

文部省刊行

百科
全書
養生編
全

明治十二年一月 講古堂翻刻

特29

365

-376-

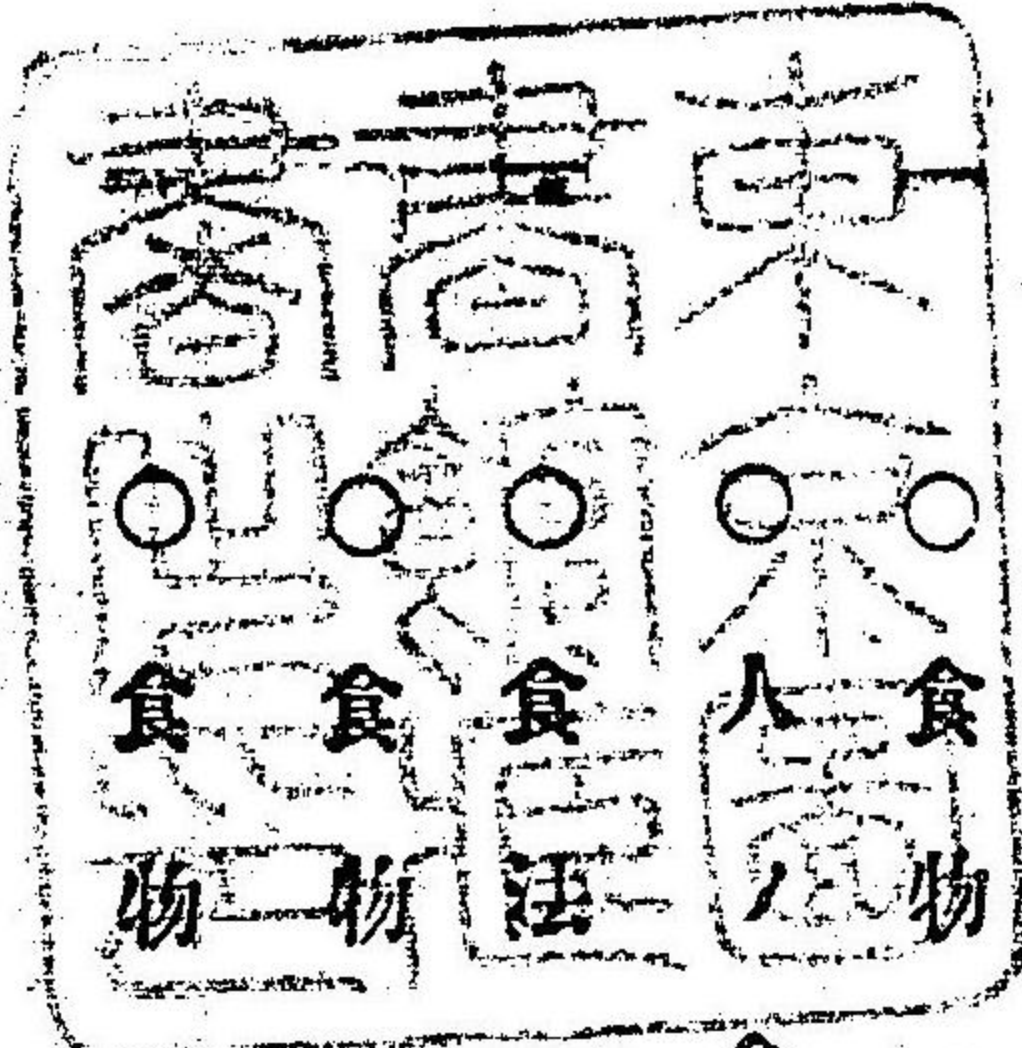
百科全書

養生篇目錄

卷之上

○備考

○空氣ノ部



食物ノ部
食物ハ肉菜相混ズルヲ論ス

種類

量食事ノ度并ニ其刻

○常ニ同物ヲ食ス可カラザル事

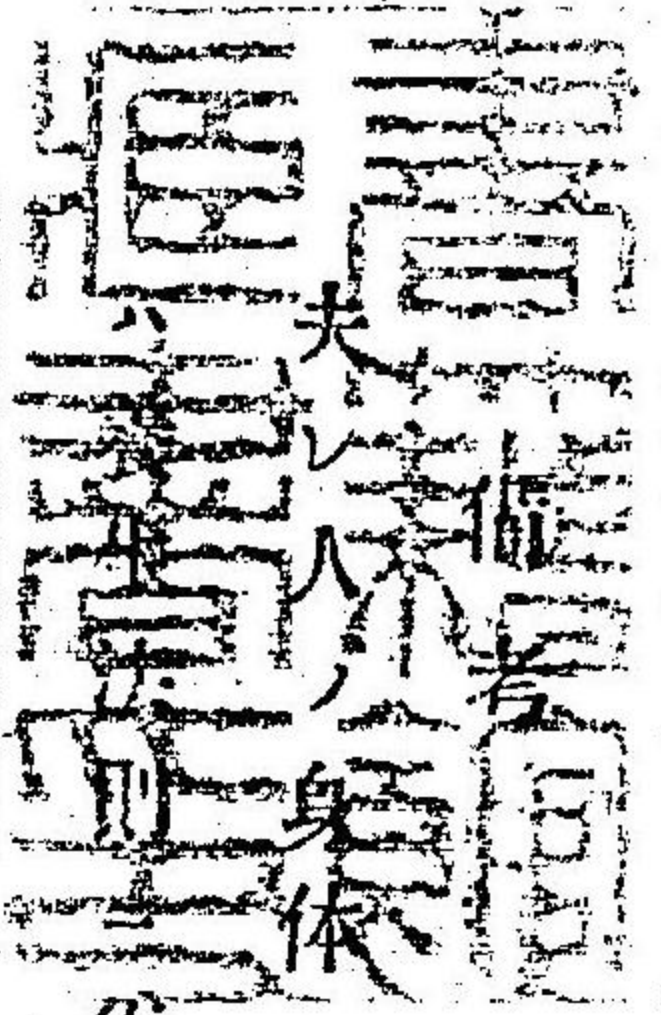
二〇 飲料

- 身體ヲ精潔ニス可キ事
- 筋力精力ヲ使用スル事
- 筋力ノ使用
- 筋力用法ノ種類
- 清力ノ使用
- 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

百科全書



錦織精之進 譯



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コトナク
 從ヒテヨク其身ヲ護スルルハ白髮老顔ニ至ルト雖モ其
 健全ナルコト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
 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ハ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モ勉メテ之

一 ナ行ハハ何ノ難キコトカアラン

二 養生法則ノ大要ハ何ツヤ曰ク一ニハ恒ニ純粹ナル空氣吸入スルコト、
二ニハ過不及ナク滋養物ヲ食スルコト、三ニハ身体ヲ清潔ナラシムルコト、
四ニハ筋力精力ヲ使用スルコト、五ニハ酷熱嚴寒ヲ避クルコト、六ニハ快樂
ヲ爲ルコト、七ニハ劇勞ヲ免ル、コ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、空素、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一居リ空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レ
如キ空氣ハ自然純粹ナル者ニシテ人ノ呼吸スルニ必ス無カルベカラ
ズ若シ他物之ニ混シテ其自然ノ抱合比例ヲ亂スル之ヲ吸入スレハ必
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ルハ

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 兒童ニ對シテ言フ肺臟ハ呼吸コトニ空氣ノ積、立方
二十「イオンチユ」立方二十「イオンチユ」ハ厚サ、幅サ、長サ、共ニ二十「イオンチユ」ナ
カ八分四厘 許リニ當ル者ヲ謂フ立方ハ算術ノ語ニシテ「イオンチユ」ハ尺ノ倍、凡ソ我
ヘ「イオンチユ」ハ我ガ二升五合許リニ當ル以下皆此ニ倣ヘ 二下ラズ斯ノ如
キ多量ノ空氣ヲ吸入スレハ又之ヲ呼出ス其呼出セルモノハ忽チ道々
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
ノ氣ニ出ズ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ハ亦隨ヒテ之ヲ
防ガザルヲ得ズ就中先ツ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

四 此氣ハ極微極淡ノ毒氣ニシテ先ツ肺臟ニ入り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ン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溼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
モ必ズ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ハ人ノ健全ニ害アリ
若シ常ニ永テ更變シテ新鮮ナラシメザレハ必ズ毒氣ヲ發スルノ質ア
ルヲ以テナリ(ウイスカウト、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

其病源ヲ論ズルニ其住ズル別荘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其舊宅ニ歸レバ復疾患ニ罹ルヲ必然ナ
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
テ除セス是病源トナル所以ナリ斯ノ如キ瑣々タル原因ヲ以テ重大ノ
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ヲカアラン今此等ノ病死頗ル世ニ多キヲ觀レバ
毒氣ノ避クベキヲ知ル者尙ホ未タ多カラザルヲ知ルヘシ
五 腐敗物ハ其種如何ヲ論ゼズ皆臭氣ヲ生ズルノ原因タリ譬ハ市街ノ

六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普ク(歐)州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ム當時諸國都府一般ニ清潔ナラシム
ルコト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
スル臭氣ハ剛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レナリ人之ヲ吸
入スレハ難治ノ病ヲ生ズ(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、川洲數澤ヨリ硫化水素ヲ生ズンバナリ其毒ノ劇
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

緊要ノ事ナレド深シ此ニ注意スル人甚ク稀ニシテ(英)國都府一トシテ
未ク清潔ヲ極ムルヲ見ズ故ニ住民ノ健全ヲ保スルコト能ハズ若シ市街
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セ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ムヲ以テナリ
人、空氣ヲ吸入スルキハ其成分既ニ説ケルガ如キ抱合ノ比例ニテ酸素二
ニ居リ窒素八ニ居レド之ヲ呼出スルキハ其比例大ニ變ズ空氣肺臟ニ
入レハ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テ
減ズ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ズルハ其量通例ニ
比スレバ頗ル多クシテ毒質ヲ含ム然レド肺臟ヲ出テ遠ク大空ノ氣ト

八 接スレハ更ニ害ヲナサズ若シ密室ニ坐シテ呼出スルキハ室内ノ室氣
ヲ腐敗セシムルヲ以テ再ビ吸入スルコト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戶ヲ鎖ス
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
室に在ル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
ズ然レモ室内ニ多人羣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ルハ其闕乏ヲ補フニ暇アラズシテ唯々炭酸瓦
斯ノ量ノミ増加スレバナリ譬ヘハ寢室、戲場、集會、室、寺院、非禮堂、學校教
場ノ如キ是レナリ「カルカタ、ブラツクホー」ト稱スル高名ノ獄舎ハ炭

酸瓦斯ノ多キコト比類ナシニ夜此獄舎ニテ縱横十八「フート」凡ソ我カ曲
ルノ廣カ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ホ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ン
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ク稀ナシ自愛ノ至
ラザルト謂フヘシ殊ニ寢室ハ空氣ノ腐敗スルコト甚ク多シ其室多ク他
九 室ニ比スレバ稍々狹小ニシテ毎ニ徹夜之ヲ閉ツ之ヲ閉ヤテ眠ニ著ク

十ハ人身ニ害アリ宜シク意ヲ用ヰベシ

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
ト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モ
器具ヲ設ケテ室内ノ空氣ヲ轉ズル者ハ世間未ダ盛ニ之ヲ用ヰズ但シ
窓戸ヲ開キテ室内ノ空氣ヲ轉ズルト間アソレモ我が(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
孔ヲ穿チテ錫管ヲ插入シ其管ノ外部ニ瓣ヲ著タルナリ火氣煙筒ニ登
レバ其瓣、内部ニ開ケ火氣登ラザレバ其瓣、閉ヅ火氣ノ煙筒ニ登ルキハ
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ハ之ヲ施スコト能ハズ別ニ火竈ナキ所ニ施スベキ
法アリ即チ徑線二三「イノチ」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廚房、其他火氣ノ盛ニ融通スル所ニ止
マルナリ此法、前法ニ比スレバ其用ヲナスコト稍多シテ廣廈大屋ト雖
モ絶エズ各室ニ新鮮ノ空氣ヲ給スルヲ得ベシ故ヘニ時候ノ如何ヲ論
ゼス常ニ人身ヲ健全ナラシムルコト恰モ茫々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
有機体ハ其成分恒ニ減少スルト雖モ又恒ニ之ヲ補足ス人類ハ殊ニ然

凡動物ノ稱スルキ者ハ上ニ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リ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モ其分量ヲ異ニス故ニ消化器并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シ整フハ造物主ノ工匠ニ出ズルト謂フベシ

人ノ食物ハ肉菜相混ズルヲ論ス

動物ノ内ニ惟々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タ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臍ハ其長ヲ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

食動物ハ一般ニ臍短シ菜食動物ノ齒ハ其面闊ク且ツ羸シ其牧草穀物ヲ食スルトキハ之ヲ截切センガ爲メニ其臍ヲ横ニ動カス然レモ肉食動物ハ其臍ヲ開クヲ甚タ闊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ハ亦其要スル食物モ必ス其種ヲ變ゼザルヲ得ス其種變ゼザレバ食フテ益ナシ人ノ臍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ガラ之ヲ食シテ其生ヲ維持ス人ハ固ヨリ論ナシ何等ノ動物ト雖モ皆性法ニ天然ノ法則ニシテ魚ハ水ニ住ニ符合セザレバ其生ヲ健全ナラシムルヲ能ハズ故ニ人ハ必ス菜肉相混シテ食セザレハ發育生長スルヲ能ハズ古ノ名儒(ヒサゴラス)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ヲ議論セリ當時此說ニ服スル者甚タ多シ近代ニ至リテモ頑固未開ノ人ハ尙ホ此說ヲ

信シテ未タ食肉セズ然レ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、菜類ノミチ食スルハ其臟腑ヲ害セズシテ大便ヲ通利セシムルヲ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ズ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テ之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食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物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シテ欲

シテ其食スルヲ甚タ粗暴ナリ(米)州在留ノ(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「ミニユート」晝餐ハ二十「ミニユート」ニ超エズ故ニ其食物ヲ口ニ入ル、テ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ズ消化シ難シ是ニ於テ胃ハ其固有ノ官能ヲ爲スノミナラズ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バ不消化ノ害ヲ生シ終ニ全身ノ健全ヲ傷ル慎マザルベケンヤ

