

به نام آن که، هستی نام از او یافت
فلک جنبش زمین آرام از او یافت



صبح یعنی با دو خط شعر قشنگ
حال جمعی را خوش و زیبا کنی

خود بخندی و لب پر خنده را
بر عزیزان دلت اهدا کنی

کلیات طب سنتی ایرانی و مزاج شناسی

ارائه دهنده:

دکتر محمد مهدی پرویزی

پزشک و متخصص طب سنتی ایرانی

کارشناس ارشد آموزش پزشکی

کارشناس ارشد ژورنالیسم پزشکی

مدیریت عالی بهداشت (MPH) سیاست گذاری سلامت

عضو هیأت علمی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز

نائب رئیس انجمن علمی طب سنتی ایرانی شعبه فارس

۱۴۰۵

طب سنتی Traditional Medicine

از منظر سازمان جهانی بهداشت WHO

مجموعه‌ای از دانش، مهارت و شیوه‌های مبتنی بر نظریه‌ها، باورها و تجارب بومی در فرهنگ‌های مختلف است که چه قابل توضیح و تطبیق با پزشکی رایج باشد و چه نباشد، به منظور حفظ سلامتی و همچنین در پیشگیری، تشخیص، بهبود و یا درمان بیماری‌های جسمی و روانی به کار گرفته می‌شود.

طب مکمل و جایگزین

از منظر سازمان جهانی بهداشت

The terms “complementary medicine” or “alternative medicine” refer to a broad set of health care practices that are not part of that country’s own tradition or conventional medicine and are not fully integrated into the dominant health-care system. They are used interchangeably with traditional medicine in some countries.

اصطلاحات "پزشکی مکمل" یا "طب جایگزین" به مجموعه وسیعی از اقدامات مراقبت های بهداشتی اشاره دارد که بخشی از سنت یا طب سنتی آن کشور نیستند و به طور کامل در سیستم مراقبت های بهداشتی غالب ادغام نشده اند. اصطلاح طب مکمل و جایگزین در برخی کشورها (که طب سنتی ندارند) به جای طب سنتی استفاده می شوند. به عنوان مثال طب ایرانی برای سایر کشورها بعنوان طب مکمل است. وطبی که متعلق به ایران نیست و بومی کشور دیگری است برای ما بعنوان طب مکمل تعریف می شود مثل آیورودا.

Integrated medicine

Imbues orthodox medicine with the values of complementary medicine

Integrated medicine (or integrative medicine as it is referred to in the United States) is practising medicine in a way that selectively incorporates elements of complementary and alternative medicine into conventional medicine, and twice as many consultations were with complementary medicine practitioners as with mainstream family doctors.^{5,6} This trend is also apparent in Australia,⁷ while in the UK a recent survey in

طب تلفیقی یا یکپارچه

Integrative Medicine

Integrative medicine uses an evidence-based approach to treat the whole person — your mind, body and soul. Your physical, emotional, mental and spiritual needs are all involved, so integrative medicine uses a combination of therapies.

It “integrates” conventional approaches and complementary therapies to achieve optimal health and healing.

طب جامع نگر یا یکپارچه (یا پزشکی تلفیقی در ایالات متحده):

انجام طبابت به روشی است که به طور انتخابی عناصر طب مکمل و جایگزین را در برنامه‌های درمانی جامع در کنار روش‌های کاملاً متعارف تشخیص و درمان گنجانده است.

طب تلفیقی یا یکپارچه

Integrative Medicine

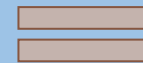
طب مکمل/جایگزین

Alternative/
complementary
Medicine



طب رایج

Conventional
Medicine



طب تلفیقی

Integrative
medicine

Traditional Medicine

Persian Medicine

طب ایرانی

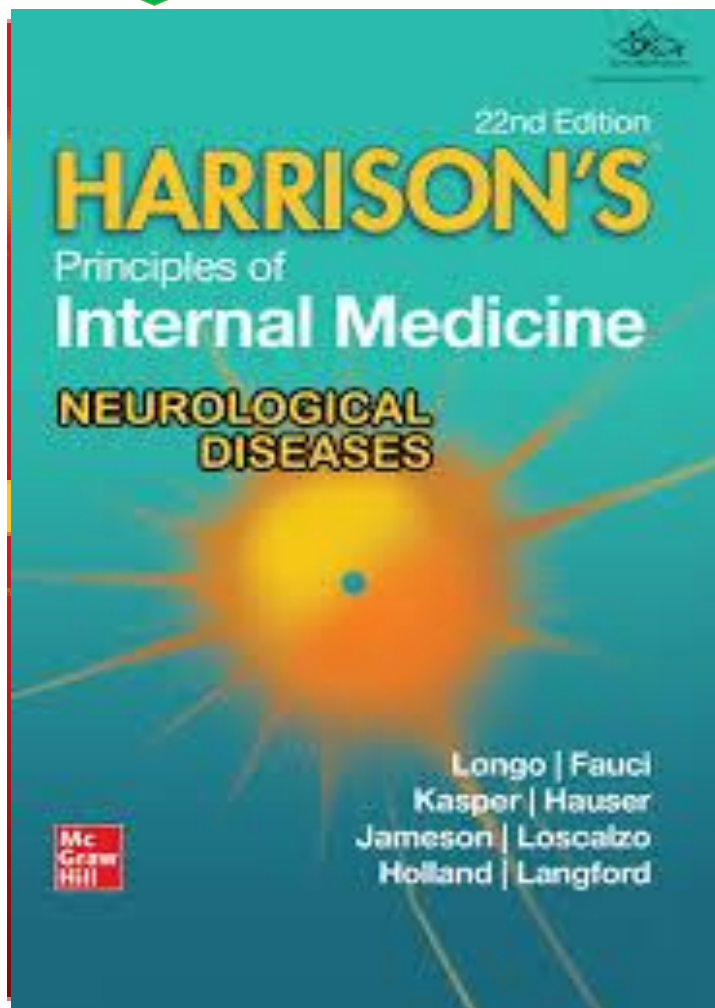
هدف:

افزایش سلامتی و کیفیت زندگی
افزایش ارتباط پزشک و بیمار
افزایش خودمراقبتی

طب تلفیقی

در کتاب اصول طب داخلی هاریسون

2026



The **current health care system** is fragmented, often emphasizing the pharmacologic treatment of disease alone, while often neglecting the promotion, support, and, importantly, restoration of health. Though the **disease-focused model is dominant in our research** and health care ecosystem, there has been a longstanding awareness that many chronic diseases, including pain conditions, **can be prevented or better managed by incorporating nonpharmacologic interventions** such as nutrition, exercise, and stress management into care, with an emphasis on understanding the person **as a whole**.

طب تلفیقی

در کتاب اصول طب داخلی هاریسون

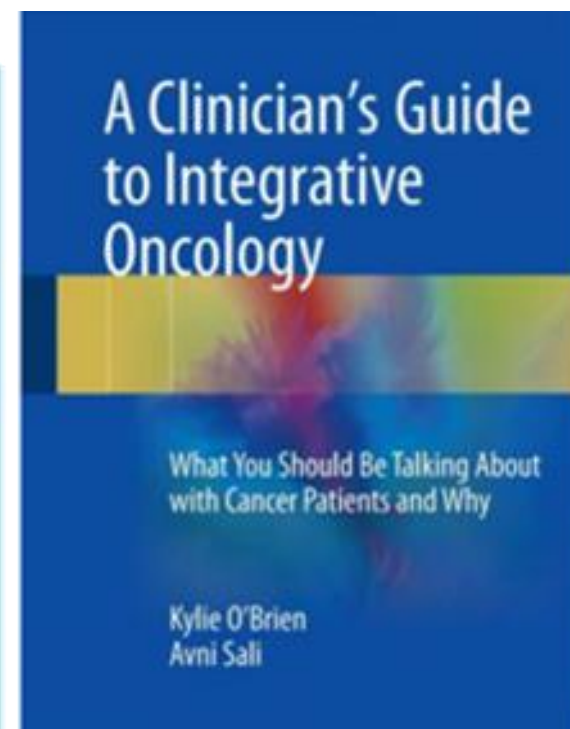
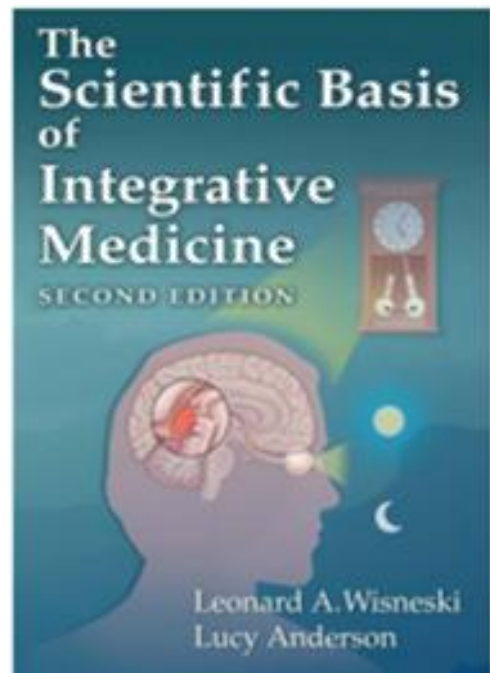
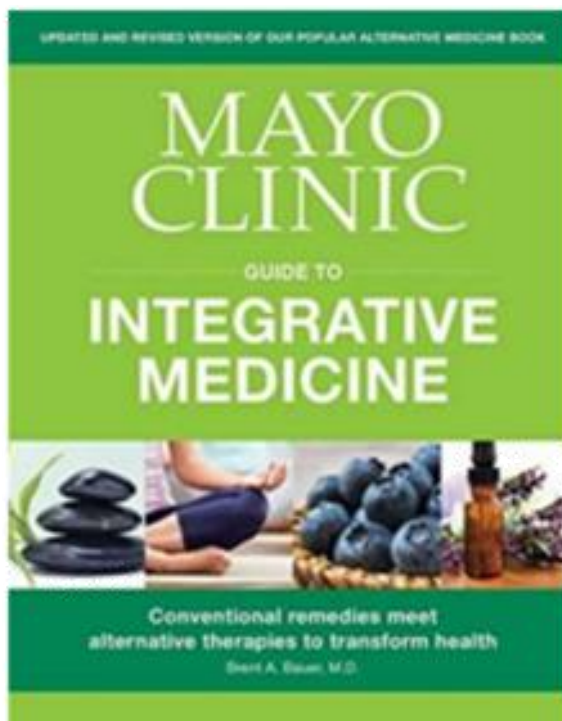


