

生命保險

赤塚錦三郎

特47

580

041143-000-2

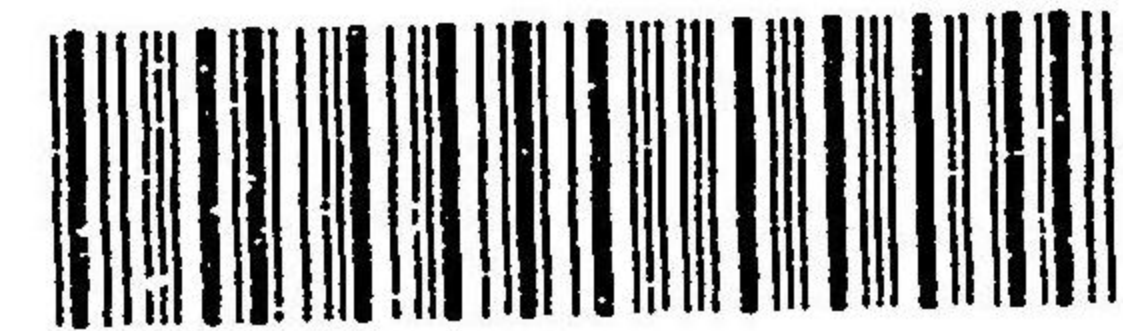
特47-580

生命保險

赤塚 錦三郎 / 著

M14.11

BDF-0302



764

赤塚錦三郎著

生命保險

全

明治十四年
十一月発行

特刊

特刊
580

生命保險

目次

緒言

第一章

飲食

第二章

衣服

第三章

住居

第四章

運動

第五章

睡眠

第六章

沐浴

第七章

房事

第八章

養生ノ瑣事



生命保険

緒言

泰西大家の説よ云へるとあり凡そ動物の始て母の胎内を出てより其全く成長したるまでの年月の五倍を生活へる者にして人の二十歳に至るまで其軀幹筋骨を日夜に成長せしむるが故に二十歳の五倍即ち百歳までハよく其壽を保つを得べしと是に由て觀る時ハ人たるものハ貴賤を問はず男女に關せず平生よく攝生の法を守り保養の道を盡くし此生命保険中に載する所を遵奉て怠らざるば平素其身を健康にして竟に百歳の壽を保つを得るは甚だ難き事にあらず人或ハ人生僅に五十年といひて五十年の命を保つときハ既定限の性命を全ふせしもの、如き思ひ

二
を爲すものあれどもこの自暴自棄て天命の尊きと養生の
法を知らざる痴漢といふべし然れども今日開明の世に至
り古人の所謂千萬載此命を保ちて飛行自在なる仙人道士
の廣き世界よ跡を絶ち秦の始皇が徐福に命じて我日本國
に求めしめたる不老不死の妙薬を月世界大陽國のいさ知
らず此地球上に到底あるべくもあらず生者必滅の法語
ハ畢竟死れかたければ設ひ此書を読まるとも永世不窮に
其壽命を保つあたはざるハ勿論なれども前にと述るが如
く百年前後の長壽を保ちて其生涯を健康よ消光し人生無
上の快樂を享くるを得るハ疑ふ可らざる所なり
夫を人生の幸福ハ何を以て第一となすやと言ふに長壽と
健康より先なるものハ莫るべし縦ひ今翰奐なる金殿玉堂

に坐臥して錦繡を身に纏ひ八百善の珍珠血に堆くホド
ウの醇酒壘に満ち小町と楊妃と左右に侍坐るも其身も
健康ならずして呻吟懊惱病癘も臥す時を毫も其心よ快樂
なるをなく却つて大舟車夫が牛馬よひとしき業をなす汗
氷を流して奔走するを見て其健康なるを羨むなるべし况
して此百年の命を短縮して壯年血氣の時ま世を早くし青
一坏の主となるよ至りてハ生前の榮華は唯一場の夢の如
く空しく九原の枯骨となつて其魂魄ハ天に歸るや地に留
まるや極樂よ到るや地獄に落ちるや一切之を知ると能ハず
誠ニ可憐の最極點なり故よ小學生徒の第一よ誦む語を聞
くも身体健康ならざれば其詮なかるべしといひ俚諺にも
三
死んで花實が咲くものかといへるものハ至理至當の言よ

四 してたとひ如何なる富貴爵祿の尊きものあるも無病長壽

の喜ふべきより到底及ひかたかるべし

左まの人の最上至大の快樂を享けんと欲せし其身を健康

ならしめ長壽を保たんとことを務めざるべからず健康と長

壽を願ひよく養生の法を守らざるべからず此養生法

の取て難きとにあらす唯朝夕少しく心を用ふるときによ

く行ひ得へき事よしして即ち此篇に記するが如き是となり

世上の人健康を喜び疾病を忌み快樂を好み憂愁を嫌ひ長

壽を希ひ天折を思むの心あらば希はくはよくこゝよ注意

して此書の人を欺かざるを覺らんとを

第一章 飲食

凡そ動物の生を戴履の間に保ちて其五体を發育し其筋骨

を活動する者皆飲食の功に依らざるなし故に生命保険の

第一要法は飲食を撰ぶにあり蓋し身体の壯健にして精神

の活潑なるは氣血多くして循環其宜しきを得るに由り筋

骨衰弱して胸襟鬱閉するもの氣血の不足にして其循環

宜きを得ざるに由り然るに此氣血を作るもの皆飲食よ

依るが故に飲食の特に生命を保つが爲に必要なるのみな

らず其健康を全くするが爲め亦最要なるものなり然

れども臟腑の内飲食を消化して血液を製造する機關の力

は限りあれば妄り多食する時ハ却て大害を招き種々の

疾病を惹き起すと論を待たず是を飲食の其適度を得るを

必要とし且つ最も消化し易き滋養物を撰ぶべきゆゑんな

五
り

六 物を食するよの假令如何も多忙よしして寸陰を惜むの人な
りとも必ず急遽粗暴なる食法を爲すとなかれ若し甚卒の
際よくこゝを咀嚼ずして嚥下すとあらば則ち其消化を遅
くし消化器の作用を害すると鮮少からず且つ總べて食物
の唾を混するだけ其消化を助くるものなればよくこれを
咀嚼ほと唾も亦多くこゝを混和し胃中よ入りて消化を速
かならむべし
食後の必ず暫時の間其業務を休む大に労働べからず食後
直ちに精神を弛ゆる筋骨にもある痛く労働するときは亦
其消化を遅くし多少の害を惹き起す尤も食後に於て數人
相會して笑談するか或は庭園を開歩する採適宜に運動し
て大に其五体を勞するとなぐ又精神をも休憩しむるは最

