

اغلب ما از کنار تغییر فصل به سادگی می گذریم؛ بدون اینکه تغییری جدی در سبک زندگی خودمان بدهیم. تنها تغییری که با تغییر فصل در زندگی ما ایجاد می شود تغییر لباس و وسیله گرمایش و سرمایش در منزل است. گاهی حتی آنقدر محیط منزل را گرم یا سرد می کنیم که مجبور می شویم در زمستان و تابستان لباس یکسانی به تن کنیم. تغییر دیگری که با تغییر فصل تا حدودی در زندگی ما به وجود می آید، تغییر غذاها و میوه هایی است که در هر فصل می خوریم. البته این مسأله هم امروزه زیاد مورد توجه قرار نمی گیرد و بعضی از میوه ها و غذاها در همه فصول سال در دسترس بوده و مورد استفاده قرار می گیرند. تازه اگر هوا و خوراکیمان را با تغییر فصل، متناسب کنیم باز هم در مورد بقیه امور ضروری زندگی (منظور شش امر ضروری زندگی از دیدگاه طب سنتی ایرانی است) هیچ تغییری در زندگی اتفاق نمی افتد. مثلاً خواب و ورزشمان در تمام فصول مثل هم است. اما جالب است بدانید که در طب سنتی ایرانی، تغییر فصول به عنوان یک عامل طبیعی در تغییر هوا، اهمیت خاصی دارد به طوری که لازم است هر فرد با توجه به مزاج خود و فصلی که فرا رسیده است، سبک زندگی خاصی در پیش بگیرد تا بتواند تندرستی خود را حفظ کند.

لازم است بدانید تقسیم بندی فصول از دیدگاه منجمان و اطباء ایرانی متفاوت بوده است. اطباء بر اساس گرمی، سردی، تری و خشکی، ابتدا و انتهای فصول را تعیین و تعریف می کردند و منجمان فصول را از نظر حرکت زمین و خورشید و نجوم تقسیم بندی می کنند. از نظر پزشکان ایرانی بهار فصلی است که در آن انسان به سبب اعتدال هوا نه نیاز به پوشش زیاد دارد تا از سرما حفظ شود و نه به وسایلی خنک کننده تا از گرما محفوظ باشد. شروع فصل بهار با رویش گیاهان و سبز شدن آنها و شکوفه درآوردن درختان همراه است. تابستان زمانی است که وسایل خنک کننده مورد نیاز باشد. پاییز زمانی شروع می شود که برگ درختان زرد شده و می ریزد. در روزهای پاییزی معمولاً به پوشش زیاد و نیز وسایل خنک کننده نیازی نیست ولی شبها سرد بوده و استفاده از وسایل گرم کننده ضروری است. زمستان هم زمانی است که به علت سردی هوا مردم به پوشش زیاد و وسایل گرم کننده حتی در طول روز، نیاز دارند و معمولاً برف می بارد. بنابراین اگر در فصل زمستان هوا آنقدر سرد نباشد که نیاز به پوشش باشد، لازم است سبک زندگی مانند بهار در پیش گرفته شود. لازم است بدانید در هر فصل بهترین هوا هوایی است که مزاج همان فصل را

داشته باشد. بنابراین اگر در فصلی که باید سرد باشد، مانند زمستان، هوا به‌طور غیر معمول گرم باشد و یا تابستان خیلی خنک باشد؛ مثلاً به علت استفاده از وسایل سرمایشی بدن در تمام فصل از گرما دور باشد، طبیعت بدن دچار مشکل خواهد شد و نخواهد توانست به خوبی بدن را اداره کند و از پس بیماری‌ها برآید. بنابراین توصیه می‌شود در هر فصل اجازه دهید بدنتان تغییرات را حس کند. پس اگر در تابستان در اثر گرما عرق کردید، ناراحت نشوید. همین تعریق در بدن فواید زیادی دارد و به تخلیه مواد مضر از بدن کمک کرده و باعث تقویت طبیعت بدن می‌شود. در زمستان هم نباید محیط منزل را آنقدر گرم کرد که مجبور شد مانند تابستان لباس پوشید. باید اجازه داد سرما هم تأثیر خودش را در بدن بگذارد تا طبیعت بدن تقویت شده و آمادگی سرمای شدید خارج از منزل را داشته باشد.