

الطب الصيني

Chinese Medicine

---

Ass. Prof Walaa Ahmed

كلية الصحة – بكالوريوس طب بديل وتكاملي

1. المقدمة
2. مفاهيم وأساسيات الطب الصيني التقليدي وأهميته في الطب البديل
3. المبادئ الأساسية للطب الصيني مثل مفهوم "الين واليانغ" و"الطاقة الحيوية" (تشي) وتأثيرها على صحة الجسم.
4. تقنيات العلاج بالأعشاب الصينية وكيفية استخدامها لعلاج الأمراض المختلفة
5. أساليب العلاج بالإبر الصينية (الوخز بالإبر) واستخدامها في التخفيف من الألم وتحسين الصحة العامة.



## المخرجات المتوقعة من الدرس

بعد إتمام هذا المقرر، يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على

1. شرح المبادئ الأساسية للطب الصيني التقليدي وتطبيقاتها في علاج الأمراض
2. تطبيق تقنيات العلاج بالأعشاب الصينية لعلاج الأمراض المختلفة
3. استخدام العلاج بالإبر الصينية (الوخز بالإبر) لتخفييف الألم وتحسين التوازن الطاقي في الجسم
4. استخدام تقنيات التدليك الصينية (توي نا) لمعالجة الأمراض العضلية والعظام.

الطب الصيني التقليدي هو نظام طبي قديم يعود تاريخه إلى آلاف السنين، ويستند إلى مفهوم توازن الطاقة الحيوية (تشي) في الجسم. يهدف هذا الطب إلى تحقيق الصحة والعافية من خلال استعادة هذا التوازن، ويعتمد على مجموعة متنوعة من الممارسات، بما في ذلك:



الوخز بالإبر: يتضمن إدخال إبر رفيعة جدًا في نقاط محددة على الجسم لتحفيز تدفق الطاقة وتحفيض الألم.

الأعشاب الطبية: تستخدم مجموعة واسعة من الأعشاب والنباتات الطبيعية لعلاج الأمراض وتحسين الصحة.

التدليك (توي نا): تقنيات تدليك خاصة تستخدم لتحفيز توتر العضلات وتحسين تدفق الطاقة.



## المقدمة



الكي: تسخين نقاط الوخذ بالإبر باستخدام عشبة الموكسا المجففة.

تمارين تشي غونغ وتاي تشي: تمارين حركية وتنفسية تهدف إلى تحسين تدفق الطاقة وتوازن الجسم.



الغذية: يركز الطب الصيني التقليدي على أهمية النظام الغذائي المتوازن في الحفاظ على الصحة.

## مفاهيم وأساسيات الطب الصيني التقليدي وأهميته في الطب البديل

### □ مفهوم "تشي" (Qi) :

• تشي هي الطاقة الحيوية التي تتدفق في الجسم، وهي أساس الصحة في الطب الصيني التقليدي.

• يُعتقد أن أي خلل في تدفق تشي يؤدي إلى المرض.

### □ نظرية الين واليانغ :

• تمثل الين واليانغ قوتين متضادتين ومتكمالتين في الكون والجسم.

• الين يمثل الجوانب الباردة والسلبية والأنثوية، بينما يمثل اليانغ الجوانب الحارة والإيجابية والذكورية.

• يجب أن يكون هناك توازن بين الين واليانغ لحفظ الصحة.



# مفاهيم وأساسيات الطب الصيني التقليدي وأهميته في الطب البديل

## □ نظرية العناصر الخمسة :

- تصف العلاقات بين العناصر الطبيعية (الخشب، النار، الأرض، المعدن، الماء) وأعضاء الجسم .

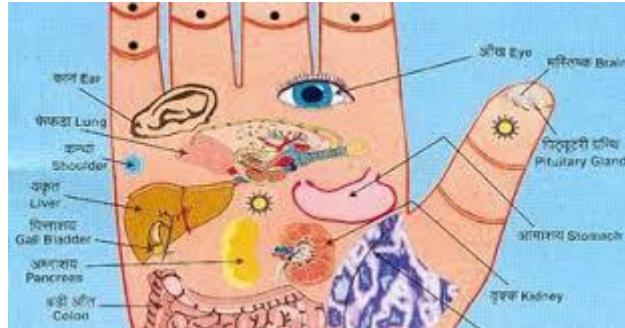


- يُعتقد أن هذه العناصر تؤثر على بعضها البعض وتأثر على الصحة .

