

口
ノ
一
鋪

養
生
鑑

特60
709

袖 珍

養生鑑

一 一度吸する空氣を再度まひ入るをまひ入る **解** 空氣の清

養氣と此少の炭酸氣と三種合してなるものあり空氣
氣の大分を體中よのち留めその分量は應に炭酸
あり炭酸氣のを吸ふ毒とある故に天氣晴朗ある
を閉き空氣を室中よ入らむむべし

二 食物を喫する分量は身體を運動し氣力を使用し
人身の堅實の部は常に減りて已む故に飲物を以てこれを

三 飲物の最良あるものは水は若くは適宜な水を吞むべ
の部は常に減りて已む故に飲物を以てこれを充て補

四 食物の中堅體の物ばかりして流體の物九分あるべし
むべし

五 日光を以て自由な室中よ入らむむべし **解** 動物植物
の部一分は居り流體の部一分は居る故あり

六 草木鳥獸の腐敗するものを速に去り室中よ近きよ
長し蓄積するところ故に人はいづれ幽暗を避け光輝を受

淨くしむべし **解** 草木鳥獸腐敗し各その原素

鑑

凡そ百病の源ハ不養生より成る。西醫もこれを論ずる極めて多
湖り人々これを讀む甚だ之を驚く人因て今その平生必用の數條
むと欲せしむ云爾

一解

空氣の清淨あるものハ淡氣

なるものあり空氣を一度吸入するものハ毒

量ハ應ト炭酸氣を含んや吐き出さ

天氣晴朔ある日ハ午後時前後ハ

氣力を使用する分量ハ應むべし

飲物を以て之を充て補ふべし

宜し水を吞むべし

て之を充て補ふべし

物九分あるべし

の中は多し水分を含めり益ハ人身の堅實

故あり

一解 動物植物とも日光を得て生

て輝け光輝を受くべし

室中ハ近きところの空氣を以て清

各その原素ハ歸らしめて分

氣を發出するが故あり

九

一及び四肢を清淨にするもの益あり

室中ハ於て石炭を燒き燈燭を點

べし

故あり日本の家ハ此障子の間

受ける様も著意せよ若し空氣を

き忍よ又開づべし

十

人の皮膚ハ内部と通し最要の作用

あり又外面の濕氣を吸ひ又これを吐

部の器具皆皮膚と相通せり

あり又外面の濕氣を吸ひ又これを吐

十一

學問及び勞工の時限甚だ長し

て疾病を生ず人を以て天死せしむ

十二

學業と勞工と二者相互は從事せ

ると身體の力を用ふるところの二者皆入

十三

火酒煙草阿片を用ふるを禁むべし

量より多し少くするは由て健康を

十四

時候の變或晝夜の變は從つて衣服

冷水を飲むべし身體寒しむるハ熱

今その平生必用の數條を譯出して世人袖中の藥籠に供せ
又屋生謹誌

腹を清浄にするの益あり

石炭を焼き燈燭を點するときは空氣を十分對面より入るべし
愈氣を消し毒ある瓦斯を生じ出し清潔なる空氣を減する

本の家より戸障子の間より常に空氣出入するときは戸隙の風を
注意せしめ若し空氣を入らざるときは暫時の間全く障子を閉
すべし

各部に通ず最要の作用を為さざるは度々身を清潔にす

解 皮膚の上より極小なる孔竅及び血管及び心經の筋

濕氣を吸ひ又これを放ち出き又肺の如く氣息を出き凡そ内
皮膚と相通せり

の时限甚だ長くはるべし 解 心を勞し夜半に至ると神經を驚

し人をこめて天死せしむ故に夜九時或は十時は眠るべし

二者相互は從事せざるを偏癆とす 解 心思の力を用ふ

を用ふるとこの二者皆人をこめて社健なりを福祉を得ざるもの之

を用ふるを禁むべし 解 人の堅實及び流質の食物を或は飲め或は飲め

ん少くするは由り健康を保全するを得大酒等の如き藥用の外用は

晝夜の變は從つて衣服を或は増し或は減せしめ又身體熱するときは

- 消化
- 魚類
- 牛乳
- 半熟卵
- 牛肉
- 胃 牛羊
- 鹿肉
- 猪肉
- 鶏肉
- 家鴨 鳩
- 豚肉
- 牛肝
- 犢肉
- 牡蠣
- 馬鈴薯
- 林檎
- 梨
- 瓜類
- 蔬菜類
- 穀類
- 消化
- 肥肉
- 老菜
- 老肉
- 蒜葱
- 鹹魚

