

61
10

森豐德

編輯



三樹堂

刊行

緒言

61-107
古聖謂ク光陰ハ箭ノ如ク一度去リテハ亦還ラスト余亦
曾テ詩アリ光陰不住疾如梭少壯幾時奈老何往事空々無
可記九千餘日夢中過ト嗚呼人間万事ハ塞翁ガ馬ニ似
余ヤ夢生己ニ空シク五十又餘年ヲ送り覺死亦將ニ近
キニ來ラントシ唯僅ニ餘命ヲ存スル而已近者又懷ヲ述
フル七絶アリ日ク保生聞道父師恩俯仰不慙乾及坤一葛
一裘吾事足瞑々陰德積兒孫ト回顧スレハ余ハ明治九年
以降三十余年ノ久シキ小學教育ニ從事シタリ然ルニ日

露戰役ノ當時即同三十七年三月故アリテ失職ノ厄ニ遭
 ヒ一時餽口ニ迷ヒ日中ハ八方四走シテ衣食ヲ覓メ頻ニ
 世ノ痛楚ヲ嘗ム其微衷ヤ實ニ愁緒万丈九腸ヲ圍繞シテ
 息マズ夜間ハ又思慮ノ基礎タル格言ニ背カス終ニ不眠
 症ニ罹リ夜食々々已往ヲ觀シ將來ヲ念フ或時謂ク世ノ
 至寶ハ果シテ何乎ト自問自答スル尙シ而シテ斯ク空
 ク半年ヲ費シ去リ同年九月復タ職ニ就キ漸ク憶ヒ得タ
 リ一人ノ生命ハ全地球ヨリ重シト云フ金言ヲ噫宜哉世
 ノ至大至寶ハ人間ノ生命ヲ舍テ他ニ是有ノ理ナシト茲

ニ於テ余ハ爾來數年人間万事ノ多累ニ打勝チ如何シテ
 カ心身ノ健康ト長壽トヲ得ントスルノ念慮須臾モ息マ
 ス故ニ内外諸家ノ研究シタル長壽ニ關スル事項等ヲ見
 聞スル毎ニ細大トナク筆ニ任セテ不秩序且骨董的ニ記
 録シタル眞ノ雜記牒二三アリ余亦客年四月病患退職後
 閑居ノ身トナリ疾漸癒エ碌々以テ歲月ヲ送ル今茲五月
 初旬偶篋底ヲ探リテ斯書ヲ緝キ居タルニ友人某氏來訪
 之ヲ視テ曰ク嗟乎斯書ハ是雜記ト雖トモ實ニ長壽ノ秘
 訣ニシテ世ノ所謂延命小槌トハ蓋シ是ナラン該書徒ニ

一己人ノ私スルハ誠ニ惜ム可キコト也蓋ゾ之ヲ公ニシ
 テ衆ト共ニ其壽ヲ保チ其生ヲ樂マサルト依而之ヲ長壽
 ノ秘訣ト名ケ劔剛氏ニ附シ將テ有志ノ諸士ニ願ツ亦是
 先生百戯ノ一聊カ以テ世上ヲ裨益スル有ラハ不肖無上
 ノ光榮トス鴻鵠ノ士也燕雀ノ微裡ヲ嗤フ休ンハ幸甚

明治四十四年九月九日

三樹堂主人 源子堯識

長壽ノ秘訣

目次

- 一、 百歳壽命新論
- 二、 其經驗方法
- 三、 人間ノ壽命
- 四、 人間ノ壽命數
- 五、 本邦人ノ平均壽命表
- 六、 人類生命ノ基礎
- 七、 人体組織ノ一端

八、素人健康診斷法

九、人間生長ノ割合

一〇、身長及体重表

一一、兒童ノ課業時間表

一二、寢室ト睡眠ノ時刻

一三、定命百四十歳説

一四、年齢ト腕力

一五、人体ノ化學的分量

一六、肉食人生活ノ統計

一七、一人ノ飲食量

一八、職業別壽命統計表

一九、血液成分ノ大發見

二〇、普通人ノ要スル滋養分

二一、本邦人ノ保健食料

二二、標準食量表其一、其二、

二三、滋養素百分中ノ諸元素

二四、食物消化時間表

二五、人生ノ行路

二六、同上圖解

二七、醫學博士某氏談

二八、長壽ノ五則

二九、簡單ナル長命法

三〇、各食品滋養分ノ多寡

三一、壽堂某氏ノ長壽法

三二、精神ニ關スル長壽法

三三、身体ニ關スル長壽法

三四、英國醫某氏ノ長壽法

三五、余ガ長壽法

以上

長壽ノ秘訣

三樹堂 森 豊穂 編輯

百歳壽命新論

人ニシテ食事ノ方法ヲ知ラヌ爲ニ其天壽以前ニ死去スル者カ多イ獸類カ却テ之ヲ知テ人間ニ教訓ヲ與テ居ルノガ妙テ有ル彼等ハ皆良ク食物ヲ咀嚼ス牛犬然リ駱駝亦然リ而シテ良ク咀嚼スル物最モ良ク食物ヲ消化セシメル之ヲ視テ大ニ悟テ百歳ノ延命說ヲ案出シタノハ米

國人ハレース、フルツナヤー氏デアアル氏ハ幼ヨリ不養生ノ爲カ四十五歳以前ハ瘦セ衰タ病身デ種々ノ病氣ニ惱マサレテ居タ故ニ生命保險會社ハ契約ヲ拒絕シタソコデ氏ハ所謂瘦我慢デ宜シイ僕ハ必ス長命シテ見セルト高言シタ言カアツタ然リ氏ハ今年六十三歳テ其好ク眠ルコト嬰兒ノ如ク其頑丈ナルコト土耳其人ノ如ク誠ニ無病息災ノ仕合者デアアル如何シテ斯ク變化シタカト云ヒハ不圖シタコトカラ咀嚼法ヲ案出シタカラデアアル其

テ氏ハ自己ノ經驗ヲ説示シテ既ニ今日迄拾万餘人ヲ救

フヲ夭折ヲ免カレシメタ(河北新報所載)

其經驗方法

食物ガ重湯ノ様ニ成迄咀メ。舌デ故ラニ吞下ツスモ獨リ
テ咽ヲ通ル様ニ咀メ。酒モ乳汁モ肉類ノ如ク皆咀下セ。寢
起直ニ食事スルナ其ハ無用テ有汝ハ未タ夜間ニ蓄積シ
タ勢力ヲ消費セヌゾ宜シク正午迄食事ヲ待テ。食慾ノ起
ツタ時テ無イト食物ヲ取ルナ。咬切ルコトノ出來ヌ肉ヲ
食フナ其分量ハ三十匁テ十分デ有決シテ過食スルナ。食
事ノ終ニ吞メ多量ノ飲料ハ必要ナシ悲痛ノ中ニ箸ヲ取

ルナ。怒氣ノ間ニ箸ヲ執ルナ。心ノ浮キ立テ居ル間ハ好ク
落着キ待テ。汝ノ欲スル品質ヲ擇ヘ。

咀嚼ノ例麵麩ハ三十三回咬メ。野菜デモニシヤロツトノ
如キ物ハ七百三十回咀メ。人皆最初ハ良ク咀嚼スルヲ厭
ヒ共漸次咬ムニ從テ眞味ヲ覺ユルト氏ハ言テ居ル
佛國人マルセルラベ教授ハ飲料ヲ咬ムハ害モ無イガ別
ニ益モナイカラ普通ニ嚥下セヨト説イタ又食事中ニハ
少々宛吞メ或ハ食事ノ終ニ適度ニ吞メ但シ食物ト一緒

ニ呑ムナ斷食シテ飲料ヲ取レハ内部機關ヲ洗フ效能ガ
 アル飲酒ヲ欲スル人ハ體質ニモ因レ共普通ノ勞働者ハ
 一日間ニ葡萄酒五合ヲ極度トシ其他ノ人ハ二合五勺以
 下ナレハ害ガナイ但是ハ一日ノ量デ一回ノ量デハナイ
 衛生學者ドクトルランスロー氏曰ク人ハ渴イタ時ニ呑
 ムガ良イ但何レノ時ニモ多量ニ呑コトヲ慎マネバナヲ
 ヌ又渴イタ時ニ全ク呑ヌモ害ガ有ル食事ニ少シモ飲物
 ナセヌ人ハ後來必病氣ヲ惹起ス食事ヲ始メル際ニ呑ン

テ仕舞テ食事ノ中間及ヒ終リニ呑マ子バ害ガアル
 ドクトルムナエー氏曰ク一般ノ法則カラ云ヘハ食事ノ
 間々ニ飲料ヲ取ツタガ宜シイ食後デモ宜シイ食前ニ呑
 ンデ仕舞テハ悪イ大人一日二十四時間ノ液体ノ分量ハ
 少ク共五合ハ入用ダ是食物ヲ消化スル爲ニモ臟腑ヲ洗
 フ爲ニモ入用ナノデ有ル
 ドクトルタヴニエル氏曰ク人ハ二十四時間ニ二千四百
 瓦ノ水分ヲ失フ其ヲ普通ノ食物中ニ多少水分ヲ含ンデ

75

八

居ルノデ九百五丈ハ補フノデ有然ラハ單ニ飲料トシテ
 千五百瓦凡ソ七合五勺ヲ吞マ子バナラヌ故ニ毎回ノ食
 事ニ水也葡萄酒也ヲ洋盞ニテ三ツ丈飲ムベシ夕食物ハ
 フレツチャー氏ノ云フ通り十分ニ咬ムガ良イ決シテ飲
 料ト一緒ニ流シ込ンデハナラヌ普通ノ壯者ハ二合五勺
 ノ葡萄酒ハ害ヲ及ホサナイ但胃擴張ノ病者ハ一食ニ飲
 物ハ洋盞テ一ツ丈テ慎マ子バナラヌ又腹膜炎ノ患者ハ
 食後三十分ノ時ニ湯一碗吞ガ良イ

