**فصل اول**

**دلايل و علايم (نشانه‌شناسی)**

سومين شاخة طب نظري به بحث درباره «دلايل و علايم» می‌پردازد كه با كمك آنها مي‌توان به شناخت مزاج‌های صحّی (سالم) و همچنین شناخت بیماری‌ها دست يافت. دلایل و علایم به بررسی نشانه‌های سلامتی و بیماری بدن می‌پردازد که این نشانه‌ها در مورد بیماری‌ها می‌تواند نمایانگر وقوع یک بیماری و یا پیش‌آگهی بروز آن باشند.

به كمك دلایل و علایم مي‌توان مزاج افراد را شناخت. البته برای رسیدن به نتیجه صحیح، درنظرگرفتن همة علایم در كنار هم ضروري است و نباید سهل‌انگارانه و با يكي دو علامت به داوری پرداخت. بر این اساس، اگر پس از دریافت علایم، فردﹾ سالم تشخیص داده شود، تدابير صحّي (سته ضروريه و...) برای حفظ سلامت وی توصيه می‌شود؛ و اگر بيمار باشد می‌توان به سبب‌های بیماری وی پي برد و با توجه به شرایط، بیماری را تدبیر نمود.

**تقسیم‌بندی علایم:** هم به نشانه‌های تندرستی و هم به نشانه‌های بیماری علامت می‌گویند. علایم بر عملکرد صحیح اعضاء بدن انسان و یا بروز اختلال در آن دلالت می‌کنند. این نشانه‌ها بر دو نوع هستند: علایم ذهنی، و علایم عینی.

**علایم ذهنی:** یعنی نشانه‌هایی که خود بیمار می‌تواند احساس ‌کند و در‌یابد، و پزشک ابزار مستقیمی برای دریافت آنها ندارد مانند احساس خارش بدن، یا سوزش معده، یا دردهای گوناگون در بیمار. علایم ذهنی گاه به‌صورت شکایت اصلی بیمار مطرح می‌شوند.

**علایم عینی:** یعنی نشانه‌هایی که طبیب در طی معاینه وجودشان را تشخیص می‌دهد، مانند سرخی و زردی زبان، یا وضعیت نبض. پزشک بر اساس علایم عینی و به کمک علایم ذهنی بیمار می‌تواند بر شرایط قبلی، فعلی، علت بیماری و پیش‌آگهی آن استدلال کند.

در ابتدای این بخش نشانه‌های کلی مزاج جبلّی یا مادرزادی گفته می‌شود و در ادامه، علایم غلبة اخلاط چهارگانه، نبض، ادرار، زبان، مدفوع و ... مورد اشاره قرار می‌گیرند. باید توجه داشت که بسیاری از نشانه‌هایی که گفته می‌شود، علایم طبیعی و ذاتی افراد هستند و تا زمانی که موجب اختلال عملکرد در شخص نشوند بیماری محسوب نمی‌گردند.

نشانه‌های کلی مزاج جبلّی

مواردی که با توجه به آنها می‌توان در مورد وضعیت کلی مزاج ذاتی بدن قضاوت کرد، عبارتند از:

1. **ملمس**
2. **گوشت و چربی (هیکل یا سحنه)**
3. **مو**
4. **رنگ بدن**
5. **خواب و بیداری**
6. **چگونگی افعال صادر شده از بدن**
7. **کیفیت مواد دفعی بدن**
8. **بزرگی و کوچکی اعضا**
9. **چگونگی تأثیرپذیری بدن از کیفیت‌های چهارگانه**
10. **حالات نفسانی**
11. **مَلمَس:** کیفيتي است كه طبیب هنگام لمس بدن شخص معاینه‌شونده حس می‌كند. این نشانه یکی از مهم‌ترین ابزارهای تشخیص میزان گرمی و سردی و همچنین تری و خشکی بدن است. ملمس می‌تواند مربوط به محل ضایعه یا عضو بیمار و یا مربوط به وضعیت کلّی بدن باشد. احساس نرمي در لمس دليل بر رطوبت، احساس سفتی دليل بر خشكي مزاج، احساس حرارت هنگام لمس نشانة گرمی و احساس سرما دلیل بر سردی مزاج است. برای تشخیص صحیح از طریق ملمس، پزشک و بیمار باید شرایط خاصی داشته باشند که در ادامه می‌آید.

