

عنوان مقاله:

روش های کسب زندگی سالم بر اساس آموزه های طب سنتی

محل انتشار:

هجدهمین همایش ملی علمی پژوهشی روانشناسی و علوم تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

زهرا یزدان پناه - دانشجوی رشته آموزش کودکان با نیاز های ویژه

مهدیس عزیزی - دانشجوی رشته آموزش کودکان با نیاز های ویژه

خلاصه مقاله:

سبک زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد. در این مقاله سعی شده است که شیوه ها و راهکارهای کسب زندگی سالم را در ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی مورد بررسی قرار دهیم. آنچه در ایجاد زندگی سالم نقش مهم دارد ارتقا سلامت است. منظور از ارتقا سلامت فرایندی است که افراد را قادر می سازد توانایی و فعالیت خود را بهبود و وضعیت سلامت خود را افزایش دهند ارتقا سلامت نیازمند انجام رفتارهای سالم است؛ برای مثال اصول های ضروری برای سبک زندگی سالم و جلوگیری از بروز نگرانی گونه ای از رفتارهای سالم می باشد. هدف ما از نوشتن و جمع آوری این مقاله ارائه راهکار های مناسب سبک زندگی سالم و ایجاد انگیزه جهت داشتن یک زندگی سالم و شاد از دیدگاه طب سنتی است. در این مقاله تلاش شده است که روش های درمانی و اصول طبابت از دیدگاه طب سنتی بیان شود. روش ما در این مقاله، روش میدانی است و با مراجعه به چندین مراکز طب سنتی و گفتگو با متخصصین آن ها و همچنین مطالعه کتاب هایی در این باره مقاله خود را جمع آوری کرده و نوشته ایم. همچنین در گردآوری این مقاله از چندین مقاله متخصصین و تجربه شخصی خود استفاده کردیم. با توجه به بررسی های صورت گرفته درباره نوع نگرش طب سنتی به بحث تغذیه و خواب و... می توان دریافت که بیماری هایی از قبیل چاقی، دیابت و.. در اثر مصرف نادرست مواد غذایی اعم از مصرف غذاهای چرب و ناسالم است. در نتیجه با داشتن سبک زندگی ناسالم افراد سلامتی آن ها روز به روز در خطر افتاده است و ما به نوبه خود تلاش کرده ایم که راهکار هایی در این باره ارائه بدهیم و زنگ خطری برای افرادی با سبک زندگی ناسالم باشیم.

کلمات کلیدی:

طب سنتی، سبک زندگی سالم، تندرستی، سالمندان، سلامتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1925284>