或ハ高遠ニ馳テ或ハ細密ニ
世人袖中の藥籠ニ供セ

氣を以テ外面より入る

清潔なる空氣を減らす

出入するところ多かれ戸隙の風を

暫時の間全く障子を閉

於度々々々を清潔にす

脈及び血管及び心經の筋

如く氣息を出き凡そ内

夜半に至ると神經を驚

時は眠よつべし

解心思の力を用ふ

免福祉を得ざるもの之

の食物を或喫或飲は分

酒等の如き藥用の外用へ

又身體熱するもの

消化、やまき食物の事

羊乳 ひつじのち

牛乳 うしのち

半熟卵 おたまご

魚類 うなぎ

牛肉 うま

胃 牛羊鹿のまぶら

鹿肉 かのま

猪肉 ぶたのま

鶏肉 どり

家鴨 鴨の類

豚肉 ぶたのま

牛肝 うま

犢肉 うま

牡蠣 うま

馬鈴薯 じゃがいも

林檎 りんご

梨 あし

瓜類 うり

蔬菜類 あな

穀類 こむぎ

○消化、がきき食物の事

肥肉 うま

老菜 うま

老肉 うま

蒜葱 うま

鹹魚 うま

氣の大部分を體中よのきり留めその分量は應に炭酸氣
あり炭酸氣のを吸ハ盡とある故は天氣晴朗ある日
を開き空氣を室中よ入らむべし

二 食物を喫する分量は身體を運動し氣力を使用し
人身の堅實の部は常に減りて已む故は飲物を以てこれを補ふ

三 飲物の最良あるものは水は若くは適宜の水を吞むべし
の部は常に減りて已む故は飲物を以てこれを充て補ふ

四 食物の中堅體の物一分よりて流體の物九分あるべし
むべし

五 日光を以て自由は空中よ入らむべし
解 動物植物と
長し蓄積するもの故は人はいづれも幽暗を避け光輝を受く

六 草木鳥獸の腐敗するものを速にけ去り室中よ近きと
解 草木鳥獸腐敗し各その原素を
離るるは諸々の人は毒ある衛氣を發出するが故

七 或は勞動し或は衣服を添へ或は火は附て身體を温
解 温熱は人身中よありて最要ある功用を為す故は暖氣を

八 運動よりして生ずる暖氣は最も人よ益あるとあり故
解 衣服は身中より生ずる暖氣を保存するに

暖氣を加ふるは過に運動は獨り身體を暖むるの

重は應ト炭酸氣を吸入して吐き出す
大氣清湖ある日は午時前後より
Crest

力を使用したる分量に應ずべし 解