**شرايط لمس صحيح برای معاینه‌کننده:**

شخص لمس‌كننده بايد مزاج معتدل داشته باشد يا مزاج خود را به‌خوبی بشناسد. بنابراین اگر طبیبِِ معتدل‌المزاج، شخص ديگري را لمس كرد و احساس حرارت كرد، نشان مي‌دهد مزاج آن شخص گرم است. اگر مزاج پزشک سرد باشد و با لمس شخص ديگري كمي احساس حرارت كند، يعني مزاج فرد معتدل است و اگر حرارت زيادي حس كند دلالت بر گرمي مزاج آن شخص دارد[[1]](#footnote-2).

**شرایط لمس‌شونده:**

شخص به‌هنگام معاینه توسط پزشک برای بررسی ملمس یا به‌فاصله کمی از آن، نبايد در معرض گرما، سرما، فعاليت یا هیجان شدید باشد، بلكه بايد شرايط جسمی و روانی عادی، و پوشش معمول متناسب با فصل داشته باشد.

1. **هیکل:** اندازه کلی بدن می‌باشد.هيكل‌ها دو نوع‌اند:

**الف:** هيكل‌هاي لاغر كه شامل مزاج‌های گرم‌وخشک و سردوخشک می‌باشند زيرا خشكي مانع رشد می‌شود.

**ب:** هيكل‌هاي درشت و حجم‌دار كه بعضي با غلبة چربي[[2]](#footnote-3) بر بدن همراه هستند كه اينها معمولاً دارای مزاج سرد و تر هستند و برخي عضلاني[[3]](#footnote-4) می‌باشند كه اين افراد معمولاً مزاج گرم و تر دارند. از شرايط لازم براي رشد، رطوبت و حرارت است و فردي كه مزاج گرم و تر دارد درشت‌هیکل می‌شود. به‌عبارت دیگر، می‌توان گفت که زیادی گوشت و چربی دلالت بر تری مزاج و کمی آنها دلالت بر خشکی می‌کند.

1. **مو:** سرعت رشد مو نشانة خشکی است[[4]](#footnote-5) و اگر این سرعت خیلی زیاد باشد نشانه توأم بودن گرمی و خشکی است. زيادي مو بر گرمی مزاج دلالت می‌كند و کُندی رشد مو و تُنُكي و نازكي آن نشانة رطوبت مزاج است.

به‌طور کلی زیادی، ضخامت، مجعد بودن و سیاهی مو بر گرمی و خشکی مزاج دلالت دارد و بر عکس آنها کمی، نازکی، صافی و سفیدی مو بر سردی و تری مزاج دلالت می‌کند.

1. **رنگ بدن:** رنگ بدن علامت بسيار خوبي براي تشخيص مزاج است به‌شرطي كه دقت کافی در تشخيص رنگ‌ها مبذول شود.

**رنگ سفيد** (شبیه به رنگ مهتاب) نشانه غلبة بلغم یا کم‌خونی است.

**رنگ سرخ** دلیل غلبه دم يا گرمی مزاج است.

**رنگ زرد** (رنگ آفتابي) نشانه غلبة صفرا یا گرمی مزاج و یا برودت می‌باشد.

**رنگ تيره** يا كمودت چهره نشانه غلبة سودا و يا کم‌خونی می‌باشد.

**رنگ سرخ و سفید** در فرد معتدل ديده می‌شود.

باید توجه داشت که رنگ بدن حالت ثابت ندارد و تحت تأثیر عوامل محیطی و مواردی مثل بیماریِ اعضای مختلف بدن تغییر می‌کند.

