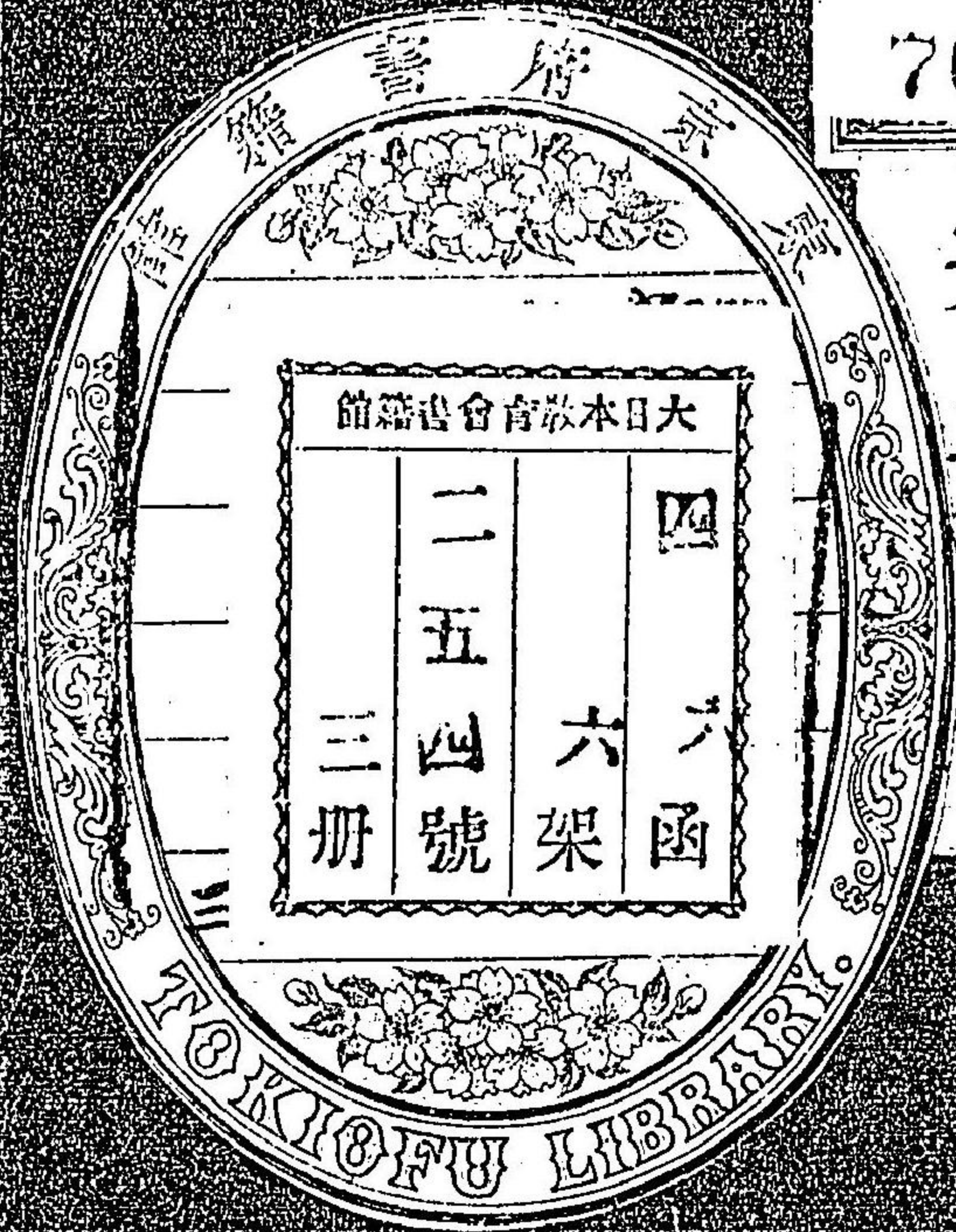


浦合  
森香  
者述

美談生のそとく

中巻



701

共  
三  
本



東醫書

養生の要め中の巻

大坂

浦谷義春著述

第五回 飲料の事

凡そ食物ハ全身と養ふ爲ニ消化一ニ流動體に  
 化せざるべからば否らざれば周身ニ普達せざる  
 事能はざるべし、今人の全軀と百分と一水ハ其  
 老十分ニ居れり、呼吸、蒸發、氣血、循環、及び  
 諸の分泌液、唾液、胃液、腸液、汗、尿、便、等、皆之ニ依テ成ル是水  
 の人身ニ必要なる所以あり、人若シ遠シク勞動

養生の要め中の巻



されば内部を湿き水分多く蒸發し去る故に、口  
 咽より水分を求むると渴と云ふ。浴湯の後或は  
 りよ渴と起し水と渴ハ饑餓より早く危険の諸  
 症と發せし故あり、凡そ飲料を嚥下せるときハ先  
 づ口内咽喉胃管胃等の膜より直に血管中へ滲  
 透るあり、喻ハ大暑の時水と飲バ瞬時ニ周身を  
 脩りて汗とかり、皮表より蒸發するが如し、暑中  
 の最良のものと云、水ハ第一渴と止め大暑或ハ熱  
 此故あり、飲料ハ種々ありと雖も先づ水と以て

