

全百  
書科  
養生  
篇

上

特39

633

204064-001-9

特39-633

百科全書 養生篇

錦織 精之進 / 訳

上

M8

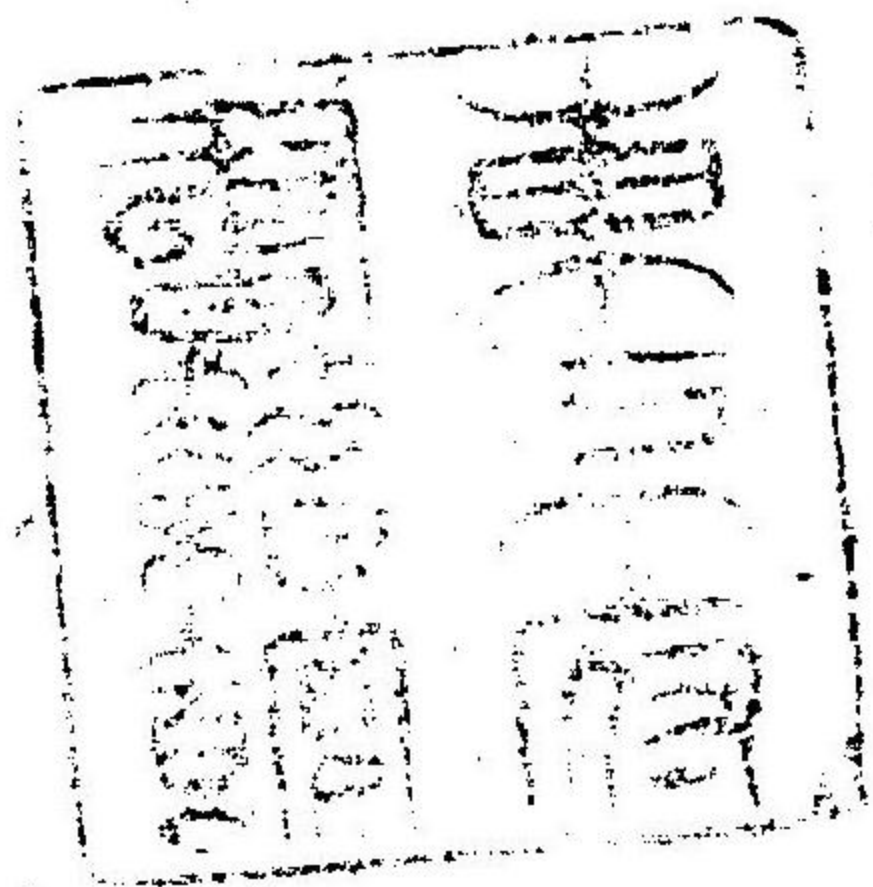
EDO-0308

|||||

明治七年五月

百科  
養生編  
全書

文部省



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

食法

食物ノ種類

食物ノ量食事ノ度并ニ其時刻

明治七年圖書寮發行

常ニ同物ヲ食ス可カラザル事

飲料

身體ヲ清潔ニス可キ事

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

體ノ溫度

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

養生篇上

錦織精之進 譯

備考

夫、人ノ身体ハ其實幼ヨリ康健ニシテ偶然傷害ノ其身ニ及ブナクハ養生法則ニ従ヒテヨク其身ヲ護スルキハ白髮並顔ニ至ルト雖モ其健全ナルト従前ニ異ナラズ此一般普通ノ説ニシテ弘ク實驗ニ涉レバ其説ノ以テ信ズベキヲ知ルニ足ル然ラバ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バ天命ヲ全ク  
シテ必不幸夭死ノ患ナレ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  
知ルヲ得ベシ知リテ之ヲ守ルハ常ニ難シトス  
レ氏勉メテ之ヲ行ハツ何ノ難キトカアラン  
養生法則ノ大要ハ何ゾヤ曰ク一ニハ恒ニ純粹  
ナル空氣ヲ吸入スルト二ニハ過不及ナク滋養  
物ヲ食スルト三ニハ身体ヲ清潔ナラシムルト  
四ニハ筋力精力ヲ使用スルト五ニハ酷熱嚴寒  
ヲ避クルト六ニハ快樂ヲ為ルト七ニハ劇勞ヲ

免ル、一、都テ此等ノ件々ハ右ノ順序ヲ以テ下  
ニ論ズル所多クハ動植學上ノ新論ヲ採ルナリ

### 空氣ノ部

我ガ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  
酸素ニニ居リ窒素ハニ居ル此二種ノ外ニ炭酸  
瓦斯ノ如ハルト雖モ其量至テ微少ニメ入レテ算  
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無カルベカラズ若シ他  
物之ニ混ジテ其自然ノ抱合比例ヲ乱スキ之ヲ

吸入スレバ必病源ヲ醸スナリ夫純粹ノ空氣ハ  
 人ヲ生活セシムルノ本源ナレバ之ヲ多量ニ吸  
 入スルノ器必ス人体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見童ニ對ノ肺  
 臟ハ呼吸コトニ空氣ノ積立方二十立方  
「インチハ掌幅長共ニ二十「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  
カハ今四厘ヲ吸入スル者ニシテ一晝夜ニ吸入  
許リニ當ルスル量ハ五十七ホグスヘ「下外量ノ名五十二  
「一「ガルロシハ我がニ外五合ニ下ヲス斯ノ如  
許リニ當ル以下皆此ニ敬ヘキ多量ノ空氣ヲ吸入スレバ又之ヲ呼出ス其呼

出セルモノハ忽チ遣レ去リテ茫々タル大空ノ氣  
 ト接ス故ニ我が地球ヲ圍ハ所ノ空氣モ亦絶エ  
 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ヅル者ニシテ萬  
 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  
 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

テ患肺臟ニ入りテ後全身ニ及ビ熱病等総テ傳染流行病ヲ醸スノ本源トナル其盛ニ傳染流行スルノ例ハカムパチ、テ、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瘴氣ハ人身ヲ害シ易キヲ以テ其近境ノ住民之ヲ避ケンガ為ニ己ムヲ得ズ其居ヲ移スニ至ル沼澤等總テ卑濕ノ地ハ多少必傳毒毒氣ヲ生ズ故ニ其地ハ勿論其近境ニ住ム者ニモ必其害ヲ及ボス少シク高燥ノ地ト雖其十分ニ日光ヲ受ケ空氣ノ通暢スル處ハ以テ家ヲ

築キ都ヲ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バ人ノ健全ニ害アリ若常ニ水ヲ更變シテ新鮮ナラシメザレバ必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カ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ズルニ其住スル別荘ノ林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ナ等ヲ

加へ家長、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  
 罹ルヲ必然ナラシ其病源ヲ實サンガ為、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  
 ノ如キ瑣々タル源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トカアラン今  
 此等ノ病死隨世ニ多キヲ觀レバ毒氣ノ避クニ  
 キヲ知ル者尙未、多カラザルヲ知ルベシ  
 腐敗物ハ其種如何ヲ論ゼス皆臭氣ヲ生ズルノ  
 源因タリ譬へ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  
 ハ空氣ヲ混濁シテ之ニ接スル人ハ必、病ハ其臭  
 氣ハ又毒トナリテ空氣中ニ蔓延シ劇シク人体  
 ラ害ス中古昔ク歐洲諸國ニ流行セル疫病ノ本  
 源ハ蓋、此臭氣ニ基ツク者ナラシ當時諸國都府