1. **خواب و بيداري:** اعتدال در خواب و بیداری نشانه اعتدال مزاج خصوصاً اعتدال در مغز است. سردی و تری باعث پرخوابي می‌شوند، به‌همین علت افراد با مزاجِ تر، به خواب بیشتری نیاز دارند. خشکی و گرمی موجب بیداری (کم‌خوابی) است.

**نكته: در حالت مزاج عارضی و سوءمزاج، صفراوي‌ها بيشترين مشكلات خواب را دارند؛ هم دير خوابشان مي‌برد و هم زود از خواب مي‌پرند. سوداوي‌ها نيز در درجه بعد دچار مشكل خواب هستند. این‌گونه افراد، در خواب‌رفتن مشکل دارند و معمولاً خوابشان سبک است. در اشخاص كم‌خواب، بسته به مزاج و شرایط مي‌توان از مرطبات مانند كاهو، دوغ بي‌چربي، روغن بادام شیرین، آب انار، آب ليمو شيرين، ماءالشعير و خاكشي استفاده كرد.**

1. **چگونگی افعال صادر شده از بدن:** صحیح و کامل بودن افعال دلیل بر کمال صحت بدن است و ایجاد مرض، مستلزم غیر طبیعی بودن افعال است. افزایش سرعتِ افعال نشانة گرمی مزاج است. به‌عنوان مثال سرعت رشد بدن و سرعت رویش مو و دندان دلیل گرمی هستند و همچنین توأم بودن افعال با اضطراب و تشویش[[5]](#footnote-6) بر گرمی زیاد دلالت می‌کنند. بر عکس، هرگاه ضعف و سستی و کندی در افعال دیده شود نشانة سردی مزاج است.
2. **کیفیت مواد دفعی از بدن:** اجابت مزاج طبيعي آن است كه به‌ازاي هر بار مصرف غذا، يك بار دفع انجام شود. گرمی و خشکی موجب کاهش اجابت مزاج می‌شوند بنابراین معمولاً در افراد صفراوي يبوست ديده می‌شود.

گرمی مزاج و غلبة صفرا یا خون باعث می‌شود مواد دفعی دیگر شامل ادرار، مدفوع، منی و عرق، تندبو و پر رنگ باشند؛ عکس این نشانه‌ها بر سردی مزاج دلالت دارد.

1. **بزرگی و کوچکی اعضاء:** بزرگ و وسیع بودن قفسه سینه، برجسته بودن عروق، عظیم بودن نبض، بزرگی دست و پا و آشکار و برجسته بودن کامل مفاصل دلالت بر گرمی می‌کنند و علایم معکوس نشانة سردی مزاج است.
2. **چگونگی تأثیرپذیری از کیفیات چهارگانه:** سرعت از هرکدام از کیفیت‌های چهارگانه یعنی حرارت، برودت، رطوبت و یبوست دلیل بر غلبة همان کیفیت است. به‌عنوان مثال، اگر بدن نسبت به گرما یه سرعت دچار انفعال شود نشانة گرمی مزاج می‌باشد.
3. **حالات نفساني:** زود عصبانی شدن، برانگیختگی سریع، بی‌اعتنایی به قضاوت دیگران در مورد خود، جرأت و جسارت، پرسخنی و سرعت و پیوستگی کلام و نیز قدرت و بلندی صدا، نشانة گرمی مزاج هستند.

**افراد گرم‌وخشک** معمولاً تندخو و زودخشم مي‌باشند، اين افراد بي‌قرار، تند و تيز، پُركار و فعال هستند، حافظة خوبي دارند و از قدرت تجزيه و تحليل بالايي برخوردارند. **افراد گرم و تر** شجاع، جسور و خونگرم هستند و به‌خوبی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند. کسالت و کندی در حالات نفسانی، ترسو بودن، محتاط بودن، کم‌سخنی و تأنی در کلام نشانة **سردی مزاج** هستند. **صاحبان مزاج سرد و خشک** در اوج ثبات‌‌اند و كارها را به‌آرامي و بدون عجله انجام مي‌دهند. این افراد معمولاً درون‌گرایند، کمتر با دیگران می‌جوشند و مستعدّ افسردگی می‌باشند. **اشخاص سرد و تر** حافظه خوبي ندارند، خواب‌آلود، صبور و خونسرد هستند.

