جامه خنک به جامه‌ای گفته می‌شود که گرمای کمی داشته باشد و منفذدار، سوراخ‌سوراخ و گشاد باشد و بخار بدن از آن بیرون رود و در بدن جمع نشود و گرما به بیرون رود، مانند جامه پنبه، کتان و توی (قبا و جامه تابستانی بسیار نازک). جامه نرم مانند مخمل که جامه زمستان است و جامه درشت،

می‌شوند و نه به سرعت در معرض تغییر شکل و زوال و آسیب قرار می‌گیرند (۱۷، ۲۰).

۱-۳. **ابریشم:** گرم‌تر از کتان و سردتر از پنبه است. بنابراین در گرمی میانه است و به سبب صافی‌ای که دارد مانند پنبه، بدن را گرم و داغ نمی‌نماید (۱۶). برعکس پوشاک زبر، تن را لاغر و پوست را سخت می‌کند (۱۷، ۲۲). از خواص لباس ابریشمی این است که مانع تولید شپش می‌شود (۲۸).

۱-۴. **پشم و مو:** گرم‌کننده، زبر، خشک‌کننده بدن و فرساینده بدن است، به ویژه اگر از مو درست شده باشد (۱۶). بهتر است در تابستان پوشیده شود (۲۲).

۱-۵. **خز:** لباسی است که از ابریشم و پشم به دست می‌آید و خز خالص، لباسی است که از موی بسیار باریک ایجاد می‌شود (۲۶). خز گرم، خشک و نرم‌کننده بدن است (۱۶، ۲۲).

۱-۶. **کرگی:** به سبب نرمی و سخت‌چسبیدن به بدن، بسیار گرم و آرام‌بخش بدن است (۲۲). این لباس برای همه مزاج‌ها مناسب است (۲۶).

۱-۷. **زبر:** این‌گونه پوشاک‌ها، کمتر بدن را گرم می‌نمایند و پوست را سست می‌نمایند. هر پوشاک نرمی که پرزدار باشد، هرچه پرز آن بلندتر باشد، گرم‌کننده‌تر است. از این رو این‌گونه پوشاک بهترین پوشاکی است که در زمستان پوشیده می‌شود، زیرا به بدن می‌چسبد. از این‌گونه پوشاک، آنچه صاف و لغزان باشد و به بدن نچسبد و بافت سفتی نداشته باشد، گرم‌کنندگی کمتری دارد و برای تابستان سازگارتر است و هر پوشاک پنبه‌ای که پرز آن نرم‌تر باشد، بدن را بیشتر گرم می‌نماید و پوست را بیشتر نرم می‌کند (۱۶).

۱-۸. **مخمل یا پرزهای پشم:** مخصوص زمستان می‌باشد و بدن را گرم می‌کند (۱۷).

در جدول ۱ به مهم‌ترین فواید انواع پوشاک (لباس) اشاره می‌گردد.

مختلف دنیا کشت و کار می‌شده است و پیشینه کشت آن به منظور تهیه پارچه و لباس به ۵۰۰۰ هزار سال قبل می‌رسد. مهم‌ترین محصول تولیدشده از گیاه پنبه، الیاف آن بوده است (۲۳). پنبه یکی از گیاهان مناسب برای کشت در مناطق خشک و نیمه‌خشک می‌باشد. این گیاه نسبت به شوری خاک یا کمبود آب آبیاری جزء گیاهان متحمل طبقه‌بندی می‌شود (۲۴). از خصوصیات پنبه نرمی و لطافت، جذب رطوبت زیاد، استحکام، مقاومت زیاد در برابر حرارت، مقاومت کم در برابر چروک‌شدن، قابلیت بالا در جذب رنگ‌ها، ضد حساسیت‌بودن و بسیاری از محاسن دیگر به عنوان یکی از مواد اولیه صنعت نساجی می‌باشد (۲۵).

از دید حکمای مکتب طب ایرانی پنبه گرم و خشک است (۲۶). گرم‌تر از کتان و چسبندگی بیشتری به تن دارد (۲۷). اطبا توصیه می‌کنند که لباس‌های پنبه‌ای، باید کلفت و ضخیم باشند، علت این است که لباس به خاطر ضخامتش به پوست بدن می‌چسبد و از خروج بخارهای بدن جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود این بخارها باهم جمع و متراکم شوند و بدن را گرم‌کنند، زیرا بدن با بخارهایی که از آن خارج می‌شود گرم می‌شود نه با حرارتی که از خارج از بدن به آن می‌رسد. وقتی بخارها به وسیله لباسی که انسان می‌پوشد محصور و حفظ شود و اجازه نیابد از بدن خارج شود، این حرارت جمع و برهم انباشته می‌شود، به بدن بازمی‌گردد و آن را گرم می‌کند. بنابراین هرچه لباس ضخیم‌تر باشد، بیشتر گرما را در داخل بدن حفظ می‌کند، اما اگر بافت لباس نازک و دارای منفذ باشد بخارها توسط این منافذ پخش و پراکنده می‌شوند و این مانع از گرم‌شدن بدن می‌شود (۲۰). اهوازی معتقد است که این لباس بهتر است در زمستان پوشیده شود (۱۶). از دید حکمای ایرانی، بهترین نوع لباس‌ها، لباس‌های پنبه‌ای هستند، زیرا حرارت و انعطاف‌پذیری آن‌ها متعادل است و برای افراد با طبیعت متفاوت مناسب می‌باشند، چنانچه پوشیدن آن‌ها برای تمامی فصول سال نیز مناسب می‌باشد و اعتدال طبیعت این نوع لباس‌ها به این دلیل است که نه دچار آفت و بیدزدگی