Many complementary practices follow this model, and there is preliminary evidence indicating that **these approaches lead to improved self-care, a better personal sense of well-being, and a greater commitment to a healthy lifestyle.**

Integrative health emphasizes not only the integration of complementary and conventional care **but also an integrative approach to treatment of the whole person.**

طب تلفيقي Integrative Medicine

معرفى كتاب



دانشمندان ایرانی سازمان ملل متحد



سازمان ملل متحد

بنای پر افتخار چهار تن از دانشمندان ایرانی در محوطه
اصلی سازمان ملل متحد در شهر وین در کشور اتریش:

- 1- حکیم خیام
- 2- حکیم ابوریحان بیرونی
- 3- حکیم زکریای رازی
- 4- حکیم ابوعلی سینا

شیوع استفاده از طب سنتی و مکمل در بین مردم ۱۴ کشور

2023

امریکا، استرالیا، انگلستان، اروپا، تایلند، کره، تایوان، سوییس و ...

Drug Safety (2022) 45:713–735
<https://doi.org/10.1007/s40264-022-01189-w>

SYSTEMATIC REVIEW



Prevalence of Use of Traditional, Complementary and Alternative Medicine by the General Population: A Systematic Review of National Studies Published from 2010 to 2019

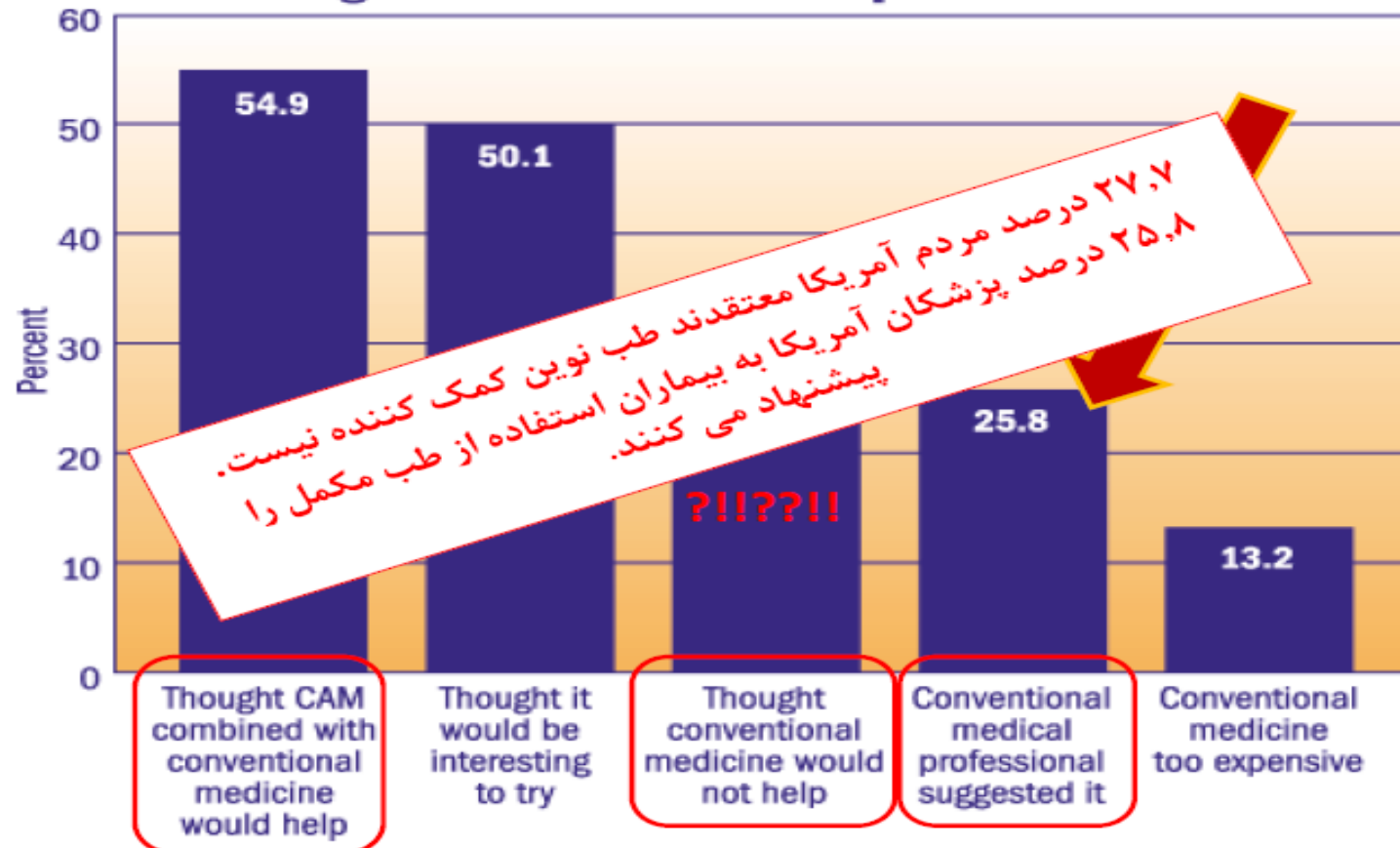
E Lyn Lee¹ · Noni Richards² · Jeff Harrison¹ · Joanne Barnes¹

Accepted: 17 May 2022 / Published online: 5 July 2022
© The Author(s) 2022, corrected publication 2022

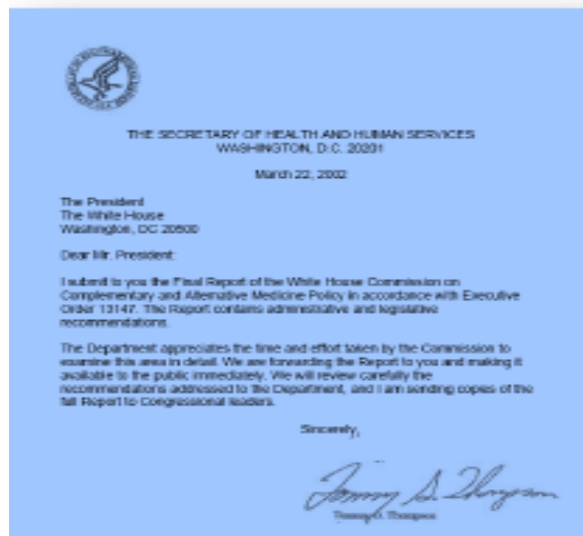
- ❖ Forty studies from 14 countries, comprising 21 national surveys and one cross-national survey, were included.
- ❖ The reported prevalence of use of TCAM (products and/or practitioners/therapies) over the previous 12 months was **24–71.3%**.

شیوع استفاده از طب سنتی و مکمل ایالات متحده

Figure 7. Reasons People Use CAM



کمیسیون سیاست گذاری طب مکمل و تلفیقی کاخ سفید



Tommy Thompson

White House Commission on
Complementary and Alternative Medicine Policy
Final Report

White House Commission on
Complementary and Alternative
Medicine Policy

FINAL REPORT

March 2002

□ آغاز به کار در سال ۲۰۰۰

□ ارائه گزارش نهایی به رئیس جمهور در سال ۲۰۰۲

□ وظایف و اهداف این کمیسیون عبارتند از:

▪ هماهنگی پژوهش برای ارتقای دانش در حوزه طب مکمل

▪ آموزش و پرورش متخصصان در حوزه طب مکمل

▪ فراهم نمودن شواهد معتبر در مورد اقدامات و محصولات طب مکمل به متخصصین بهداشت و درمان

▪ راهنمایی در مورد دسترسی مناسب به طب مکمل

کمیسیون سیاست گذاری طب مکمل و تلفیقی کاخ سفید



White House Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy

[Commission Members](#)
[Meetings](#)
[How to Contact the Commission](#)
[Reports, News and Events](#)

FINAL REPORT of the
White House Commission on
Complementary and Alternative Medicine Policy

About the Commission

A growing number of Americans are using alternative approaches to health promotion and medical treatment. People are looking to health care providers to treat the whole person, not only illness. Because of public interest in and use of unconventional health care, the President established the White House Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy. [Executive Order 13147](#) authorizing the Commission was issued on March 7, 2000.