病等に於て血液の稠厚と稀和し、且循環を助け  
 粘液膜に粘液膜と即眼瞼の裡面、口内鼻の奥、肛門  
 等しと濕し、其効用奉て善ふべからざる必要の  
 由のなり、然る小舊習の弊ある人、曰く水ハ腹肉  
 と冷を杯と唱ふハ甚ぞ誤りあり、但し水と飲慣  
 へて、池深々と又水に硬水と軟水とあり、新汲井水  
 ハ硬水と名け、酷暑と凌ぐ爲に飲く能く渴と止  
 め暑氣と拂ふより、良し、流河水、又ハ井水にて由  
 上へ久しく時間と経るときハ塵埃と交へ、又夏



ハ腐敗易く且蛆と生む事あり注意ベシ。池沼の如き瀦水の流利ざる水と飲べうらび瘴厲毒脚氣瘡等の病々發も恐れあり。蒸餾水雨水等ハ軟水と名け最も清潔なり。但屋漏水又ハ屋根の雜物あり且飲料の内其人の嗜好に依く種々の複雜飲液と用ゆるものあり。仮令バ酒類之かり酒の主成分ハ水より之に次ぐものハ亞爾箇兒なり。酒味の銳烈剽悍あるハ弥亞爾箇兒と含事多し。且各種類に依く異なる事左の如し。

○杜松子酒。燒酒。芋酒。穀酒。

右ハ百分の内亞爾箇兒と含む事五十分已上あり。

○刺爾篤酒。設里酒。麻埤乙刺酒。

右ハ百分内ハ亞爾箇兒と含む事十六分より二十分ナリ。

○佛製醇赤葡萄酒。列因設酒等ハ十六分ト過

○刺爾篤兒。謁兒。共ニ麥酒。ハ亞爾箇兒と含



其事僅小五六分

○其他薄麥酒ハ百分中僅に一分と云

亞爾箇兒の質ハ揮散し、試バ「アルコール」や「糖」上ニ滴  
 忽ち飛散するハ畢竟我固有燃易く、今「アルコール」の  
 温度と奪ひ去る所以あり、燃易く、中「紙」片と  
 漬て後紙を燃す時ハ先「アルコール」其香味辛辣あり、然  
 ハ燃て後紙を燃す時ハ先「アルコール」其香味辛辣あり、然  
 れども其成分ハ味ハ甘き砂糖と相似たり、即砂  
 糖ハ炭素十和水素十二和、酸素十二和、糖ハ炭素十和水素十二和、  
 より成る之に、炭素八和水素八和、炭素八和水素八和、  
 十二和、酸素四和、即亞爾箇兒と生し、残る炭素の

四和、酸素の八和、炭素八和、炭素八和水素八和、  
 一と成り、游離を是に依く、亞爾箇兒毒「即酒」と解  
 小ハ砂糖或ハ熟柿等々以て佳と云、何者亞爾  
 箇兒ハ復合して砂糖と化せしむる故あり、酒後  
 或ハ熟柿と食して世人曰く、酒ハ百薬の長あり  
 醒易きも此故あり、世人曰く、酒ハ百薬の長あり  
 と、宜ある哉些少飲めバ其質の揮發あるを以て  
 普く周身に頭ニ循り精神を爽快ありしむ、故  
 平常の鬱悶を散らし杞憂の玉常と云ふも、  
 ひざる不似たり、周身に亘る事速あるを以て「アルコール」  
 侵し、丁幾と一々良効の医

長三ノ...



茶(ちや)と(と)虫(むし)も、其(その)精神(しんせい)爽快(くわい)快(くわい)  
 り、畢竟(ひつてい)脳髓(のうずい)と衝動(しやうどう)も迄(まで)  
 ハ、畢竟(ひつてい)脳髓(のうずい)と衝動(しやうどう)も迄(まで)  
 に、醜(みにく)酌(しやく)と加(か)へざれば  
 俗(ぞく)に云(い)狂水(きやうすい)の名(な)あり、何(なに)  
 者(もの)平常(へいじやう)穩順(えんじゆん)人(ひと)にても、避(さ)ま  
 造(ぞう)酒(しゆ)と飲(の)み、喋(しゃ)々(々)多(た)辨(べん)と  
 あり、放(はな)歌(か)節(せつ)度(た)なきもあ  
 り、或(ある)ハ笑(わら)ありい、かろも  
 あり、之(これ)皆(みな)脳髓(のうずい)と衝動(しやうどう)  
 あり、之(これ)皆(みな)脳髓(のうずい)と衝動(しやうどう)



一(ひと)酌(しやく)の保養(ほやう)ハ犯(ひ)愚(ぐ)の王(わう)帝(てい)  
 一(ひと)醉(すい)の愉快(ゆかい)ハ氣(き)鬱(うつ)の塵(ちん)取(と)

一(ひと)茶(ちや)の  
 一(ひと)酒(しゆ)子(こ)  
 一(ひと)生(せい)の(せい)の  
 一(ひと)醉(すい)今(いま)の  
 一(ひと)醉(すい)今(いま)の  
 一(ひと)醉(すい)今(いま)の

