

全百
書科

養
生
編

上

特43
397

102595-001-3

特43-397

百科全書

梶原猪之松

M15

EAI-0809



百科全書

養生篇目錄

卷之上

- 備考
- 空氣ノ部
- 食物ノ部
- 人ノ食物ハ肉菜相混スルヲ論ス
- 食物
- 食物ノ種類
- 食物ノ量食事ノ度并ニ其時刻
- 常ニ同物ヲ食ス可カラザル事
- 飲料
- 身軀ヲ清潔ニス可キ事

明治十五年四月翻刻

百科全書 養生編

文部省

特43
~~399~~
397

百科全書

養生篇目錄

卷之上

- 備考
- 空氣ノ部
- 食物ノ部
- 人ノ食物ハ肉菜相混スルヲ論ス
- 食物
- 食物ノ種類
- 食物ノ量食事ノ度并ニ其時刻
- 常ニ同物ヲ食ス可カラザル事
- 飲料
- 身軀ヲ清潔ニス可キ事

明治十五年四月翻刻

百科全書
養生編

文部省

- 筋力精力ヲ使用スル事
- 筋力ノ使用
- 筋力用法ノ種類
- 精力ノ使用
- 卷之下
- 心身ヲ休息ス可キ事
- 躰ノ温度
- 衣服ノ弊風
- 快樂ノ事
- 心勞ヲ免ル可キ事

附録

目錄終

百科全書

養生編

備考

錦織精之進

譯

夫レ人ノ身躰ハ其質幼ヨリ康健ニシテ偶然傷害ノ其身ニ及ブナリ
 ハ養生法則ニ從ヒテヨク其身ヲ護スルハ白髮老顔ニ至ルト雖モ其
 健全ナルヲ從前ニ異ナラズ此レ一般普通ノ説ニシテ弘ク實驗ニ沙レ
 ハ其説ノ以テ信ズベキヲ知ルコ足ル然ラハ養生法ヲ説示スルハ緊要
 ノ事ニシテ人之ヲ守リテ其身ヲ自愛セハ天命ヲ全クシテ必ス不幸夭
 死ノ患ナシ豈寄生中ノ幸福ト謂ハザルベケンヤ此法則ノ大要ハ人皆
 輒ク之ヲ知ルヲ得ヘシ知リテ之ヲ守ルハ常ニ難シトスレト勉メテ之
 ヲ行ハハ何ノ難キヲカアラソ

養生法則ノ大要ハ何ソヤ曰ク一ハ恒ニ純粹ナル空氣ヲ吸入スル
 二ハ過不及ナク滋養物ヲ食スル
 三ハ身躰ノ清潔ナラシムル
 四ハ

四ニハ筋力精力ヲ使用スルヲ、五ニハ酷熱嚴寒ヲ避クルヲ、六ニハ快樂ヲ爲ルヲ、七ニハ劇勞ヲ免ル、ト云テ此等ノ件々ハ右ノ順序ヲ以テ下ニ論ズル所多シハ動植學上ノ新論ヲ採ルナリ

空氣ノ部

我が地球ヲ圍ム所ノ空氣ハ酸素窒素ノ二瓦斯ヲ以テ主タル成分トス二種ノ抱合セル比例ハ酸素ニ居リ窒素ハ居ル此二種ノ外ニ炭酸瓦斯ノ加ハルト雖モ其量至テ微少ニシテ入レテ算スルニ足ラズ斯ノ如キ空氣ハ自然純粹ナル者ニシテ人ノ呼吸スルニ必ス無カルベカラズ若シ他物之ニ混シテ其自然ノ抱合比例ヲ亂スル之ヲ吸入スレハ必ス病源ヲ醸スナリ夫レ純粹ノ空氣ハ人ヲ生活セシムルノ本源ナレハ之ヲ多量ニ吸入スルノ器必ス人肺ニ備ハラザルヲ得ズ器トハ何ゾヤ肺臟是ナリ強壯ナル大人兒童ニ對シテ言フノ肺臟ハ呼吸コトニ空氣ノ積、立方二十「インチ」立方二十「インチ」ハ厚サ、幅サ、長サ、共ニ二十「インチ」ナル者ヲ謂フ立方ハ算術ノ語ニシテ「インチ」ハ尺ノ名凡ソ我

カ八分四厘ヲ吸入スル者ニシテ一晝夜ニ吸入スル量ハ五十七ホグス許リニ當ル升量ノ名五十二「ガロン」半ヲ謂フ「ガロン」ハ「ド」ノハ我が二升五合許リニ當ル以下皆此ニ倣ヘニ下ヲオスノ如キ多量ノ空氣ヲ吸入スレハ又之ヲ呼出ス其呼出セルモノハ忽チ遁レ去リテ茫々タル大空ノ氣ト接ス故ニ我が地球ヲ圍ム所ノ空氣モ亦絶エズ新陳代謝セザルヲ得ズ其新鮮ナルモノヲ流布スルノ本源ハ大空ノ氣ニ出ツル者ニシテ萬世無究ナリ

時アリテ空氣ノ腐敗セル者我が地球ヲ圍マントスレバ亦隨ヒテ之ヲ防ガザルヲ得ズ就中先ツ注意スベキハ傳染毒氣ニシテ其氣ノ空氣ニ混ズルハ何レノ地方ニカ滯水及ヒ枯廢植物ノ存スルニ由ルナリ實ニ此氣ハ極微極淡ノ毒氣ニシテ先ツ肺臟ニ入りテ後全身ニ及ビ熱病等總テ傳染流行病ヲ醸スノ本源トナル其盛ニニ傳染流行スルノ例ハ「カムパナ、デイ、ロマ」ノ地ヲ以テ知ルベシ其地大半ハ泥沼ニシテ常ニ濕氣ヲ蓄フ此地ヨリ生ズル濛氣ハ六身ヲ害シ易キヲ以テ其近境ノ住民

之ヲ避ケンガ爲メコ已ムヲ得ル居テハスニシル沼、澤、等總テ卑
濕ノ地ハ多少必ス傳染毒氣ヲ生ズ故ニ其地ハ勿論其近境ニ住ム者
モ必ス其害ヲ及ボス少シク高燥ノ地ト雖モ其十分ニ日光ヲ受ケ空氣
ノ通暢スル處ハ以テ家ヲ築キ都テ建ツルニ宜シ水桶水櫃等總テ水ヲ
貯フル器ハ家室ノ四邊ニ置クベカラズ之ヲ置ケハ人ノ健全ニ害アリ
若シ常ニ水ヲ更變シテ新鮮ナラシメザレバ必ズ毒氣ヲ發スルノ質ア
ルヲ以テナリ(ウイスカウント、ミルトン)英國貴族ノ人ハ英名ニシテ衆望ノ歸
セル人ナリシガ婚姻ヲ終リ一子ヲ生シテ後病死セリ不幸ト謂フベシ
其病源ヲ論スルニ其住スル別莊ノ牀下ニ陳腐ノ溜水アリテ之ヲ蓋蔽
セザルガ故ナリ(蘇格蘭)南部ノ一農家モ亦此害ニ罹レリ其毒氣ノ劇シ
キ一等ヲ加ヘ家長、妻、子ヨリ奴、婢ニ累及セントス然レモ幸ニ轉居セル
ヲ以テ僅カニ其命ヲ救フヲ得タリ此ニ由リテ觀ルニ其轉居ハ立ト
コロニ康健ニ復スル所以ニシテ其舊宅ニ歸レバ復疾患ニ罹ルヲ必然ナ

ラン其病源ヲ質サンガ爲メ家屋ノ内外ヲ探索スレバ其屋後ニ當リ磨
車ノ溜水アルヲ見ル家人常ニ無用ノ殘物ヲ此溜水ニ棄テ累年堆積シ
テ除セズ是病源トナル所以ナリ斯ノ如キ瑣々タル原因ヲ以テ重大ノ
患害ヲ醸スハ實ニ怖ルベシ然レモ少シク各物ノ性理ヲ解セバ毒氣ヲ
豫防スルニ何ノ難キヲカアラン今此等ノ病死頗ル世ニ多キヲ觀レバ
毒氣ノ避クベキヲ知ル者尙ホ未ダ多カラザルヲ知ルヘシ
腐敗物ハ其種如何ヲ論ゼズ皆臭氣ヲ生ズルノ源因タリ譬ヘバ市街ノ
方隅ニ積ミタル芥物、水竇ノ穢ニ掃除スル者、家傍ニ棄テタル腐敗動物
ハ空氣ヲ混濁セテ之ニ接スル人ハ必ス病ム其臭氣ハ又毒トナリテ空
氣中ニ蔓延シ劇シク人躰ヲ害ス中古普ク(歐)州諸國ニ流行セル疫病ノ
本源ハ蓋此臭氣ニ基ツク者ナラン當時諸國都府一般ニ清潔ナラシム
ルニ注意セズ所々ニ芥物ヲ堆クスルニ至レリ其芥物ノ積所ヨリ發
スル臭氣ハ陋巷矮屋ヲ歷テ遂ニ一屋ヲ一殿ニ傳播スルノ質アリ怖ル

