

تاریخ علم، دوره ۱۷، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۸، ص ۱۳۵-۱۵۵

### رویکرد پیشگیرانه و درمانی حمام در طب ایرانی

زهرا حسین هاشمی

دانشجوی دکتری تاریخ اسلام دانشگاه اصفهان

hashemizahra30@yahoo.com

مسعود کثیری\*

پزشک و استادیار گروه تاریخ دانشگاه اصفهان

masoodkasiri@gmail.com

اصغر منتظرالقائم

استاد گروه تاریخ دانشگاه اصفهان

montazer5337@yahoo.com

آرمان زرگران

استادیار گروه تاریخ پزشکی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

azargaran@sums.ac.ir

(دریافت: ۱۳۹۸/۰۳/۲۶، پذیرش: ۱۳۹۸/۰۵/۰۶)

#### چکیده

حمام علاوه بر اینکه مکانی برای نظافت و تطهیر است، با توجه به ظرفیت‌ها و ویژگی‌های خود، کارکردهای درمانی در طب ایرانی دارد. در این نوشته به دنبال آن هستیم که با استفاده از منابع معتبر به این پرسش پاسخ دهیم که حمام چه کارکردهای درمانی داشته است. یافته‌های پژوهش حکایت از آن دارد که در تاریخ طب در دو حوزه پیشگیری و درمان به حمام توصیه می‌شده است. آنچه این پژوهش بر آن تأکید دارد این است که حمام و انواع روش‌های آن باعث بهبود کیفیت سلامتی افراد می‌شود. حمام برای درمان بیماری‌های مختلف از جمله انواع تب، بیماری‌های زنان، بیماری‌های چشم، درمان سکته و جز آن به کار می‌رفته است. نگاهی به نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که حکمای ایرانی معتقد بودند که حمام هم به منظور پیشگیری و حفظ تعادل مزاج توصیه می‌شده است و هم به عنوان یک روش درمانی تجویز می‌شده است.

کلیدواژه‌ها: پیشگیری، تاریخ پزشکی، حمام، درمان، طب ایرانی.

#### مقدمه

خاستگاه پیدایش حمام‌ها در متون تاریخی و طبی به افراد مختلفی نسبت داده شده است. برخی ساخت حمام را به بقراط، پزشک یونانی نسبت داده‌اند (سجادی، ص ۵) و در متون پارسی، ساخت حمام به جمشید نسبت داده شده است (برای نمونه نک: خواندمیر، ص ۱۷۸). به نظر می‌رسد که تاریخ و چگونگی دقیق ساخت حمام و ابداع حمام در هاله‌ای از ابهام مانده و بیشتر رنگ و بوی اساطیری به خود گرفته است. آنچه حائز اهمیت است اینکه حمام در متون طب ایرانی نه تنها محلی برای پاکیزگی و بهداشت تن بوده، بلکه مکانی برای حفظ سلامت و پیشگیری و درمان بیماری‌ها نیز بوده است (خدادادیان، ص ۶۳). از این رو این مقاله از دید متون طب ایرانی از قرن دوم تا پنجم هجری دیدگاه‌های طبی حکمای ایرانی را در باره تأثیر حمام بر حفظ سلامتی بدن بررسی می‌کند و از این بابت به دو مسأله پیشگیری و درمان، به‌طور مجزا، خواهد پرداخت.

#### مواد و روش‌ها

در این مطالعه به منظور به‌دست آوردن اطلاعات مربوط به حمام، فواید و مضرات آن، اقدامات پیشگیرانه و روش‌های درمان بیماری‌ها از منابع طب ایرانی از قرون سوم تا پنجم هجری از جمله فردوس الحکمه اثر ربن طبری، کامل الصناعة الطیبه اثر مجوسی اهوازی، مصالح الأبدان و الأنفس ابن سهل بلخی، قانون ابن سینا، الحاوی رازی، ذخیره خوارزمشاهی جرجانی استفاده شده است. در منابع جدید می‌توان به مقاله‌ای با عنوان «حمام در متون طب دوره اسلامی: نظریه و عمل» تألیف دکتر جعفر طاهری اشاره کرد که در نشریه پژوهش‌های معماری اسلامی دانشگاه علم و صنعت ایران منتشر شده است. نویسنده به تأثیر کاربرد معماری در حمام پرداخته است و به‌طور تخصصی به کارکرد درمانی حمام پرداخته است. مقاله‌ای دیگر با عنوان «حمام و کارکردهای اجتماعی آن در سده‌های میانه تاریخ ایران» منتشر شده است. در مقاله یادشده اهتمام نویسندگان به کارکردهای اجتماعی، علمی و فرهنگی، درمانی در تاریخ ایران بوده است که از این رهگذر به اختصار به کارکرد درمانی حمام نیز پرداخته‌اند. مقاله دیگری با عنوان «تأثیرات مبانی طب سنتی در طراحی معماری حمام‌های عمومی» نیز به جنبه معماری حمام پرداخته است. در این مقالات توجه به معماری حمام بیشتر مورد نظر نویسندگان بوده است و جنبه‌های ارتباط آن با پزشکی کمتر بررسی شده است.

### کاربرد حمام در پیشگیری از بیماری‌ها

حمام واژه‌ای عربی از ریشه «حم» به معنی گرم کردن یا از ریشه «ح م م» به معنی آب گرم است (منفرد، ص ۱۹۶). در فارسی میانه گرمابه و آبن برای حمام به کار رفته‌اند (طاهری، ص ۴۸). ابن سینا بنای حمام را به بدن انسان تشبیه می‌کند و معتقد است همان‌طور که بدن انسان مرکب از عناصر چهارگانه، اخلاط و مزاج است، ویژگی حمام نیز مرکب از سه چیز سنگ، رطوبت آب و گرمی هوا است (حفظ الصحة، ج ۲، ص ۳۶۶). گرمی هوا سردی می‌بخشد و نم می‌دهد. رطوبت آب، نم دار است و سنگ یا ساختمان کارش گرم کردن و خشکی بخشیدن به آن است. گرمابه علاوه بر ویژگی‌های سه‌گانه و تأثیرات و تغییراتی که به وسیله آنها پدید می‌آید، تأثیرات دیگری نیز دارد که برخی از آنها عرضی است و برخی نیز از خود حمام نشأت می‌گیرند. هوای گرم حمام چون حرارت غریزی را می‌گذارد، به مزاج سردی می‌دهد و همچنین هوای درون گرمابه با اینکه رطوبت‌های غیرطبیعی به همراه دارد اندام‌هایی را خشکی می‌بخشد که در گداختن (تحلیل) رطوبت اندام‌های بسیار تر مزاج سهمی به‌سزا دارند (ابن سینا، قانون، ج ۱، ص ۲۳۷)؛ بنا بر این ساختمان حمام مانند طبیعت آدمی شامل عناصر چهارگانه، اخلاط و ورح است. بهترین حمام‌ها، حمامی است که سقف آن مرتفع و خانه‌هایی وسیع، ساخته‌شده بر روی زمین، دارای روزنه‌های بسیار و آب و هوای خوب باشد (ابن سینا، حفظ الصحة، ج ۲، ص ۳۶۶). اهوازی (ج ۲، ص ۵۱-۵۳) کارکرد هوای حمام را به سه دسته تقسیم می‌کند:

- ۱- هوای خانه نخست: هوایی ملایم است و هیچ گرمایی در بدن پدید نمی‌آورد؛
- ۲- هوای خانه دوم: نیم گرم است و بدن را کمی گرم می‌کند و باید تا اندازه‌ای آن را بازنماید؛
- ۳- هوای خانه سوم: گرمای آن فراوان است و بدن را به خوبی گرم، نرم و باز می‌کند و فزونه‌ها را دور می‌ریزد. این کارکرد به دو دسته سرشتی و ناسرشتی تقسیم می‌شود. آنچه از روی سرشت ایجاد می‌شود، این است که اگر ماندن در حمام، زمان کمی باشد و عرقی که از بدن می‌ریزد کم باشد، بدن را گرم و مرطوب می‌کند و اگر ماندن در حمام طول بکشد و ریزش عرق بیش از اندازه باشد، این کار بدن را گرم و خشک می‌سازد و رطوبت آن را می‌گیرد که منجر به بیهوشی می‌شود و اگر این وضعیت، بیشتر ادامه یابد، رطوبت بدن، به یک باره از بین می‌رود،

گرمای سرشتی خاموش می شود و انسان می میرد؛ اما آنچه بر اثر عوامل ناسرشتی ایجاد می شود، این است که اگر در بدن، خلط‌های گرم صفراوی پخته باشند، بدن با بیرون ریختن خلط‌های صفراوی، سرد می گردد و گاهی منجر به بیهوشی می شود.

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 راه و روش‌های خاصی جهت حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها می پردازد. 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 الصحة در طب ایرانی بر پایه اصول شش‌گانه پیشگیری است که تحت عنوان «سته ضروریه» از آن یاد می شود. این شش اصل ضروری عبارتند از: آب، هوا، تغذیه، حرکت و سکون، خواب و بیداری، احتباس و استفراغ و اعراض نفسانی که در تألیفات جرجانی، رازی و ابن سینا به تفصیل بحث شده است؛ لذا برای داشتن یک جسم و روان سالم نیازمند تعادل بین این شش اصل هستیم (ناصری و دیگران، ص ۶۱) که بالطبع در زمان حمام رفتن نیز این شش اصل و اصلاح آنها از اهمیت خاصی برخوردار.

### الف) نقش حمام در اصول پیشگیری طب ایرانی

#### خوردن و آشامیدن

یکی از مهم‌ترین اصول شش‌گانه اصل «خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها» است که هر فرد با توجه به نوع مزاج خود، مزاج عمر، مزاج فصل، مزاج محیط جغرافیایی خود باید بخورد و بیاشامد تا از سلامتی کامل برخوردار باشد (ناصری و دیگران، ص ۶۵). بر طبق این اصل به هنگام حمام رفتن علاوه بر فواید حمام، گاه شرایطی به وجود می آید که انسان باید از حمام رفتن در آن شرایط پرهیز کند؛ زیرا اگر در این شرایط به حمام برود بیم آن می رود که آسیب زیادی به بدن او وارد شود؛ از جمله این شرایط زمانی است که معده پر از مواد غذایی و نوشیدنی باشد؛ یا به قدر کفایت از این مواد استفاده شده باشد؛ چون حمام با حرارتش غذای موجود در معده را تحریک می کند؛ درحالی که هضم غذا در این حالت نیازمند این است که بدن آرام و آسوده باشد تا معده به خوبی غذا را هضم کند، در این حالت حمام کردن ممکن است آن چنان آسیبی به بدن وارد کند که عواقب آن ناگوار و تلخ باشد (بلخی، ص ۱۱۹). اهوازی در تأیید این مطلب

می‌گوید که با انجام این کار، سر پر از فزونه‌ها (مواد دور ریختنی) می‌شود و غذا گوارش نشده فرو می‌ریزد و در دراز مدت فرد به بیماری استسقا مبتلا می‌شود (اهوازی، ج ۲، ص ۵۰). هضم غذا بر حسب مزاج افراد مختلف است. اکثراً بعد از شش ساعت غذا در بدنشان هضم می‌شود و نشانه‌های هضم آن است که خود را سبک احساس کنند؛ بنا بر این اگر فرد گرم مزاج است و از حرکت صفرا می‌ترسد، باید پیش از حمام، مقداری کم غذا بخورد و بهترین چیزها در این وقت آن است که مغز نان، گندم پخته شده را به آب انار یا آب غوره یا آب سیب ترش یا شربت با گلاب بخورد و باید که بعد از حمام، آب سرد نخورد، زیرا که در این حال مشام گشاده است و زود سردی آن به اعضای رئیسه می‌رسد و موجب نشانیدن حرارت غریزی می‌شود و اگر شخص گرم مزاج باشد و تحمل نداشته باشد، باید که اول بچشد و بعد از آن اندک اندک بمکد، چنان که سردی او به یک بار در او کار نکند (ابن‌سینا، دفع المضار...، ص ۴۶). همچنین ابن‌سینا در کتاب حفظ الصحة می‌نویسد که اول ماست یا شیر از غذاها میل شود و انواع شورباها را بعد از آن میل نماید، یا گوشت‌هایی که لطیف است و از حلوها آن چه از شکر و آرد تهیه شده باشد (ج ۲، ص ۳۶۸)؛ بنا بر این باید استحمام قبل از گرسنگی و بعد از اولین هضم انجام گیرد. اگر شخص لاغر قصد چاق شدن دارد، باید غذا بخورد و به حمام رود و اگر شخص چاق قصد لاغر شدن دارد باید در حالت گرسنگی به حمام رود و آب کم بر بدن خود بریزد که در این حالت خشکی مزاج زیاد در بدن ایجاد می‌شود (ابن‌سینا، دفع المضار...، ص ۴۵). کسی که تب، زخم چرکی، نگرانی یا سستی و گرفتگی سخت ماهیچه یا آماس دارد، باید از حمام بپرهیزد کسی که پس از سیری ناگزیر به حمام می‌باشد باید چند روزی سکنجبین بیاشامد و از خوراکی‌های سنگین بپرهیزد (رازی، المنصوری فی الطب، ص ۲۶۶).