The Commission, which is composed of individuals knowledgeable in both conventional and complementary and alternative medicine (CAM), has been charged with addressing:

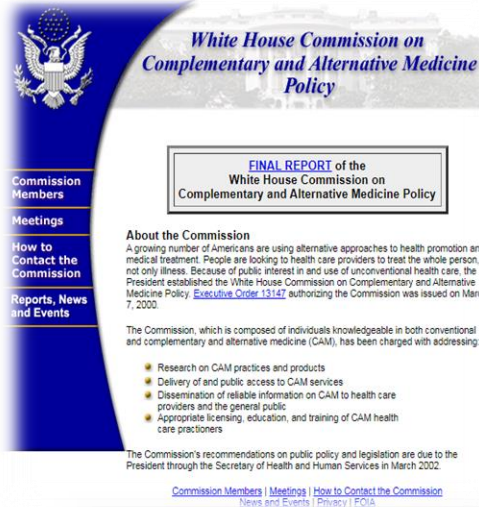
- Research on CAM practices and products
- Delivery of and public access to CAM services
- Dissemination of reliable information on CAM to health care providers and the general public
- Appropriate licensing, education, and training of CAM health care practitioners

The Commission's recommendations on public policy and legislation are due to the President through the Secretary of Health and Human Services in March 2002.

[Commission Members](#) | [Meetings](#) | [How to Contact the Commission](#)
[News and Events](#) | [Privacy](#) | [FOIA](#)

کمیسیون سیاست‌گذاری طب مکمل و تلفیقی کاخ سفید

۲۵/۸ درصد پزشکان امریکا به بیماران استفاده از طب مکمل را پیشنهاد می‌کنند.
از طرفی ۲۷/۷ درصد مردم امریکا معتقدند طب نوین کمک کننده نیست.
لذا دولت امریکا بدنبال مطالبه گری مردم و پزشکان و اثر بخش بودن طب مکمل
سیاست‌هایی را در این خصوص تدوین کردند.



NEWS AND VIEWS

A Summary of the Final Report of the White House Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy

President Clinton established the White House Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy (WHCCAMP) in March 2000 through Executive Order 13147. The commission's task was to advise the president on legislative and administrative policies that can protect the public with regard to their use of complementary and alternative medicine (CAM). Specifically, the commission¹ addressed the following four areas: research, professional education and training, dissemination of information, and access, delivery, and reimbursement. The commission delivered its final report to the president and Congress in March 2002 after hearing testimony from thousands of individuals obtained during 10 formal meetings, 4 town hall meetings, and visits to several health care institutions.² What follows is a summary of its findings and recommendations. The following principles guided the recommendations of the commission:

Professional Education and Training

The commission recommended that conventional health professionals receive education on CAM, whereas CAM practitioners should learn about conventional health care so that they can collaborate with one another and advise patients appropriately. The report acknowledges that "national standards for CAM education and training may not be attainable in the United States," but that various groups should discuss ways to establish education and training guidelines (www.whccamp.hhs.gov). The specific recommendation states the following:

Recommendation 10: The education and training of CAM and conventional practitioners should be designed to ensure public safety, improve health, and increase the availability of qualified and knowledgeable CAM and conventional practitioners and enhance the collaboration among them.



مرکز ملی سلامت مکمل و تلفیقی آمریکا

NCCIH

NCCAM is now
NCCIH

An official website of the United States government [Here's how you know](#)

U.S. Department of Health and Human Services

National Institutes of Health

Información en Español

NIH National Center for
Complementary and
Integrative Health

Search NCCIH



Health Info Research Grants & Funding Training News & Events About NCCIH

What does NCCIH do?

We conduct and support research and provide information about complementary health products and practices.

بودجه مرکز ملی طب تلفیقی و مکمل آمریکا در سال ۲۰۲۰، صد و پنجاه و دو میلیون دلار شده است؛

تقریباً ۷۵ برابر نسبت به زمان تاسیس این مرکز

مرکز ملی سلامت مکمل و تلفیقی آمریکا

National Center for Complementary and Integrative Health

Secure | <https://nccih.nih.gov>

U.S. Department of Health and Human Services

National Institutes of Health

NIH National Center for
Complementary and
Integrative Health

NIH... Turning Discovery Into Health

Health Info

Research

Grants & Funding

About NCCIH

Health

All Health Topics & Research

Research

Be

Learn

Herbs at a Glance

این مرکز یکی از ۲۷ مرکز NIH در U.S. Department of Health and Human Services است که در سال ۱۹۹۸ تاسیس شده است.

راهنبرد (استراتژی) طب سنتی و مکمل

سازمان بهداشت جهانی WHO

اولین استراتژی در سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۵
به روز رسانی سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۳

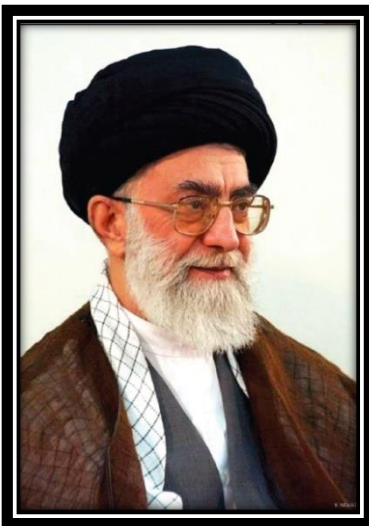


دلایل توسعه و ترویج طب سنتی:

- ریشه دار بودن در فرهنگ مردم
- کل نگر بودن
- سهولت دسترسی و ارزان تر بودن خدمات طب سنتی

اهداف:

- ادغام طب سنتی با سیستم بهداشتی درمانی کشورها
- تعیین و تضمین ایمنی، کارایی و کیفیت فرآورده‌ها و روش‌های درمانی
- افزایش دسترسی و آرایه‌ی خدمات طب سنتی
- ترویج استفاده منطقی
- حفظ و صیانت از آثار و منابع طب سنتی



بند ۱۲

سیاست های کلی «سلامت» ابلاغی ۱۳۹۳

بازشناسی، تبیین،
ترویج، توسعه و نهادینه
نمودن طب سنتی ایران

ترویج کشت گیاهان دارویی تحت نظر
وزارت جهاد کشاورزی و حمایت از توسعه
نوآوریهای علمی و فنی در تولید و عرضه
فرآورده های دارویی سنتی تحت نظر
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

استاندارد سازی و روزآمد کردن روشهای تشخیصی و
درمانی طب سنتی و فرآورده های مرتبط با آن.

تبادل تجربیات با سایر کشورها در زمینه طب سنتی.

نظارت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر ارائه خدمات طب
سنتی و داروهای گیاهی.

برقراری تعامل و تبادل منطقی میان طب سنتی و طب نوین برای هم افزایی
تجربیات و روشهای درمانی







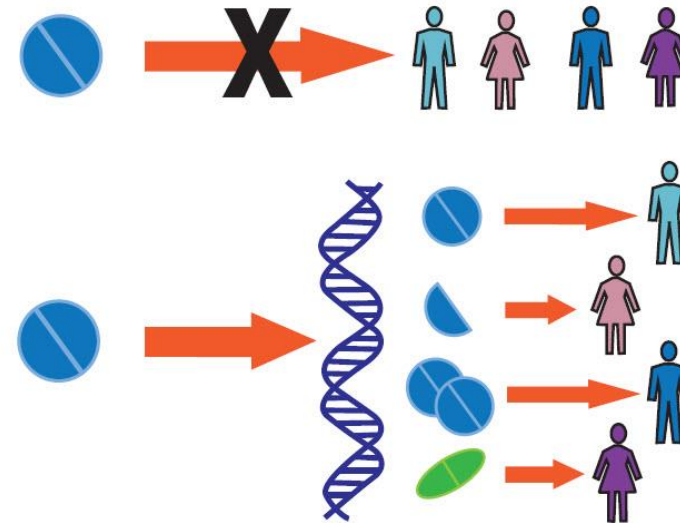


تفاوت نیاز به خواب در افراد مختلف



Personalized medicine

- **Personalized medicine**, also referred to as **precision medicine**, is a **medical model** that separates people into different groups—with **medical** decisions, practices, interventions and/or products being tailored to the individual patient based on their predicted response or risk of disease