ベシ又水質ノ陳腐ヨリ一種ノ瓦斯ヲ生ズ硫化水素是レナリ人之ヲ吸
入スレバ難治ノ病ヲ生ズ(亞非利加洲内ニテ熱帶間ノ部分殊ニ健康ナ
ラザル所以ハ其海岸、川洲、藪澤ヨリ硫化水素ヲ生ズレバナリ其毒ノ劇
シキ雀ノ如キ小動物ハ空氣ヲ吸入スルキ其量百十五分ニシテ其一分
硫化水素加ハレバ必ス死ス又水百九分中、硫化水素一分ヲ混シタル浸
劑ヲ與フレバ馬ノ如キ大動物モ殺スニ足ル實ニ府内ノ掃街疏水法ハ
緊要ノ事ナレド深ク此ニ注意スル人甚タ稀ニシテ(英)國諸府一トシテ
未ダ清潔ヲ極ムルヲ見ス故ニ住民ノ健全ヲ保スルヲ能ハズ若シ市街
ノ製造ヲ改正シ清水ノ供給ヲ便宜ニシ掃街疏水法ニ注意シテ現今世
ニ發スル所ノ議論ヲ採用セバ必ズ住民ノ健全ヲ保スベシ
人肺ノ呼吸ハ空氣ヲ腐敗セシム其呼出スル者毒氣ヲ含ムヲ以テナリ
人、空氣ヲ吸入スルキハ其成分既ニ說ケルガ如キ抱合ノ比例ニテ酸素二
ニ居リ窒素八ニ居レド之ヲ呼出スルキハ其比例大ニ變ズ空氣肺臟ニ

入レハ其酸素ヲ五分ニテ二分ハ血液ノ炭素ト抱合シ餘ノ三分ハ窒素
ト共ニ遊離ス蓋シ窒素ノ量ハ從前ニ異ナラスト雖モ酸素ハ其五分ノ二
ヲ減スルヲ以テ炭酸瓦斯アリテ此欠乏ヲ補フ其炭酸瓦斯ノ生スルハ
酸素、炭素ノ抱合ニ基ツクナリ其炭酸瓦斯ノ空氣ニ混スルハ其量通例
ニ比スレバ頗ル多クシテ毒質ヲ含ム然レド肺臟ヲ出テ遠ク大空ノ氣
ト接スレバ更ニ害ヲナサス若シ密室ニ坐シテ呼出スルキハ室内ノ空
氣ヲ腐敗セシムルヲ以テ再び吸入スルヲ能ハス譬ヘハ人ヲ箱中ニ入
レテ密封スルキハ其息ヲ呼出スル毎ニ炭酸瓦斯多量ヲ混シテ箱中ノ
空氣ヲ腐敗セシメ其吸入スルニ從ヒ遂ニ酸素全ク盡キテ呼吸シ難ク
速ニ死スルヲ必然ナリ
人ノ住居スル房室ハ大概皆嚴ニ閉塞セル者ニアラス假令窓戶ヲ鎖ス
ト雖モ其間隙并ニ煙筒ヨリ多少外氣ヲ室内ニ融通セシム故ニ通例房
室ニ有ルキ新鮮ノ空氣乏シクシテ呼吸ノ自由ナラザルヲアルヲ知ラ

然レモ室内ニ多人群集セバ大ニ空氣ニ腐敗シムルコ必然ナリ
多人數ニテ酸素ヲ費スルハ其闕乏ヲ補フニ暇アラズシテ唯々炭酸瓦
斯ノ量ノミ増加スレバナリ譬ヘバ寢室、戲場、集會室、寺院拜禮堂、學校教
場ノ如キ是レナリ「カルカタ、プラツクホール」ト稱スル高名ノ獄舍ハ炭
酸瓦斯ノ多キヲ比類ナシ一夜此獄舍ニテ縱横十八「フット」凡ソ我カ曲
ルノ廣サナルニ小窓ヲ設ケタル室内ニ百四十六人ノ囚徒ヲ入レタ
リ此多人數ノ要スル酸素ハ頗多量ナラザルヲ得ズ然ルニ今室内ノ酸
素ヲ量レバ一人ノ生活モ猶ホ維持スルニ足ラス矧ヤ百四十六人ヲヤ
豈不當ノ甚シキコアラズヤ囚徒呼吸シ難ク苦悶ニ堪ヘス晨曉ニ至レ
バ存スル者二十三人ニシテ餘ハ皆死シタリ爾後二十三人モ亦皆腐
爛症ノ熱病ニ罹リテ死ス此レ其源先ニ徹夜炭酸瓦斯ノ毒氣ヲ吸入セ
ルニ在リ

通例ノ房室并ニ公會堂ニアリテハ空氣腐敗シテ人躰ノ強弱ニ從ヒ多

少其健全ヲ害スト雖モ世間深ク此ニ注意スル者甚ダ尠ナシ自愛ノ至
ラザルト謂フベシ殊ニ寢室ハ空氣ノ腐敗スルコ甚タ多シ其室多ク他
室ニ比スレバ稍々狹小ニシテ毎ニ徹夜之ヲ閉ヅ之ヲ閉ヅテ眠ニ着ク
ハ人身ニ害アリ宜シク意ヲ用ヰベシ

火中ヨリ發スル氣ハ室内ニ新鮮ノ空氣ヲ給スル本源ナレモ過盛ナル
片ハ却テ益ナシ火竈ヨリ生ズル不潔物ハ煙筒ヨリ飛散シテ火氣ハ大
抵戸口ト竈トノ間ヲ傳ハリ流通シテ空氣ヲ新陳更換セシムルト雖モ
器具ヲ設ケテ室内ノ空氣ヲ轉ズル者ハ世間未ダ盛ニ之ヲ用ヰズ但シ
窓戸ヲ開キテ室内ノ空氣ヲ轉ズルコト間アレモ我ガ(英)國ノ氣候ニテハ
宜シカラズ却テ時アリテ害ヲ醸スニ至ルベシ

仁者(ドクトル、アルノット)ノ發明セル火氣融通ノ法ハ至レリト謂フニ
非レモ其用ヲナスコ頗ル多シ其法、火竈ノ頂格ニ接スル煙筒ノ部分ニ
孔ヲ穿テテ錫管ヲ挿入シ其管ノ外系ニ瓣ヲ著クシナリ火氣煙筒ニ登

レハ其辦、内部ニ開ケ火氣登ラザレバ其辦閉ツ火氣ノ煙筒ニ登ルハ
絶ニス火竈ノ頂格ヨリ空氣ノ陳腐セル者ヲ去ラシム此法ハ何レノ家
屋ニモ施スヲ得ベシ且ツ其費モ至テ廉ナレトモ惜ムベシ此法ノ火竈ヲ
具フル所ニアラザレハ之ヲ施ス可能ハス別ニ火竈ナキ所ニ施スベキ
法アリ即チ徑線二三「インチ」ノ錫管ヲ作りテ之ヲ各室ニ通シ其陳腐
セル空氣ヲ去ラシメ其管端ヲ厨房、其他火氣ノ盛ニ融通スル所ニ止
ムルナリ此法、前法ニ比スレバ其用ヲナス可稍多クシテ廣廈大屋ト雖
モ絶ニス各室ニ新鮮ノ空氣ヲ給スルヲ得ベシ故ニ時候ノ如何ヲ論
ゼス常ニ人身ヲ健全ナラシムルニ恰モ茫々タル曠野ニ在リテ新鮮ノ
空氣ヲ吸入スルニ異ナラス且ツ錫管ニ分度辦アリテ火氣ト空氣トノ
量ヲ自在ニ増減セシムベシ

食物ノ部

養生ニ要用トスル第二件ハ十分ニ滋養物ヲ食スルナリ

有機體ハ其成分恒ニ減少スルト雖モ又恒ニ之ヲ補足ス人類ハ殊ニ然
リ凡ソ動物ト稱スベキ者ハ上ニ人類ヨリ下モ昆虫ニ至ルマデ皆消化
器ヲ備フル者ニシテ器口食物ヲ受ケ之ヲ消化シテ後器口ヨリ細管ヲ
傳ヒテ周テシ軀中ニ及ボス動物ハ其類ノ異ナルニ從ヒ亦其食スル所
ノ物質及ヒ其分量ヲ異ニス故ニ消化器并ニ其管ノ形狀モ亦從ヒテ異
ナラザルヲ得ス諸動物ノ消化器常ニ好シ整フハ造物主ノ工匠ニ出ツ
ルト謂フベシ

人ノ食物ハ肉菜相混スルヲ論ス

動物ノ内ニ惟菜類ヲ食ヒ以テ生存スル者アリ或ハ他動物ノ肉ヲ食ヒ
以テ生存スル者アリ菜食動物ノ消化器ハ一般紛綸タル長管ヲ具フ蓋
シ菜類ノ一塊ニテ眞ニ滋養ノ成分トナル者ハ甚々少量ニシテ其消化
器ニ入リテ通過スル間自長大ナラザルヲ得ザレハナリ譬ハ羊ノ臟
腑ハ其長ヲ全身ニ二十七倍スルガ如シ之ニ反シテ猫属、猛鳥等總テ肉

食動物ハ一般ニ臟腑短シ菜食動物ハ齒ハ其面闊シ且ツ匾シ其牧草穀物ヲ食スルトキハ之ヲ截切セシガ爲メニ其腮ヲ横ニ動カス然レモ肉食動物ハ其腮ヲ開クヲ甚ク潤クシテ且ツ鋭キ長牙ヲ具ヘ以テ其食物ヲ取リテ之ヲ截切ス若シ斯ノ如キ自然ノ造構變ズレハ亦其要スル食物モ必ズ其種ヲ變ゼザルヲ得ズ其種變ゼザレバ食フテ益ナシ人ノ臟腑ハ其長サ右二種ノ中間ニ居リテ其齒ハ二種ヲ兼ヌ故ニ人ハ菜肉両方ガヲ食シテ其生ヲ維持ス人ハ固ヨリ論ナシ何等ノ動物ト雖モ皆性法ニ依ルハ天然ノ法則ニシテ魚ハ水ニ住ルニ符合セザレバ其生ヲ健全ナラシムルヲ能ハズ故ニ人ハ必ズ菜肉相混シテ食セザレハ發育生長スルヲ能ハス古ノ名儒(ヒサエラス)ノ弟子皆ナ食餌ノ爲メニ動物ヲ殺スヲ以テ可憐トナシ菜肉ノミヲ食センヲ議論セリ當時此說ニ服スル者甚ク多シ近代ニ至リテモ頑固未開ノ人ハ尙ホ此說ヲ信ジテ未ダ食肉セズ然レモ性法ニ照ラシテ之ヲ考フレバ必ズ菜肉相