جدول ۱: فواید انواع پوشاک

نوع پوشاک	فواید
کتان	نرم شدن بدن، شاداب شدن بدن (۱۶)، کاهش عرق، درمان جرب و ورم صلب (۲۶)، مناسب برای بیماری یرقان و حکه (۲۹) و جهت درمان بیماری تب دق سودمند می‌باشد (۱۸)، (۳۰). روپاننده گوشت و خشک کننده زخم‌ها (۳۱).
پنبه	نرم شدن بدن، شاداب شدن پوست (۱۶)، مقوی بدن و سودمند برای بیماری رعشه، کزاز و فالج (۲۶).
ابریشم	پرورش گوشت (۱۷، ۲۲)، مناسب برای پیران، گرم کردن مزاج‌های سرد زنان و گرم کردن خون (۲۸).
خز	نرم شدن بدن، مناسب برای پشت و گرده‌ها و عدم اذیت شدن پوست (۱۶، ۲۲، ۳۱)، سودمند برای بیماری نقرس، فالج، ضعف باه، رفع جذام و حکه، قطع نرف الدم، خشک کردن جراحات، فتن اعصاب (۲۶، ۳۲).
کرکی بز (مرغزی)	نیروبخش پشت، گرم کننده گرده (کلیه) (۱۶، ۱۸).

بحث

۱. کاربرد پوشاک در پیشگیری از بیماری‌ها: اهمیت پیشگیری بر درمان، به عنوان اصل مسلم در تمام مکاتب پزشکی پذیرفته شده است و هر مکتب پزشکی بر اساس مبانی و اصول خود به ارائه و راه و روش‌های خاصی جهت حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها می‌پردازد. در طب ایرانی نیز حکمای ایرانی بیش از یونانی‌ها به این موضوع پرداخته و راهکارهای مدون و عملی جهت حفظ سلامتی ارائه داده‌اند؛ اسباب حفظ الصحه در طب ایرانی بر پایه اصول شش‌گانه پیشگیری است که تحت عنوان «سته ضروریه» از آن یاد می‌شود. این شش اصل ضروری عبارتند از: هوا، تغذیه، حرکت و سکون، خواب و بیداری، احتباس و استفراغ، اعراض نفسانی که در تألیفات جرجانی، رازی و ابن‌سینا به تفصیل بحث شده است، لذا برای داشتن یک جسم و روان سالم نیازمند تعادل بین این شش اصل هستیم (۳۳) که بالطبع در زمان کاربرد پوشاک در برابر سرما و گرما نیز این شش اصل از اهمیت خاصی برخوردار است.

۱-۱. نقش پوشاک (در برابر سرما و گرما) در اصول پیشگیری طب ایرانی: حکیمان ایرانی انتخاب پوشاک مناسب را در تمامی فصل‌های سال توصیه نموده‌اند. از نظرگاه حکیمان، انسان به هنگام شدت گرما، در صورت امکان در مورد انتخاب محل سکونت به مناطق کوهستانی باید نقل مکان کند و اگر این کار امکان‌پذیر نباشد، بهتر است، خانه‌ای را برای سکونت انتخاب کند که محفوظ و پوشیده و دارای دیوارهای متراکم و قطور و سقفی بلند باشد و راهی برای خروج و نفوذ بادهایی که بعد از بارش باران می‌وزند به آن مکان وجود داشته باشد. می‌توان در این زمینه از پاشیدن گلاب به بدن و بادزدن بدن و پوشیدن لباس‌هایی از قبیل زیر جامه و لباس‌های نازک و لطیف که مناسب این حالات است کمک گرفت، اما رفتن به سرداب‌ها و زیرزمین‌ها و مکان‌هایی گود همیشه مفید فایده نیست، زیرا هوای این نوع مکان‌ها سنگین و مرطوب است و بدن را سست و سنگین می‌کند و به آن آسیب می‌رساند. نقل مکان از محل سکونت تابستانی به محل سکونت زمستانی باید به گونه‌ای که طبیعت اقتضا می‌کند تدبیر شود، با این وجود بهتر است فرد به هنگام فرارسیدن سرما در ایام پاییز خود را بیوشاند و در معرض هوای آن قرار نگیرد و باید از سرمای پاییز بیشتر از سرمای بهار بر حذر بود، زیرا سرمای پاییز در حالی که انسان اصابت می‌کند که گرما سپری شده به همین دلیل اندک مقداری از این سرما به او آسیب زیادی می‌رساند، در حالی که سرمای بهار وقتی که انسان اصابت می‌کند که گرما در حال فرارسیدن است و از او محافظت کرده و از نفوذ سرما به بدن او جلوگیری می‌کند (۲۰).