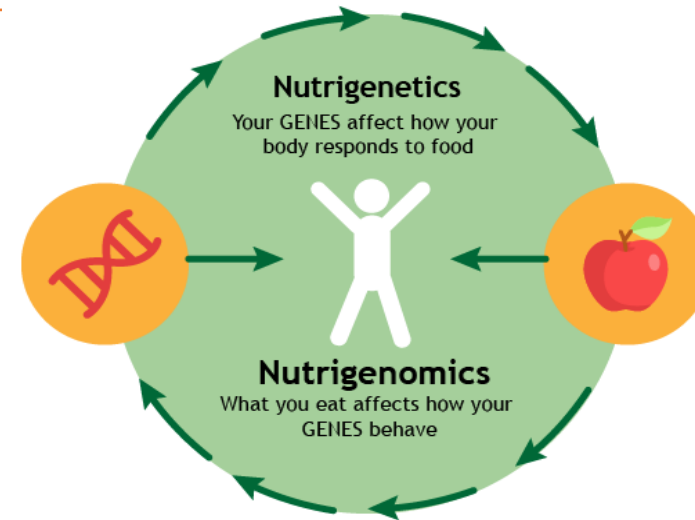
فارماکوژنتیک، فارماکوژنومیک

- بیماران با یک بیماری با یک دارو پاسخ های متفاوتی می دهند.
 - برخی پاسخ مثبت، برخی پاسخ منفی حتی همراه با عارضه، یا بدون و بدون عارضه
- علت این تفاوت ها تفاوت در ژنتیک افراد است (تفاوت در پلی مورفیسم ها)
- ایده آل این است که دارو بر اساس ژنتیک هر فرد تجویز شود (دسترسی به ژنتیک همه افراد در حال حاضر فعلا امکان پذیر نیست).

Nutrigenetics

- **Nutrigenetics** is the study of the relationships among genes, diet, and health outcomes.
- Nutrigenomics, a related but distinct field, is the study of how genes and nutrients interact at the molecular level.

The field of **nutrigenetics** is relatively new.



پروتئومیکس



- برای پی بردن به مکانیسم های رفتار سلولی و واکنش های زیستی، لازم است پروتئین هایی که در یک سلول بیان می شوند، تغییرات آنها در شرایط مختلف، عملکرد آنها و همچنین بر همکنش های بین پروتئین های مختلف در یک سلول بررسی شوند.



...Begin your search here

[Home](#) / [About Genomics](#) / [Educational Resources](#) / [Talking Glossary of Genomic and Genetic Terms](#) / **Personalized Medicine**

PERSONALIZED MEDICINE

updated: February 9, 2024

Personalized medicine is an emerging practice of medicine that uses an individual's genetic profile to guide decisions made in regard to the prevention, diagnosis, and treatment of disease. Knowledge of a patient's genetic profile can help doctors select the proper medication or therapy and administer it using the proper dose or regimen. Personalized medicine is being advanced through data from the Human Genome Project.



[Health Information](#)

[Grants & Funding](#)

[News & Events](#)

[Research & Training](#)

[Institutes at NIH](#)

[About NIH](#)

[Home](#) » [About NIH](#) » [What We Do](#) » [NIH...Turning Discovery Into Health®](#)

NIH...TURNING DISCOVERY INTO HEALTH®

NIH...Turning Discovery Into Health®

[Our Biggest Health Challenges](#)

[A Healthy Mind](#)

[The Future of Biomedicine](#)

[Transformative Technologies](#)

[Research for Healthy Living](#)

[The Promise of Precision Medicine](#)

[Looking Forward](#)

Personalized Medicine



Related Links

[Patient's Whole Genome Reveals Disease and Medication Risks](#)

[Whole-Genome Analyses Pinpoint Disease Genes in Families](#)

[All About the Human Genome Project](#)

[Pharmacogenomics](#)

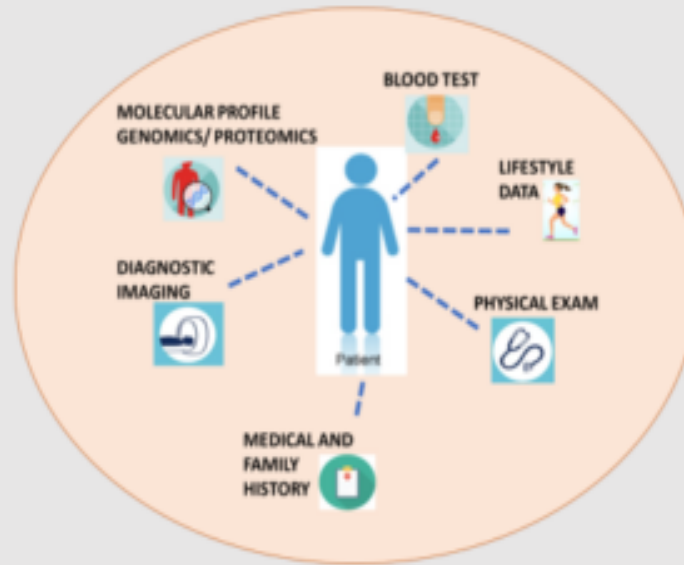
PERSONALISED MEDICINE

PREVENTION



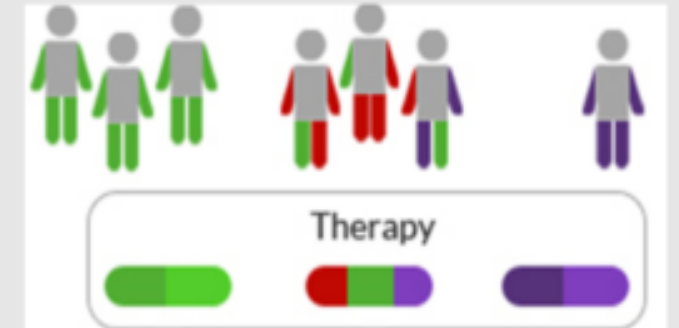
Early detection of patients at risk, Improve preventive measures (individual/collective)