を宜しとす且つ食前も亦餘り労働べからずも長路を歩
行し來るか若くは他の勞業を爲せし時よの必ず少しく休
憩の後始めて箸を取るを可とす
食事より食事までの時間の少くも二時間を隔てざるべ
からず蓋し食物は依り其消化の時間遅速あれども遅きは
四時間速きも二時間を費すべしをより早く他の食
物を喫ふ時よ前の食物未だ消化せざるに他の食をよ合
するが故よ亦大よ其消化機關の作用を妨ぐるよ至るべし
況して餘り壯健ならざる人の不消化なる食物を喫ひし時
杯の成るべく丈ケ其空腹よ至るを待ちて後食を喫ふの善
きに如かず
七 人の成るべき丈種々の食物を喫し時に一種の食此みを常

八 食とすべからず殊に肉類と菜果の類と交へて喫するを宜しとすこれ亦造物主の意匠に出たることよしてかの獅子虎狼鷹隼の如き肉食を常とせる鳥獸の其臟腑甚だ短く滋養の成分を資するの時間短きも取て累ひなく他の草木のみを以て常食とする動物は極めて長き臟腑を有る食物は消化器に滞留する時間を長からしむ故に羊の如きは常に肉食せざる動物なるが其臟腑の長さハ全身の二十七倍なりといふ然るに人の臟腑ハ肉食の鳥獸より長く野菜のみを食する動物より短かく其中間にあつて恰肉食を交へ食ふに適當せり故に自然此性法に於て人は肉食を併せ食ふべきものなり又風土氣候に依りて多少其食物を異にせざるべからず

九 へハ印度の如き熱帯地方の人民ハ其氣血の運行常に熾なりなれハ養分の少なき蔬菜等を多く食するを宜とす北地寒地に住するものハ常に淡泊なるもののみを食する時ハ寒を防ぎ身を養ふこと能わざるを成る丈肉類等の濃味を喫するべからずこれと同じ道理にて温帯地方の人民も冬時ハ成るだけ肉食を多くし夏時炎暑の候ハ淡泊なるものを食するを可とす食物の分量ハ人の老少強弱に依りて多少の差異あるべけれハ固より其分量を定むべからずといへども總へて何人も限らば餘り満腹する程に暴食すべからず何時も今少し欲もきといふ處にて箸を置くハ大に其身体の健康に適す也又食事の度ハ一日ハ三度を通宜とす是れ人の職らさ

る時間ハ一晝夜凡そ十六時間なるに食物消化の時間ハ
 長きを五時に過ぎざれば一日に三度の食を爲すに已むを
 得ざる所なりされば毎日四度つゝとする時既に其過度
 なるを論を待たず
 食事の時刻ハ日本人の習慣の如く朝晝夕の三度となすべ
 し尤も早朝ハ空氣清明にして人ハ精神も自ら快活れば人
 此間を以て勞業をなし勉學等をなすものあれども性法に
 よれば朝飯前の餘り空腹なる時に何等の事業なりとも
 痛く心身を勞働するによるにからず
 食物中最も養分多きハ肉類にして鳥獸魚鼈ともに大概ハ
 皆消化し易く且つよく長血を作るものなり中よもわかき
 鳥獸の肉ハ養分を含むと殊に多し西洋人の身体強壯よし

て精神も亦活潑なるもの多きハ其性質にもあると雖ども
 幾分か肉食の功よも係るものと云ふべし肉ハ蔬菜に比
 すれば消化し易きのみならず糟滓少なくて化して血と
 なるもの多く糞尿の分少なき食後に死したる人の屍を解
 剖するに其胃中に肉類消化の残物を見るとき稀なりといふ
 ハ是れ其明証なり
 獸肉にてハ牛牝羊などいつれも多く滋養質を含み又消化
 宜しく最も人身の健康を助くるものなり又鳥肉ハ鶏鴨
 小鳥の類皆滋養となるべし概するに肉の分細微にして
 織維の柔軟なるもの其消化殊に速るなるとも其堅硬して
 粗大なるものハ消化も自ら悪し故に何品よらざよく嚼
 みて嚥下すこと最も緊要なり

魚肉も亦滋養の多分といへども概して水分多きが故に強健の血氣を作ると鳥獸の肉にしが然れども其味更に淡泊なれば夏日炎暑の節などに其旨口舌に可なるのみならず健康上にも至極適當すべし魚肉の中よても鰻、鯛、松魚の如き膏油多きものの養分稍多しといへども大口魚、比目魚等淡味のものに比れば消化速し故に得失相半すと云ふべし

五穀の皆穀粉を含むと多く体中に入で脂肪を生じ血質を補益すると多ければ赤血も化する部分少なき故に五穀を常食とするときは攝生の道に於て足らざる所なきが如しといへども其實の洋査多くして糞尿に化するもの多ければ之を常食とすればよく肥満するを得れども其体柔弱

にして精神活潑ならず其人強毅堅忍なると能はず然れども我國人の米麥等を常食とすること習慣なればこれを廢するはとても行はれざる所なり唯願はくは成る丈肉類をも五穀にまじへ食して其身心を強健ならんことを肉類此外の玉子牡蠣等皆滋養多し牡蠣の貝ごと炙りて食ふを善しとす玉子ハ生よて飲むも宜し又ハ半熟となして喫するも宜しければとも蒸過したるの消化甚だ悪し乳汁ハすべて其滋養質多く消化も又極めて速かなる者にして今母の胎内を出たるのみ此小兒すらこれを飲みてよく消化し得る程のも此なれば其人身を補益する知るべし乳汁にも種々あるも温帯地方の人民に在りてハ牛乳を絞りでこれを用するを最善とす

海老、車姑蟹の類の皆消化極めて悪しき此みならず時として人其毒に中るとあり喫はざる此よきに如かず又魚肉にても我國卑賤は人民が常に食とする鹽魚乾魚の類の其滋養質既に消失て其消化も亦極めて悪しき宜しく注意して食すべし

菜蔬の類の消化よるじからざるものもあまざる通常よく血中の諸生分を補ひ血質を清淡ならしむるが故に人宜しくこれを肉類穀類と交へて常食とすべし中よも芋人參の類の消化もよく其養分も穀類と同一なり其他すべて葉の綠色なるもの皆よろし但し繊維多くしてかたきもの并に煮炙不熟なるもの消化悪しき必らず注意すべし且つ我國人の常食とする香の味の菜葉瓜蒞子の類を鹽漬文火煉

味附漬となしたるもの及び澤庵味噌漬の類の有害無益にして消化甚た悪し多く喫ふべからず就中瓜の類の漬物を夏日の食用とするの尤も悪しきを爲めに下痢を醸し病虎列刺の類となるもあり慎むべきなり