ドレリス教授曰ク食物中ニハ野菜菓實等澤山ノ水分ヲ
 含ンテ居ルカラ單ニ飲料トシテ多クノ液体ヲ吞ンテハ
 悪イ葡萄酒ハ少量宛少シ水ヲ加テ吞ムガ良イ一口ニ多
 量ヲ飲ムナ(河北新報所載)

人間ノ壽命

生理學者某氏曰ク人生僅五十年トハ何時ノ世ニ誰カ言
出シタノカ知ラズト穿タヌ世迷言テアル曾テ大隈伯カ
百二十五歳迄生キルト謂レタ言ニ對シ或者ハ剛突張ト
嘲リ或者ハ娑婆塞ト訕リ或者ハ元氣ニ任セテ威張テモ
九十ヲ越セハ頓ニ老耄スルト云フ有或者ハ自分デ斯ク
ト定テモ天命カ許サヌト難スル者モ有タガ其ハ孰レモ
人生生理ナドヲ辨ヘヌ者ノ皮想ノ觀デ有人生僅五十年

トハ如何ナル理ニ基イテ割出シタカ若シ世迷言デ無ツ
タトスレハ人ノ成長期二十年ヲ差引テ百年中五十年ハ
寢タリ遊ンタリ暮スカラ世ノ爲人ノ爲ニ活動スル期間
ハ僅五十年ト謠ツタモノニ相違ナイ凡ソ動物ハ成長期
ノ六倍ハ生存シ得ルモノデ鶏ノ如キ六ヶ月ニシテ父ト
ナリ母トナリ三年六ヶ月ノ壽命ヲ保ツノデアル人間ハ
二十歳ニシテ始メテ一人前ノ者ト云フ左レハ大隈伯カ
百二十五歳ハ些カノ由ル處ナキニ非ス寧ロ穿得タル名

言テ有ル其ヲ五十ニシテ死スルハ即夭折ト云モノダ七
 十古來稀也ト言テ古書ニ七十ヲ古稀ト云フ何タル世迷
 言哉是ニ於テ古人ノ衛生思想カ如何ニ幼稚ナリシカヲ
 窺ヒ知ルヲ得ルデハナイカ天ヨリハ人間ニ百二十歳ト
 云フ壽命ヲ與ヘラレテ有ノタ然ルニ其天命ヲ保チ得ヌ
 ノハ各自不衛生ノ致ス結果デ就中日本人ハ不衛生不養
 生ナルヲ一層明カニ説明スルノデ有死ニ臨ンデ我手ヲ
 開ケ我足ヲ見ヨト弟子ニ示シタ孟子ハ父母ニ稟ケタル

身体髮膚ヲ毀傷セサルハ孝ノ始ト説イタガ聖賢ト謂レ
 タアレ程ノ人デモ天命ヲ訓テ衛生ヲ説カナカツタ是ハ
 古人一般ガ衛生ナドニ注意シナカツタ否其思想カ更ニ
 無ツタ事ヲ表白スルノデ有身体髮膚ニ些カ毀傷スル處
 無クモ夭折シテハ何モナラヌ是平生ノ不衛生不養生ノ
 致ス所トスレハ矢張不孝ノ訕ハ免カレナイノダ余ハ徒
 ニ外國ヲ尙ヒ日本ヲ蔑ナス者デ無イガ第一ノ証據ガ日
 本人種ノ胴ノ短イ者ハ無ト云フ胴ノ長イノハ即長腸ヲ

入ル可ク出来タカラダ長腸ハ不消化物ヲ食スル爲之ヲ
 消化スルニ必要ダ日本人ハ外人ノ手足ノ比較的長キヲ
 嗤フガ外人ハ亦日本人ノ比較的腸ノ長キヲ笑テ居ル日
 本人ノ外人ヲ嗤フハ只一ノ可笑シイト云フニ止リ外人
 ノ日本人ヲ笑フハ不衛生家ダ野蠻ダト笑フノテ有已ニ
 身体上ニ不衛生家ヲ表白シテ居ル日本人ガ何トシテ人
 生カ五十年ト云フヲ人生壽命ノ原則トシテ楯ニ取ル衛
 生法ノ宜敷ヲ得ハ必ス人間ハ百二十歳位迄ハ命ヲ保テ

得ルニ相違ナイ況ンヤ八十、九十、百ト生存シ居者アルニ
 於テチヤ(腸ノ長サハ自己身長ノ五倍アリト云フ)(河北新報所

載)

人間ノ壽命數

赤飯坊某氏曰ク年革レハ御互ニ又齡一ヲ重子タト樂觀者日出度ト喜ヒ悲觀者ハ壽命ガ縮マツタト歎クガ是ハ何レモ誤解デ有又人生五十ト云フテ居ルカ人ノ壽命カ五十歳ト定ツタモノテナイ生立ノ赤兒ハ五十迄ノ壽命ガ有ト云フコトデ其ヨリ一齡ヲ重ヌル毎ニ其壽命ハ五十以上ニ伸ルノデ有ル其テ其年齡ノ重ナル毎ニ向後生ク可キ年數カ違フテ來ル併一人一人ノ壽命ハ誰モ預想

ガ出來ナイガ多年ノ經驗ト多數ノ人ノ經驗トニ因テ其國人ノ平均壽命ナルモノガ研究シ得ラル例ハ三十歳ノ人ガ一万人アルトスレハ其内五千人ハ死歿シ五千人ハ生存シテ居ル其年迄ノ年數ハ即邦人ノ平均壽命ト云ノデ生命保險ノ保險料等ハ是ニ依テ算出スルノデアル以上ノ如ク人ハ一齡ヲ重ルト又向フニ壽命ハイクラカ伸ルモノデ本邦人ノ平均壽命ヲ調査スルニ左表ト大差アルマイト思フ

本邦人ノ平均壽命表

年 齡	向後生存年數	年 齡	向後生存年數
拾 歲	四拾八年六ヶ月	四拾壹歲	貳拾六年參ヶ月
拾壹歲	四拾七年拾ヶ月	四拾貳歲	貳拾五年七ヶ月
拾貳歲	四拾六年九ヶ月	四拾參歲	貳拾四年壹ヶ月
拾參歲	四拾六年貳ヶ月	四拾四歲	貳拾四年貳ヶ月
拾四歲	四拾五年參ヶ月	四拾五歲	貳拾參年六ヶ月
拾五歲	四拾四年六ヶ月	四拾六歲	貳拾貳年九ヶ月
拾六歲	四拾參年八ヶ月	四拾七歲	貳拾貳年壹ヶ月
拾七歲	滿四拾參年	四拾八歲	貳拾壹年五ヶ月
拾八歲	四拾貳年參ヶ月	四拾九歲	貳拾年九ヶ月
拾九歲	四拾壹年七ヶ月	五拾歲	滿貳拾年
貳拾歲	四拾年拾壹ヶ月	五拾壹歲	拾九年四ヶ月
貳拾壹歲	四拾年參ヶ月	五拾貳歲	拾八年八ヶ月
貳拾貳歲	參拾九年七ヶ月	五拾參歲	滿拾八年
貳拾參歲	卅八年拾壹ヶ月	五拾四歲	拾七年四ヶ月

貳拾四歲 參拾八年參ヶ月 五拾五歲 滿拾七年

貳拾五歲 參拾七年七ヶ月 五拾六歲 拾六年四ヶ月

貳拾六歲 參拾六年拾ヶ月 五拾七歲 拾五年八ヶ月

貳拾七歲 參拾六年貳ヶ月 五拾八歲 滿拾五年

貳拾八歲 參拾五年六ヶ月 五拾九歲 拾四年四ヶ月

貳拾九歲 參拾四年拾ヶ月 六拾歲 拾參年八ヶ月

參拾歲 參拾四年貳ヶ月 六拾壹歲 滿拾參年

參拾壹歲 參拾參年六ヶ月 六拾貳歲 拾貳年五ヶ月

參拾貳歲 參拾貳年九ヶ月 六拾參歲 拾壹年九ヶ月

參拾參歲 滿參拾貳年 六拾四歲 拾壹年壹ヶ月

參拾四歲 參拾壹年貳ヶ月 六拾五歲 拾年九ヶ月

參拾五歲 參拾年六ヶ月 七拾歲 八年四ヶ月

參拾六歲 貳拾九年九ヶ月 七拾五歲 六年四ヶ月

參拾七歲 滿貳拾九年 八拾歲 四年拾ヶ月

參拾八歲 貳拾八年四ヶ月 八拾五歲 四年壹ヶ月

參拾九歲 貳拾七年八ヶ月 九拾歲 貳年拾ヶ月

四拾歳 満貳拾七年

本年拾歳ノ人ハ向四拾八年六ヶ月即五拾九歳迄貳拾歳ノ人ハ向四拾年拾壹ヶ月即六拾壹歳迄生存ス可キ壽命ヲ有スルモノト云フ可シ左レ共是ハ統計上カラ割出シタモノデ其人々ノ攝生次第デ右統計ノ二倍モ三倍モ生キ仲ルモノデ有カラ生キテ居ル間ハ大ニ活動ス可キテ有但右ノ表デ大抵ノ見込ガ附ク事ナレハ該表ヲ見テ向後ノ計劃ヲ立テラレタラ猶更宜シカラウト思フ(河北新報所載)

人類生命ノ基礎

人ノ此世ニ生テ各自天與ノ職業ヲ務ルカラハ如何シテカ其壽命ヲ永クシ一年デモ長ク其職業ノ爲ニカラ盡スノガ人ノ人タル本領デ有ル然ルニ彼短命ナル人ハ嘗ニ自己ノ不幸ノミカハ社會ニモ其不幸ヲ及スノデ有カラ人タル者ハ須ク長命ノ術ヲ講ス可デ有此術ヲ講スルニハ先ツ生命ノ基礎即人間ノ性質身体ノ組織生活機關ノ構造強弱生活力ノ由テ來ル處ヲ考究スルノ必要ガ有ル