DIAGNOSIS

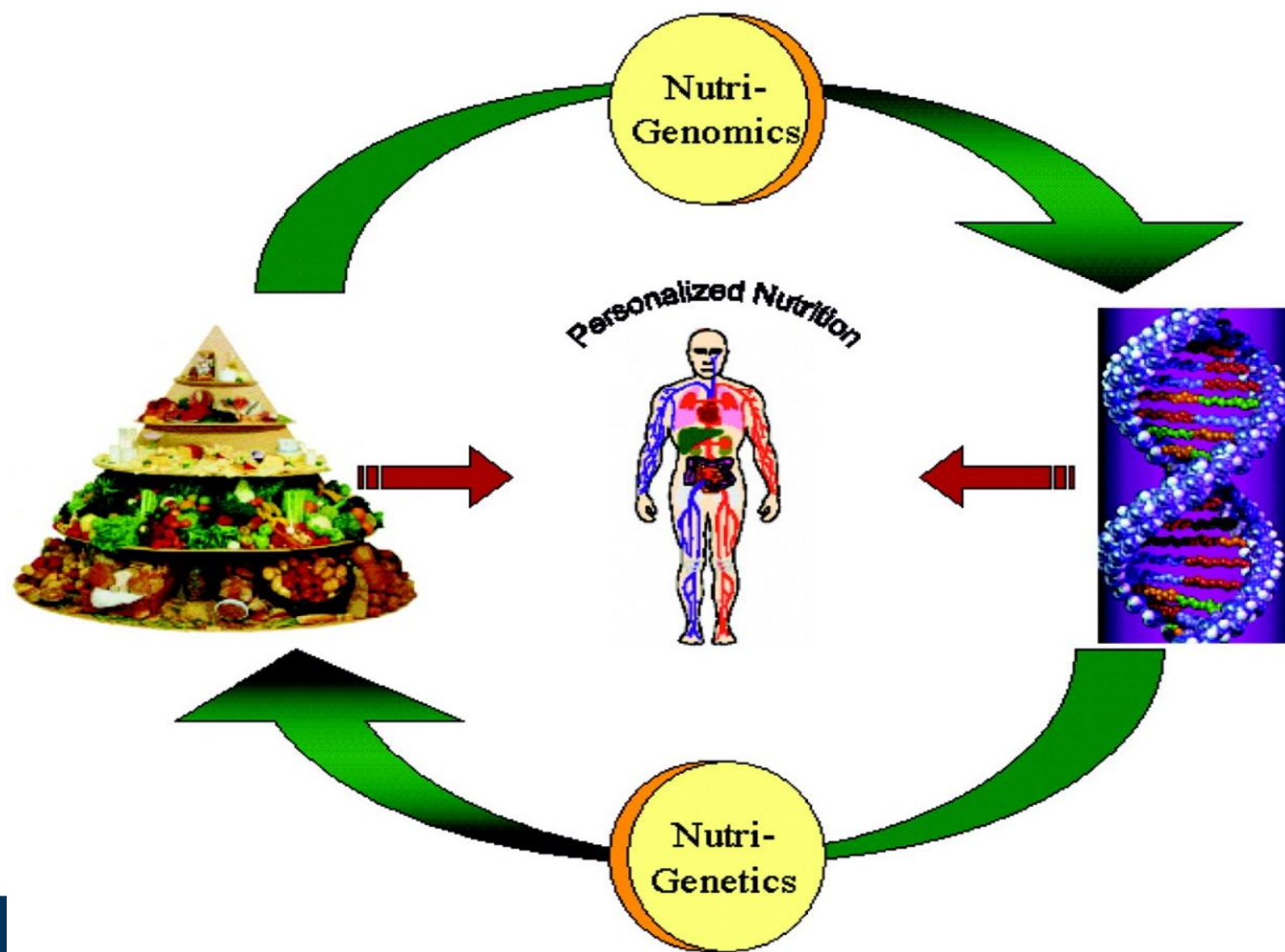


Accurate disease diagnosis enabling individualized treatment strategy

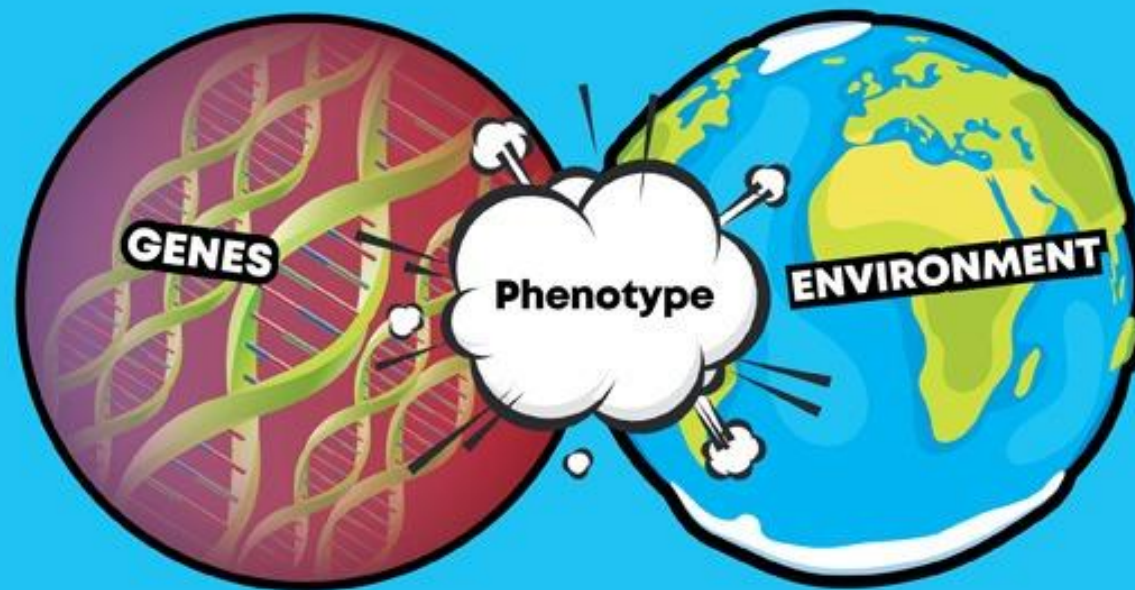
TREATMENT



Improved outcomes through targeted treatments and reduced side effects

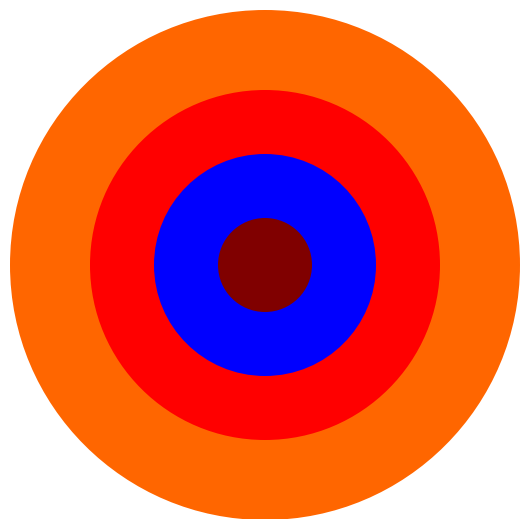
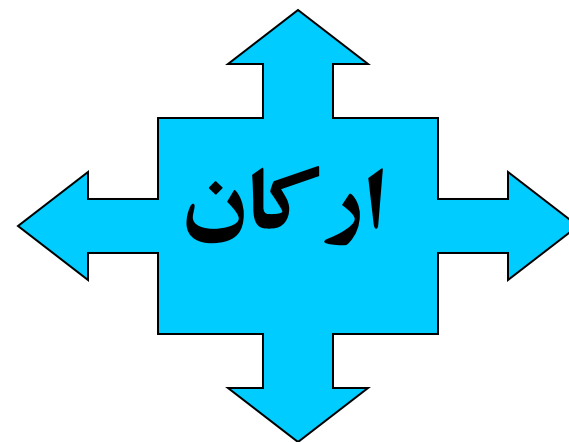


Phenotype vs Genotype



امور طبیعیہ		نظری	طب
اسباب و علل			
دلایل و علایم			
تدابیر حفظ سلامتی	حفظ الصحہ	عملی	
تدابیر با غذا و سایر ستّہ ضروری	معالجات		
دارو درمانی			
اعمال دستی			

جسم بسیطی است که به غیر خود قابل تجزیه نیست
معیار طبقه بندی سبکی و سنگینی مطلق و اضافی



* آتش عنصری (گرم و خشک)

* هوای عنصری (گرم و تر)

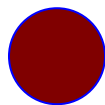
* آب عنصری (سرد و تر)

* خاک عنصری (سرد و خشک)



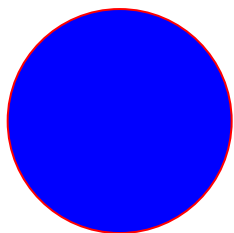
خاک عنصری: حداکثر تکاثف سنگینی مطلق

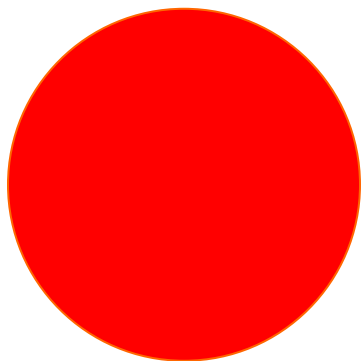
وظیفه: پایداری و حفظ اشکال از هم پاشیدگی



آب عنصری: تکاثف کمتر سنگینی نسبی

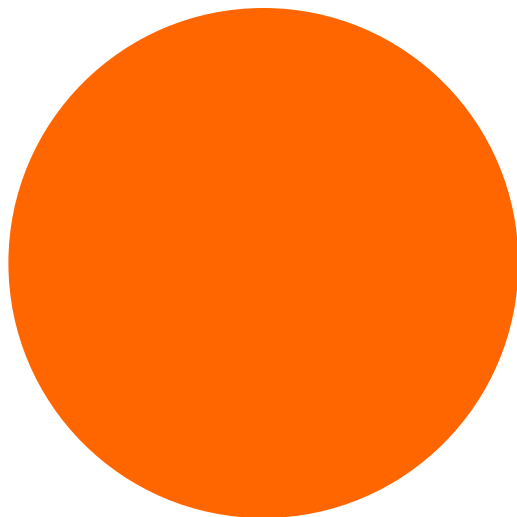
وظیفه: شکل پذیری در جسم و قابلیت انعطاف، سیالیت





هوای عنصری: تکاثف کمتر سیالیت بسیار

وظیفه: لطیف ساختن، سبک گردانیدن و ایجاد تخلخل



آتش عنصری: سبکی مطلق

وظیفه: حرکت، ایجاد لطافت

شکستن سردی دو عنصر سنگین و زمینه سازی امتزاج

ارکان چهارگانه مبنای شکل گیری مزاج



▶ آتش عنصری: گرم و خشک

▶ هوای عنصری: گرم و تر

▶ آب عنصری: سرد و تر

▶ خاک عنصری: سرد و خشک

در این دیدگاه هر جسم مرکبی بسته به میزان حضور هر کدام از این عناصر کیفیتی (درجه ای از گرمی یا سردی و تری یا خشکی) دارد که به این کیفیت مزاج گویند

- . (گرمی و سردی کیفیتهای اثر گذار یا فاعله اند و تری و خشکی کیفیتهای اثر پذیر یا منفعله اند)

مزاج

- مزاج مصدر میمی است و مجازاً به ممتزج (اسم مفعول) اطلاق میشود

تعریف مزاج

اگر دو کیفیت با هم باز کوشند و هر یک اندر گوهر یکدیگر اثر کنند
و گوهر هردو از حال بگردد آنرا استحال گویند و بدین استحال قوت
هر دو شکسته شود و کیفیتی میانه پدید آید که آنرا مزاج گویند.
(ذخیره خوارزمشاهی)