رازی نیز توصیه می‌کند چنانچه هوای شهر گرم شود، بهتر است به سوی گودال‌ها و زیرزمین‌ها رفت و آب سرد نوشید، چنانچه رو به خشکی باشد، بهتر است همه مردم، به ویژه دارندگان تن خشک به جاهای مرطوب و خشک و زیرزمین‌ها پناه آورند (۳۴). او از این هم فراتر رفته و می‌گوید: «همان‌گونه کسانی که زخم‌های ریوی دارند، از هوای خنک خشک و تب‌داران از هوای خنک مرطوب سود می‌برند، باید

می‌کند و رخنخواب را کانون عفونت می‌نماید. بنابراین تشک‌های پر را باید ممنوع کرد (۲۷).

اگر فردی که در معرض سرما قرار می‌گیرد، بخواهد لباس کرک‌دار بپوشد، باید ابتدا نسبت به مقدار قدرت تحمل طبیعتش در پوشیدن این لباس‌ها اطلاعاتی داشته باشد، زیرا این نوع لباس‌ها به طور کلی به بدن حرارت زیادی می‌دهند، چون حرارت و بخارهای خارج‌شده از بدن را در تار و پود خود نگه می‌دارند و حرارت را بیشتر از لباس‌های بافته‌شده از تار و پود هر چقدر هم ریزبافت و با تار و پود پیوسته باشند، اما این تار و پودهای فشرده و متراکم خالی از منفذ نیستند که مانع از خروج بخارها از بدن شوند، در حالی که لباس‌های کرکی و پوستی این منفذها را ندارند، به همین دلیل لباس‌های پشمی و تولیدشده از پوست همیشه گرم‌ترند و وقتی گرما را در خود پذیرا شوند، این گرما در اجزا و تار و پود آن‌ها مدتی طولانی باقی می‌ماند و بدن را بیشتر گرم می‌کند. بنابراین اگر بر طبیعت کسی گرمی و حرارت غالب باشد، یعنی مزاجش گرم باشد، تحملش نسبت به حرارت این نوع لباس‌ها کم می‌شود و از پوشیدن لباس پشمی و پوستی آزرده می‌شود، به ویژه وقتی این لباس‌ها از پوست حیواناتی تهیه شده باشد که دارای موهای بلند و متراکم و با حرارت بالا باشند و چه بسا این افراد با پوشیدن این نوع لباس‌ها دچار ناملایمات روانی و غم شدید نیز بشوند و صفرا در آن‌ها تحریک گردد (۲۰).

این عارضه به این دلیل رخ می‌دهد که وقتی فرد تمامی بدن خود را با لباس پشمی بلند که به صورت قبا و جامه تهیه شده کامل و محکم می‌پوشاند، به گونه‌ای که سر و سینه و معده او هم پوشیده می‌شود، اغلب در معده که عضوی حساس است ماده صفرا جمع می‌شود و وقتی با لباس کرکی که روی آن قرار گرفته، محبوس می‌شود، حرارت محبوس‌شده به درون معده منعکس می‌شود و فرد را به شدت آزار می‌دهد و ممکن است این حرارت بیماری‌زا باشد. بنابراین لازم است فردی که به محافظت از سلامت بدن خود اهمیت می‌دهد، به این

هوای پیرامون بیماران حاد سرد و مرطوب باشد و آن‌ها را در چادرها و زیرزمین‌ها و خانه‌های خنکی که حوض‌های آب و برگ درختان و گل‌های سرد در آن هست، اسکان داد. اگر (سردی) ایشان را بلرزاند، آن‌ها را به اندازه‌ای گرم کن (لباس بپوشان) تا نلرزد، چراکه برای تنفس و نبض آن‌ها آرامش دهنده است و حرارت غریزی آن‌ها را تقویت می‌کند» (۳۴). از دید حکما، جوانان باید با توجه به آب و هوا و حرفه خود، لباس خود را انتخاب کنند و پیران نیز به دلیل ضعف قوه جسمانی و خطر سرماخوردن باید لباس گرم بپوشند و بر حسب فصول و حرارت روزانه لباس خود را بپوشند (۲۷).

