

全百
書科
養生篇

上

特39

633

明治七年五月

百科全書 養生編

翻刻 文部省

特39
633

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ズルヲ論ズ

食法

食物ノ種類

食物ノ量食事ノ度並ニ其時刻

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

筋力ノ用法ノ種類

精力ノ使用

卷之下

心身ヲ休息ス可キ事

體ノ温度

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

養生篇上

錦織精之進 譯

備考

夫レ人ノ身体ハ其質幼ヨリ康健ニシテ偶然傷害ノ其身ニ及ブエトナクバ養生法則ニ從ヒテヨク其身ヲ護スルキ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涉レハ其説ノ以テ信ズメ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ベシ知リテ之ヲ守ルハ常ニ難シトスレトモ勉メテ之ヲ行ハ、何ノ難キユトカアラシ

ル、ユト、二ニハ過不及ナク滋養物ヲ食スル、三ニハ身体ヲ清潔ナ
ラシムル、四ニハ筋力精力ヲ使用スル、五ニハ酷熱嚴寒ヲ避ク
ル、六ニハ快樂ヲ爲ル、七ニハ劇勞ヲ免ル、ユト、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二ニ居リ窒素八ニ居ル此二種ノ
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
必ズ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
ストキ之ヲ吸入スレバ必ズ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ズ人体
ニ備ハラサルヲ得ズ器トハ何ゾヤ肺臟是ナリ強壯ナル大人ニ對
シテノ肺臟ハ呼吸コトニ空氣ノ積立方二十「インチ」ニ立方二十「イン
長サ共ニ二十「インチ」ナル者ヲ謂フ立方ハ算術ノ語ニテ吸入スル
者ニ一晝夜ニ吸入スル量ハ五十七「ホノスヘ」ト「升」ノ名五十ニ
「ガ」ル以下皆此レニ倣ヘニ下ラズ斯ノ如キ多量ノ空氣ヲ吸
入スレトモ又之ヲ呼出ス其呼出セルモノハ忽チ道レ去リテ茫々
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ッ肺臟ニ入リテ後全身
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人身ヲ害シ易
キヲ以テ其近境ノ住民之ヲ避ケンガ爲メニ已ムコトヲ得ズ其居ヲ
移スニ至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ニ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シ常ニ水ヲ更變シ
テ新鮮ナラシメザレバ必ラス毒氣ヲ發スルノ質アルヲ以テナリ
ウスカウント、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トモ幸ニ
轉居セルヲ以テ僅カニ其命ヲ救フコト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
復疾患ニ罹ルコト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源因ヲ以テ重大ノ患害ヲ醸スハ實ニ怖ルベ
シ然レトモ少シク各物ノ性理ヲ解セバ毒氣ヲ豫防スルニ何ノ難
キコトカアラシ今此等ノ病死頗ル世ニ多キヲ觀レハ毒氣ノ避ク
ベキヲ知ル者尙ホ未タ多カラザルヲ知ルベシ
腐敗物ハ其種如何ヲ論ゼズ皆臭氣ヲ生スルノ源因タリ譬ハ市街

ノ方隅ニ積ミタル芥物、水質ノ稀ニ掃除スル者、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ス病ム其臭氣ハ又毒トナリテ空氣中ニ蔓延シ劇シク人体ヲ害ス中古昔ク歐洲諸國ニ流行セル疫病ノ本源ハ蓋シ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其害ヲ一般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洒水法ハ緊要ノ

事ナレトモ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ズ故ニ住民ノ健全ヲ保スルニ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洒水法ニ注意シテ現今世ニ發スル所ノ議論ヲ採用ゼバ必ス住民ノ健全ヲ保スベシ人体ノ呼吸ハ空氣ヲ腐敗セシム其呼出スル者毒氣ヲ含テ以テナリ人空氣ヲ吸入スルトキハ其成分既ニ説ケルガ如キ抱合ノ比例ニテ酸素ニ居リ窒素ハニ居レトモ之ヲ呼出スルトキハ其比例大ヒ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シ窒素ノ量ハ從前ニ異ナラズ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モ肺臟ヲ出テ遠ク大空ノ氣ト接スレバ更ニ

害ナサズ若シ密室ニ坐シテ呼出スルトキハ室内ノ室氣ヲ腐敗
セシムルヲ以テ再吸入スルコト能ハズ譬ヘバ人ヲ箱中ニ入レテ
密閉スルト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
シ難ク速ニ死スルコト必然ナリ