て、精神(しんせい)の克(く)己(こ)力(りき)錯(さく)乱(らん)ものあり、飲(の)みと弥(い)多(た)きとき  
 ハ、遂(つい)に我(われ)脳髓(のうずい)ハ酒(しゆ)魔(ま)の爲(ため)に魅(こ)せられ、殆(たいてい)んと中(ちゆう)  
 風(ふう)患(わづ)者(もの)の如(ごと)く、言(こと)語(ご)波(な)滯(ぢ)り、足(あし)ハ蹠(た)き、前(まへ)後(ご)と不知(しらず)  
 一(ひと)く醉(すい)倒(たお)る、如(ごと)く危(あぶ)険(けん)に陥(お)ち、ハ豈(あな)可(こ)怖(おそ)事(こと)をら  
 びや、如(ごと)く斯(か)酒(しゆ)癖(へい)の悪(あく)習(じゆ)に依(よ)り、終(つい)に貴(い)重(じゆう)ある、脳(のう)髓(ずい)  
 と損(えん)し、眩(めまい)暈(う)卒(そつ)中(ちゆう)風(ふう)、半(はん)身(しん)不(ふ)遂(すい)麻(ま)痺(び)吐(た)血(けつ)、下(げ)血(けつ)等(とう)の  
 病(やま)に罹(か)り、天(あま)壽(じゆう)と俟(まち)たど、一(ひと)く死(し)きもの甚(おそろ)多(た)し  
 可(か)慎(しん)事(じ)をり、酒(しゆ)癖(へい)の身(み)と損(そん)害(がい)や實(まこと)に知(し)らざ、く  
 て、其(その)毒(どく)に中(ちゆう)るものあり、喻(たと)ハ今(いま)一(ひと)鐘(かね)の酒(しゆ)と飲(の)み



其害と顕さざりて、又て精神爽快と覺へ、次ハ三  
 鐘五鐘に至り、何事もなく、吞習終ハ一斗と飲尽  
 ても敢て、醉狂せざるに進み行ハ、（此）其人の天  
 其人思ふに、此量他人にハ害あるべきに、我ハ少  
 しも中らぬ程に習慣せりと、之れ大なる間違に  
 て實ハ其身體の常機と失ひて、其害と覺へざる  
 程に亞爾箇兒の侵害と受たるものあり、前に演  
 る如く酒と飲了稍酔ふときハ、之れ盃と納むる  
 時あり、然るに尚盃と奉て頻に亞爾箇兒と血中

に輸レバ、夫より腦髓を侵す故に、靈妙の智覺辨  
 別、克己等の念と失ひ、私欲情慾等の權恣に充り  
 我精神を以て之と制止する能ハざるに至り、  
 其毒知覚神經と知覚神經との寒熱痛と犯せば、精  
 神錯乱、面色青白、四肢其力と失ひ、人事不省とあ  
 りて、酔倒ると、虫も酔醒れば、常態に復り、唯、  
 渴と發熱ハ口内、咽喉、胃等の粘膜、亞爾箇兒の  
 爲に衝動され、其滋潤と乾燥と故あり、  
 覺ゆる而、已又亞爾箇兒の呼吸器と侵るときハ、  
 肺臓ハ、酸素と吸て、炭酸と血中より嘔出せ、機能



と妨らるゝ故に酒後空氣流通の可否に依て酔醒に遅速あり、密閉室内に酔醒遅く、山野間豁氣中に於て酒宴と開き早く、如く、其他飲酒節度なく、傾くとも醒る事早きが如し。滋味佳肴と貪る人ハ早晚胃と刺戟し遂に胃痛或ハ消食不良留飲等と發せ、或ハ身體各部に蓄血し、癰疔又ハ痔等と發起し患あり、亞爾箇兒の健康と傷る事と検査せし事あり、即千八百四十九年日本嘉永印度の麻打拉斯に駐軍したる歐羅巴人の陳中に於て少くも酒と飲ざる兵卒五百

人中一歳に死するもの五人、少く酒と飲たるもの五百人中十一人死、又量りなく酒と用ひて斃る、者二十三人ありと、之と以て見れば亞爾箇兒の健康と損害をる事疑ひと容るべからば、故に人苟も天壽と保全と欲せば寧ろ亞爾箇兒類と飲ざるに如き可慎可戒、

**茶及骨喜茶**ハ日本及び支那の名産にて、各國共に飲料として多く用ゆ、其効ハ氣鬱と散し、胃と強健にま、但し良好の茶と多く飲ば、脳髓と刺戟



て睡眠ねむりと妨さまたぐ、骨喜こつがいハ、亞采利加あみりか及び亞非利加あふりかに  
 多く産さんする豆まめに、之これをと煎いりて茶ちやの如ごとく芳かほし  
 き飲料のりやを、洋人やうじんハ朝饗あさけ之これも健胃強壯けんいじやうじやうの良効よきくちあり、

第 四 六 浴 湯 の 事

夫それ浴湯よくうハ、肌層はだへと清潔きよらふにして、血液ちのけ運行ゆんぎと進すすめ、  
 蒸發じやうはつ氣きと促うながす為ために、欠かべらざるものにして、蒸じやう  
 發はつ氣き、衣服いふくの部ぶに出いで、吾人われびとの腠理けあかより絶たへど温あたたま  
 る水氣すゐきの蒸散じやうさんするものにて、其證そのしるし握とハ鏡塗漆器かみぬりもの、  
 等に手てと觸ふバ其面曇翳そのおもてくもり甚なほしきときハ、滴狀しづくと