از دید حکما، کودک ۶ تا ۱۵ ساله چون باید ورزش کند و مداوم در جنبش و تحرک است به لباسی احتیاج دارد که حرارتش کم و جذب رطوبتش زیاد و نرم و سبک باشد (۲۷). یکی از اصول شش‌گانه پیشگیری خوابیدن مناسب است. اطبای ایرانی در فصل پاییز تأکید بر پوشیده‌بودن سر هنگام خواب برای ایمن‌بودن از حدوث زکام دارند (۱۶) و در فصل زمستان توصیه نموده‌اند که در هنگام خواب خود را باید بپوشانند (۳۵). همچنین شایسته است پیرانی که سرشان مو ندارد و اشخاصی را که دائماً مبتلا به دردهای عصبانی و درد دندان هستند، می‌توانند سر خود را در هنگام خواب بپوشانند. همچنین در هنگام خواب نباید بیش از حد خود را پوشاند، زیرا ممکن است منجر به ضعف، احتقان، خرخر کردن و کابوس و... شود. از دید اطبای ایرانی، پوشاندن سر در شب سودمند نیست و اطفال را نیز از این کار باید منع نمود که باعث احتقان دموی دماغ می‌گردد. همچنین در هنگام خواب از تشک پر نباید استفاده نمود، زیرا حرارت ناشی از آن موجب احتقان می‌شود (۲۷).

از ویژگی‌های جای خواب این است که تشک موئی از حیث سلامتی بر تشک کاهی ارجحیت دارد، زیرا قابلیت ارتجاع آن به یک نسبت و مقاومت و صلابتش هم به درجه‌ایست که بدن در آن فرو نرود. بنابراین همه تشک‌ها را از مو باشد و هرگز از پشم و پر نسازند، زیرا بخارات حاصل از آن انسان در پشم نفوذ

۱-۲. فصل بهار: از تدابیر فصل بهار پوشیدن لباس از جنس پنبه‌ای نازک (۳۶-۳۷) و لباس‌هایی که زیاد گرم نباشند، توصیه شده است، زیرا این نوع لباس‌ها به لحاظ مزاج و طبع، سازگاری زیادی با فصل بهار دارد (۳۸).

۲-۲. فصل تابستان: بهترین لباس‌ها در تابستان، لباس‌های کتانی است، زیرا جزء سردترین لباس‌ها محسوب می‌شود و باید متناسب با مزاج باشد و به بدن نمی‌چسبد و بدن را نرم می‌کند (۲۰، ۳۶-۳۷). از مهم‌ترین خصوصیات لباس‌های تابستانی از دید اطبا، نازک، لطیف و دارای منافذ تا با خارج کردن حرارت و بخارها، بدن را خنک کنند، اما اگر فرد در تابستان در معرض آفتاب باشد به لباس ضخیم و کلفتی نیاز دارد تا از ورود حرارت خارج به بدن جلوگیری کند و آن را نسوزاند (۲۰).

از دیگر تدابیری که در این فصل باید به کار گرفت، اینکه باید در گرمای نیمروز و خنکی بامداد خود را محافظت کرد (۱۷). همچنین برای رفتن به سفر هم اطبا توصیه‌هایی را گفته‌اند که در گرما، مسافر باید تمام بدن خود را به ویژه سر را حفظ کند و از آفتاب بپوشاند (۳۹).

۲-۳. فصل پاییز: در فصل پاییز باید لباس‌های بهاری پوشید و سر را باید پوشاند (۱۸).

۲-۴. فصل زمستان: یکی از تدابیر فصل زمستان، پوشیدن لباس‌هایی از جنس پشم و پنبه می‌باشد (۱۸، ۳۶). لباس پشمی از حرارت کافی برخوردار است، اما پوشیدن آن ممکن است برای بدن‌هایی که به دلیل مزاج گرم، حرارتی بالا و زیاد از حد دارند مضر باشد، پس به جاست که انسان در زمستان به هنگام سرما از لباس پنبه‌ای از نوع لطیف و نرم و راحت، اما محکم و ضخیم آن استفاده نماید (۲۰). همچنین در این فصل باید پوشش بدن را زیاد کرد (۴۰) و از لباس‌های دیگری چون شال استفاده نمود. در حجره‌ها و مکان‌های گرم بر فرش‌های گرم بنشینند و بخوابند. در هنگام خواب نیز از لحاف‌های گرم استفاده نمایند (۳۰).

از مهم‌ترین خصوصیات لباس‌های زمستانی، ضخیم‌بودن آن است، زیرا از بدن فردی که در معرض سرمای مناطق صحرایی

موضوع توجه کند و از پوشیدن لباس کرک‌دار که طبیعتش قادر به تحمل آن نیست، خودداری کند (۲۰).