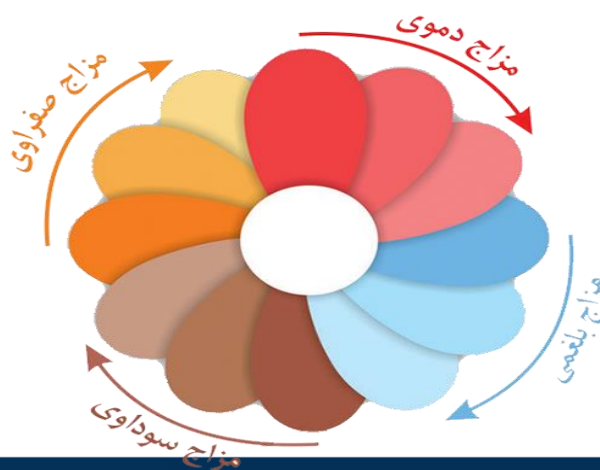
المزاج **کیفیه** حاصله من **تفاعل کیفیات** المتضادات اذا وقفت علی حدّما
و وجودها فی عناصر **متصغرة الاجزاء** لیماس أكثر کل واحد منها الآخر
اذا **تفاعلت بقواها** بعضها فی بعض حدث عن جملتها **کیفیه متشابهة** فی جميعها
وهی المزاج
(القانون فی الطب)

تعریف مزاج

- **مزاج در لغت:** در هم آمیختن
- **مزاج در طب سنتی:** به مفهوم کیفیت یکسان و جدیدی است که در نتیجه آمیختن ارکان با یکدیگر و فعل و انفعالات آنها در یک جسم مرکب به وجود می آید.
- در دیدگاه طب سنتی هر جسم مرکب از هر چهار رکن (آب، آتش، خاک و هوا) تشکیل شده است. اما اختلاف مقدار این عناصر در اجسام با یکدیگر متفاوت است
- لذا مقدار و نسبت موجود از هر کدام از این ارکان تعیین کننده مزاج جسم مرکب خواهد بود.

مزاج معتدل و مزاج نا معتدل

- **معتدل:** اگر بدن انسان از مقادیر متناسب خاک، آب و آتش عنصری ترکیب شده باشد مزاج معتدل است
- **نامعتدل:** اگر یک یا دو عنصر و کیفیت های مربوط به هر کدام از ارکان برتری داشته باشد مزاج های غیر معتدل به جود می آید.



اهمیت و جایگاه مزاج

. سید اسماعیل جرجانی در کتاب ذخیره خوارزمشاهی پس از توضیح مفصل مطالب فوق می فرماید: «و بایاد دانست که همچنانکه هر اندامی را مزاجی خاصه است هر تنی را مزاجی و اعتدالی خاصه است و از چندین هزار خلق که خدای تعالی آفریده هر گز دوتن به یک مزاج راستاراست نبوده است و نباشد.»



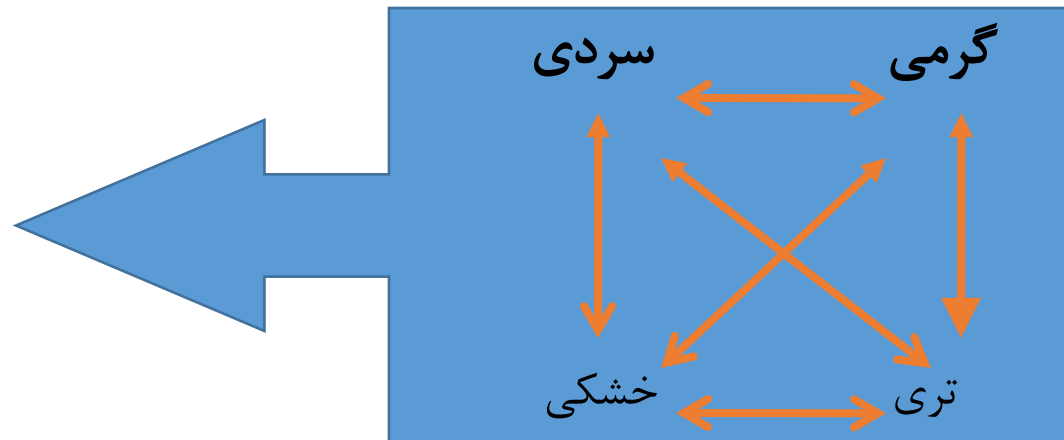
کیفیات چهار گانه

دو فاعله (اثرگذار): گرمی و سردی

دو منفعله (اثرپذیر): تری و خشکی

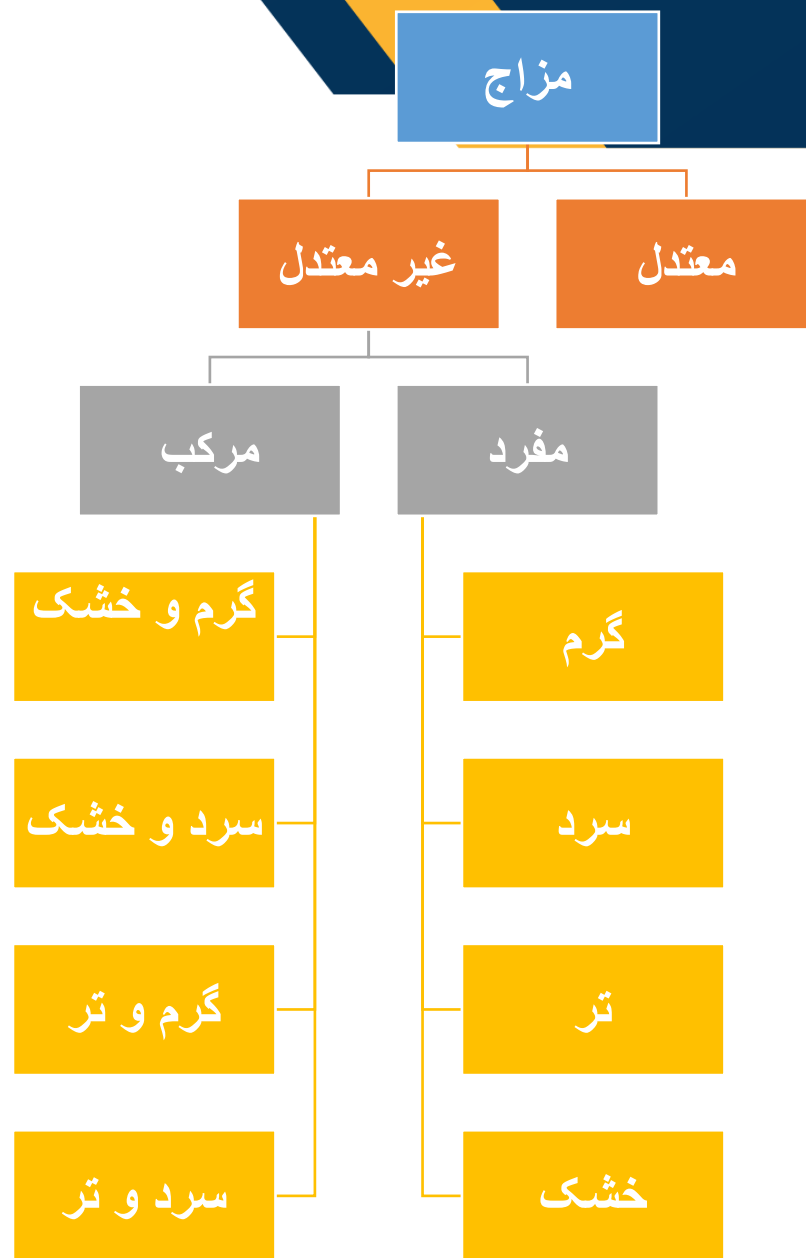
-هر جسمی (ساده یا مرکب) درجه ای از کیفیت فاعله و درجه ای از کیفیت منفعله دارد.
-در ترکیب ماده ی دو جسم، این کیفیتها با هم می آمیزند و کیفیت جدید ایجاد می شود.

کیفیت میانه (مزاج)



تعداد مزاجها :

1- معتدل	←	تری خشکی	+	سردی گرمی
2- گرم	←	تری خشکی	+	سردی گرمی
3- سرد	←	تری خشکی	+	سردی گرمی
4- تر	←	تری خشکی	+	سردی گرمی
5- خشک	←	تری خشکی	+	سردی گرمی
6- گرم و تر	←	تری خشکی	+	سردی گرمی
7- گرم و خشک	←	تری خشکی	+	سردی گرمی
8- سرد و خشک	←	تری خشکی	+	سردی گرمی
9- سرد و تر	←	تری خشکی	+	سردی گرمی



غلط مصطلح



- گرم و خشک (صفرای)
- سرد و خشک (سودای)
- گرم وتر (دموی)
- سرد وتر (بلغمی)

مزاج جبلی، سرشتی، اصلی، پایه

مزاج جبلی یا اصلی کیفیت وساختار مزاج است که فرد بر همان کیفیت متولد می شود و اگر شیوه زندگی متعادلی داشته باشد تا آخر عمر در محدوده همان کیفیت باقی خواهد ماند.