かるを以もつて之これを知るべし、又肌層はだへ腠理けあかハ、周身からだ中うち  
 最も大おほかる排泄器さいせきにして、汗脂肪あせあぶら等の如ごとき老廢おとし  
 物ものと排泄さいせを大機関おほきかんにて殆たいてど肺藏はいぞうにて呼吸こそする  
 と同おなじ理ことあり、故ゆゑに今身いまみ體たい一面いへんに漆膠しつかく等らと塗ぬ若わ  
 此蒸發このじやうはつ氣き一いっ部ぶ分ぶん閉塞へいさいをれハ皮膚かひに循めぐる血液ち  
 内に充積みちみて熱あつと蒸かし、頭項あたまかた強痛きやうつう一いっ或あるハ鼻内はな粘ね  
 膜まくらと刺衝さつきく噴嚏ふんてんと蒸かして、涕なみだと流ながし、皮膚かひハ血液ちの  
 循行めぐり宜よろしからざる故ゆゑに蒼白あざしろとあり、温あたたま失しふ  
 故ゆゑに惡寒さむや戰栗ふるふるを、之これ即咸胃これ即咸胃を、俗ぞくに咸胃かぜハ萬病まんびやう

養生の要 卷之四 七



の初はつめありと云へる如く、夫より種々の疾病やまひを惹ひき起おこり、故に咸か胃いと防せまぐにハ浴湯ゆあみを怠おそらざりて蒸じよう發はつ氣きを閉と塞ともべからむ、俗ゆに咸か胃いにハ浴湯ゆあみを怠おそらざりて以もて肌き膚ふを保護ほごハ死しす、浴湯ゆあみハ毎日まいにち或あるハ少すくくとも二日ふたにち目めにハ必かならず入湯いりあみをべし、久ひさしく浴湯ゆあみを怠おそれば、臑あか垢か、皮膚くわふに堆積たいせきりて、腠理さいりを閉とぢ、其臑垢あか再またび血ち中ちゆうに吸ま收しゆうハ血液ちゆうえきと不潔きたかくして、遂つひに身體からだ強痛こわい或あるハ種々の瘍疹やまを生うむ事ことあり、殊ことは産婦えんぶ小兒こども及び病人びやうにん等らハ、可及あるだけの身體からだを清潔きんせつにせると良よしと云ふ。

然しかるに俗間ぞくかんに於て産婦病人等えんぶびやうにんらに浴湯ゆあみを忌怖おそる、弊風へいふうあれども、之れ迷誤まゐと云べし、何者なんぢ産婦ハ褥中まくちゆうに在ありて惡露かりゆの如ごとき排泄物はいせつぶつの爲ために不潔きたかくなり、又ハ小兒遺尿等せうにんたれの爲ために股間爛れ甚はなく不潔きたかくなり、易やすし、故ゆゑに日々微温湯あせぬるにて沐浴あびあせざるを得えず、又病人の數月沐浴かずげつあびあせざれば、皮膚垢付くわふあかづきて蒸發じようはつ氣閉塞きへいさいて、不潔きたかくとかり、素もとより病患やまひの爲ために血液ちゆうえきの循行くわんぎやう悪わるく稍ややもこれハ咸冒易かぜいぎやすし、殊ことに長く病床とこに卧ふし、腰腎こしじん或ハ足あしの一側壓迫かたがかりされて、血行ちゆうぎやうを妨さまたげ



遂に爛壞て眠瘡を生じ、恐れあり、故に病人杯ハ  
皮膚を清潔にせざれば、假令病氣適中の醫藥を  
用ゆるも、快復遅し、浴湯に種々あり、曰く、冷浴温  
浴、微温浴、蒸氣浴等あり、西洋に於て浴法の興る  
ハ甚だ古く、希臘羅馬等の文物盛大の時に身と  
清潔にして體を健康にせんが爲り、身を洗ひ、且  
つ姿貌を美あらしむる爲に甚だ、壯麗巨大なる  
浴室を建立せり、と方今も又蒸氣浴、一名魯西亞  
ハ魯西亞國にてハ上皇帝より、下萬民に至る迄

甚だ之を貴めり、蒸氣浴の効驗ハ表皮の代謝を  
能くして、肌膚の粗糙を潤し、血行を運らし、風濕  
痛風等に發汗を促して、之を治し、又他の浴法の  
如く、浴後身體の温度を失はせ、湯冷、又感冒の患  
あり、冷浴ハ皮膚を清潔にせしむる而已ならず、腠理  
を固めて強壯にし、血液の循行を進め、消化を能  
くし、敢て感冒する事勿らしむ、又冷浴の中に泳  
浴、逆射浴、及雨浴等あれども、冷水浴を専ら用ゆ  
冷水浴ハ、早朝、或ハ午前、朝養後と、良とむ時間ハ