اطبای ایرانی نیز بر رنگ لباس بر تأثیر عملکردشان تأکید کرده‌اند، زیرا رنگ علاوه بر آنکه قابلیت هدایت را تغییر می‌دهد در قوه جاذبه و دافعه مداخله می‌نماید (۲۷). اطبا رنگ سفید را بهتر از تمام رنگ‌ها در تبدیل حرارت می‌دانند که تأثیرش در حفظ و حمایت بدن از سرما و گرما بیشتر است (۲۷). حکما همچنین در تأثیر پوشیدن لباس‌های سفید در درمان بیماری‌ها سخن رانده‌اند. در کتاب اکسیر اعظم، پوشیدن لباس‌های سفید در درمان بیماری مالیخولیا بیان شده است. همچنین فرد باید از پوشیدن لباس سیاه اجتناب کند (۲۹). بیماری مالیخولیا یا بیماری سیاه که نوعی بیماری روانی است و از نشانه‌های آن افسردگی، اندوهگینی و بدبینی می‌باشد (۲۲).

۲. تدابیر پیشگیرانه اطبای ایرانی: بلخی توصیه می‌کند از بین دو طبیعت سردی و گرمی اگر گرمی از حد خود تجاوز کند، دیرتر و کمتر موجب هلاکت و نابودی او می‌شود، در حالی که سردی از این جهت با گرمی به شدت متفاوت است، چون گرمی با زندگی سازگاری و تناسب بیشتری دارد و با حرارت و حرکت همراه است که دو ویژگی خاص موجود زنده‌اند، در حالی که سردی با جمود و سکون همراه است که از ویژگی‌های موجود مرده و بی‌جان است و با طبیعت موجود زنده تضاد بیشتری پیدا می‌کند، به همین دلیل زمان سردی در فصل زمستان زوال تمامی گیاهان و بسیاری از حیوانات است، یعنی سردی به گونه‌ای است که موجود زنده را به جای به جنب و جوش واداشتن که در زمان غلبه گرمای تابستان اتفاق می‌افتد به سکون و عدم حرکت متمایل می‌گرداند و به همین دلیل لازم است فردی که نسبت به صحت و تندرستی بدن خود اهتمام می‌ورزد کاملاً از قراردادن خود در معرض سرمای که از خارج اصابت می‌کند اجتناب کند و خود را کاملاً از آن بپوشاند (۲۰). اطبای ایرانی تدابیر پیشگیرانه‌ای در فصول مختلف سال با انتخاب لباس متناسب با هر فصل و مزاج فرد توصیه نموده‌اند که عبارتند از:

نگه دارد و رواندازی روی قسمت پشت و کمر خود بیندازد و این روانداز از نظر لطافت و ضخامت متناسب فصل‌های سال باشد و تا زمانی که سرما شدت نیافته بر ناحیه شکم و جلوی بدن خود چیزی نیندازد تا این قسمت هوای تازه دریافت کند و با آن به آسایش برسد و طبیعت بدن با آن اعتدال یابد، اما در روزهای زمستان اگر فرد به هنگام سفر و فعالیت در معرض هوای بیابانی قرار بگیرد باید از سرما بیشتر بر حذر باشد و در ایام زمستان تا آنجا که برایش مقدور است در معرض باد شدید قرار نگیرد، زیرا محافظت از بدن در برابر سرمای مناطق صحرائی که با باد همراه است در مقایسه با محافظت از سرمای بدون باد تقریباً غیرممکن است و اگر مجبور به این کار شد باید خود را با روانداز ضخیم بپوشاند تا بتواند مقدار گرمایی را که بدن برای فعالیت نیاز دارد از آن دریافت کند، بدین طریق انجام کار در چنین شرایطی بر او سخت و سنگین نمی‌شود (۲۰).

فردی که به صحت و تندرستی بدن خود می‌اندیشد به چیزی نیازمند است تا او را در برابر آسیب‌ها و عوارض ناشی از سرما و گرمای شدید حفظ کند. بر هر فردی لازم است هم قسمت درونی و هم بیرونی بدن خود را از گزند سرما و سرمای شدید حفظ کند، زیرا بیشتر بیماری‌هایی که از خارج بدن انسان را مبتلا می‌کنند، به خاطر غالب شدن سرما یا سرما بر هوای محیطی است که در آن نفس می‌کشد و در آن تردد می‌کند، این موضوع در مورد بیماری‌هایی که از داخل بدن را بیمار و مبتلا می‌کنند نیز صادق است، زیرا این بیماری‌ها نیز می‌توانند به خاطر غلبه گرمی و سردی بر مواد غذایی اعم از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که انسان از آن‌ها استفاده می‌نماید پیش آیند (۲۰).

یکی دیگر از توصیه‌های اطباء ایرانی این است که استفاده از لباس‌هایی که تنگ و چسبان باشد، معایب مزبوری را دارد و سینه را می‌فشارد و موجب فشار بر قلب، تپش قلب، دردهای عصبی قلب و روان شدن خون از بدن می‌شود، پس باید لباس مناسب تن باشد (۲۷).