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殺スル臭氣ハ陋巷矮屋ヲ歴テ遠ニ其害ヲ一般ニ傳播スルノ實アリ怖ルベシ又水竇ノ陳腐ヨリ一種ノ瓦斯ヲ生ズ硫化水素是ナリ入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レキ雀ノ如キ小動物ハ空氣ヲ吸入スルキ其量百十五分ニレテ其一分硫化水素加ハレバ必死ス又

水百九分中硫化水素一分ヲ混ジ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バ深ク此ニ注意スル人甚稀ニシテ英國諸府一トシテ其清潔ヲ極ムルヲ見ズ故ニ住民ノ健全ヲ保スルニ能ハズ若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住民ノ健全ヲ保スルニ人体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片ハ

其成分既ニ説ケルガ如キ抱合ノ比例ニテ酸素  
 ニニ居リ窒素ハニ居レ其之ヲ呼出スルキハ其  
 比例大ニ變ズ空氣肺臟ニ入レバ其酸素ヲ五分  
 シテ二分ハ血液ノ炭素ト抱合シ餘ノ三分ハ窒  
 素ト共ニ遊離ス蓋窒素ノ量ハ從前ニ異ナラズ  
 ト雖酸素ハ其五分ノ二ヲ減ナルヲ以テ炭酸瓦  
 斯アリテ此欠乏ヲ補フ其炭酸瓦斯ノ生ズルハ  
 酸素炭素ノ抱合ニ基ツクナリ其炭酸瓦斯ノ空  
 氣ニ混マルハ其量通例ニ比スレバ頗多クシテ  
 毒質ヲ含ム然レモ肺臟ヲ出テ遠ク大空ノ氣ト

接スレバ更ニ害ヲナサズ若クモ密室ニ坐シテ呼出  
 スルキハ室内ノ空氣ヲ腐敗セシムルヲ以テ再  
 吸入スルヲ能ハズ譬ヘハ人ヲ箱中ニ入レテ密  
 閉スルキハ其息ヲ呼出スル毎ニ炭酸瓦斯多量  
 ヲ混ジ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  
 スルト必然ナリ  
 人ノ住居スル房室ハ大概皆嚴ニ閉塞セル者ニ  
 アラズ假令窓戸ヲ鎖スト雖其間隙并ニ煙筒ヨ  
 リ多少外氣ヲ室内ニ融通セシム故ニ通例房室

ニ在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ズ然レモ室内ニ多人群集  
 セバ大ニ空氣ヲ腐敗セシムルヲ必然ナリ多人  
 數ニテ酸素ヲ費スルハ其闕乏ヲ補フニ暇アラ  
 ズシテ唯、炭酸瓦斯ノ量ノミ増加スレハナリ譬  
 ハバ寢室、戲場、集會室、寺院、拜禮堂、學校、教場ノ如  
 キ是ナリカルカタ、ブラックホールト稱スル高  
 名ノ獄舎ハ炭酸瓦斯ノ多キト比類ナシ一夜此  
 獄舎ニテ縱横十八<sup>ト</sup>凡ソ我カ曲尺ノ廣ナ  
 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  
 一人ノ生活モ猶維持スルニ足ラズ矧ヤ百四十六  
 人ヲヤ豈不當ノ甚シキニアラズヤ囚徒呼吸シ  
 難ク苦悶ニ堪ヘズ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  
 テ人体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多ナシ自愛ノ至ラガ  
 ルト謂フベシ殊ニ寢室ハ空氣ノ腐敗スルト甚  
 多シ其室多ク他室ニ比スレバ稍狭小ニシテ毎  
 ニ徹夜之ヲ閉ツ之ヲ閉ガテ眠ニ著クハ人身ニ  
 害アリ宜シク意ヲ用弁ベシ  
 火中ヨリ發スル氣ハ室内ニ新鮮ノ空氣ヲ給ス  
 ル本源ナレバ過盛ナル中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器具ヲ設ケテ室内ノ空氣

ヲ轉ズル者ハ世間未盛ニ之ヲ用弁不但窓戸ヲ  
 開キテ室内ノ空氣ヲ轉ズルト間アレバ我々英國  
 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、アルトノ發明セル火氣融通ノ  
 法ハ至レリト謂フニ非レバ其用ヲナスト頗多  
 シ其法、火竈ノ頂格ニ接スル煙筒ノ部分ニ孔ヲ  
 穿ナテ錫管ヲ挿入シ其管ノ外部ニ辨ヲ著クル  
 ナリ火氣煙筒ニ登レバ其辨内部ニ開ケ火氣登  
 ラザレバ其辨閉ヅ火氣ノ煙筒ニ登ルルハ絶エ

火電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ク且其費  
 至テ廉ナレバ惜ムベシ此法ハ火電ヲ具フル  
 所ニアラザレバ之ヲ施スヲ能ハズ別ニ火電ナ  
 キ所ニ施スベキ法アリ即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  
 ナス丁稍多クシテ廣廈大屋ト雖絶エズ各室ニ  
 新鮮ノ空氣ヲ給スルヲ得ベシ故ニ時候ノ如何

ヲ論セス常ニ人身ヲ健全ナラシムルヲ恰モ  
 タル曠野ニ在リテ新鮮ノ空氣ヲ吸入スルニ異  
 ナラズ且錫管ニ分度瓣ドクワケバル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  
 有機体ハ其成分恒ニ減少スルト雖又恒ニ之ヲ  
 補足ス人類ハ殊ニ然リ凡ソ動物ト稱スベキ者  
 ハ上、人類ヨリ下、昆虫ニ至ルマデ皆消化器ヲ備

ー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ク体中ニ及ボス動物  
 ハ其類ノ異ナルニ從ヒ亦其食スル所ノ物質及  
 其分量ヲ異ニス故ニ消化器并ニ其管ノ形状モ  
 亦從ヒテ異ナラザルヲ得ズ諸動物ノ消化器常  
 ニ好ク整フハ造物主ノ工匠ニ出ヅルト謂フベ  
 シ

人ノ食物ハ肉菜相混マルヲ論ズ

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  
 菜類ノ一塊ニテ真ニ滋養ノ成分トナル者ハ甚  
 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バナリ譬ヘバ羊ノ臟腑ハ  
 其長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  
 動物ノ齒ハ其面闊ク且韌ク其牧草穀物ヲ食ス  
 ル所ハ之ヲ截切センガ為ニ其腮ヲ横ニ動カス  
 然レモ肉食動物ハ其腮ヲ開クヲ甚濶クシテ且  
 鋭キ長牙ヲ具ヘ以テ其食物ヲ取リテ之ヲ截切

ス若<sup>レ</sup>斯ノ如キ自然ノ造構變<sup>ハ</sup>レバ亦其要スル食物モ必<sup>ズ</sup>其種ヲ變<sup>ゼ</sup>ザルヲ得<sup>ズ</sup>其種變<sup>ゼ</sup>ザレバ食<sup>フ</sup>テ益ナシ

人ノ臟腑ハ其長<sup>ハ</sup>右二種ノ中間ニ居<sup>リ</sup>テ其齒ハ二種ヲ兼<sup>ヌ</sup>故ニ人ハ菜肉兩ナカラ<sup>之</sup>ヲ食<sup>シ</sup>テ其生ヲ維持ス人ハ罔<sup>ト</sup>ヨリ論ナシ何等ノ動物ト雖<sup>モ</sup>皆性法<sup>性法トハ天然ノ法則ニシテ魚ハ水ニ住ムベク人ハ陸ニ住ムベキガ如キ是</sup>ニ符合セザレバ其生ヲ健全ナラシムル<sup>ヲ</sup>能<sup>ハ</sup>ズ故ニ人ハ必<sup>ズ</sup>菜肉相混<sup>ジ</sup>テ食<sup>セ</sup>ザレバ發育生長<sup>スル</sup>ヲ能<sup>ハ</sup>ズ古ノ名儒ヒリゴラスノ弟子