餅菓子干菓子の類の無用の食物にして滋養物にあらざ類と砂糖よて製したるものなまば取へて害なきもの、如くなれどもすべて甘味の食物の胃腸の内部をゆるめて軟弱ならしめ食物消化力を失はしむるかのみならず糖質の食物の血中に入りて血の流通を衰へしむるが故に爲めに胃腸衰弱心て病を醸すは源となることあり世の父母其子を愛するの濫りに之に甘味の菓子を與ふれども小兒の漸次に生長む其身体を造養發育すべき者なるが故に之に多

く甘味の食物を興るの求めて其壯健の天質を軟弱ならし
 め生害無用の人たらねむるものなり懼れざるべけんや
 茶の適宜にこそを服する時よく精神を鼓舞し消化機を
 補ふといへども其分量過多るときは却て害あり且熱に
 過るもの尤も宜しからず又烟草を喫するの害ありて益な
 し就中我國人の習慣にて其烟を氣息と共に腹の中へ吸ひ
 込みある後鼻より出すを常とすれどもこれ西洋人の
 たゞ口よふくみて直ちに噴き出すよりも其害更よ深し成
 るたけ少年は時之をのみ習はざる様に注意すべし
 酒の少しくこれを飲めば精神を鼓舞し血の運行を盛んな
 らしめ一時人をして愉快を覺えしむといへども其實は漸
 次血中に其毒を遺留し種々の疾を醸すよ至る大酒の人不

食よして身体枯瘦し或ハ「アル」中の炭水質化生して
 脂肪を生じ皮肉間に充滿するが故に身体殊に肥大なる等
 是を皆其強健ならざる徴証なり考がのみならず其甚しき
 ハ子孫まで肺病痔疾等の餘毒を遺すとあり瘋癲の病を發
 する者の如きも其源父祖累世の酒毒に胎胎するもの多き
 よ居るといふ豈よ戒むべきよあらすや考かれども悪病流
 行の際又ハ瘴癘濕氣のおほき地杯よ至るよハ分量を定め
 て適宜に之を飲み其神経力を旺盛ならしめ以て其惡氣よ
 勝たむべし此の如き際よ於てハ其功能亦渺なからずこ
 れを要するに時々少量の酒を飲むハ敢て大害なしといへ
 ども酒も生命を重んじ長壽を保たんと欲するものハ決し
 て暴飲大醉すべからず

純粹の水を飲むも敢て害なきのみならず食物の消化を助け腸胃の内部を洗濯し健康上に功益あるものなれば必らず之を恐るべからず然れども我國人の平常冷水をのみ習はざるが故に今一時多くこれを飲むとさきや或は腹痛を覺へ或は下痢を起す等の思あるべし故に漸次これに漸次よるべきなり

第二章 衣服

人の其身体の温度を適宜に保ち寒氣濕氣の害を防ぎて其生命を保全するに實に衣服の功はよれり蓋し造物主の飛禽走獸は於ける皆こまに授くるに羽毛を以てし氣候の感染寒温の刺撃を防がしむといへども獨り人よは是等の物を給與するをなく唯こまよ靈妙不測の智覺を附與し以て萬

物よ資りて其衣服なるものを製作しこれを被りて其身を以て適宜の温度を得て其健全を保たむ故に人よして適宜の衣服を着て其健康を保全せざるものや又造物主の意に背くものといふべし

凡そ衣服の風土と氣候とを從ひ又其人の老幼強弱に由りて厚薄の差あるの勿論なりといへどもこれを要するは人身の快樂を覺へ健全を保つに其体の温度六十度乃至六十四度よあるを適宜とすれば時々其衣服を襲ね又之を脱し以て其体に快き程になすべし總へて徒つらに外見の善きを主とし帯などを緊しく着むるときは体中血の循環を妨げ大に其健康を害すべし其他極めて肥満せし人の如きは寒氣嚴冽の時といへども多く其衣を重襲するを憚かり

寒さを堪らへて薄衣を着るものあり殊に今日少き婦人
 女子にハ此弊極えて多し是を皆其態度を脩飾るが爲めな
 りといハいハ實に癡呆の極點よしてこれが爲る風邪等の病
 に罹ると甚だ多し思えざるべからず
 總へて老人小兒ハ健強ハ丁男よりも厚き衣服を着ざるべ
 からず是れ人ハ老齡に及ぶよ從ひ其體の寒冷に堪るの力
 漸次減少するが故に厚き衣服を着ざれば嚴冬の酷寒に堪
 へ難けまばなり又小兒の體ハ極めて微弱なるものなまば
 最も外邪に感し易し故に親たるものハ成るべく意を用ひ
 て常に其寒冷に感ぜざる標注意せざるべからず考かじ如
 何に温暖なるを好しとするも餘り過度よ其衣を重裝して
 却て其時の氣候に適せず過度に暖熱なるに至てのまた病

を醸すの源となまば必ず其度を量りてこれよ衣を着せし
 むべし又強壯の人にて常にか家内に在りて筆硯に従事し
 讀書等を勉強するもの或ハ公子貴嫗の金衣玉食深宮の中
 ま屏居する者等の常に外に出て、力業に従事するものよ
 りも厚き衣服を穿ざるべからずこを力業よ従事するもの
 ハ其体血の運行旺盛よして其身の温度も亦自ら閑居安坐
 する者より高けれをなり
 何人に限らず衣服ハ餘り緊密に之を着るべからず稍や寬
 緩にこをを着るを善しとすまど冬日に於て其衣の襟を
 正ふせず胸膈などを開放して寒風に露曝する等ハ其害尤
 も甚たしく嗽咳もしくハ肺病等の病を惹き起し不測の思
 を醸すとあり考かれども壯健の人絨領もしくハ頭巾等を

用ひて漫りに其頭部を暖かならむるに却て害あり戒しむべし
 衣服の寒冷なるハ麻葛等よて製したるものを最とし其温
 暖なるハ絨毛を以て製せる者を最上とすれば夏日炎暑の
 候ハ麻葛製の衣を着るを宜しとす若かまども我國の如
 き温帯中に在りて其時候の昇降亦甚しき國に於てハ木綿
 白地の單衣など最を適當なるべし又寒中の衣ハ羅紗など
 の絨毛を以て製したるもの最も暖かなまども健康の爲め
 には我國中等以下の人民が常服とする綿布に綿花を裝入
 たるもの殊よよるも尤も酷寒の時分ハ襯着に「フランス
 ル」の清淨なるものを着其上に綿服を被ふむるを可とす木
 綿ハ其質よく温氣を引き又これを放つとばやじ然るに綿