食物ヲ口中ニ入レズシテ管端ヨリ直ニ胃ニ輸スルハ唾ノ甚々緊要ニシテ欠ク可カラザルヲ知ルベシ譬へハ今誤リテ咽喉ヲ打テ食道ヲ傷ル者アラン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嘗テ獄舎ニ在ルキ小刀ヲ以テ其咽喉ヲ切レ死セズ此患者ニ食セシムルニハ其口ニ管ヲ插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ヲ其量毎食六「オンス」ヨリ「オンス」ニ至ルベシ「ア」一種無類ノ質ヲ催フル者ナレバ水ヲ以テ之ニ代ヘルヲ能ハザルハ瞭然タリ其故如何水ノ用ヲナスハ唯々食物ヲ濡ホスノミニシテ大ヒニ消化ヲ助クルヲ能ハザレバナリ

今齒ヲ以テ食物ヲ嚼ムヲ論ズルニ其緊要ニシテ必ズ欠クベカラザルハ次ニ述ブル所ヲ以テ瞭然タリ今チ「カナダ」人（エキ

セルス、サイント、マルサン）銃丸ニ其胃ヲ射ラレタリ瘡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バ胃汁惟ニ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紛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デ或ハ胃腸ヲ刺衝シ通過セントス若シ胃腸ヲ刺衝スルキハ劇痛ヲ起シテ疝氣、風氣、腹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ス

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々食物ノ重力ノミナラス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箱ニ似タリ而シテ二口アリ一ハ食物ヲ容
 ノ一ハ食物ヲ出ス咽喉ノ通ス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ル
 食物胃ニ下ルキハ其二口閉ヂテ消化法第二步ト稱スル者始マルナリ
 好ク食物ヲ嚼ミテ其分子ヲ分離シ且ツ唾ト之ヲ以抱合セシムル是レ消
 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ンガ爲メニ絶エズ胃ノ細管ヨリ
 分泌スル者ニシテ其質ノ最モ貴アベキハ盛ニ溶解力ヲ備フルナリ
 胃汁ノ溶解力ニ惑スル食物ハ化シテ體様軟質ノ灰色塊トナル之ヲ名
 ッケテ乳糜ト云フ胃筋收縮シテ此塊ヲ推シ「ゲウデナムト」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「ゲウデナム」
 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

テオハ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
 ノ足不足ニ關ス

乳糜「ゲウデナム」ニ在ルキハ能ク膽汁碎汁ト混ツ兼テ胃腸ノ鼻涕様ノ
 種也ヨリ分泌スル流動物ト混ズ膽汁ハ稍々綠色ヲ帯ブル苦味ノ流動
 物ニシテ聊カ粘著質アリテ肝臓ヨリ分泌ス肝臓ハ稍々肋骨ヲ下リテ
 右ヲ占ム膽汁ハ肝臓ヲ出テ鵝羽莖ニ類セル小管ヲ壓テ「ゲウデナム」ニ
 下ル然レヒソノ末々小管ヲ壓アル時多山肝邊ノ膽胞ニ移リテ後小管
 中達シ乳糜右三種ノ流動物ト混ズレバ變シテ黃色トナリ苦味ヲ帯ブ
 蓋シ膽汁ノ感應最モ劇シキヲ以テナリ然レヒ其質ノ變メルニ至リテ
 一様ナリ又食物ノ種類中從ヒ差異アルナリ膏膩物、筋根、軟骨、蛋白ノ
 類ハ脂肪、乾酪ノ如ク乳糜ニ變シ易カラズ乳糜ノ色、味、質、已ニ變ズレ
 肝臓、腺邊ノ如ク運動シ乳糜ヲ食道ヲ通過セシム斯ノ如キ一種無

廿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レ膽汁ノ爲ス所ニシテ膽汁官能ノ主タル者トハ膽汁、減ズレバ臟腑ノ運動力ヲ弱クス運動弱ケレバ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サシメソガ爲メニ甘汞藥黒丸子効能甘汞ノ類ヲ用キベシ膽汁ノ官能ハ上文ニ述ブルノミナラズ食物ノ滋養ヲラザル成分ヨリ滋養成分ヲ造ルヲ助ケンガ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、内核ニ達スレバ其滋養質較ク増加ス其後肉核ヨリ出ル細管ヲ傳ヒ較ク大ヒ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背骨ノ傍ニ添ヒ登リテ心臓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、精液ト觀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、筋肉等總テ人體ノ諸部ニ新鮮ノ分子ヲ給與ス食物、胃中ニ下ル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體ノ諸器何等ヲ論ゼズ其官能ヲ呈スル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ズ他器ヨリ血液及ヒ神經力ヲ借ル人、食シテ眞ニ其味ノ美ナルヲ知ル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ヲ實ニ甚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々倦惰ヲ生シテ敏捷ナラザルナリ筋力、精力、其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、精力ヲ用ヰ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ハナリ分泌己ニ了レハ新鮮ノ血液全體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コアリ食時ハ固ヨリ論ナシ食後ト雖モ未タ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コト能ハズシテ消化必ス遅延ナラザルヲ得ズ故ニ體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シク食前モ亦時宜ニ由リ暫時休息スルヲ要ス譬へハ遠路ヲ歩シタル牝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、尙ホ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ズ多少ノ時間ヲ費ヤサ、ルヲ得ズ其未タ平穩ナラザル時、物ヲ食スレバ胃ノ筋力弱キヲ以テ食物唯々胃ニ滿ツルノミ

一ニテ消化シ難キヲ瞭然タリ又人、劇シク思慮ヲ勞スル牝ハ神經、血液、其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ズ多少ノ時間ヲ費ヤサ、ルベカラズ所謂每食前ニハ宜シク暫時休息スベシ假令休息セザ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

四廿

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爲ラシムル所ナリ

食中及ヒ前後暫時ノ間ハ思慮勞動ヲ避クベシト雖モ數人會食スル時笑談スルハ益ナシ却テ之ガ爲メニ食物ノ消化ヲ助クルナリ

食物ノ類

既ニ述ブルガ如ク人ノ食道造構ニ應ズル食物ハ菜、肉、但此セザ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モ人々々好惡アリ或ハ此類ヲ好ミ或ハ彼類ヲ好ム專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へハ耕夫ノ如キハ多ク澱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モ此類ノ食物ニ過ハ健全ヲ保ツニ似テ其實ハ然ラズ常ニ滋養ノ充分ナ

五廿

ラザルヲ以テ終ニ其體格ヲ損スルヲ免レス(愛爾蘭)ノ人夫ハ其體格ノ強壯ナルヲ驚クニ堪ヘタリ然レモ其食物ヲ問ヘハ專ラ馬鈴薯ヲ以テ製ス是レ滋養成分多カラザレモ之ヲ食スルノ量甚々多キヲ以テ獸肉ヲ食セズシテ稍其欠ヲ補フベシ我ガ(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セズ大概皆ナ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モ各國ノ氣候ニ由リテ法則ノ如クナラザルコトアリ宜シク注意スベシ肉類ノ質ハ血液運動ヲ催進スルヲ強シ就中牛肉等ヲ以テ最トス鳥肉、魚肉ハ之ニ次ク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、菜類ヲ混スルコト甚
 タ少量ニシテ獸肉、鯨脂ヲ混ス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モ消化シ易キ物ヲ擇ブテ緊要トス健康
 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
 バ之ガ爲メ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
 纖維益々細軟ナレハ益々消化シ易シト肉類中間ニ然ラザル者アレハ大概皆
 ナ斯ノ如シ一塊ノ肉ハ一塊ノ菜ニ比スレハ其滋養成分較々多シ夫ノ食
 道長カラズシテ消化シ易キハ蓋シ此理ナラン肉、菜ノ二種消化ニ遲速
 アリト雖モ己ニ精液トナレバ其官能異ナルコトナシ

肉類ノ筋根、凝脂、等ハ纖維ニ比スレハ大ヒニ消化シ難シト雖モ之ヲ切
 離スル者甚々稀レナリ鹽汁ヲ以テ肉類ヲ潰スル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
 ルハ其纖維堅ク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
 ゼズ皆ナ人体ノ造構ニ適スル者ニシテ消化ノ間大概皆ナ二時間ヲ要
 ス然レモ充分之ニ菜類ヲ混ズルハ其時間之ニ信ス(蘇倍爾)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
 幸ヲ稟シ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
 ムルト雖モ其消化シテ滋養成分トナルコト前ノ者ニ比スレハ較々少ナシ
 然レモ通例ノ食物ニハ多少菜類ノ混シテ其量ヲ増サハルヲ得ザルナ

リ蓋シ調理スルハ其容積ヲ減シテ食物ノ用ヲナザズ其故如何消化器
 食物ヲ受ケルハ其自然ニ任セシテ欲シ其滋養成分ノ量ニ比スレ
 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
 物ノミヲ以テスルハ發育生長スルコト能ハズ是レ性法ト組織スルガ故
 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、ニ足ル若シ其量ヲ寡少
 ナラシムルトハ馬ノ飽滿セシムルヲ得シ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
 濟スル者甚ク稀ナシ唯其味ノ美ナルヲ欲シテ過度ニ食物ヲ精粹ナ
 ラシメ却テ其益アル所ヲ棄ツルニ至ル譬ハ小麦ヲ搗キ其外部ノ粗
 ナル所ヲ去リテ棄ツルガ如キ是レナリ性法ヲ以テ之ヲ論ズレバ唯
 シノ

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カテ同シ然レバ粗ナ
 ル分子ヲ棄ツルハ遺誤ト謂ハザルベクヤ若シ小麦類分子ヲ係
 テ之ヲ用ニ供サハ大ヒニ日用食物ノ量ヲ増加シテ從來有用ノ天物ヲ
 妄於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
 所チ和テクハ惟粗麵包ノ粗糲トハ精白ニ對シテ言フ分子、粗
 所チ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
 ルハ甚ク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サレバナリ世ノ富者多クハ過度ニ食ス因リテ
 其健全ヲ損スルノ故アリ至當ト謂フベシ然レバ富者ニハ食量ヲ限定

食物ノ量ハ諸名家各々其意ニ從ヒテ之ヲ定メザルヲ得ズ譬へバ(ドク
 トル、ビウモント)ノ説ニ據レバ人飽クマデ食スベカラズ飽ケハ消化シ
 難キヲ以テナリ病者ハ殊ニ飽食スベカラズ蓋シ食ヲ節スルノ境ハ必
 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バ較
 々少ナカルベシ健康ノ人ハ日々朝餐、晝餐、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モ毎日四度ノ食ヲナセハ過
 度ナルヲ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
 上ノ語ニシテ流動セザル者ヲ言ノ量ハ幾許ナリヤヲ經驗セシテ未
 マ

之ヲ聞カズ囚人乞者ハ一日ニ固質物ヲ食スルヲ二十四「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
 ニ過ギザルベカラズ假令過グルト雖モ亦適度ヲ越ユベカラズ然レモ
 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
 年ト雖モ産ニ富メル者并ニ坐業ノ人ノ食量ハ二十四「チンス」ヲ過グル
 可甚ダ多シ
 今食事ノ時刻ヲ論ズレバ睡起ヨリ朝餐ニ至ルノ間ハ長カルベカラズ
 又何等ノ課業ト雖モ劇シク心身ヲ勞スル事ハ必ス爲ベカラズ然レモ
 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ユ手
 ナ下シテ課業ヲナサント欲スルヲ以テナリ此レ蓋シ朝餐後ハ終日食
 物ノ爲メニ怠惰ヲ生ズルト雖モ早朝ハ神經ノ敏捷ナルヲ覺ユル心ア
 ルニ賴ル然ラハ朝餐前ハ胃ノ全ク空シキヲ以テ大ヒニ心身ノ力ヲ起

スヲ得ベシト云フ論ナリ然レニ此論動植學上ノ食物論ニ相違スレバ探ルニ足ラズ人皆以爲ラシ朝餐前ニ久シク逍遙スレバ極メテ身體ヲ健全ナラシムルト或ハ以爲ラシ幸ニ多クノ時間ヲ得テ朝餐前ニ時許リハ勉強スル者アリ然レドモ此等ノ事ヲ爲ルハ朝餐後ニ至テ正課ヲ務ムルニ堪ヘ難シ此レ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戻スル所ナリ性法ニ乖戻スレバ必ス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クハ職業ニ就クハ其間暫時ナルベシ然ルモハ恙カナシトス

常ニ同物ヲ食ス可カラザル事

食物ハ常ニ其種類ヲ交換スルヲ甚ク肝要ナリ蒸餅ノ如キハ常ニ人ノ食スル者ニシテ難シモ他物ト交換スルヲ欲セザレド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レ人身

飲料

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ドモ言行相違セリ實ニ一品ヲ食スルハ功アリ無シ蓋シ人、他マデ久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ヲ能ハズ日々食物ノ種類ヲ變ノ飽キ易カラシメ其重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ザル時強テ食スルハ誤謬ノ甚シキト謂フベシ食スルモ其益ナケレバナリ右ニ反シテ食物ノ品數過多ナレバ嗜情ヲ起スル常度ニ過グルヲ以テ是レ亦弊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

夫レ人体ハ流質物ヲ多量ニ含ムト雖モ絶エズ減少スルガ故ニ之ヲ補
 足センガ爲メニ固質食物^{上ニ}見ユノ如ク亦飲料ヲ用ヰザルヲ得ズ但シ飲
 料モ亦其質ニ由ル今爰ニ説ク所ハ何質ノ飲料ナレバ人身ノ健全ヲ保
 ツニ足ルヤヲ示スニアリ人ノ年齢長少ニ論ナク又其任地ノ氣候寒暖
 ヲ問ハズ皆ナアルコト^{酒精中一}質ノ飲料ヲ欲スルノ理如何ヲ論ジ
 或ハ我が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ク之ヲ
 藉カン抑々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ルコト能ハス然レモ養生法ヲ惟究スル者ハ殊ニ諸
 般ノ風俗ヲ見テ其人身ニ感及スル所如何ヲ察シ其發見セシ事或ハ衆
 論ト齟齬スルコトアリトモ敢テ之ヲ著ハザルヲ得ズ
 (ドクトルカムブ)ノ説ニ曰ク蒸餾シテ醸スベキ飲料ハ其種如何ヲ論ゼ

オ皆肉類食物ト同様ニ神經力ヲ屬マシ血動ヲ速ムスルノ效アリト故
 ニ熱帶國ノ住民ノ如キ穀類製ノ食物ヲ用ヰル者ハ酒精ノ強キ者ヲ嗜
 ムト最モ嗜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
 テ盛ニ嗜酒ノ精ヲ起ス就中(スカンデノウイヤ)ノ種屬ハ此精最モ強
 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
 シ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
 譬へ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ハ滋養物ノミニテ輒ク