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
瑣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
ニ通例房室ニ在ルトキ新鮮ノ空氣乏シクシテ呼吸ノ自由ナラザ
ルコトアルヲ知ラズ然レトモ室内ニ多人群集セバ大ヒニ空氣ヲ
腐敗セシムルコト必然ナリ多人數ニテ酸素ヲ費ストキハ其關乏
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ヘ
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」ト稱スル高名ノ獄舍ハ炭酸瓦斯ノ多キコト比類

ナシ一夜此獄舍ニテ縱横十八「フット」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ヲ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ズ矧ヤ百四十六人ヲヤ豈不
當々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
ナ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々尠ナシ
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ト甚々
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
ヲ閉ヂ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トモ過盛ナルハ却テ益ナシ火竈ヨリ生ス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タ盛ニ之ヲ用ヰズ但シ窓戶ヲ開キテ室内ノ空氣ヲ轉ズルコト間アレトモ我カ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トモ其用ヲナスコト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錫管ヲ挿入シ其管ノ外部ニ瓣ヲ著クルナリ火氣煙筒ニ登レバ其瓣内部ニ開ク火氣登ラザレバ其瓣閉ツ火氣ノ煙筒ニ登ルトキハ絶エズ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ク且ツ其費モ至テ

廉ナレトモ惜ムベシ此法ハ火竈ヲ具フル所ニアラザレバ之ヲ施スヲ能ハズ別ニ火竈ナキ所ニ施スベキ法アリ即チ徑線二三「イン」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コト稍多クシテ廣厦大屋ト雖モ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ゼズ常ニ人身ヲ健全ナラシムルコト恰モ茫茫タル曠野ニ在リテ新鮮ノ空氣ヲ吸入スルニ異ナラズ且ツ錫管ニ分度瓣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「有機体ハ其成分極ニ減少スルト雖モ又極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ミ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チ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ヒ其分量ヲ異ニス故ニ消化器並ニ其管ノ形狀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

人ノ食物ハ肉菜相ヒ混ズルコトヲ論ズ

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り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サ全身ニ二十七倍スルガ如シ之ニ反シテ猫屬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ツ匾ク其牧草穀物ヲ食スルキハ之ヲ截切センガ爲メ

ニ其腮ヲ横ニ動カス然レドモ肉食動物ハ其腮ヲ開クコト甚々滑クシテ且ツ銳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バ亦其要スル食物モ必ス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兩ナカラ之ヲ食シテ其生ヲ維持ス人ハ固トヨリ論ナシ何等ノ動物ト雖モ皆性法性法トハ天然ノ法則ニシテ魚ハ水ニ住ニ符合セザレハ其生ヲ健全ナラシムルコト能ハズ故ニ人ハ必ス菜肉相混シテ食セザレバ發育生長スルコト能ハズ古ノ名儒ヒリゴ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物ノミヲ食センコトヲ議論セリ當時此說ニ服スル者甚々多シ近代ニ至リテモ頑固未開ノ人ハ尙ホ此說ヲ信シテ未食肉セズ然レドモ性法ニ照ラシテ之ヲ考フレハ必ス菜肉相混シテ食セザルベ

カラズ人菜類ノミチ食スルトキハ其臟腑ヲ害セズシテ大便ヲ通利セシムルコト能ハズ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ス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ン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ト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コト甚タ粗暴ナリ米洲在留ノ英人歸

國シテ屢々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ハ十^三ニ^一ト晝餐ハ二十^三ニ^一トニ超エズ故ニ其食物ヲ口ニ入ルムコト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ス欠クベカラザルナリ唾ハ口中并ニ其近邊ノ肉核^{解部術ノ}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

レバ必ス消化シ難シ是ニ於テ胃ハ其固有ノ官能ヲ爲スノミナラス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ハ不消化ノ害ヲ生シ終ニ全身ノ健全ヲ傷ル慎マサルベケンヤ食物ヲ口中ニ入ンズシテ管端ヨリ直ニ胃ニ輸スルハ唾ノ甚タ緊要ニシテ欠ク可カラサ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シク其食スルニハ必ス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一ノ罪人アリ管ヲ獄舎ニ在ルキ小刀ヲ以テ其咽喉ヲ切レモ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サルヲ爲ズ而シテ其食物ニ交フルニ唾ヲ以テスルヲ其量毎食六ナシスヨリ八ナ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ンコト能ハサルハ瞭然タリ其故如何水ノ用ヲナスハ唯食物ヲ温ホスノミニシテ大ヒニ消化ヲ助クルコト能ハザレバナリ