باید توجه کرد که استدلال به مزاج افراد بر اساس خلقیات و حالات نفسانی آنان، مطلق نیست زیرا این حالات با شرایط محیطی و زیستی، ملاحظات عرفی و اجتماعی، تمرین‌های نفسانی و تهذیب اخلاقی و دیگر موارد تغییر می‌کنند، پس نباید پنداشت که هر فرد آرام و شکیبایی الزاماً سردمزاج است. از سوی دیگر باید از پیش‌داوری یا قضاوت اخلاقی در مورد افراد بر مبنای مزاج آنان پرهیز کرد مثلاً نباید تصور کرد که هر فرد گرم‌مزاجی الزاماً تندخو و زودخشم است. شتابزدگی در قضاوت مزاجی یا اخلاقی در این موارد نارواست و می‌تواند حقیقت را از چشم مشاهده‌گر پنهان کند.

**نشانه‌های اختصاصی اعضاء**

بروز هر کدام از کیفیت‌های چهارگانه در اعضای بدن دارای نشانه‌های اختصاصی است که مهم‌ترین آنها در جداول بعدی خلاصه شده‌اند.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **کیفیت** | **نشانه‌های بالینی** | |
| **دِماغ گرم** | سرخی صورت و چشم  رشد سریع موهای سر در دوره نوزادی  طاسی سر در پیری  سردرد در اثر آفتاب و غذاها و نوشیدنی‌های گرم  خواب سبک  زیرک ولی متغیر در رأی (عدم ثبات رأی). | |
| **دِماغ سرد** | صافی موهای سر و شکسته نبودن آنها  رنگ صورت مایل به زردی و سفیدی  گزند دیدن (تضرّر) از هوای سرد و غذا و نوشیدنی سردی‌بخش  شیوع بیشتر زکام و نزله  ترشحات دِماغی زیاد (ترشحات دِماغی مانند ترشحات چشم، بینی و پشت حلق)  باریک بودن رگ‌های چشم (سرخی در چشم دیده نمی‌شود).  خواب کامل و سنگین | |
| **دِماغ خشک** | عدم وجود ترشحات از دِماغ و خشکی بینی  تیز و قوی بودن حواس پنجگانه  خواب کم  مجعد بودن موهای سر و طاسی سریع  مطالب علمی را به‌کندی یاد می‌گیرد اما در صورت یاد گرفتن خوب نگه می‌دارد. | |
| **دِماغ تر** | کندی حواس پنجگانه  ترشحات بسیار زیاد دِماغی  خواب سنگین و زیاد  مطالب علمی را به‌کندی یاد گرفته، زود هم فراموش می‌کند.  تغییر سریع رأی  موها دیر رشد می‌کند و دیرتر نیز طاس می‌شود. | |
| **کیفیت** | | **نشانه‌های بالینی** |
| **قلب گرم[[6]](#footnote-7)** | | تنفس و نبض عظیم، سریع و متواتر  شجاعت  نشاط در کار و عدم کسالت  شتاب‌زدگی و زودخشمی در صورت تشدید گرمی  سینة پهن[[7]](#footnote-8) با موهای زیاد |
| **قلب سرد[[8]](#footnote-9)** | | تنفس و نبض صغیر و متفاوت  بد دلی  کسالت در انجام کارها  سینه بدون مو |
| **قلب خشک[[9]](#footnote-10)** | | نبض صلب  شخص آرام است ولی اگر خشمگین شود به‌آسانی آرام نمی‌گیرد.  لجبازی |
| **قلب تر** | | نبض نرم  از هر محرّکی سریعاً متغیر شده، زود خشمگین و زود نیز آرام می‌شود. |