三 体力ヲ保ツベシ然ルニ酒力ヲ藉リテ故サラニ血動ヲ屬マセバ却テ自
 六 然ノ體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バ此類ノ料ハ製飲シテ人ニ飲マシメ
 ザルニ若カズ故ニ其功用ヲ論ズルハ何的精功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ノ
 果實穀物ノ類總テ酒母トナ
 飲料ハ平生人ノ健全ヲ害スルヲ疑フ容ルハニ足ラズ眞ニ擇ブベキハ
 純粹無味ノ水、乳汁、稀乳汗濃キ所ヲ去リシ餘ナリ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
 身體ヲ清潔ニスル可キ事
 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體

表部ノ官能トハ何ヲ蒸發是レナリ此課ノ專ラ關スル所ニシテ體ノ表部
 一 接スル肉核ヨリ分泌シ極微無數ノ氣孔ヲ壓テ皮膚ヲ傳ヒ出ル水蒸
 氣ノナリ此氣孔ヲ壓テ出ル水蒸氣ハ一晝夜「二」ボンド」ヨリ六「ボンド」
 ニ至ル實ニ體中ノ剩物ハ專ラ蒸氣ニ化スル者ニテ蒸氣ニ化セザル者
 ハ腎臟、肺臟、及ヒ諸臟腑ヲ傳ヒ出ツ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ハ他器ノ剩物發出ノ官
 能ヲ司トル者ニ疾患ヲ生ズレハナリ
 蒸發ヲ妨碍スルノ最モ甚シキハ風寒ノ表皮ヲ襲フヨリ起ル者ニテ氣
 孔立トヨロニ收縮密閉シ剩物發出ノ他器就中其最モ弱キ者若クハ表
 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
 七 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ハ

亦懼ルベクシテ其質稍々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遊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チ以テ之ヲ除去セザレバ積リテ固質ノ物層トナリ必ズ蒸發ヲ妨碍シ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スコトナカラシム

身體ヲ清淨スルニハ湯浴ニ若クハナシ世人多クハ體中、衣ヲ以テ蓋ハザル所ノミチ清淨スレバ足レリトシテ餘ノ諸部ハ大概洗滌セズ夫レ人ノ身體ヲ清潔ニスルハ唯々外貌ヲ美麗ナラシメンガ爲メナラバ露部ノミチ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

マテズ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次クベカラザル官能トハ所謂蒸發是レナリ屢々襯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襯衣ハ多ク體中ヨリ發出セル不潔物鹽類、肉質分子ヲ謂フチ以テ之ヲ新タニスルハ乃チ不潔物ヲ除去スルニ異ナラズ然レモ此レノミニテハ尙ホ未ダ清淨ヲ極ムルト謂フニ足ラズ故ニ屢々身體ヲ洗浴スルニ若カズ夫ノ浴室ニ行キ皮刷ヲ以テ其體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襯衣ヲ新タニスト雖モ其體ヲ浴スレバ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體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ク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滌セシムルハ是レ其職掌ト謂フベシ

冷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歷テ浴
スベシ浴スレハ表皮ニ愉快ヲ覺ユルガ故ニ必ズ世間一般ニ湯浴ヲ爲
シメントスレハ天然ノ理ナリ

筋力精力ヲ使用スル事

人體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
性ヲ以テスルヲ瞭然タリ故ニ人、勞セザレバ天賦ノ用ヲナサズ此性ヲ
達セシガ爲メニ人皆ナ筋ト精神トヲ備フ其體裁用非易ク造レル者ニ
シテ常ニ健全ナラント欲セハ必ズ之ヲ用非ザルベカラズ體格ノ如何
ニ問ハズ徒然間過スレハ必ズ後害ナキヲ得ズ

筋力ノ使用

身體ノ運動ヲ論ズルニハ先ツ筋ノ事ヲ知ラザルベカラズ夫レ筋ハ其
數四百ニ下ラズ身體ヲ運轉シ若クハ物體ニ力ヲ及ボス時ニ當リテ各

一筋ノ官能ヲ司トル、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
ラザルルハ其力益々強ク其質益々剛ナルベシ

體中ノ分子常ニ盈虛アレハ筋力ヲ使用スルニ非レハ絶エズ盈虛ノ次
序ヲ齊フルヲ能ハズ體中ノ一器ニ其官能ヲナサシムルルハ分子ノ盈
虛益々盛ニシテ盈虛ノ比例互ニ偏頗アルヲナシ其官能ヲ施ス間ハ血
液コ、ニ流レ神經コ、ニ感ズルヲ稍々劇シ彼器、官能ヲ終リテ此器、續テ
官能ヲ始ムルルハ盈ノ比例稍々虛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及シテ其器ノ官能甚々弱キ時ハ盈ノ進歩鈍
クシテ虛ニ劣ル故ニ其器、畏縮スルナリ骨モ亦之ト其規ヲ同シク夫
レ骨ハ身體ノ運轉ヲ理スベキ官能アリテ其官能ヲ怠ラシメザルルハ
骨ニ接スル血管ニ血液ノ充備スルヲ益々多キヲ以テ其形、大ヒニ其質、剛

其力強シ若シ其官能ヲ怠ラシムルハ血液ノ充備スルヲ能ハザル
 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タルヲ得ズ
 其甚シキニ至リテハ小刀ヲ以テ斬ク之ヲ切截スベシ骨質ノ柔弱ハ屢々
 疾患ヲ致スヲ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ズ故ニ全體ノ力ヲ強クセント欲セハ諸部盡
 シ之ヲ使用スベシ譬へハ鐵匠ハ常ニ鎚ヲ揮フヲ以テ唯々其右手ノ筋益々
 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
 分タントセハ鎚ヲ揮フ時全體ニ運動ヲ傳フベシ跳舞ノ藝ヲ以テ生計
 ナ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
 左手ニ過グルヲ以テ其形較々大ニシテ其力モ亦較々強シ(巴里斯)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

尖ニ力ヲ用非ザルヲ得ズ故ニ腓筋ヲ使用スルヲ甚ダ強ク其人民過半
 ハ足形ノ非常ニ大ナルヲ以テ容易ク(巴里斯)人タルヲ證ス此ニ由リテ
 考フルニ恙カナク天賦ノ筋力ヲ保チ且ツ其力ヲ増サントセハ必ス之
 ヲ使用セザルベカラズ故ニ若シ四肢ヲ強クセント欲セハ必ス四肢ヲ
 使用スベシ全體ヲ強クセント欲セハ亦全體ヲ使用スベシ人體ノ健全
 ナ保チ日ツ其力ヲ増スノ方便ハ使用ニ若ク者ナシト雖モ別ニ法則アリ
 リ左ノ如シ

第一則 ○身體ヲ使用シテ眞ニ其益ヲ得ントスルニハ全體諸部十分
 ニ健全ニシテ使用ニ堪フベキ形態ヲ要ス病患アリテ身體弱リ若クハ
 久シク怠惰セル者ハ急ニ劇シク身體ヲ勞セズシテ漸ク以テ勞ヲ加フ
 へシ若シ然ラザレハ過勞ノ害ヲ生ズへシ凡テ身體ヲ使用スルニ其勞
 ニ堪へ難キニ至ラハ強ヒテ使用スヘカラズ若シ之ヲ強フレハ筋力ヲ

發スルヲ能ハズシテ反テ之ヲ失フニ至ルヘシ

第一則 ○假令ハ健全ノ者ト雖モ身體ヲ使用シテ其實効ヲ致サントセバ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ヘカラズ蓋シ神經ノ激勵スルキハ筋力ヲ生ズルヲ甚ク強クシテ作用セル部分ノ滋養ヲ助ケルヲ甚ク多ク今試ニ之ヲ説カシ抑テ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ケルニアリ其一系列ハ腦ノ命ズ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ク強クシテ一筋ニ百ポンドノ重サヲ支フヘ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ゼザルヲ以テ「ポンド」ノ重サモ猶ホ支ヘルヲ能ハス危險ニ際シ若クハ願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ス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 ○遊戯歩行等總テ身體ヲ使用スルキ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體ノ部分ニ於テ衰弱ヲ覺ユル時之ヲ補足セント「ト」ヲ要スト雖モ血液速ニ補足ノ官能ヲ怠ムレバナリ

筋力ノ用法種類

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、是レナリ歩行、走馳、跳舞、騎馬、擊劍、ヨリ體術演習ニ於テ索ト棒トヲ用キ其他漕船、水鞋、運動等總テ他力ヲ藉ラサル者ハ皆「自動」ノ類ニ屬ス乘車、乘船、鞍馬、摩訶等總テ他ニ倚賴スル者ハ被動ノ類ニ屬ス歩行ハ身體使用ノ最モ簡便ナル方術ニシテ之ヲ爲ザル者ハ至テ鮮ナ

六十四

シトス其運動上部下部ニ論ナク全體ニ及ベハ歩行ノ效驗最モ著ルシ
運動ヲ體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
大身トチ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
ト欲スル目的ヲ定ムルヲ善シトス朋友ト伴ナヘ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々盛ンニシテ身體使用ノ實效アル
ト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體柔弱ノ者ハ急ニ歩行スベカラズ或ハ歩
行ノ間甚タ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
トハ先ツ緩歩シテ其體稍々堅質ヲ帯ビ劇勞ニ堪フルマデ必ス疾行スベ
カラス軍隊ノ遠路ニ行ク時先ツ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ントシテ屢々大ヒニ患害ヲ

七十四

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コト能ハズ然ルニ旅人ハ預定ノ路程ヲ行キ盡シ
テ健歩ノ譽レヲ得ント欲シ更ニ己レガ無理過度ヲ願ミズ是レ屢々疲勞
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々常度ニ過ギタルヲ以テ驚クベキ劇痛
ヲ生ジ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助
骨ヲ衝ク其勢恰モ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ヲ筆ニ書シ難シ苦痛ヲ患フルコト凡ソ八週間ナ
リ其間治療ノ爲メニ徐々ト馬行ス若シ家ニ在ルキハ水平ノ位地ニ臥
シ而シ心臟異常ノ激動漸々收マリ遂ニ十五週間ヲ歴テ始メテ常ノ如

少歩行スルヲ得タリ
 走馳ハ歩行ト跳飛トノ間ニ在ル體動ニシテ續々ト脚ヲ曳カズ其實跳
 飛ニ異ナラズ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
 塞ニ擴張シ兼テ心臟ノ官能ヲ熾ニシテ甚タ血液ノ運行ヲ速ニスルナ
 之ガ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
 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
 カナリ走馳、跳飛、角力、其他重キ物ヲ投ズル等ノ體術演習ハ體力ヲ補
 フコアレト適宜ニ之ヲ爲サ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シ體術熟練ノ者アリテ之ヲ監スル
 時ハ此例ニアラズ
 專劍ハ胸中ニ變ヲ生ゼズシテ上部下部ヲ論セズ全體ノ筋ヲ使用スル

ノ益アルヲ以テ其稱謂スベキ自動體術 既ニ第一ニ位ス又擊劍ハ
 極メテ体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アリ
 其他索、棒、滑車ノ類ヲ以テ體術ヲ演習シ本力ヲ補フノ益アルハ(ローラ
 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非
 テ體術ヲ演習スルコ幾許間ナレバ體ノ健康ヲ進メ且ツ其力ヲ増スコ
 幾許ナルヲ顯示セリ
 跳舞ハ一樂ニシテ且ツ身體ノ健康ヲ増ス女子ニ演習セシムル自動體
 術ハ唯々此一ツニ限レリ近代流行ノ四人伴跳舞法、雅致ナレト體術ノ一
 ニ編入シ難シ其跳舞法、平常ノ歩行ト異ナルコナケレハナリ對踊(リ
 ル)并ニ「ホルンポイア」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ズレハ全体ノ働キ要スルコト甚ク大ナルヲ以テ其實、自動體術ナリ而シテ養生ニ欠クベカラザル者トス單騎獨行スレハ稍ク惰心ヲ生ズレハ數人同行スレハ興ヲ増スヲ以テ神經力ヲ銳發スベシ

人々日ニ體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(ホールハトウ氏ノ說ニ據レバ人々少ナクモ日ニ二時間ハ體力ヲ使用セザルベカラズト此說一般普通ノ正論ト謂フベシ)

精力ノ使用

前文述ブル所ハ體力ヲ使用スルノ法則ニシテ今論ズル所ハ精力ニ關ス夫レ精靈ハ無形ナレハ腦ト接合シテ一體ヲ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シ其法則モ亦

異ナラズ人、癱疾ヲ受ケテ筋骨、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闕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ズ人体諸器ノ官能ハ其法互ニ同シシテ其成終モ亦互ニ異ナラズ故ニ精力モ亦體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ク熾ニシテ其力モ亦隨ヒテ増ス且ツ體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體ニ資ルナリ精神ノ官能モ亦體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體ノ官能ハ鐵匠ノ右手ノ強キト(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、衰弱スルキハ怖ル可キ害ヲ生ズ即チ癲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ヲ甚ク穿チ
 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
 ルヲ屢々之アリ村指、隱者、公衙ノ録事官、居舗ノ賈人ハ其見聞スル所甚ク
 狭キガ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ツ其
 健全ヲ害スルヲ屢之レアリ心身ヲ使用シテ其益アルヲ知ラザルヲ以
 テカ將々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ヲ最モ甚シトス寂寞幽居ノ婦女
 子ハ一モ世事ノ懸慮無ク唯々其身ヲ自愛シテ恒ニ井蛙ノ見ヲ抱キ終ニ
 癡狂ニ類セル形狀ニ至ラントスル者アリ或ハ酒權ヲ藉リテ其氣力ヲ
 屬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
 一雖モ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
 上ニ反シテ事ヲ思慮スルコト過度ナレバ血液、腦ニ運行スルヲ過甚ニ
 シテ血管ノ擴張スルヲ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ノ過度ニ基
 ツクノミナラズ其思慮ヲ止ムルト雖モ精神ノ向フ所尙ホ從前ノ如ク
 ナンハ是レ亦害ヲ致スノ一源ナリ絶エズ思慮スルノ害アルヲハ古代
 ヲリ知レル所ニシテ當時ノ諺ニ曰ク(アポロ)弓ヲ善クセハ平常其弓
 ナ張ラズト以テ絶エズ思慮スルヲ戒シム然レト古代ノ人ハ近代ニ比
 スレハ事ニ勉勵スルノ心大ニ薄ク其職業多クハ野蠻ノ風ナレハ稍々危
 難ナリト雖モ之ニ慕ツキテ病ム者ハ近代開化ノ職業ニ勉勞シテ病ム

