

ورزش و تحرکات بدنی، یک نیاز جدی و بی جایگزین

فهرست و خلاصه:

- ورزش همگانی
- تأثیر ورزش بر کار اندامها
- ورزش آثار درمانی فراوان دارد
- بهداشت ورزشکار و ورزشگاه
- رهنمودهای طب سنتی در مورد ورزش

مقدمه

اگرچه پیش از این در کتاب مستقلی با عنوان ورزش پی‌آور سلامت جان و تن (۱۳۷۵)^(۱) و در کتاب آیین تندرستی (۱۳۸۳) و چاپ‌های بعدی آن^(۲) تقریباً به تفصیل به اهمیت ورزش و انواع آن و بهداشت و تغذیه ورزشکار پرداخته‌ایم اما در این نوشتار مختصر نگاه ما به ورزش نه نگاه قهرمان‌پروری است و نه نگاه ویژه به چگونگی عملکرد انواع ورزش‌ها، بلکه در اینجا به تحرکات بدنی و ورزش همگانی از خرد و کلان، پیر و جوان به عنوان یک نیاز جدی در این زمان روی آورده‌ایم. اگر در گذشته‌ها تمام زندگی افراد از لحظه بیدار شدن از خواب تا بازگشت به رختخواب کم و بیش با فعالیت‌های بدنی همراه بود و بلای بزرگی که امروزه دامن‌گیر تقریباً اکثریت مردم شده (بلای کم‌حرکی) وجود نداشت اما امروزه بسیاری از ناتوانی‌ها، بیماری‌های جسمی، روانی و آشفتگی‌های روحی ناشی از بلای کم‌حرکی است. عجیب این‌که اگرچه در زمان ابن سینا مسأله‌ای به عنوان کم‌حرکی به عنوان یک معضل و مشکل اجتماعی وجود نداشت مع الوصف آن حکیم فرزانه ضمن تدابیر لازم برای حفظ سلامت، ورزش را حتی مقدم بر غذا مطرح کرده و بر آن پای فشاری می‌کند^(۳). اندکی اندیشه در نقش فعالیت‌های بدنی در کار اندامها، زدودن سستی‌ها و کاستی‌ها، تأمین نشاط و در حد بسیار وسیعی پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های زمان ما (افزایش چربی خون، افسردگی، دیابت، انواع بیماری‌های متابولیک، بیماری‌های قلبی و عروقی، حتی بیماری‌های با علل ناشناخته، ...) انسان را به این باور قطعی می‌رساند که نیاز به تحرکات بدنی یک نیاز جدی و بی جایگزین است، به هر حال با نگرانی و افسوس باید نقش رایانه‌ها، سرگرمی‌های کامپیوتری، راحت طلبی، ترک پیاده‌روی، آماده‌خواری و تهیه همه چیز با خرید را به عنوان یک بلای پرمخاطره که روز به روز دامنه تأثیر زیان‌بخش آن‌ها توسعه پیدا می‌کند هشدار داد. این بلا از دوران کودکی، نوجوانی و جوانی حتی با کمال تأسف دوران‌های بعد از آن را دربر گرفته است. به این بلا پرخوری، آشفته‌خواری، گرایش فراوان به هله هوله و غذاهای پرنرژی اما کم‌فایده و زیان‌بخش، تغییر در عادات غذایی

(مثلاً کاهش مصرف فیبر و سبزیجات تازه) تغییر در ساعات مناسب خواب و بیداری و فراوانی عوامل فشار روانی را باید اضافه کرد. سپس بدون تعجب از این همه مشکلات، با منشأ کم‌تحرکی سخن به میان آورد و به ضرورت ورزش از ساده‌ترین شکل مثل پیاده‌روی آرام و تکان دادن دست و پا تا ورزش‌های صاحب عنوان و نام برای اهل آن‌ها، اصرار ورزید البته نه ورزش مقطعی^(۴) و گاه به گاه بلکه ورزش مداوم ولو آن‌که نام ورزش نداشته باشد. چنان‌که در کلام نورانی حضرت امام امیرالمؤمنین علیه السلام آمده است: «قلیل تدوم علیه خیر من کثیر ملول منه»^(۵).