皆食餌ノ為<sup>ニ</sup>動物ヲ殺<sup>ス</sup>ヲ以<sup>テ</sup>可憐ト<sup>シ</sup>菜物ノミヲ食<sup>セ</sup>ン<sup>ト</sup>ヲ議論セ<sup>リ</sup>當時此說ニ服スル者甚<sup>ク</sup>多<sup>シ</sup>近代ニ至<sup>リ</sup>テモ頑固未開ノ人ハ尚<sup>ホ</sup>此說ヲ信<sup>ジ</sup>テ未<sup>ダ</sup>食肉セ<sup>ズ</sup>然<sup>レ</sup>モ性法ニ照<sup>ラ</sup>レテ之ヲ考<sup>フ</sup>レバ必<sup>ズ</sup>菜肉相混<sup>ジ</sup>テ食<sup>ヒ</sup>ザルベ<sup>ラ</sup>ズ人、菜類ノミヲ食<sup>ス</sup>ル<sup>ハ</sup>其臟腑ヲ害<sup>セ</sup>ズシテ大便ヲ通利セシムル<sup>ヲ</sup>能<sup>ハ</sup>ズ其故ハ人ノ臟腑ハ上ニ論セル菜食動物ノ如<sup>ク</sup>長カラ<sup>ザ</sup>レバ<sup>ト</sup>リ故ニ人、其身ヲ愛護セ<sup>シ</sup>ト欲<sup>セ</sup>バ必<sup>ズ</sup>性法ニ從<sup>ヒ</sup>テ菜肉二種ヲ混合<sup>シ</sup>テ之ヲ食<sup>ス</sup>ベ<sup>シ</sup>

食法

人ノ食スル法如何人ノ食スベキ物如何食後為  
 スベト事如何ノ三件ヲ詳説スルニハ先<sup>ツ</sup>消化法  
 如何ヲ見ルベシ消化法トハ空腹ヲ満タシメ  
 ガ為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シク之ヲ守ル  
 ベシ食法ヲ論ズルハ贅ニ似タルヲ以テ之ヲ怪  
 ム者アレモ動植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<sup>ト</sup>甚<sup>ク</sup>粗暴  
 ナリ米<sup>洲</sup>在留ノ英<sup>人</sup>歸國シテ屢<sup>々</sup>話ス所ヲ聞ク  
 ニ合衆國ノ商人ハ率リテ粗暴ノ食ヲナス朝食  
 ハ十<sup>ミ</sup>ニ<sup>ユ</sup>ト晝餐ハ二十<sup>ミ</sup>ニ<sup>ユ</sup>トニ超エズ故  
 ニ其食物ヲ口ニ入ル<sup>ト</sup>急遽ニシテ之ヲ咀嚼  
 セズ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<sup>ツ</sup>之ヲ口ニ含ミ  
 好ク咀嚼シテ唾ヲ混ゼシムベシ是消化ヲ助ク  
 ル所以ニシテ必<sup>ズ</sup>欠クベカラザルナリ唾ハ口中



弁ニ其近邊ノ肉核 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  
 之ト混ズルニアラザレバ必<sup>ス</sup>消化シ難シ是ニ於  
 テ胃ハ其固有ノ官能ヲ為スノミナラズ齒ト唾  
 トノ代用ヲ為ザルヲ得ズ夫ノ過食シテ満腹ス  
 ルノ源此ニアリ満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ルニケレヤ  
 食物ヲ口中ニ入レズシテ管端ヨリ直ニ胃ニ輸  
 スキハ唾ノ甚<sup>ク</sup>緊要ニシテ欠ク可カラザルヲ知  
 ルニシテ譬ヘバ今誤リテ咽喉ヲ打チ食道ヲ傷ル

者アラシク其食スルニハ必<sup>ス</sup>食物ヲ管端ヨリ送  
 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一ノ  
 罪人アリ嘗テ獄舎ニ在ルキ小刀ヲ以テ其咽喉  
 ヲ切レテ死セバ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ズ  
 而シテ其食物ニ交フルニ唾ヲ以テスル下其量  
 毎食六<sup>ラ</sup>レンスヨリハ<sup>ラ</sup>レンスニ至ルニ唾ハ一  
 種無類ノ質ヲ備フル者ナレバ水ヲ以テ之ニ代  
 ヘ<sup>ル</sup>下能ハザルハ瞭然タリ其故如何水ノ用ヲ

ナスハ唯食物ヲ湿ホスノミニシテ大ニ消化ヲ  
 助クルト、能ハザレバナリ  
 今齒ヲ以テ食物ヲ嚼ムトテ論ズルニ其緊要ニ  
 シテ必ク欠クベカラザルハ次ニ述ブル所ヲ以テ  
 瞭然タリ今テ距ル数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  
 瘞ユルマデ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医師ドクトル、ビウ  
 モント試ニ固形食物一片ヲ取り其胃中ニ入ル  
 レハ胃汁惟其表面ヲ消化スルニ由リ胃汁ノ充

令ニ其官能ヲ呈スルハ粉末食物ニ限ルトテ發  
 見セリ胃汁ノ充令ニ固形食物ヲ消化セザル時  
 ハ或ハ嘔逆シテ口ヨリ出デ或ハ胃腸ヲ刺衝シ  
 通過セントス若胃腸ヲ刺衝スルキハ劇痛ヲ起  
 シテ疝氣風氣肢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為ス所ナリ故  
 ニ其身ノ健全ナラシムルヲ欲セバ好ク食物ヲ嚼ミ  
 急遽ニ食シ了ルベカラズ  
 好ク食物ヲ嚼メバ舌ヲ動かシテ之ヲ咽喉ニ送  
 輸スベシ其胃ニ下ルハ唯食物ノ重カノミナラ



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関ス  
乳糜<sup>クウデナム</sup>ニ在ルキハ能ク膽汁<sup>ヘパチン</sup>臍汁ト混  
ジ、兼テ胃腸ノ鼻涕様ノ<sup>種</sup>滯<sup>滯</sup>ヨリ分泌スル流動  
物ト混ズ膽汁ハ稍、綠色ヲ帶ブル苦味ノ流動物  
ニシテ聊、粘著質アリテ肝臟ヨリ分泌ス肝臟ハ  
稍、肋骨ヲ下リテ右ヲ占ム膽汁ハ肝臟ヲ出テ鷲  
羽莖ニ類セル小管ヲ歷テ<sup>クウデナム</sup>ニ下ル然  
レモソノ末、小管ヲ歷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  
ズレバ變ジテ黃色トナリ苦味ヲ帶フ蓋膽汁ノ  
感應最劇シキヲ以テナリ然レモ其質ハ變ズル  
ニ至リテハ一樣ナラズ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  
ノ如ク乳糜ニ變ジ易カラズ乳糜ノ色味、質、已ニ  
變ズレバ<sup>ナカシ</sup>臟腑<sup>ナカシ</sup>條<sup>ナカシ</sup>ノ如ク運動シ乳糜ヲシテ食  
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  
臟腑ノ運動ヲ勵マスハ是膽汁ノ為ス所ニシテ

