

سبک زندگی سالم در میانسالی

توصیه های طب ایرانی درباره ورزش در افراد سالم



تهیه و تنظیم:

مدیریت سلامت خانواده، جمعیت و مدارس

گروه سلامت میانسالان سالمندان - سال ۱۴۰۲

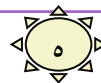
گذاشتن پاها در آب سرد در فصل تابستان و گذاشتن آن ها در آب گرم در فصل زمستان نیز برای رفع خستگی مفید است.



بطور کلی در زمان تمرین و مسابقه، نیاز غذایی ورزشکاران ممکن است افزایش یابد. این بدان معنا نیست که این نیاز فوق العاده در خارج از ایام فعالیت های شدید بدنی همچنان ادامه یابد. یعنی افرادی که به هر علت ورزش و یا فعالیت شغلی پرتحرک خود را ترک کرده اند؛ اگر به همان روش قبلی از غذاها استفاده نمایند به زودی دچار بیماری می شوند. و تغییر رژیم غذایی در این افراد از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

منبع:

کتاب سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی



توصیه های بعد از ورزش

بلافاصله بعد از ورزش نباید از محل ورزش خارج شد بلکه ورزشکار باید حوله یا ملحفه ای روی بدن عرق کرده بکشد و در همان محل بنشیند تا بدن کم کم خنک شود (۳۰-۲۰ دقیقه مطلوب است) پس از خنک شدن می تواند لباس معمولی را پوشیده و خارج شود.

یکی از بهترین راه ها برای رفع خستگی و کوفتگی عضلات بعد از ورزش یا کار سنگین، روغن مالی کل بدن قبل از خارج شدن از حمام است، به این ترتیب که قبل از خوردن غذا به حمام بروید و با روغن مناسب (اگر در منطقه ای با هوای گرم هستید با روغن بنفشه و اگر در منطقه ای با هوای سرد هستید با روغن بابونه و شوید) کل بدن را ماساژ دهید.

بعد از حمام نیم ساعت استراحت کرده و سپس غذا بخورید ممکن است لازم باشد برای برطرف شدن کامل خستگی این کار چندین بار تکرار شود.

حکمای طب سنتی معتقدند که روغن مالی انگشتان پا با هر روغنی که باشد به سرعت رفع خستگی می کند خصوصا اگر خستگی به سبب پیاده روی باشد.



اهمیت فعالیت بدنی در طب ایرانی:

ارتقای سلامت و کاهش بار بیماری ها مستلزم افزایش سطح سواد سلامت مردم و تغییر رفتار سلامت آنان می باشد. امروزه به دلیل تغییر سبک زندگی، نوع تغذیه، کم تحرکی و ...، علیرغم کنترل بیماری های واگیر و عفونی و افزایش شاخص امید به زندگی و تغییر ساختار نسبی جمعیت به سمت میانسالی و سالمندی، بار بیماری های غیر واگیر افزایش یافته است. در طب سنتی، حرکت و سکون از لوازم مهم حفظ تندرستی بوده و ورزش از زیرشاخه های آن است. ورزش، حرارت غریزی بدن را تقویت کرده و مواد زاید را از بین می برد؛ هضم غذا را در دستگاه گوارش بهبود بخشیده و با دفع مواد زاید از طریق تعریق، باعث ایجاد شادابی و نشاط در افراد می شود. حکیم بزرگ شیخ الرئیس ابن سینا در مورد اهمیت ورزش می فرماید: "مهمترین تدبیر برای حفظ سلامتی، ورزش است."

در طب رایج نیز فعالیت فیزیکی و ورزش به تنهایی یا همراه با رژیم غذایی، اثرات درمانی مثبتی در بسیاری از بیماری ها از جمله سندرم متابولیک، تخمدان پلی کیستیک و کبد چرب داشته است. از نظر حکمای

طب سنتی ورزش شرایطی دارد که اگر رعایت نشود، سلامتی به خطر خواهد افتاد.



توصیه های قبل از ورزش

بهترین موقع برای ورزش زمانی است که هوا معتدل باشد. بنابراین بهترین زمان در فصل بهار نزدیک ظهر، در تابستان در اول روز و در زمستان در انتهای روز است. اما مدت و شدت ورزش باید در بهار و تابستان کمتر و در پاییز و زمستان بیشتر باشد. زمان ورزش باید با زمان غذا خوردن تنظیم شود و در حالت گرسنگی از ورزش خودداری گردد. چرا که بدن در این حالت به غذا محتاج است. ورزش همان مواد غذایی کمی را هم که بدن در زمان گرسنگی از آن تغذیه می کند مصرف می کند.



بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و به بدن زیان می رساند. بهتر است که قبل از ورزش بدن از مواد نامناسب پاکسازی شده و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد.

ورزشکار نباید قبل از شروع تمرین یا مسابقه ورزشی، از غذاهای سنگین یا دیرهضم استفاده کند؛ زیرا باعث افت عملکرد فرد در طول مسابقه می شود.



توصیه های حین ورزش

ورزش باید به حد اعتدال باشد، ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی گرداند و فرد شروع به نفس نفس زدن و عرق کردن کند هر وقت تنفس و تعریق زیاد شد باید قبل از احساس ضعف و خستگی ورزش را به تدریج قطع کرد. نوشیدن آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش توصیه نمی شود.

ورزش و فعالیت مخصوصا نوع سنگین و حرفه ای آن ابتدا باید با حرکات آرام آغاز شده و بعد حرکات سنگین تر انجام شود در انتها نیز می بایست به تدریج و با حرکات آرام پایان یابد و از توقف ناگهانی آن باید خودداری شود.