今齒ヲ以テ食物ヲ嚼ムコトヲ論ズルニ其緊要ニシテ必ス欠クベカラザルハ次ニ述ブル所ヲ以テ瞭然タリ今ヲ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痊ユルマデ其丸痕ヲ蓋ハズ故ニ外部ヨリ胃ヲ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分ニ其官能ヲ呈スルハ粉末食物ニ限ルヲ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ントス若胃腸ヲ刺衝スルトキハ劇痛ヲ起シテ疝氣風氣腹内ヲ膨脹セ風邪氣ノ意ナラス患ヲ醸シ易シ是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カシテ之ヲ咽喉ニ送輸スベシ其胃ニ下ルハ唯食物ノ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笛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ズル所ハ胃囊ノ大

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

食物胃ニ下ルトキハ其二口閉ヂテ消化法第二步ト稱スル者始マルナリ好ク食物ヲ嚙ミテ其分子ヲ分離シ且ツ唾ト之ヲ抱合セシムル是消化法ノ初步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シガ爲メニ絶エス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ズ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嚙ミテ唾ト混ズルノ足不足ニ關ス

乳糜「ダウデナム」ニ在ルトキハ能ク膽汁碎汁ト混シ兼テ胃腸ノ鼻涕様ノ種苞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カ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デ鵝羽莖ニ類セル小管ヲ歴テ「ダウデナム」ニ下ル然レトモ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ツス乳糜右三種ノ流動物ト混スレバ變シテ黃色トナリ苦味ヲ帶フ蓋シ膽汁ノ感應最モ劇シキヲ以テナリ然レトモ其質ノ變ズルニ至リテハ一様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ス乳糜ノ色、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ズ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分泌セシメ其汁ノ官能ヲ以テ臟腑ニ條蟲ノ如キ運動ヲ起ザシメンカ爲メニ甘汞名藥黑丸子能効類ス汞ノ類ヲ用井ベシ膽汁ノ官能ハ上文ニ述フ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コトヲ助ケンカ爲メニ乳糜ヲ精液ト混ゼシム此精液ト混ズ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体外ニ排泄セシム斯ク細管ノ吸入スル精液肉核ニ達スレハ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シ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体ノ諸部ニ新鮮ノ分子ヲ給與ス食物胃中ニ下ルト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体ノ諸器何等ヲ論セズ其官能ヲ呈スルト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ス他器ヨリ血液及ビ神經力ヲ借ル人食シテ眞ニ其味ノ美ナルヲ知ルト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ユト實ニ甚ダ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人ハ
 三度ノ食後一時間必ス筋力ヲ用非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バナリ分泌己ニ了レバ新鮮ノ血
 液全体ニ波及スベシ是ニ於テ始メテ心身ヲ勞シテ可ナリ人此等
 ノ法則ヲ守ラザレバ其身ニ害患ヲ醸スアアリ食時ハ固ヨリ論ナ
 シ食後ト雖モ未タ一時ヲ過キザルニ四肢并ニ精神ヲ勞スレバ筋
 力血液ヲ胃ニ達スルコト能ハズシテ消化必ズ遅延ナラザルヲ得
 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ス此
 ヨリ起ル所ナリ
 食後暫時休息スルト同ジク食前モ亦時宜ニ由リ暫時休息スルヲ
 要ス譬ヘハ遠路ヲ歩シタルキ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尙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ス多少ノ時間ヲ費ヤサ、ルヲ

得ズ其未タ平穩ナラサル時物ヲ食スレバ胃ノ筋力弱キヲ以テ食
 物唯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
 ナ勞スルキハ神經、血液共ニ腦ニ聚合スルヲ以テ後暫時ノ間ハ他
 器ヲレテ其官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ス多少ノ時間ヲ費サ、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サルモ更ニ心身ヲ勞
 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ニセズト雖モ其珍
 愛スル動物ニハ自之ヲ施用ス然レトモ人体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ク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ズシテ血液筋
 力ノ平穩ヲ待ツ是レ練功ノ然ラシムル所ナリ