قرار می‌گیرد، نیز محافظت می‌کند و به همین دلیل لازم است، انسان هم به هنگام شدت گرما در تابستان و هم در زمستان به هنگام شدت سرما، در محلی سکونت کند که بدون منفذ باشد (۲۰).

از جمله تدابیری که در انتخاب پوشاک مناسب در فصل زمستان باید به کار گرفت، این است که در هنگام شدت سرما، با انداختن لباس‌های پشمی و کرک دار بر پشت و کمر بدن خود را گرم کند، زیرا قسمت کمر انسان نسبت به قسمت سینه و شکم، گرما و حرارت را بیشتر تحمل می‌کند. در مورد اعضای مثل قلب و کبد و معده که دارای حرارت غریزی هستند و در ناحیه جلو بدن قرار دارند باید گفت حفره‌های روده و شکم به خاطر محل خاصی که این اعضا در آن قرار گرفته‌اند، همچون اجاق آتشین حرارت غریزی بدن عمل می‌کنند، به همین دلیل این ناحیه از بدن در اکثر مواقع از گرم کردن و حرارت دادن بی‌نیاز است، در حالی که ناحیه پشت کمر در مقایسه با این قسمت سرد است و به حرارت گرمای بیشتری نیاز دارد، اما اگر سرما آنچنان شدید نشده که قسمت جلوی بدن را تحت تأثیر قرار دهد، تنها به گرم کردن ناحیه پشت و کمر و انداختن لحاف و پتو و روانداز بر همین قسمت اکتفا شود. به دلیل شدت تأثیر سرما بر ناحیه کمر است که اولین نقطه از بدن که انسان به هنگام مواجه شدن با هوای سرد آن را حس می‌کند همین ناحیه کمر است، نه ناحیه جلوی بدن و شکم و به همین دلیل است که به محض اینکه حرارت ابتدایی تب بر ناحیه پشت و کمر تأثیر می‌گذارد انسان بی‌رمق و سست می‌شود، چون موادی که در این قسمت جمع می‌شوند به خاطر سردی آن ناحیه بدون اینکه هضمی در آن‌ها اتفاق بیفتد خام باقی می‌مانند و حرارتی جهت پخته شدن و ذوب دریافت نمی‌کنند، در نتیجه وقتی این مواد در اینجا فاسد و عفونی شود بدترین نوع بیماری‌ها و تحریک‌ها در آن اتفاق می‌افتد (۲۰).

بنابراین با توجه به اوصافی که در این مورد ذکر شد، لازم است فردی که به حفظ سلامتی خود توجه دارد ناحیه پشت و کمر خود را همیشه و در تمامی فصل‌ها و هر زمانی از سال گرم

اهمیت است. حکما و اطباء طب ایرانی در کتب خود در کنار تدابیر حفظ الصحة به مبحثی تحت عنوان تدابیر پوشاک پرداخته‌اند. تنها وسیله حفظ بدن از سرما و گرمایی که از خارج به آن اصابت می‌کند، پوشاک است. یافته پژوهش نشان می‌دهد که پوشاک در منابع طب ایرانی با به کارگیری تدابیر پیشگیرانه و تأثیر انواع پوشاک در درمان بیماری‌ها، از جایگاه ویژه‌ای در حفظ سلامتی و تعادل مزاج برخوردار بوده است و انتخاب لباس با دیدگاه درمان‌گرایانه نیز بوده است. به همین دلیل لازم است امروزه نیز فردی که به صلاح و مصلحت بدن خود می‌اندیشد، در زمینه فراهم کردن پوشاک متناسب با هر فصل، بهترین تدابیر را به کار گیرد. بنابراین با نگاه طب ایرانی به انواع پوشاک و نقش آن در سلامت بدن انسان می‌تواند به عنوان یک اسلوب علمی برای تولیدات صنعت نساجی امروزی در جهت حفظ سلامت بدن انسان نیز باشد.

مشارکت نویسندگان

زهرا حسین‌هاشمی: طراحی و اجرای پژوهش، جمع‌آوری متون و تدوین مقاله، پیش‌نویس و نهایی کردن مقاله. مسعود کثیری و اصغر منتظرالقائم: بازنگری، تدوین و ساختارمندبودن مقاله مبتنی بر سیر تاریخی. فرشته بوسعیدی: جمع‌آوری متون و تدوین مقاله. نویسندگان نسخه نهایی را مطالعه و تأیید نموده و مسئولیت پاسخگویی در قبال پژوهش را پذیرفته‌اند.

تشکر و قدردانی

ابراز نشده است.

تضاد منافع

نویسندگان هیچ‌گونه تضاد منافع احتمالی را در رابطه با تحقیق، تألیف و انتشار این مقاله اعلام نکرده‌اند.