#### هوا

هوا یکی عوامل مهم در سلامتی و پیشگیری از بیماری است و حکما نیز برای هوا ارزش خاصی قائل بودند و به نقش هوای سالم در حفظ سلامت توجه داشتند. چون هوا تأثیر مهمی بر قلب و روح حیوانی دارد و این روح، خود بر روح انسانی و طبیعی اثر می‌گذارد؛ به عبارت دیگر، هوا تمامی افعال و حرکات بدنی و نفسانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (ناصری و دیگران، ص ۶۲). حکمای ایرانی مباحث مختلفی در مورد اقلیم، هوای آلوده و ویایی، تهویه و روش‌های اصلاح هوا، هوای مناسب هر مزاج و

فصول سال و ... به طور مفصل بیان کرده‌اند. حکیمان ایرانی حمام کردن در تمامی فصل‌های سال را مفید و مناسب دانسته‌اند که به شرح زیر است:

۱- فواید حمام کردن در فصل بهار: وجود حرارت و رطوبت فراوان در این فصل موجب تحریک بخارات بدن می‌شود و حمام به خاطر تناسب و سنخیت داشتن با بخارات، آنها را جذب می‌کند و مقدار آنها را کاهش می‌دهد و مقدار باقی‌مانده از آن را برای فرد دل‌پذیر و دل‌نشین می‌کند و بدن را با خارج کردن بخارات سبک می‌گرداند، در نتیجه انسان از این طریق بهره می‌برد (بلخی، ص ۱۱۷). ابن‌سینا می‌نویسد حمام را در فصل بهار، به چوب کنجد و چوب‌پنبه و عدس گرم‌کنند و از حمای که از خاشاک و سرگین گرم شده است، اجتناب نمایند (حفظ الصحة، ج ۲، ص ۳۶۶).

۲- فواید حمام کردن در فصل تابستان: فرد وقتی به حمام می‌رود و قدری در آن جا توقف می‌کند، بدنش از حمام رطوبت می‌گیرد و او آب گرم بر خود می‌ریزد، سپس بیرون می‌آید. ریختن آب گرم بر بدن در تابستان، چه در حمام باشد و چه خارج از حمام، تدابیری سودمند برای زدودن گرما از بدن محسوب می‌شود. استفاده از آب گرم در تابستان قسمت درونی بدن را سرد و منافذ را باز می‌کند و موجب خارج شدن حرارت از این منافذ می‌گردد، شبیه به همان کاری که آب سرد در زمستان با بدن می‌کند؛ یعنی با زمخت کردن پوست و حبس حرارت در درون فضای داخلی، بدن را گرم می‌کند. همچنین در فصل تابستان نباید بیش از اندازه در حمام ماند؛ زیرا بدن را سست و ضعیف می‌کند (بلخی، ص ۱۱۷). همچنین برای پاییدن بدن در فصل تابستان در جنبش و شنا و در گرمابه بسیار نماند و خود را با آب ولرم و گوارا بشوید و سپس آب سرد بر خود بریزد تا گرمی و نموری گرمابه در تن او بماند (طبری، ص ۱۱۰).

۳- فواید حمام کردن در فصل پاییز: حمام در این فصل، با باز کردن منافذ بدن راه خروج این بخارات را تسهیل می‌کند (بلخی، ص ۱۱۷).

۴- فواید حمام کردن در فصل زمستان: حرارت حمام تأثیری برخلاف تأثیر سرمای زمستان بر بدن بر جای می‌گذارد و این خود نوعی درمان محسوب می‌شود؛ اما بعد از حمام کردن و خروج از آن در این فصل باید کاملاً مراقب بود، بدن در

معرض هوای سرد قرار نگیرد؛ زیرا حرارت حمام پوست را لطیف و نازک می‌کند و اگر در این حالت بدن در معرض کمترین مقدار از سرما قرار بگیرد، ممکن است فرد به بیماری‌های مزمنی از ناحیه دستگاه تنفسی و سینه و ریه مبتلا شود (بلخی، ص ۱۱۷). طبری نیز در این باره می‌گوید بهتر است ماندگاری در حمام زمستان و پاییز بیش از تابستان باشد و در روزهای بهار نیز به اندازه و کم در حمام بمانند (ص ۳۴).

از دید اطبا، بهترین زمان برای حمام کردن صبح زود است؛ زیرا این وقت از روز، زمانی است که به دنبال شب می‌آید و خاصیت شب این است که بدن را سنگین می‌کند و با برودت و رطوبتش و با جمع شدن مواد غذایی و نوشیدنی هضم نشده در مجاری بدن و اجزا و منافذ پوست، بدن را سست و بی‌حال می‌کند، در نتیجه انسان با بدنی سنگین از خواب بیدار می‌شود و نیازمند عاملی است که این فضولات انباشته شده در بدن را دفع کند تا از سنگینی آن کاسته شود. اگر انسان در این زمان به حمام برود این فضولات فروکش کرده و از بدن خارج می‌شود و موجب سبکی بدن و آرامش فرد می‌گردد. در نتیجه او با بدن سبک و آرامش نفسانی به کارها و فعالیت‌های خود می‌پردازد. این آرامش و سبکی به نوبه خود موجب تقویت قوه جاذبه و هاضمه می‌شود، در نتیجه اشتها و میل فرد به غذا و طعام هم طبیعی می‌گردد، به همین دلیل گفتیم این وقت خاص بهترین و مناسب‌ترین زمان برای حمام کردن است (بلخی، ص ۱۱۹).

#### حرکت و سکون

در طب ایرانی، حرکت و سکون یکی از اسباب شش‌گانه برای حفظ تندرستی انسان است. میزان حرکت و سکون بر پایه مزاج فرد تعیین می‌شود و عدم تعادل آن، زمینه‌ساز بروز بیماری‌های گوناگون می‌گردد (ناصری و دیگران، ص ۶۳). از نظرگاه حکیمان ایرانی ورزش یک اصل مهم در حفظ تندرستی است. حمام کردن پس از ورزش و پیش از غذا برای تندرستان سودمند می‌دانند از جمله این که بدن و اندام‌ها را مرطوب می‌سازد و گرمای سرشتی را نیرو می‌بخشد، گوارش را خوب‌تر می‌کند، خستگی‌ها را دور می‌سازد، سوراخ‌های ریز پوست را باز می‌کند، فزونه‌ها را بیرون می‌ریزد، دردها را آرام می‌سازد و بادهای بدن را می‌پراکند (اهوازی، ج ۲، ص ۵۰؛ رازی، الحاوی، ج ۲۳، ص ۱۶۴). همچنین فرد به محض خروج از حمام قبل از اینکه بدن او با استراحت یا خواب به آرامش و آسایش بازگردد به خوردن غذا یا پیاده‌روی سنگین و خستگی آور و

یا سوارکاری و نبرد و دیگر فعالیت‌های طبیعی نپردازد؛ چون خاصیت حمام این است که با حرارتی که به اخلاط بدن می‌دهد آنها را تحریک می‌کند؛ لذا مشغول کردن بدن در این حالت به فعالیت‌های طبیعی، درحالی‌که هنوز به ثبات و آرامش خود بازنگشته، زیان‌آور است و عواقبی نگران‌کننده به دنبال دارد (بلخی، ص ۱۲۰). از دیگر تدابیری که در حمام کردن لازم است مورد توجه قرار گیرد این است که بعد از جماع که بدن به خستگی دچار می‌شود باید از به حمام رفتن اجتناب کرد (همو، ص ۱۱۹).