養生の要  
卷之中  
十



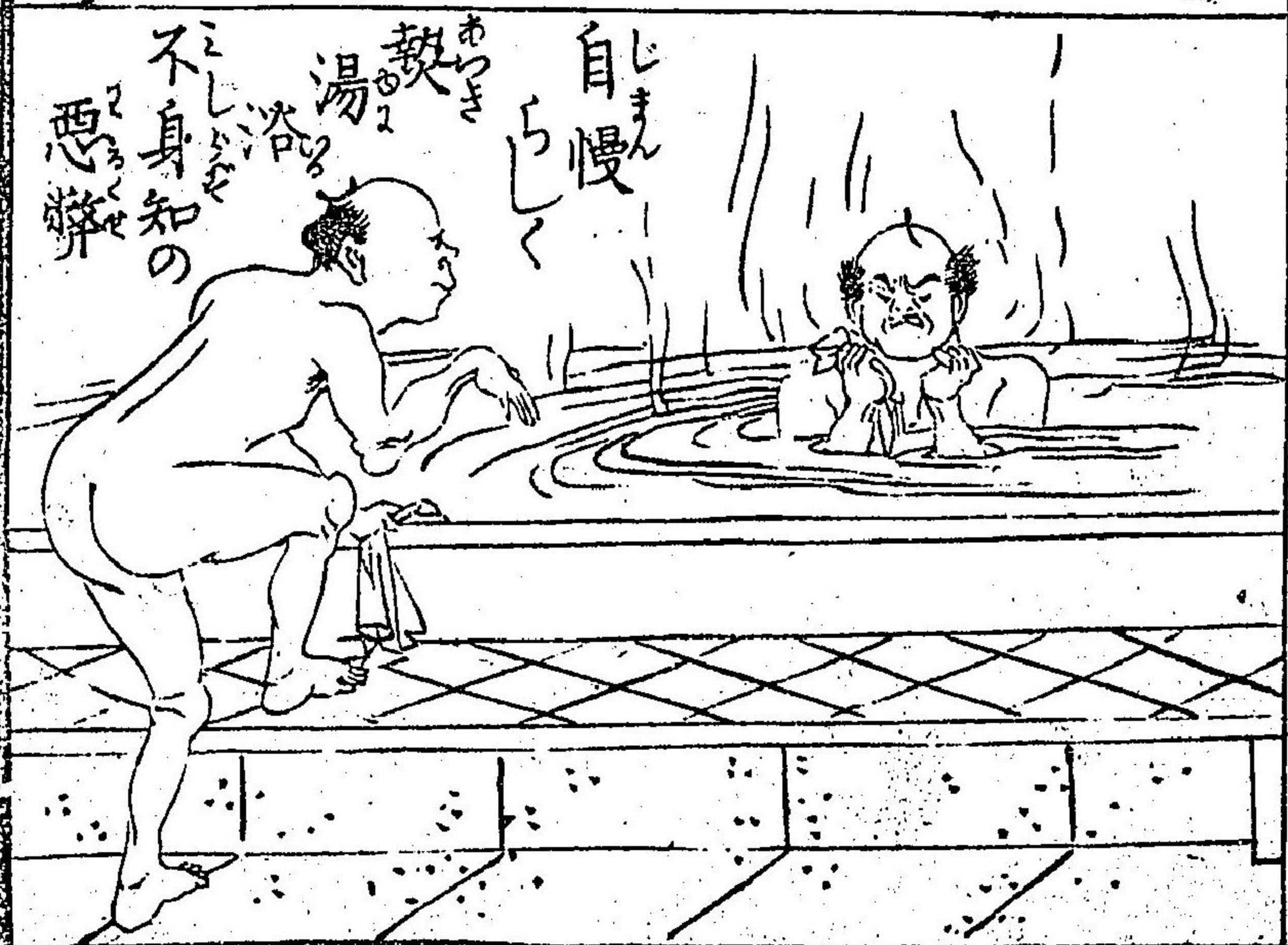
十分時に過べらば、虚弱人ハ二三分に過ぶ  
 ると良とを浴後ハフラネルケット等に身體を掩  
 ふべし、温度ハ冷に過るハ宜しからば、故に預め  
 一定をべし、爰に云ふ冷浴の度ハ華八十四度と  
 以て率とを、微温浴ハ八十四度已上より九十二  
 度平均八十八度、温浴ハ九十二度より九十八度  
 平均九十五度と以て適度とを、九十八度已上ハ  
 身體のために宜しからば、然るに我國の混堂ハ  
 熱きに過る悪弊ホリ甚しきハ百度以上にして

湯傷むる如き湯を好む  
 て、自ら慢り、微温湯に入  
 るものや嘲笑ふ野蠻の  
 習慣あり、之我身と知ら  
 ざる癡ものと云ふべし、  
 嘉永の頃、亞米利加國の  
 水師提督、彼理氏の初め  
 て我邦の湯に浴して、歎  
 息したる事あり、熱湯の





身體之損害ハ甚だ多し、  
 就中、卒中風、昏冒、半身不  
 遂、眼病、耳鳴、心悸、亢盛、咸  
 胃、皮膚、焮腫、及癰、疔、等、の  
 如き病と發せ、原因とあ  
 る、熱湯に浴し、後、眼、腎  
 蒙、易きハ、其害と、もの、に、  
 て、熱き浴室及浴後に卒  
 然に眩暈、昏冒等と發し、