而シテ人類固有ノ壽命ヲ保得可キ完全ナル長壽ノ秘法ヲ熟知セント欲セハ先人体解剖學、生理學、衛生學、病理學尙進ンデハ心理學等ノ大要ヲ心得可キデ有ルガ人ニハ神經質膽液質多血質粘液質等ノ天性ガアル就中多血粘液ノ性質ノ人ハ決斷ニ富ミ伎倆アリ才氣アリ且長壽ヲ保得ルト云フ扱又長壽者ニハ遺傳性ノ者ガ最モ多イ是其兩親ノ健康ト受胎サルル際時ノ狀態如何ト懷胎間ノ養生法如何ニ基因スレハ兩親ノ生命ハ其子孫ノ生命ノ

源泉ニレテ古來長命シタル者ニ其兩親ガ長壽ヲ保チン者カ又ハ其一方ガ高齡ニ達シタル者ナルコトハ吾等ガ常ニ見聞スル處ニ因テ明確デ有故ニ兩親ノ高齡ハ長命術ノ重要ナル元素デアアル又早婚者血族結婚者ノ多クハ短命デ有テ其子孫ハ亦夭折者不具者痼疾者等ヲ産出スル男ハ滿二十五歳女ハ滿二十歳以下ノ者ノ結婚スルヲ早婚ト云ヒ最近親ノ間柄ノ者即チ從兄弟姉妹甚敷ハ叔父ト姪女ヲ娶ス類ヲ血族結婚ト云フ併是等ハ現今國法

デ嚴禁シテ有筈タ而又人ノ生命ハ人体中ノ諸元素ト外部ノ氣候ト平衡ヲ保持スル間ハ宜敷持續スルガ何等カノ原因ニ由テ其平衡ヲ失ヒハ忽チ死歿スルノデ有ル

人体組織ノ一端

凡動物体ハ軟弱微細ナル細胞ノ聚合物デ有ガ人体ハ其組織最上流ニ位シ先ツ二百十三個ノ骨片ガ靱帶ト筋肉ヲ以テ組立ラレ且血液ヲ滿タス爲薄イ三枚皮ノ袋デ包ンタ物ダガ其袋ノ中ニ亦大小腦髓ノ外ニ心臓肺脾膽膵腎胃腸膀胱等ノ小囊ガ這入テ有切其骨ノ成分ハ百分中合ム處小兒ハ石灰質ト膠質ト同分量ナルモ成人ハ石灰質六六、六膠質三三、三又老人ニ至レハ石灰質八〇、膠質二

○ノ割合トナル故ニ老成ニ隨テ骨質次第ニ彈力ヲ失ヒ
 テ脆クナルカラ身体ノ不自由ヲ感スル様ニ成升
 筋肉ハ人体ノ二分ノ一有テ其纖維ノ長サハ僅一寸ニ過
 キナイ之ヲ二十万本合シテモ徑一分ノ紐ニ及ハヌ細微
 ノ分子カラ成立テ居ル此筋肉ノ伸縮自在ナル爲ニ人体
 ハ自由ニ活動ガ出來ルノテ有頭部ノ筋計リデモ七十七
 本有カラ全身中ノ筋ノ實數ハ眞ニ邈大ナモノデ有又頭
 ハ髮一寸平方時内ニテ千六十六本此髮毛ハ人種ニ由テ

異ナル点ハ外部ノ方圓ト中空ナル穴ノ方圓トノ差ガア
 ル

血液ハ人体ノ十三分ノ一タト云フハ古説デ有タガ近來
 獨國伯林ノホフマン博士ハ熱心研究ノ結果遂ニ人体ノ
 血液ハ全ク体重ノ十一分ノ一強ナルコトヲ確メタ此血
 液ノ肺ヲ通過シテ心臟ニ到ル分量ハ一分間ニ三貫匁タ
 ト云升又一滴ノ血液中ニハ赤血球ガ五百万以上白血球
 カ五万以上血小板カ拾八万乃至貳拾五萬個ヲ含ンデ有

サウタ其如何ニ微細ナルカタ想像ス可シタ而シテ体重十五貫五百匁強アル人ノ血液ハ約三升四合余有ト云升若シ衛生法ヲ怠ル時ハ此血液ガ于時或ハ厚薄増減ヲ來タシ又或ハ不清潔ト成テ諸種ノ病氣ガ起ルノテス心臟ハ胸腔中左右兩肺ノ間ニ在テ其三分一ハ右側ニ三分二ハ左側ニ位シ其大サ自己ノ拳大ニテ肉質ノ腔器内部ハ四腔ニ別テ居ル其搏動數ハ一分間ニ胎兒ハ百四拾以上拾歳前後ハ八拾七、貳拾歳以上ハ七拾乃至七拾五位

六拾歳迄同シ其ヨリ次第ニ減スレ共五搏ヲ越エス
 肺臟ハ左二右三ノ五瓣ヨリ成リ身体全部ニ血管貫通シ呼吸ヲ以テ新鮮ノ空氣ヲ体中ニ通シ血液ヲ清潔ナラシメ身体ノ健康ヲ維持スルノテ有ガ人ノ一分間ノ呼吸ノ度ハ拾五回ヨリ拾八回迄テ有一呼吸ハ心臟ノ四搏動時ニ等シク四五百立方センチ米突ノ空氣ヲ吸入ス大人一晝夜ノ空氣ノ呼吸量ハ約五拾六石目テ有ル新鮮ノ空氣一斗ノ重量ハ五匁九分即清水ノ重サノ約七百七十三分

ノ一ニ當ル又呼吸ノ目的ハ空氣中ノ酸素ヲ取り酸化作用ヲ造シテ体温ヲ造ルコト及ヒ酸化作用ヨリ出タル組織内ノ老廢物ヲ除去スルコトノ二ツナリ常ニ三百立方センチ米突ノ氣胞ニテ瓦斯ノ交換ヲ行フ男ハ腹式呼吸即横膈膜ヲ上下ニ震動シ女ハ胸式呼吸即胸部ヲ上下ニ震動セシム又男ノ氣管軟骨ハ二十個成ガ女ハ十六個成デ有ル又試ミニ犬猫カ兎等ノ如キ小動物ノ肺臟ヲ露出シテ氣管ヨリ竹管ヲ挿入シテ強ク吹テ見ヨ其大サハ數

尺丈ニ廣ク擴リ升

腦ノ重量ハ体重ノ二十一分ノ一有テ普通男子腦ハ五百七十一匁女子ハ五百二十六匁赤兒ノ男百八十九匁女子百七十五匁ト云其腦ヲ組織スル細胞數ハ三億有テ皆獨立ノ一機關タリ一細胞ノ壽命數ハ六十日間デ一日ニ五百萬一時間ニ貳拾萬一分間ニ參千五百宛其壽命ヲ失ヒ舊細胞ト新細胞ト新陳交代スル故ニ人ノ腦漿ハ六十日毎ニ一新ス人類ノ賢愚強弱等ハ皆斯腦ノ大小硬軟ニ因

ル歐洲人ノ腦ノ平均目方ハ五百六十匁亞非利加土人ハ四百六十二匁ト云フ又他ノ動物ノ腦ハ左ノ割合デ有ル

猿類腦	二十五分ノ一	犬腦	二十六分ノ一
狎腦	二十七分ノ一	猫類腦	三十分ノ一
狐腦	三十一分ノ一	狸腦	三十八分ノ一
鼠類腦	四十分ノ一	馬牛羊類腦	三百五十分ノ一
鳩類腦	百十四分ノ一	鷹類腦	百六十分ノ一

但人間ヨリ腦ノ大ナル物ハ只象ト鯨ナリト云フ併テ大

ナル丈デ其組織カ少數違フ他ノ動物亦然リ俗ニ云フ智惠袋ノ存在處ハ即此腦中デ精神モ茲ニ宿ル精神ハ急怒貧呑窄量好色復仇其他激感動ニ依テ衰耗スルモノナレハ注意ス可キコトデ有ル

又体温ハ華氏ノ平均溫度九十八度デ最高ハ午前五時ヨリ六時迄最低ハ午後四時ヨリ同七時迄女子ハ男子ニ比シテ溫度高シ又腦ニ適當ナル溫度ハ華氏ノ六十四度ニテ以下ニ至レハ腦ノ活動ヲ鈍クシ以上ニ上レハ倦怠ヲ

生ス故ニ可成室内ノ温度ヲ一定スルコトヲ務ム可キデ
有腦心臓肺臟ハ生命ノ三大重要機關部デ有コトヲ暫ク
モ忘レテハナリマセン

素人健康診断法

兎角健康ノ人ハ愈々身ニ苦痛ガ迫ル迄病氣ニ罹リタコ
トヲ知ラスニ居ルコトガ多イ然ルニ病氣ハ身体ニ苦痛
ヲ覺ルヲ徵候トス可キデナイカラ苦痛ヲ覺ユル迄手當
ヲ怠リ居ル時ハ疾病ハ膏盲ニ入り治療ガ手後レト成テ
手當ノ甲斐ガ無ク成夫故最モ良ク之ヲ示スノハ脈搏デ
有此多少ニ依リ身体ノ健不健ガ確實ニ知ル事ガ出來ル
尤モ職業ニ依テ多少ノ差異ハ有ガ普通一分間ノ脈搏數

ハ左ノ通りデ有ル

年齢	男	女
二歳前後	百十回	百十四回
二歳ヨリ五歳迄	百二回	百三回
五歳ヨリ八歳迄	九十二回	九十七回
八歳ヨリ十二歳迄	八十五回	九十三回
十四歳ヨリ二十一歳迄	七十六回	八十二回
二十一歳ヨリ八十五歳迄	六十九回	七十八回

右ノ表ヨリ緩漫ナ時ハ多クハ貧血又血液ノ不循環等營
 養不良ノ結果ヨリ來ルモノ多ク又急激ナル時ハ心臟肺
 臟等ノ呼吸機關ガ損シタ爲ノガ多イ故ニ脈搏ハ常ニ自
 分デ驗スルノガ自衛上ノ第一法デ有升尙發熱等ノ時体
 温ヲ驗スル爲メ常ニ身体驗温器ヲ供ヘ置クヲ良シトス