者ヨリ其較較、寡ナカラシ近代ニアリテ衆人ノ貴フベキ職業ヲ爲サシ
 ニハ寸陰ヲ惜ミテ孜孜勉勵セザルヲ得ス故ニ昔者飲酒ノ爲メニ死ス
 ル者ヨリハ近世貴ブ可キ職業ノ爲メニ死スル者較々多シ大都府ニ於テ
 ハ職業ノ爲メニ其身ヲ亡スル者甚々多シ就中(龍助)府ハ此風最モ盛ニ
 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ズ休息
 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テ少シモ休息セズ第五時ニ至リテ食スルハ
 ハ既ニ空虚シテ勢力ナキ胃腸ニ食物ヲ充テスヲ甚々多キガ故ニ食後
 十分休息スルモ猶ホ之ヲ消化シ難シ然ルニ其消化ヲ待タズ小刀、肉叉
 ナ置クヤ否再ヒ職業ヲ操ル夫レ食後直ニ職業ヲナスハ必ス人ノ好ム
 所ニアラズ蓋シ食後休息シ愉快ヲ覺エテ後職業ヲナスハ是レ性法ノ
 然ラシムル所ナレバナリ但シ晝、性法ニ背キテ過劇ノ勉勵ヲナスハ

必ス天罰アリテ其夜、苦痛ニ罹ルニ非ズ蓋シ天ヨリ人ノ爲メ所如何ナ
 シタ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
 難ヘバ司法官ノ訴訟ニ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ヅ五丁歳ニシテ中風ニ罹リ商務ニ勉勵スル
 一能ハザラシメ其後迅速ニ死ニ至ラシムルコトアリ若クハ較々緩ニシテ
 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(西細亞)國語ハ其種多端ナレトモ其半ハ之ヲ學ブ
 ナ得ベシ其之ヲ學ビ得タル儒者ハ拔羣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コト知ラス若シ之ヲ知リテ知ラズトセ
 バ是レ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ナ
 以テ論ズ諸童ハ遊戯スルニ神童ハ必ズ其心ヲ學業ニ留メテ遂ニ死ス

六十五

夫ノ齒ノ花トナラズシテ落ツルガ如ク卒然其稱謂スル人ノ望ヲ絶ツ
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

百科全書

養生編下

錦織精之進

譯

心身ヲ休息ス可キ事

心身ヲ勞スル片ハ時々休息セザルベカラズ中一晝夜ノ中多小ノ時
間ハ睡眠ニ費サ、ルベカラズ晝職業ヲ操ルコト十四時間若クハ十六
間ナレハ終ニ疲勞堪ヘ難キノ思ヲ生ズ是ニ於テ身體ノ運轉自由ナリ
難ク知覺混亂シテ錯誤シ易シ而シテ思慮ノ精力モ漸々遲鈍シ終ニ蒙
昧無知ノ形狀ニ陥ルベシ先ツ眼臉倦重シテ物ヲ視ルコト能ハズ次デ物
ノ味ト香氣トヲ悟リ難ク又物ノ音響ト身體ニ觸ル、トヲ曉リ難シ五
官各々其職ヲ失ヒ筋モ亦倦惰シテ休息セント欲ス乃チ四肢ノ筋ハ頭ヲ
支ヘル筋ノ前ニアリテ既ニ徒然トメ用サナサズ頭ヲ支ヘル筋モ身筋

七十五

ノ前ニアリテ亦然リ從テ呼吸益々遲ク且ツ低ク血液ノ體行其勢ヲ減
 シテ專ラ頭ニ向フ其他體內造構ノ諸器各々其官能ヲ怠ルニ至ル此時ノ
 景況ハ世界ノ外ニ在ルガ如クニシテ其心尙ホ微々タル働キヲ存スト
 雖モ判然ト事物ヲ斷シテ之ヲ記憶スルコト能ハズ是故ニ其思フ所實物
 ト容壞ノ差違アレヒ之ヲ曉ラズシテ僅カニ時刻ノ移ルヲ覺ユルノミ
 人熟眠スレハ其心ヲ快シ且ツ其健康ヲ助クルヲ以テ其效ヲ知ルヘシ
 是レ其熟眠スル間ハ其體必ズ神經力ヲ増加シ熟眠セサレバ必ズ神經
 力ヲ損スレバナリ故ニ將サニ眠ラントスル時ハ體ノ模様ニ注意シ又
 臥寐ノ位置被衾ノ厚薄等ニ懸慮スルヲ殆ニ緊要トス人ノ眠ル間ハ其
 體ノ官能眠ラザル時ヨリモ較ク緩徐ナレバ晚餐ヲ終リテ後直ニ眠ニ就
 シベカラズ若シ眠ニ就ケバ食物胃ニ滿ツルト雖モ消化シ難シ此ニ由
 リテ其心ヲ惱マシ苦難ノ事ヲ夢ミルニ至ル例之ハ仰臥スル時ハ心臟

動悸シテ肺臟ヲ壓迫スルヲ以テ胸中堪ヘ難キ感ヲ生シテ全體ヲ困シ
 ムルガ如シ是ニ於テ其筋意ノ如クナラズシテ身體ヲ動かサントスレ
 ヒ能ハザルニ似タリ是レ蹙ヲ生ズルノ原因ナリ是ヲ以テ考フルニ酸
 敗即チ食物不消化ハ蹙ヲ催スカ故ニ蹙ハ皆チ食物不消化ノ徵候タル
 ベシ動植物學ノ大家(チーレル)氏夢ヲ以テ一ノ病證トナシ論ズルハ乃
 チ此理ニ基ツクナリ健康ノ者ハ夢ミルト雖其夢輕快淡薄ナリ
 臥寐ノ種類ハ善ク之ヲ擇ブベシ或ハ柔軟ナル者ヲ以テ宜シトシ或ハ
 堅硬ナル者ヲ以テ宜シトス故ニ或ハ裝毛褥ヲ常用スル者アリ或ハ編
 褥ひきんヲ常用スル者アリ若裝毛褥ニ臥セバ其體ノ重力ヲ以テ之ヲ壓ス
 ルコト編褥ひきんヨリモ甚クシテ其體ノ占ムル所較々大ナリ故ニ其安慰ナ
 ルコト亦多シ是レ褥ノ硬軟ニ從ヒテ異ナル所ナリ父母其小兒ヲ編稿
 褥ニ臥サシメ若クハ褥裏ニ板ヲ裝シ硬褥トナシテ其上ニ臥サシメ其

體質ヲ強クセントスルハ是レ謬ナリ小兒ノ臥褥ヲシテ柔軟ニ過ギザラシムル所以ハ兒體ノ澤ニ沈ミテ圍纏セラル、チ恐レテナリ(ドクド、タルツイン)氏ノ説ニ曰ク小兒ノ臥褥堅硬ニ過グルキハ屢々其體格ヲ損ズルコトアリ何トナレバ其占ムル所ノ位地時アリテ狭キニ過クルヲ以テナリ且ツ其眠ヲ穩ヤカナラシメズト此説ノ信ズベキハ鳥獸ヲ以テ例知スベシ其巢ハ一般柔軟ニシテ且ツ暖氣ヲ備フル者ナリ馬ノ類ハ殊ニ其巢ノ柔軟ナラシテ欲シ其胸ノ絨毛ヲ抜キテ其巢ヲ營ミ其翼ヲ以テ其雛ヲ覆フ兔ノ類ハ胸ニ其兒ヲ抱キテ其體ヲ暖ナラシム故ニ小兒ハ獨臥セシメヨリ同褥ノ者アルチ宜シトス同褥ノ者アレバ若シ兒體ノ冷ユルキハ互ニ體ヲ接シテ冷氣ヲ去リ温氣ヲ分與ス乳兒ハ殊ニ信リ寒氣ノ時節ハ其母若クハ乳母ト同褥スルチ善シトス

入眠ル同ハ常ニ其頭ヲ足ヨリ高クスベシ心臟ノ動悸スル者 主トシ忠老チ言フ

ナリハ殊ニ其枕ヲ高クシテ眠ルベシ寐衣ハ下ニ「フ」ラチル「レ」ノ襯衣ヲ着シテ上ニ綿布製若クハ麻布製ノ襯衣ヲ用キベシ寐衣ノ類ハ此レニ品ニテ足レリ之ニ過クレバ安眠シ難シ其過暖ナルチ以テ微熱ヲ發スレバナリ故ニ常ニ眠ノ就ラザルチ患フル者ハ其被衾ニ注意スベシ「フ」ラチル「レ」ノ枚多ク「レ」バ之「レ」ガ爲メニ眠リ難キ患チ生スレバナリ被衾ヲ以テ頭ヲ覆フモ亦宜シカラズ既ニ呼出シテ再ビ空氣ヲ吸入スルチ得ザレバナリ帷帳ヲ張リテ臥床ノ周圍ヲ密閉スルモ亦然リ眠ラントスルキ顔ト手トヲ洗ヒ并ニ齒ヲ擦スルハ實ニ安眠ヲ助クルノ一端ナリ人ノ眠ルハ何時ヨリ何時マテノ定メナシト雖モ夜眠ラスシテ晝眠ルベカラズ晝チ以テ夜トセハ其身ノ健康ヲ害セザルチ得ズ通例善シトスル所ニ從ヘバ小兒ハ第八時ヨリ眠リ成人ハ第十一時ヨリ眠ルベシ小兒ノ眠ル時間ハ成人ヨリ長キチ要スレバナリ又人ノ眠ル時間ハ冬

夏ニ從セテ差アリ冬ハ夏ヨリ長カルベシ冬夏ヲ平均シテ成人ノ眠ル時間ヲ定ムルニ大概八時間ヲ以テ好シトス然レモ此等ノ事ハ專ラ慣習ニ關スル者ニシテ世人多クハ唯々六時間ヲ以テ臥眠ノ時間トス凡テ朝起臥床ヲ脱セハ表皮ヲ清淨ニシテ其官能ヲ鼓舞セシカ爲メニ洗滌ヲ怠ルベカラズ洗滌ハ願クハ全身ヲ要ス若シ時アリテ全身ヲ洗滌スルコト能ハザルモ顔、頸、手齒ハ決シテ洗滌セザルベカラズ齒磨粉ハ細末木炭ヲ用ヰベシ木炭輕量ヲ以テ口中ノ不潔物及ヒ其臭氣ヲ除去シ齒ノ健全ヲ保ツニ足ルベシ又臥床ヲ脱スルハ寢室ノ窓扉ヲ閉キ且ツ其被衾ヲ翻シ以テ眠間體中ヨリ發シタル蒸氣ヲ散セシムベシ若シ此如クモズ臥床ヲ脱シテ直ニ被衾ヲ藏ムルハ蒸發氣ヲ貯フルナリ此レ不潔ニシテ人身ニ害アリ宜シク注意ズベシ

體ノ温度

養生法ノ第五課ハ常ニ人體ノ温度ヲ過不及ナカラシムル是レナリ(ハーレンヘイト)氏發明ノ寒暖計ニテ六十四度ト表示セル温氣ハ清和ノ夏日ニシテ人、其體ヲ勞セサルハ裸シテ其氣候ニ觸ルレハ快キヲ覺ユ氣候ノ甚タ寒キ時ニアリテハ暖衣ヲ着スルカ又劇シク其體ヲ勞セザレバ人體快カラサルノ感アリ自然ノ氣候若クハ衣服ノ助ケヲ以テ常ニ體ノ温度ヲ過不及ナカラシメハ血液ノ運行ヲ妨グルコトナシ又表皮ヨリ蒸氣ノ發スルヲ鼓舞ス人體ノ赤キハ表皮近邊ノ髮細管ニ血液ノ流通スルヲ以テナリ又體ノ柔軟ニシテ濕氣アルハ肉核ノ官能ヨリ餘殘ノ流質物ヲ分泌シ氣孔ヲ出テ自由ニ遊離セシムレハナリ是レ人體ヲ安慰ナラシムル時ノ模様ナリ此時ノ容貌ヲ他ヨリ見レハ其十分健全ナルヲ知ルベシ若シ之ニ反シテ體ノ温度甚タ低キハ表皮ニ接近セル髮細管大ヒニ其官能ヲ亂シテ收縮シ血液ノ運行唯其内部ニ向

フ而メ内部ハ怖ル可キ病ヲ生ズルコト間々之アリ蒸氣モ亦其常路ヲ傳ヒテ發出スルコト能ハズ之レガ爲メニ傷冷毒ノ如キ疾患ヲ醸シ竟ニ症勞ニ陥ルコトアリ

上文ニ述ベタル趣意ヲ衆人ニ知ラシムルハ甚タ要用ノ事トス何トナレバ人皆ナ誤リテ謂ヘラク其體ヲ裸シテ嚴寒ニ觸レシムルキハ體格ヲ堅強ナラシメ且ツ其健全ヲ進ムト夫レ嚴寒ニ觸ル、キハ其身ニ害アルコト疑ヲ容ル、ニ足ラズ過多ニ煖衣シテ過度ノ煖室ニ在ルモ亦害アリ實ニ人身ヲ健全ナラシムルハ右三極ノ中央ニ在リトス中央ハ(ハ)レンヘート(氏發明ノ寒暖計ニテ六十度ヨリ六十四度ニ至ルナリ此レ人體ヲ快クシ且ツ其健全ヲ催ス度ニシテ力所及絶ニズ人體ヲ斯ノ如キ温度ニ觸レシムベシ

幼少ノ時ハ其體ヲ温暖ナラシムルコト成人ノ後ヨリモ較々緊要ナリ

乳兒ハ内部造構ノ諸器甚ク脆弱ニシテ末ク充分ノ官能ヲナサズ故血液ノ運行唯々其表皮ノ近ニアリテ内部ニ及バズ此時ニ當リ乳兒ノ體格ヲ堅強ナラシメント欲シテ其體ヲ冷水ニ漬スノ風我カ(英)國愚昧ノ民間ニ行ハレ外國ニモ亦間々之レアリ實ニ殘忍甚シト謂フベシ其故ハ血液内部諸器ニ向ヒテ運行シ或ハ瘀衝ヲ生シ或ハ肺病ヲ生シ或ハ喉疾ヲ生シ或ハ瘰癧ヲ生ズルコト必然ノ勢ナリ

乳兒ノ體ニ要スル温度ハ成人ノ要スル度ヨリ較ク高カフザル可カシズ但シ衣類ヲ以テ其體ヲ温ムルハ厚キニ過ク可カラズ室内ヲ暖ナラシムルモ亦其度ヲ劇シクス可カラズ其體ヲ洗滌スルニハ微暖ノ水ニ若ク者ナシ又其生後數日ノ間ハ風ニ觸レシム可カラズ