#### خواب و بیداری

یکی دیگر از اصول شش‌گانه پیشگیری خوابیدن مناسب است. فرد بعد از اینکه با مختصر خواب و استراحتی به آرامش خود بازگشت می‌تواند به حمام برود (بلخی، ص ۱۱۹) و همچنین حمام خواب‌آور و آرام‌کننده دردها و شل و آبکی‌کننده آمیختگی‌ها می‌باشد، از شکم‌روش جلوگیری می‌کند، خستگی را دور می‌سازد و تن را برای خوراک آماده می‌نماید (رازی، المنصوری فی الطب، ص ۲۶۶).

#### اعراض نفسانی

منظور از اعراض نفسانی هیجان‌ناشده است. یکی از فواید حمام رفتن این است که فرد به لذات نفسانی و روحی دست می‌یابد (بلخی، ص ۱۱۷) و لازم است از حمام کردن در حالاتی که هیجان‌ناشی از عوارض نفسانی و روانی مانند خشم و ترس و نگرانی و غم و اندوه بیش از حد یا هراس و ترس نگران‌کننده بر بدن غالب می‌شود خودداری کرد؛ چون حمام کردن در این حالات نکوهیده و ناپسند است و بیم آن می‌رود که آسیب فراوانی به بدن وارد کند (همو، ص ۱۱۹).

#### ب) تدابیر پیشگیرانه

فرد در ورود به حمام باید تأمل کند و به قسمت‌های مختلف حمام باید به صورت تدریجی وارد شود؛ یعنی وارد هر قسمتی می‌شود کمی در آنجا توقف کند تا بدن با هوای گرم‌تر به تدریج مأنوس شود و سپس به قسمت‌های گرم‌تر برود و همچنان به تدریج پیش رود تا به طور ناگهانی از هوای سرد بیرون وارد هوای گرم حمام نشود و از این جهت صدمه نبیند (بلخی، ص ۱۲۰). اگر فرد گرم مزاج باشد و دفعتاً به حمام رود، موجب پراکنده شدن حرارت غریزی در وی می‌شود و ضعف و تپش به همراه دارد؛ مگر آن که در خانه‌ای خنک باشد و جامه خنک گلاب زده بپوشد و اگر فرد سردمزاج باشد، موجب سکت و فالج و خفقان می‌شود (ابن‌سینا، دفع المضار...، ص ۴۷)؛ بنا بر این از



رویکرد پیشگیرانه و درمانی حمام در طب ایرانی / ۱۴۳

دید اطبا فرد باید شست و شو را به آرامی و آهستگی انجام دهد و به تدریج در آب فرو رود (ابن سینا، قانون، ج ۱، ص ۲۴۰) و نیز به یک باره از حمام خارج نشود چون او را دچار عوارضی می‌کند (برای نمونه نک: ابن سینا، دفع المضار...، ص ۴۸).

از دیگر تدابیری که در حمام کردن باید به کار گرفت این است که انسان در حمام کردن زیاده‌روی نکند؛ یعنی هر روز حمام نکند و بهتر است یک روز در میان حمام کند؛ مگر اینکه روش درمانی خاصی او را ملزم به این کار کند؛ زیرا عادت کردن به حمام پی در پی هر چند زمان توقف در آن هم کوتاه باشد، به دلیل اینکه رطوبت زیادی به بدن می‌دهد آن را به سستی و ضعف دچار می‌کند و در صورتی که توقف در حمام به طول بیانجامد، به دلیل اینکه حمام چیزهایی را از بدن می‌گیرد آن را به لاغری دچار می‌کند. علاوه بر اینکه حمام کردن پی در پی طبیعت را دلزده می‌کند و مانع از لذت بردن فرد از آن می‌شود (بلخی، ص ۱۲۰). اگرچه حمام با اعطای منافع خود به بدن سبب لذت می‌گردد؛ در صورتی که طبیعت انسان میلی به حمام نداشته باشد سود و منفعت چندانی عاید بدن نمی‌کند و این حکمی است رایج و عام که در مورد تمامی لذت‌های محسوس صادق می‌باشد (همو، ص ۱۲۱).

از دیگر تدابیر حمام رفتن مبتنی بر مزاج تن افراد است و اگر فرد سرد مزاج باشد و تری بر او غالب باشد در ابتدای ورود به حمام نباید آب بریزد تا عرق کامل بکند و بعد از آن آب گرم بریزد و بیرون آید و اگر فرد مزاجش گرم و خشک باشد باید همان ابتدا که به حمام می‌رود بر خود آب بریزد و در آب گرم بنشیند و زود بیرون آید. (ابن سینا، دفع المضار...، ص ۴۵). اگر فرد معتدل المزاج است، زمانی که به حمام می‌رود باید بدن او نمناک شود و آب را بر خود بریزد تا هوای حمام تر شود و زمانی که گونه‌اش سرخ شد باید به تدریج از حمام بیرون آید (همان، ص ۴۵). یکی دیگر از تدابیر حمام رفتن این است که افرادی که به تب و ورم و حرارت مبتلا هستند، باید از حمام احتراز کنند تا مواد در اعضای ایشان به حرکت نیاید و موجب افزایش بیماریشان نشود، مگر وقتی که اخلاط در بدنشان کم باشد و به تحلیل و تلطیف احتیاج باشد (همان، ص ۴۶). اگر هم توقف آنها در حمام طولانی شود، حرارت، پوست آنها را نازک و لطیف و آسیب‌پذیر و راه خروج عرق را آسان می‌کند که این ممکن است منجر به ضعف شدید و تجزیه قوای بدن آنها گردد؛ این‌گونه افراد وقتی از حمام بیرون می‌آیند مانند گروه اول

احساس آرامش و سبکی نمی‌کنند، بلکه برعکس بیشتر اوقات به ضعف بدن و بی‌حالی و بیماری‌های آزاردهنده‌ای نیز دچار می‌شوند (بلخی، ص ۱۱۷).

حمام رفتن ولی دور از آب بودن و تن را خیس نکردن و فقط از گرمای آن استفاده کردن برای خشکی بخشیدن به مزاج، مناسب و برای کسانی که بیماری استسقاء دارند و کسانی که گوشت سست و شل دارند سودبخش است. لیکن اگر بدن را خیس کنند رطوبت مزاج می‌افزاید و چنین کسانی اگر در حمام بسیار بنشینند، بر اثر گداختن مواد بدن و بر اثر عرق کردن زیاد، خشکی بیشتر از حد اعتدال بر مزاجشان وارد می‌شود و اگر کمتر از حد لازم در حمام نشسته باشند قبل از حالت عرق کردن، بدن رطوبت حمام را می‌مکد و تر مزاجی پدید می‌آید (ابن‌سینا، قانون، ج ۲، ص ۲۳۸).