ハ温氣を引くと遅く又之を放つとも遅し故ハ温暖ハ季候
 に向ひ絨毛ハ襯衣を要せざるに至るときハ縹緋ハ類ハ木
 綿を最上とすこき其暖かなるも久しく体中より驅り去り
 たる舊氣を保つとなき故なり彼ハ貴紳富者ハ常ハ絹帛を
 纏ふも此却て他の綿服を常衣とする賤民よりも脆弱なる
 者多きハ種々の原因あるべしと雖も常に絹帛を服して木
 綿を肌ハ觸れざるも亦其因といふべし○上衣ハ攝生上に
 大なる關係なきが故に寒暖の度ハ從ひ各人の欲するもの
 を穿ちて不可なきが如しと雖も必ず白色のものハ光
 線を引き入ると少く黒紺其他濃色のものハ光線を引
 くと多きが故に夏ハ成る丈白地の衣を着する方清涼にし
 て冬ハ濃色の上衣を着する方暖かなるべしこの理由あり

夏^{なつ}日^ひ穿^はく所^{ところ}の足^{あし}袋^{ふくろ}の如^{ごと}きハ白^{しろ}足^{あし}袋^{ふくろ}を以^{もつ}て宜^{よろ}しとす
 衾^{きん}蓆^{じふ}の類^{るい}も亦^{また}木^き綿^{めん}をよしとし其^{その}中^{なか}に入^いるもの亦^{また}綿^{めん}花^{はな}を
 最^たいとす者^{もの}かきととも其^{その}垢^{あか}つきたるものハ害^{がい}多^{おほ}し故^{ゆゑ}も夜^や具^ぐの
 類^{るい}ハ成^なるべく新^{しん}製^{せい}のものを用^{もち}ふべし殊^{こと}も小^こ兒^{ども}の遺^{せう}尿^{べん}など
 綿^{わた}花^{はな}にちみ込^こみまた病^{びやう}人^{にん}の汗^{あせ}膩^び病^{びやう}毒^{どく}等^ら浸^しみ込^こみ居^ゐる時^{とき}ハ
 其^{その}氣^き自^じ然^{ぜん}よ蒸^む散^{さん}じて之^{その}を被^かる人^{ひと}の身^みハ害^{がい}を及^{およ}ぼすと少^{すく}な
 からず故^{ゆゑ}も古^こ夜^や具^ぐを買^かふときハよく其^{その}綿^{わた}よりして吟^{ぎん}味^みす
 べし又^{また}我^{われ}國^{くに}の如^{ごと}き藁^{わら}の多^{おほ}き國^{くに}ハ於^おてハ卑^ひ賤^{せん}の人^{ひと}ハ藁^{わら}をよ
 くれた、さ之^{その}を綿^{わた}花^{はな}よ代^た用^{よう}するも和^わらかにして且^{かつ}つ暖^{あたた}かな
 れハ頗^{すこ}る益^{えき}あり且^{かつ}つ其^{その}不^ふ潔^{けつ}汚^{きた}穢^せなるときこれに換^かゆるも
 亦^{また}容^{ゆる}易^いなるべし又^{また}鳥^{とり}毛^げもよしといへども餘^{あま}り暖^{あたた}か過ぎ
 却^{かへ}てあしく絹^{きぬ}綿^{わた}も亦^{また}木^き綿^{めん}の適^{てき}宜^いなるにちかかず

第三章 住居

總^すへて衣^い服^{ふく}の垢^{あか}付^つたるハ体^{からだ}氣^きの發^{はつ}散^{さん}を妨^{さまた}け其^{その}健^{けん}康^{かう}を害^{がい}す
 ると少^{すく}なからず殊^{こと}も其^{その}襯^{しん}衣^いの如^{ごと}きハも汗^{あせ}膩^び脂^{あぶら}垢^{あか}之^の付^つ
 着^{ちやく}するときハ其^{その}害^{がい}殊^{こと}も甚^{はな}しけきば成^なるべき丈^{たけ}屢^{しばしば}々^くこれ
 洗^{せん}濯^{たく}し決^{けつ}して不^ふ潔^{けつ}なるものを着^{ちやく}ざる様^{よう}注^{ちゆう}意^いすべし夏^{なつ}日^ひ
 殊^{こと}に汗^{あせ}の出^いると多^{おほ}く襯^{しん}衣^いこれ為^なるよ沾^{うる}濕^{はつ}て垢^{あか}付^つくと亦^{また}
 甚^{はな}しければ朝^{あさ}夕^{ゆふ}よこれを着^{ちやく}換^かへざるべからず積^{ふん}鼻^び揮^ひの如^{ごと}
 さハ常^{つね}よ不^ふ潔^{けつ}なる處^{ところ}を被^かふものよして其^{その}汗^{あせ}膩^び脂^{あぶら}垢^{あか}に浸^ひ染^{せん}
 るも亦^{また}尤^{もつと}も速^{すみ}かなれば就^{すなは}ち屢^{しばしば}々^く之^のを洗^{せん}濯^{たく}するを要^{ひつ}す又^{また}水^{みづ}
 よ濕^{うる}ふたる衣^い服^{ふく}ハ大^{おほ}く健^{けん}康^{かう}上^{じやう}よ害^{がい}あるものなれば決^{けつ}して
 これを着^{ちやく}るべからずも途^{ちゆう}中^{ちゆう}雨^{あめ}雪^{ゆき}よ遇^あひて其^{その}衣^い服^{ふく}濕^{うる}ふ時^{とき}
 ハ歸^{かへ}宅^{たく}の後^{のちゆう}速^{すみ}かにこれに着^{ちやく}替^かへざるべからず

住居の飲食よ次て又最も人の健康上に大關係あるものにして其最良なる住居の第一は高燥なる地に於て南方に向ひ天井床下共に高く空氣の流通よき様に作りたる家に在りあかじ全國の人皆此の如き處に住居せんと欲するを能はざる所なれども家を作るに必ず此心組よて成るべく空氣よく流通して濕氣なき様に注意すること肝要なり日本人の住居の家根低く床も亦低く其上床下に空氣のよく通ぜざる處多く隨て濕氣も亦甚しきが故に脚氣濕瘡風疾「レウマチス」等の疾を醸すと多し成るたけ床下を高くしよく風を通ぜしめ少しも濕氣なき様よ注意するを要す床下の土を掘り除き其代りよ厚く乾きたる砂を鋪きおく時は最もよろしむし床下の地低窪よして雨水など溜るとも