食中及ビ前後暫時ノ間ハ思慮勞動ヲ避ク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サ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ルベシ然レトモ人各々好惡アリ或ハ此類ヲ好ミ或ハ彼類ヲ好ム專ハ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ド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体格ヲ損スルヲ免レズ愛爾蘭ノ人夫ハ其体格ノ強壯ナルコト驚クニ堪ヘタリ然レト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トモ之ヲ食スルノ量甚ダ多キヲ以テ獸肉ヲ食セズ

シテ稍其次ヲ補フベシ我が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テ每食九^{ホント}許リ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分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トモ各國ノ氣候ニ由リテ法則ノ如クナラサルコトアリ宜シク注意スベシ肉類ノ質ハ血液ノ運動ヲ催進スルコト強シ就中肉等ヲ以テ最トス鳥肉魚肉ハ之ニ次グ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ズ故ニ其食スル所米、西穀米ニ過ギズシ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、菜類ヲ混ズルコト甚少量ニシテ獸肉、鯨脂ヲ混ズルノ多量ナルハ此ヲ以テナリ

病後ノ人ニ食セシムルニハ最消化シ易キ物ヲ擇ブナ緊要トス健
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
ギザレバ之ガ爲ニ健康ヲ害スルコト尠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トキハ其消化スル間
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
間然ラザル者アレトモ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シ夫ノ食道長カラズシテ消化シ易キハ蓋
此理ナラン肉菜ノ二種消化ニ迅速アリト雖己ニ清液トナレバ其
官能異ナルコトナシ
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
離スル者甚稀ナリ鹽汁ヲ以テ肉類ヲ漬ストキハ其消化力ヲ減ズ
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テ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、餅類ヲ
論ゼズ皆人体ノ造構ニ適スル者ニシテ消化ノ間大概皆二時間ヲ
要ス然レトモ充分之レニ菜類ヲ混ズルトキ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クハ馬鈴薯、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コト
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トモ其消化シテ滋養成分
トナルコト前ノ者ニ比スレバ較少ナシ然レトモ通例ノ食物ニハ
多少菜類ヲ混シテ其量ヲ増サ、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コト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

ノミチ以テスレバ發育生長スルコト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
 トス穀物ハ之ニ次グ馬ノ消化器ハ食物ヲ多量ニ容ルヽニ足ル若
 シ其量ヲ寡少ナラシムルキハ焉ソ飽滿セシムルヲ得ン腸ノ空シ
 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
 ナ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ヽニ注意スル者甚ダ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
 ニ至ル譬ヘバ小麥ヲ春キ其外部ノ粗ナル所設ニ非スヲ棄ツルカ如キ
 是ナリ性法ヲ以テ之ヲ論スレバ惟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ガ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トキ
 之ヲ和ラグルニハ惟粗麩麵包粗麩トハ精白ニ對シテ言フ分子粗
 ナ粗ナル所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
 弱等總テ人々ノ模樣ニ從ヒテ異ナレハ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諺アリ至當ト謂フベシ然レトモ
 富者ニハ食量ヲ限定シ易カラス
 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ハド
 クトル、ピウモントノ說ニ據レハ人飽クマデ食スベカラス飽ケハ
 消化シ難キヲ以テナリ病者ハ殊ニ飽食スベカラス蓋シ食ヲ節ス

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ヲ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
 ニ比スレハ較少ナルベシ健康ノ人ハ日々朝食晝餐晚餐ヲナセ
 ハ無恙ノ良法トス可シ三餐ニテ充分ト云フニアラス然レトモ毎
 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（理學上ノ語ニシテ流動セザル者ヲノ
 量ハ幾許ナリヤヲ經驗セシコト未タ之ヲ聞カス囚人乞者ハ一日
 ニ固質物ヲ食スルコト二十四「チンス」許リニシテ其身最モ健全
 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サルヘ
 カラス假令過グルト雖モ亦適度ヲ越ユヘカラス然レトモ世人多
 クハ因循姑息ノ意ヲ以テ過量ヲ甘ズ今其實証ヲ舉グレハ老年ト

雖モ産ニ富メル者並ニ坐業ノ人ノ食量ハ二十四「チンス」ヲ過クル
 コト甚多シ

今食事ノ時刻ヲ論ス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劇シク心身ヲ勞スル事ハ必爲ヘカラズ然
 レト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蓋朝食
 後ハ終日食物ノ爲ニ怠惰ヲ生スルト雖モ早朝ハ神經ノ敏捷ナル
 チ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
 ニ心身ノ力ヲ起スヲ得ベシト云フ論ナリ然レトモ此論動植學上
 ノ食物論ト齟齬スレハ探ルニ足ラス人皆以爲ラク朝食前ニ久シ
 ク逍遙スレハ極メテ身体ヲ健全ナラシムルト或ハ以爲ラク幸ニ
 多クノ時間ヲ得メリト朝食前三時許ハ勉學スル者アリ然レトモ
 此等ノ事ヲ爲ルトキハ朝食後ニ至リテ正課ヲ務ムルニ堪ヘ難シ