膽汁官能ノ主タル者トス膽汁減ズレバ臟腑ノ  
 運動力ヲ弱クス運動弱ケレハ消化ヲ遅クシテ  
 臟腑ヲ凝滯セシム是ニ於テ肝臟ヨリ膽汁ヲ含  
 泌セシメ其汁ノ官能ヲ以テ臟腑ニ條貫ノ如キ  
 運動ヲ起サシメンガ為ニ甘汞名藥黒丸子効無甘  
 スノ類ヲ用弁ベシ膽汁ノ官能ハ上文ニ述ブル  
 ノミナラズ食物ノ滋養ナラザル成分ヨリ滋養  
 成分ヲ造ルテヲ助ケンガ為ニ乳糜ヲ精液ト混  
 ゼシム此精液ト混バ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

其精液ヲ吸入シテ残滓ハ体外ニ排泄セシム斯  
 ヲ細管ノ吸入スル精液肉核ニ達スレバ其滋養  
 質較増加ス其後肉核ヨリ出ル細管ヲ傳ヒ較大  
 ナル管ニ至ル此管ハ胸管ト稱スル者ニシテ下  
 腸ニ接シタル脊骨ノ傍ニ添ヒ登リテ心臟ノ邊  
 ニ精液ヲ流布ス但心臟ノ邊ハ全体ヲ循環シタ  
 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  
 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

等總テ人体ノ諸部ニ新鮮ノ分子ヲ給與ス  
 食物胃中ニ下ルルハ忽チ胃汁ノ分泌ヲ起ス其胃  
 ニ満チテ分泌スル間ハ大概一時間ナリ人体ノ  
 諸器何等ヲ論ゼズ其官能ヲ呈スルルハ其血液  
 ノ流動速ニ増加シ其神經ノ勢力モ亦然リ是人  
 ノ生活スル所以ニシテ譬ヘバ胃ノ其汁ヲ分泌  
 スル時ノ如シ胃ノ此官能ヲ呈スル時ハ必チ他器  
 ヨリ血液及神經力ヲ借ル人食シテ真ニ其味ノ  
 美ナルヲ知ルルハ四肢ノ端ニ寒氣ヲ覺ユ是肢  
 端ノ血液胃ニ向ヒテ流動スレバナリ夫胃ノ物

ヲ消化スルハ他ノ諸器ノ血液ヲ借ウントスル  
 一實ニ甚シキガ故ニ食中若ハ食後直ニ行歩角  
 カ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  
 カ共ニ是消化ヲ助ケンガ為ニ一時胃ノ方ニ向  
 ヒテ聚合スルガ故ナリ此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人ハ  
 三度ノ食後一時間必チ筋力精力ヲ用井ズシテ徒  
 然一休息スベシ膽汁ノ分泌ハ殆一時間ニシテ  
 了レハナリ分泌已ニ了レハ新鮮ノ血液全体ニ

波及スベシ是ニ於テ始メテ心身ヲ勞シテ可  
 リ人此等ノ法則ヲ守ラザレバ其身ニ害患ヲ  
 ステアリ食時ハ固ヨリ論テシ食後ト雖モ未  
 一 時ヲ過ギザルニ四肢并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遅延ナ  
 ザルヲ得ズ故ニ体中ニ混擾障礙ヲ生ズ食物不  
 消化ニ惱マサルハ必此ヨリ起ル所ナリ  
 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ヘバ遠路ヲ歩シタル  
 人ノ如ク劇シク筋力ヲ勞スレバ止マルト雖モ全

体ノ血液筋力尚兩足ニ聚合シテ激動ス故ニ此  
 激動ヲ止メ全体ヲ平穩ナラシムルニハ必多少  
 ク時間ヲ費ササルヲ得ズ其未平穩ナラザル時  
 物ヲ食スレバ胃ノ筋力弱キヲ以テ食物唯胃ニ  
 満ツルノミニテ消化シ難キヲ瞭然タリ又人劇  
 シク思慮ヲ勞スルキ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多少ノ時間ヲ費サ  
 ルベカラズ所謂毎食前ニハ宜シク暫時休息ス

ベシ假令休息セザルニ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  
 ニセズト雖其珍愛スル動物ニハ餌之ヲ施用ス  
 然レモ人体ニ施用スル者ハ今尚屈指シテ數フ  
 ベシ夫ノ心ヲ馬ニ寄セ若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又老練ノ兵士ハ遠路  
 歩行後暫時ハ食ニ就カズシテ血液筋力ノ平穩  
 ヲ待ツ是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クベシ  
 ト雖數人會食スル時笑談スルハ害ナシ却テ之  
 ガ為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ズル食物  
 ハ菜肉相混セザルベカラズ是一般普通ノ法則  
 ニシテ之ヲ守リテ養生スレバ恙無カルベシ然  
 レモ人各好惡アリ或ハ此類ヲ好ミ或ハ彼類ヲ  
 好ム專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ク穀粉



製ノ食物ニ因リテ多年其身ヲ健全ナラシムル  
 ガ如シ然レバ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ヲザルヲ  
 以テ終ニ其体格ヲ損スルヲ免レバ愛爾蘭ノ人  
 夫ハ其体格ノ強壯ナルヲ驚ニ堪ヘタリ然レバ  
 其食物ヲ問ヘバ專<sup>ニ</sup>馬鈴薯ヲ以テ製ス是滋養成  
 分多カラザレバ之ヲ食スルノ量甚多キヲ以テ  
 獸肉ヲ食セバシテ稍其欠ヲ補フベシ我カ英國  
 ノ貧民救育課愛爾蘭ノ風習ヲ見テ曰ク愛國ノ  
 農家ハ男女ヲ論ゼバ大概皆毎日二度ノ食ヲナ

シ毎食九ポンド許ノ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  
 證ニ非ズ食物ノ種類ニ由リ今外ニ人ノ嗜好ス  
 ルノ例トスベシ  
 菜肉相混ズルノ比例ニ一般ノ法則アリト雖各  
 國ノ氣候ニ由リテ法則ノ如クテザルコトアリ  
 且シク注意スベシ肉類ノ質ハ血液ノ運動ヲ催  
 進スルヲ強シ就中牛肉等ヲ以テ最トス鳥肉、魚  
 肉ハ之ニ次グ夫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ズ故

二其食スル所、米、カ穀、米ニ過ギズレテ其健全ヲ  
 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、菜類ヲ混ズルヲ甚少  
 量ニシテ獸肉、鯨脂ヲ混ズルノ多量ナルハ此ヲ  
 以テナリ  
 病後ノ入ニ食セシムルニハ最消化シ易キ物ヲ  
 擇ブヲ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  
 之ガ為ニ健康ヲ害スルヲ勘ナシトス鳥獸、魚ノ  
 三類ハ皆人身ニ害アル者ナシ其調理宜シキヲ

得ルキハ其消化スル間短キハ二時長キモ四時  
 ニ過ギズレ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斯ノ  
 如シ一塊ノ肉ハ一塊ノ菜ニ比スレバ其滋養成  
 分較多レ夫ノ食道長カラズレテ消化シ易キハ  
 盖此理ナラシ肉、菜ノ二種消化ニ遲速アリト雖  
 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ニ消化  
 シ難シト雖之ヲ切離スル者甚稀ナリ塩汁ヲ以