るどき其健康を害する極れて大なるほど知るべしすべて家を作るに西北の方に物置庖厨等を造り東南に向ひて日光よく照し空氣よく通ずる處を以て居間寢所となすをよしとす蓋し空氣と光線の万種の動物が賴て以て害穢間に生息する所以の要具にして人に於ても最も必要なるものなれば成るべく平生起居する處の空氣の沮滯る幽暗なる所を避くべし平生南向きまで日當りのよき家よ住居する人を見るに血氣旺盛精神活潑にして其顔容も亦自ら麗はしけまど常に幽暗なる處よ住居するもの顔色青さめて氣力も亦快活ならざる者多し彼の久しく獄中よ在りしものを見てこまを知るを得べし戸障子の成るたけこれを密にすべし其建て付けたる處に

透間あり又ハ障子の少しく破れて所謂鉄砲風の吹き入る
 人身に害あると甚し故に暖かなりとて障子を開くとさ
 も必ず少しくこまを開くべからず冒感、熱病等の疾斯の如
 き風にあたるより生ずると多し
 家の造り方ハ其地方の風土氣候によりて自然に其宜しき
 を得るものなれば日本人ハ矢張日本風の家を適當と
 す近年西洋人を日本の住家を見て其開放せる處多く冬の
 寒氣を防ぐに不充分なるを笑ふものありといへども三
 伏の炎暑に西洋風の窓の少なき煉火屋を建て熱さをこら
 べて其内に蹲まり中暑等の病を惹きおこし尙ほ自ら開化
 の先導者といふ顔付を爲すも取て譽むべきとにあらす今
 寺院の大伽藍を見るに四周に壁少なくすべて開放すべき

やう作まるもの多きハ印度地方熱帶國の風を摸したるば
 なり然るに今の洋癖家の逸獨英吉利等寒國の風を摸し窓
 の少なき暖かなる家をよしとすれども一ハ夏日によろし
 く冬日に寒く一ハ冬日に暖かなるを存する家を宜しとす
 日本人ハ其中間なる日本固有の風を存する家を宜しとす
 尤も夏日といへども甚しき炎暑を感じざれば西洋風の天
 井高くして堅牢緻密なる家を以て最善とす
 室中の上下四方に放るべきたけ白さをよしとす蓋し室中
 白き時ハ其汚垢の容易に見分け易きのみならず晝夜とも
 光明の反射よくして室内一層あるきとを得べし既よ前
 にもいふ如く光明ハ人の生活よ最も必要なるものなれば
 其殊にあかるきハ即ち其健康を補ふ所以なり

寢所の西洋人の如く別々臥床を作りて其上に臥すをよろしとす者かする時自然濕氣を受くるとなく平生座褥とせる疊の上に臥するも較ふれば大に補益あり
 廁の成るべき丈其床を高くし糞尿の在る所を遠からしめ且つ其開き戸等を緻密となし其臭氣の外に洩ざる様注意すべし且つ居間食室等の處と成るたけ隔絶しむべし尤も糞臭の其臭氣のあしき割合に八身に害を及ぼすものにあらざれども平常居間等も於て惡む臭の鼻を撲つる甚たよるしからず況して夏日惡病流行の際などよれ尤も忌み畏るべきとなり故にこれの西洋風に其掃除をよくし常に清潔ならしめたきとなれども我國よて未だ若かくなし能ざる事情あるば唯願のく成るべく之を遠隔の

處に作り臭氣の他に洩さるやう厚く注意せんを且つ住居の如何なる結構に限らず其清潔なるを以て第一緊要の事となす設ひ遠きよりこれを望めば其屋宇の高大なるの巍峨として雲に入り外よりこれを見まば其梁楹の道美なる燦爛として玉を鏤むるも内部人の住する所汚穢不潔にして塵埃柵に満ち汚垢牀に堆き様なる有様にて其健康に益なきのみならず實に疾病を醸すの恐あり故に如何なるよき造作の家に住するも其掃除の必ず丁寧に之を行ひ塵埃汚埃のたまらざる様深く注意せざるべからず

第四章 運動
 人の元と活動物なれば若し終日室内に座臥して其身體筋

骨を労働せざるば自然體血の循環を悪くし精神の靈活を減し其人をして虚弱疴糜の人たらざるを疑を容れず故に運動も亦空氣食物温氣に次て人身に必需なるものにして男女と老幼を論せず職業の如何に係らず人の必ず日々二三時間大氣の中に運動し以て其四肢を活動し全體各種の機關をして其作用を誤らぬめず血液を自由に運行せしめんを務めざるべからず

運動の利益を知んと欲せしみに運動をよくする人と其ことを能せざる人を見ても其強弱如何を比較せよ運動をよくする人の其容貌莊麗其軀幹強大其精神快活よしして壽命も亦長かるべしと雖も之に反して平居怠慢にして座食する人の顔色憔悴形容枯槁て常に病苦多く神経病、溜飲

其他百骸の病に苦しむ甚しきハ夜間といへども安眠するを能はず終身快樂の事なくして短命早世するを常となす運動に自動被動の二類あり即ち歩行、馳走、跳舞、擊劍の類より馬よ騎り船を漕ぎ棒を揮ひ鞠を投る等の皆自動よして乗車、乗船、鞦韆等他物に依頼するの業の總へてこれを被動といふ被動も亦血液の循環をよくし其健康を補はざるよあらずと雖も自動よ比ぶるに其利益遠く及ばず

一支体の筋肉を活動するもの譬へば鍛冶屋の腕力を勞し踏臼を舂く者の足力を勞すが如きものハ特よ其勞動する一部の筋肉のみ強健ならざるが如しといへども又全

体よ及びて有益なり然れども四肢身体を同時よ運動せしめ全體の機關を共よ活用しむるのよきよありず

四三

すべて運動の斯の如く人生も必要なきと過度よこれを行ふへからず過度よ動作する時ハ身體を勞し精神を疲らし却て疾病を醸すの媒となるも知るべからず且つ運動ハ人々の職業によりて同一に論すべからず彼の農夫工人の如きハ其爲す所の職業即ち運動となるものなれば既に其職業よ勉強する以上の復た務めて他の運動を爲すに及ハず唯官吏書生又ハ深宮の内よ座臥する公子貴嬢等の特に心を留めてこれを行はざるべからず然らざれば飲食停滯精神沈鬱血液の運行を阻滯して終に疾を醸すに至る故に運動ハ此輩の長壽を保ち天福を全ふせんを欲する者の尤を意を留むべき所なり運動の時間ハ一日に二時間より少なかるべからず且つ成