年齡ノ長少ヲ論セズ凡テ甚ク低キ温度ニ觸ル、コトナカレ久シク之ニ觸ル、ハ殊ニ宜シカラズ冬月學校若クハ工場ニ在リテ足ノ寒ユルヲ

忍ビ久シク坐スルハ少年ノ健康ニ害アルヲ甚シ寒慄ハ表皮ノ官能ヲ妨クル一端ニシテ久シク忍ブホハ必ズ之レガ爲メニ害患ヲ生ゼザルヲ得ズ

既ニ隱居シテ事ナキ者ハ能ク其室ヲ温メ若クハ其衣服ヲ厚クシテ適宜ニ温度ヲ高クスルニ注意セザルベカラズ薪火ハ其勢熾ンニシテ之ヲ見レバ快シト雖モ之ヲ以テ大ナル工場學校ヲ温ムルニ足ラザルハ固ヨリ論ヲ俟クズ通例ノ房室ト雖モ稍々大ナル者ハ亦温ムルニ足ラズ此レ其熱氣四分ノ三ハ煙筒ヲ歷テ遁去スレバナリ而シテ其不經濟ナル事ハ姑ク論セズ今世上ニ流行セル温室器具ハ能ク大室ヲ温メ且ツ人身ノ健康ヲ催スニ足ルベシ是レ余ガ願フ所ニシテ此用ヲナス者ハ鐵製火爐(アルノット)及温室蒸氣管熱氣吹出管等ナリ此等ノ器具ハ近年所用ノ最上ニ位スル者ナリ

衣服ハ風土ト氣候トニ從ヒテ厚薄ノ差アリ我(英國)ノ如キ寒暖常ニ定マラザル土地ニアリテハ衣服ノ甚々薄キハ宜シカラズ卒然寒氣ヲ催スヲ以テ衣服ヲ交換スルニ服アラザレバナリ婦女薄衣シテ温室ヲ出テ怖ル可キ患害ニ罹リシヲ屢々之アリ豈慎マサル可ケンヤ此患害ヲ避ケントセバ外套ヲ以テ頸ト肩トヲ覆ヒ暫ク室口ニ立テテ其身ヲ冷スベシ我カ(英國)ニ於テハ必ス「フラチル」製ノ襯衣ヲ着スベシ「フラチル」ハ表皮ノ官能ヲ安全ナラシムルノミナラズ常ニ體温ヲ一様ニ變ゼザラシムレバナリ人皆ナ夜服ノ快キ者ヲ着シテ其身ニ益アルヲ知ルベシ知セバ身體ヲ使用シテ稍々表皮ヲ暖ナラシメ健康ヲ進ムルヲ怠ルベカラズ身體ノ使用ヲ怠リテ常ニ温室ニ在ル者右クハ衣服ヲ厚クシテ外出スル者ハ之レガ爲メニ速ニ體格ヲ損ズルニ至ルベシ氣候僅ニ變ズルト雖モ其損害殊ニ著シクシテ終ニ大患ニ至ルハ豫メ知ルベキ所

ナリ入、其體ヲ勞セザル時其何レノ部分ヲ論セズ濕氣アル衣服ヲ着ス
 レハ其體、水氣ニ觸レテ立トコロニ其溫度ヲ減スルコ必然ナリ或ハ濕
 地ニ坐シ或ハ暫時ト雖モ濕ヒタル足ヲ拭ハズメ休息スルノ大害アル
 ハ亦其理ヲ同シク濕氣アル家屋モ亦然リ共ニ是レ避クベシ蓋シ濕
 氣アル衣服ヲ着スレバ表皮、寒慄シテ蒸氣ノ發出ヲ妨ケ血液ヲ内部ニ
 運行セシメテ必ズ痲衝病ヲ生ズルナリ然ルニ世間此理ヲ知ル者甚ク
 少ナシ實ニ歎息スベシ少年ノ徒其足ノ濕ヒタルヲ拭ハズシテ坐シ之
 レカ爲メニ不治ノ病ヲ生スルコアリ愚ト謂フベシ婦女子ノ雨天若ク
 ハ寒天ノ時ニ薄キ履ヲ穿テテ歩行スルモ亦同シ類ナリ常ニ身体ヲ勞
 ナル者ハ濕氣、寒氣ニ馴ル、ヲ以テ假令之ニ觸ル、ト雖モ害ヲ受クル
 コ至テ微ナリ夫ノ美宅ノ内ニテ豊ニ養育セラレタル人ハ農夫ノ輩ノ
 罹ラザル病患ヲ受ケテ死スル者甚ク多シ故ニ必ズ姑息ノ憂ヲ以テ養

ナフヲ慣習トスベカラズ是レ長生ノ道トシテ人ニ勸ム所ナリ人、果
 シテ之レヲ行ナハ、必ス實效アラシク人々可及的晴雨ヲ論セズ日々外
 出スベシ然レモ天氣ノ變ズルニ從ヒ衣服ヲ換フベシ日々外出スル所
 ハ其體質ヲ堅強ナラシムルヲ以テ通例寒氣濕氣ニ耐ルヲ得ル然レモ
 爰ニ注意スベキコアリ最モ健康ノ者ト雖モ濕氣アル衣服ヲ着シ其他
 都テ體ノ溫度ヲ減少スル事ヲセハ其體ヲ害セザルコ得ズ耕夫、職人、
 等都テ家外ニアリテ勞動スル者若クハ濕它ニ住ム貧者ハ「リウマチス」
 病ニ罹ルコ甚ク多シ其源性法ヲ破リテ體ヲ寒慄セシムルヲ以テナリ
 體ノ暖ナル時驟雨ニ沾ホハカレ或ハ寒氣ニ觸ルレバ寒慄シテ遂ニ「リ
 ウマチス」ヲ生ズルガ如シ石製或ハ泥造ノ冷牀ニ箕坐スルモ亦發ス斯
 ク「リウマチス」ノ病源ニ二様アルヲ以テ其人體ニ著ク所モ亦異ナリ一
 ハ肩ヲ以テ其所在トシ一ハ脚ヲ以テ其所在トス是故ニ人皆宜シク寒

慄チ避ケザルベカラズ寒慄スルルハ「リウマチス」チ生シテ遂ニ大患ニ至レバナリ若シ「リウマチス」病ニ罹ルルハ適宜ノ時ヲ擇ビテ患部ヲ摩擦スルニ若カズ火邊ニテ芥末ヲ以テ能ク其患部ヲ摩擦スレバ表皮ニ反對ノ激衝ヲ生ズルガ故ニ内部ノ疾患ヲ解散スルコトアリ

衣服ノ弊風

溫度ヲ述ブル篇ニ於テハ衣服ノ弊風ニ論及スルヲ適當トス人其体ヲ溫暖ナラシメレガ爲メニ常ニ衣服ヲ要スルハ是レ性理ノ然ラシムル所ナレバ或ハ時様ニ移リ或ハ珍奇ヲ好ミテ覺エズ其身ノ害トナル者ヲ着スルコト甚ク多シ故ニ此事ヲ養生法ニ編入シテ衆人ノ省察セシメテ要ス

人體ノ部分、上ニ帽ヲ戴ク所ヨリ下モ靴ヲ穿ツ所マデ一トシテ服類ノ害スル所ナラザルハナシ是古今ノ弊風ナリ此説過甚ニ似タリト雖モ

實ハ然ラズ我ガ(英國)ノ人(清國)ノ婦人ヲ見テ其足、堅牢ノ小靴ニ窘迫セラレ終ニ縮小シテ下肢ニ球根ノ付クガ如キヲ笑フト雖モ己レモ亦此ニ類セル弊風ヲ行ナラシムルコト顧ミズ其故如何足ノ自然ノ形ハ扇ノ如クニシテ踵ヨリ趾ニ及ブニ隨ヒ益々擴張セル者ナレバ其形ニ適シテ靴ヲ造ラシムルハ必ず三角ヲ倒置セル者ノ如クセザルベカラズ然ルニ無尖ノ斜方形ニ造ルヲ以テ足趾、相ヒ離レテ排列スルコトヲ得ズ遂ニ互ニ強壓シテ其歩行スルルル筋力ヲ減ズルコト甚ク常ニ靴ノ踵ヲシテ足趾ノ邊ヨリ稍々高カラシムルモ亦是レ自然ノ足形ニ差ヘリ靴ヲ蹴テ遊戯スルルル踵ヲ揚グルノ高サ、靴ノ升ル度ニ越ユレバ全ク運轉ヲ司ドル筋ヲ亂ス故ニ足力減シテ其體ヲ支ヘ難ク蹴鞠ノ爲メニ体ヲ使用スルコト能ハズ又踵ヲ揚グルコト高キニ過グレバ其足、靴尖ニ逼迫スルヲ以テ足趾、肉刺ノ痛ヲ受ケ易シ蹴鞠ハ身體ヲ健康ナラシムル適意

二十七
ノ遊戯ナレハ斯ノ如キ痛ヲ生ズルキハ大ヒニ其興ヲ減ズ強ク靴ヲ穿
シメテ自由ナラザルキハ腑及ヒ胸ニ於テ疾苦ヲ醸胃ス一屢之アリ

醫ヘハ痔疾、中風、勞症ノ如シ能ク此等ノ病源ヲ防グニハ足踵ヲ低クシ
且ツ其尖ヲ廣クシテ寬ニ足趾ヲ容ルベカラシムベシ

我カ(英)國ニ於テ嘗テ男子、革製ノ服衣ヲ着シテ之ガ爲ニ其身ヲ害セ
シヨアリ近來此風、改マレハ胃臟并ニ頸邊ニ緊密ノ衣服ヲ着スル風ハ
尙ホ未ダ止マズ是レ血液ノ運行ヲ妨ケ筋ノ官能ヲ亂ス所以ナリ衣服
緊密ナレハ先ツ體ヲ不自由ナラシメ甚シキハ終ニ其體力ヲ減シ且ツ
其健康ヲ妨ク然レハ衣服ノ弊ニヨリ男子ノ其身ヲ害スルハ女子ニ比
スレハ甚ク輕クシテ著シカラズ夫レ人ノ胸ハ其内構、廣大ニシテ中ニ
必要ノ器ヲ藏ス若シ多少其官能ヲ害スルキハ必ズ全身ニ波及セサル
ヲ得ス胸中ノ器トハ何ツ心臟、肺臟、肝臟、胃是レナリ婦女子ノ内ニハ其

器ノ存スルヲ知ラザル者問アソレ實ニ其器ハ人ノ感動ヲ起コス源リ
シテ其器ノ官能止シキ時ハ感動亦止シ官能止シカラザル時ハ思慮
言語、感動、共ニ意ノ如クナラズシテ恰モ眼ナキ者ノ妄ニ物ヲ視ントシ
指ト舌トナキ者ノ妄ニ歌樂ヲ奏シントスルニ異ナラハ其能ハザル固
ヨリ論ヲ俟タズ處女ヨリ既ニ婚嫁セル婦女ニ至ルマテ其腹帯ノ位地
ヲ宜シクセント欲シ小甲ヲ以テ其胸ニ當テ強ヒテ其形ヲ纖小長圓ナ
ラシメ之ニ因リテ胸中ノ要器ヲ害シ隨ヒテ其身ノ健康ヲ損ハルニ至
ル是レ其肋骨、自然ノ形ニ悖リテ内部ニ壓迫セラレ之ガ爲メニ呼吸ト
血液運行トノ二源ヲ妨ケテ其適宜ヲ得セシメズ食道モ亦從ヒテ縮ル
レバナリ加之體ノ外部モ亦著シキ不具トナル譬ハバ脊骨曲リテ肩頭
ノ突出スルガ如シ然レハ習慣ハ多少人ヲシテ此等ノ害ニ耐ヘシヤル
者ニテ其人ノ質ニ因リ更ニ此害ヲ覺ユサル者アリ是ニ於テ緊密ノ衣

服ヲ着スルモ害ナシト云フ論起レテ緊密ニ過グルハ必ス害ナキヲ得
 婦女子ハ長サ二十二「インヤユ」ノ帯ヲ纏フ者アリ其纏ヘル胸ヲ視ル
 ニ其經線、衣服ノ厚サヲ合シテ七「インヤユ」ニ過ギズ其狭小ナルヲ驚
 シベシ胸中ニ切要ノ器アルヲ知ル者ハ胸ヲ狭小ナラシムレバ其自然
 ノ官能ヲ損スルヲ詳ラカニセリ其損ズルハ固ヨリ論ヲ俟マザル所
 ニシテ怖ル可キ病難ニ罹ラシムルノ源トナルナリ醫家ノ説ニ此源ヨ
 リ起ル所ノ病ハ動悸、妄怒、食物不消化、血液頭ニ向ヒテ流シ及ヒ癆症ト
 ス又或ハ道ニ悖レル舉動ヲ爲ルニ至ル者アリ胸ヲ狭小ナラシメ其痛
 ミヲ覺ユルハ之ヲ慰センガ爲メニ揮發ノ飲料、其他種々ノ慰心物ヲ
 用ヰル是レ賤ムベキノ弊風ナリ他ニ又一害アリ暗ニ示シテ其意ヲ知
 ラシムルニ足ル蓋シ女子ヲシテ其職掌ヲ務ムルヲ能ハザラシムルナ
 リ嗚呼人生幾許ツ孝心深キ令愛ノ眼前ニ死スルヲ見バ其兩親ノ悲哀

果シテ奈何ツヤ春秋盛ナル時ニ方リ其人、小兒ト離別シテ奄然長逝
 セントセハ其哭痛果シテ奈何ツヤ家之ニ過タル凶事ナク世之ニ越ユ
 ル歎事ナカラシ其源因ヲ實セバ實ニ瑣々タル小事ニテ從ヒテ生スル
 所ノ大難トハ同日ニ論シ難シ此大難ニ罹ルハ己ムヲ得ズト雖モ彼
 仁愛深キ公明正大ナル天命ノ然ラシムル所ナレバ其我等ガ爲メニ
 設クシラレタル性法ヲ犯シタル天罰トシテ考フベシ此弊風ノ世ニ行ハ
 ル、源因ハ婦女子ノ稱讚ヲ得ント欲スル心ヨリ出ヅルニ過ギズ而メ
 其致ス所ノ害患ヲ考フレバ實ニ此襟ノ衣服ハ惡ムベキ者ナレトモ之ヲ
 顧慮スル者甚ク少ナシ故ニ今婦女子ニ勸ム能ク其健全ヲ保タント欲
 サバ緊密ノ衣服ヲ着スル勿レ久シク此風ヲ守レバ甚シキ患難ヲ免ル
 ヲ能ハズ人ノ父母トシテ其子ニ此風ヲ廢セシメズ却テ之ヲ懲懲ス
 ルハ豈歎息ニ堪フベクヤ甚シキニ至リテハ其母、毎朝其傍ニ立テ強