از مهم‌ترین تدابیری که اطباء ایرانی بیان نموده‌اند، این است که اولین موضوعی که به منظور محافظت بدن از آسیب‌های ناشی از گرما و سرما باید بدان توجه کرد، این است که انسان در زدودن گرما و سرما از خود آنچنان زیاده‌روی و افراط نکند که موجب شود چیزی از آن‌ها به بدن او نرسد، چون در این صورت با عواقب دشوارتر و پیچیده‌تری رو به رو می‌شود، پس اگر به گونه‌ای زندگی کند که بدن خود را به ناز و نعمت و تنعم عادت دهد، پوست او حساس و نرم و لطیف و نازک می‌شود تا جایی که اگر در معرض جزئی‌ترین آسیب یا عارضه‌ای از ناحیه گرما و سرما قرار بگیرد بیمار می‌شود، زیرا انسان قادر نیست بدن خود را کاملاً از سرما و گرما محفوظ بدارد، به گونه‌ای که هیچ آزار و آسیبی از این جهت به او وارد نشود. بنابراین بر او لازم است تا بدن و پوست خود را در معرض مقداری از گرما و سرمای قابل تحمل قرار دهد تا نسبت به آن مقاوم و مستحکم شوند و به آن عادت کنند، در این صورت اگر زمانی گذرش به بیابان خورد و یا مسافرت و نقل مکانی داشت و اندکی در معرض سرما و یا گرما قرار گرفت آسیبی جدی متوجه او نمی‌شود، زیرا بنا به دلایلی که بیان کردیم لطیف و غیر مقاوم کردن بدن با پوشاندن و محفوظ داشتن آن از آسیب‌های ناشی از گرما و سرما نمی‌تواند تدبیری صحیح و مفید باشد (۲۰). بنابراین علاوه بر اینکه سبک زندگی افراد باید اصلاح گردد و متناسب با هر فصل باشد، پوششی که فرد در فصول مختلف می‌پوشد نیز باید متفاوت باشد و بر همین اساس لازم است توصیه‌ها و تدابیر چهارگانه فصل را برای حفظ تندرستی و پیشگیری از بیماری‌ها به کار بست.

نتیجه‌گیری

طب ایرانی به عنوان یک مکتب جامع و پویا، با نگاهی کل‌نگر و عمل‌گرایانه، مجموعه‌ای از علوم نظری و عملی است که تدابیر حفظ سلامتی و عواملی مانند آب و هوا، حرکت و سکون، خواب و بیداری، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، اعراض نفسانی برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها حائز

تأمین مالی

نویسندگان اظهار می‌نمایند که هیچ‌گونه حمایت مالی برای تحقیق، تألیف و انتشار این مقاله دریافت نکرده‌اند.

ملاحظات اخلاقی

در پژوهش حاضر جنبه‌های اخلاقی مطالعه کتابخانه‌ای شامل اصالت متون، صداقت و امانتداری رعایت شده است.