此レ畢竟朝發後ニ起スベキ筋力情力ヲ早ク朝發前ニ出スニ過ギ
ズ性法ニ乖戾スル所ナリ性法ニ乖戾スレバ必ス常ニ人身ヲ健全
ナラシムルヲ得ズ故ニ朝發前ニ逍遙シ若クハ職業ニ就クモ其間
暫時ナルベシ然ルトキハ恙カナシトス

常ニ同物ヲ食フベカラザル事

食物ハ常ニ其種類ヲ交換スルコト甚ク肝要ナリ蒸餅ノ如キハ常
ニ人ノ食ムル者ニシテ誰レモ他物ト交換スルヲ欲セサレトモ此
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モ言行相違セリ實ニ一品ヲ食ス
ルトキハ功アルコト無シ蓋シ人飽マデ久レク一品ヲ食セント欲
スルトモ他物ヲ交ヘザレバ飽食スルコト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
ガ如シ鬱心厭心惡心等總テ食味ノ快カラサ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ケレハナリ右ニ反シテ食
物ノ品數過多ナレバ嗜情ヲ起スコト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

夫人生ハ流質物ヲ多量ニ含ムト雖トモ絶エス減少スルガ故ニ之
ヲ補足センガ爲メニ固質食物見ユノ如ク亦飲料ヲ用井ザルヲ得
ス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ハ人
身ノ健全ヲ保ツニ足ルヤヲ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ス皆ナアルコト酒精中一質ノ飲料ヲ

欲ムルノ理如何ヲ論シ或ハ我カ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
要スル所ニ非レハ今姑ク之ヲ措カン抑々飲酒ノ風俗斯ク盛ンニ
行ハルレハ假令之ヲ非難ストモ狂妄ニ似テ衆人ノ信ヲ得ルコト
能ハズ然レトモ養生法ヲ推究スル者ハ殊ニ諸般ノ風俗ヲ見テ其
人身一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
コトブトモ敢テ之ヲ著ハサ、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
論セス皆肉類食物ト同様ニ神經力ヲ勵マン血動ヲ速ニスルノ勢
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
ノ強キ者ヲ嗜ムコトモ最モ尠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
ウイ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

又曰ク人体ノ模様ニ由リ其血動力稍々弱キ時ハ其勢ヲ熾ンニセ
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ンニスルヲ得ル健全
ノ人ト雖モ或ハ飲酒シテ更ニ健全ヲ保ツコ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コト必然ナリト然レトモ又曰ク消化
器ノ用ヲナスコト充分ニシテ全体最モ盛ナルトキハ滋養物ノ
ミニテ輒ク体力ヲ保ツベ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体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ハ此類
ノ飲料ハ製シテ人ニ飲マンメザルニ若カズ故ニ其功用ヲ論ズル

ハ何の精功ナリトモ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果實穀物ノ類總
ハ皆植物ヲノ避クベキ兆ナリ總テ此等ノ飲料ハ平生人ノ健全ヲ
以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
害スルコト疑ヲ容ルム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
ハ体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
ヒ出ル水蒸氣ノコトナリ此氣孔ヲ歴テ出ル水蒸氣ハ一晝夜二「ボ

ンド」ヨリ六ボンドニ至。實ニ体中ノ剩物ハ專ラ蒸氣ニ化スル者
ニテ蒸氣ニ化セサル者ハ腎臟肺臟及ヒ諸臟腑ヲ傳ヒ出ヅ蒸發ヲ
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スレバ
ナリ蒸發ヲ妨碍スルノ最モ甚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就中其最弱キ者
若クハ表皮ト同質ノ裏皮ニ於テ多少拒障ヲ生ス裏皮ノ拒障ハ通
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
塞ノ病症ニ非レトモ亦懼ルベクシテ其質稍知リ難キ一種ノ者ニ
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旋離飛散スルコト能ハズシテ
其發出シタル皮面ニ止マル故ニ若シ人爲テ以テ之ヲ除去セザレ