混シテ食セザルベカラズ人菜、類ノミヲ食スルハ其臟腑ヲ害セズシテ大便ヲ通利セシムルヲ能ハス其故ハ人ノ臟腑ハ上ニ論セル菜食動物ノ如ク長カラザレバナリ故ニ人、其身ヲ愛護セント欲セバ必ズ性法ニ從ヒテ菜肉二種ヲ混合シテ之ヲ食スベシ

食法

人ノ食スル法如何、人ノ食スベキ物如何、食後爲スベキ事如何ノ三件ヲ詳説スルニハ先ツ消化法如何ヲ見ルベシ消化法トハ空腹ヲ滿タシメシガ爲メニ消化器ヲ以テ食物ヲ受ケ之ヲ血液ニ化スル方法ヲ謂フ物ヲ食スルニ多少ノ法則アリ宜ク之ヲ守ルベシ食法ヲ論ズルハ贅ニ似タルヲ以テ之ヲ怪ム者アレド動植物學上ニテハ之ヲ緊要ノ事トシテ深ク注意ス事務多端ニシテ寸陰ヲ惜ム人ハ就中速ニ食ヲ終ント欲シテ其食スルヲ甚ク粗暴ナリ(米)州在留ノ(英)人歸國シテ屢話ス所ヲ聞クニ(合衆)國ノ商人ハ舉リテ粗暴ノ食ヲナス朝餐、十「ミニユリト」晝餐

ハ二十「ミ」ユート」ニ超エズ故ニ其食物ヲ口ニ入レ、一急遽ニテ之
ヲ咀嚼セスシテ嚥下スト斯ノ如キハ性法ニ齟齬ス其消化シ難キヲ以
テナリ
性法ニ從ヒテ物ヲ食スルニハ先ツ之ヲ口ニ含ミ好ク咀嚼シテ唾ヲ混
ゼシムベシ是レ消化ヲ助クル所以ニシテ必ズ欠クベカラザルナリ唾
ハ口中并ニ其近邊ノ肉核解剖術ノヨリ生ズル流動物ニシテ其質ハ下
ニ論ズル胃汁ニ類セリ食物ハ之ト混スルコアラザレバ必ズ消化シ難
シ是ニ於テ胃ハ其固有ノ官能ヲ爲スノミナラズ齒ト唾トノ代用ヲ爲
ザルヲ得ズ夫ノ過食シテ滿腹スルノ源此ニアリ滿腹過度ナレバ不消
化ノ害ヲ生シ終ニ全身ノ健全ヲ傷ル慎マザレベケンヤ
食物ヲ口中ニ入レズシテ管端ヨリ直ニ胃ニ輸スルハ唾ノ甚ク緊要ニ
シテ欠ク可カラザルヲ知ルベシ譬ヘバ今誤リテ咽喉ヲ打テ食道ヲ傷
ル者アラソ其食スルニハ必ズ食物ヲ管端ヨリ送ラザルヲ得ズ假令之

ヲ送ルモ唾ト混ゼザレバ消化シ難クシテ患者ノ苦惱實ニ劇シ又爰ニ
チノ罪人アリ嘗テ獄舎ニ在ルト小刀ヲ以テ其咽喉ヲ切レ死セズ此
患者ニ食セシムルニハ其口ニ管ヲ挿入シ管端ヨリ食餌ヲ送ラザルヲ
得ス而シテ其食物ニ交フルニ唾ヲ以テスルヲ其量毎食六「チンス」ヨリ
八「チンス」ニ至ルベシ唾ハ一種無類ノ質ヲ備フル者ナレバ水ヲ以テ之
ニ代ヘルヲ能ハザルハ瞭然タリ其故如何水ノ用ヲナスハ唯々食物ヲ
濕ホスノミニシテ大ヒニ消化ヲ助クルヲ能ハザレバナリ
今齒ヲ以テ食物ヲ嚼ムヲ論ズルニ其緊要ニシテ必ズ欠クベカラザ
ルハ次ニ述ブル所ヲ以テ瞭然タリ今チ距ル數年前ニ(カナダ)人(エキ
セルス、サイント、マルチン)銃丸ニ其胃ヲ射ラレタリ瘡ユルマテ其丸痕
ヲ蓋ハズ故ニ外部ヨリ胃ノ造構官能ヲ見ルヲ得タリ其醫師(ドクトル、
ピウモント)試ニ固形食物一片ヲ取リ其胃中ニ入ルレバ胃汁唯ニ其表
面ヲ消化スルニ由リ胃汁ノ充分ニ其官能ヲ呈スルハ粉末食物ニ限ル

「チ發見セリ胃汁ノ充分ニ固形食物ヲ消化セザル時ハ或ハ嘔逆シテ口ヨリ出テ或ハ胃腸ヲ刺衝シ通過セシトス若シ胃腸ヲ刺衝スル時ハ劇痛ヲ起シテ疝氣、風氣、腹内ヲ膨張セシムルノ風氣ノ患ヲ醸シ易シ是レ食物ヲ嚼マザルノ爲ス所ナリ故ニ其身ノ健全ナランヲ欲セバ好シ食物ヲ嚼ミ急遽ニ食シ了ルベカラズ

好シ食物ヲ嚼メバ舌ヲ動カシテ之ヲ咽喉ニ送輸スベシ其胃ニ下ルハ唯々食物ハ重力ノミナラズ亦咽喉ノ縮脹シテ食物ヲ下ニ推スニ由ル夫レ胃ハ食道ノ首部ニシテ之ヲ咽喉ノ膨脹スル者ト看做シテ可ナリ其形狀膜様ノ囊ニシテ殆ト風管ニ似タリ而シテ二口アリ一ハ食物ヲ容レ一ハ食物ヲ出ス咽喉ノ通スル所ハ胃囊ノ大ヒニ彎曲セル部ニシテ其少シク彎曲スル所ハ半消化ノ物ヲ他ニ移ラシムル食道ノ部ト接スル食物胃ニ下ルキハ其二口閉チテ消化法第二步ト稱スル者始マルナリ好シ食物ヲ嚼ミテ其分子ヲ分離シ且ツ唾ト之ヲ抱合セシムル是レ消

消化ノ初歩ニシテ今之ヲ終リテ胃汁ノ其分子ヲ消化スルニ及ブ夫レ胃汁ハ食物ノ胃ニ在ル時之ヲ消化センガ爲メニ絶エズ胃ノ細管ヨリ分泌スル者ニシテ其質ノ最モ貴ブベキハ盛ニ溶解力ヲ備フルナリ胃汁ノ溶解力ニ感スル食物ハ化シテ髓様軟質ノ灰色塊トナル之ヲ名ツケテ乳糜ト云フ胃筋收縮シテ此塊ヲ推シ「ダウデナム」ト稱スル胃邊ノ食道ノ部ニ移ラシム胃汁ヲ以テ食物ヲ消化スル時ヨリ「ダウデナム」ニ移スニ至ルマデ其間短キハ一時半、長キハ二三時ヲ費ス其長短ハ食シタル物質ノ美惡ト其量ノ多寡トニ因リ又食物ヲ嚼ミテ唾ト混ズルノ足不足ニ關ス

乳糜「ダウデナム」ニ在ルキハ能ク膽汁、腺汁ト混シ兼テ胃腸ノ鼻涕様ノ種也ヨリ分泌スル流動物ト混ズ膽汁ハ稍々綠色ヲ帶ブル苦味ノ流動物ニシテ聊カ粘著質アリテ肝臟ヨリ分泌ス肝臟ハ稍々肋骨ヲ下リテ右チ占ム膽汁ハ肝臟チ出テ鵝羽莖ニ類セル小管ヲ歴テ「ダウデナム」ニ

下ル然レヒソノ未ダ小管ヲ歴ザル時多少肝邊ノ膽胞ニ移リテ後小管ニ達ス、乳糜、右三種ノ流動物ト混スレバ變ジテ黃色トナリ苦味ヲ帶ブ蓋シ膽汁ノ感應最モ劇シキヲ以テナリ然レヒ其質ノ變ズルニ至リテハ一樣ナラス食物ノ種類ニ從ヒ差異アルナリ膏膩物、筋根、軟骨、蛋白ノ類ハ獸肉、乾酪ノ如ク乳糜ニ變シ易カラズ乳糜ノ色、味、質、已ニ變ズレバ臟腑、條蟲ノ如ク運動シ乳糜ヲノ食道ヲ通過セシム斯ノ如キ一種無類ノ運動ハ臟腑ノ造構ニ編錯セル筋膜ノ收縮ヨリ起ルナリ臟腑ノ運動ヲ勵マヌハ是レ膽汁ノ爲ス所ニシテ膽汁官能ノ主タル者トス膽汁減ズレバ臟腑ノ運動力ヲ弱クヌ運動弱ケレバ消化ヲ遲クシテ臟腑ヲ凝滯セシム是ニ於テ肝臟ヨリ膽汁ヲ分泌セシメ其汗ノ官能ヲ以テ臟腑ニ條蟲ノ如キ運動ヲ起サシメシメガ爲メニ甘汞藥名黑丸子効能甘汞ノ類ヲ用サベシ膽汁ノ官能ハ上文ニ述ブルノミナラス食物ノ滋養ナラサル成分ヨリ滋養成分ヲ造ルヲ助ケンガ爲メニ乳糜ヲ精液ト混ゼ