テ肉類ヲ漬スルハ其消化力ヲ減ズ塩ハ肉類ノ纖維ヲ堅クスル質アレバナリ世人ハ或乾酪ノ類ヲ烹焼セザルハ其纖維堅ヲ帶ビテ充分ニ消化シ難キヲ以テナリ

小麥、燕麥、大麥、西穀米、馬鈴薯ノ粉ヨリ製シタル食物ハ粥類、餅類カラスムギヲ論ゼズ皆人體ノ造構ニ適スル者ニシテ消化ノ間大概皆二時間ヲ要ス然レニ充分之ニ菜類ヲ混ズルキハ其時間之ニ倍ス蕪格蘭ノ田舎ニ於テハ小兒ヲ育スルニ燕麥製ノ粥若ハ馬鈴薯、牛乳ヲ混ジテ製シタル餅ヲ專

ス其小兒ノ常ニ健全無病ナルト比類ナシ是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レテ柔軟ナラシムルト雖其消化シテ滋養成分トナルト前ノ者ニ比スレバ較少ナシ然レニ通例ノ食物ニハ多少菜類ヲ混ジテ其量ヲ増サシムルヲ得ザルナリ蓋調理スルハ其容積ヲ減ジ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シトラ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  
 穀物ハ之ニ次グ馬ノ消化器ハ食物ヲ多量ニ容  
 ル、ニ足ル若其量ヲ寡少ナラシムルハ馬飽  
 満セシムルヲ得レ腸ノ空シキニ之ヲ満タシメ  
 ザルハ是性法ヲ破ルニシテ必怖ルベキ害患ヲ  
 生ズ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、ニ注  
 意スル者甚、尠ナシ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  
 ツルニ至ル譬ヘバ小麦ヲ搗キ其外部ノ粗ナル  
 所非穀ニ棄ツルガ如キ是ナリ性法ヲ以テ之ヲ  
 論ズレバ惟ソノ内部ノ精ナル所ノミ入ノ食料  
 ニ適レテ消化シ易キニアラズ精粗其分子ノ質  
 ヲ異ニスト雖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  
 ルベケンヤ若小麦ノ粗分子ヲ併セテ之ヲ用ニ  
 供サバ大ニ日用食物ノ量ヲ増加シテ從來有用  
 ノ天物ヲ妄殄スルニ至ラザラン人精白麩包ヲ

食レテ臟腑ヲ閉塞凝滯セシムル代、之ヲ和ラカ  
 ルニハ惟、粗糖麵包粗糖トハ精白ニ對シテ言フ  
 麥粒ノ外部ノ粗ル所ヲ存スアルノミ斯ク效アル者ヲ棄ツ  
 ルハ惜ムベキニ非ズヤ

食物ノ量、食事ノ度、并ニ其時刻

食物ノ量、幾許ニシテ人身ノ健全ヲ保ツニ足ル  
 ヤヲ定メ其法則ヲ立ツルハ甚難シ其多寡ハ男  
 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ク  
 ハ過度ニ食ス因リテ其健全ヲ損スルノ謬アリ

三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、ピウモントノ説ニ據  
 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ヲ前ノ如  
 シ食物ノ消化スル間ハ長キモ四時ニ過ヤス而

ンテ人ノ眠ラザル間ハ一晝夜二十六時間ナル  
 カ故ニ三度ハ食セザルヲ得ズ三度ノ内一度ハ  
 他ノ二度ニ比スレハ較少ナルベシ健康ノ人  
 ハ日々朝食、昼餐、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ニ毎日  
 四度ノ食ヲナセハ過度ナルヲ瞭然ツリ血氣壯  
 ニシテ體質健康ノ者一日ニ食スル固質物（理學  
上ノ  
 語ニシテ流動セザル者ヲ言フ）ノ量ハ幾許ナリ  
 譬ヘハ穀物、菜類、肉類ノゴトレノ量ハ幾許ナリ  
 ヤラ經驗セシト未<sup>ク</sup>之ヲ聞カズ囚人乞者ハ一日  
 ニ固質物ヲ食スルヲ二十四（ト）ヲ許シニシテ其

身最健全ナリト雖<sup>モ</sup>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<sup>モ</sup>亦適度ヲ越ユベカラズ然レハ世人多クハ因  
 循姑息ノ意ヲ以テ過量ヲ甘ニス今其實証ヲ舉グ  
 レバ老年ト雖<sup>モ</sup>産ニ富メル者并ニ坐業ノ人ノ食  
 量ハ二十四（ト）ヲ過グルト甚<sup>ク</sup>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<sup>モ</sup>劇シ  
 ク心身ヲ勞スル事ハ必<sup>ズ</sup>為ベカラズ然レハ一般  
 ニ之ヲ為ルヲ宜シトス衆人早朝ハ其心爽然ト

レテ輕快ヲ覺エ手ヲ下レテ課業ヲナサント欲  
 スルヲ以テナリ此蓋朝餐後ハ終日食物ノ為ニ  
 怠惰ヲ生ズルト雖早朝ハ神經ノ敏捷ナルヲ覺  
 エル心アルニ頼ル然ラバ朝餐前ハ胃ノ全ク空  
 レキヲ以テ大ニ心身ノ力ヲ起スヲ得ヘシト云  
 フ論ナリ然レニ此論動植學上ノ食物論ト齟齬  
 スレバ採ルニ足ラズ人皆以為ラク朝餐前ニ久  
 シク逍遙スレハ極メテ身体ヲ健全ナラシムル  
 ト或ハ以為ラク幸ニ多クノ時間ヲ得タリト朝  
 餐前三時許ハ勉強スル者アリ然レニ此等ノ事

ヲ為ル片ハ朝餐後ニ至リテ正課ヲ務ムルニ堪  
 ヘ難レ此畢竟朝餐後ニ起スベキ筋力精力ヲ早  
 ク朝餐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ハ職業ニ就  
 クニ其間暫時ナルベシ然ルキハ恙ナシトス  
 常ニ同物ヲ食フ可カラザル事  
 食物ハ常ニ其種類ヲ交換スルヲ甚肝要ナリ蒸  
 餅ノ如キハ常ニ人ノ食スル者ニレテ誰モ他物  
 ト交換スルヲ欲セザレニ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ト言行相違セリ實ニ一品ヲ食スルキハ功アルヲ無シ蓋人飽マデ久シク一品ヲ食セント欲スルニ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ジテ飽キ易カラシメ其量ニ過不及ヲケレバ必<sup>ス</sup>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が如シ鬱心、厭心、惡心、等總テ食味ノ快カラザル時強テ食スルハ謬誤ノ甚シキト謂フベシ食スルモ其益ナクンバナナリ右ニ反レテ食物ノ品數過多ナレバ嗜情ヲ起スト常度ニ過ガルヲ以テ是亦警ハベシ品數ノ最多キト最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<sup>レ</sup>人体ハ流貨物ヲ多量ニ含ハト雖絶エズ減少フルが故ニ之ヲ補足センガ為ニ固質食物

上ニ見ユ



ノ如ク亦飲料ヲ用井ザルヲ得ズ但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ヲ示スニアリ人ノ年齡長少ニ論テ又其住地ノ氣候寒暖ヲ問ハズ皆アルコト<sup>ル</sup>酒<sup>中</sup>一<sup>種</sup>ノ名<sup>一</sup>質ノ飲料ヲ欲スルノ理如何ヲ論シ或ハ我<sup>我</sup>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ヲ述ブルハ此書ノ要スル所ニ非レバ今姑之ヲ措カン抑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