ハ積リテ固質ノ物層トナリ必ズ蒸發ヲ妨得レテ自由ナラシメズ
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ズ^コナカラシム
身体ヲ清淨スルニハ湯浴ニ若クハナシ世人多クハ体中衣ヲ以テ
蓋ハザル所ノミヲ清淨スレバ足レリトシテ除ノ諸部ハ大概洗滌
セズ夫レ人ノ身体ヲ清潔ニスルハ唯外貌ヲ美麗ナラシメンガ爲
メナラバ露部ノミヲ清淨シテ足レリト謂フベシ然レトモ清潔ニ
スルノ主意ハ此ニ止マラス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ヘカラザル官能ト
ハ所謂蒸發是レナリ屢々襪衣ヲ新タ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襪衣ハ多ク体
中ヨリ發出セル不潔物鹽類肉質分子ヲ含ムヲ以テ之ヲ新タニスル
ハ乃チ不潔物ヲ除去スルニ異ナラス然レトモ此レノミニテハ尙

ホ未ダ清淨ヲ極ムルト謂フニ足ラス故ニ屢々身体ヲ洗浴スルニ
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ヒ日々襪衣ヲ新タニスト雖モ其体ヲ浴
スレハ多ク垢穢ノ發出スルコト實ニ驚クベシ
人身ヲ健全ニスルハ必ズ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戶
々ニ水ヲ充備スルヲ便ニシ盛ンニ衣服ヲ洗滌セシムルハ是其職
掌ト謂フベシ浴湯ハ過熱過冷ナラシメズ其中間ヲ善シトス又食
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
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
可キ性ヲ以テスルコト瞭然タリ故ニ人勞セザレバ天賦ノ用ヲナ

サズ此性ヲ違センガ爲メニ人皆ナ筋ト精神トヲ備フ其体裁用并
 易ク造レル者ニシテ常ニ健全ナラント欲セバ必ス之レヲ用井ザ
 ルベカラズ体格ノ如何ヲ問ハズ徒然間過スレバ必ス後害ナキヲ
 得ズ

筋力ノ使用

身体ノ運動ヲ論ズルニハ先ツ筋ノ事ヲ知サルベカラズ夫筋ハ其
 數四百ニ下ラス身体ヲ運轉シ若クハ物体ニ力ヲ及ボス時ニ當リ
 テ各々一箇ノ官能ヲ司トル、體質ノ剛、柔、強、弱ハ諸筋各々其所ヲ得
 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トキハ其力益々強ク其質益々剛ナルベシ
 体中ノ分子常ニ盈虚アレトモ筋力ヲ使用スルニ非レバ絶エズ盈
 虚ノ次序ヲ齊フルコト能ハズ体中ノ一器ニ其官能ヲナサレムル
 トキハ分子ノ盈虚益盛ニシテ盈虚ノ比例互ニ偏頗アルコトナシ其

官能ヲ施ス間ハ血液コヽニ流レ神經コヽニ感ズルコト、稍劇シ彼
 器、官能ヲ終リテ此器續テ官能ヲ始ムルトキハ盈ノ比例稍虚ニ優
 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反
 シテ其器ノ官能甚々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シクス夫レ骨ハ身体ノ運轉
 ナ理スベキ官能アリテ其官能ヲ怠ラシメザルトキハ骨ニ接スル
 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ト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ズ故ニ其質、柔弱ニシテ骨ノ骨々
 ルヲ得ズ甚レキニ至リテハ小刀ヲ以テ軋ク之ヲ切截スベシ骨質
 ノ柔弱ハ屢々疾患ヲ致スコトアリ注意セザルベカラズ四肢ノ内
 一肢ヲ使用スレハ一肢ノ力ヲ強クスルニ過ギス故ニ全体ノ力ヲ
 強クセント欲セハ諸部盡ク之ヲ使用スベシ譬ヘハ鐵匠ハ常ニ鐵

ヲ揮フヲ以テ唯其右手ノ筋益大ニシテ其力益々強シ若シ其働ニ由リテ餘ノ諸部モ亦筋力強壯ノ利ヲ分タントセハ筋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クルヲ以テ其形較大ニシテ其力モ亦較強シ（地理學）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力ヲ用非サルヲ得ス故ニ腓筋（ヒラキ）ヲ使用スルコト甚々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（バリス）ヲ證ス此ニ由リテ考フルニ恙カナク天賦ノ筋力ヲ保テ且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四肢ヲ強クセント欲セハ必ス四肢ヲ使用スベシ全体ヲ強クセント欲セハ亦全体ヲ使用スベシ人体ノ健全ヲ保テ且其力ヲ増スノ方便ハ使用ニ若ク者ナント唯