て頃死したる例許多あり、可懼可慎事あらざや、  
 温浴九十二度より九十六度、  
 以て、浴後精神快樂を覺ふ、又精神及び身體を  
 勞役疲勞を回復せしむる良能あり、小兒の生長  
 を扶く、又生齒期ハ稍もをれり、驚風の如き神經の  
 痙攣を幾し易きものをなれり、度々温浴して神經  
 と沉静せしむ、温浴の精神を沉静せしむ、浴湯後  
 能く安眠を催せしむ、以て知るべし、温浴及び微温  
 浴の時間ハ十五分より三十分時間、に過ぎざる



と要す、

第七回 精神の事

造物主の幸福と與ふる事植物よりも動物に厚  
しと、凡そ人間より禽獸魚介昆虫に至る迄苟く  
くも動物の名あるものハ、大となく小となく、地  
球上の諸物と共有して、自由自在なり、鳥獸ハ山  
野に翔走りて、巢栖と造り、魚介ハ河海に生活し、  
昆虫ハ地上に匍匐をる如き、各其性質に依て、天  
然自然の機能と賦與へり、且人ハ萬物の靈たる

所以ハ、渺洋河海山岳を領し或ハ海を埋没山を  
穿如き鴻業と興し猛獸飛禽より魚介昆虫及び  
數萬の植物に至る迄人の爲に侵襲ざるハ、  
然而已あらば數年以前の事蹟と記憶して史歴  
と造り舊時の沿革と考へ、數千丈の山嶽に拳ぢ  
或ハ渺望たる波濤と凌ぎて幾萬里の異域に航  
して地理と察を如きも僅六尺に足る足らざるの  
身體と以て之れ人ハ造化の恩恵と受る事厚  
く他の動物に超たる精神と舎を可以あり精神

精神の事  
精神の事  
十三



の寄舎ハ頭腦に於て一身の上之位に最も貴重  
なるものあり、腦髓ハ其質柔軟なる以て頭ハ骨と  
以て圍み外部にハ毛髪を生じて、寒暑を防ぎ敢  
て損傷勿らむる要害と備へり實に造物主の  
人と造るに厚き保護を加へ頭部の貴重なるを  
知るべし故に頭にハ帽と冠りて之れを保護ハ  
當然の事あり然るに吾邦中古戦國の時より半  
髪の風流行て天賦具備たる前頂の髪を剃落し  
頂後に鬚と結ふ風習に遷り或ハ鬚附油と塗布

するを以て莖茂氣を閉塞し、頭垢を多く生し又  
夏ハ髪を剃たる前頂に炎天の日光を受け冬ハ  
嚴寒に冒觸故に自然毛髪枯て遂に不毛の元頭  
とある醜態とある而已ならず毛髪を枯脱せ  
ると以て自然と其内にある腦髓ハ榮育に疎く  
事理識覺に暗き輩とあるものあり又世人腦の  
貴重なる理を知らざりて未だ顛門の癒合ざる  
小兒を呵責爲に猥りに頭を打敲くハ甚だ宜し  
からざる事にて第一小兒成長の後才力と鈍く



一 懶惰無頼の者とある  
 子の親とるものハ可慎事  
 あり又小兒の解顛とて  
 頭顛大く身體矮少して  
 才覺の發生意外に早き  
 ものあり之れ頭腦を侵  
 も病の爲あり然るに父  
 母ハ其兒の敏きと歡び  
 益々讀書を勵一或ハ諸



藝と熟煉と魚も古語に大器ハ晩成と云ふ如く  
 其兒年漸く長むるに隨て智力衰へ終に痴愚と  
 ある事あり、幼稚の時ハ未だ腦髓の發育滿ざる  
 と以て學藝の爲に強て精神を費しむべからば  
 故に教育の要旨ハ兒の精神を養ひて天賦の智  
 識と誘起せよあり、夫の幼稚園ハ母の襁褓と離  
 れてより、遊戯の玩具と以て成覺カと導き漸く  
 六七歳に至れば小學校に入て平易の課業を履  
 一放課を設けて遊歩せしむべし、總て精神ハ規



定よく勞役ときハ自らら識覺力増きものあり  
 然らも一て、不規に種々の事に精神を傾るとき  
 ハ記憶力薄く成者あり、喻ハ多忙事物に接し時  
 ハ忘却事多きが如し、故に學問の時間にも喻  
 ハ午前ハ讀書午後ハ習字或ハ算術を習ふ如く  
 時限を定めて習學せられハ倦む事なく、且記憶易  
 一若し至難高尚の學文或ハ劇しく精神を勞役  
 ときハ非常に腦力と費も故に時々休みて平易  
 の業をなせば一又大に精神を困まらむるとき

ハ暫く腦力と休めて後事業に係れば考究難き  
 事も後卒然領解を事あり、又精神を伏用にハ一途  
 あらざれば、事物を思考する事難し、喻ハ談話あ  
 ら道と急ぎて歩行ハ談話中絶するものあり、又  
 談話あから歩行ハ道の遠きと覺へざるが如し、  
 才藝と練熟にも一事を幾回も反復せざる自然  
 と練手にあるハ、喻ハ讀書算術習字より精密細  
 工仕事其外何事にくも反復して練習せられハ驚  
 く可き熟達をるものあり、之れ他あらば眼力及