シム此精液ト混スル乳糜、小腸ニ達スレバ其表面ニ極細管アリテ四方ニ蔓延擴張セル分枝其精液ヲ吸入シテ殘滓ハ躰外ニ排泄セシム斯ノ細管ノ吸入スル精液、肉核ニ達スレバ其滋養質較增加ス其後肉核ヨリ出ル細管ヲ傳ヒ較大ヒナル管ニ至ル此管ハ胸管ト稱スル者ニシテ下腸ニ接シタル背骨ノ傍ニ添ヒ登リテ心臟ノ邊ニ精液ヲ流布ス但シ心臟ノ邊ハ全躰ヲ循環シタル血液ノ再歸スル所ナリ此邊ニテ血液精液ト親和シテ肺臟ニ至リ其吸入セル空氣ニ感シ再ヒ循環スベキ變化ヲ受ク故ニ消化ノ作用ハ肺臟ニ至リテ止ム其血液ハ滋養質ヲ帶ビ皮膚、筋肉等總テ人體ノ諸部ニ新鮮ノ分子ヲ給與ス食物、胃中ニ下ルキハ忽チ胃汁ノ分泌ヲ起ス其胃ニ滿チテ分泌スル間ハ大概一時間ナリ人體ノ諸器何等ヲ論ゼズ其官能ヲ呈スルキハ其血液ノ流動速ニ増加シ其神經ノ勢力モ亦然リ是レ人ノ生活スル所以ニシテ譬ハ胃ノ其汁ヲ分泌スル時ノ如シ胃ノ此官能ヲ呈スル時ハ必

ス他器ヨリ血泌及び神經力ヲ借ル、人、食シテ眞ニ其味ノ美ナルヲ知ル
キハ四肢ノ端ニ寒氣ヲ覺ユ是レ肢端ノ血液胃ニ向ヒテ流動スレバナ
リ夫レ胃ノ物ヲ消化スルハ他ノ諸器ノ血液ヲ借ラントスルヲ實ニ甚
シキガ故ニ食中若クハ食後直ニ行歩、角力等總テ四肢ヲ勞スル事ヲナ
シ難シ精神モ亦然リ稍倦惰ヲ生シテ敏捷ナラザルナリ筋力、精力、共ニ
是レ消化ヲ助ケンガ爲メニ一時胃ノ方ニ向ヒテ聚合スルガ故ナリ此
レ即チ性法ノ然ラシムル所ニシテ其身ヲ健全ナラシメント欲スルハ
ハ三度ノ食後一時間必ス筋力、精力ヲ用キズシテ徒然ト休息スベシ膽
汁ノ分泌ハ殆ト一時間ニシテ了レハナリ分泌已ニ了レバ新鮮ノ血液
全體ニ波及スベシ是ニ於テ始メテ心身ヲ勞シテ可ナリ人、此等ノ法則
ヲ守ラザレバ其身ニ害患ヲ醸スニアリ食時ハ固ヨリ論ナシ食後ト雖
モ未ダ一時ヲ過ギザルニ四肢並ニ精神ヲ勞スレバ筋力血液ヲ胃ニ達
スルヲ能ハスシテ消化必ス遲延ナラザルヲ得ス故ニ體中ニ混擾障礙

チ生ズ食物不消化ニ惱マサル、ハ必ズ此ヨリ起ル所ナリ
食後暫時休息スルト同シク食前モ亦時宜ニ由リ暫時休息スルヲ要ス
譬へハ遠路ヲ歩シタル後ノ如ク劇シク筋力ヲ勞スレバ止マルト雖モ
全體ノ血液、筋力尙ホ兩足ニ聚合シテ激動ス故ニ此激動ヲ止メ全軀ヲ
平穩ナラシムルニハ必ズ多少ノ時間ヲ費ヤサハルヲ得ス其未ダ平穩
ナラザル時、物ヲ食スレバ胃ノ筋力弱キヲ以テ食物唯ク胃ニ滿ツルノミ
ニテ消化シ難キヲ瞭然タリ又人、劇シク思慮ヲ勞スルハ神經、血液、共
ニ腦ニ聚合スルヲ以テ後暫時ノ間ハ他器ヲシテ其官能ヲナサシメ難
シ故ニ血液筋力ノ方向ヲ變シテ他器ニ聚合セシムルニハ必ズ多少ノ
時間ヲ費ヤサハルベカラズ所謂每食前ニハ宜シク暫時休息スベシ假
令休息セザルモ更ニ心身ヲ勞スルコト勿レトハ右ノ趣意ニ基ツクナ
リ
世人多クハ上文法則ノ由リテ起ル所ヲ詳ラカクセズト雖モ其珍愛ス

ル動物ニハ自之ヲ施用ス然レモ人體ニ施用スル者ハ今尙ホ屈指シテ
數フベシ夫ノ心ヲ馬ニ寄セ若シハ犬ニ寄スル者ハ犬馬ノ走馳後暫時
ハ之ニ食餌ヲ與ヘズ與ヘテ後モ亦暫時ハ走馳セシメズ又老練ノ兵士
ハ遠路歩行後暫時ハ食ニ就カスシテ血液筋力ノ平穩ヲ待ツ是レ練功
ノ然ラシムル所ナリ

食中及ヒ前後暫時ノ間ハ思慮勞動ヲ避シベシト雖モ數人會食スル時
笑談スルハ害ナシ却テ之ガ爲メニ食物ノ消化ヲ助クルナリ

食物ノ種類

既ニ述ブルガ如ク人ノ食道造構ニ應スル食物ハ菜、肉、相混ゼザルベカ
ラズ是レ一般普通ノ法則ニシテ之ヲ守リテ養生スレバ恙カ無カレベ
シ然レモ人各々好惡アリ或ハ此類ヲ好ミ或ハ彼類ヲ好ム專ラ其好ム
所ヲ食シテ經久其身ヲ健全ナラシムルヲ得ベシ譬ヘバ耕夫ノ如キハ
多シ穀粉製ノ食物ニ因リテ多年其身ヲ健全ナラシムルガ如シ然レモ

此類ノ食物、一過ハ健全ヲ保ツニ似テ其實ハ然ラズ常ニ滋養ノ充分ナ
ラザルヲ以テ終ニ其體格ヲ損スルヲ免レズ(愛爾蘭)ノ人夫ハ其體格ノ
強壯ナルヲ驚クニ堪ヘタリ然レモ其食物ヲ問ヘバ專ラ馬鈴薯ヲ以テ
製ス是レ滋養成分多カラザレモ之ヲ食スルノ量甚タ多キヲ以テ獸肉
ヲ食セズモテ稍其欠ヲ補フベシ我ガ(英)國ノ貧民教育課、(愛爾蘭)ノ風習
ヲ見テ曰ク(愛)國ノ農家ハ男女ヲ論ゼズ大概皆テ毎日二度ノ食ヲナシ
毎食九「ポンド」即チ馬鈴薯ヲ食スト此等ノ事ハ馬鈴薯一味ノ食物、人身
ヲ健康ナラシムルノ證ニ非ス食物ノ種類ニ由リ分外ニ人ノ嗜好スル
ノ例トスベシ

菜肉相混スルノ比例ニ一般ノ法則アリト雖モ各國ノ氣候ニ由リテ法
則ノ如クナラザルコトアリ宜シク注意スベシ肉類ノ質ハ血液運動ヲ催
進スルヲ強シ就中牛肉等ヲ以テ最トス鳥肉、魚肉ハ之ニ次ク夫レ熱帶
地方ノ住民ハ平生血動強キヲ以テ肉類ヲ食シテ血行ヲ増スヲ要セス

故ニ其食スル所、米、西穀米ニ過キスヲ其健全ヲ保スルニ足ル之ニ反
シテ寒國ニ住ム者ハ血行ヲ催進スルヲ要ス其食物、菜類ヲ混スルヲ甚
ク少量ニシテ獸肉、鯨脂ヲ混スルノ多量ナルハ此ヲ以テナリ
病後ノ人ニ食セシムルニハ最モ消化シ易キ物ヲ擇ブテ緊要トス健康
無病ノ者ハ何物ヲ食スルトモ其質火氣ヲ受ケテ、其量常度ニ過ギザレ
バ之ガ爲メニ健康ヲ害スルヲ擧ナシトス鳥、獸、魚ノ三類ハ皆人身ニ害
アル者ナシ其調理宜シキヲ得ルハ其消化スル間短キハ二時長キモ
四時ニ過ギズシテ充分ニ人身ヲ滋養ス爰ニ一ノ法則アリ曰ク肉類ノ
纖維益細軟ナレバ益消化シ易シト肉類中間然ラザル者アレハ大概皆
ナスノ如シ一塊ノ肉ハ一塊ノ菜ニ比スレバ其滋養成分較多シ夫ノ食
道長カラズシテ消化シ易キハ蓋シ此理ナラン肉、菜ノ二種消化ニ遲速
アリト雖モ己ニ精液トナレバ其官能異ナルヲナシ
肉類ノ筋根、凝脂、等ハ纖維ニ比スレバ大ヒニ消化シ難シト雖モ之ヲ切

離スル者甚ク稀ナリ鹽汁ヲ以テ肉類ヲ漬スルハ其消化力ヲ減ズ鹽
ハ肉類ノ纖維ヲ堅クスル質アレバナリ世人、介蟲、乾酪ノ類ヲ烹燒セザ
ルハ其纖維堅ク帯ビテ充分ニ消化シ難キヲ以テナリ
小麥、燕麥、大麥、西穀米、馬鈴薯、粉ヨリ製シタル食物ハ粥類、餅類ヲ論
ゼズ皆ナ人躰ノ造構ニ適スル者ニシテ消化ノ間大概皆ナ二時間ヲ要
ス然レハ充分之ニ菜類ヲ混ズルハ其時間之ニ倍ス(蘇格蘭)ノ田舎ニ
於テハ小兒ヲ育スルニ燕麥製ノ粥若シハ馬鈴薯、牛乳ヲ混シテ製シタ
ル餅ヲ專用ス其小兒ノ常ニ健全無病ナルヲ比類ナシ是レ人類無恙ノ
幸ヲ稟クル例トシテ考フベシ綠菜、果實ノ如キハ調理シテ柔軟ナラシ
ムルト雖モ其消化シテ滋養成分トナルヲ前ノ者ニ比スレバ較少ナシ
然レハ通例ノ食物ニハ多少菜類ヲ混シテ其量ヲ増サレルヲ得ザルナ
リ蓋シ調理スレバ其容積ヲ減シテ食物ノ用ヲナサズ其故如何消化器
ノ食物ヲ受クルハ其自然ニ任センヲ欲シ其滋養成分ノ量ニ比スレ