ヒテ緊密ノ衣服ヲ着セシムルヲ以テ其女涕泣メ之ヲ止メント請ヘル
聽カズ知ト呼吸スルヲ能ザラシムル者アリ遂ニ劇シキ喘息ヲ發シ
其身ヲ惱マシ健康ナラザラシム故ニ衣服ハ皆ナ寛ク其體ヲ覆ヒ其諸
部ヲシテ自由ヲ得セシムベシ製ス可シ幼者ヲ養フニハ能ク爰ニ注意
スベシ

快樂ノ事

快樂ノヲ論ズルハ養生第六課トス人誰レカ快樂ヲ欲セザラシテ
之ヲ論ズルハ實ニ似タリ然レニ養生法ヲ全備セシガ爲メニ快樂ノ
ヲニ就キテ聊カ筆ヲ下スニ至レリ夫レ鬱散ノ爲メニ快樂セザルヲ得
ザル時アレハ之ヲ爲ザル者甚ク多キガ故ニ今理學上ノ議論ニ似タル
者ヲ取リテ快樂ノ益アルヲ示ス
動植學上ニ於テ論ズル所ノ趣意ハ人過不及ナク身體ノ諸部并ニ精神

ノ發源ヲ使用スルハ必ス其健康ヲ保ツト云ヘリ故ニ長ク一業ヲ操
リテ倦ムルハ精神ノ向フ所ヲ變セシカ爲メニ新クナル事ヲ欲ス是レ
人情ノ然ラシムル所ナリ何レノ事モ長ク爲セバ其間絶エズ心ヲ慰ム
ルヲ能ハズ興ノ衰ナキ事ト雖モ新クナレバ進ミテ之ニ就クニ必セリ
世人ノ職業ヲ若ラルニ其種類如何ヲ論セズ皆ナ心身ヲ勞スルナリ職
業ニ勞スルハ其鬱夫散シ且ツ其事ニ用サザル思慮ト筋ノ部分トチ
勞セシガ爲メニ新事ヲ爲ザルベカラズ今試ニ其例ヲ舉グレバ裁縫匠
ノ如キ其職業ノ爲メニ久シク指ト腕トチ勞シテ更ニ他ノ部チ勞セザ
ルハ固庭ニ出テ角力ノ遊戯ヲナサバ其四肢チ勞スルヲ以テ夫レニ樂
シムセシ又訟師ハ終日官令ヲ讀ムガ故ニ其儘ト時新クニ小説ヲ讀ミ
若シハ遊戯ヲナサバ裁縫匠ノ新奇ナルヲ以テ愉快ト稱スベシ斯ク沈重
ノ事ヨリ輕快ノ事ニ移ルハ忽チ其勞ヲ慰スル者ニテ先キニ用サザ

ル所ノ心思ヲ開キ知覺神經、全體諸器ノ働キ起ス所ノ神經ヲ混ズルヲ以テ諸器、悉ク働キテ愉快ノ感ヲ覺ス。偶々食物胃ニアラバ亦其消化ヲ充分ナラシム是レ其食セルト愉快ノ感アルヲ以テ斯ク消化ノ充分ナルニアラス長ク用ヰザル所ノ器ハ猶ホ兩親ノ愛セザル小兒ノ如シ其小兒、兄弟ト同様ニ兩親ノ愛ヲ求ムルハ是レ必然ノ理ナリ而シテ終ニ其求メテ果スルハ其心満足ナラン今此章ノ趣意ヲ容シテ言ハバ人體諸部殘ル所ナク皆ナク之ヲ一樣ニ用ヰテ其健康ヲ保ツントセバ其爲ス所一事ニ限ルベカラズト云フニ過ギズ是レ養生法大主意ノ一ナリ

人、遊戯スルニハ其類ノ異ナルニ從ヒ心ノ向フ所ノ變セザルヲ得ズ其向フ所各々別ナルハ長生ノ一端ナリ音樂、小説、傀儡戲等ノ遊戯ハ直ニ心ノ本源ヨリ發ス人、皆之ヲ以テ愉快トスルヲ視レバ此等ノ遊戯ハ自然ト人ノ要スル者タルヲ瞭然ナリ之ヲ好ムト雖モ之ニ溺ル、コナクバ

更ニ其身ニ害ナシ其戲ハ固ヨリ人心ノ鬱悶ヲ散シ一時之レガ爲メニ安樂ノ境ニ入ルヲ覺ユ是故ニ滑稽者ハ世間最モ有用トス滑稽者トハ當今(英國)ニ於テ「ジョクレット」ノ名ヲ下スベキ者是レナリ即チ詩ヲ作ル者人態ヲ擬スル者小説ヲ話スル者小説ヲ作ル者像ヲ畫ク者樂ヲ奏スル者ヲ斥ス斯ノ如キ遊藝ニ長シタル者ト交通シテ其藝ヲ研ク法アレヒ今姑ク之ヲ措ク小説ヲ讀ムハ遊戯中ノ最良トス何トナレバ其書得易キノミナラス又何的沈溺シテ之ヲ讀ムト爲メニ其身ヲ害スルコナシ而シテ今幸ヒニ我が(英國)其書ヲ讀ミテ愉快ト思ハザル者ナシ

居家遊戯ノ尤ナル者ハ小説ヲ讀ムニアリ家族、客廳ニ集合シ其内一人ヲ選ビテ小説ヲ讀ベシメ之ヲ聞ケバ其心ニ愉快ノ感ヲ發スルコト甚シク豈其右ニ出ル樂事アレヤ坐ナガラ人ヲシテ(トチエ)城ノ奇事、貴女(モール)人種ニ嫁スル事(ラウエンゴウード)不運ニ罹レル事、其他種々ノ

珍談ヲ知ラシムルハ皆ナ小説作者ノ功ニシテ常ニ人ノ稱讚ヲ受ク而
 ヲ人ノ此等ノ小説ヲ信ズルハ今世ノ事ヨリモ深シト云フ
 小説ヲ讀ムニ次グ者ハ音樂トス今我が(英)國ニ於テハ音樂ヲ奏シテ人
 心ノ鬱悶ヲ散ズルヲ甚ダ妙ナシモ雖モ國內一般ニ音樂ヲ弘メ共ニ其
 興テ分タント欲セハ數年ノ間ニシテ容易ク之ヲ爲スヲ得ベシ能ク音
 樂ト唱和スル者ハ跳舞トス跳舞ハ人心ヲ快樂セシムルノミナラズ又
 身體ヲ使用スル良法トナルベシ尋常ノ人家ニ設クル跳舞戲臺ハ小説
 場ノ如ク其景像ノ美ナルヲ觀ルニ足ル夫レ音樂跳舞ハ人心ヲ遊惰ニ
 流レシムルノ弊アルヲ以テ之ヲ非トスル者間アリト雖モ畢竟此弊ノ
 生ズルハ平生自由ニ音樂跳舞ノ遊藝ヲ爲ルヲ能ハザルヲ以テナリ若
 シ音樂ヲ奏スルヲ國內一般ノ戲臺トナリテ人々容易ク之ヲナスヲ得
 ハ其珍奇ナラザルヲ以テ必ク奪ハル、フナク且ツ音樂ノ遊藝流行ス

ルルハ賤ムニキ密遊ヲ廢スルニ至ルベシ(佛)國ノ農夫ハ夜、跳舞ノ遊藝
 ナナセト之レカ爲メニ我が(英)國ノ農夫ニ劣ルニ非ズ演戲ハ人心ヲ快
 樂セシムルヲ期シ難シト雖モ之ヲ以テ快樂トスル人ニハ亦可ナリ花
 園ノ集會郊外ノ散步ハ遊藝ノ類ヲ以テ論ズ恣ニ爲スヲ得ル人ハ之
 ナ以テ大ニ快樂トスレバナリ朋友ヲ迎へ或ハ招カレテ宴ヲ開クハ世
 上流行ノ遊藝ニシテ適宜ニ之ヲ爲セバ大ヒニ人心ヲ快樂セシム概シ
 テ人心ヲ害シ且ツ其行ヒヲ破ルニアラサレバ鬱ヲ散シ氣ヲ轉スル事
 物ハ其種如何ヲ論ゼス閑暇ノ時恣ニ之ヲ爲ベシ人其鬱ヲ散ズレハ精
 神ヲ一新シテ強壯ノ模樣ヲ帶ハシムルガ故ニ假令遊藝ヲナスモ畢竟
 時刻ト金錢トヲ浪費スルニ非ルナリ人必ズ此訓言ヲ知ラザルベカラ
 ス何トナレバ小心翼々タル人ハ大概皆ナ遊藝ヲ以テ浪費ノ弊アリト
 ナシ全ク遊藝ヲ廢シテ之レカ爲メニ必身ノ強壯ヲ損スルヲアリ斯ノ

如キ人ハ必ス其子ヲ制シテ遊戯ヲセシメス是レ人ノ呼吸ヲ維持スル
 空氣ニモ劣ラザル必要ナル養生ノ一源ヲ失フナリ豈憐ム可キニア
 ラスヤ(ドクトル、サウスウード、スミス)ノ著セル養生理學ト題セル書
 ニ曰ク快ヲ覺ユルハ常ナリ痛ヲ覺ユルハ非常ナリト其意蓋シ謂フ天
 ノ人心ヲ快樂セシムルハ常ナレト苦痛セシムルハ常ナラス苦痛ハ即
 ヲ天罰ナリ苦痛極ニ至ルキハ其人必ス死ス五官ノ働ヲ以テ心ヲ快樂
 セシムルキハ必ス長ク其生命ヲ維持スベシ快樂ト長命トハ互ニ唱和
 スル者ニテ心ヲ快樂セシムルハ惟ク生活ノ本源タルノミナラス又其期
 ヲ延ブルノ本源ナリ人心益ク快樂ヲ覺ユルキハ其生命益ク長全ナリ人心
 益ク苦痛ヲ覺ユルキハ其生命益ク短促ナリトナリ是ヲ以テ考フルニ人其
 健康ヲ保タントセバ多少ノ快樂ナカルベカラズ假令一旦其心ヲ快樂
 セシムルトモ時ヲ歴テ又其心ヲ苦痛セシムレバ終ニ必ス不健康ノ景

況ニ至ルナリ譬ヘバ小心異々常ニ良心ヲ失ハザル人不幸ニシテ貧窮
 ノ極ニ至リ累年毫モ其心ヲ快樂セシメザレバ其体必ズ不健康ナラザ
 ルヲ得ズ又一男子天性不良ノ女ヲ娶リテ常ニ惱マサレ之レガ爲メニ
 其心ヲ快樂セシムルノ假ナグレバ又其健康ヲ害スルコト必然ナリ概シ
 テ人ハ快樂シ難キ景況ニ至レバ必ズ其身ヲ害シテ不幸短命ヲ免レズ
 快樂ノ種類ニ數様アリ或ハ五官ヲ快樂セシム譬ヘバ食シテ其味ヒノ
 美ナルヲ覺エルガ如シ或ハ腦ヲ快樂セシム譬ヘバ音樂ヲ奏シテ其調
 子ノ好キヲ覺エ書ヲ弄シテ其趣アルヲ知ルガ如シ或ハ本心ヲ快樂セ
 シム譬ヘバ仁愛ヲ施シ正宗ヲ守ルガ如シ或ハ同情相ヒ憐ミテ心ヲ快
 樂セシムルコトアリ乃チ我ヨリ人ニ實情ヲ致セバ人亦實情ヲ以テ我ニ
 報ズ其時喜悅ニ堪ヘザルベシ天賦ノ水、空氣、溫度、其他食シテ美味ヲ覺
 るザル淡薄ノ物ニテハ右ノ諸快樂ヲ催フコト能ハズ此等ノ物ハ通例

所謂養生必要物ノ名ニ的切ナル者ニシテ餘ノ諸物ハ皆チ或ハ便宜ノ爲ニ製シ或ハ奢侈ノ爲メニ造ルナリ斯ク物ノ類チ別ツト雖モ未ダ必シモ全ク然トセズ水、空氣ノ類ハ生チ養チテフノ大本源ニシテ一日一時モ無キチ得ズト雖モ其身チ健康チラシメント欲セバ多少養生便宜物モ亦無カル可カラズ養生必要物ト養生便宜物トノ差ハ他ニ非ズ一ハ瞬間モ欠クベカラズト雖モ一ハ斯ノ如ク必要物ニ非ルナリ今養生必要物ノミニテハ養生スルコト能ハザルチ論ゼン人チ小房ニ入レテ其中ニ新鮮ノ空氣ト水トチ給スルト雖モ其食物一品ニシテ其味美ナラサル者チ與フルルハ其五官チ快樂セシメズ其腦チ快樂セシメズ其本心チ快樂セシメズ其同情相憐ムノ心チ快樂セシメザルチ以テ一時ハ全ク其人チシテ可憐ノ極ニ至ラシメシメ是レ其心身ノ健康チ害スルチ以テナリ右ノ如クニシテ小房ニ在ルコト甚タ久シケレバ終ニ其命チ絶

ツニ至ルベシ人此等ノ事チ解セザルチ以テ獄舎ノ者チ「サイレント、システム」ト稱スル糺問ニ逢ハシム「サイレント、システム」ハ右ニ云ヘル困難ノ事ニ過ギス實ニ此風ハ人情ニ背キタル者ナレハ今將ニ廢棄セラレントスルノ勢アリ疏食チ食ヒ水チ飲ムノミニテハ其生チ健康チラシムルニ足ラザルノ説、普ク天下ニ行ナハレザルニヨリ其呼吸チ維持スル空氣ノ如キ人生欠クベカラザル物品チ欠ク者聞ク之レアリ人、其心ニ憤懣ノ事アリテ之レガ爲メニ避世幽居シ常ニ鬱々トシテ衣食等ノ快樂チ得ザル者ハ其身ノ健康チ害スルコト固トヨリ論チ俟タズ又同類チ招キテ己レト同様ノ患害ニ罹ラシムルコト聞ク之レアリ人、善道チ守ラシガ爲メ、克己忍慾チ以テ非常行ト爲ルハ是レ固ヨリ稱讚スベキ事ニテ何等ノ快樂ト雖モ之ニ溺ル、并ハ其體ノ剛氣チ損スルガ故ニ宜シク之チ警ムベシ然レモ之レガ爲メニ嚴刻ニ慾情ニ忍ビテ甚タ養生便