必手の熟まるに非を即精神の煉熟なる故あり  
 何事に依らば怠惰ときハ精神を練習事能ハざ  
 ると以て熟達する事難きも此理あり脳を一時  
 に強く勞役せれば精神紊乱とあり爰に一人市  
 り心中深き願望あれども包きて毫も他人に打  
 明さざるに、卒然不意の苦慮を生むるときハ間  
 々狂氣とあるとあり又精神を一途に用ふる事  
 強劇に過れハ反く智才を屈して痴情を起す事  
 あり、喻ハ少年書生の昼夜を分たむ勤學して頻

りに精神を練縛し或ハ  
 平常小心の人會計の策  
 と失ひて、損毛に遇ふ者  
 或ハ宗教のために深く  
 弱信する人等精神を腦  
 裏に据る可き愛身の情  
 ハ轉じて精神ハ其寄舎  
 即腦を捨て、軀殼を謝し  
 去らんことを、痴情に陷



事業勉強の  
 寸段に養生を  
 守つて運動の  
 庭先歩脚の圖



う、遂に自殺、縊死、溺死、等々ある事あり、物事一  
 途に思ひ込め、些細の事に悲歎を増し、或ハ無謂  
 偶像ヲ妄信ト愚痴に誘ハレ易キハ、婦人に多し  
 婦人ハ男子より、交際狭く外に接して、活計に  
 苦慮を事少く、精神を一途に凝まると以て癡狂  
 とあるもの多し、平生一隨の頑固者、或ハ測量學  
 者、星學者、詩人等ハ稍もそれハ癡狂とある事あ  
 り、精神と勞役にハ其適度と失ハされバ身體の  
 健康と得るものあり、精神勞役を其人の性質

年齢等に依りて差ひありと云ふ、大抵業を勉む  
 べき時間ハ凡そ三時間と一時毎に十分の憩  
 息と設くときハ、勞倦事か一喻ハ遠く行くに初  
 め急げバ中途にて勞倦適宜に憩息をれば勞倦  
 ざるが如し、然るに古昔の學者ハ、寒中又ハ暑中  
 に苦學し、或ハ深更迄寐をてて勉學せしとあり  
 支那の、蘓秦と云人ハ、學文をるとき、睡らざるや  
 うに錐を股に刺し、又孫敬と云人ハ、夜學の爲に  
 繩を頸に掛けて學問せし事あれども、夜間の事



業ハ勞倦多くして益少キ、喻ハ不寐番或ハ深更  
 更なるときハ翌日勞倦する甚キを以て知る、精神  
 と勞後ハ朝と最も良とを、何者朝ハ昨夜の熟眠  
 にて腦内の血液静り精神爽快あるときなれば  
 領解難キ物事の理と考へ出キ事あり、昼間事物  
 多忙のときハ腦力虧して智力勞る、故に繁冗  
 至難の事辨解し難キときハ腦力と養ふ爲に閑  
 裕の氣中ニ逍遙し、或ハ草木花實を眺めて精神を  
 慰めて、後思考するを良とを、總て人勞役をれば

必を静息せざるを得、終日精神を勞役バ腦力  
 疲勞るものなれば、睡眠て其勞を復さべし、腦髓  
 ハ油の如く精神ハ燈火の如し、故に燈火を熾に  
 せれば油の減る理にて精神を勞役せれば寐  
 精神を憩しむれば其間に血液ハ腦髓の欽乏を  
 補へバ再び寤て尋常健康體に復さるものあり、  
 腦髓ハ身體の君主にして、一身の政皆之より出  
 づ、五官を始め内臓筋骨手足に至る迄悉く腦髓  
 脊髓の指令を受て、萬事と管掌ものあり、就中五



官中眼耳鼻舌の四官ハ、頭部にありて親しく腦髓の作用と受て感覺とをなすものあり、眼ハ視覚カと以て數萬の物景を映射して腦中に記憶をるものあり、

眼養生 眼ハ物景を映射する硝子の如きものなれば、勉めて清潔にせよべし、些細の塵芥入るも直に清水にて眼を洗ひ之を去るべし、又眼に眵の溜るときも速に洗ひ清潔にせよべし、眼ハ剛膜脈絡膜網膜の三枚の膜よりなり、剛膜の前に透明

りたる硝子の如き膜あり、と之を角膜といふ、其後に水あり、之を水様液と云ふ、其後に輪の如きものあり、之れを虹彩と云ふ、其後の方に凸鏡の如き玲瓏體あり、之を水晶體と云ふ、其後に車輪の如き暗黒赫色のもの



眼の構造の圖



圍繞たり之を毛様突起と云ふ其右ハ大房と名  
け硝子の如き水液と満充と硝子液と云ふ眼球  
の内小ハ水様液水晶液及び此硝子液との三液  
よりなる故に其内些細の曇濁を生むるときハ  
忽ち視力を妨ぐるを以て點眼水を點け速に療  
まべし眼ハ前に擧る如き水液にてあるものな  
るバ僅の障りにくも晴れ易き故に大劫に養生  
と加ふべし一の物を久しく凝視或ハ細字と讀  
書る輩ハ稍も是れハ眼力乏弱く近眼とある