همچنین حکمای ایرانی توصیه‌های دیگری را برای حمام کردن گفته‌اند که رعایت این موارد می‌تواند موجب پیشگیری از بیماری باشد:

- استفاده مداوم از آب گرم باعث آب کردن گوشت بدن، مشکلات اعصاب، تباه ساختن ذهن، خون‌ریزی و بیهوشی و مرگ می‌شود (اهوازی، ج ۲، ص ۵۴-۵۵)؛
- استفاده مداوم از آب سرد در حمام باعث لرزش، تشنج، بی‌خوابی، قی می‌شود (اهوازی، ج ۲، ص ۵۵)؛
- استفاده مداوم از آب شور باعث ایجاد درد چشم، نزله، کدورت حواس، لاغری و سستی بدن می‌شود (ابن‌سینا، دفع المضار...، ص ۴۸)؛
- استفاده مداوم از آب شیبی باعث غلیظ و خشک شدن پوست و تشنج می‌شود (همان، ص ۴۹)؛
- استفاده مداوم از آب‌های گوگردی باعث غلیظ شدن پوست، نزله، استسقا، یرقان، سستی معده و بی‌اشتهایی می‌شود (همان، ص ۴۹)؛
- استفاده مداوم از آب‌های کویری باعث سستی زهدان و آبدان و مضر برای رشد و نمو است (همو، قانون، ج ۱، ص ۲۴۰).

### اقدامات مؤثر در حمام جهت درمان بیماری‌ها

حمام علاوه بر تأثیرات بهداشتی، خاصیت درمانی آن موجبات تندرستی و پیشگیری از بیماری‌ها را در پی خواهد داشت. در منابع طب ایرانی برای جلوگیری از بیماری و یا درمان آن، بر استفاده از آب و استحمام تأکید بسیاری شده است. گفته می‌شود رازی مداوای برخی بیماران را در حمام انجام داده است. نظامی (ص ۸۶-۸۷) در حکایتی آورده است که امیر منصور بن نوح سامانی به بیماری دچار شد که قدرت حرکت را از او گرفته بود. او رازی را به بخارا خواند تا درمانش کند و رازی در نهایت در حمام کار درمان را به پایان برد. به سیاق همین نمونه می‌توان مواردی را نشان داد که پزشکان به درمان در حمام توصیه کردند یا استفاده از روش‌های درمانی را در حمام توصیه کرده‌اند.

### آب درمانی (هیدروتراپی)

در حمام جهت درمان بیماری از راه‌کارهای متعددی استفاده می‌شد که آب درمانی یکی از این روش‌ها بود.

جدول ۱

انواع آب‌ها	درمان انواع بیماری‌ها
آب گرم	باز نمودن سوراخ‌های پوست، گرم و مرطوب کردن بدن (ابن‌سینا، دفع المضار...، ص ۴۸)، کاهش دردها، بیرون ریختن فزونه‌ها، تعدیل اخلاط، به تحلیل بردن بادهای بدن، خواب‌آور، کاهش لرزش و تشنج، کاهش درد سر، بهبودی آفتاب‌سوختگی، شکستگی استخوان، قوی کردن نبض (اهوازی، ج ۲، ص ۵۳).
آب سرد	افزایش نیروی گرمای سرشتی و اندام‌ها، کمک به هضم غذا، کاهش لرزش، آماس‌های سرخ، درد مفاصل، جلوگیری از خونریزی و اسهال، انواع تب (اهوازی، ج ۲، ص ۵۵-۵۶)، بهبود آفتاب‌سوختگی (جرجانی، یادگار...، ج ۳، ص ۳۷۷).
آب شور	مناسب گری و حکه (ابن‌سینا، دفع المضار...، ص ۴۸)، رطوبت معده و سینه، بیماری استسقا و بادکردگی (ابن‌سینا، قانون، ج ۱، ص ۲۳۹).
آب‌های گوگردی و نفتی	بهبود دردهای عصبی ناشی از رطوبت، مناسب معده و طحال (اهوازی، ج ۲، ص ۵۶)، پالایش پی‌ها، کاهش درد کشیدگی، زدودن جوش و دمل‌های مزمن، از بین بردن لکه‌های سفید و سیاه، کاهش مواد زائد مفصل، طحال و کبد، سخت و محکم کردن زهدان (ابن‌سینا، قانون، ج ۱، ص ۲۴۰).

انواع آب‌ها	درمان انواع بیماری‌ها
آب‌های شبی و زاجی	مؤثر در خونریزی از راه دهان، خون همراه بصاق، خونریزی مقعد، خونریزی حیض، معده، سقط جنین، اضطراب، عرق کردن زیاد (ابن‌سینا، قانون، ج ۱، ص ۲۴۰).
آب‌های مس‌دار	مناسب برای رطوبت‌های گوش، تقویت دهان، زبان و چشم (همان، ج ۱، ص ۲۳۹).

یک نوع دیگر از آب درمانی، قرار گرفتن در آبزن است. این وسیله نوعی حوضچه پزشکی بوده که از فلزات و یا مواد دیگر تهیه و در اندازه‌های متناسب با بدن انسان در حالت‌های نشسته یا ایستاده ساخته می‌شد. بیمار در آبزن می‌نشست و آب گرمی که با مواد دارویی مخلوط شده بود، به مقدار معین بر بدن او ریخته می‌شد (شمس‌الدینی، ج ۱، ص ۹). استفاده از آبزن در منابع طب ایرانی برای درمان بیماری‌های مختلفی توصیه شده است. طبری در فردوس الحکمه، استفاده از انواع مختلف آبزن (آب گرم و سرد) را توصیه کرده است (ص، ۱۱۰، ۱۴۷، ۲۱۵، ۳۴۱). مدت زمان نشستن بیمار در آبزن و تعداد آن نیز تابع دستورهای خاصی بود. گاهی فقط شستن بدن در آبزن کافی بود و گاه در طول یک شبانه‌روز بارها توصیه می‌شد. به طور مثال ابن‌سینا در درمان خستگی تمددی تا سه بار نشستن در آبزن را جایز دانسته است (ابن‌سینا، قانون، ج ۱، ص ۲۳۰). جرجانی، زمان نشستن در آبزن را تا جایی که پوست سرخ نشود، لازم دانسته است. وی همچنین به چند ویژگی آب درون آبزن، از جمله صاف و خالص بودن آن اشاره و میزان حرارت آب را متناسب با مزاج مردم و فصل‌های سال تعیین کرده است (جرجانی، الأغراض الطیبه، ص ۲۳۹). آبزن برای درمان بیماری‌های مختلفی از جمله، انواع گوناگون تب‌ها شامل تب ناشی از آفتاب، تب‌های ناشی از غم، خشم، خستگی، تشنگی، تب آماس و بلغمی نوبت دار، تب روزانه، تب دق و بیماری‌های دیگری چون بیماری‌های مجاری ادراری، سنگ کلیه، بیماری‌های خاص زنان مانند زخم‌های رحمی، قروح رحم، سوء مزاج و خشکی معده، بیماری‌های اعصاب و روان مانند مالیخولیا، تشنج، بی‌خوابی، غفلت و نسیان، یرقان، بیماران مبتلا به آبله و حصه، بیماری‌های قلبی، صرع کاربرد داشته است (طبری، ص ۱۵۰، ۲۷۱؛ رازی، التقسیم و التشجیر، ص ۱۸۰؛ ابن‌سینا، قانون، ج ۱، ص ۲۳۰؛ جرجانی، الأغراض الطیبه، ص ۲۸۱، ۲۹۷، ۴۹۹؛ همو، ذخیره...، ج ۳، ص ۳۷۶).