トモ敢テ之ヲ著ハサザルヲ得ズトクトルカムブノ説ニ曰ク蒸餾シテ醸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カラ勵マレ血動ヲ速ニスルノ效アリト故ニ熱帶國ノ住民ノ如キ穀類製ノ食物ヲ用井ル者ハ酒精ノ強キ者ヲ嗜ムト最モ少ナク又寒國ノ住民ノ如キ肉類食物ヲ用井ル者ハ之ニ反シテ

盛ニ嗜酒ノ情ヲ起ス就中スカンデーナガイマノ種  
 属ハ此情最強クシテ他ニ比類ナシドクトルカ  
 ムブ又曰ク人体ノ模様ニ由リ其血動力稍弱キ  
 時ハ其勢ヲ熾ニセンガ為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ニスルヲ得ル  
 健全ノ入ト雖或ハ飲酒シテ更ニ健全ヲ保ツア  
 リ譬ヘバ屋外ニ於テ久シク体力ヲ勞シ若ハ深  
 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

酒ヲ飲マザレバ疾患ニ罹ラン一必然ナリト然  
 レモ又曰ク消化器ノ用ヲナス一充分ニシテ全体  
 最盛ニルハ滋養物ノミニテ輒ク体力ヲ保ツ  
 メシ然ルニ酒力ヲ藉リテ故サラニ血動ヲ勵マ  
 モバ却テ自然ノ体力ヲ減ジテ毫モ益ナレト医  
 家モ亦皆云フ飲料ノ強キ者ハ健體ニアリテモ  
 猶害アリ況患者ニ於テヲヤ若其飲量過度ナレ  
 バ其害モ亦隨ヒテ大ナルベシト然ラハ此類ノ  
 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巧ナリトモ其基ツク

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  
 酒母トナル者ハ皆ノ避クベキ兆ナリ總テ此等  
 植物ヲ以テ論ス  
 ノ飲料ハ平生人ノ健全ヲ害スルヲ疑フ容ル  
 ニ足ラズ真ニ擇ブベキハ純粹無味ノ水、乳汁、稀  
 乳汁濃キ所ヲ去、餘ナリ等總テ淡薄無味ノ飲料ナリ就  
 中水ハ自然ノ物ナルヲ以テ今姑此ニ越ニル者  
 ナレト看做スベシ

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ス

ル所ニレテ其要用ハ体ノ表部ニアリ常ニ頭ハ  
 ル、自然ノ官能ヲ鼓舞セシガ為ナリ  
 表部ノ官能トハ何ゾ蒸發是ナリ此課ノ專、關ス  
 ル所ニメ体ノ表部ニ接スル肉核ヨリ分泌シ極  
 微無數ノ氣孔ヲ歴テ皮膚ヲ傳ヒ出ル水蒸氣ノ  
 一ナリ此氣孔ヲ歴テ出ル水蒸氣ハ一昼夜、二ホ  
 ンドヨリ六ポンドニ至ル實ニ体中ノ剝物ハ專  
 蒸氣ニ化スル者ニテ蒸氣ニ化セザル者ハ腎臟  
 肺臟及諸臟腑ヲ傳ヒ出シ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剝物發出ノ官能ヲ司ト  
ル者ニ疾患ヲ生ズレバナリ  
蒸發ヲ妨碍スルノ最甚レ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レ  
剝物發出ノ他器就中其最弱キ者若ハ表皮ト同  
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バ亦懼ル  
ベクレテ其實稍知リ難キ一種ノ者ニ關ス即身  
体ノ汚穢是ナリ

蒸氣ノ成分ハ水ノ外ニ多少塩類并ニ肉質分子  
ノ加ハルアリ蓋此二種ハ固質物ナレバ水分ノ  
如ク遊離飛散スルヲ能ハズレテ其發出レタル  
皮面ニ止マル故ニ若人ヲ以テ之ヲ除去セザ  
レバ積リテ固質ノ物層トナリ必蒸發ヲ妨碍レ  
テ自回ラレレメ故ニ清潔ニスルハ人造方ノ  
内最良キ者ニシテ塩類肉質分子等ノ皮面ニ積  
リテ多少後害ヲ醸スナカレハ  
身体ヲ清淨スルニハ湯浴ニ若クハナレ世人多  
クハ体中衣ヲ以テ蓋ハサル所ノミヲ清淨スレ

ハ足レリトシテ餘ノ諸部ハ大概洗滌セズ夫人ノ身体ヲ清潔ニスルハ唯外貌ヲ美麗ナラシメシノシカ為ナラバ露部ノミヲ清淨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ニズ表皮ヲレテ人生欠クベカラズ一種ノ官能ヲ為シ易カラレムルニ在リ其人生欠クベカラザル官能トハ所謂蒸發是ナリ屢襯衣ヲ新ニスルハ固ヨリ清淨ヲ助クルノ一端ニシテ沐浴ノ代リト考フベシ何トナレバ襯衣ハ多ク体中ヨリ發出セル不潔物塩類肉質分ヲ含ムヲ以テ之

ヲ新ニスルハ乃不潔物ヲ除去スルニ異ナラズ然レモ此ノミニテハ尙未ダ清淨ヲ極ムルト謂フニ足ラズ故ニ屢身体ヲ洗浴スルニ若カズ夫ノ浴室ニ行キ皮刷ヲ以テ其体ヲ清淨スル人ハ皆右ノ論說ノ的切ナルヲ知ル假令日々襯衣ヲ新ニスト雖モ其体ヲ浴スレバ多ク垢穢ノ發出スル一實ニ驚カシムルニ在リ

人身ヲ健全ニスルハ必其体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濯セシムルハ是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レトス又食後三時間ヲ歴テ浴スベシ浴スレバ表皮ニ愉快ヲ覺ユルガ故ニ必世間一般ニ湯浴ヲ為シメントスルハ天然ノ理ナリ

筋力精カヲ使用スル事

人体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ト瞭然タリ故ニ人、勞ルザレバ天賦ノ用ヲナサズ此性ヲ達センガ為ニ人皆筋ト精神トヲ備フ其体裁用

井易ク造レル者ニシテ常ニ健全ナラント欲セバ必之ヲ用井ザルベカラズ体格ノ如何ヲ問ハズ徒然間過スレバ必後害ヲキヲ得ズ

筋力ノ使用

身体ノ運動ヲ論ズルニハ先筋ノ事ヲ知ラザルベカラズ夫筋ハ其數四百ニ下ラズ身体ヲ運轉シ若ハ物体ニカヲ及ボス時ニ當リテ各一箇ノ官能ヲ司トル、体質ノ剛、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ス筋モ亦法則アリ諸筋此ニ由リテ其官能ヲ怠ラザルハ

ハ其力益強ク其質益剛ナルベシ  
 体中ノ分子常ニ盈虚アレハ筋力ヲ使用スルニ  
 非レバ絶エカ盈虚ノ次序ヲ齊フルハハズ休  
 中ノ一器ニ其官能ヲナサシムルハ分子ノ盈  
 虚益盛ニシテ盈虚ノ比例五ニ偏頗アルナシ  
 其官能ヲ施ス間ハ血液コ、ニ流レ神経コ、ニ  
 感ズルハ稍、剽レ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、虚ニ優ル而メ新力  
 ノ加ハルト同ジク新々ニ分子ヲ増ス若シ此ニ反シ  
 テ其器ノ官能甚、弱キ時ハ盈ノ進歩鈍クシテ虚