別ニ法則アリ左ノ如ク

第一則 ○身体ヲ使用シテ眞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ヘ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スシテ漸ク以テ勞ヲ加フベシ若然ラザレハ過勞ノ害ヲ生スベシ凡テ身体ヲ使用スルニ其勞ニ堪ヘ難キニ至ラハ強ヒテ使用スベカラス若シ之ヲ強フレハ筋力ヲ發スルコト能ハズ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体ヲ使用シテ其實效ヲ致ササントセハ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トキハ筋力ヲ生スルコト甚々強クシテ使用セル部分ノ滋養ヲ助クルコト甚々多シ今試ニ之ヲ説カン抑運動ヲ生ズルハ其源必ス筋ノ纖維ト二

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タ強クシテ一筋ニ百「ホンド」ノ重サヲ支フベカラシム然レトモ其筋ヲ人体ヨリ離ストキハ神經ノ激勵ハ感ゼサルヲ以テ十「ホンド」ノ重サモ猶ホ支ヘルコト能ハス危險ニ際シ若クハ顧慮セスシテ急劇ニ己カ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ス其益ヲ得ントスル、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トキハ隨ヒテ亦衰弱ヲ催スカ故ニ食物ヲ以テ之ヲ補足セザルベカラズ何トナレハ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ユトヲ要

スト雖モ血液速ニ補足ノ官能ヲ息ムレハナリ

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、ヨリ体術演習ニ於テ索ト、棒トヲ用非其他漕船、水鞋ノ運動等總テ他力ヲ藉ラザル者ハ皆自動ノ類ニ屬ス乘車、乘船、鞦韆、摩訶等總テ他ニ倚賴スル者ハ被動ノ類ニ屬ス

歩行ハ身体使用ノ最モ簡便ナル方術ニシ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体ニ及バ歩行ノ效驗最モ著ルン運動ヲ体ノ首部ニ達セントスルハ閑暇ノ時常ニ歩行ヒ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ント欲スル目的ヲ定ムルヲ善シトス朋友ト伴ナハハ興ヲ増シ目的アレハ歩ニ倦マザルヲ以テ神經ノ激勵益盛ンニ

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クハ身体柔弱ノ者ハ急ニ歩行スベカラズ或
 ハ歩行ノ間甚ダ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体稍々堅質ヲ帶ビ劇勞ニ堪フ
 ルマテ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爲
 ソトシテ屢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ヲ能ハズ然
 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
 已レガ無理過度ヲ顧ミス是屢疲勞ヲ起ス所以ノ源ナリ豈慎マザ
 ルベケンヤ
 急歩ノ害アルニ由リドクトル、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モ争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ヲ筆ニ書シ難シ苦痛
 ナ患フルヲ凡ソ八週間ナリ其間治療ノ爲メニ徐々ト馬行ク若シ
 家ニ在ルキハ水平ノ位地ニ臥シ而メ心臟異常ノ激動漸ク收マリ
 遂ニ十五週間ヲ歴テ始メテ常 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曳カヌ其
 實跳飛ニ異ナラス其運速ハ人身ノ長短ト走過ソ緩急トニ關ス人
 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
 臟ニ入り其氣囊ヲ擴張シ兼テ心臟ノ官能ヲ熾ニシテ甚ダ血液ノ
 運行ヲ速ニスルナリ之カ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ズル等ノ體術演習ハ體力ヲ補フコトアレトモ適宜ニ之ヲ爲サレバ壓迫ノ患アルテ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ズ擊劍ハ胸中ニ變テ生セズシテ上部下部ヲ論ゼズ全体ノ筋ヲ使用スルノ益アルヲ以テ其稱讚スベキヲ自動體術出既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コトアリ