|  |  |
| --- | --- |
| **کیفیت** | **نشانه‌های بالینی** |
| **جگر گرم** | گشادی وریدها  تولید صفرای زیاد  گرمی خون و اندام‌ها[[10]](#footnote-11)  تولید زیاد سودا در میانسالی  موهای زیاد بر روی شکم (مخصوصاً سمت راست) |
| **جگر سرد** | تنگی و باریکی وریدها  کمی رطوبت داخل وریدها  سردی خون و اندام‌ها[[11]](#footnote-12)  نبودن مو روی شکم |
| **جگر خشک** | غلظت و کمی خون  صلابت وریدها  خشکی بدن |
| **جگر تر** | وریدهای نرم  تری زیاد خون  نرمی اندام‌ها[[12]](#footnote-13) |

|  |  |
| --- | --- |
| **کیفیت** | **نشانه‌های بالینی** |
| **معدة گرم** | هضم خوب غذا  فساد غذای سریع‌الهضم و ایجاد سردرد |
| **معدة سرد** | ترش شدن غذا در معده و ایجاد آروغ ترش  تمایل به غذاهای سرد و بدتر شدن با آن |
| **معدة خشک** | تشنگی بسیار[[13]](#footnote-14)  تمایل به غذاهای خشک و بدتر شدن با مصرف زیاد آنها |
| **معدة تر** | تشنگی کم  تمایل به چیزهای تر |

|  |  |
| --- | --- |
| **کیفیت** | **نشانه‌های بالینی** |
| **چشم گرم** | حرکت سریع چشم  مشخص بودن رگ‌های چشم  سرخی چشم |
| **چشم سرد** | عکس علایم گرمی چشم |
| **چشم خشک** | کوچکی چشم  خشکی چشم و نبودن اشک و ترشحات  کمتر بودن درد چشم  نازکی رگ‌های چشم |
| **چشم تر** | بزرگی چشم  ترشحات زیاد  اشک معتدل |

آنچه تا کنون گفته شد نشانه‌های **مزاج اصلی** بود. همة این نشانه‌ها در شخصی که به‌طور ذاتی صاحب آن مزاج باشد طبیعی است. اگر به‌هر علتِ درونی یا بیرونی، مزاج متغیر شود، برخی افعالﹾ مختل، و علایمی در شخص پیدا می‌شود که نشانه‌های **مزاج عارضی**‌اند اگر این وضعیت ‌طولانی گردد و درمان انجام نشود **سوءمزاج** رخ خواهد داد؛ که در بخش اسباب و علل مورد بحث قرار می‌گیرد.

یک علامت کلّی برای افتراق میان مزاج اصلی و مزاج عارضی آن است که شخص در مزاج اصلی به چیزهایی مانند مزاج خود تمایل دارد اما در مزاج عارضی، تمایلات بیمار بر خلاف مزاج می‌باشد مگر آنکه به‌علت مزمن شدن، مزاج عارضی همچون مزاج اصلی شود (سوءمزاج مستحکم ایجاد شود). پس لازم است بیمار در زمان بیماری، از غذاهایی که تمایل زیاد به خوردن آنها پیدا می‌کند و بر خلاف مزاج اصلی اوست پرهیز کند.

**نشانة کلی مزاج عارضی:** همان علایم مزاج جبلّی یا سرشتی است که علایمی از اختلال فعل را نیز به‌همراه داشته باشد.

نشانه‌های غلبة اخلاط

نشانه‌های غلبة (خلط) خون:

* احساس سنگینی در بدن خصوصاً در پشت چشم‌ها، سر و شقیقه‌ها
* خمیازه کشیدن، و كش و قوس آمدن
* چرت زدن[[14]](#footnote-15)
* حواس‌پرتی
* کند فهمی
* خستگی بدون علت
* شیرینی مزه دهان
* قرمزی زبان
* خارش محل فصد و حجامت
* كسالت و خوابيدن بسيار[[15]](#footnote-16)
* قرمزی رنگ چهره
* برآمدگی رگ‌های بدن
* عطش
* گرمي و نرمي پوست

همچنین احتمال دارد در بدن دمل ایجاد شود یا در دهان ضایعات مخاطی (بُثورات) به‌وجود آید و در اعضای مستعد (مثل بینی، مقعد و لثه‌ها) خونریزی رخ دهد.