ニ劣ル故ニ其器、畏縮スルナリ骨モ亦之ト其規  
 ヲ同ジクス夫、骨ハ身体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ハ益、多キヲ以テ其形、大  
 ニ其質、剛ク其力、強シ若シ其官能ヲ怠ラシムルキ  
 ハ血液ノ充備スルハハザルヲ以テ之ヲ滋養  
 スルニ足ラズ故ニ其質、柔弱ニシテ骨ノ骨タ  
 ヲ得ズ其甚シキニ至リテハ小刀ヲ以テ輒ク之  
 ヲ切截スベシ骨質ノ柔弱ハ屢、疾患ヲ致ス  
 リ注意セザルベカラス四肢ノ内、一肢ヲ使用ス

レバ一肢ノカヲ強クスルニ過キズ故ニ全体ノ  
カヲ強クセント欲セバ諸部盡之ヲ使用スベシ  
譬へバ鑢匠ハ常ニ鎚ヲ揮フヲ以テ唯其右手ノ  
筋益大ニシテ其力益強シ若其働ニ由リテ餘ノ  
諸部モ亦筋力強壯ノ利ヲ分タントセバ鎚ヲ揮  
フ時全体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ニ左手ニ過グルヲ以  
テ其形較大ニシテ其力ニ亦較強シ巴黎斯府ノ  
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跌セントスル時ノ如ク足  
尖ニカヲ用ヒザルヲ得ズ故ニ腓筋ヲ使用スル  
ト甚強ク其人民過半ハ足形ノ非常ニ大ナルヲ  
以テ容易ク巴黎斯人タルヲ證ス此ニ由リテ考  
フルニ恙ナク天賦ノ筋力ヲ保チ且其力ヲ増サ  
ントセバ必之ヲ使用セザルベカラズ故ニ若四  
肢ヲ強クセント欲セバ必四肢ヲ使用スベシ全  
体ヲ強クセント欲セバ亦全体ヲ使用スベシ人  
体ノ健全ヲ保チ且其力ヲ増スノ方便ハ使用ニ



若ク者ナレト雖別ニ法則アリ左ノ如シ  
 第一則 ○身体ヲ使用シテ真ニ其益ヲ得ント  
 スルニハ全体諸部十分ニ健全ニシテ使用ニ堪  
 フベキ形態ヲ要ス疾患アリテ身体弱リ若クハ久  
 シク怠惰セル者ハ急ニ劇シク身体ヲ勞セズシ  
 テ漸ヲ以テ勞ヲ加フベシ若然ラザレバ過勞ノ  
 害ヲ生スベシ凡テ身体ヲ使用スルニ其勞ニ堪  
 へ難キニ至ラバ強ヒテ使用スベカラズ若シ之ヲ  
 強フレバ筋力ヲ發スルニ能ハズシテ反テ之ヲ  
 失フニ至ルベシ

第二則 ○假令健全ノ者ト雖モ身体ヲ使用シテ  
 其實效ヲ致サントセバ神經ノ激勵ニ由リテ運  
 動ヲ促シ且其力ヲ維持シテ其向フ所ヲ定ムガ  
 ルベカラズ蓋神經ノ激勵スルキハ筋力ヲ生カ  
 ルト甚ク強クシテ使用セル部分ノ滋養ヲ助クル  
 ト甚ク多シ今試ニ之ヲ説カン抑運動ヲ生スルハ  
 其源必筋ノ纖維ト二列ノ神經ト互ニ相助クル  
 ニアリ其一系列ハ腦ノ命ナル所ヲ筋ニ傳ヘテ其  
 收縮ヲ生ジ其一系列ハ筋ノ收縮幾許ナルヤヲ腦  
 ニ報ズ故ニ腦ハ收縮ノ度ヲ量リ其為サント欲

スル事ヲ果スニ足ルヤ否ヲ断ジテ運動ヲ經理スル神經ノ激勵ハ甚ク強クシテ一筋ニ百ポンドノ重ヲ支フベカラシム然レモ其筋ヲ人体ヨリ離スルハ神經ノ激勵ニ感セザルヲ以テ十ポンドノ重ヲ猶支ヘルヲ能ハズ危嶮ニ際シ若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ツクナリ斯ク筋力ヲ起シテ必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 ○遊戯歩行等總テ身体ヲ使用スルハ

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ベカラズ何トナレバ今使用セル体ノ部分ニ於テ衰弱ヲ覺ユル時之ヲ補足セントスルヲ要スト雖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ノ異ナルニ從ヒ通例ニ類アリトス自動、被動、是ナリ歩行走馳、跳舞、騎馬、擊劍、ヨリ体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藉ラザル者ハ皆

自動ノ類ニ属ス乘車乘船、鞦韆、摩車等總テ他ニ倚頼スル者ハ被動ノ類ニ属ス  
 歩行ハ身体使用ノ最簡便ナル方術ニシテ之ヲ為ザル者ハ至テ鮮ナシトス其運動上部下部ニ論ナク全体ニ及ベバ歩行ノ效驗最著ルシ運動ヲ体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ハ其行ント欲スル目的ヲ定ムルヲ善シトス朋友ト伴ナヘバ興ヲ増シ目的アレバ歩ニ倦マザルヲ以テ神經ノ敏

勵益盛ニシテ身体使用ノ實効アルヲ既ニ第二則ニ説示セルガ如シ  
 坐シテ業ヲ操ル者若ハ身体柔弱ノ者ハ急ニ歩行スベカラズ或ハ歩行ノ間甚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為ル者幸ニ數日ノ閑暇ヲ得テ野外ニ遊行セント欲スルキハ先緩歩シテ其体稍堅實ヲ帶ビ劇勞ニ堪フルマデ必疾行スベカラズ軍隊ノ遠路ニ行ク時先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

行ヲ為ントシテ屢大ニ患害ヲ蒙ルハ皆不學愚  
 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、能ハズ然ルニ旅  
 人ハ預定ノ路程ヲ行キ盡シテ健歩ノ譽ヲ得ン  
 ト欲シ更ニ己ガ無理過度ヲ顧ミズ是屢疲勞ヲ  
 起ス所以ノ源ナリ豈慎マザルメケンヤ  
 急歩ノ害アルニ由リトクトル、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、常變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

ニ加フルニ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肋骨ヲ  
 衝ク其勢恰、爭鬪スルニ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一筆ニ  
 書シ難シ苦痛ヲ患フル、凡、八週間ナリ其間治  
 療ノ為、ニ徐ヤト馬行ス若、家ニ在ルハ水平ノ  
 位地ニ卧シ而メ心臟異常ノ激動漸ク救マリ遂  
 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体動ニシテ續

々ト脚ヲ或カバ其實跳飛ニ異ナラス其遲速ハ  
 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ズ此ニ由リ  
 テ空氣肺臟ニ入り其氣囊ヲ擴張シ兼テ心臓ノ  
 官能ヲ熾ニシテ甚々血液ノ運行ヲ速ニスルナリ  
 之カ為ニ胸中壓迫ノ感ヲ覺エテ苦痛ノ甚シキヲ  
 虞之アリ然レモ走馳ヲ止ムル時ハ心臓ノ運動  
 自然ノ平均ニ復センガ為ニ動悸スルナリ走馳  
 跳飛角力其他重キ物ヲ投ズル等ノ體術演習ハ  
 體カヲ補フアレモ適宜ニ之ヲ為ザレバ壓迫