ものあり又久しく日にて光を受るか又ハ明輝  
物と長く視張バ眼漲血の赤線を注ぎて眼炎と  
幾も事あり明き處より速に暗黒處に入ハ物消  
る様に見へ暗黒處より明き處へ出れば物を視  
るに模糊としく瞳子の力を害む又物を視るに  
眼と斜に在る事久しきときハ遂に眼球の筋歪  
斜く斜眼とある事あり  
以上説く處ハ精神に就て養生の概畧を示す  
ものにして結尾に於て今一言警戒の語を添ふ



とも凡々物初あれば必き終末あるハ事物の常  
にして人も又生を地球上に稟たると以て必  
死ざるを得む然して其不老不死なるものハ唯  
精神ある而已其精神の寄舎たる脳髓ハ尚磁石  
の如し一身の方向ハ磁針たる精神の指を裏に  
随ふ古語に曰く千里の道も一歩よりと萬里の  
波濤を凌ぐ海外に航するも僅に方寸の腦裏よ  
り出たる精神の奮發なり又數萬の書に渉りて  
之を記憶するも脳髓の感覺力なり故に精神の

養生とハ修身經濟法理史歴等の教育を以て腦  
髓を適度に保護せられハ脳髓増殖して智識充備  
の賢者とあるハ即精神の健康を得たるものな  
り故に人苟も精神を用ゆるに淺慮ハ粗鹵と眞  
一過慮ハ愚に陥り易し又精神の至る處何事と  
乎あらざらん夫の精神の健康を得るハ尚鍛工  
の日々臂を努力せると以て其手臂肥へ學者腦  
髓を煉磨せられハ靈魂の強壯即智識と生と得  
るが如し

養生の要  
卷之四  
二十二



第四回 運動の事

凡そ宇宙間に活動をるものハ、人と初め鳥獸鱗介より顕微鏡よりあらざれば視難き小蟲に至る迄動物と云ふハ、皆静止をるもの小あらざる者の名もして、鳥ハ空と翅り、獸ハ山野に走り、魚ハ河海に泳ぎ、甲介及び蟲類ハ匍匐蠢動を、之れ造物主の天然自然又動物ハ活動を備與をる所以なり。殊に人ハ萬物の首靈にして、丈夫其産業に就て身體を運動し、或ハ智を磨き、才を伸を爲し、精

神を活動をる如し、故に人此運動を怠れば、健康を保つと能はば、喩は治工ハ腕力を労働をる故に腕肥太り、劍術鎗術柔術角觥銃獵の如きも、運動の練習を得て巧者とあり、學者ハ勤學の刺衝を以て精神を活動せられ、遂に精神の健康即智云と得て博識の智者とあるが如し、故に智者も勉ざれば、精神の虚弱即不識とあり、力者も練習を怠れば、巧妙を得るに能はざるを以て、運動の必要なる斯の如し、然れども運動ハ必ず斟酌あり、殊



更兒童ハ、未だ骨路柔軟、ある故年齢二十四迄ハ、  
 強ク身體ヲ勞動せられハ、成長ヲ妨げ、矮少ナリ、  
 或ハ佝僂龜胸等ニあるコトあり、又人久しく身體  
 同ト位置に在るハ、宜しからば、卑き机ニ俯屈  
 書ヲ讀み、字ヲ寫し、等々夫が習癖トあり、背  
 骨ノ傾斜セる事あり、又高き小過る机、食机等々  
 用ゆるも、肩癆或ハ脊骨ノ彎曲セるコトあり、若  
 斯ノ如き症ヲ治スルハ、頭ニ重き者ヲ載ケ、頭顱  
 と脊骨と對稱ト得セしむべし、彼の矢背大原の

婦女の頭上ニ重荷ヲ載  
 て歩行ハ此對稱ト得る  
 と以て重きヲ覺ざる者  
 人久しく俯仰せられバ  
 其傾斜側の筋肉疲勞テ  
 怠倦あるものあり故ニ  
 歩行座俯仰伏等種々運  
 動せべし、學校の放課時  
 間ニハ體操鞦韆をるハ





疲勞たる筋肉と平均して健康を保つ爲に必要  
 あり、我國ハ着座の風なる故に、平生自然と惣身  
 の重さや腰よて支へるや以て、腰脚ハ常小壓押せ  
 らる故に、椅子に寄る、歐羅巴人よりも腰脚儻麻  
 質私俗に云ふと患ふもの多し、又外國人より早  
 く腰の屈むもの多きゆ此故なり又人より依て食  
 膳は就に只管身や俯屈て、喰ふ癖あるものあり、  
 之れ甚宜しうらざる事にて、胃管を塞ぎて食を  
 停滞し老年の後彎背となり、腰の屈醜とあり、故

又種々體容の位置と換て、筋肉と弛縦し、或ハ道  
 遙散步して、精神を慰むべし之れ物に働きておれ  
 又休止ある天然自然の道理あり

養生の要

二二



養生の巻くめ中の巻終