شاید بتوان گفت از موفق‌ترین روش‌های درمان بیماری، آب درمانی در حمام است که به عنوان یک روش دارویی و طبیعی مطرح شده؛ زیرا اثر بی‌وزنی آب باعث ایجاد فشار یکسان بر تمام اعضای بدن و کاهش انرژی از دست رفته می‌شود و امروزه این عمل با عنوان هیدروتراپی شناخته می‌شود. هرچند این عمل به نظر جدید می‌رسد اما روشن است که در حدود هزار سال پیش، پزشکان تمدن اسلامی این روش را به عنوان یک راهکار برای درمان بیماری‌ها معرفی می‌کردند (منتظرالقائم و دیگران، ص ۳۹۲).

#### روغن درمانی، ماساژ درمانی و انجام فصد

استفاده از روغن‌های عصاره‌های گیاهی در حمام، یکی از راهکارهای پزشکی کهن بوده که گاه برای درمان بیماری یا پیشگیری از آن و زمانی برای زیبایی به کار گرفته می‌شده است. روغن درمانی به صورت ماساژ و طلا کردن که همان دوا بر اندام مالیدن بود، انجام می‌شد که بعضی از پزشکان برای این امر مخلوطی از چند روغن را مؤثرتر می‌دانستند.

اهوازی مالش ساده در حمام را به سه دسته آرام، میانه و تند تقسیم کرده است. او معتقد است اگر مالش آرام باشد، خلط‌ها را می‌پراکند، اندام‌ها را نرم می‌نماید و سوراخ‌های پوست را گشاد می‌کند و اگر مالش تند باشد، رطوبت بدن به تحلیل می‌رود و گوشت را سفت می‌کند و اگر مالش متوسط باشد، خون را از درون بدن به سوی اندام‌های ظاهر می‌کشد و آن‌ها را گرم و مرطوب می‌سازد. اهوازی نوعی دیگر از مالش را به همراه روغن (روغن درمانی) معرفی کرده است که به دو طریق داخل حمام و پس از حمام می‌توان استعمال کرد. اگر روغن سرد باشد، مانند روغن بنفشه و روغن گل سرخ، این حمام و مالش، فزونه‌ها را می‌پراکند و اندام را نرم و مرطوب می‌سازد و سوراخ‌های پوست را گشاد می‌نماید و اگر روغن گرم باشد، بدن را گرم می‌کند و این کار برای درمان بیماران مبتلا به تب مناسب است؛ زیرا این کار ماده‌گنبدیده بدن را به بیرون می‌ریزد و بدن را به گونه‌ای ناسرشتی سرد می‌نماید. اگر مالیدن روغن، بدون مشت و مال انجام گیرد، سوراخ‌های پوست را می‌بندد و از کار پراکنده‌سازی آن جلوگیری می‌نماید و اگر مالیدن روغن پس از حمام کردن انجام گیرد، گرمای سرشتی درون بدن را نگهداری می‌کند، در این صورت اگر با آب گرم انجام گیرد، بدن را گرم و مرطوب می‌نماید و اگر با آب سرد انجام شود، بدن را سرد و مرطوب می‌کند (اهوازی، ج ۲، ص ۵۷).

ابن سینا نیز توصیه به روغن مالی و انجام عمل فصد در حمام کرده است. همچنین برای افرادی که مزاج معتدلی دارند، تأکید کرده است، روغن گل و نوره در حمام بر بدن خود بمالند و کسی که خونش صاف نیست و نیاز به انجام عمل فصد دارد، فضولات بدن خود را با فصد و روغن مالی از بدن خود بیرون نماید. روغن مالی با صندل سرخ و سفید، عود و کافور و روغن بنفشه را مفید می‌داند (حفظ الصحة، ج ۲، ص ۳۶۶-۳۶۷). زمانی که بدن از اخلاط پر است، ممکن است با حمام رفتن به بدن ضرر برساند؛ زیرا از حرکت اخلاط باعث ایجاد عفونت می‌شود و برای دفع ضرر آن باید عمل فصد را انجام داد (ابن سینا، دفع المضار...، ص ۵۱).

رازی مالیدن روغن خیری مخلوط با بنفشه در حمام را برای کمر درد مناسب می‌داند (رازی، التقسیم و التشجیر، ص ۳۱۵). رازی معتقد است فردی که به بیماری سنگ کلیه مبتلا شده است باید وارد آبن شود و بین دو ران و خاضره‌ها را با روغن خیری مالیده و مشت و مال دهد (همان، ص ۲۴۱). همچنین با انجام روغن مالی در زمستان، اعیاء درمان می‌شود (رازی، الحاوی، ج ۲۳، ص ۱۶۱). کسی که آمیزه بلغمی و یا تلخابی دارد، آب تنی در بامداد بهتر است. هرگاه عرق کند در آب پخته مرزنگوش و نماد و قیسوم و شیخ و غار بنشیند. اگر آبن در گرمابه نباشد، دست و پای خود را در چنین آبی بگذارد و با روغن‌های گرم روغن مالی کند. اگر کسی تب یا سل داشته باشد، نباید به گرمابه و اتاق داغ برود جز پس از گواریدن خوراک و در آبنی که در آب بنفشه و گل سرخ و نیلوفر و جو پوست کندهی بلغور شده پخته‌اند، بنشیند. اگر آبنی نباشد پس باید دست و پای خود را در آن بگذارد و با روغن‌های سرد مالش سبکی داده شود (طبری، ص ۳۴۵).

جرجانی برای درمان دشواری توصیه می‌کند، فرد هر روز به حمام برود و در آبن بنشیند و به پشت خود روغن بادام و روغن بنفشه بمالند (جرجانی، خفی علائی، ص ۲۱۸). رازی هم در المنصوری فی الطب (ص ۲۷۵) مشابه همین تجویز را دارد. روغن مالی و ماساژ برای افرادی که بدن خشکی دارند و نیاز به مرطوب کردن آن دارند سودمند است و توصیه شده است با آرد باقالی و نخود و بوره این کار انجام گیرد (همان، ص ۲۶۵). همچنین در روغن مالی طبری به نقل از جالینوس بیان می‌دارد که برای پاییدن بدن در فصل زمستان باید تن خود را با روغن‌های گرم‌تر چون روغن گل و بنفشه چرب کند (طبری، ص ۱۱۲).