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體術熟練ノ者アリテ之ヲ  
 監スル時ハ此例ニアラズ  
 擊劍ハ胸中ニ變ヲ生セスシテ上部下部ヲ論ゼ  
 ズ全軀ノ筋ヲ使用スルノ益アルヲ以テ其稱讚  
 スベキト自動躰術既ニ出ツノ第一ニ位ス又擊劍ハ  
 極メテ躰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躰術ヲ演習シ体カラ

補ヲノ益アルハローランド先生ノ体術書ニ就キ  
 テ見ルベシ書中表アリテ右等ノ器具ヲ用ヰテ  
 体術ヲ演習スルノ幾許間ナレバ体ノ健康ヲ進  
 メ且ツ其力ヲ増スノ幾許ナルヲ顯示セリ  
 跳舞ハ一樂ニシテ且ツ身体ノ健康ヲ増ス女子ニ  
 演習セシムル自動体術ハ唯此ニ限レリ近代  
 流行ノ四入伴跳舞法雅致ナレバ体術ノ一ニ編  
 入レ難シ其跳舞法平常ノ歩行ト異ナルヲナケ  
 レバナリ對踊リル弁ニホルレボイプト稱ス  
 ル跳舞ハ質樸ニシテ前ニ比スレバ雅致少ナシ

ト雖攝生ノ益ハ及テ之ニ優レリ  
 衆馬ハ通例被動体術ノ類ヲ以テ論ズレバ全体  
 ノ働ヲ要スルノ甚大ナルヲ以テ其實自動体術  
 ナリ而シテ養生ニ欠クマカラザル者トス單騎  
 獨行スレバ稍惰心ヲ生ズレバ教人同行スレハ  
 興ヲ増スヲ以テ神経カラ銳發スベシ  
 人々日ニ体カヲ用ヰ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  
 ラサルトニ由リテ差アリボールハ一ウ氏ソ説  
 ニ據レバ人々少テクモ日ニ二時間ハ体カヲ使

用セザルニカテズト此説一般普通ノ正論ト謂フベシ

精力ノ使用

前文述ブル所ハ体カヲ使用スルノ法則ニシテ今論バル所ハ精力ニ関ス夫精靈ハ無形ナレバ脳ト接合シテ一体タリ腦ハ人体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レ神經従前ノ造構ヲ失フキハ腦モ亦自然ノ景態ヲ變ジテ終ニ死ニ至ラ

シム人劇シク勞スレハ血液ノ關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ス人体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ス故ニ精力モ亦体カト同シク自然ノ健康ト固有ノ勢力トヲ害セザル如ク使用スレバ其暢發スルヲ益熾ニシテ其カモ亦隨ヒテ増ス且ッ体ヲ使用スルキ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体ニ資ルナリ精神ノ官能モ亦体ノ官能ノ如ク勉メテ一專ヲ研究ス

レバ其一事ニ精巧ヲ加フ体ノ官能ハ鍍匠ノ右  
 手ノ強キト巴理斯府民ノ脚ハ大ナルト同理ニ  
 歸ス智徳ノ如キモ亦然リ磨礪セザレバ暢發ス  
 ルヲ能ハズ  
 精神ノ勢衰弱スルキハ怖ル可キ害ヲ生ハ即癩  
 狂若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  
 用スルヲ甚寡ナキヲ以テ愚鈍ナル者多シ神經  
 病ハ其症如何ヲ論ゼズ愚鈍ニ因リテ起ルヲ屢

之アリ村僧隱者公衙ノ録事官居舖ノ賈人ハ其  
 見聞スル所甚狭キカ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其健全ヲ害ス  
 ルヲ屢之アリ心身ヲ使用シテ其益アルヲ知ラ  
 ザルヲ以テカ將困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状  
 ニ至ラントスル者アリ或ハ酒權ヲ藉リテ其氣



カヲ勵マシ一時ノ快ヲ取りテ僅ニ此患ヲ免ル  
 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  
 上ニ及シテ事ヲ思慮スルノ過度ナレバ血液腦  
 ニ運行スルノ過甚ニシテ血管ノ擴張スルノモ  
 亦過甚ナルガ故ニ腦ヲ害ス是亦避クベキノ一

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  
 ムルト雖精神ノ向フ所尚從前ノ如クナレバ是  
 亦害ヲ致スノ一源ナリ絶エズ思慮スルノ害ア  
 ルノハ古代ヨリ知レル所ニシテ當時ノ諺ニ曰  
 クアポロ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シム然レバ古代ノ人  
 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危難ナリト雖  
 之ニ基ツキテ病ム者ハ近代開化ノ職業ニ勉勞

シテ病ハ者ヨリ其数較寡ナカラシ近代ニアリ  
 テ衆人ノ貴フベキ職業ヲ為サンニハ寸陰ヲ惜  
 ミテ孜々勉勵セザルヲ得ズ故ニ昔者飲酒ノ為  
 ニ死スル者ヨリハ近世貴ブ可キ職業ノ為ニ死  
 スル者較多シ大都府ニ於テハ職業ノ為ニ其身  
 ヲ亡スル者甚多シ就中龍動府ハ此風最盛ニシ  
 テ一度職業ニ手ヲ下セバ九時間ハ必止メズ其  
 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午前第八時ノ朝餐ヨリ午  
 後第五時ノ食事マデ少シモ休息セズ第五時ニ

至リテ食スル所ハ既ニ空虚シテ勢力ナキ胃腑  
 ニ食物ヲ充タスヲ甚多キカ故ニ食後十令休息  
 スルニ猶之ヲ消化シ難シ然ルニ其消化ヲ待タ  
 ズ小刀肉又ヲ置クマ否再職業ヲ操ル夫食後直  
 ニ職業ヲナスハ必人ノ好ハ所ニアラズ蓋食後  
 体息シ愉快ヲ覺エテ後職業ヲナスハ是性法ノ  
 然ラシムル所ナレバナリ但晝性法ニ背キテ過  
 劇ノ勉勵ヲナス所ハ必天罰アリテ其夜苦痛ニ  
 罹ルニ非カ蓋天ヨリ人ノ為ス所如何ヲ察スル  
 ハ其間久シクシテ全ク之ヲ詳ラカニセザレバ

之ガ罰ヲ下サズ譬へバ司法官ノ訴訟ノ趣意ヲ  
 詳ラカニセザレバ其罪状書ヲ發セザルガ如シ  
 天罰トハ何ゾヤ先五十歳ニシテ中風ニ罹リ商  
 務ニ勉強スルヲ能ハガ<sup>ラ</sup>ル<sup>ル</sup>ニ其後迅速ニ死ニ  
 至ラシムルヲアリ若ハ較緩ニシテ強勞ノ利ヲ  
 受クルヲ數年間ニ過ギザルカ如キ是ナリ  
 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ヲ殊ニ瞭然ナリ譬へバ  
 亞細亞國語ハ其種多端ナレ其半ハ之ヲ學ブ  
 ヲ得ベシ其之ヲ學ビ得タル儒者ハ技群超衆ノ

者ナレ其終日書齋ニ坐シテ勉強スルハ人身一  
 嘗アルヲ知ラズ考之ヲ知リテ知ラズトセバ  
 是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  
 神童ハ必其心ヲ學業ニ留メテ遂ニ死ス夫ノ嘗  
 ノ花トナラズシテ落ツルガ如ク卒然其稱讚ス  
 ル人ノ望ヲ絶ツ貴ブベ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  
 命ハ測知ス可カラズ懶惰放蕩ノ人ヲ長生セシ  
 ノ仁人君子天ヲ敬シ國ヲ愛スル者ヲ短命ナラ

シ  
ハ

清水世信 校

養生篇上終