バ容積ノ大ナル者ヲ要スレバナリ獸類ニモ亦此理アリ馬ヲ飼フニ穀物ノミヲ以テスレバ發育生長スルヲ能ハズ是レ性法ト齟齬スルガ故ナリ性法ヲ以テ觀レバ馬ノ食物ハ青草、枯草ノ二品ヲ以テ主トス穀物ハ之ニ次少馬ノ消化器ハ食物ヲ多量ニ容ル、コ足ル若シ其量ヲ寡少ナラシムルキハ焉ソ飽滿セシムルヲ得ソ腸ノ空シキニ之ヲ滿タシメザルハ是性法ヲ破ルニシテ必ス怖ルベキ害患ヲ生ス故ニ食物ノ滋養成分ニ比例スレバ其容積ノ大ナル者ヲ與フベシ文明開化ノ民コ、コ注意スル者甚タ尠ナリ唯其味ノ美ナルヲ欲シテ過度ニ食物ヲ清粹ナラシメ却テ其益アル所ヲ棄ツルニ至ル營ヘハ小麥ヲ搗キ其外部ノ粗ナル所殼ヲ棄ツルガ如キ是レナリ性法ヲ以テ之ヲ論ズレバ唯ソノ内部ノ精ナル所ノミ人ノ食料ニ適シテ消化シ易キニアラズ精粗其分子ノ質ヲ異ニスト雖モ其要用ニ至リテハ兩ナカラ相同シ然ルニ粗ナル分子ヲ棄ツルハ豈誤ト謂ハザルベケンヤ若シ小麥ノ類分子ヲ併セ

テ之ヲ用コ供セバ大ヒコ日用食物ノ量ヲ増加シテ從來有用ノ天物ヲ妄珍スルニ至ラザラン人、精白麵包ヲ食シテ臟腑ヲ閉塞凝滯セシムル所之ヲ和ラグルコハ惟、粗齧麵包粗齧トハ精白ニ對シテ言フ分子粗ニ所ナアルノミ斯ノ效アル者ヲ棄ツルハ惜ムベキニ非ズヤ

食物ノ量、食事ノ度、並ニ其時刻

食物ノ量、幾許ニシテ人身ノ健全ヲ保ツコ足ルヤヲ定メ其法則ヲ立ツルハ甚タ難シ其多寡ハ男女ニ從ヒテ同シカラズ又其老少強弱等總テ人々ノ模様ニ從ヒテ異ナレバナリ世ノ富者多シハ過度ニ食ス因リテ其健全ヲ損スルノ諺アリ至當ト謂フベシ然レハ富者ニハ食量ヲ限定シ易カラズ

食物ノ量ハ諸名家各々其意ニ從ヒテ之ヲ定メザルヲ得ズ譬ヘバ(ドクトル、ピウモント)ノ說ニ據レバ人飽クマデ食スベカラズ飽ケバ消化シ難キヲ以テナリ病者ハ殊ニ飽食スベカラズ蓋シ食ヲ節スルノ境ハ心

身共ニ充分愉快ヲ覺ユル時ナルベシト
食事ノ度并ニ其時刻モ亦其定メ難キコト前ノ如シ食物ノ消化スル間ハ
長キモ四時ニ過ギス而シテ人ノ眠ラザル間ハ一晝夜二十六時間ナル
ガ故ニ三度ハ食セザルヲ得ズ三度ノ内一度ハ他ノ二度ニ比スレバ較
々少ナカルベシ健康ノ人ハ日々朝食、晝餐、晚餐ヲナセバ無恙ノ良法ト
ス可シ三餐ニテ充分ト云フニアラズ然レモ毎日四度ノ食ヲナセハ過
度ナルコト瞭然タリ血氣壯ニシテ體質健康ノ者一日ニ食スル固質物生理
上ノ語ニシテ流動セザル者ヲ言
フ譬ヘハ穀物、菜類、肉類、トシノ量ハ幾許ナリヤヲ經驗セシコト未ダ
之ヲ聞カズ囚人、乞者ハ一日ニ固質物ヲ食スルコト二十四「チンス」許リコ
シテ其身最モ健全ナリト雖モ動業ヲナス者ニ至リテハ固ヨリ其量之
ニ過ギザルベカラズ假令過グルト雖モ亦適度ヲ越ユベカラズ然レモ
世人多クハ因循姑息ノ意ヲ以テ過量ヲ甘ニス今其實証ヲ舉ゲレバ老
年ト雖モ産ニ富メル者并ニ坐業ノ人ノ食量ハ二十四「チンス」ヲ過グル

「甚ダ多シ

今食事ノ時刻ヲ論ズレバ睡起ヨリ朝食ニ至ルノ間ハ長カルベカラズ
又何等ノ課業ト雖モ劇シク心身ヲ勞スル事ハ必ス爲ベカラズ然レモ
一般ニ之ヲ爲ルヲ宜シトス衆人、早朝ハ其心爽然トシテ輕快ヲ覺エ手
ヲ下シテ課業ヲナサント欲スルヲ以テナリ此レ蓋シ朝食後ハ終日食
物ノ爲メニ怠惰ヲ生ズルト雖モ早朝ハ神經ノ敏捷ナルヲ覺ユル心ア
ルニ賴ル然ラハ朝食前ハ胃ノ全ク空シキヲ以テ大ヒニ心身ノ力ヲ起
スヲ得ベシト云フ論ナリ然レモ此論動植學上ノ食物論ト齟齬スレハ
採ルニ足ラズ人皆以爲ラク朝食前ニ久シク逍遙スレバ極メテ身體ヲ
健全ナラシムルト或ハ以爲ラク幸ニ多クノ時間ヲ得タリト朝食前三
時許リハ勉學スル者アリ然レドモ此等ノ事ヲ爲ルハ朝食後ニ至テ
正課ヲ務ムルニ堪ヘ難シ此レ畢竟朝食後ニ起スベキ筋力精力ヲ早ク
朝食前ニ出スニ過ギズ性法ニ乖戾スル所ナリ性法ニ乖戾スレバ必ズ

常ニ人身ヲ健全ナラシムルヲ得ズ故ニ朝餐前ニ逍遙シ若クハ職業ニ就クニ其間暫時ナルベシ然ルハ恙カナシトス

常ニ同物ヲ食ス可カラザル事

食物ハ常ニ其種類ヲ交換スルヲ甚ク肝要ナリ蒸餅ノ如キハ常ニ人ノ食スル者ニ誰レモ他物ト交換スルヲ欲セザレドモ此類一二品ヲ除クノ外他種ノ食物ハ互ニ交換シテ常ニ同物ヲ食セザルベシ是レ人身ノ健全ヲ護スル一端ナリ通例人ノ論ズル所ハ一品ヲ食スルヲ以テ宜シトスレドモ言行相違セリ實コ一品ヲ食スルハ功アルヲ無ク蓋シ人、飽マテ久シ一品ヲ食セント欲スルトモ他物ヲ交ヘザレバ飽食スルヲ能ハズ日々食物ノ種類ヲ變ノ飽キ易カラシメ其量ニ過不及ナケレバ必ス功ヲ致スベシ斯ノ如クスレバ常ニ味ノ美ナルヲ覺ユ美味ハ神經力ノ胃ニ感通スルヲ速ニスルノ助ニシテ心樂シキ時食スル物ハ消化シ易キガ如ク鬱心、厭心、惡心、噁總テ食味ノ快カラザル時強テ食スル

ハ認誤ノ甚シキト謂フベシ食スルモ其益ナケレバナリ右ニ反シテ食物ノ品數過多ナレバ嗜情ヲ起スヲ常度ニ過グルヲ以テ是レ亦警ムベシ品數ノ最モ多キト最モ寡キトハ共ニ人身ニ相當セザル所ニシテ相當ハ其中ヲ得ルニ在リ

飲料

夫レ人體ハ流質物ヲ多量ニ含ムト雖モ絶エズ減少スルガ故ニ之ヲ補足セシガ爲メニ固質食物見ユノ如ク亦飲料ヲ用ヰザルヲ得ズ但シ飲料モ亦其質ニ由ル今爰ニ説ク所ハ何質ノ飲料ナレバ人身ノ健全ヲ保ツニ足ルヤチ示スニアリ人ノ年齢長少ニ論ナク又其住地ノ氣候寒暖ヲ問ハズ皆ナ「アルコール」酒精中一質ノ飲料ヲ欲スルノ理如何チ論シ或ハ我が(英)國ニ於テ食事ノ時一般ニ葡萄酒、酒精、麥酒ヲ多量ニ飲ムノ風俗アルノ理如何チ述ブルハ此書ノ要スル所ニ非レバ今姑ク之ヲ措カン抑ク飲酒ノ風俗斯ク盛ニ行ハルレバ假令之ヲ非難ストモ狂妄

ニ似テ衆人ノ信ヲ得ルヲ能ハス然レモ養生法ヲ推究スル者ハ殊ニ諸般ノ風俗ヲ見テ其人身ニ感及スル所如何ヲ察シ其發見セシ事或ハ衆論ト齟齬スルヲアリトモ敢テ之ヲ著ハサイルヲ得ズ

