



## حفظ البدن: (رساله‌ای فارسی در باب بهداشت و تندرستی)

کتاب هفته: شماره ۵۸

ناشر: میراث مکتوب

تالیف: امام فخرالدین محمد رازی

کتاب حفظ البدن در سده ششم در باب بهداشت تن و پیشگیری بیماری‌ها در رده مقدماتی و ابتدایی نوشته شده است. نثر روان، شیرین، گیرا و ساده کتاب، می‌تواند یاری‌رسان کسانی باشد که می‌خواهند شروع به خواندن متون کهن فارسی کنند. این کتاب راهنمایی عملی در بهداشت تن است که امروزه هم می‌توان از آن بهره گرفت.

کتاب حفظ البدن شامل ۸ مقاله می‌باشد:

**مقاله نخستین:** در بیان علامات امزجه بر سبیل اجمال

**مقاله دوم:** در بیان تدبیر هوا و آنچه بدان باب تعلق دارد

**مقاله سوم:** در شرح مضرت هوای مختلف و علاج هر یک بر سبیل تفصیل

**مقاله چهارم:** در مشروبات

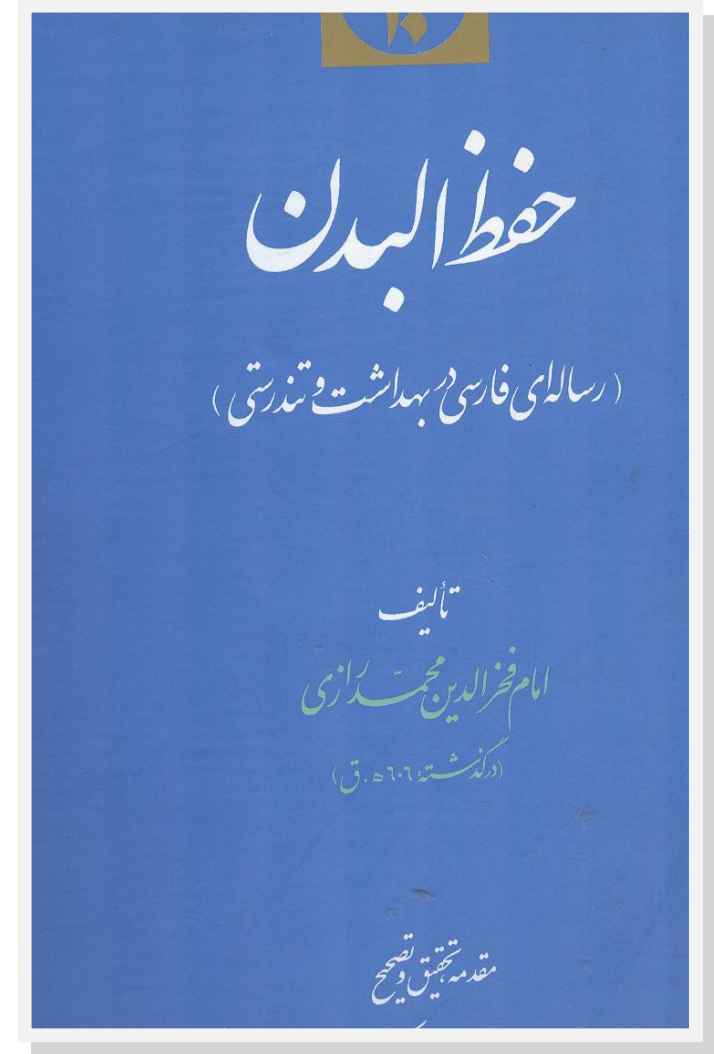
**مقاله پنجم:** در تدبیر مأكولات

**مقاله ششم:** استفراغها

**مقاله هفتم:** در حرکت و سکون

**مقاله هشتم:** به تدبیر خواب و بیداری

این کتاب در انتها دارای ۷ نمایه است که شامل: ۱. کسان ۲. جای‌ها ۳. داروها ۴. خوراکی‌ها ۵. بیماری‌ها ۶. جانوران ۷. وزن‌ها و اندازه‌ها و نیز دارای کتابنامه می‌باشد.



گردآوری شده توسط: کتابخانه مرکز تحقیقات طب سنتی و مفردات پزشکی شهید بهشتی