五三

るべくハ早朝の空氣清新なる時をよるしとす都へてことを行ふにハ神氣を活潑ならしめ十分に快樂の念を胸中に蓄へ決して憂愁悵鬱世事に掛念するをあるべからず設ひ運動の法ハ其宜しきを得るも其心氣快々として樂しまざるべきハ其効益少なかるべし運動の最も簡單にして何人にても行ひ得べく且つ老幼男女に限らず何人にも適當なるハ散歩を以て第一とす散歩ハ朝飯後の空氣清明なる時に當り其姿態を嚴整にし其腕胸を寛裕にし自由なる衣服を着し一時間に一里位の割合にて手に「スタキ」等を携へ山林溪谷等少しく高低ある地を徘徊跋渉ば筋骨を活動しめ精神を愉快ならし其攝生に有益なると比ひ稀なりといふも可なり

男子の環劍等亦最良なる運動法にして泰西諸國の養生書に於てもこれを以て運動の尤もよろしきものとす况や我國の如きハ古來此技を尊び目今此道に堪能なる人尙ほ多し青年の男子も時々これを學びこれを行ふ時ハ唯に養生法に適て至善の運動となるのみならず幾分か其身將來の心得ともなるべきものなり又女子に在りてハ舞蹈など其尤を適宜なる運動といふべし體操術ハ總へて運動の爲めに設くるものなれハ手足を運轉するの體術ハ勿論投翰鞞其他學校の體操場にて施行する萬般の事皆身體四支を強壯よし氣血精液此運行を善くし才力の發達を助くる所以の具よしして完全なる運動法よあらざるなし故に學生の學校より出るものハ固より言ふ

までもなく何人なりとも平生これに類する動作を爲し日々怠らざるときハ其健康を補ふと極めて大ならん乘馬ハ悍馬に騎て之を御するに苦しみ大に其身體精神を勞するときは補益少なしと雖どもも然らずして能くこれを御するときは實に此上もなきよき運動法といふべし馳走飛躍等の如きも平生強健なる人ハ極先て適宜の運動なきとも虚弱なる人強てこれをを行ふときは其疲勞の餘り却て害を醸すに至るも知るべからず車に乗り舟に搭遠方に旅行する等ハ身體の運動にハ補益甚なしといへども其精神を慰め其耳目を喜ばしめ其人の健康上に大益あるハ復た疑を容るべからず其他園圃を作りて草木を培養するが如き或ハ鋤斧を把り

て器物を作るが如き或ハ箒を執りて庭中若しくは室内を掃除するが如き或ハ少年子弟が長者の爲めに肩をもみ腰を摩るが如き皆良善なる運動法なり

第五章 睡眠

夫れ人の既ハ晝間ハ於て種々ハ労働し身體精神を疲倦しむるが故ハ夜ハ至れば必ず十分ハ安眠してこそを休憩するべからず蓋シ睡眠の間ハ五官の用全ク休止して精神を發動せしむることなきが故ハ此間ハ其心身の勞苦を慰し更ハ新鮮なる氣力を發起するものなり苟ハ攝生ハ心ある人の夜間必ず十分の睡眠を爲さざるべからず職業に繁忙なる人或ハ學校書生などの種々の課業に邁るハ人ハ多く睡眠を爲す能はず是亦已を得ざる所なれど

も設け如何ハ勉強せんを欲するも體力に限りあり必ず晝夜二十四時中平均六時間これを睡眠休憩ハ費さざるを得ざる也蓋シ睡眠を減する時ハ心身の過度ハ疲勞するより不測の病思を醸生むるが爲め多年の辛苦を一朝水泡に属しむるの恐れあり慎むべき也或ハ人或ハ股に錐を刺しむるの細もて徹夜眠らず以て讀書を勉強したりと云ふものあれど其名を成し業を就したるを實に僕等と云ふべし古往今來此轍を踏て學を勉め爲るに疾を醸す天折せしむる其幾千萬人なるを知らず實に愚の極點といふべし人の一晝夜にて六時間許を睡眠に費消すといへども其餘の時間を巧みに費用し懶惰徒然に消先されば何等の事業といへども爲し得べからざるとなし請ふ過度に

睡眠の時間を減する勿と
 又此の如く多忙業務ならざる人平均八時以上睡眠所
 るを適宜とす一
 世よの宵の間益もなき雑談又の飲酒等に時間を費し
 二時の深夜に至るまで眠に就かずして他人の既起きの
 でんとする頃に至りて寐よ就き朝の大陽既に高き昇る
 尚ほ寢處を出さるものあり此の如き人を見るに其身元來
 強健の者といへども顔色常は青はめて其精神氣力も活潑
 ならず才智も亦鈍きもの多し故に夜に至れば成るべき
 早く寝臥て早く起さるを要しとす深夜よ及ば精神自
 疲倦身体亦鬱然に至るべし此の如くにして尚ほ眠に就か
 ざるは實に健康を害するの甚きものなり故に宵の多忙

なるものも幸二時を限りとし其課業を了りて寢よ就き朝
 の成るたけ日出前に起き出るをよしとす
 人自ら其睡眠に缺乏る時を思ふ必ず精神疲勞て肢體たる
 く覺る其欠伸等を爲すに至るべし是を其健康に害ある明
 証なり故よこれ積て久しく眠らず其思慮を勞すると多
 き時神氣敏に過ぎて些少の事にも驚愕易く目も觸る
 事物皆神経に感じ耳鳴り手震へ身体枯瘦し胆力ちどろへ
 遠謀深慮を欠くは能はず所謂癆瘵なる病を惹き起す
 至るべし
 凡そ人の妄如喜怒哀懼の情を發動するなく泰然として
 常よ大勇の氣象を著すのこそその精神旺盛にして物に
 動せざるが故なり也睡眠の時間少き時其精神の衰ふ

命の故に全くこれと反對の兆候顯著はし其智力發達せま
 胆氣壯勇ならず身心兩つなから懦弱なるに至るべし故に
 夏日長昼の時節夜中の睡眠にて足らざる時の午後倦怠を
 生ずる頃暫時午睡し以て其不足を補ふも亦可なり
 然れども如何に睡眠少なきときハ健康を害すれはとて際
 限もなく多く寐ぬ其精神を用ひ身体を動すと少なきとき
 其害ハ更に甚だし是を斯の過度に寐ぬる時の其精力安
 逸に流れて事に倦み易く其才力の發達せざる固より其
 運血も亦停滯して筋骨軟弱となり竟よとをより種々の疾
 を生じ癡呆昏弱の人となる必不然な可慎むまざるはけん
 第六節 沐浴
 第六節 沐浴