（**女** 著者所載）

人間生長ノ割合

四〇

初生兒ハ身長一尺五寸乃至一尺六寸位体重ハ六百八十
匁乃至七百二十匁位其後二三年間ハ成長特ニ速カニシ
テ五歳ヨリ次第ニ其度ヲ減シ十五六歳迄ハ年々一寸七
分位十七歳ノ時ハ一寸三分十八九歳ノ時ハ八九分位
宛延ヒ行キ凡ソ五尺三四寸位デ生長止ム又小兒ノ發育
ハ冬期ハ遲緩デ四月ヨリ七月迄ハ身長ヲ増シ八月ヨリ
十月迄ハ体重ヲ増シ女子ハ十四五歳デ十分ノ身長ニ達

シ貳拾歳デ全ク体重ヲ具フ男子ハ拾七八歳デ同上貳拾
五歳デ同上男子ハ又拾壹歳迄ハ女子ヨリ丈夫ナレ共其
後拾七歳迄ハ女子ニ劣ル此時代ニ至レハ冬期ハ体重ヲ
増スコト無ク夏期ハ身長ヲ増シ体重ヲ失フ六月ヨリ拾
壹月迄ハ体重ヲ増シテ身長ヲ増サス

四一

身長及体重表

年齢	体重男	女	身長男	女
初生兒	七五〇 _分	七二〇 _分	一、六〇 _{分寸}	一、五五 _{分寸}
五歳	四、二〇〇	四、〇〇〇	三、三〇	三、二〇
拾歳	六、一五〇	六、一〇〇	四、一〇	四、〇五
拾五歳	一一、一五〇	一一、〇〇〇	四、九五	四、七五
貳拾歳	一三、五〇〇	一三、二〇〇	五、二五	四、八二
参拾歳	一四、一〇〇	一三、七〇〇	五、二〇	四、八一

四拾歳 一四、一五〇 一三、七二〇 五、一九 四、八五
 五拾歳 一三、九五〇 一二、三五〇 五、二二 四、七七
 六拾歳 一二、八八〇 一一、七七〇 五、〇〇 四、五八

普通人ハ此表ノ外尙体重ガ減シテ八貫匁ニ至ル迄ハ生存シ得ルト云フ

兒童ノ課業時間表

四四

年齡	七歲	八歲	九歲	拾歲	拾壹歲	拾貳歲	拾參歲	拾四歲
睡眠	九時半	九時	九時	八時半	八時	八時	七時	七時
休息	四時間	四時	四時	四時	四時	四時	四時	四時
遊戲	十時間	九時	八時	八時	七時	六時	五時	五時
修養	一時間	二時	三時	四時	五時	六時	七時	八時

六歲以下ノ兒童ハ一晝夜内拾貳時間以上ノ安眠ヲ與フ可シ

寢室ト睡眠ノ時刻

大厦高樓ニ起臥スルモ夜ノ眠リハ八尺ニ底マルト云フ格言アルカ是ハ如何ニ世ノ貴賤貧富賢愚ノ隔テ有テモ睡眠中文ハ何モ異ナル事カ無ト云フタノダラウ然ルニ其安眠ス可キ臥室ノ廣狹ガ有八疊坐敷ナラ二人乃至三人又十疊敷ナラ四人乃至五人位迄ガ健康ニ害ガ無ト云フ事ダ是ハ食事ヨリ大切ナ空氣ヲ呼吸スル爲ニ是廣クヲ要スルノデ有ル而シテ夜間即午後七時ヨリ同十二時

四五

迄ノ間ノ二時間ノ眠ハ午前一時ヨリ同六時迄ノ間ノ四時間ノ眠ニ勝ルト云フ是ハ即此午後ノ時間ハ最モ太陽ニ遠カル時刻ナレバ大ニ健康ヲ利益スルノデ有大人ガ一時間ニ呼吸スル酸素ノ量ト四十呎蠟燭カ同時ニ消費スル酸素ノ量ト同等テ有其量十六立方ヨリ十八立方呎ノ大氣デ有升

定命百四拾歳説

人間ノ定命百四拾歳デ有ト云フハ都テ動物ハ其成長期ノ六倍又ハ七倍生存スルヲ見テ推知スル事カ出來ル馬ノ成長期ハ三年ナレハ其七倍即貳拾壹歳迄牛羊ハ四年ナレハ貳拾八歳迄生存期デ有然ルニ彼等ハ其定命以上ニ生存シ宛有故ニ人類ノ成長期二十年ヲ七倍シテ百四拾歳トナルカラ斯説アリ武内大臣ハ三百拾六歳迄彦火火出見尊ノ浦島氏ハ八百歳迄定數以外ニ生存シ得々者

モ有ル其他ノ動物ノ命數ハ

兔鼠類	七年	犬猫狐狸	十四年	熊鹿狼	二十年
海 豚	三十年	鯨 族	千年	象	四百年
鰻	十五年	鯉	二百年		

年齢ト腕力

年齢拾七歳	二百七十七磅	貳拾歳	三百十七磅
参拾歳	四百四十磅	四拾歳	三百五十九磅
五拾歳	三百二十八磅	六拾歳	二百六十磅
七拾歳	二百四十六磅		

右重量ヲ上クルカアリト云フ一磅ハ百二十一匁強也故
 ニ四百四十磅ハ五十三貫二百四十匁強也由テ参四拾歳
 ナ金季ト云テ人生中最強壯成時代トシ四五拾歳ハ銀季

五六拾歳ハ鐵季六七拾歳ハ錫季七八拾歳ハ木季ト次第ニ老ヒ行キテ九拾歳以上ニ達スル老朽者ハ十年又ハ十五年以前ニ死ノ端ヲ開ク其狀恰モ樹木ノ上梢ヨリ枯始メテ漸次幹ニ到ルカ如ク又熟果ノ地ニ落ルカ如ク天命ヲ完フシテ溘焉ト逝クノデ有ル

人体ノ化學的分量

男子ノ重量百五十四磅即十八貫六百三十四匁アル人体中ニ含有スル處ノ諸元素左ノ如シ

脂肪七百匁、水二斗四升、鹽六匁、砂糖一瓶、燐寸八千六十四箱、平頭鋌七個、瓦斯三千六百四十九立方呎、水素二十一磅六オンス、酸素百十一磅八オンス、窒素三磅十オンス、加爾叟母二磅、炭素二十一磅（鉛筆ノ心九千二百本ニ當）格魯林二磅二オンス四十七グレイン、硫黃二百十九グレイン、鋤篤亞叟母二百九十グレイン、燐一磅二オンス八十八グレイン、麻濕涅叟母十二

グレイン、砒土ニグレイン、鐵百グレイン

又佛國ノ化學者アルマン氏ハ人体ノ新鮮ナル腺百二十
七瓦ノ内ニ彼怖ル可キ毒物ナル砒素ガ拾壹瓦含ンデ有
事ヲ發見シタリ

肉食人生活ノ統計

人生五十年ニ達スレハ左ノ通りテアル

眠ル事	六千日	働ク事	六千五百日
快樂ノ事	三千五百日	食フ事	千五百日
歩ム事	五百日	病ム事	三百日

計 一萬八千二百五十日

此間ノ食料ハ肉類一萬六千磅魚野菜類四千磅麵麩七萬
九千磅飲量七千ガルロン(之ヲ開立セハ深三尺廣三百呎

ノ大池トナルサウダ

一人ノ飲食量

大人一人一日分ノ飲食全量ハ其体重ノ二十五分一乃至
二十分一デ有然ルニ鳥類ハ体重ノ六分一以上ノ餌食ヲ
要シ雖ハ又体重ノ二倍或ハ三倍ノ餌ヲ要ス其体温ハ常
ニ百二度ヨリ百十度ノ中ニ在レハ良ク活潑ニ活動スル
ノデ有ル本邦人一日ニ米三合五勺即百四十匁宛食シテ
拾歳ヨリ六拾歳迄五十年間ニ要スル米高ハ實ニ六十三
石八斗七升五合此重量二千五百五十五貫匁其他ノ副食

物ヲ合セ約一万貫匁ト成ル白米百匁中ノ成分ハ水九匁
 脂油一匁灰一匁炭水化物八十四匁蛋白質五匁デ有又一
 升ノ米粒六万四千八百二十七粒トシテ飯一杯ノ粒數約
 六百粒之ヲ一粒列ニシテ見レハ一尺二寸又一ケ年ノ飯
 粒ハ三万九千四百二十尺ノ長サアリ五十年分デ百九十
 七万五千尺即百五十二里三町有譯ダ
 一人一ケ年ノ肉食料ヲ得ルニハ少クモ十町歩餘ノ土地
 ナ要ス然ルニ是ニ小麥ヲ作レハ約四十二人ヲ養フ可ク

燕麥ヲ作レハ八十八人米又ハ馬鈴薯ヲ作レハ饒二百七
 十六人ヲ養フ可シト云フ實ニ驚ク可キ差デ有ル
 却説又肉食人ノ心臓ノ鼓動ハ一分間ニ七十二回以上而
 シテ肉食人ハ能ク寒ニ耐ルガ植物質蔬菜類ヲ食スル者
 ハ鼓動五十八回夏期ハ身体ニ冷氣ヲ感シ暑氣ニ堪エ得
 ルモ寒ニ耐エス兩者共一般ニ夏期ハ鼓動ヲ減スト云フ
 又體質ヲ維持スルニ大効有テ氣力ヲ盛ナラシムル物ハ
 砂糖デアル筋力ヲ勞スル者ハ血液中ニサツカリン質ヲ