其他索棒滑車ノ類ヲ以テ躰術ヲ演習シ体力ヲ補テノ益アルハロ
 | 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
 具ヲ用ヰテ體術ヲ演習スルコト幾許間ナレバ体ノ健康ヲ進メ且
 ツ其力ヲ増スコト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ト
 モ體術ノ一ニ編入シ難シ其跳舞法平常ノ歩行ト異ナルコトナケ
 レバナリ對踊「リール」並ニ「ホルン」ホイフ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ヲ以テ論スレトモ全体ノ働ヲ要スルコ
 ト甚ダ大ナルヲ以テ其實自動體術ナリ而シテ養生ニ欠クベカラ
 サル者トス單騎獨行スレバ稍惰心ヲ生ズレトモ數人同行スレバ
 興ヲ増スヲ以テ精神力ヲ銳發スベシ「人々日ニ体力ヲ用ヰルノ量
 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
 ラザルトニ由リテ差アリボールハ—ウ氏ノ說ニ據レバ人々少ナ
 クモ日ニ二時間ハ体力ヲ使用セザルベカラスト此說一般普通ノ
 正論ト謂フベシ

精力ノ使用

前文述ブル所ハ体力ヲ使用スルノ法則ニシテ今論スル所ハ精力ニ關ス夫レ精靈ハ無形ナレトモ腦ト接合シテ一体タリ惱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ス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トキ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バ血液ノ欠乏ヲ補足スルコト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力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コト益熾シニシテ其力モ亦隨ヒテ増ス且ツ体ヲ使用スルトキハ精神ニ由リテ神經ノ激勵ヲ生ス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

ノ如ク勉メテ一事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ノ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コト能ハズ精神ノ勢衰弱スルトキハ怖ル可キ害ヲ生ス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事甚タ寡ナキヲ以テ愚鈍ナル者多シ神經病ハ其症如何ヲ論ゼス愚鈍ニ因リテ起ル屢々之レアリ村僧隱者公衙ノ錄事官居舖ノ賈人ハ其見聞スル所甚タ狹キガ故ニ精神ヲ使用スルコト偏頗ナルヲ以テ精神ノ力ヲ減シ且ツ其健全ヲ害ズルコト屢々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タ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コト最モ甚ダントス寂寞幽居ノ婦女子ハ

一モ世事ノ懸慮無ク唯ダ其身ヲ自愛シテ恆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力ヲ勵マシ一時ノ快ヲ取リテ僅カニ此患ヲ免ル者アリ概シテ此輩ヲ教育スルニハ思慮ヲ勞セスレテ知リ易キ技藝ヲ學バシムルニセカス沈思深慮セサレバ知リ難キ技藝學ハシムベカラス假令知リ易キ技藝ト雖トモ其科多ケレバ却テ益ナシ斯ノ如ク養育宜シキヲ得レハ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コト過甚ニシテ血管ノ擴張スルコト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ヲ過度ニ基ツクノミナラズ其思慮ヲ止ムルト雖ト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コトハ古代ヨリ知レル所ニシテ當時ノ諺ニ

曰クアボル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古代ノ人ハ近代ニ比スレバ事ニ勉勵スルノ心大ヒニ薄ク其職業多クハ野蠻ノ風ナレバ稍危難ナリト雖モ之ニ基ツギ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々寡ナカラシ近代ニアリテ衆人ノ貴フベキ職業ヲ爲サンニハ寸陰ヲ惜ミテ孜孜勉勵セサルヲ得ズ故ニ昔者飲酒ノ爲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々多シ就中龍動府ハ此風最モ盛ンニ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ス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

前第八時ノ朝餐ヨリ午後第五時ノ食事マデ少シモ休息セス第五時ニ至リテ食スルトキハ既ニ空虚シテ勢力ナキ胃腑ニ食物ヲ充タス其甚々多キガ故ニ食後十分休息スルモ猶之ヲ消化シ難シ然

ルニ其消化ヲ待タス小刀肉又ヲ置クヤ否再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食後休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ハナリ但費性法ニ背キテ過劇ノ勉勵ヲナストキハ必ス天罰アリテ其夜苦痛ニ罹ルニ非ス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ズ譬ヘバ司法官ノ訴訟ノ趣意ヲ詳ラカニセザレバ其罪狀書ヲ發セザルガ如シ天罰トハ何ゾヤ先ツ五十歳ニシテ中風ニ罹リ商務ニ勉勵スルヲ能ハサラシメ其後迅速ニ死ニ至ラシムルコトアリ若クハ較々縵ニシテ強勞ノ利ヲ受クルコト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コト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ベシ其之ヲ學ヒ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ヲ如ラズ若シ之ヲ知リテ知ラストセハ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戲スルニ神童ハ必ス其心ヲ學業ニ留メテ遂ニ死ス夫ノ薈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メ仁人君子天ヲ敬シ國ヲ愛スル者ヲ短命ナラシム

清水世信 校

養生篇上終