سید اسماعیل جرجانی در مورد نحوة غلبه خلط دم می‌گوید:

**«جواني و فصل بهار و تن گوشت آلود و بسيار خوردن گوشت و شيريني، اين نشانه‌ها را درست كند كه نشانه غلبه خون است».**

نشانه‌های غلبة (خلط) بلغم:

* سفیدی بیش از حد رنگِ صورت
* سستی گوشت اندام‌ها
* سردي و نرمي پوست[[16]](#footnote-17)
* زیادی و چسبندگی آب دهان
* کم تشنه شدن[[17]](#footnote-18)
* ضعف هضم[[18]](#footnote-19)
* آروغ ترش و ریفلاکس[[19]](#footnote-20)
* سفیدی رنگ ادرار
* پرخوابی
* کسل بودن[[20]](#footnote-21)
* کند فهمی
* رؤیای آب و رودخانه و برف و باران و تگرگ.

سید اسماعیل جرجانی در مورد نحوة غلبه خلط بلغم می‌گوید:

**«فصل زمستان و كودكي و پيري و تن فربه و خوردن غذاهاي تر مانند ماهي تازه، ماست و مانند آن، اين نشانه‌ها را درست كند كه نشانه غلبه بلغم است».**

نشانه‌های غلبة (خلط) صفراء:

* زردي رنگ پوست، زبان و چشم‌ها
* تلخی دهان
* زبری و خشکی زبان
* خشکی بینی
* خشكي پوست[[21]](#footnote-22)
* لذت بردن از نسیم خنک[[22]](#footnote-23)
* عطش شدید
* تنفس سریع
* کم‌اشتهایی
* احساس تهوع (غَثَیان)
* احساس سوزن سوزن شدن پوست
* بي‌خوابي و سبكی خواب
* رؤیای جنگ و آتش
* دلشوره و بی‌قراری
* تحريك‌پذيري فوق‌العاده و زودخشم بودن

سید اسماعیل جرجانی در مورد نحوه غلبة خلط صفرا می‌گوید:

**«فصل تابستان و سال‌های جوانی و مزاج گرم و بسیار خوردن شیرینی‌ها و ... اين نشانه‌ها را درست كند كه نشانه غلبه صفرا است».**

**نشانه‌های غلبة (خلط) سوداء:**

* چروكيدگي و كمودت و بي‌طراوتي رنگ پوست
* خشكي پوست
* بروز لكه‌هاي تيره در پوست
* لاغر شدن تدریجی و خشک شدن پوست و گود افتادن دور چشم‌ها
* تأخير پريود و دفع خون لخته لخته و تيره رنگ در زنان
* زيادي فكر و خيال و وسواس[[23]](#footnote-24)
* هجوم افكار بد، ترافیک ذهنی و عدم تمرکز
* اسپاسم و سوزش دهانة معده (کاردیا)
* اسپاسم عضلات حلق و حنجره[[24]](#footnote-25)
* اسپاسم عضلات پشت ساق
* اشتهاي كاذب و خرده‌خواري
* پر مويي[[25]](#footnote-26)
* كم حرفي و گوشه‌گيري
* نااميدي، بد گماني و ترس و نگراني بيش از حد
* كابوس و بی‌خوابي
* علاقه به شعر و سياست

سید اسماعیل جرجانی در مورد نحوة غلبه خلط سودا می‌گوید:

**«فصل خزان و سال‌های کهولت و پیری و غذاهای سودایی خوردن چون گوشت قدید و صید و مانند آن، نشانه‌های سودا را درست كند».**

1. . لازم به ذکر است که گاهی در اثر حرارت مزاج، رطوبت‌های بدن رقیق شده و سبب نرمی ملمس می‌گردد. همچنین گاهی در اثر برودت، رطوبات بدن منجمد شده و ملمس صلب می‌گردد. [↑](#footnote-ref-2)
2. ### 2. fatty

   [↑](#footnote-ref-3)
3. ### . muscular

   [↑](#footnote-ref-4)
4. . مو در نتیجه تأثیر حرارت و از بخار دخانی جدا شده از اخلاط به وجود می‌آید. [↑](#footnote-ref-5)
5. . اضطراب و تشویشِ افعال در اینجا معادل Anxiety و Restlessness نیست و مفهوم روانپزشکی امروزین ندارد. [↑](#footnote-ref-6)
6. . هرگاه دل گرم باشد همه بدن گرم خواهد بود مگر اینکه مزاج کبد سرد باشد و با گرمی دل برابری کند. [↑](#footnote-ref-7)
7. . اگر با پهنی سینه، سر کوچک باشد مزاج دل سرد خواهد بود. [↑](#footnote-ref-8)
8. . هرگاه دل سرد باشد همه بدن سرد خواهد بود مگر اینکه مزاج کبد گرم باشد و با سردی دل برابری کند. [↑](#footnote-ref-9)
9. . اگر تری کبد با خشکی دل برابری نکند همه بدن خشک می شود. [↑](#footnote-ref-10)
10. . اگر دلِ سرد با وی برابری نکند. [↑](#footnote-ref-11)
11. . اگر دلِ گرم با وی برابری نکند. [↑](#footnote-ref-12)
12. ### . اگر خشکی دل با وی برابری نکند.

    [↑](#footnote-ref-13)
13. . مقدار کمی آب سبب برطرف شدن تشنگی در این گروه می شود و اگر آب زیاد مصرف کنند باعث احساس سنگینی می‌گردد. [↑](#footnote-ref-14)
14. . بيشتر در فصل بهار، چون رطوبت زياد است. [↑](#footnote-ref-15)
15. . بيشتر خواب‌هاي‌ شاد و نشاط‌آور مي‌بينند. [↑](#footnote-ref-16)
16. . افراد بلغمي پوست شفاف و خوبي دارند ولي گاهي به علت نرمي و رطوبت زياد، پوست شل شده و در ناحيه زير چشم و زير گلو چين خوردگي‌هايي پيدا می‌شود. [↑](#footnote-ref-17)
17. . اگر بلغم مالح افزایش یافته باشد، مخصوصاً در سنین پیری، سبب تشنگی می‌شود. [↑](#footnote-ref-18)
18. . بيشترين مشكلات گوارشي مربوط به افراد بلغمي است چون عضلات دستگاه گوارش شل بوده، حركاتشان كم شده و خوب كار نمی‌كنند بنابراين غذا خوب هضم نمی‌شود. [↑](#footnote-ref-19)
19. . جُشاء حامض: آروغ ترش؛ رطوبت باعث شل شدن عضلات و از جمله اسفنكتر تحتاني مري می‌شود. [↑](#footnote-ref-20)
20. . به علت غلبة رطوبت [↑](#footnote-ref-21)
21. . زیرا حرارت بالا، رطوبت را از بین مي‌برد (افناء رطوبات توسط حرارت). [↑](#footnote-ref-22)
22. . دوست داشتن هواي شب و خنکي بامداد. [↑](#footnote-ref-23)
23. . به علت غلبه خشکي در مغز [↑](#footnote-ref-24)
24. . گاهی باعث احساس توده در حلق می‌شود. [↑](#footnote-ref-25)
25. . به علت خشكي مزاج كه گاهي باعث هيرسوتيسم می‌شود. [↑](#footnote-ref-26)