تأثیر ورزش بر کار اندام‌ها و اعمال بدن

ورزش یک پیکار بسیار زیبا با سستی و تنبلی است، حتی حیوانات نیز برای دستیابی به چالاکی که لازمه زندگی آن‌ها است از ورزش‌های متناسب با فعالیت‌های حیاتی خود غفلت نمی‌کنند. به هر حال تحرکات بدنی و در شکل برنامه‌ریزی شده آن یعنی ورزش‌های مناسب بطور معجزه‌آسایی موجب بهبود گردش خون، بهره‌گیری از انرژی اضافی، جبران کم‌کاری و سستی‌های اندام‌ها، افزایش قدرت انقباض ماهیچه قلب، و تنظیم ضربان آن، افزایش گنجایش ریه و دریافت اکسیژن بیشتر، افزایش سوخت و ساز مواد غذایی و استفاده کامل‌تر از آن، بهبود و تسریع در رشد و نمو سلول‌ها به سبب دریافت اکسیژن کافی و در نتیجه افزایش فعالیت‌های سلولی، افزایش سرعت جریان خون و افزایش سرعت داد و ستد میان پلاسمای خون و مایع بین سلولی و جلوگیری از انباشته شدن و توقف گلبول‌های قرمز و سفید و پلاکت‌ها در جدار مویرگ‌ها (و کاهش خطرات سکتة قلبی) کاستن از چربی‌های اضافه بدن و پیشگیری از اضافه وزن‌های نامطلوب، عادت دادن بدن به وضعیت عادی ضربان قلب و تنفس به هنگام انجام فعالیت‌های روزانه و شغلی و کاهش خستگی (و ده‌ها فایده دیگر که در بررسی‌های علمی مورد تأیید و تأکید قرار گرفته است) می‌شود.

نشاط و شادابی، تناسب اندام، روحیه نوع‌دوستی، پر کردن اوقات فراغت و پیشگیری از انحرافات بسیار زیان‌بخشی مثل اعتیاد به مواد مخدر و بلای سیگار و آمادگی بیشتر برای مقابله با استرس‌ها و ناخوشایندی‌ها هم از فواید چشمگیر و تجربه شده داشتن تحرکات بدنی کافی و مناسب و نیز بازی‌ها و ورزش‌های متناسب است.

آثار درمانی ورزش و تحرکات جسمانی

نگاهی به آنچه که در بحث تأثیر ورزش بر کار اندام‌ها و اعمال بدن آورده شد انسان را از طرح مطالب متفاوت برای توضیح نقش درمانی ورزش و تحرکات بدنی تقریباً بی‌نیاز می‌کند. مع‌الوصف اطلاعات فراوان و قابل استنادی از نقش درمانی ورزش در بیماری‌های مختلف که در مقدمه به آن‌ها اشاره شد در دسترس وجود دارد. حتی براساس باورهای طب سنتی ایران، جلوگیری از توقف، تجمع و استحاله بعضی اخلاط به‌گونه‌ای معجزه‌آسا موجب بازیابی سلامت و فعالیت پدیده‌های فیزیولوژیک حتی مثلاً در مواردی نظیر نازایی (مرد و زن) می‌گردد. به هر حال به نظر می‌رسد موضوع تحرکات بدنی آن قدر اهمیت دارد که علاوه بر آن که در طب

دوران تمدن اسلامی ما به عنوان یکی از اجزاء شش‌گانه تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت^(۶) مطرح شده است در میان همان اجزاء شش‌گانه از جایگاه ممتازی برخوردار است چنانکه پیش از این در این باره به سخنی از حکیم بزرگ و نامدار ابوعلی سینا اشاره نمودیم.