روغن مالی برای درمان بیماری‌هایی از جمله بیماران دق نیز مفید است؛ زیرا افراد مبتلا به این بیماری که برای تحویل رطوبت به حمام می‌روند، باید موقعی در آب بمانند و خود را شستشو دهند که احساس خستگی نکرده‌اند و پس از آن بدن خود را روغن بمالند؛ زیرا روغن باعث می‌شود آب در سوراخ‌های زیر پوست بماند و در نتیجه رطوبت مورد نیاز به دست بیاید (ابن سینا، قانون، ج ۱، ص ۲۳۸). می‌توان گفت شاید علت استفاده بسیار طبیبان ایرانی-اسلامی از روش روغن درمانی و ماساژ درمانی علاوه بر درمان بیماری‌ها و مؤثر بودن آن در ایجاد آرامش تن، به راحتی روغن جذب پوست می‌شود و به جریان خون نفوذ می‌کند و موجب شل شدن عضلات می‌شود.

#### دود درمانی

یکی دیگر از روش‌های درمانی طب ایرانی، دود درمانی است که در تمدن‌های قدیم نیز انجام می‌شده است. طبری در هنگام بیماری ابرته تأکید بر این موضوع دارد که در حمام سر را با سرشته آب نخود و چغندر بشوید و اگر بتواند عودی که در چیزی پرورده نشده را در گرمابه دود کند و یا با زعفران و کافور بخور دهند و اگر در آن خوشبو کننده بگذارند که بهتر خواهد بود و همچنین بیان داشته است که اگر کسی مزاج او سرد باشد، نوره را با آب مرزنگوش یا نماد و شیخ بسرشند و سر را با ختمی و یا ترمس و یا بوره ارمنی بشویند و سر را با زهره گاو و بوره ارمنی بشویند و اگر بتوانند در گرمابه عود پرورده در عسل بخور کنند و کست و کندر که بهترین است، بخور دهند و این نشان از آن است که وی به اثر دود درمانی واقف بوده است (طبری، ص ۳۴۵). از توصیه‌های دیگری که در این زمینه وجود دارد این است که بعد از بیرون آمدن از حمام، بخور درمانی با عودی که در میان کافور یا مشک است، در بدن تأثیر دارد (حفظ الصحة، ص ۳۶۷؛ نیز نک: رازی، التقسیم و التشجیر، ص ۳۳۴).

#### غذا درمانی در حمام

غذا درمانی هم‌زمان با حمام رفتن یا حین حمام کردن و حتی پس از آن در زمان‌های قدیم تجویز می‌شده است. به عنوان مثال ابن سینا در این زمینه تجویزهایی دارد که اگر فرد سرد مزاج است و دفعتهاً به حمام رود، باید در خانه سرد نماند و دواء المسلك با رب سیب بخورد و بخوابد تا به بیماری دچار نشود و اگر فرد سرد مزاج دفعتهاً از حمام بیرون آید، باید مثرودیطوس یا تریاق اربعه نیز باید بخورد (ابن سینا، دفع المضار...، ص ۴۷-۴۸). اگر بدن از اخلاط پر باشد، در موقع حمام رفتن برای دفع ضرر آن

می‌تواند دل و جگر به آب گشنیز تازه و سرکه و روباه تورک باید بخورد (ابن سینا، همان، ص ۵۱). آشامیدن چیزهای سرد در حمام مانند آب سرد دارای ضرر است؛ زیرا که حرارت را یک دفعه فرو می‌نشانند و شکم سست می‌شود و قابلیت استسقا پیدا می‌کند؛ بنا بر این برای دفع ضرر آنها باید چیزهایی نوشید که اثر آنها را خنثی کند (ابن سینا، دفع المضار...، ص ۵۰). همچنین بعد از حمام فرد می‌تواند شربت انار و شربت عتاب یا شربت غوره میل نماید و از طعام‌هایی که با عدس پخته شده باشد یا عدس داخل داشته باشد و سرکه و زعفران یا شوربایی که با چغندر پخته شده باشد یا قلیه نار که ادویه حاره داشته باشد میل نماید (حفظ الصحة، ص ۳۶۷-۳۶۸).

از دیگر توصیه‌ها هنگام زاییدن است که شخص باردار بعد از اینکه به حمام رفته و درون آبن می‌نشیند و شکم و پشت خود را روغن مالی می‌کند، بعد از آن می‌تواند از خوراکی‌های گوارا، نرم، سبک همچون اسفیدباج (شوربای هر نوع گوشت) و شیرینی‌های ساخته شده با شکر و روغن بادام استفاده نماید (رازی، المنصوری فی الطب، ص ۲۷۵).

#### مزاج درمانی در حمام

افرادی که مبتلا به سوء مزاج هستند نیز با حمام رفتن می‌توانند درمان شوند از جمله تأثیر گذاشتن بر فرد بلغمی مزاج؛ زیرا ماندن طولانی مدت در حمام و عرق فراوان بدن، از رطوبت بدن می‌کاهد و به آن خشکی و گرمی می‌دهد و فرد بلغمی درمان می‌شود و همچنین تأثیر گذاشتن بر فرد صفراوی مزاج؛ زیرا با توقف کوتاه مدت در حمام و ریختن آب ولرم بر بدن، رطوبتی از حمام می‌گیرد که از گرمی و خشکی بدن می‌کاهد و فرد صفراوی درمان می‌شود. (بلخی، ص ۱۱۷).

در جدول ۲ با توجه به کتب حکمای ایرانی چون طبری، رازی، ابن سینا، مجوسی اهوازی و جرجانی شرحی از بیماری‌هایی که به وسیله حمام رفتن درمان می‌شوند آورده ایم.



جدول ۲

نام مؤلف	درمان بیماری‌ها	نام کتاب
محمد بن زکریای رازی	درمان نوعی مالیخولیا (ص ۹۴) درمان رمده ناشی از سودا و رمده ناشی از پرتوهای خورشید و گرد و غبار (ص ۱۱۷) درمان لکه سفید در چشم (ص ۱۲۰) درمان کمردرد (ص ۳۱۵) درمان ضعف بینایی ناشی از خشکی (ص ۱۳۲) درمان بیماری قلبی ناشی از مزاج خشک، حمام با آب ولرم (ص ۱۹۰) درمان سنگ کلیه (ص ۲۴۱) درمان سوزش ادرار بدون مده، حمام در آب ولرم (ص ۲۵۴) درمان اصلاح بد رنگی و فساد رنگ پوست، بخور با آب گرم (ص ۳۳۴)	التقسیم و التشجیر (نقاسیم العلل)
	درمان اعیاء (خستگی مفرط)	الحاوی فی الطب
اهوازی	درمان آبریزش و زکام و نزله، درمان خارش و گری، درمان قولنج (ج ۲، ص ۵۱)	کامل الصناعه الطبيه
طبری	درمان لاغری، حمام با آب های گوگردی و شور (ص ۱۱۶) درمان بیماری صرع (ص ۱۵۰) درمان ترس و بیم (ص ۱۵۱). درمان بیماری های چشم (ص ۱۷۱) درمان بیماری فلجی و کژدهانی، استحمام با آب های شور و گوگردی (ص ۲۱۳)	فردوس الحکمه