飲物を以てこまを充て補はざるべし 解

且水を吞むべし 解 人身の流體

こまを充て補はざるべし 解

九分あるべし 解 こま九分の水を飲

中より多く水分を含め益し人身の堅實

故あり

解 動物植物とも日光を得て生

産け光輝を受く事

室中より近きところの空氣を清

各その原素を歸らしめて分

を發出するが故あり

附て身體を温暖あしむべし

を為さず故に暖氣を不足あしむべし

あるとあね務めて四肢を運動

氣を保存するは過は火の外面より

腹を暖むるものより強健

故あり日本の家より障子の間より
受ざる様を著意せしむべし若し空氣を入
き忍は又閉づべし

十人の皮膚の内部と通し最要の作用を

せし垢汚を留むべし 解 皮膚の上

あり又外面の濕氣を吸ひ又これを放

部の器具皆皮膚と相通せり

十一 學問及び勞工の時限甚く長くべし 解

て疾病を生ずる人を以て天死とせむ故

十二 學業と勞工と二者相互に従事せしむ

ると身體の力を用ふるところの二者皆人を

十三 火酒煙草向片を用ふるを禁むべし 解 人堅

量より多しん少しんざるは由り健康を

十四 時候の變或晝夜の變に従つて衣服をお

冷水を飲むべし 身體寒しむるは熱茶

寒驟に暖あはるは健康を害す老人

十五 睡眠は足らざるべし 解 睡眠を其

分は寢初覺る時十分は醒快あるべ

覺るは非は健康を害するものあり

志く成就せしむるは百體の功用を論

本の家より戸障子の間より常に空氣出入するよふれ戸隙の風を
著意せしむ一若し空氣を多く欲する時、暫時の間全く障子を閉
すべし

部と通し最要の作用を為さるもの多し、度々これを清潔にす

むべし一解 皮膚の上より極小なる孔、竅及び血管及び心經の筋

濕氣を吸ひ又これを放ち出き又肺の如く氣息を出き凡そ内

皮膚と相通せり

の时限甚く長く一解 心志を勞し夜半に至ると神經を驚

人を一て天死せしむ故に夜九時或は十時は眠るべし

二者相互は從事せざる一を偏廢せざる一解 思の力を用人

を用ふるとこの二者皆人を一て壯健ありと福祉を得せしむるもの之

を用ふるを禁むべし一解 人の堅質及び流質の食物を或喫し或飲し分

けずるは由て健康を保全するを得、大酒等の如き藥用外用は