بهداشت ورزشکار

این مسائل در ۲ بخش عمومی و اختصاصی قابل توضیح است. در بخش عمومی همان آدابی را شامل می‌شود که هر انسان باید برای حفظ سلامت خود مراعات کند (نظیر بهداشت فردی، تغذیه، خواب کافی، استراحت متناسب، ...).

اما در بخش اختصاصی نکاتی مطرح می‌شود که ورزشکاران و صاحبان تحرکات بدنی ویژه (مثلاً در بعضی مشاغل توأم با فعالیت‌های خاص) باید مراعات نمایند. به هر حال بطور کلی توجه به نکات زیر از هر دو دیدگاه حائز اهمیت است:

۱. نظافت بدن و لباس بخصوص بعد از فعالیت‌های سنگین و تعریق^(۷) و حتی الامکان استحمام.
۲. لباس زیر که مستقیماً با بدن تماس دارد باید از جنس نخ‌های پنبه‌ای و سفیدرنگ باشد و تا حد امکان از پوشیدن لباس‌های زیر رنگین و دارای الیاف مصنوعی پرهیز شود.
۳. هنگام ورزش و فعالیت‌های نسبتاً سنگین بدنی باید از لباس کم، مناسب و کفش فاقد پاشنه بلند استفاده شود.
۴. این‌گونه فعالیت‌های جسمانی و ورزشی بهتر است در هوای آزاد (البته نه دمای بسیار کم یا بسیار زیاد) صورت گیرد.
۵. استفاده کافی از ظرفیت تنفسی و انجام تنفس عمیق (البته برای این منظور باید به پاکیزه بودن بینی و مجاری تنفسی توجه داشت).
۶. در فصل گرما ورزش‌های ملایم‌تر و در فصل سرما ورزش‌های سنگین‌تر تناسب دارند.
۷. پرهیز از فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های سنگین بطور ناگهانی بلکه در چنین موارد باید از حرکات سبک‌تر و نسبتاً کم شروع کرد تا شرایط تطابق لازم بدن امکان‌پذیر باشد.
۸. ورزش با شکم کاملاً خالی یا شکم پر، هر دو زیان‌بخش است. دو ساعت و بیشتر بعد از صرف غذا حداقل فاصله توصیه شده است.
۹. تناسب نوع ورزش و فعالیت‌های سنگین بدنی به تناسب سن، جنس، شغل و مانند این‌ها را نیز نباید فراموش کرد.
۱۰. مراقبت از بدن بعد از فعالیت و قرار نگرفتن در معرض باد در حال عرق داشتن بدن.
۱۱. دریافت مایعات کافی حتی هنگام ورزش^(۸).
۱۲. خودداری از نوشیدن یک‌باره آب و نوشیدنی‌های بسیار سرد^(۹) در شرایط فعالیت‌های شدید.

بهداشت ورزشگاه

ساختمان متناسب برای ورزشگاه‌های عمومی و اختصاصی بحث خاصی را می‌طلبد و با توجه به آن که ما در این نوشتار روی موضوع تحرکات بدنی و ورزش‌های ساده و مردمی تأکید داریم، غالباً فضای باز و دشت و صحرا برای این مقصود مناسب‌ترند البته در همه حال مسأله دسترسی به سرویس‌های بهداشتی ضروری، آب آشامیدنی سالم، نور و تهویه کافی، دمای مناسب، کاستن از سروصدای اضافی، تأمین مسائل ایمنی و امکان استراحت و دسترسی به خدمات ضروری پزشکی (به تناسب نوع ورزش‌ها و تحرکات) نباید مورد غفلت قرار گیرد.

توصیه‌هایی از طب سنتی در تحرکات جسمانی^(۱۰)

به افراد دارای مزاج گرم و خشک (که مجازاً به صفراوی مزاج معروفند) توصیه می‌کنند از فعالیت‌های بدنی سنگین پرهیز کنند و به تحرکات سبک‌تر بسنده نمایند به‌عکس صاحبان مزاج سرد و تر (بلغمی مزاج‌ها) را به فعالیت بیشتر سفارش می‌کنند.