References

- Mirabzadeh Ardakani M, Shams Ardakani M, Keshavarz M, Nazem E, Minaii MB. Natural Issues (Omur-E Tabieia) and Elements in Iranian School. *JITM*. 2011; 1(4): 315-322. [Persian]
- Mohammadi Kenari H, Bigdeli SH, Kord Afshari GH. Citing evidence in traditional Iranian medicine. Under the supervision Soltani Arabshahi, Shams Ardakani. Tehran: Al-Maei; 2013. p.14, 55. [Persian]
- khodabakhshi S. Medicine in ancient Iran. Tehran: Farhangi Farvaha; 1997. p.23. [Persian]
- Zargaran A, Zarshenas MM, Karimi A, Yarmohammadi H, Borhani-Haghighi A. Management of stroke as described by Ibn Sina (Avicenna) in the Canon of Medicine. *Int J Cardiol*. 2013; 169(4): 233-237.
- Zarshenas MM, Zargaran A, Abolhassanzadeh Z, Vessal K. Jorjani (1042-1137). *Journal of Neurology*. 2012; 1-2. 2764-2765.
- Zarshenas MM, Mehdizadeh A, Zargaran A, Mohagheghzadeh A. Rhazes (865-925 AD). *J Neurol*. 2012; 259(5): 1001-1002.
- Mobashery SH. Thesis Comparative comparison of clothing common in the Achaemenid (330-559 BC) period with the Sassanid period (224-650 AD). Tehran: Islamic Azad University, Central Tehran Branch; 2015. p.2. [Persian]
- Savagheb J, Roshani M. Investigation of Iran's textile industry in the 4th and 5th centuries AH. *Journal of Social and Economic History*. 2017; 5(2): 41-70. [Persian]
- Benaefar S. Thesis Recognition and analysis of health in traditional clothing of Gilan (from the perspective of Iranian medicine. Ardakan: Ardakan University of Science and Art; 2016. p.3. [Persian]
- Laki Sarafi SA. Islamic medication. Tehran: Al-Mosaa; 2012. p.25. [Persian]
- Yarshater E. Clothing in Iran (From the series of articles in Iranica encyclopedia). Translation by Matin P. Tehran: Amirkabir; 2004. p.17. [Persian]
- Yasini R. Sociological Aesthetic Evaluation of Women Traditional Dress in Desert Areas of Iran: A focused study on natural & cultural Geographies. *Sociological Journal of Art and Literature*. 2017; 8(2): 163-189. [Persian]
- Durant W. History of civilization, Orient, cradle of civilization . Translation by Aram A. Tehran: Feranklin; 1957. p.131-132. [Persian]
- Ghaali Toosi H. Kimiyaye Saadat. Tehran: Markazi; 1940. p.70. [Persian]
- Tabarsi R. Makarem Akhlagh. Translated by Kazemi M. Qom: Mim; 2011. p.190. [Persian]
- Haly Abbas. Kamil al-Sinaa al Tibbiya al-Maleki. Translation by Khaled Ghafari M. Qom: Jalal al-Din. 2008. p.141-143; 834. [Persian]
- Jorjani E. Medical and Paramedical Purposes [Aghrza al-Tebie va al-Mabahese al-Alaieh]. Tehran: Bonyad Fahrhan Iran Publications; 1966. p.217, 222-223. [Persian]
- Jorjani E. Zakhireyeh Kharazmshahi. Qom: The Institute for Resuscitation of Traditional Medicine; 2012. p. 359-360, 489, 925. [Persian]
- Jorjani E. Khofi Alaei. Researcher Velatati A. Najmabadi M. Tehran: Etelaat; 1984. p.20. [Persian]
- Balkhi A. Masaleh al-Abdan. Translation by Molayem F. Tehran: Iranian Traditional Medicine Publications; 2015. p.14, 33, 37-43, 37, 139. [Persian]
- McCorriston J. Textile Extensification, Alienation and Social Stratification in Ancient Mesopotamia. *Current Anthropology*. 1997; 38(4): 517-535.
- Rhazes M. Al-Mansori fi al-Teb. Translation by Zaker ME. Tehran: University of Medical Sciences; 2008. p.142, 204, 791. [Persian]
- Savari R, Azadbakht M, Nowrouzieh SH, Motevali A. Comparison of cotton seed behavior under different mechanical loads in fuzzy and delinted in Latif cultivar. *Iranain Journal of Cotton Researchers*. 2020; 8(1): 17-34. [Persian]
- Nowrouzieh SH. The effect of defoliator on quantitative and qualitative properties of cotton varieties. *Iranian Journal Cotton Researches*. 2019; 7(1): 57-68. [Persian]
- Haeri A, Asayesh A. Study of Cotton Status in Iran and the World. Tehran: Office of Statistical and Strategic Studies of Textile Industry; 2010. p.3. [Persian]
- Hakim Momen M. Tohfat ol-Momenin. Qom: Noor Vahei; 2011. p.66, 356, 669, 681, 696, 784, 841. [Persian]
- Naserol-Hokama A. Hefze Sehat. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 2003. p.158, 163-167, 356. [Persian]
- Aghili Alavi Shirazi M. Gharabadin Kabir. Tehran: Tehran University of Medical Sciences and Health Services; 2007. p.577. [Persian]

29. Nazem Jahan M. Exsir Azam. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 2008. p.122, 192. [Persian]
30. Aghili Alavi Shirazi M. Kholasat ol-Hekmat. Qom: Esmelian; 2006. p.118, 122, 617. [Persian]
31. Tabari A. Ferdos ol-Hekmat. Research by Monzavi A, Zaker ME. Tehran: Chogan; 2012. p.398. [Persian]
32. Aghili Alavi Shirazi M. Makhzan al-Adviyeh. Calcutta: publisher; 1844. p.387. [Persian]
33. Naseri M, Rezaeizadeh H, Chopani R, Anoshirvani M. A Review of the Generals in Iranian Traditional Medicine. Tehran: Iranian Traditional Medicine Publications; 2016. p.61-63. [Persian]
34. Rhazes M. al-Morshed. Translated by Zaker ME. Tehran: Medical University Tehran; 2005. p.74-75, 152. [Persian]
35. Gilani Mk. Hefz al-Sehe Naseri. Corrected by Chopani R. Tehran: Iranian Traditional Medicine Publications; 2011. p.80-87. [Persian]
36. Shams al-Din A. Khazaenol molok. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 2008. p.152-153. [Persian]
37. Shah Arzani M. Mofareh al-Gholoob. Lahore: Eslamieh; No Data. p.347. [Persian]
38. Shirazi M. Kefayat al-Mansouri. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 2003. p.148-149. [Persian]
39. Sharif MM. Zadol-Mosaferin. Qom: Jalalol al-Din; 2008. p.21. [Persian]
40. Avicenna. Al-Qanun fi al-Tibb. Translation by Shirazi MF. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 2007. p.213. [Persian]