## □ خطوط الطول (المسارات) :

- شبكة من المسارات التي تتدفق فيها الطاقة (تشي) في الجسم .
- ترتبط نقاط الوخز بالإبر بخطوط الطول هذه، ويعتقد أن تحفيز هذه النقاط يساعد على استعادة تدفق تشي.

# أهمية الطب الصيني التقليدي في الطب البديل



## علاج شامل:

- يركز الطب الصيني التقليدي على علاج الشخص ككل، وليس فقط الأعراض.
- يهتم بالجوانب الجسدية والعقلية والعاطفية للمرضى.

## علاج طبيعي:

- يعتمد على استخدام الأعشاب الطبيعية والتقنيات غير الجراحية مثل الوخز بالإبر والتدليك.
- يقلل من الاعتماد على الأدوية الكيميائية.

**الوقاية من الأمراض:** تعزز الصحة والوقاية من الأمراض من خلال الحفاظ على توازن الطاقة في الجسم

# أهمية الطب الصيني التقليدي في الطب البديل

## • علاج الألم المزمن :

• يستخدم الطب الصيني التقليدي بشكل فعال لعلاج الألم المزمن مثل آلام الظهر والصداع .

## • تحسين الصحة العامة :

• يمكن أن يساعد في تحسين النوم والهضم والمزاج والطاقة.



# ممارسات الطب الصيني التقليدي



- يشتمل الطب الصيني التقليدي على مجموعة متنوعة من الممارسات التي تهدف إلى استعادة التوازن في الجسم وتعزيز الصحة
1. **الوخز بالإبر والضغط بالإبر** (المعروف أيضاً بنظرية مسارات الطاقة الصينية)
  2. **التغذية**
  3. **تشي غونغ**
  4. **الأعشاب**
  5. **العلاج بالتدليك**

# ممارسات الطب الصيني التقليدي



# التقييمات (1) QUIZ



أسئلة صحيحة وخطأ:

1. الطب الصيني التقليدي هو نظام طبي قديم يعود تاريخه إلىآلاف السنين
2. لا يساعد الطب الصيني في تحسين النوم والهضم والمزاج والطاقة
3. يعتمد الطب الصيني على الأدوية الكيميائية
4. الين واليانغ هي الطاقة الحيوية التي تتدفق في الجسم



- .1 صح
- .2 خطأ
- .3 خطأ
- .4 خطأ

# تقنيات العلاج بالأعشاب الصينية وكيفية استخدامها لعلاج الأمراض المختلفة



العلاج بالأعشاب الصينية هو جزء أساسي من الطب الصيني التقليدي، ويستخدم منذ آلاف السنين لعلاج مجموعة متنوعة من الأمراض. يعتمد هذا النوع من العلاج على استخدام الأعشاب الطبيعية، والمعادن، والمنتجات الحيوانية لتصحيح الاختلالات في الجسم واستعادة الصحة.



# تقنيات العلاج بالأعشاب الصينية وكيفية استخدامها لعلاج الأمراض المختلفة



## مبادئ العلاج بالأعشاب الصينية:

- **التوازن:** يهدف العلاج بالأعشاب الصينية إلى استعادة التوازن بين الين واليانغ في الجسم.
- **الطاقة (تشي):** يعتقد أن الأعشاب تساعد في تنظيم تدفق الطاقة الحيوية (تشي) في الجسم.
- **التشخيص الفردي:** يتم اختيار الأعشاب بناءً على التشخيص الفردي لكل مريض، مع الأخذ في الاعتبار الأعراض والحالة الصحية العامة.



# العلاج بالأعشاب الصينية



الطب الصيني التقليدي يركز على استعادة التوازن في الجسم باستخدام الأعشاب الطبيعية. هذه الأعشاب الترميمية تساعد على تقوية الجسم وتحسين الصحة العامة.