缺ク事カ多イカラ全身疲勞スル故ニ良キ砂糖ヲ食テ補
フ可キデアアル

又人体ノ六割以上ハ水分デ有ト云事ダガ大人ノ胃囊ハ
僅ニ七八合ヲ入ル可キ小ナルニモ係ラス一日ノ飲料ハ
二升以上其他身邊ヲ清潔ニスル爲要スル水量平均三斗
五升餘計三斗七升餘一ケ年ニハ百三十五石五升五十年
間ニハ六千七百五十二石五斗デ有カラ此水量モ眞ニ廣
大ナルモノデアアル

獨逸國人ノ職業別壽命統計表

農業者	五十八歲	漁業者	五十八歲
麵麩燒師	五十四歲	麥酒釀造業者	五十四歲
學者	六十七歲	宗教家	六十七歲
教員	五十七歲	法律家	五十四歲
屠肉業者	五十四歲	醫者	四十九歲
大工左官職	四十九歲	漆工業	四十九歲
金銀細工師	四十七歲	鍛冶職	四十七歲

仕立屋	四十七歳	靴師	四十七歳
活版師	四十一歳	彫刻師	四十一歳
石工	四十一歳	雜貨商	三十八歳
無職業	三十二歳	紡績工	四十歳

凡ソ人間ハ体力腦力ヲ適度ニ使用スル者ハ必其生命ヲ長ク持續スル事ガ出來ル

血液成分ノ大發見

西洋ノ諺ニ母ハ信スル事ガ出來レド父ハ信スル事カ出來ヌト云テ有從來ハ如何ニ學者カ研究シテモ實際此子ガ父ノ子デ有カ孰與學術的ニ知ル事ガ出來ナカツタ處ガ今度獨逸ノハイデルブルク癌研究所ノフオンヂユルゲル及ビヒルシユヘルド兩氏ニ依テ實父ヲ鑑別スル法カ發見サレタ兩氏ハ種々研究ノ結果赤血球内ニ在ル諸種ノ成分ヲ發見シ或ル成分ハ身体ノ一定部分ニ限テ存

在スルモノヲ有事ヲ認メテ而此成分ハ遺傳ヲ証明スル
 上ニ非常ノ有力ナモノデ之ヲ比較シテ検査スレハ法醫
 學上血族者ナルヤ否ヤヲ判定スル事ガ出來ル即チ兒童
 ノ血液ニ存在スル特殊ノ性質ハ其兩親ノ内何レカニ於
 テ認ル事ガ出來ル今若一人兒童カ有テ其血液ノ性質ガ
 所謂兩親ノ血液ノ性質ト同一ナル時ハ此兒童ハ此兩親
 ノ眞實ノ子孫ナル事ガ判明スル若又兒童ノ血液カ母ノ
 血液ト異ツタ性質ヲ存スル時ハ此兒童ノ血液ハ少ク共

父ノ血液ノ性質ト同様デ有ラネハナラヌ故ニ兒童ノ血
 液ノ性質ハ是非之ヲ正當ナル父ノ血液内ニ認メネバナ
 ラヌ萬一其ガ認メラレナケレハ其父ハ眞ノ父デ無ト云
 フ事ガ出來ル此發見カ遺傳學上ニ裨益スル處大ナルハ
 云迄モナク是ニ依テ各個人種間ノ不明ナル事項ヲ説明
 シ又人類ト動物ノ關係トヲ説明スル事カ出來ル從テ此
 鑑定法カ發見サレタ以上ハ人ノ妻カ姦夫ノ子ヲ生ム様
 ナ事ガ有レハ直ニ露見シテ終フ(河北新報所載)

普通人ノ要スル滋養分

蛋白質

三十二匁

炭水化物

百三十五匁

脂肪質

十五匁

此營養率

五、三ナリ

蛋白質ハ動物ノ食物トシテ動物体ノ主成分デアアル蛋白質ノ消化作用ヲ受ケテ生シタルアルフモース、ペプトン等ハ蛋白質ノ通性アレ共浸透性アル故ニ胃腸ノ壁膜ヲ通過シテ血液中ニ吸收セラレ体内諸機關ノ消耗ヲ補フ脂肪質常温ニ於テ固体ヲナスヲ脂肪ト云ヒ液狀ヲナス

ヲ油ト云フ牛豚羊雞脂等ニシテ炭酸瓦斯及水素ヨリ成熱ヲ發シ体温ヲ保ツモノ也炭水化物即有機化合物澱粉類ハ炭素水素酸素窒素ノ四元素ヨリ成リ唾液ト腸液ノ作用ヲ受ケテ糖類ニ變シ滋養分トナル

本邦人ノ保健食料

蛋白質

二十七匁

炭水化物

百二十八匁

脂肪質

五匁

ガ適當テ有此滋養分ハ左ノ

食料中ニ含ンデ有ル

第一種

米四合

味噌五匁

牛乳一合

野菜五十五匁

鳥獸肉

六十匁

此營養量ハ蛋白質二十七匁、脂肪八匁、炭水化物百二十一匁

此營養率五、五、ナリ

第二種

米四合

味噌五匁

雞卵二個

魚肉六十五匁

此營養量ハ蛋白質二十七匁、脂肪五匁、炭水化物百十九匁此

營養率四、九ナリ

第三種

米四合

味噌拾匁

油一匁

雞肉三十匁

豆拾五匁

燒麩三匁

魚類二十五匁

豆腐二十五匁

此營養量蛋白質二十七匁、脂肪五匁、炭水化物百匁此營養率

四、八ナリ

標準食量表其一

活動ノ人	蛋白質	脂肪質	炭水化物
静息ノ人	八五瓦	二〇瓦	三八五瓦
労働ノ人	一〇〇瓦	四七瓦	四二〇瓦
劇働ノ人	一二三瓦	三〇瓦	五〇〇瓦
其二			
蛋白質	フオイト氏 一一八瓦	マルテヨフ氏 一三〇瓦	ウナルフ氏 一二〇瓦
脂肪質	五六瓦	四〇瓦	三五瓦
			ブレイフエーヤ氏 一二〇瓦

炭水化物	五〇〇瓦	五五〇瓦	五四〇瓦	五三〇瓦
營養率	五、三	五、〇	五、二	五、五

滋養素百分中ノ諸元素

蛋白質	炭素	酸素	水素	窒素	硫黃
五三、〇	五三、〇	二二、四	七、〇	一五、五	一、九
脂肪質	五三、〇	二二、五	七、二	一五、六	〇、九
炭水化物	五二、七	二二、八	六、二	一五、四	一、二

蛋白質ハ無色無味無臭ニシテ非結晶性ナリ脂肪質即乾酪素ハ可溶性ノ蛋白質也炭水化物即纖維素ハ不溶性ノ膠狀物ナリ

食物消化時間表

食品	調理	時間	食品	調理	時間
犢牛肉	燒	三時間	家鴨	燒	四時十五分
牛肉	生	三時十五分	雁	燒	四時間
牛肉	煮	三時三十分	雞卵	生	二時間
鹿肉	燒	一時四十五分	雞卵	軟煮	三時間
豚肉	燒	四時間	雞卵	硬煮	三時五十分
兔肉	燒	三時四十分	牛乳	生	二時三十分

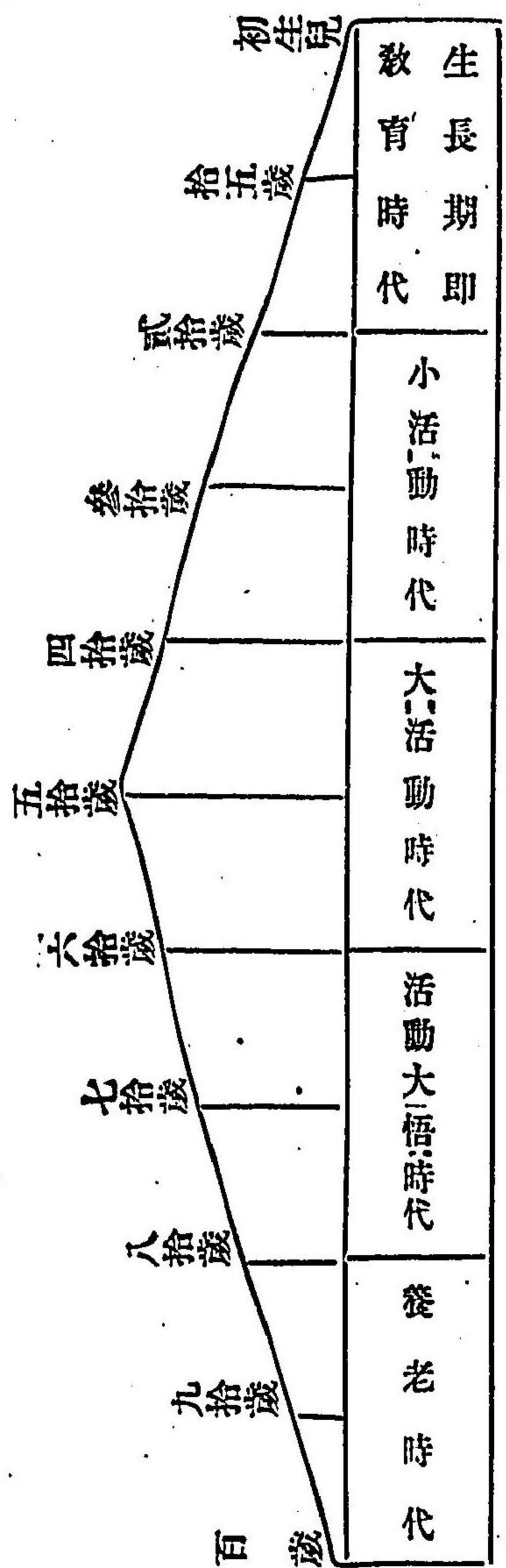
雞肉 羹	二時四十五分	米飯 羹	一時間
雞肉 燒	三時十分	麥飯 羹	一時三十分
鯉 鹽	四時間	牡蠣 羹	三時間
比良魚 羹	三時三十分	牡蠣 生	二時間
馬鈴薯 羹	三時三十分		