宜物ヲ省ク時ハ却テ其身ニ害アリ能ク爰ニ注意スベシ富者ノ貧者ニ
 勸ムルニ生活ノ術ヲ以テスルハ率テ嚴ニ節儉スベシト言フニ過ギス
 此言ヲ守ルルハ力所及節儉ヲセント欲シテ終ニ衣、食、住ノ便宜ヲ得ル
 ニ至ラザルハ必然ナリ何トナレバ貧者ハ長少ニ論ナク皆ナ何等ノ快
 樂モ之ヲナセバ其分ニ適セザルニ似タルヲ以テナリ貧者ハ必ズ嚴ニ
 節儉スベシト言フハ短見淺慮ニ出ルト謂フベシ貧者ト雖モ其身ヲ健
 康ナラシムルニハ養生便宜物ヲ食セザルベカラズ而シテ其食物ハ富
 者ノ施與ヲ仰ガザルヲ得ズ但シ貧者、通例茶、煙草ノ類ヲ乞フ片ハ其慾
 情ニ耐ヘ難キノ形態、憐ムベシト雖モ此等ノ物品ハ奢侈ニ屬スルガ故
 ニ之ヲ欲スルノ情、是レ舊染ノ然ラシムル所ニシテ其生ニ養ナフニ必要
 ナラザレバ之ヲ欠クモ亦何ノ害カ有ラン

心勞ヲ免ル可キ事

心勞ヲ免ル、ハ養生法第七課ノ旨トスル所ニシテ今爰ニ論ズルハ第
 四課ニ於テ既ニ述ベタル所ノ劇勞ヲ避ク可キ事ヲ丁寧ニスルニ過ギ
 ズ

痛ク心ヲ勞メ鬱々樂マサル片ハ其害腦ヨリ全身ニ波及シ其模様ヲ變
 ズ甚シキニ至リテハ其健康ヲ傷ナフ(ドクトル、サウスウード、スミツス)
 ノ説ニ曰ク人痛ク其心ヲ勞スル片ハ其害、體ニ及ビテ其自然ノ模様ヲ
 損シ其勢ヲ減ゼザルヲ得ズ故ニ不幸ニ遇ヘル人ノ相貌ハ常ト異ナル
 一是レ衆人ノ能ク知ル所ナリ一年前ニ不幸ニ遇ヒ其心ヲ傷マシメタ
 ル人ハ翌年ニ至レハ速ニ形容枯槁シ僅カニ其體格ノ存セルヲ表スル
 ノミ爾後數月ヲ歷テ尋ヌレバ既ニ亡セルヲ屢クアリ又曰ク人ノ自裁ス
 ル原因ハ大概皆ナ死シテ苦心ヲ免レント欲スルニ在ルノミナラズ苦
 七心ニ因リ腦ニ生スル焮衝病モ亦之レガ一源トナルナラン心勞ノ最モ

八十八 甚シキニ至リテハ忽チ其命ヲ絶ツコトアリ稍々輕キ者ハ漸チ以テ其體格
ヲ損シ遂ニ其命ヲ絶ツニ至ルナリ夫レ心ノ模様ハ體ニ感ズル者ニシ
テ生命ノ長短ハ全ク體ノ模様ニ關ス是ヲ以テ觀ルニ心ノ模様ハ體ニ
感ズル強弱ニ從ヒテ體ノ模様モ亦生命ニ感ズルノ差アリ
人、心ヲ勞スレハ其害直ニ神經ニ及ブノミナラズ呼吸ノ官能モ亦從ヒ
テ亂ル故ニ炭、酸、二素ノ抱合比例、其適宜ヲ失ヒ血液ノ運行ヲ自由ナラ
シメズ其生活ノ勢ヲ減シテ終ニ肺病ヲ起スコト屢々之レアリ(ドクトル、カ
ムズ)ノ説ニ曰ク流行病ノ將ニ來ラントスル時ノ如キ妄ニ心勞シテ狼
狽スレハ其害、全身ニ波及シテ病ニ襲ハレ易シ病ノ來ルル其身ヲ襲ハ
レノコトヲ恐怖スル者多クハ果シテ襲ハル、ハ此理ニ因ルナリ爰ニ一
事ノ記スベキアリ曰ク軍隊ノ敵ト戦ヒ勝チ獲テ凱陳ノ旗號ヲ懸シ意
氣揚々何物モ已レガ鋒ニ當ルベキナシトスル時ハ病患ニ罹ル者甚ク

寡ナケレハ敗績ノ時若クハ常備ノ時ハ常ニ患者多シ治平ノ世城塞ヲ
警衛スル兵卒ハ其國、健康ノ風土ト雖モ通例患者百ニ五人ノ比例ナリ
軍役ノ間ハ心勞較々多キヲ以テ患者百ニ十人ノ比例ナリ敗績ノ時ニ當
リテハ氣候、風土、衣、食、住等ノ美惡ニ拘ラズ患者最モ多シトス嘗テ佛
國ノ軍(アウストルリツズ)ノ役ヲ終リテ後速ニ(バワリヤ)ニ分隊セシ
其全隊中、患者百ニ一人ノ比例ニ過ギズ是レ捷軍後ナルヲ以テナリ

人、其健康ヲ進メ且ツ之ヲ保クニハ宜シク次條ニ述ブル道理ヲ推シテ百事之ト符合スベシ夫レ人ノ身体ハ機關ヲ備フル動物ノ一ニシテ其性法アリテ其活動ヲ理ス人体ノ必ズ之ニ從フベキヲ猶ホ地球上ノ無機体一トシテ器械術、舍密術ノ兩作用ニ從ハザルナキガ如シ槌ヲ以テ物ヲ打テ鋸ヲ以テ物ヲ切ルノ類是レ則チ器械術ノ作用ナリ水ヲ以テ蒸氣ト爲シ或ハ之ヲ氷ト爲ルノ類是レ則チ舍密術ノ作用ナリ元來性法ノ人体ニ行ハル、ハ一ハ其呼吸スル空氣ニ賴リ一ハ其食物ニ賴リ一ハ其心身ノ勤勞ニ賴ル若シ新鮮ナラザル空氣ヲ吸ヒ加フルニ心身ヲ懶惰ナラシメハ性法ヲ破ルヲ以テ必ズ其害ノ來ルヲ猶ホ手ヲ以テ石ヲ投ケ銃ヲ以テ丸ヲ放テハ石ト丸ト必ズ地上ニ落ツルガ如シ今ノ文明開化ノ世ニアリテ學問、技術ノ行ハル、百般ナリト雖モ之ヲ

發明シタルハ畢竟皆チ人智ヲ以テ天ノ萬物ニ賦與セル性法ヲ詳ラカニシ各々其所ニ適用セシメタルニ過ギズ而シテ何レノ學術モ皆人々ノ活動スル方法ノ事ニ關セザル者ナシ

一十九

既ニ述ベタル諸論、上ニハ空氣ノ事ヨリ下モハ心勞ヲ免ル可キ事ニ至ルマテ皆チ人体ノ活動スル方法ト其内外部ノ官能ト夫舉ゲ如何ナレハ健康ヲ保チ如何ナレハ病患ヲ致スチ瞭然タラシメ以テ此書ノ關スル所ヲ盡ス此書ニ就キテ考フレバ一身一都ノ別ナク人其身ヲ健康ナラシメ國其都ヲ無事ナラシメント欲サハ其力ヲ以テ容易クナシ得ベキチ證ス又昨ハ人身ノ毒トナル物ヲ避ケ今ハ人身ノ藥トナル物ヲ用ルルハ老年ニ至ルト雖モ其健康ナルヲ壯年ト異ナラサルヲ證ス又偶然其身ヲ傷害スルニ非ズシテ不幸短命ノ死ニ遇フハ皆以テ神秘不測ノ事トスレト全ク然ラズ天、人ノ爲メニ設立セル養生法ヲ犯セル罪

然ラシムル所ナルヲ證ス又世俗ノ説ニ人養生法ヲ守ルモ爲メニ天
 賞アルニ非ズ養生法ヲ守ラザルモ爲メニ天罰アルニ非スト故ニ人間
 許多ノ疾患若クハ夭死ハ是レ人智ノ預メ防グベカラザル所トシテ其
 身ノ薄命ト決心スルニ至レリ此説當テ得ズ何トモレバ疾患夭死ノ員
 數ハ古今常ニ定マラズ漸々開化ノ進ムニ從ヒ養生ノ事ヲ發明スレバ
 其員數益々減ズレバナリ此論ヲ明了ナラシムルハ最大緊要ノ事ナレバ
 今爰ニ之ヲ詳ラカニセシ之ヲ詳カニセシニハ時代ト風土ニ從ヒテ養
 生法ノ異ナルト患者死人ノ員數ニ不同アルトヲ表示スルニ如カズ古
 代ハ此等ノ員數ヲ計算セザレトモ今チ距ルコト二百年前ヨリ詳カニ計算
 セリ今之ヲ録シテ此二百年間(四)州諸國開化ノ進歩ヲ加フルニ從ヒテ
 養生法モ亦益々盛ニ行ナハレ死人ノ數モ亦益々減ズルコトヲ知ラシム
 へハ(瑞典)國ニ於テ一千七百五年六年ヨリ一千七百六十三年マデノ間

ハ年々男子ノ死スルコト三十三人ニ一人ノ比例ナリ婦人ノ死スルコト三
 十五人ニ一人ノ比例ナリ然ルニ一千八百年ニ至リテ死者ノ員數稍々減
 シテ男子ハ三十四人ニ一人ノ比例、婦人ハ三十七人ニ一人ノ比例ナリ
 (瑞)國(ゼ)府ニ於テ一八五〇年ノ間ニ至リテハ改代以來二十七
 年ノ内ニ又其半數皆ナ死シタリ故ニ三百年ノ間ニテ(ゼ)府ニ生レ
 タル小兒ノ稍々生長シテ死セルト殆ト五倍ナリ我が(英)國(龍)府ニ於
 テ一千六百六年ニ死スル者十四人ニ一人ノ比例ニシテ即チ百人ニ七
 人ノ比例ナリ然レモ當代ノ者ニテ疫病ノ流行セル年ハ死者ノ員數大
 ビニ増加シテ百人ニ二十五人ノ比例ナリ一千八百三十八年ニ至リテ

ハ死者ノ員數三十五人ニ一人ノ比例ナリ是ヨリ以前ハ府下一般道路
 狹ク且ツ不潔ニシテ府民ノ風習モ亦當時ノ如クナラザルヲ視レバ死
 者ノ員數大ヒニ減シテ一千六百六年ノ半チ下ルハ是レ他ノ原因ニア
 ラズ府下ノ人民其身ヲ養フノ方法ヲ改正シタルニ因ル一千七百三十
 年ヨリ一千七百五十年マデノ間既ニ當府ニ生レタル小兒ノ六歳ニ至
 ラズシテ死スル者百人ニ七十四人ノ比例ナリ稍々近世ニ至リテハ六歳
 ニ滿テズシテ死スル者百人ニ三十一人ノ比例ニ過ギズ然レモ現今當
 府ニ於テ小兒ノ死スル員數ニ比スレバ猶ホ二倍ヨリ多シ今チ距ル
 一百年前頃ハ當府ノ病院ニテ小兒ノ死スルノ實ニ驚クベキ員數ナリ
 當時入院セル小兒ノ員數年々二千八百人ヲ以テ計フベシ而シテ其内
 二千六百九十人ハ未タ一年ニ滿テズノ死シタルハ平愈セル者二十四
 人ニシテ死セル者二十三人ノ比例ナリ此事稍々信ヲ難キニ似ヨレモ何

チ以テ信セザルト問ハルレバ片言隻辭ノ答フベキ無シ人此病源ヲ詳
 ラカニモザル間甚タ久シ終ニ此病源ハ不純粹空氣ト不消化食物トノ
 體ヲシムルヲチ發明セリ是ニ於テ(英)國議政官(龍動)府内ニ令シテ曰
 シ「今小兒ハ田舎ニ於テ養育スベシト府内ノ官員此令ニ從ヒ小兒ヲ
 田舎ニ送レリ此令行ナハレテ一年ノ後ニ至レバ小兒ノ死スル者二千
 八百人ノ内ニテ四百五十人ノ比例ニ過ギズ是レ官令ノ國民ニ利潤ヲ
 蒙ラシムル所ナリ今チ距ル一百年前頃ハ人ノ生期ノ長短ヲ平均シ
 テ五十年トナシタルモ現今ハ五十ノ數ヲ三分シテ其一チ加フ譬ヘバ
 彼ノ時代ニアリテ三十年ノ生命ヲ享ケシ者ハ現今ニ於テハ四十年ノ
 生命ヲ享ケルガ如シ是レ人體ノ養生ヲ改正シテ病患ニ罹ル者ノ寡チ
 キガ故ナリ右ハ漸々星霜ヲ經ルニ從ヒテ死者ノ減ズルヲ論ズルナリ
 風土異ナレバ死者ノ數モ亦異ニシテ時代ヲ經ルニ從ヒテ其差アルト

六十九

共ニ是レ驚クベシ(エム、ウイレルネ)ト云へル者、澤、沼等凡テ卑濕ノ地ハ
 人身ニ害アルガ故ニ之ヲ避クベシト云フヲ論シ衆人ノ知り易キ例
 ナラゲテ曰ク(ヌスカニ)境内ノ(ワレジオ)ハ嘗テ沼地ニシテ其住民、甚
 ダ寡ナク年々劇シキ瘧ヲ患ヒタリ然ルニ一千七百四十一年ニ至リ始
 メテ水門ヲ建築シ海水ニ此地ニ流入スルヲ防ギタレバ沼水、全ク潤レ
 テ毒氣生ゼス復瘧病ノ人身ヲ惱スヲオシ爾後(ワレジオ)ノ地ハ清氣流
 通シテ人身ヲ健康ナラシムルヲ以テ住者前ニ百倍セリ(ゼアイスルチ
 フエリ)島ハ(英)國ノ東方ニアリテ沼池多キ地ナリ一千八百十三年ヨ
 リ一千八百三十年ニ至ルマデ島中ノ死者一万アリトセバ其内、四千七
 百三十二人ハ十歳以下ノ小兒ナリ然レモ國內諸田野ニ於テ十歳未満
 ノ小兒ノ死スル者三千五百五人ニ過ギザレバ夫ノ島上ノ小兒ノ死ス
 ル、四人オレバ國內諸田野ニハ三人ノ比例ナリ又彼ノ島中ノ死者、十歳