أفضل 10 أعشاب ترميمية في الطب الصيني التقليدي

الجينسنغ	أسترا غالوس	الريشي	شيساندرا
كورديسيس	غوتوكولا	برباريس	
دان شين	دونغ كواي	هو شو وو	

# الجنسنغ



## الجنسنغ (Ren Shen - 人参)

### • الوصف:

يُعرف الجنسنغ بأنه عشبة تعزز الطاقة الحيوية Qi وتحسن القدرة على التحمل العقلي والبدني.

### ✓ الفوائد:

- زيادة الطاقة وتقليل التعب
- دعم المناعة
- تحسين التركيز والذاكرة

# أستراغالوس (القتاد)



أسترجالوس (Huang Qi - 黃芪)

❖ الوصف:

يُستخدم لدعم جهاز المناعة وتعزيز تدفق الطاقة الحيوية في الجسم.

✓ الفوائد:

تقوية المناعة

دعم صحة القلب

تحسين مقاومة الجسم للإجهاد

تأثيرات إيجابية على وظائف الكلى



## دان شين (Dan Shen - 丹参)

### الوصف:

عشبة تُستخدم لتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية وتحسين الدورة الدموية.

### الفوائد:

تقليل الالتهابات

تحسين تدفق الدم

دعم صحة القلب

## ريشي (Ling Zhi - 灵芝)

♣ الوصف:

فطر طبي يُستخدم لتعزيز المناعة وتخفيض التوتر وتحسين جودة النوم.

✓ الفوائد:

تقليل القلق والإجهاد

تعزيز المناعة

دعم صحة الكبد



## شيساندرا (Wu Wei Zi - 五味子)

الوصف:

فاكهة صغيرة تُستخدم لدعم صحة الكبد وزيادة التحمل البدني والعقلي.

الفوائد:

تحسين وظائف الكبد

تقليل التوتر

زيادة القدرة على التحمل



## كورديسيبس (Dong Chong Xia Cao - 冬虫夏草)



♣ الوصف:

فطر طبي يُستخدم لزيادة الطاقة وتعزيز الأداء الرياضي والصحة العامة.

✓ الفوائد:

تعزيز القدرة على التحمل والطاقة

تحسين صحة الجهاز التنفسى

دعم المناعة

## برباريس (Huang Lian - 黄连)

الوصف:



يُستخدم كمضاد للالتهابات وداعم لصحة الجهاز الهضمي.

الفوائد:

تحسين صحة الأمعاء

محاربة البكتيريا الضارة

تقليل الالتهابات

# غوطو كولا

غوطو كولا (Ji Xue Cao - 积雪草)



الوصف:

عشبة تُستخدم لدعم صحة الدماغ وتحسين التركيز وتقليل القلق.

الفوائد:

تحسين الذاكرة

تقليل التوتر

تعزيز صحة الجلد

# غوطو كولا

غوطو كولا (Ji Xue Cao - 积雪草)



الوصف:

عشبة تُستخدم لدعم صحة الدماغ وتحسين التركيز وتقليل القلق.

الفوائد:

تحسين الذاكرة

تقليل التوتر

تعزيز صحة الجلد

# هو شو وو

## هو شو وو (He Shou Wu - 何首烏)

الوصف:

تُستخدم لتعزيز طول العمر وصحة الشعر ودعم الكلى والكبد.

الفوائد:

- تقوية الكبد والكلى

- تحسين صحة الشعر

- تعزيز الطاقة الحيوية



# دونغ كواي (حشيشة الملك الصينية)

دونغ كواي (Dang Gui - 归)  
الوصف:



تعرف بـ"الجنسنج الأنثوي"، وتستخدم لدعم صحة المرأة وتحسين الدورة الدموية.

الفوائد:

تعزيز صحة الدورة الدموية

تحفييف أعراض الدورة الشهرية

دعم توازن الهرمونات

## التقييمات (2) QUIZ



أسئلة صحيحة وخطأ:

1. يُعرف الجنسنغ بأنه عشبة تعزز الطاقة الحيوية Qi وتحسن القدرة على التحمل العقلي والبدني

2. فطر ريشي يستخدم فقط لتحسين صحة الجهاز الهضمي ولا يؤثر على جهاز المناعة

أسئلة اختيارية:

3. ما هي العشبة التي تُستخدم لدعم صحة الكبد وزيادة التحمل البدني والعقلي؟

أ) شيساندرا      ب) دونغ كواي      ج) برباريس      د) كل السابق

1. صح

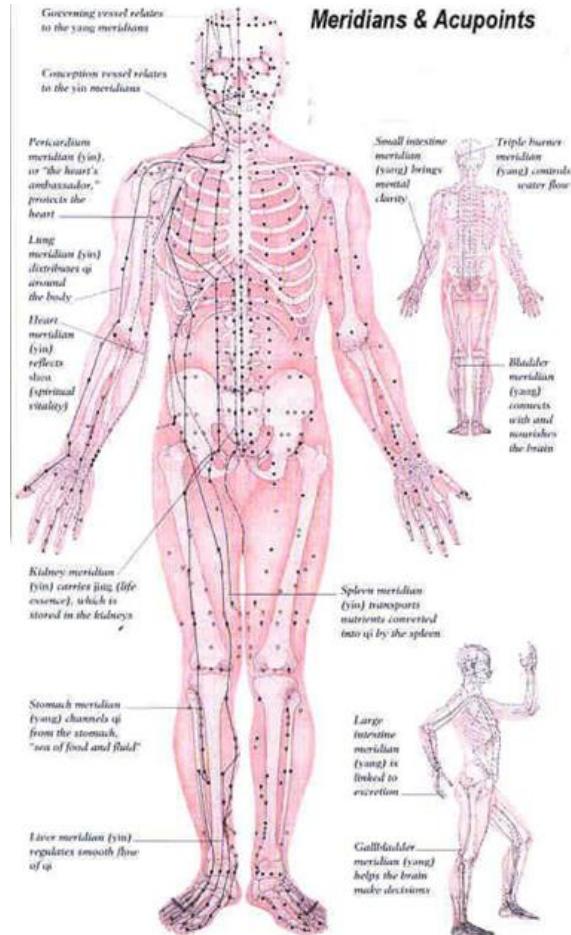
2. خطأ

3. أ) شيساندرا





# أساليب العلاج بالإبر الصينية واستخدامها في التخفيف من الألم وتحسين الصحة العامة



□ **الوخز بالإبر الصينية** هو تقنية علاجية قديمة تعود جذورها إلى الطب الصيني التقليدي.

□ يعتمد على إدخال إبر رفيعة جداً في نقاط محددة على الجسم لتحفيز تدفق الطاقة الحيوية (تشي)، مما يساعد على تخفيف الألم وتحسين الصحة العامة.

# أساليب العلاج بالإبر الصينية واستخدامها في التخفيف من الألم وتحسين الصحة العامة

## □ كيف يعمل الوخز بالإبر؟



□ وفقاً للطب الصيني التقليدي، يتدفق "تشي" عبر مسارات غير مرئية تسمى خطوط الطول. عندما يتقطع تدفق تشى، يمكن أن يؤدي ذلك إلى الألم والمرض. يهدف الوخز بالإبر إلى استعادة توازن تشى عن طريق تحفيز نقاط الوخز بالإبر على طول خطوط الطول.

□ من وجهة نظر علمية، يعتقد أن الوخز بالإبر يحفز الجهاز العصبي لإطلاق مواد كيميائية مثل الإندورفين، والتي تعمل كمسكنت طبيعية لل الألم. قد يؤثر أيضاً على الدورة الدموية والجهاز المناعي.

# أساليب العلاج بالإبر الصينية واستخدامها في التخفيف من الألم وتحسين الصحة العامة

## استخدامات الوخز بالإبر



- **ال الألم المزمن:** آلام الظهر، والصداع، والتهاب المفاصل.
- **اضطرابات الجهاز الهضمي:** الغثيان، والقيء، ومتلازمة القولون العصبي.
- **اضطرابات الجهاز التنفسي:** الربو، والتهاب الجيوب الأنفية.
- **اضطرابات الصحة العقلية:** القلق، والاكتئاب، والأرق.
- **تحسين الصحة العامة:** تقليل التوتر، وتعزيز الطاقة، وتحسين النوم.

# أساليب العلاج بالإبر الصينية واستخدامها في التخفيف من الألم وتحسين الصحة العامة.



## □ أنواع الوخز بالإبر

• الوخز بالإبر اليدوي: يستخدم المعالج إبرًا رفيعة جدًا لإدخالها في نقاط محددة على الجسم.