人生ノ行路

醫界ノ始祖ナル神農氏ハ仙術ヲ得テ世界一ノ長壽者デアツテ自ラ醫藥ヲ研究シテ數億万ノ人類ヲ救フタ素始皇ハ徐福ヲシテ不老不死ノ藥ヲ海外ニ迄求メシメタガ遂ニ其目的ヲ達シ得ナカツタ印度ノ醫師流水子ト云フ長壽者ハ木瓜樹ノ中ニ含有スル壽酸ハ長壽ニ有効デアリ且此實ノ煎汁ヲ身体ヲ洗ヒハ健康ヲ得ル事ヲ發見シタ併ラ古代ハ衛生法ヤ健康法ナドハ甚タ幼稚デアツタ

我國往古ヨリ壽ヲ三等ニ別テ百歲以上ヲ上壽ト云ヒ八拾歲以上ヲ中壽ト云ヒ六拾歲以上ヲ下壽ト云フタ例カアルデ六拾歲未滿ハ夭折デ有左ノ表ニ因レハ矢張五拾歲迄ハ上リ坂デ人生五十年ト云フハ生長期ノ半ヲ控除シテナランカ人間ノ定命ハ如何シテモ百歲以上デ有而貳拾歲ヨリ八拾歲迄六十年間ハ活動時代デ有柄世人奮起セヨ攝生ヲ怠ル勿又中古ニ六十ヲ定壽ト云ヒ七十ヲ古稀ト云ヒ七十七ヲ喜壽ト云ヒ八十八ヲ米壽ト云ヒ九

同圖解



十ヲ三元壽ト云ヒ百歲以上ヲ無量壽ト云ヒタル例モア

喫煙十戒

- 一、空腹ノ時ニ喫煙スルナ
- 二、肉食ノ時ニハ禁ス
- 三、飲酒ノ際最モ惡シ
- 四、口中ニ久シク煙ヲ止メ置クナ
- 五、咳嗽ヲ生スル時ハ中止セヨ
- 六、濕氣有物ハ決シテ喫ムナ

七、安煙草ハ毒素ヲ多ク含ム

八、汚レタル空氣中デ喫ムナ

九、長ク引籠タ時ハ喫ムナ

十、葉卷煙草ハ三分一以上ナ一時ニ喫ムナ

煙草ニハ猛烈ナル毒物が存在スル是元來無色油狀ノ揮
發性ヲ有スル液体ナレド或酸ト結合シテ結晶トナリ煙
脂ノ惡臭ヲ發シ空氣ニテハ褐色ヲ帶フル處ノ物デニコ
チント名ク斯毒ハ腦髓心臟肺臟ヲ犯シテ人間ノ壽命ヲ

縮メル他ノ動物ニモ最モ有害デアル故ニ喫煙ハ斷然禁
スルノガ宜シイ若多年ノ習慣デ逆モ禁煙ノ出來ヌ人ハ
此十戒ヲ守テ衛生上ニ注意セテバナラヌ

長壽ノ五則

- 一、生命ヲ重スル人ハ時間ヲ重ンセヨ時間ハ生命ノ材料
ニシテ且黄金也ト云フ格言ヲ守テ適度ニ活動スル事
- 二、生活機關ヲ鍛鍊シテ寒暑ノ疲勞ニ慣レ疾病ノ襲來感
染ヲ鈍クスル事
- 三、朝ハ早ク起キ夜ハ早ク臥シ且自体ノ運動洗滌ヲ怠ラ
ス常ニ新鮮ノ空氣ヲ呼吸スル事
- 四、質素ナレ適度ナレ唯精神ニ慰安ヲ與フ可キ無害ノ一

好樂ヲ有ス可キ事

五、天然治療法ニ因テ健康ヲ保護シ自助ノ勢力ヲ養フ可
シ健康ハ肉体ノ樂園ニシテ人間最大幸福ノ源泉タル
ヲ服膺シテ忘レサル事

簡單ナル長命法

福嶋縣ノ老農佐久間義隣翁ハ七拾餘歳ノ高齡ニ達ス
モ心身少モ衰ヘス五十歳前後ト見ユル程ナルカ翁ノ養
生法ハ入浴ノ際ハ必ス手拭テ左ノ肩ヲ三度濕シテ浴槽
ニ入り又夜分眠ニ就ク前ニハ仰向テ足ヲ十分ニ踏ミ伸
ハシ手ヲ張リテ力ヲ全身ニ入レ三度程深呼吸シテ後眠
リ朝眼覺メテ起キル時モ右ノ如クシ顔面ヲ洗ヒシ後東
方ニ向テ深呼吸ヲ爲シ後業ニ就クニ在リ又翁ハ飲食ノ

程度ヲ正フシテ酒ト煙草ハ一切飲用セストナリ(河北新報所載)

各種食品滋養分ノ多寡

甲ノ部

豚肉、蠶豆、蕎麥、煉乳、乾海苔、豌豆、小豆、

乙ノ部

麵麩、豆腐皮、鰻、鱒、雞卵、雞肉、鮪、牝牛肉、米飯、鰹、鯨、鮭、鯖、
鰻鮓、羊肉、

丙ノ部

鰻肉、堅魚、百合、八頭芋、慈姑、牛蒡、味噌、陸魚、馬肉、鮑、鱒、鯛、

鱈、鱸、麥飯、鱒、鰈、伊勢蝦、鮎、鮒、鯉、烏賊、青斑魚、

丁ノ部

牛乳、赤貝、長芋、馬鈴薯、牡蠣、蛤、人參、蓮根、筍、甘藷、豆腐、南瓜、
澤庵漬、葱類、茄子、大根、蕪菁、小松菜、蕨、

右甲乙丙丁中一品ヲ下ル毎ニ滋養分ノ少キ物ナリ人類
ノ食物ハ各種ノ物ノ調和ヲ必要トスル故ニ穀物野菜肉
類何レモ一方ニ偏ス可カラス穀食スル者ハ特ニ副食物
ハ日日異ナル物ヲ用ルヲ良シトス

壽堂某氏ノ長壽法

孔子曰ク三十ニシテ立チ四十ニシテ惑ハス五十ニシテ
天命ヲ知ルト人生五十ハ正ニ天命ヲ知テ大ニ活動門ニ
入ル可キ年齢デ有又六十、七十ハ一家ノ心軸タルト同時
ニ社會國家ノ柱石タル可キ恰好ノ年頃デ有然ルニ七十
トハ古來稀也杯ト云テ兎角人生ノ壽命ハ長カラヌ物デ
有ガ是素ヨリ先天遺傳ノ原因ガ與ツテ力アルニ相違ナ
イカ然シ又人間實際ノ生涯ヲ通觀スルニ銘々ノ不養生

社其一大原因デ有カト思フ吾ハ號ヲ壽堂ト稱スル程デ
 有柄此壽命ノ事ニ就テハ勿論深キ注意ヲ拂ヒ宛有者デ
 有ガ元來壽命ニハ年齢上ノ壽命モアレバ又事業上ノ壽
 命モ有何程長命デモ只徒ラニ生延ル丈デハ進歩向上ノ
 性質ヲ有スル人生ノ人生タル功能ハ少敷モ無イ故ニ年
 齡ノ長命ト共ニ事業上ノ長命ヲモ期圖セテバナラヌ即
 ナ死スル迄ニ進歩發達ノ向上心ヲ失ハスシテ吾ガ生涯
 ノ目的事業ニ從事セテバナラヌ然ルニ世ニハ五十、六十

ニシテ早ク己ニ老耄根性ヲ出シ左團扇ノ樂隱デモ仕度
 ト云フ不心得者ガ隨分多イ此等ハ到底事業上ノ亡者ナ
 ランズル者デ寔ニ慨嘆ス可キノ至リテ有願フニ西洋諸
 國ヨリモ東洋諸國殊ニ我國杯ニハ此亡者連中ガ割合ニ
 多イガ是皆ニ一身一家ノ不祥ノミナラス國家人物經濟
 上ニ就テモ一大不祥デ有ル是ト云フモ畢竟心身ノ不攝
 生ヨリ早老ノ傾向ヲ生シ終ニ斯ル状態ヲ馴致スルニ到
 ツタノデ有ラウガ兎モ角モ天然ノ壽命ヲ完フセス

テ事業上ノ壽命迄モ夭折スルニ至テハ實ニ人生ノ一大恨事ト謂ハ子バナラヌ吾輩ハ吾自身ガ現在實行シ宛有
所ノ長壽法ノ大要ヲ左ニ

精神ニ關スル長壽法

一、天地ヲ師トシ聖賢ヲ友トシ居常精神ノ修養慰安ヲ怠
ラス

二、性質ニ適シタル仕事ヲ選擇シ樂シキ趣味ヲ以テ是ニ
従事ス

三、希望ノ光明ヲ豊カニシテ心ノ内ノ雲霧ヲ一掃シ常ニ

快活ナル精神ヲ以テ物ニ接シ事ニ應ス

身体ニ關スル長壽法

一、消極的衛生法ヨリモ進ンデ積極的衛生法ヲ勵行シテ
身体ヲ鐵ノ如クニ鍛鍊シ以テ世ニ有勝ナル艱難辛苦
ニ堪エ又幾多襲來ノ病原菌ニ對抗ス可キ素地ヲ固
ス

二、規律アル生活ヲ守ルモ必スシモ規律ニ拘泥セス故ニ

食事ノ如キモ適當ナル食慾ノ起ルヲ待テ快ク且美ク
 飲食シ得ル程度ニ於テス

三、睡眠ト運動ハ健康ノ必要條件成故ニ心身ガ自然ニ要
 求スル程度迄眠リ又運動遊戯スルヲ期ス

以上ハ吾輩ガ居常ニ於ケル長壽法ノ大綱デ是ニ基テ一
 種ノ心氣鎮靜法呼吸法乃至修養法運動法其他幾分ノ健
 身的方法ガ有ガ今暫ク措ク吾輩ハ年齢己ニ初老ノ域ニ
 進テ居ルカ十餘年來此長壽法ヲ實行シテヨリ心身益壯