七十

以上ノ者一万アリトセハ其内三千七百十二人ハ十歳以上四十歳以下
 ノ間ニ居ル者ナリ然レモ國內諸田野ニ於テハ三千一百四十二人ニ過
 ギズ其他(大英)國諸郡ニ於テ死者ノ員數ニ差異アルヲ左ノ如シ(英倫及
 ヒ(ウエール)ヲ合シテ六歳未満ノ小兒ノ死スル員數、毎百人ニ五人ノ比
 例ニシ(サツフナルク)ニ於テハ其員數、百ニ三ノ比例ナリ(ワルウイツク)
 ニ於テハ百ニ六ノ比例ニシ(ミットルセツキス)ニ於テハ百ニ八ノ比例ナ
 リ(サツフナルク)ハ農民多キ地ナレモ(ワルウイツク)ハ工商多キ地ニシ
 テ(ビルミンナム)ヲ初メ其他種々ノ都邑アリ(ミットルセツキス)ニハ首府
 ヲ置ケリ夫レ(サツフナルク)ノ如キ田野ノ小兒ハ恒ニ新鮮ノ空氣ヲ吸
 入シ且ツ其身体ノ勞動ヲ怠ラザルガ故ニ自其生命ヲ長クスルノ方便
 ナリ得レトモ(ワルウイツク)(ミットルセツキス)ノ如キ都府ニアリテハ住民
 稠密ナレバ新鮮ノ空氣ヲ吸入シ難ク其職業多クハ坐商ナレバ其身体

ノ勞働モ自怠リ易キヲ以テ短命ナル者頗ル多シ數年前〔英倫〕ニ於テ死者ヲ計算セシニ其員數、一千人ノ内ニテ四百四十五人ハ十歳以下ノ小兒ナリ然レモ〔メンキエストル〕及ヒ〔サルフナルド〕ノ兩地ニ於テハ其員數、三分ノ一多クシテ一千人ニ六百二人ノ比例ナリ斯ク小兒ノ死ニ比例ノ差アルハ何ツヤ蓋シ〔メンキエストル〕ニ於テハ下賤ノ人民、一万八千ニ餘リ其生計ヲ營ムノ風、貧困地ニ難キ情態ニシテ一事ヲ舉ケテ言ヘバ地密ヲ以テ住所トナシ新鮮ノ空氣ヲ吸入セザレバナリ一千八百三十八年〔龍動〕府下ヲ一般ニ平均シテ死者ノ員數三十五人ニ一人ノ比例ヲ過キザレモ之ヲ他ニ比スレバ大ヒニ差異アリ譬ヘバ〔カムベルウエル〕ノ如キ負郭ノ村野ニ於テハ五十二人ニ一人ノ比例ナリ又負郭ノ一村野〔ハツクニ〕ニ於テハ五十四人ニ一人ノ比例ナリ然レモ〔サインドセナル〕、スサウスワルクノ如キ羣集雜還セル村野ニ於テハ三十八人ニ

一人ノ比例ナリ又〔ホワイ〕トナヤツアルノ如ク羣集稍盛ニシテ卑濕ナル地ニ於テハ二十五人ニ一人ノ比例ナリ之ヲ〔カムベルウエル〕ノ死者ニ此スレバ二倍多シ

近來、〔英〕國政府、國內諸郡ヲ概シテ其住民ノ疎密ニ從ヒ死者ノ員數モ亦寡多アルヲ推究シ之ヲ公簿ニ上セタリ一千八百五十一年ヨリ前十年ノ間、三郡ハ年々死スル者一千人ニ十五人ノ比例ナリ十四郡ハ一人ニ十六人ノ比例ナリ四十七郡ハ一人ニ十七人ノ比例ナリ死者ノ比例或ハ十五或ハ十六或ハ十七ノ數ナレバ百坪英國ノ一坪ハ我カ四段十八步餘ナリニ住ム所ノ人員或ハ九或ハ十七或ハ二十二ナルベシ又一千七百五十年ヨリ前、十年ノ間、十三郡ハ年々死スル者一千人ニ二十七人ノ比例ナリ十八郡ハ年ノ異ナルニ從ヒテ一千人ニ二十八人ヨリ三十六人ニ至ル比例ナリ此十八郡ハ百坪ニ住ム所ノ人員、或ハ二百七十九或ハ六百

九十三ナルヘシト云ヘリ國內住民ノ員數、幾許多シト雖モ右ノ如ク計
算セバ明ラカニ死者ノ員數ヲ知ルベシ然レニ誤リテ其身ヲ亡スル者
ハ此ニ算入セズ

一〔歐洲諸國ノ内ニテ我カ〔英國ハ最健康ノ風土トス次ニ位スル者ハ〔佛國
ナリ〔歐洲諸國ノ都府ニ於テ年々人ノ死スルコト一千人ニ三十人ノ比例
ニ下ルコト甚ク稀ニテ甚シキ時ハ一千人ニ四十人ノ比例ニ至ルコト屢々之
レアリ我カ〔英國〔龍動〕府ニ於テハ一千八百五十六年ノ死者ノ員數、一
千人ニ二十五人ノ比例ナリ

前文ニ述ベタル諸事ヲ以テ之ヲ觀ルコト人體ノ健康、不健康、并ニ其生命
ノ長短ハ獨リ天賦ノ性法ヲ守ルト守ラザルトニ關セズ一ハ力所及已
ガ住地ノ景況ヲシテ體ノ健康ヲ進メ且ツ其幸福ヲ増サシムベクナル
コトアリ譬ヘバ我ガ住地ノ邊ニ沼澤アラハ其水ヲ陸通シテ瘴氣ノ來ル

ヲ防ギ都府ヨリ田野ニ移リテ清氣ヲ吸ヒ以テ其死ヲ救フガ如シ人々
皆其力ヲ以テ容易ク己レカ住所ノ景況ヲ變シ不健康ヨリ健康ニ移ル
ヲ得ベキニ非レヒ人力ノ得テナスベキヲ知レバ人々力所及其身ヲ健
康ノ土ニ置キ其都ヲ無事ノ地ニ建テント欲スルカ故ニ多少養生ノ助
ケトナラン

人、世ニ在リテ生活ノ景況ヲ美ニ進メンニハ一ハ衆人ノ力ニ頼リ一ハ
政府ノ力ニ頼ル衆人ハ此書ニ論シタル養生法ニ從ヒテ其食スル所ノ
分量ヲ節シ且ツ其品質ヲ擇ビ其吸入スル空氣ハ新鮮ナル者ヲ要シ其
筋ト神經トヲ使用シ其勞ヲ息ヒ其鬱ヲ散シ何事モ常度ニ過クルヲ制
シ嚴寒劇熱等總テ表皮ニ感觸スル有害諸類ヲ避クベシ是レ人生ノ必
ズ爲ザルヲ得ザル件々ナリ人果シテ斯ノ如クセバ天、其心ノ貞良ヲ賞
シテ其身ニ賦與スルニ長生ヲ以テス人身健康ノ爲メニ必要ノ事、許多

アレ其内多少政府ノ權ヲ藉ラザレハ爲ス能ハザル者アリ宇内列國ニ於テ許多ノ工人、養生必要物、養生便宜物此解上ニ詳ヲ得ルノ量ハ政府ノ法則ニ頼リテ多寡アリ法則トハ何ゾ一ハ物ヲ製シテ金錢ト交易スルナリ一ハ道ヲ以テ國民ニ教ヘ其心ヲ善正ニ進マシムルナリ然レハ諸國政府、人々自由ノ權ヲ保チテ幸福ヲ頒賦スルノ處置ハ多少之レヲナスト雖モ國內一般ニ利潤ヲ蒙ラシムル處置ヲ詳ラカニセズ國民互ニ爭鬪シテ瑣々タル損害ヲ生ズルモ其自由ノ權ヲ破ルトシテ嚴罪ヲ下スニ至ル然ルニ養生ノ事ニ就キテハ大ニ預防ヲ怠レリ豈悲シカラスヤ

世間一般ニ新鮮ノ空氣ヲ充タシ且ツ人々其身體ヲ使用セシメノ政府ニ於テハ難カラス多少ノ勞ヲ以テ之ヲ實際ニ施行スルヲ得ベシト雖モ斯ノ如キ保安ノ法則ノ、世ニ行ハル、ハ頗ル時間ヲ歴ベシ其間絶

ズ損害ノ億兆ニ波及スルコアリト雖モ、政府疎ニシテ久シク之ガ預防ノ策ヲ謀ラズ我カ(英)國諸都府ニ於テ掃除洗淨法ヲ施用スルハ五十年以來ノ市政ニシテ其間、多少此法ニ精巧ヲ加フレドモ尙ホ未ダ盡セリト謂フベカラズ何トナレハ政府ノ汚水ヲ疏通スル策、未ダ充分ナラズ清氣ヲ通ズル方便并ニ無害ノ嬉戯ヲ弘メテ人心ノ鬱ヲ散ズルノ處置モ亦然リ政府爰ニ其力ヲ用キルコ甚タ寡ナシ然レハ近來我カ議政官、國內諸首府ニ惡性病ノ流行スル所以ヲ推究セシニ其源、瑣々タル小事ヨリ起ルヲ以テ大ヒニ議員等ヲ驚カシタリト云フ(ドクトル、アルノツト)ト云フ人(ベスナル、グレトソ)(ホワイト、チヤツプル)(ワツピン)其他(龍動)ニ接シタル負郭ノ地ニ於テ疫病ノ流行スル原因ヲ推究シテ曰ク此レ地方ノ掃除洗淨ヲ怠ルニ在リ譬ハ内庭、厠圍陰染陋巷、承露所ニ流質物ノ滯ホル、大甕ニ汚穢物ノ積モル、衆人密集スル屋内ニ塵芥ノ

染ミタル、内庭ノ地下或ハ屋隅ニ病死ノ鳥獸、枯槁ノ樹木、其他種々ノ廢物アリテ臭氣ノ發スルノ類ナリト

我カ(龍動)ノ如キ大都府ニ於テハ有害物ノ常ニ存スル、其量舉ゲテ計フベカラズト雖モ府下ノ住民之ヲ知リテ預防ノ策ヲ施サント欲スル者ハ甚ク少シシ恰モ貧民ヲ視テ救助ノ情ノ薄キト異ナラズ(メイヤニス トル)ニアリテハ工人ノ總數ヲ十二分シテ其一即チ一万八千三百人ハ地密ヲ以テ住居トスルガ故ニ日光ハ物ヲ明ラカニスルニ足ラズ空氣ハ人ヲ養ナフニ足ラズ若シ地密ヲ以テ住居トセザル者ハ狹隘ノ處ニ小舎ヲ構フ其相密接スルヲ以テ清風通ゼズ汚水去ラズ加フルニ近來ニ至ルマデ都下ニ空地ナキヲ以テ更ニ操體養神ノ嬉戯ヲナスヲ得ズ又(リバルポール)ニ於テハ地ニ堀リテ穴居セル者三万九千人アリ其狹小ニシテ暗ク且ツ温氣アルハ固トヨリ論ヲ俟タズ風モ充分ニ流通セザ

レバ塵芥積モリテ山ヲナス極メテ困窮セリ其困窮一等ヲ減ズル者八万ヲ以テ計フベシ僅カニ穴居ノ精態ヲ脱スルト雖モ普ク小徑ノ邊ニ小舎ヲ建テ相櫛比シテ間隙ヲケレバ兩邊ノ諸舎ヨリ大道ニ出入スルハ唯一方ノミ一旦火災起ラバ其身ヲ救フニ此一方ヲ恃ムノ外、他ニ頼ルベキナシ然レモ非常ハ姑ク論ゼズ建築ノ制斯ノ如クナレバ清氣ト臭氣ト交代スルニ足ラズノ僅カニ人生ノ呼吸ヲ維持スルニ過ギズ故ニ其健康ヲ減シ其命朝ヲ促スニ至レリ(リーヴ)ニ於テモ亦其建築ノ製ヲ同クシスレバ其汚水ヲ疏スルヲ充分ナラズ其塵芥ヲ掃フヲ充分ナラズ其通路ヲ補理スルヲ充分ナラズ其他、人生ノ健康ニ關スル諸事ヲ怠ルヲ必然ナリ一千八百三十九年此都下過半汚穢極マリテ瞬間モ掃除セザルヲ得ザルニ至レリ就中或ル人急ニ某ノ園庭ニ於テ陳廢シタル小亭ヲ燒滅セリ其亭、多年間惡性病ヲ生ズルノ源因タルヲ詳カニ

六百

スレバナリ今ヨリ三年前、市政官、此都下ニ於テ滯水、汚水ヲ疏通スル法
 未ク考分ナラザルヲ知リテ之ヲ任補シ爾後疫病ニ罹ル人都下ニ絶エ
 タリ(イシンプルグ)府ニ於テハ恒産無キ貧民、小徑隘巷ヲ繞リテ密ニ陋
 宅ヲ構ヘ常ニ汚穢物ヲ其邊隅ニ捨ルガ故ニ臭氣ヲ發スレト幸ニ常ニ
 烈風ニ吹キ拂ハル此地其貧民ノ不養生ニ比スレハ惡性病ノ傳染寡ナ
 キハ蓋シ此理ニ因ルナラン(グラスゴ)州ハ平坦ノ地ニシテ貧民羣集ノ
 密ナルヲ我ガ大(英國)諸都府ノ最モ甚シキ者トス加フルニ政府ノ救助
 普ク貧民ニ及バズ且ツ下賤ノ(愛)國人盛ンニ輻輳スルヲ以テ現今ハ
 (愛)州諸都府ノ内ニテ最モ不健康ノ地ト稱ス一千八百三十九年其住民
 ノ死スル其數二十四人ニ一人ノ比例ナリ而シテ是ヨリ前、五年ノ間ハ
 毎秋疫病ニテ死スル者多寡ヲ平均シ一万一千一百十八人ノ比例ナリ
 然レモ疫ニ非ズ凡ノ預防ヲ施ス者アリテ疫病ヲ免ンタル例アリ一千八

七百

百三十二年ニ當リテ貧民五百人同居セル家アリ各室火氣ヲ藉リテ腐
 敗氣ヲ燒滅シ新鮮氣ヲ導クノ方便ヲ設ケシニ因リ久シク此家ニ籠リ
 タル疫氣頓ニ去リ爾後八年ノ間疫病ニ罹マサレテ其身ヲ亡セル者僅
 カニ四人ノミ然ルニ其四隣ハ貧民ノ疫病ニ罹リテ死セル者夥シト云
 フ

清水世信 校

明治十二年一月六日翻刻御届
同年一月廿八日出版

三重縣平民

加藤長平長男

翻刻人

加藤 万 作

同縣平民

伊勢國度會郡山一志久保町當
時國安濃郡津大門町小阪以乃
方寓居

發兌人

山本 龜 太 郎
同國飯高郡松阪新町

定十二頁五厘

東 京 圖 書 館

二 七 函

門

二 架

一 五 部

號

三 類

204065-000-0

特29-376

百科全書 養生篇

錦織 精之進/訳

M12

EDO-0310