• الوخز بالإبر الكهربائي: يتم توصيل الإبر بجهاز كهربائي صغير يرسل نبضات كهربائية خفيفة.



• الوخز بالإبر بالليزر: يستخدم الليزر لتحفيز نقاط الوخز بالإبر.

• الوخز بالإبر بالأذن: يتم تحفيز نقاط الوخز بالإبر الموجودة في الأذن.

# أساليب العلاج بالإبر الصينية واستخدامها في التخفيف من الألم وتحسين الصحة العامة

## □ فوائد الوخز بالإبر



- **تخفيض الألم:** يمكن أن يكون الوخز بالإبر فعالاً في تخفيف الألم المزمن والحاد.
- **تحسين الصحة العامة:** يمكن أن يساعد في تقليل التوتر وتحسين النوم وتعزيز الطاقة.
- **آمن نسبياً:** يعتبر الوخز بالإبر آمناً نسبياً عند إجرائه بواسطة معالج مؤهل.
- **علاج تكميلي:** يمكن استخدام الوخز بالإبر كعلاج تكميلي للعلاجات الطبية التقليدية.

## استخدام تقنيات التدليك الصينية (توي نا) لمعالجة الأمراض العضلية والعظام.



التدليك الصيني (توي نا) هو أحد أشكال الطب الصيني التقليدي الذي يستخدم تقنيات يدوية لتحفيز نقاط الوخز بالإبر والقنوات في الجسم. ويُعتقد أن هذه التقنيات تساعد في تحسين تدفق الطاقة (تشي) وتوازن الجسم، مما قد يؤدي إلى تخفيف الألم وتحسين وظائف العضلات والعظام.



# استخدام تقنيات التدليك الصينية (توي نا) لمعالجة الأمراض العضلية والعظام.

□ ما هي الحالات التي يمكن أن يعالجها تدليك توي نا؟



آلام الظهر والرقبة

التهاب المفاصل

التهاب الأوتار

إصابات العضلات

التهاب المفاصل الروماتويدي

آلام أسفل الظهر آلام الركبة

آلام الكتف عرق النساء

## التقييمات (3) QUIZ

أسئلة صحيحة وخطأ:

1. العلاج بالإبر الصينية هو أحد أشكال الطب الصيني التقليدي الذي يستخدم تقنيات يدوية لتحفيز نقاط الوخذ بالإبر والقوافل في الجسم
2. يعتبر الوخذ بالإبر آمناً نسبياً عند إجرائه بواسطة معالج مؤهل.

أسئلة اختيارية:



3. ما الحالات التي يمكن أن يعالجها تدليك توبي نا:
- أ) التهاب الأوتار
- ب) إصابات العضلات
- ج) التهاب المفاصل
- د) كل السابق

## ■ الأجوبة

1. خطأ

2. صح

3. د) كل السابق



الرابط	عنوان الفيديو
<a href="https://youtu.be/YmJkGCFSPKA?si=qS_vjcZDiny418jj">https://youtu.be/YmJkGCFSPKA?si=qS_vjcZDiny418jj</a>	<b>Traditional Chinese Medicine For Beginners</b>
<a href="https://youtu.be/Pz_qPvzre50?si=4HA8S764nk-Ael7a">https://youtu.be/Pz_qPvzre50?si=4HA8S764nk-Ael7a</a>	<b>Five Pillars of Traditional Chinese Medicine Explained for Westerners</b>
<a href="https://youtu.be/3WMZUi_4eF4?si=AjUi4SxRn-SXAzy5">https://youtu.be/3WMZUi_4eF4?si=AjUi4SxRn-SXAzy5</a>	<b>What is Acupuncture? And does it Work?</b>

- "The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine" by Ted J. Kaptchuk
- "The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine" (Huangdi Neijing)
- "Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text for Acupuncturists and Herbalists" by Giovanni Maciocia
- <https://www.pacificcollege.edu/news/blog/2014/07/12/spring-and-tcm-5-element-theory>
- <https://yanginstitute.com/blog/understanding-qi-in-chinese-medicine/>
- <https://hhcseniorservices.org/health-wellness/health-resources/health-library/detail?id=aa140227spec&lang=en-us>
- "A Manual of Acupuncture" by Peter Deadman

شكرا لكم

Thank  
you!