	<p>درمان بیماری سل، با نشستن در آبن (ص ۲۳۲)</p> <p>درمان بیماری‌های دل (ص ۲۴۲)</p> <p>درمان بیماری‌های پیشابراه و داروهای که نیروی جنسی را می‌افزایند (ص ۲۸۰)</p> <p>درمان بیماری انواع تب (ص ۲۹۷)</p> <p>درمان بیماری خارش، سوزه و دمل (ص ۳۴۴)</p> <p>درمان درد پهلو و سینه (ص ۳۴۴)</p>	
قانون در طب	<p>درمان خشکی مزاج، درمان بیماری استسقا (ج ۲، ص ۲۳۸)</p>	ابن سینا
خفی علائی	<p>درمان دشواری (ص ۲۱۸)</p> <p>درمان بیماری سگته (ص ۱۳۴)</p> <p>درمان رمد چشم (ص ۱۴۷)</p> <p>درمان بیماری دمعه (ص ۱۵۰)</p> <p>درمان بیماری زکام، نزله و سرفه (ص ۱۶۶)</p> <p>درمان بیماری استسقا (ص ۲۰۴)</p>	جرجانی
یادگار، در دانش پزشکی و داروسازی	<p>درمان بیماری صرع (ص ۸۳)</p> <p>درمان بیماری اسهال سوداوی (ص ۱۳۳)</p> <p>درمان بیماری انواع تب‌ها (ص ۱۷۰)</p> <p>درمان بیماری طاعون (ص ۱۸۵)</p>	

#### نتیجه‌گیری

طب ایرانی به عنوان یک مکتب جامع و پویا، 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 است. در کتب طب ایرانی با اشاره به فواید حمام به تأثیرات پیشگیرانه و درمانی حمام پرداخته شده است. در این متون فواید و مضرات آن بر اساس مزاج افراد، شرایط و آداب حمام رفتن و اثرات درمانی آن بررسی شده‌اند.

رویکرد پیشگیرانه و درمانی حمام در طب ایرانی / ۱۵۳

پزشکان ایرانی در مورد راهکارهای درمانی حمام مطالب فراوانی نوشته‌اند و به صورت روغن درمانی، آب درمانی، دود درمانی، غذا درمانی و مزاج درمانی تجویز کرده‌اند که نه تنها برای درمان آن بلکه برای پیشگیری از آن هم راه کارهایی دارند. آنچه دارای اهمیت است با بررسی متون طب ایرانی، حمام‌ها، تنها محلی برای پاکیزگی بدن به معنای آنچه حمام‌های امروزی کاربرد دارند، نبوده و علاوه بر نقش داشتن فضای معماری، بر پایه مزاج شناسی در جهت پیشگیری از بیماری و درمانی آن تجویز می‌شده است و انواع شیوه‌های درمانی و اقدامات پیشگیرانه در حمام به کار می‌رفته است و از ویژگی تک بعدی بودن آن- نظافت تن- خارج بوده است.

## منابع

- ابن سینا. (۱۳۸۶ش). حفظ الصحة. ترجمه فارسی در گنجینه بهارستان. تهران: کتابخانه موزه و مرکز اسناد مجلس شورای اسلامی.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۸۸ش). دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية. تهران: المعی.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۷۰ش). قانون در طب. ترجمه علیرضا مسعودی. کاشان: مرسل.
- اهوازی، علی بن عباس. (۱۳۸۸ش). کامل الصناعة الطبية. ترجمه سید محمد خالد غفاری. تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه مطالعات اسلامی مک گیل.
- بلخی، ابی زید احمد بن سهل. (۱۳۹۴ش). مصالح الأبدان و الأنفس. ترجمه فاطمه ملایم. تهران: انتشارات طب سنتی ایران.
- جرجانی، اسماعیل بن محمد. (۱۳۴۵ش). الأغراض الطبية و المباحث العلائية. تهران: بنیاد فرهنگ ایران.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۶۹ش). حُفَى علائى. محقق/مصحح: علی اکبر ولایتی - محمود نجم آبادی. تهران: اطلاعات.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۹۱ش). ذخیره خوارزمشاهی. قم: مؤسسه احیاء طب طبیعی.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۸۱ش): یادگار، در دانش پزشکی و داروسازی. محقق/مصحح: مهدی محقق. تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه مطالعات اسلامی مک گیل.
- خدادادیان، اردشیر. (۱۳۸۷ش). «پزشکی و روش های بهداشتی و درمانی در ایران باستان». هنر و مردم، شماره ۱۷۷/۱۸۸.
- خواندمیر. (۱۳۵۳ش). حبیب السیر فی اخبار افراد بشر. زیر نظر محمد دبیر سیاقی. تهران: کتابفروشی خیام، چاپ دوم.
- رازی، محمد بن زکریا. (۱۳۸۷ش). المنصوری فی الطب. ترجمه محمد ابراهیم ذاکر. تهران: دانشگاه علوم پزشکی.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۹۱ش). الحاوی فی الطب. ترجمه محمد ابراهیم ذاکر. با مقدمه دکتر علی اکبر ولایتی. تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی و مرکز تحقیقات طب سنتی.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۹۵ش): التقسیم و التشجیر (تقسیم العلل). با مقدمه محمد مهدی اصفهانی. ترجمه و شرح محمد مهران فر. تهران: سفیراردهال.
- سجادی، محمد. (۱۳۸۲ش): «حمام و استحمام». کتاب ماه هنر، شماره های ۵۷-۵۸.
- شمس الدینی، پیام. (۱۳۹۰ش). «آبزن». دائرة المعارف پزشکی اسلام و ایران. تهران: امیرکبیر.
- طاهری، جعفر. (۱۳۹۵ش). «حمام در متون طب دوره اسلامی، نظریه و عمل». فصلنامه پژوهش های معماری اسلامی، شماره ۱۰، سال چهارم.

رویکرد پیشگیرانه و درمانی حمام در طب ایرانی / ۱۵۵

طبری، علی بن سهل ربن. (۱۳۹۱ش). فردوس الحکمه. پژوهش و برگردان علی نقی منزوی، محمد ابراهیم ذاکر. تهران: چوگان، مرکز تحقیقات طب سنتی و مفردات پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.

منتظرالقائم، اصغر؛ علیان، فاطمه؛ حسین هاشمی، زهرا. (۱۳۹۵ش). «مطالعه درمان دشوارزایی در تاریخ پزشکی دوره اسلامی». تهران. مجله طب سنتی اسلام و ایران، دوره ۷، شماره ۴. منفرد، افسانه. (۱۳۸۹ش). «حمام: فرهنگ و معماری». دانشنامه جهان اسلام، ج ۱۴. تهران: بنیاد دائرةالمعارف اسلامی.

ناصری و دیگران. (۱۳۹۵ش). مروری بر کلیات طب سنتی ایران. تهران: انتشارات طب سنتی ایران.

نظامی عروضی، احمد بن عمر. (۱۳۸۰ش). چهار مقاله. تصحیح علامه محمد قزوینی. تهران: جامی.