健ニシテ曾テ衰弱ヲ感シタ事ナク力量ノ如キハ漸次増
 加シ行ク有様デ有從テ吾輩ニハ全然醫藥ハ不必要デ十
 餘年來一回ノ腹痛ヲモ感シタ事ガ無イ又風邪ニ冒サレ
 タ事モ無イ肩ノ凝ルト云事モ知ラナイ大隈伯ハ百二十
 五歳エヂソン氏ハ百五十歳ノ長命ヲ期シテ居ルト云フ
 ガ吾輩モ之ニ譲ラナイ積リダ尤モ吾家ハ長壽ノ血統デ
 曾祖父ハ百四歳祖父ハ九十六歳祖母ハ八十七歳デ天壽
 ナ終へ現在ノ父ハ八十六歳母ハ八十二歳デ尙鑿鑿タレ

ハ吾輩ノ健康ハ先天的ノ遺傳モ有ラフ又或目的ノ爲ニ未タ曾テ妻ヲ娶リシ事モナク殊ニ酒モ煙草モ嫌ヒ剩ヘ茶杯モ餘リ吞マヌ方ナレハ其邊ノ關係モ有ラフ併長壽法ヲ實行シテ好ク人生ノ發育期モ過キタル年齢ナルニ係ラス彌増ニ身体諸機關ノ發達シテ取分ケ精神ニ潑洩タル勇氣ノ生シ來リタルヲ觀スレハ此長壽法社實ニ吾健康ヲ増進シ宛有モノト看做サネバナラヌ(河北新報所載)

英國醫某氏ノ長壽法

- 一、朝ハ冷水浴又ハ入浴セサルコト
- 二、朝飯前ニハ必ス運動スルコト
- 三、毎日戶外運動ヲナスコト
- 四、職業ヲ轉スルコト
- 五、田舎ニ住居スルコト
- 六、少時宛休業スルコト
- 七、虚心平氣ニシテ怒ラヌコト

- 八、大望ヲ省キ功名心ヲ制スルコト
- 九、細胞ヲ害フ故乱醉セサルコト
- 一〇、成人ノ後牛乳ヲ吞マサルコト
- 一一、夜間ノ外窓戸ヲ開放シ置クコト
- 一二、臥臺ハ壁ヲ隔テ、置クコト
- 一三、調理良キ肉類ヲ少ク食スルコト
- 一四、房事ニ注意シ回数ヲ減少スルコト
- 一五、寢室ハ戸ノ代リニ簾又ハ筵ヲ掛クルコト

- 一六、閑靜暗黒ナル室内ニ八時間眠ルコト
 - 一七、男ハ体ノ左側女ハ体ノ右側ヲ下ニシテ寢事
 - 一八、獸類ハ不健康物ヲ持チ來ル故ニ室内ニ入レサルコト
 - 一九、全身ノ細胞ヲ養フ爲脂肪多キ滋養物ヲ食スルコト
但一日ニ三十五ノ滋養分ヲ與フル物タル可シ
 - 二〇、飲料水、濕氣除、惡水排滌ノ三點ニ注意スルコト
- 計二十條

- 一、空氣ノ流通ニ注意シ且朝夕怠リナク深呼吸スル事
- 二、感冒ニ罹ラヌ様ニ注意スルコト
- 三、冷熱物ヲ交互ニ食セサルコト
- 四、疲勞ノ度ニ應シテ少時宛晝寢スルコト
- 五、無害ノ好樂有モ是ニ耽ケサルコト
- 六、定刻ニ於テ飲食シ決シテ間食セサルコト
- 七、生命ノ材料即チ時間ヲ重ンジテ活動スルコト

八、標準的滋養食料ヲ供給スルコト

九、時々遠足運動シテ極新鮮ノ空氣ニ觸ルコト

一〇、飲料水ニ注意シ生水又ハ氷水ヲ吞マサル事

一一、攝氏十度以下ノ冷食物、不消化物及ヒ甚タ脂肪多キ

肉類ヲ避ケ又葷鱈河豚ノ如キ中毒性ノ甚敷物生物

ヲ食セサル事

一二、夜ハ早ク枕ニ就キ朝ハ早ク床ヲ離レ睡眠時間五時

乃至七時間トシ寒來ルモ決シテ火閣ニ入りテ眠ラ

サル事

九八

一三、身体衣服住居ノ清潔ニ注意スル事

一四、閑暇ヲ得ル毎ニ生理衛生心理ノ諸書ヲ閲覽スル事

一五、生死ノ理ヲ服膺シテ心身ヲ安ンジ精神ノ衰耗ヲ遠

サクル事

明死ナル生死ノ理三條

生ハ天ノ命スル處ニシテ人ノ力ニアラス

死ナント欲シテ悶ルモ死シ得ル者ニアラス

生キント欲シテ狂フモ生キ得ル者ニアラス

余ハ以上十五項ノ外保身十掟ヲ守テ世ノ所謂人生五十

以上ノ壽命ヲ得宛有ガ居諸願フ身壽ハ自己一代ノ專有

物ナレハ共心壽ハ國家ト共ニ永存ノ物タリ而シテ身壽

ハ得安フシテ心壽ハ得難シ此兩壽ヲ完フスルハ是乾坤

ニ報スル責務ナル事ヲ余ハ嚮ニ教歌集、金言教訓集、及ヒ

親族一覽表等ヲ物シテ後進生ヲ教ヘタ將來亦衛生心得

草、省文字集、三樹堂詩集ヲ刊行シテ世ニ願タントス復余

ノ最モ好樂スル處ハ漢詩及ヒ狂歌デ有升カ其狂歌ニハ
眞ニ興味有ノガ澤山有中ニ教訓トナス可キ先輩諸彦ノ
斯云フ名句ガアル

イツマデモ中カラ讀テ若歸レ

八十八ノ首尾ノ松ノ葉

天地ニウケン齡ヲソノマ、ニ

鶴ハ千年龜ハ万年

鬚長クコレ曲ルマテ生度ハ

食ヲヒカヒテ獨臥ヲセヨ

世ノ中ハ命一番金ニ番

コ、ロ三番智惠ハ四番目

世ノ人ノ手足ソノマ、小槌ナリ

福ヲ出サウト貧ヲ出サウト

人ノ身ノ心ヒトツノ其内ニ

神モ佛モ鬼モ住ムナリ

正直ニ家業ヲ守ル人社ハ

家内安全子孫繁昌

先生ガカ子ノ少シモ持度ハ

貧シキ人ニ施サンタメ

苦ニ疾ムナ金ハ世上ニ預ケ置ク

欲クハ遣ラウ働テ取レ

先生ハ不養生セス腹立タス

物ホシガラズソユデ長生

却説世界ハ渾テ無形ノ物ハ暫ク舍キ有形ノ物体カ有機

的ニ結合シテ最小團體ヲ造シ終ニ大團體ヲ造シ社會ヲ
造シ部落ヲ造シ郡國ヲ造ス皆人ノ集合ナリ小細胞ノ大
集合ナリ然シ斯細胞ヤ人ノ身ニ在レハ社頭首ナリ手足
ナリ四肢若シ身ヲ離ルレハ唯手足ニヨク似タル細胞ノ
一塊ニ過キス人亦個人々々ニテハ世ノ大活動ヲ造ス能
ハス故ニ人ハ先ツ偉大ノ精神ヲ修養シ誠意ヲ以テ社會
ヲ組織シ心身ノ健康長壽ヲ得衆ト共ニ自ラ彊テ息マ
ス而シテ最大多數ノ最大幸福ヲ保チ快樂ヲ借ニシ將ニ日

進月歩ノ趨勢ニ件ニ常ニ向上理想ノ赤誠ヲ失ハス而シテ
テ國家ノ富強ト國力ノ發展トヲ贊助シ以テ國恩万分ノ
一二報セスシテ可ナラン乎哉（何々所載トナキ分ハ生理學衛生學講習ノ際筆
記シタルモノナリ）