生命の重きを知り健康の尊きを知らざる人の務めて其衣服
 住居を清潔にすべきの既前章に説けるが如し況して
 其身体の如きも且汚垢皮膚も充ち塵埃体軀を填めてこと
 を洗滌するをなさず不潔にして目を送るときハ其皮膚
 の腠理垢の爲め閉塞を體氣の蒸發を抑沮し血液の運行
 亦隨てあも健全を害する甚だし故に人の屢々沐浴し
 て成るべく其身を清潔ならめざるべからず是れ亦養生
 法の最も肝要とする所なり
 蓋し沐浴を爲す時ハ其身體を清潔ならしむるのみならず
 實に血液の循環を季に心神経の激動を鎮め體氣の發散
 を順まし以て全身の調和を得て其心身を快樂ならしむる
 の功あり故に古來人智の未だ開けざる朦昧野蠻の民も於

ても入浴の法あさるるを況して今日開化の人民にして
 適宜の沐浴をなして以て其身を清潔健康ならしむるに意
 を注げず不潔汚穢を忌み嫌をさるの徒に實に怠慢懶惰の
 種に達するものにて開明の社會に擯斥すべき者といふべ
 西洋人の平常冷水を浴する者多く冷水浴を以て最も健康
 に通るものとす然れども我日本人の平常熱湯を浴するを
 習慣とするが故に夏は炎暑堪へ難きの際強健なる人の冷
 水に浴し飛瀑に墜るゝ或は其健康を補益するもあるが
 甚といへども冬時の勿論春秋等氣候温和なる時節又極
 暑の自ともいへども甚だ強健ならざる人にして猝かに冷水
 浴を爲す時の感冒熱等の病を醸成の恐れあり故に我國人

に在りてハ矢張湯浴を以てまゐりしとすしかどもと東京東
 の好みて入浴する百度以上の熱湯に至りては却て熱さま
 過ぎて健康を害するも淺少からず近來の制度にて市中の
 銭湯ハ八十度に過ぎざるべからずといふの蓋し適當の温
 度なるべし
 此温湯を浴するときの成るたけ久しく湯中にありて尤も
 眩暈るまで永く湯中よりありての宜しからず(よ)く温まり其
 垢をよく洗滌して復たよく温まり浴を出る後ハ直ちに衣
 服を着け且つ少しく運動して更に發汗をせむべし裸體にて
 久しく涼み居るハ大に害あり
 風邪の時など温湯を浴して皮膚の垢を去りよく温まりて
 體中の蒸氣を發散せしめ直ちにあたぬなる衣服を着せ

寒氣に觸れざる様注意するときハ大概のるき風邪ハ即時
 に癒るを得べし
 浴の度數ハ強健にして運動する人ハ日々に入浴するをよ
 しとす者かれども虚弱なる者ハ一週間に兩三度位を適度
 としつとめて其體ハ垢の付かざる様注意するを要とす
 浴の時刻ハ何時までも宜しといへども食後二三時間ハ成
 るたけこれを避けざるべからず殊に十分に物を喫じ甚し
 く滿腹する時などハ其食物の消化を害し甚だよろしから
 ず健康の太ハ毎日早朝所謂朝湯に入るもよるし又夜間
 湯就かんきする時亦天浴に恰好時刻といふべし
 沐浴亦浴と同しく履とを宜しとす者かれどと髪
 を洗ふハ何人ハ限らず冷水を用ゆべし熱湯にて洗ふハ反

つて頭部の傷を醸してよろしからず毎朝晨起ハ顔を洗
 ひ口を濯ぐと同時冷水を以て十分に其頭部を洗滌し且
 つ之を冷すときハ其精神爽然として大に快よく腦病ある
 もの及び平常頭痛を持病とする者の如きこまが爲めに其
 病を思へざるよ至るべし

第七章 房事

房事を行ふハ凡そ生を宇宙の間ハ有つもの、造化に對す
 る務よして苟も子孫を蕃殖し血統を絶たざらんことを欲
 せば萬止むを得ざる所なり故に往古聖人不孝の罪三千後
 なきを夫なりとすといふ又妻を娶るハ養ふが爲めにあら
 ずともいへり況や人の情慾ハ天賦の本性よして其強壯よ
 して慾火方に熾なるとき強てこれを抑ゆるも却て種々の

病を醸生するの恐れあるやあかればども、過度にこれを行ふとさきハ身體筋骨とも衰へて活潑に動作すること能えず其精神恍惚として智力も亦發達せず痴呆怠惰の人となり心身共に疲勞して終に大患に陥るとあり慎しまさるべからず

少年の時其身未だ十分に成長せず血氣未だ定まらざるに房事をなすハ大害あり必らずこれを行ふべからず老人にも亦同じく害多しこそ其身漸次に衰耗するの際なまばも七此時に於て屢精氣を漏洩するときは其衰弱を招くと一層速かなればなり故に房事の壯年にして康健なる人は於てのみ却て養生に適て害なしとといへども前にも述る如く人各其體力の強弱に應じ疲勞せざる程になすべし

昔時我朝の大儒具原篤信の養生訓を著はし房事の度数を年齢に據て定めたるハ人のよく知る所なり其説によれば凡そ人二十歳のもの四日に一回三十歳の者八日一回四十歳の者十六日に一回五十歳の者二十日一回云々とせり然れども人各其身體に強弱あるを以て斯の如く一様に論ずべからず

房事を行ふに必ず其支体形状を正しくし其心志を平和ならしむべし又こまをを行ふ時刻ハ夜半十二時前をよしとす且つ其事を了りし後の必ず静かに安眠すべし

少年の者に房事の害あるハ既に前に述るが如し若かるに年少にして血氣未だ定まらず情慾漸く熾んなる者の春風

九四 胎湯明月人を惱ますの夜空房寐寔形影空しく相伴ふの際

其慾火に勝へず手淫獨樂以て其慾を充すものありこの手淫の害の房事に比するに更に一層甚たし然もども早く其害を覺り斷してこれを止むるときは猶ほ可なりといへどももし其快樂を感ずるより終に慣習となり屢これを行ひて復た止むる能えざるに至ては其まことに發達すべきの智力を沮め其當な強壯なるべきの筋力を弱め其害の大なる實に言ふに忍びざるものあり世上幼時よ於ては極めて敏捷伶俐にして將來に望みあるべき少年と稱られ父母之を鐘愛し他人之を羨望せるも十六七歳の頃に至りて頭は其態度を變じ康健の身に羸弱となり伶俐の質は癡呆に變じ人をして大よ其望みを失はしむるものあり是れ多くは手淫の害より起るものよしして甚しきに至ては竟にこれが爲