夜の變は從つて衣服を或は増し或は減せしむ、又身體熱するときは

身體寒きときは熱茶及び熱汁を用ひ、一解 氣候の驟な

る大は健康を害し老人小兒ハその害を受る特は甚しと

むべし一解 睡眠を其まじく減ざるハ健康を害し眠る時ハ十

時ハ十分ハ醒快あるべし眠るは似て眠るは非ぞ覺るは似て

健康を害するものあり、何事をもせざる全副の心力を

一に百體の功用を論ずる、近來の學者ハ時間眠るを廢せざる

鹿肉

猪肉

鶏肉

家鴨

豚肉

牛肝

犢肉

牡蠣

馬鈴薯

林檎

梨

瓜類

蔬菜類

穀類

○消化

肥肉

老菜

老肉

蒜葱

鹹魚

鹹菜

麵類

蜆蛤

草類

味噌漬

狗馬鼠

凡て塩

ろー

出入するより多れ戸隙の風を

一暫時の間全く障子を閉

じ度々こまを清潔にす

敷及び血管及び心経の筋

如く氣息を出き凡そ内

夜半に至ると神遊を害し

時は眠よつべし

解^解思^思の力を用ふ

は福祉を得せむるもの之

の食物を或喫^喫或飲^飲は分

大酒等の如き薬用は用べし

又身體熱するも

用^用解^解氣^氣候^候の驟^驟は

口を受^受は特^特は甚^甚しと

健康を害^害も眠^眠る時^時は十

く眠^眠るは非^非が覺^覺るよ似^似て

全^全副^副の心^心力^力足^足る

日^日八^八時^時間^間眠^眠るを度^度とせ

豚肉

猪肉

鶏肉

家鴨鵝雀の類

豚肉

牛肝

犢肉

牡蠣

馬鈴薯

林檎

梨

瓜類

蔬菜類

穀類

○消化に於て食物の事

肥肉

老菜

老肉

蒜葱

鹹魚

鹹菜

麵類

規蛤

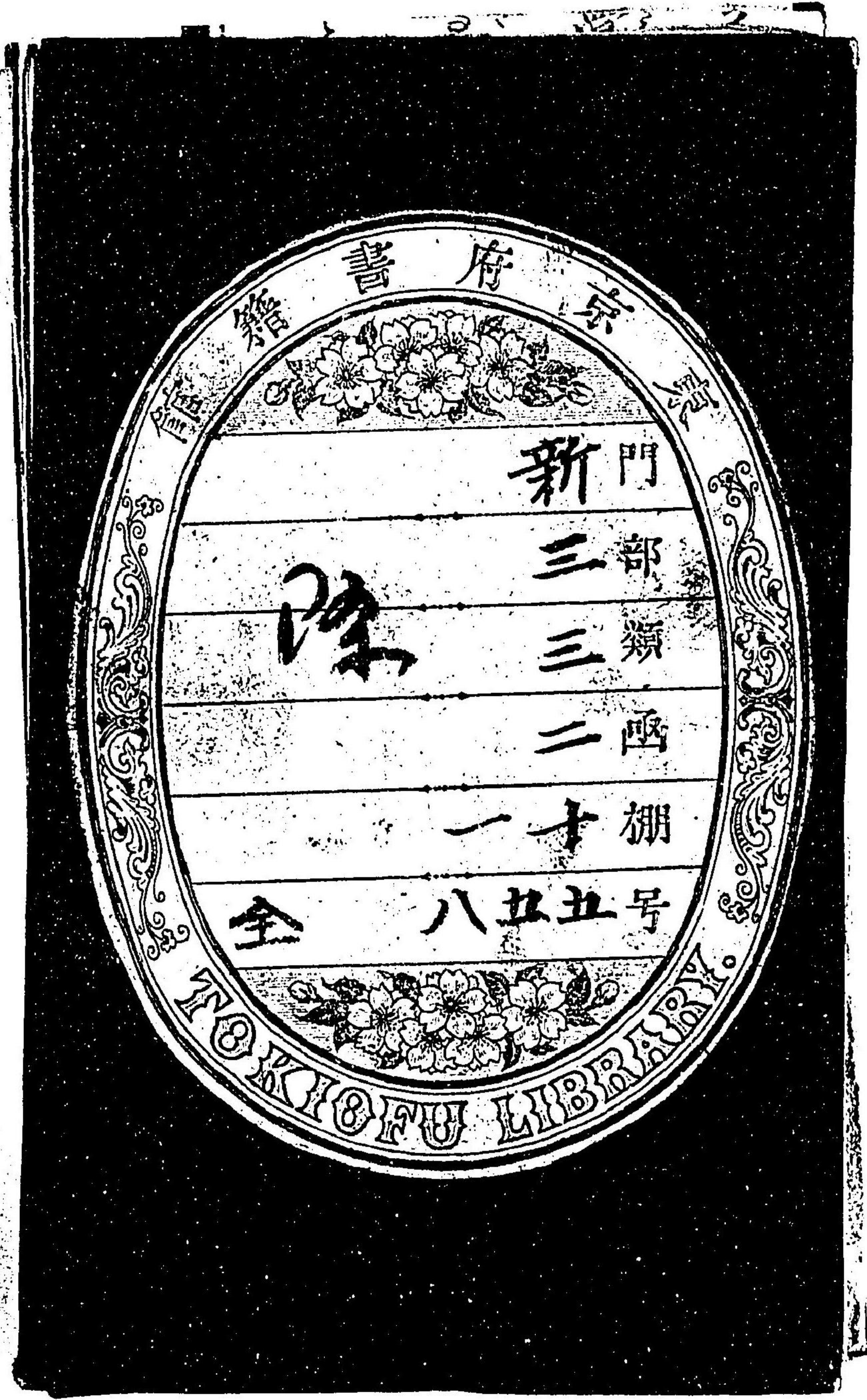
草類

味噌漬

狗馬鼠の内ハ一切食ふ事なき

凡て塩^塩煎^煎の^の消化^{消化}は

難^難し



東京府立図書館

新門

三部

三類

二函

一十棚

全 八五五号

TOKYO UNIVERSITY LIBRARY

陳

口
ノ
一
鋪

特60
709

060857-000-8

特60-709

養生鑑

〔出版事項不明〕

CBM-0799