長壽ノ秘訣終

明治四十四年十一月十九日印刷
明治四十四年十一月廿二日發行

（定價金五拾五錢）

編輯者 宮城縣平民 森 豊 穂

宮城縣志田郡敷玉村
字下中目七十九番地



發行者 宮城縣平民 稗 貫 清 吉

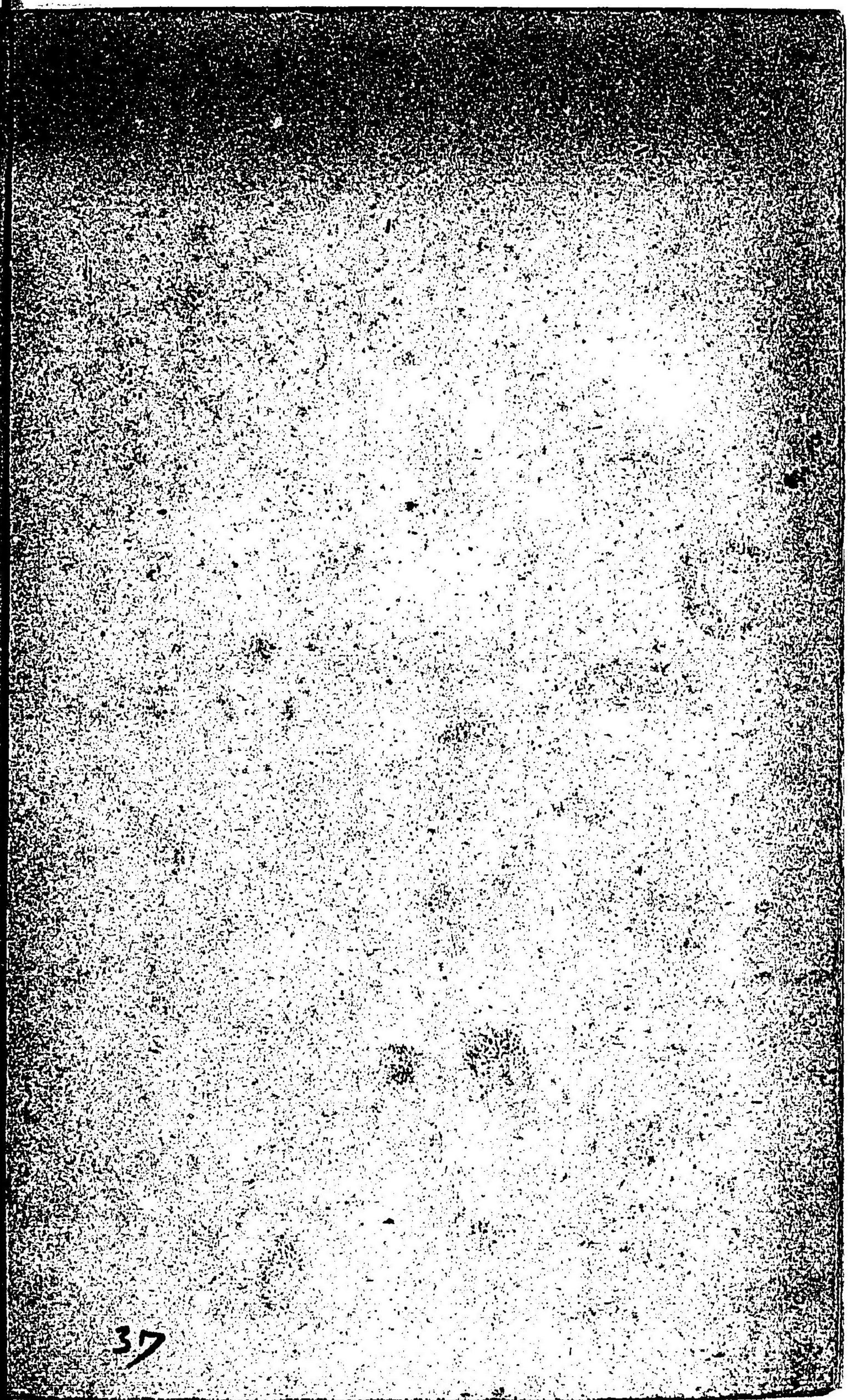
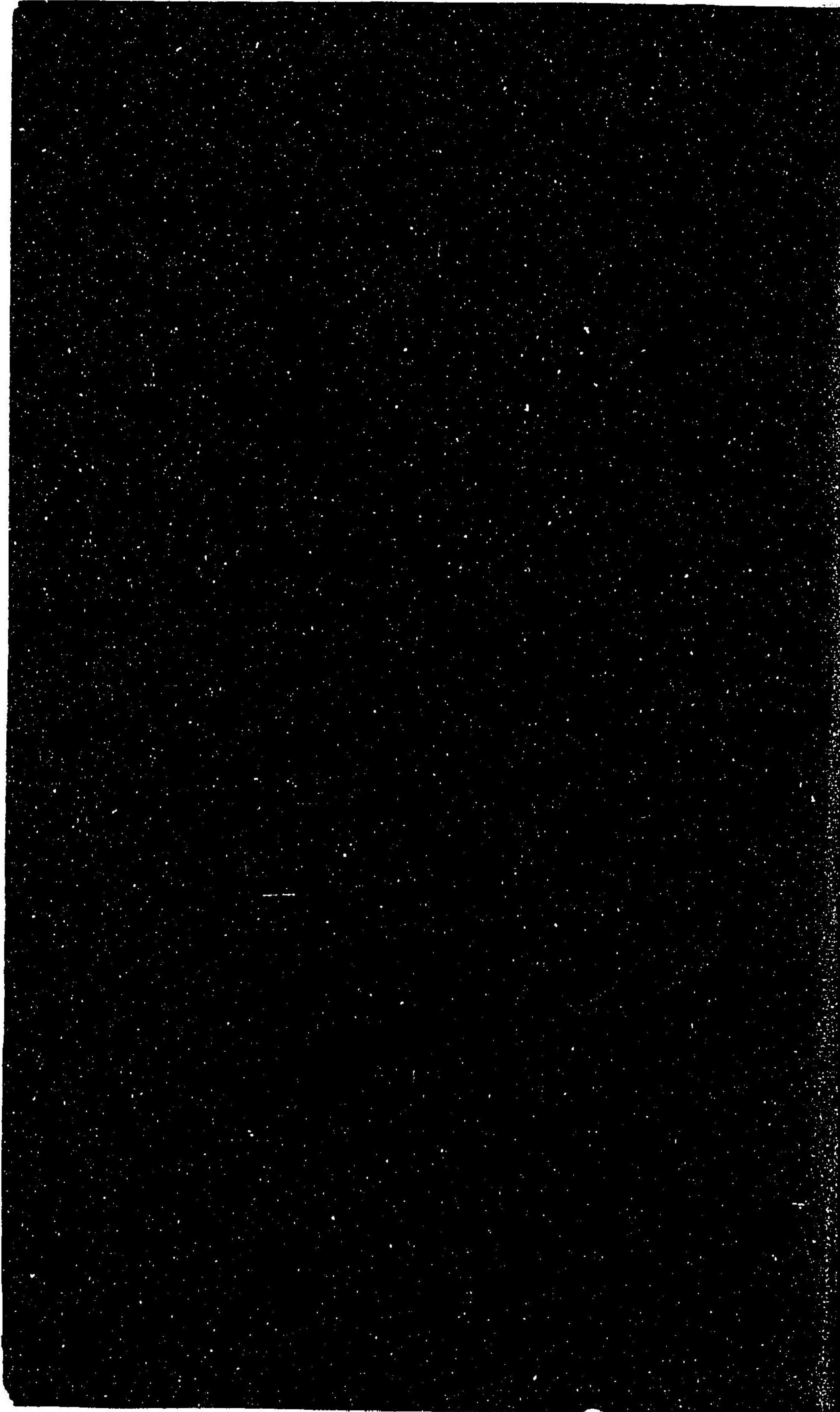
宮城縣志田郡古川町
大柿六拾五番地

印刷者 宮城縣平民 大 友 力 松

宮城縣志田郡古川町
大柿九番地

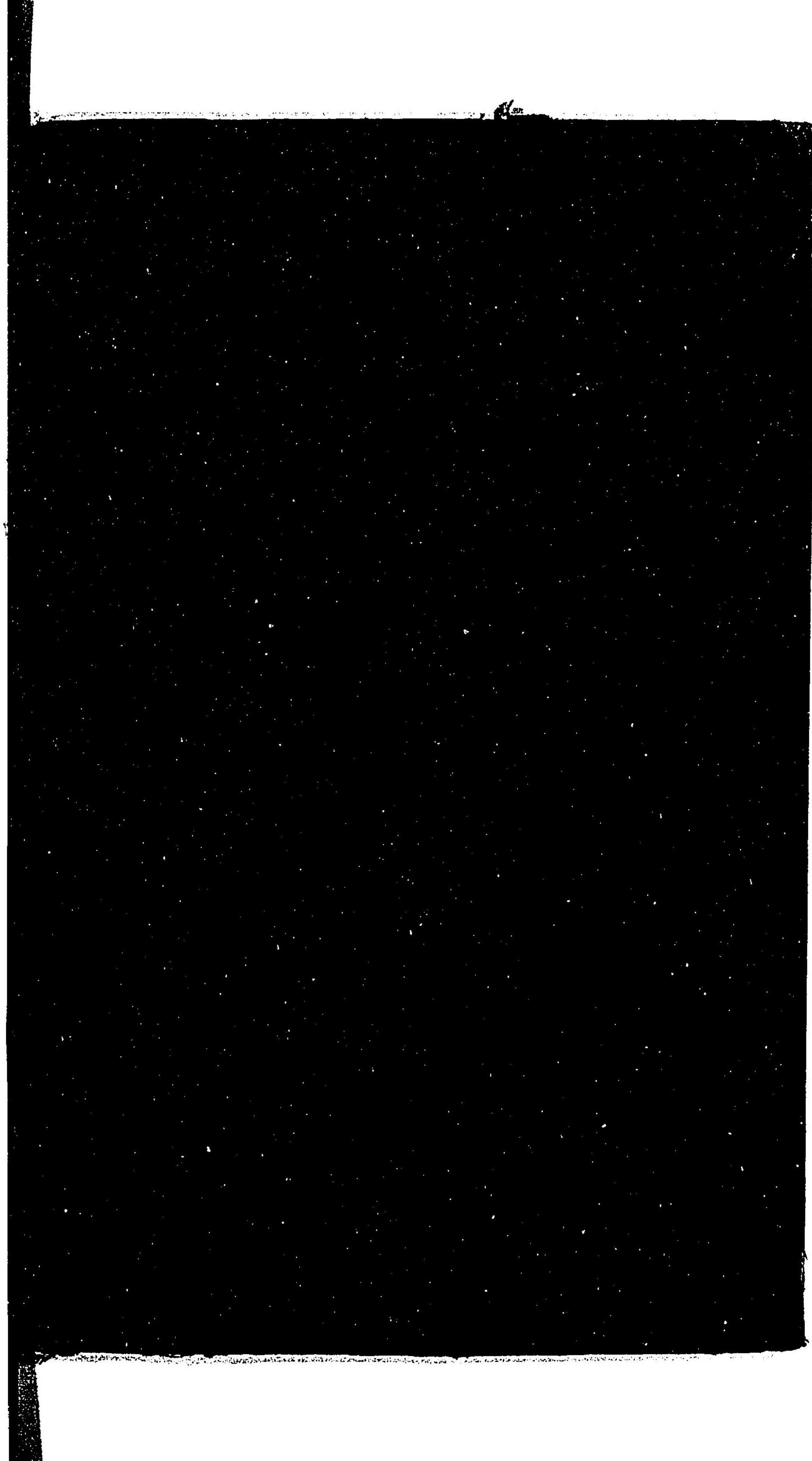
印刷所 宮城縣志田郡古川町大柿九番地 志 田 活 版 舍

61
107



37

61
107



060657-000-0

61-107

長寿ノ秘訣

森 豊穂ノ編

M44

CBM-0528