先は病を醸し夭折するに至る恐れざるべけんや否かまども少年の者花柳は遊蕩し酒色に耽溺るに至りて其害たる害健康上ののみ止まらず産を傾け家を破り以て親戚朋友にまで擯斥せらるゝに至る加之花柳賣色の女にハ徽毒と稱する一種の恐るべき病毒ありてもし之に感ずる時ハ種々の病源を爲し其甚しきハ目を盲し鼻を墜し終にハ身を亡ぼすの本となる方今の梅毒検査の法あるを以て其毒の傳染舊時の如く甚じからずといへどもこと亦夜々刻々に検査せらるゝにあらざるに娼妓の客に接するハ一夜數人に至るが故まいつをの時に其惡毒を傳染するも計るべからず故に苟も生命の重きを知る者ハ決して花柳の遊びを爲すべからず

第八章 養生ノ瑣事

凡そ人の五官中尤も大切なるもの目を以て第一とす然るに目の組織ハ極めて精細微妙なるものなれば之を用ゆるにハ殊に謹慎注意するを要す
 眼前よある物品といへども微なるものハ餘り永く見詰るべからず書を讀むが如きも細字なるものハ時々巻を掩ふて其目を休憩しむべし
 蠟燭瓦斯油の火等すべて人造の光明ハ人眼ハ必要なる青色緑色の光線に乏しく却て厭ふべき赤黄色の光線多けま
 パこれを目光に比するは其目の爲めハ害あるを甚し且つ人造の光ハ夕よ之に對するよりも朝こまよ對するを以て殊に害ありとす故に曉よ燈火を点して書を讀む者に終身

眼病を思へざるもの甚だ稀なり
 すべて此等の燈火を用ゆるもの成るべきハ其光線の眼に直射さる様注意し「ランプ」にハ必ず傘を附し行燈ハ必ずよくこまを貼りて使用すべし
 黄昏日没の頃の讀書其他多く目を勞すべき事業を爲すべからず
 極えて明るき處より猝に眞暗なる場に入りて又闇黒なる室より俄然あかるき處に出るときハ往々眩めきて即時に物を辨識する能はざることをあり此の如きハ目の爲先に大害あり注意せざるべからず
 少くも眼病の兆あまば其至快するまで慎んで之を使用すべからず殊に夜間人造の火を以て書を讀み字を寫す

等尤も害ありことを要するよ目の人生の最も大切なるものなればよくこれを保護して必ず懈怠するなかき齒も亦必要なる一支体として凡そ食味の甘きを覺へ口舌の快を資するもの皆齒の功も辨らざるなと齒の衰弱するの甚多くこまを使用するが爲めにあらざる人常に物を食むに左方の齒のみにてこれを噛み右方の齒却て先づ衰弱動搖するものあり是れ其多くこれを使用すると否との齒の堅牢なると否との關係せざるゆえんなりさて其齒をして身を終るまで健全ならぬめんを欲せば成るべきたけ堅硬物又ハ非常甘きものを噛となく毎朝鹽嗽の時ハ勿論食後毎よ必よ嗽き汚穢物をして口中は滞らぬめず常よこれを清潔ならしむるよありて復他の奇方を要せざるべし

我國にてハ何れの世よりの習慣なるや灸といふと大に流行し老幼男女の別なく無暗失鱈に之をすへ殊に小兒の如きハ或ハ惡戯を爲したりとい、或ハ身體虛弱なりとい、種々の口實を設けて度々灸治を爲すを常とす是れ實よ愚の甚だじきものにしてこれが爲めに種々の病を起すことあり歐洲にてハ疾に依り醫師の考案にて其病を體中の他部へ移すが爲めに稀きに灸治を爲すとあまとも決して我國の如く素人の隨意に健康なる人にすへるとなし尤も肩の硬りし時又ハ足の疲勞せし時などハ灸治に依て一時快氣を覺ゆるとあれども是を唯一時の事にして少しく時間を経れば又舊に復すべし故に灸ハ實に熱き思ひをなして無疵の體に疵を付け健康なる身體を虛弱にしあるのみな

らず小兒の如き其活潑伶俐なる氣質を變じて却て遲鈍なる人とならざるの虞あり眞に恐るべきことといふべし痘瘡といふ病の人の約束病とも稱すべきものにして人間一生涯の内必ず一度これに感染せざるを得ず然るに之を避くべき泰西先哲の發明なる種痘法あれば何人は限らず必ず種痘をなしてこの惡病を免れんとを務めざるべからざるまこと世人の往々一度種痘を爲せば終身復た此病に感染せざるべしと思慮する者ありこれの大なる誤りにて元と此種痘の右の感染症を一時挫折るの法なれば五六年毎に必ず一度種痘するをよしとす且つ其種痘中の醫師の教を守りて殊に其養生を慎むべし虎列刺其他の惡病流行する時は際て必ず平生の養生

一層の注意を加へ身體の勿論衣服居處等成る丈ことを清潔にし食物を慎みみて消化のあしきもの又腐敗せんとするものハ必ず之を食するをなく酒ハ邪氣を拂ふ爲め少しづつ之を用ひ常々大食するをなく又空腹よて久しく居るとなくよく運動し且つ成るべく閑靜の地よ退居して餘り他人と往復せざる様に注意すべし虎列刺病流行の際なごの言ふまでもなきとなから常々種々の消毒薬を備へてを布散して用心するよ者かず且つ何の流行病も限らず過てこれを畏怖るときハ却て神經より感染するをば其膽力を壯まして深く恐るゝとなかれあかればも死生有命など、放言して其養生を怠たり病毒を彈みらざるハ更に危うし

炭火の寒天に向へば必要なるものよして我國に於てハ貴
 賤の別なく火鉢を用ひ巨燵こたつヲ這入りて暖をとるを常とす
 考がれどもこれハ健康上に害なきと能はず殊に夜中寝に
 就く時其枕邊に燵こたつに炭火をたきて寐ぬるものあまども
 是等ハ其害たる殊に甚たし其証ハこまが爲め翌朝に至り
 頭痛眩暈を覺る嘔氣を催ふすとあるべし又人により或ハ
 酒を飲みし後巨燵こたつに入りて眠るものあまども是ハ其害殊
 に大なり故に寒中炭火にて暖を取らんと欲するときは成
 るたけ眞赤に熾りたる炭火をよく埋けこみたるものを用
 ゆる様注意するを肝要とす

明治十四年十一月十四日出版御届 十五錢
 同年 月十五日發行

著述人 東京府平民 赤塚錦三郎

京橋區南鍋町一丁目
七番地寄留

出版人 東京府平民 望月誠

京橋區南鍋町一丁目
七番地

發兌元

東京南鍋町一丁目

兎屋誠

大阪唐物町三丁目

同支店

東京芝三島町

同 山中市兵衛

7X 964

民國二十六年四月一日

行政院

秘書長

主任

第一

第二

第三

第四

第五

第六

第七

第八

第九

第十