(ドクトル、カムブ)ノ説ニ曰ク蒸餾シテ釀スベキ飲料ハ其種如何ヲ論ゼズ皆肉類食物ト同様ニ神經力ヲ勵マシ血動ヲ速ニスルノ効アリト故ニ熱帶國ノ住民ノ如キ穀類製ノ食物ヲ用ヰル者ハ酒精ノ強キ者ヲ嗜ムト最モ抄ナク又寒國ノ住民ノ如キ肉類食物ヲ用ヰル者ハ之ニ反シテ盛ニ嗜酒ノ情ヲ起ス就中(スカンディナヴィヤ)ノ種屬ハ此情最モ強クシテ他ニ比類ナシ(ドクトル、カムブ)又曰ク人體ノ模様ニ由リ其血動力稍弱キ時ハ其勢ヲ熾ニコセンガ爲メニ發酵シタル強酒ヲ飲ミテ宜シ故ニ氣力常ニ堪ヘ難キ者ハ日々適宜ニ葡萄酒ヲ飲ミテ其氣力ヲ熾シニスルヲ得ル健全ノ人ト雖モ或ハ飲酒シテ更ニ健全ヲ保ツトアリ譬ヘハ屋外ニ於テ久シク体力ヲ勞シ若クハ深ク懸慮シテ看守スル時

ノ如シ此時ニ當リテ適宜ニ酒食スレバ疾患ヲ避クルノ一端ニシテ若シ酒ヲ飲マザレバ疾患ニ罹ラント必然ナリト然レトモ又曰ク消化器ノ用ヲナスト充分ニシテ全體最モ盛ナルトハ滋養物ノミニコテ輒ク體力ヲ保ツヘシ然ルニ酒力ヲ藉リテ故サラニ血動ヲ勵マセバ却テ自然ノ體力ヲ減シテ毫モ益ナシト醫家モ亦皆云フ飲料ノ強キ者ハ健體ニアリテモ猶ホ害アリ況ヤ患者ニ於テチヤ若シ其飲量過度ナレバ其害モ亦隨ヒテ大ナルベシト然ラバ此類ノ飲料ハ製シテ人ニ飲マシメザルニ若カズ故ニ其功用ヲ論ズルハ何的精功ナリトモ其基ツテ所竟ニ不正ニ歸ス其之ヲ製スル時發酵スルハ酒母ノ腐敗セントスル初メニシテ植物ノ果實穀物ノ類總テ酒母トナシテ論スルノ避クベキ兆ナリ總テ此等ノ飲料ハ平生人ノ健全ヲ害スルヲ疑フ容ル、ニ足ラズ眞ニ擇ブベキハ純粹無味ノ水、乳汁、稀乳汁濃キ所ヲ去リシ餘ナリ等總テ淡薄無感ノ飲料ナリ就中水ハ自然ノ物ナルヲ以テ今姑ク此ニ越ユル者ナシト看做スベシ

身體ヲ清潔ニス可キ事

身體ヲ清潔ニスルハ養生法第三課ヲ以テ論ズル所ニシテ其要用ハ體ノ表部ニアリ常ニ顯ハル、自然ノ官能ヲ鼓舞センガ爲メナリ
表部ノ官能トハ何ゾ蒸發是レナリ此課ノ專ラ關スル所ニシテ體ノ表部ニ接スル肉核ヨリ分泌シ極微無數ノ氣孔ヲ壓テ皮膚ヲ傳ヒ出ル水蒸氣ノ一ナリ此氣孔ヲ壓テ出ル水蒸氣ハ一晝夜一「ポンド」ヨリ六「ポンド」ニ至ル實ニ體中ノ剩物ハ專ラ蒸氣ニ化スル者ニテ蒸氣ニ化セザル者ハ腎臟、肺臟、及ヒ諸臟腑ヲ傳ヒ出ツ蒸發ヲ自由ナラシムルハ人ノ健全ニ最大緊要トス其故ハ表皮ノ蒸發ヲ妨碍スレバ他器ノ剩物發出ノ官能ヲ司トル者ニ疾患ヲ生ズレハナリ
蒸發ヲ妨碍スルノ最モ甚シキハ風寒ノ表皮ヲ襲フヨリ起ル者ニテ氣孔立トコロニ收縮密閉シ剩物發出ノ他器械中其最モ弱キ者若シハ表皮ト同質ノ裏皮ニ於テ多少拒障ヲ生ズ裏皮ノ拒障ハ通例風邪或ハ傷

冷毒ノ類トナル今爰ニ述ブル所ハ斯ノ如キ蒸氣閉塞ノ病症ニ非レド亦懼ルベクシテ其質稍知、難キ一種ノ者ニ關ス即チ身體ノ汚穢是レナリ

蒸氣ノ成分ハ水ノ外ニ多少鹽類并ニ肉質分子ノ加ハルアリ蓋シ此二種ハ固質物ナレバ水分ノ如ク遊離飛散スルニ能ハズシテ其發出レタル皮面ニ止マル故ニ若シ人爲チ以テ之ヲ除去セザレバ積リテ固質ノ物層トナリ必ス蒸發ヲ妨碍シテ自由ナラシメズ故ニ清潔ニスルハ人造方ノ内最モ良キ者ニシテ鹽類、肉質分子等ノ皮面ニ積リテ多少後害ヲ醸スコトナカラシム
身體ヲ清潔ニスルニハ湯浴ニ若クハ汗ニ世人多クハ體中、衣ヲ以テ蓋ハサル所ノミテ清潔ニスレバ足レリトシテ餘ノ諸部ハ大概洗滌セズ夫レ人ノ身體ヲ清潔ニスルハ唯外貌ヲ美麗ナラシメンガ爲メナラバ露部ノミテ清潔ニシテ足レリト謂フベシ然レモ清潔ニスルノ主意ハ此ニ止

マラズ表皮ヲシテ人生欠クベカラザル一種ノ官能ヲ爲シ易カラシムルニ在リ其人生欠クベカラザル官能トハ所謂蒸發是レナリ屢々観衣ヲ新クニスルハ固ヨリ清淨ヲ助タルノ一端ニシテ沐浴ノ代リト考フベシ何トナレバ観衣ハ多ク體中ヨリ發出セル不潔物鹽類、肉質分ヲ含ム子ヲ謂フヲ以テ之ヲ新クニスルハ乃チ不潔物ヲ除去スルニ異ナラズ然レド此レノミニテハ尙ホ未ダ清淨ヲ極ムルト謂フニ足ラズ故ニ屢々身體ヲ洗浴スルニ若カズ夫ノ浴室ニ行キ皮刷ヲ以テ其體ヲ清淨スル人ハ皆右ノ論說ノ的切ナルヲ知ル假令ヒ日々観衣ヲ新クニスト雖モ其體ヲ浴スレバ多ク垢穢ノ發出スルニ實ニ驚クベシ

人身ヲ健全ニスルハ必ズ其體ヲ清潔ニスルニ在レバ府長、市正等ハ力ヲ盡シテ市街ニ浴室ヲ設ケシメ以テ職人ノ用ニ供シ并ニ戸々ニ水ヲ充備スルヲ便ニシ盛ニ衣服ヲ洗滌セシムルハ是レ其職掌ト謂フベシ浴湯ハ過熱過冷ナラシメズ其中間ヲ善シトス又食後三時間ヲ歷テ浴

スベシ浴スレハ表皮ニ愉快ヲ覺ユルガ故ニ必ズ世間一般ニ湯浴ヲ爲シメントスルハ天然ノ理ナリ

筋力精力ヲ使用スル事

人體ノ外質ヲ以テ考フルニ天ノ人ヲ生ズルハ之ニ賦スルニ働ク可キ性ヲ以テスルニ瞭然タリ故ニ人、勞セザレバ天賦ノ用ヲナサズ此性ヲ達セシガ爲メニ人皆筋ト精神トヲ備フ其體裁用ニ易ク造レル者ニシテ常ニ健全ナラント欲セバ必ズ之ヲ用ニザルベカラス體格ノ如何ヲ問ハズ徒然間過スレバ必ズ後害ナキヲ得ズ

筋力ノ使用

身體ノ運動ヲ論ズルニハ先ツ筋ノ事ヲ知ラザルベカラズ夫レ筋ハ其數四百ニ下ラズ身體ヲ運轉シ若クハ物體ニ力ヲ及ボス時ニ當リテ各一箇ノ官能ヲ司トル、體質ノ剛、柔、強、弱ハ諸筋各其所ヲ得テ其官能ヲ怠ルト怠ラザルトニ關シ筋モ亦法則アリ諸筋此ニ由リテ其官能ヲ怠

ラザルキハ其力益強シ其質益剛ナルベシ
體中ノ分子常ニ盈虛アレハ筋力ヲ使用スルニ非レハ絶エス盈虛ノ次
序ヲ齊フルコト能ハズ體中ノ一器ニ其官能ヲナサシムルキハ分子ノ盈
虛益盛シコシテ盈虛ノ比例互ニ偏頗アルコトナシ其官能ヲ施ス間ハ血
液コハニ流シ神經コハニ感ズルコト稍劇シ彼器官能ヲ終リテ此器續テ
官能ヲ始ムルキハ盈ノ比例稍虛ニ優ル而シテ新力ノ加ハルト同シク新
タニ分子ヲ増ス若シ此ニ及ンテ其器ノ官能甚ク弱キ時ハ盈ノ進歩鈍
クシテ虛ニ劣ル故ニ其器長縮スルナリ骨モ亦之ト其規ヲ同シクス夫
レ骨ハ身體ノ運轉ヲ理スベキ官能アリテ其官能ヲ怠ラシメザルキハ
骨ニ接スル血管ニ血液ノ充備スルコト益多キヲ以テ其形大ヒニ其質剛
ク其力強シ若シ其官能ヲ怠ラシムルキハ血液ノ充備スルコト能ハザル
ヲ以テ之ヲ滋養スルニ足ラス故ニ其質柔弱ニシテ骨ノ骨タルヲ得ス
其甚シキニ至リテハ小刀ヲ以テ斬シ之ヲ切截スベシ骨質ノ柔弱ハ屢