برای صاحبان مزاج گرم و تر (دموی مزاج‌ها) حرکات بدنی معتدل، نشاطبخش و رافع حالت کسالت و خواب‌آلودگی است اما برای صاحبان مزاج سرد و خشک (سوداوی مزاج‌ها) اگرچه نقش فعالیت‌های بدنی نه‌چندان سنگین مناسب است اما برای پیشگیری از آثار نامطلوب، توصیه می‌شود که در تابستان و حتی بهار این‌گونه فعالیت‌ها را کاهش دهند و به‌عکس در پاییز و زمستان افزایش دهند.

بطور کلی به دارندگان مزاج‌های تر (دموی‌ها و بلغمی‌ها) حرکات بدن مستمر و نه چندان سنگین برای کاهش رطوبات بدن، و برای دارندگان مزاج‌های خشک (صفراوی‌ها و سوداوی‌ها) توصیه به کاهش حرکات سنگین می‌شود.

منابع:

- ۱- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - ۱۳۷۵ - ورزش پی‌آور سلامت جان و تن
- ۲- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - ۱۳۸۸ - آیین تندرستی - چاپ نهم - وزارت بهداشت
- ۳- ناصری - دکتر محسن - ۱۳۹۱ - حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران - انتشارات طب سنتی ایران

۱- انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران

۲- انتشارات وزارت بهداشت از صفحات ۳۹۴ تا ۴۱۱

- ۳- لماکان معظم تدبیر حفظ الصحة ان یر تاض ثم الغذاء ... مجموعه درسی حفظ الصحة (۱۳۸۸): اصفهانی - دکتر محمد مهدی - دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران
- ۴- ورزش نشاطبخش و پر فایده‌ای مثل کوهنوردی که ممکن است هفته‌ای یک بار انجام شود به اندازه کافی می‌تواند جبران‌کننده نقش به‌ظاهر مقطعی آن باشد.
- ۵- وسائل الشیعه - ابواب مقدمات التجارة - باب ۲۰ - یعنی کار اندکی که به آن ادامه دهی بهتر از کار زیادی است که خستگی و افسردگی بیاورد.
- ۶- سته ضروریه یا شش چیز لازم، براساس باور طب سنتی عبارتند از: هوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، تحرکات بدنی، خواب و بیداری، تحرکات نفسانی و حبس و استفراغ (نگاهداری مواد لازم و برون‌ریزی مواد زاید)
- ۷- تعریق که خود نوعی از استفراغ (برون‌ریز مواد زاید) است نقش شگفت‌انگیزی در درمان برخی بیماری‌ها بر پایه معالجات طب سنتی دارد.
- ۸- در کتاب ورزش پی‌آور سلامت جان و تن و نیز کتاب آیین تندرستی (صفحات ۴۰۱ تا ۴۰۹ به تفصیل راجع به چگونگی تأمین آب و مواد غذایی مورد نیاز در انواع ورزش‌ها پرداخته‌ایم. فقط در این‌جا به این تذکر ساده بسنده می‌کنیم که در صورت تعریق زیاد از دریافت نمک (همراه غذا یا نوشیدنی‌ها) نباید غفلت کرد زیرا در تعریق مقدار معتنا بهی نمک بدن از دست می‌رود.
- ۹- نوشیدنی‌های زیاد سرد برای همه زیان‌بخش می‌باشد (مخصوصاً انواع گازدار، رنگ‌دار، دارای مواد افزودنی) و به‌ویژه به هنگام عرق‌دار بودن و گرم بودن بدن بعد از فعالیت‌های بدنی.
- ۱۰- در کتب حفظ الصحة (بهداشت در طب سنتی) به تفصیل در این خصوص مطالبی آورده‌اند. نگاهی به کتاب ارزشمند، پرمحتوا، ساده و در دسترس (حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران تألیف آقای دکتر محسن ناصری) پرفایده است.