-وراثت، تنوع ژنتیکی، تنوع فیزیولوژیک و....؟؟؟

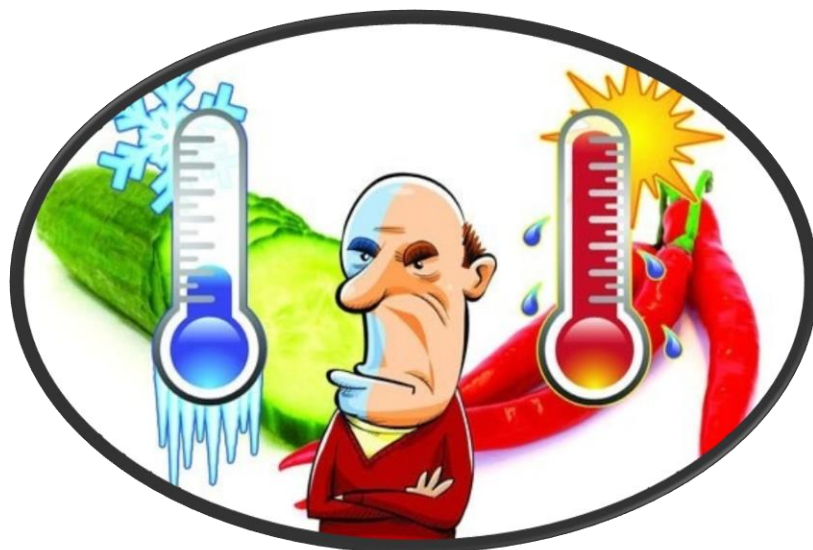


عوامل موثر بر مزاج



مزاج اکتسابی

- عوامل داخلی مؤثر بر مزاج
- عوامل خارجی مؤثر بر مزاج

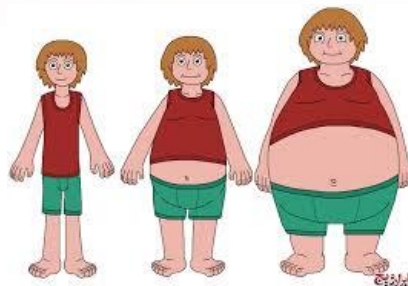


اجناس دهگانه تعیین مزاج جبلی

۱- **لمس:** وضعیت گرمی و سردی پوست



۲- **چاقی و لاغری:** وضعیت چاقی عضلانی یا چربی و لاغر



۳- **وضعیت مو:** سرعت، میزان، قطر، رنگ و حالت مو



۴- **رنگ بدن:** زردی، قرمزی، سفیدی، تیرگی و.....

۵- **وضعیت اعضا:** اندازه قفسه سینه، دست و پا، مفاصل، عروق، نبض

و..



اجناس دهگانه تعیین مزاج جبلی

- ۶- **تأثیر گرفتن از سردی و گرمی، تری و خشکی:** سرعت تأثیر پذیری از گرمی و گرما یا سردی و سرما
- ۷- **خواب و بیداری**
- ۸- **افعال:** از نظر سرعت حرکات و کلام، قدرت و اتمام کارها، اتصال کلام و.....
- ۹- **فضولات دفع شده:** کیفیت رنگ و بوی ادرار و مدفوع و...
- ۱۰- **وضع روحی-عصبی:** شجاعت، تهور، مردانگی، عدم تأثیر پذیری از هر چیزی و..



ملمس (لمس بدن)

خشک	تر	سرد	گرم
زبری و خشکی پوست	نرمی پوست	سردی پوست در لمس	گرمی پوست در لمس
خشکی و شکنندگی ناخن دست	نرمی ناخن دست		

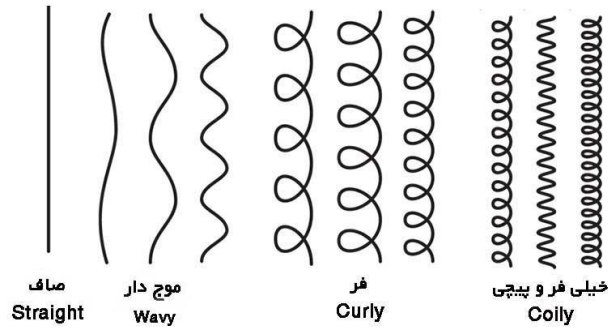




سحنه (چاقی و لاغری)

خشک	تر	سرد	گرم
لاغر	چاق		
	چاقی عضلانی		
	گرم و تر		
	چاقی ناشی از چربی		
	سرد و تر		

وضعیت مو



خشک	تر	سرد	گرم
رشد سریع	رشد کند	رشد کند	رشد سریع
پر پشت	نازک	نازک	پر پشت
ضخیم	کم پشت	کم پشت	ضخیم
مجعد	لخت	لخت	مجعد
		روشن	تیره

رنگ پوست

خشک	تر	سرد	گرم
		- سفید کمودت (تیرگی و گرفتگی)	- سرخ - گندمگون





هیأت اعضا

خشک	تر	سرد	گرم
مفاصل برجسته صورت کشیده و تیز بینی تیز و کشیده غضروف حنجره برجسته	مفاصل غیر برجسته صورت گرد و پهن بینی پهن و کوتاه غضروف حنجره غیر برجسته لختی و نرمی عضلات	کوچکی قفسه سینه اندام ریز عروق باریک و فروهشته ضعف و صغر نبض	بزرگی قفسه سینه اندام درشت عروق پهن و برجسته قوت و عظم نبض درشتی عضلات



سرعت انفعال پذیری

خشک	تر	سرد	گرم
در خشکی سریع احساس خشکی می کند	در رطوبت سریع احساس رطوبت میکند	در سرما سریع احساس سرما می کند	در گرما سریع احساس گرما می کند
یا با خشک کننده ها سریعاً علایم خشکی را ظاهر می کند	یا با مرطوب ها سریعاً علایم رطوبت را ظاهر می کند	یا با سردی جات سریعاً سردی می کند	یا با گرمی جات سریعاً گرمی میکند



خواب و بیداری

خشک	تر	سرد	گرم
خواب کم	خواب زیاد	- خواب زیاد	خواب کم

افعال جسمی



خشک	تر	سرد	گرم
خشکی در مجموع حرکات را سریع و تیز می کند	رطوبت در مجموع حرکات را کند و ضعیف می کند	- کندی رشد جسمی صدای ضعیف و کوتاه • کندی و فاصله ادای کلام - دیر خشم - کندی حرکات جسمی - کندی پلک زدن	سرعت رشد جسمی صدای قوی و بلند سرعت واتصال کلام خشم سریع سرعت حرکات جسمی سرعت پلک زدن

مواد دفعی بدن (ادرار، مدفوع، عرق و ...)



خشک	تر	سرد	گرم
		- رنگ روشن مواد دفعی (خصوصاً ادرار کم رنگ و سفید)	رنگ تیره مواد دفعی (براساس ماده دفعی، مثالاً ادرار زرد تیره و...) بوی تند و تیز

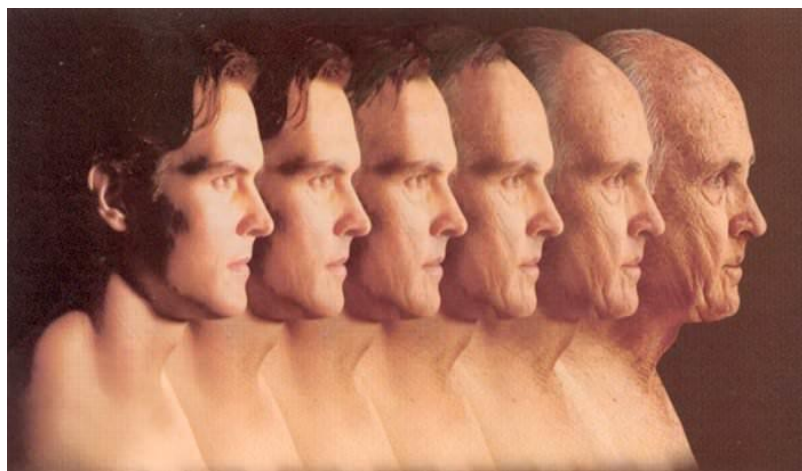
۳	۲	۱	موضوع	
گرم	نه سرد نه گرم	سرد	وقتی اطرافیان دست شما را لمس می کنند در مورد گرمی و سردی آن چه می گویند؟	۱
بزرگ	نه کوچک نه بزرگ	کوچک	وضعیت کف دست شما در چه حد می باشد؟	۲
با گرما سریع گرم می شود	از هر دواثر پذیری یکسان دارم	یا سرما سریع سرد می شود	سرعت تأثیر پذیری شما از سرما و گرما چگونه است؟	۳
متصل	نه بافاصله نه متصل	با فاصله	هنگام صحبت کردن چند جمله متوالی را چگونه آدا می کنید ؟	۴
سریع عصبانی می شوم	نه دیر نه سریع عصبانی می شوم	دیر عصبانی می شوم	سرعت خشم و عصبانیت شما چگونه است؟	۵
با گرمیجات سریع گرمی میکنم	از هر دواثر پذیری یکسان دارم	یا سردیجات سریع سردی میکنم	سرعت تأثیر پذیری شما از غذاهای باطبع گرم مانند عسل، ادویه جات، فلفل و یا غذاهای باطبع سرد مانند دوغ، ماست و خیار چگونه است؟	۶
قوی	نه ضعیف نه قوی	ضعیف	قوت صدای شما نسبت به اطرافیان چگونه است؟	۷
سریع	نه آرام نه سریع	آرام	سرعت حرکات جسمی شما نسبت به اطرافیان چگونه است؟	۸
			جمع نمرات هشت سوال فوق	
لازم	نه جاقم نه لازم	جاقم	وضعیت جاقی و لاغری شما نسبت به سایرین چگونه است؟	۹
خشک	نه نرم نه خشک	نرم	وضعیت نرمی و خشکی پوست شما چگونه است؟	۱۰
			جمع نمرات دو سوال فوق	