疾患ヲ致スコトアリ注意セザルベカラス四肢ノ内一肢ヲ使用スレハ一
肢ノ力ヲ強クスルニ過ギス故ニ全體ノ力ヲ強クセント欲セハ諸部盡
ク之ヲ使用スベシ譬ヘバ鐵匠ハ常ニ鎚ヲ揮フテ以テ唯其右手ノ筋益
大ニシテ其力益強シ若シ其働ニ由リテ餘ノ諸部モ亦筋力强壯ノ利ヲ
分クントセバ鎚ヲ揮フ時全體ニ運動ヲ傳フベシ跳舞ノ藝ヲ以テ生計
ヲ營ム者ノ其脚筋殊ニ強キハ亦此理ナリ世人多クハ右手ヲ使用スル
コト左手ニ過グルヲ以テ其形較大ニシテ其力モ亦較強シ(巴理斯)府ノ
住民其足形ノ奇異ナルハ右ノ理ヲ推シテ容易ク知ルベシ其市街ノ鋪
石路平坦ナラザルガ故ニ歩行スル者將ニ顛倒セントスル時ノ如ク足
尖ニ力ヲ用ヰザルヲ得ス故ニ腓筋ヲ使用スルコト甚ク強ク其人民過半
ハ足形ノ非常ニ大ナルヲ以テ容易ク(巴理斯)人タルヲ證ス此ニ由リテ
考フルニ恙カナク天賦ノ筋力ヲ保チ且ク其力ヲ増サントセハ必ス之
ヲ使用セザルベカラス故ニ若シ四肢ヲ強クセント欲セハ必ス四肢ヲ

使用スベシ全體ヲ強クセント欲セバ亦全體ヲ使用スベシ人體ノ健全ヲ保チ且ツ其力ヲ増スノ方便ハ使用ニ若ク者ナシト雖モ別ニ法則アリ左ノ如シ

第一則 ○身體ヲ使用シテ眞ニ其益ヲ得ントスルニハ全體諸部十分ニ健全ニシテ使用ニ堪フベキ形態ヲ要ス病患アリテ身體弱ク若クハ久シク怠惰セル者ハ急ニ劇シク身體ヲ勞セシテ漸ク以テ勞ヲ加フベシ若シ然ラザレハ過勞ノ害ヲ生ズベシ凡テ身體ヲ使用スルニ其勞ニ堪ヘ難キニ至ラバ強ヒテ使用スベカラズ若シ之ヲ強フレハ筋力ヲ發スルニ能ハスシテ反テ之ヲ失フニ至ルベシ

第二則 ○假令ヒ健全ノ者ト雖モ身體ヲ使用シテ其實効ヲ致サントセバ神經ノ激勵ニ由リテ運動ヲ促シ且ツ其力ヲ維持シテ其向フ所ヲ定メザルベカラズ蓋シ神經ノ激勵スルニハ筋力ヲ生ズルニ甚ク強クシテ使用セル部分ノ滋養ヲ助クルニ甚ク多シ今試ニ之ヲ説カン抑運

動ヲ生スルハ其源必ス筋ノ纖維ト二列ノ神經ト互ニ相助シルニアリ其一系列ハ腦ノ命スル所ヲ筋ニ傳ヘテ其收縮ヲ生シ其一系列ハ筋ノ收縮幾許ナルヤヲ腦ニ報ス故ニ腦ハ收縮ノ度ヲ量リ其爲サント欲スル事ヲ果スニ足ルヤ否ヲ斷シテ運動ヲ經理ス神經ノ激勵ハ甚ク強クシテ一筋ニ百「ポンド」ノ重サヲ支フベカラシム然レモ其筋ヲ人體ヨリ離スルニハ神經ノ激勵ニ感ゼザルヲ以テ十「ポンド」ノ重サモ猶ホ支ヘルニ能ハス危險ニ際シ若クハ顧慮セズシテ急劇ニ己ガ欲スル所ヲ達セントスル時、非常ニ筋力ヲ起スハ神經ノ激勵ニ基クナリ斯ク筋力ヲ起シテ必ス其益ヲ得ントスルハ其達セントスル事ニ注意スベキニアリ

第三則 ○遊戯歩行等總テ身體ヲ使用スルニハ隨ヒテ亦衰弱ヲ催スガ故ニ食物ヲ以テ之ヲ補足セザルヘカラズ何トナレバ今使用セル體ノ部分ニ於テ衰弱ヲ覺ユル時之ヲ補足セヨトテ要スト雖モ血液速ニ補足ノ官能ヲ息ムレバナリ

筋力用法ノ種類

筋力ヲ使用スルニ其法ゾ異ナルニ從ヒ通例二類アリトス自動、被動、是
レナリ歩行、走馳、跳舞、騎馬、擊劍、ヨリ體術演習ニ於テ索ト棒トヲ用井
其他漕船、氷鞋ノ運動等總テ他力ヲ籍ラサル者ハ皆ナ自動ノ類ニ屬ス
乗車、乘船、鞍轡、摩軌等總テ他ニ倚賴スル者ハ被動ノ類ニ屬ス

歩行ハ身體使用ノ最モ簡便ナル方術ニシテ之ヲ爲ザル者ハ至テ鮮ナ
シトス其運動上部下部ニ論ナク全體ニ及ベバ歩行ノ效驗最モ著ルシ
運動ヲ體ノ首部ニ達セントスルハ閑暇ノ時常ニ歩行シテ自由ニ腕ト
大身トヲ動カスニアリ總テ歩行スルキハ朋友ヲ誘ヒ若クハ其行カ
ト欲スル目的ヲ定ムルヲ善シトス明友ト伴ナハハ興ヲ増シ目的アル
ハ歩ニ倦マザルヲ以テ神經ノ激勵益々盛ンコシテ身體使用ノ實效アル
ト既ニ第二則ニ説示セルガ如シ

坐シテ業ヲ操ル者若クハ身體柔弱ノ者ハ急ニ歩行スベカラズ或ハ歩

行ノ間甚々長カルベカラズ其體質全ク劇用ニ堪ヘ難キヲ以テナリ久
シク坐業ヲ爲ル者幸ヒニ數日ノ閑暇ヲ得テ野外ニ遊行セント欲スル
キハ先ツ緩歩シテ其體稍々堅實ヲ帶ビ劇勞ニ堪フルマデ必ズ疾行スベ
カラス軍隊ノ遠路ニ行ク時先ツ緩歩セシムルハ亦此理ナリ毎年夏月
血氣壯ナル者其力ヲ量ラズ過度ノ旅行ヲ爲ントシテ屢々大ヒニ患害ヲ
蒙ルハ皆ナ不學愚昧ノ故ナリ其疲勞ノ甚シキニ至リテハ耳目ニ觸ル
者アリテモ之ヲ曉ルコト能ハズ然ルニ旅人ハ預定ノ路程ヲ行キ盡シ
テ健歩ノ譽レヲ得ント欲シ更ニ己レガ無理過度ヲ顧ミズ是レ屢々疲勞
ヲ起ス所以ノ源ナリ豈慎マザルベケンヤ

急歩ノ害アルコト由リ(ドントル、ジョンソン)ノ説ニ曰ク余數年前嘗テ急
劇ノ歩行ヲナシ筋力ノ官能甚々常度ニ過ギタルヲ以テ驚クベキ劇痛
ヲ生シタリ歩行一晝夜ニシテ其疲勞常ト異ナリ之ニ加フルコト思慮ヲ
勞スル事アルヲ以テ脈動ノ歇間不整トナリ其歇間ハ心臟劇動シテ助

骨ヲ衝シ其勢恰モ爭鬪スルコ似タリ其時心臟邊ニ於テ一種無類ノ感
ヲ覺エ其苦痛ノ劇シキヲ筆ニ書シ難シ苦痛ヲ患フルヲ凡ソ八週間ナ
リ其間治療ノ爲メニ徐々ト馬行ス若シ家ニ在ルハ水平ノ位地ニ臥
シ而シ心臟異常ノ激動漸ク收マリ遂ニ十五週間ヲ歷テ始メテ常ノ如
ク歩行スルヲ得タリ

走馳ハ歩行ト跳飛トノ間ニ在ル體動ニシテ續々ト脚ヲ曳カズ其實跳
飛ニ異ナラズ其遲速ハ人身ノ長短ト走過ノ緩急トニ關ス人走馳スレ
ハ其間呼吸ノ長キヲ要セザルヲ得ス此ニ由リテ空氣肺臟ニ入り其氣
囊ニ擴張シ兼テ心臟ノ官能ヲ熾ニシテ甚ク血液ノ運行ヲ速ニスルナ
リ之ガ爲メニ胸中壓迫ノ感ヲ覺エテ苦痛ノ甚シキヲ屢々之レアリ然レ
モ走馳ヲ止ムル時ハ心臟ノ運動自然ノ平均ニ復センガ爲メニ動悸ス
ルナリ走馳跳飛角力其他重キ物ヲ投スル等ノ體術演習ハ體力ヲ補
フヲアレハ適宜ニ之ヲ爲ザレバ壓迫ノ患アルニ因リ少年ニハ恣ニ此

等ノ體術ヲ演習セシムベカラズ但シ體術熟練ノ者アリテ之ヲ監スル
時ハ此例ニアラス

擊劍ハ胸中ニ變ヲ生ゼスシテ上部下部ヲ論ゼス全體ノ筋ヲ使用スル
ノ益アルヲ以テ其稱讚スベキト自動體術出ツ第一ニ位ス又擊劍ハ
極メテ體格ヲ堅強ナラシムルノ益アルガ故ニ之ヲ以テ貴ブ可キ教育
ノ一課ニ編入スルヲアリ

其他索、棒、滑車ノ類ヲ以テ體術ヲ演習シ躰力ヲ補フノ益アルハ（ローラ
ンド）先生ノ體術書ニ就キテ見ルベシ書中表アリテ右等ノ器具ヲ用キ
テ體術ヲ演習スルヲ幾許間ナレハ體ノ健康ヲ進メ且ツ其力ヲ増ス
幾許ナルヲ顯示セリ

跳舞ハ一樂ニシテ且ツ身體ノ健康ヲ増ス女子ニ演習セシムル自動體
術ハ唯此一ツニ限レリ近代流行ノ四人伴跳舞法、雅致ナレモ體術ノ一
ニ編入シ難シ其跳舞法平常ノ歩行ト異ナルヲナケレハナリ對踊リ

ル」并ニ「ホルンポイプ」ト稱スル跳舞ハ質樸ニシテ前ニ比スレバ雅致少
ナシト雖モ攝生ノ益ハ反テ之ニ優レリ
乘馬ハ通例被動體術ノ類ナリ以テ論ズレハ全軀ノ働キ要スルヲ甚ク大
ナルヲ以テ其實、自動體術ナリ而シテ養生ニ欠クヘカラザル者トス單
騎獨行スレバ稍、情心ヲ生ズレハ數人同行スレバ興チ増スチ以テ神經
力ヲ銳發スヘシ
人々日ニ體力ヲ用キルノ量ハ其職業ノ坐スルト坐セザルトニ由リ又
其平生ノ健康ト健康ナラザルトニ由リテ差アリ(ポールハーウ)氏ノ說
ニ據レバ人々少ナクモ日ニ二時間ハ體力ヲ使用セザルベカラズト此
說一般普通ノ正論ト謂フヘシ

精力ノ使用

前文述ブル所ハ體力ヲ使用スルノ法則ニシテ今論ズル所ハ精力ニ關
ス夫レ精靈ハ無形ナレハ腦ト接合シテ一軀タリ腦ハ人軀造構ノ一部

ニシテ之ヲ滋養スル者ハ筋骨、神經ヲ滋養スル者ト同シク其法則モ亦
異ナラズ人、廢疾ヲ受ケテ筋骨、衰弱シ血管、減耗シ、神經、從前ノ造構ヲ失
フハ腦モ亦自然ノ景態ヲ變シテ終ニ死ニ至ラシム人劇シク勞スレ
ハ血液ノ闕乏ヲ補足スルヲ能ハザルニヨリテ衰弱シ腦ノ官能モ亦亂
レテ其勢ヲ減ゼザルヲ得ズ人軀諸器ノ官能ハ其法互ニ同シクシテ其
成終モ亦互ニ異ナラズ故ニ精力モ亦體力ト同シク自然ノ健康ト固有
ノ勢力トチ害セザル如ク使用スレバ其暢發スルヲ益ク熾クニシテ其力
モ亦隨ヒテ増ス且ツ體ヲ使用スルハ精神ニ由リテ神經ノ激勵ヲ生
ズルガ故ニ精神ハ其滋養ノ源ヲ體ニ資ルナリ精神ノ官能モ亦體ノ官
能ノ如ク勉メテ一事ヲ研究スレバ其一事ニ精巧チ加フ體ノ官能ハ鐵
匠ノ右手ノ強キト(巴里斯)府民ノ脚ノ大ナルト同理ニ歸ス智、德ノ如キ
モ亦然リ磨礪セザレハ暢發スルヲ能ハズ
精神ノ勢、衰弱スルハ怖ル可キ害ヲ生ズ即チ癡狂若クハ愚鈍トナル

ナリ此害ノ著シキハ獄舎ニ捕ハレ幽居スル人ニアリ聾人盲人モ亦然
リ此輩耳目ニ觸ル、者ヲ曉ラザルニヨリ精神ヲ使用スルヲ甚々寡ナ
キヲ以テ愚鈍ナル者多シ神經病ハ其症如何ヲ論セズ愚鈍ニ因リテ起
ルヲ屢之レアリ村僧、隱者、公衙ノ録事官、居舖ノ買人ハ其見聞スル所甚々
狭キガ故ニ精神ヲ使用スルヲ偏頗ナルヲ以テ精神ノ力ヲ減シ且ツ其
健全ヲ害スルヲ屢之レアリ心身ヲ使用シテ其益アルヲ知ラザルヲ以
テカ將々固陋ノ風習ニ泥ミテ他人ト交ラザルニ由ルカ就中僅ニ事ヲ
操リテ日ヲ送ル婦女子ハ此害ニ罹ルヲ最モ甚シトス寂寞幽居ノ婦女
子ハ一モ世事ノ懸慮無ク唯其身ヲ自愛シテ恒ニ井蛙ノ見ヲ抱キ終ニ
癡狂ニ類セル形狀ニ至ラントスル者アリ或ハ酒權ヲ藉リテ其氣力ヲ
勵マシ一時ノ快ヲ取リテ僅カニ此患ヲ免ルニ者アリ概シテ此輩ヲ養
育スルニハ思慮ヲ勞セズシテ知リ易キ技藝ヲ學バシムルニ若カズ沈
思深慮セサレハ知リ難キ技藝ハ學バシムベカラズ假令知リ易キ技藝

ト雖モ其科多クレバ却テ益ナシ斯ノ如ク養育宜シキヲ得レバ癡狂ニ
至ラントスルノ害ヲ防グベシ
上ニ反シテ事ヲ思慮スルコト過度ナレバ血液、腦ニ運行スルヲ過甚ニ
シテ血管ノ擴張スルヲモ亦過甚ナルガ故ニ腦ヲ害ス是レ亦避クベキ
ノ一端ナリ而シテ腦ニ怖ル可キ害ヲ致スノ源ハ獨リ思慮ノ過度ニ基
ツクノミナラズ其思慮ヲ止ムルト雖モ精神ノ向フ所尙ホ從前ノ如ク
ナレバ是レ亦害ヲ致スノ一源ナリ絶エズ思慮スルノ害アルヲハ古代
ヨリ知レル所ニシテ當時ノ諺ニ曰ク(アポロ)弓ヲ善クセハ平常其弓
ヲ張ラズト以テ絶エズ思慮スルヲ戒ム然レモ古代ノ人ハ近代ニ比
スレバ事ニ勉勵スルノ心大ニ薄ク其職業多クハ野蠻ノ風ナレバ稍々危
難ナリト雖モ之ニ基ツキテ病ム者ハ近代開化ノ職業ニ勉勞シテ病ム
者ヨリ其數較寡ナカラン近代ニアリテ衆人ノ貴フヘキ職業ヲ爲サ
ンニハ寸陰ヲ惜ミテ孜孜勉勵セザルヲ得ス故ニ昔者飲酒ノ爲メニ死ス

ル者ヨリハ近世貴ブ可キ職業ノ爲メニ死スル者較多シ大都府ニ於テハ職業ノ爲メニ其身ヲ亡スル者甚タ多シ就中(龍動)府ハ此風最モ盛コシテ一度職業ニ手ヲ下セバ九時間ハ必ス止メズ其間或ハ食セズ休息セザルハ平生ノ事ニシテ當府一般ノ習慣ナリ蓋シ午前第八時ノ朝食ヨリ午後第五時ノ食事マデ少シモ休息セズ第五時ニ至リテ食スルハ既ニ空虚シテ勢力ナキ胃腸ニ食物ヲ充タスニ甚タ多キガ故ニ食後十分休息スルモ猶ホ之ヲ消化シ難シ然ルニ其消化ヲ待タス小刀、肉叉ヲ置クヤ否再ヒ職業ヲ操ル夫レ食後直ニ職業ヲナスハ必ス人ノ好ム所ニアラス蓋シ食後休息シ愉快ヲ覺エテ後職業ヲナスハ是レ性法ノ然ラシムル所ナレハナリ但シ晝、性法ニ背キテ過劇ノ勉勵ヲナスハ必ス天罰アリテ其夜、苦痛ニ罹ルニ非ズ蓋シ天ヨリ人ノ爲ス所如何ヲ察スルハ其間久シクシテ全ク之ヲ詳ラカニセザレバ之ガ罰ヲ下サス譬ヘハ司法官ノ訴訟ノ趣意ヲ詳ラカニセザレハ其罪狀書ヲ發セザル

ガ如シ天罰トハ何ゾヤ先ヅ五十歳ニシテ中風ニ罹リ商務ニ勉勵スル一能ハザラシメ其後迅速ニ死ニ至ラシムル一アリ若クハ較緩ニシテ強勞ノ利ヲ受クル一數年間ニ過ギザルカ如キ是レナリ學藝ヲ以テ職業トナス者中風病ニ罹ルハ其劇勞ノ然ラシムル所ナル一殊ニ瞭然ナリ譬ヘバ(亞細亞)國語ハ其種多端ナレトモ其半ハ之ヲ學ブヲ得ヘシ其之ヲ學ビ得タル儒者ハ拔群超衆ノ者ナレトモ終日書齋ニ坐シテ勉學スルハ人身ニ害アル一ヲ知ラズ若シ之ヲ知リテ知ラズトモハ是レ自好ミテ死ニ至ルヲ求ムルナリ神童ノ夭死スルハ此ト同源ヲ以テ論ズ諸童ハ遊戯スルニ神童ハ必ズ其心ヲ業學ニ留メテ遂ニ死ス夫ノ蕾ノ花トナラズシテ落ツルカ如ク卒然其稱讚スル人ノ望ヲ絶ツ貴ブヘキ職業ノ半途ニシテ其命ノ終ルハ豈遺憾ノ大ナル者ナラズヤ嗚呼天命ハ測知ス可カラス懶惰放蕩ノ人ヲ長生セシメ仁人君子天ヲ敬シ國ヲ愛スル者ヲ短命ナラシム

養生篇上終

清水世信 校