نمره دهی پرسشنامه مزاج

جمع نمرات هشت سوال اول مربوط به گرمی و سردی: برابر یا بالای ۱۹ گرم، برابر و کمتر از ۱۴ سرد، ۱۵-۱۸ معتدل

جمع نمرات دو سوال آخر مربوط به تری و خشکی: برابر یا بالای ۵ خشک، برابر یا کمتر از ۳ سرد، ۴ معتدل

مزاج سن ها:



گرم و تر	۰-۳۰	حداثت (سن النمو)
گرم و خشک	۳۰-۴۰	شباب (سن الوقوف)
سرد و خشک	۴۰-۶۰	کهنولت (سن الإنحطاط مع بقاء من القوة)
سرد و تر	۶۰ بالاتر	شیخوخت (سن انحطاط مع ظهور الضعف في القوة)

مزاج فصول



مزاج	فصل
گرم و تر (معتدل)	بهار
گرم و خشک	تابستان
سرد و خشک	پاییز
سرد و تر	زمستان

• معتدلترین فصول فصل بهار است بدلیل تساوی شب و روز و سردی و گرمی در آن فصل

مزاج جنسیت:



مزاج مردان	گرم تر و خشک تر
مزاج زنان	سردتر و تر تر

مزاج اعراض نفسانی



- مزاج شادی گرم است

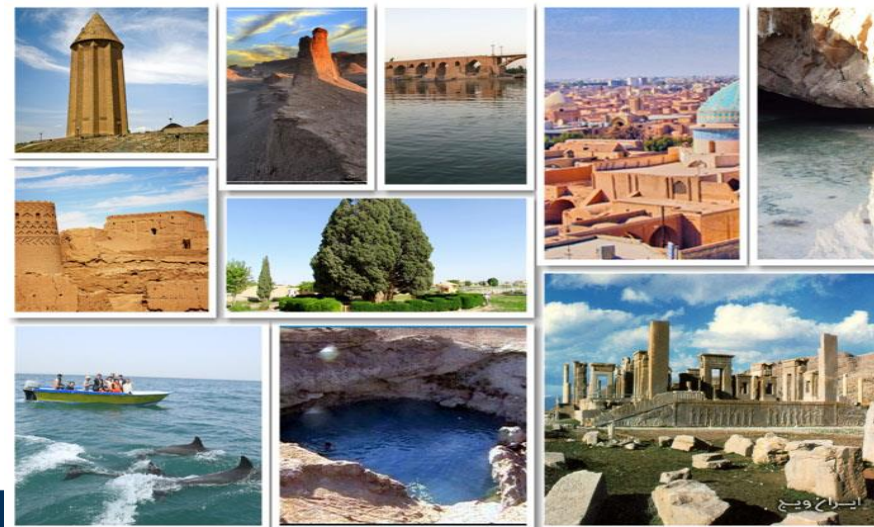
- مزاج غم سرد است

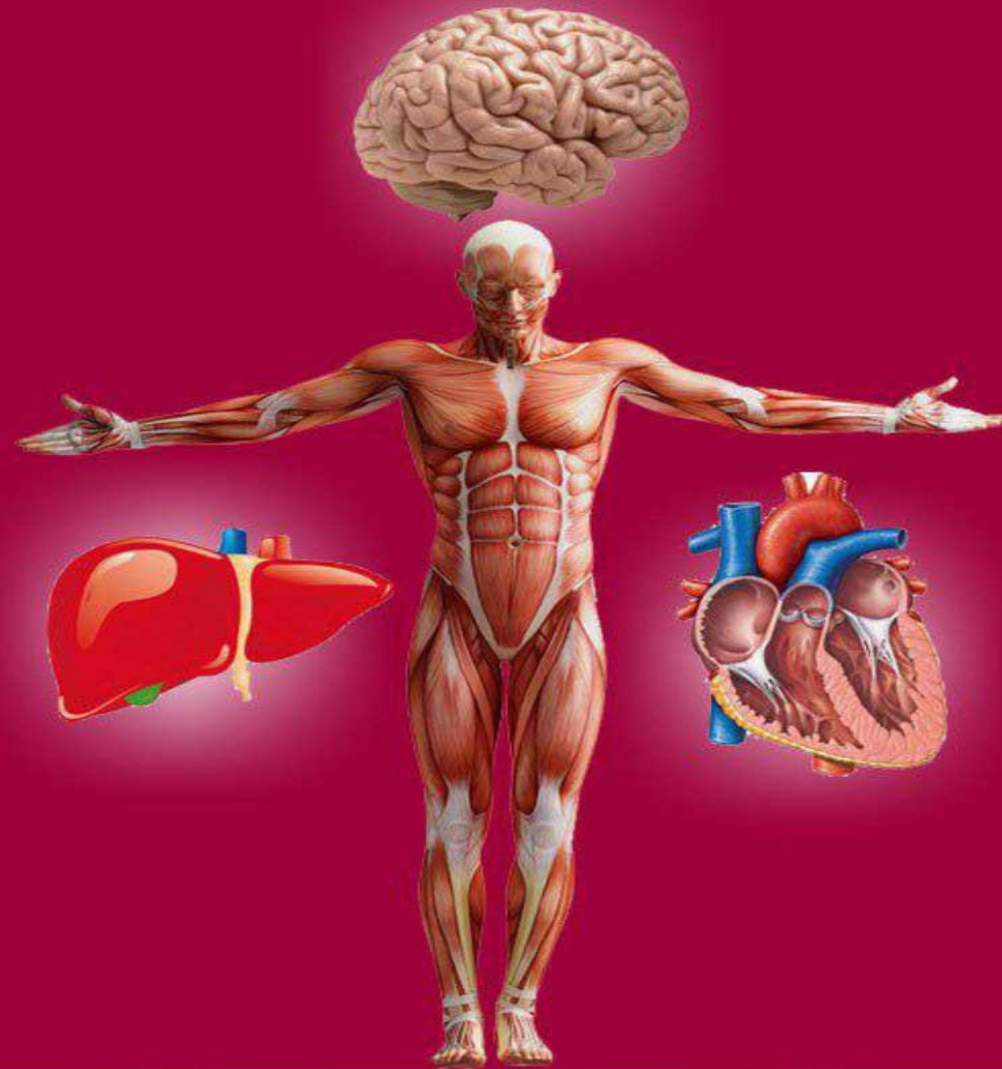
- مزاج ترس سرد است

- مزاج خشم گرم است

مزاج مکان ها

مزاج	منطقه جغرافیایی
سرد و خشک	مناطق کوهستانی
گرم و خشک	مناطق بیابانی
سرد و تر	مناطق کنار دریا که کوه در جنوب آنها واقع شده باشد
گرم و تر	مناطق کنار دریا که کوه در شمال آنها واقع شده باشد





مزاج اعضا

عضو	مزاج
قلب	گرمترین و خشک ترین عضو بدن (قلب همواره در حرکت است و لازمه حرکت زیاد حرارت و خشکی زیاد است)
کبد	گرم ترین و تر ترین عضو بدن (رشد ونمو بدن به واسطه گرمی و تری است)
استخوان	سردترین عضو بدن است (غلبه خاک عنصری در آن باعث سخت بودن و ثبات می شود)
پوست	معتدل ترین عضو بدن (نوک انگشت سیاه)
چربی	سرد و تر
مغز	سرد و تر (ورود اطلاعات به مغز و تفکر زیاد مغز دچار غلبه گرمی و خشکی می گردد)
شریان و ورید	گرم و خشک
خون	گرم و تر
غضروف، وتر، رباط	سرد و خشک
عصب، چربی، نخاع	سرد و تر

اعضای بدنم خیلی ناهاهند
کاری کنند و این موضوع داره
از دستم می‌کنه، مثلاً امیر کاره
تیر و تیدم کم کاره، مغز و بیچاره
معدده ام که فضول دوعالمه...

اعضای بدنم

اخلاط چهارگانه





مزاج انواع طعم ها و مزه ها

قوه معتدله	برودت	حرارت	
(چرب) معتدل	(ترش) سرد و تر	(تند) گرم و خشک	لطیف
(شیرین) معتدل مایل به حرارت	عفص (تلخ و ترش با گرفتگی دهن) سرد و خشک	(تلخ) گرم و خشک	کثیف
تفه (بی مزه) سرد و تر	قبض سرد و خشک	(شور) گرم و خشک	معتدل



چار طبع مخالف سرکش
چون یکی زین چهار شد غالب

چند روزی بوند ما هم خوش
جان سیرین برآید از قالب