長期の斷食は不賛成

すると同時に、食物を攝取せぬ處から、從つて腸のなかも空虚になつて來る、さうすれば恰も醫師が便通をつけて腸を壓迫し去るやうな理窟と同じ結果を來たし、まだ其上に身體を安靜にして居るから、充血が早く取れるといふことになつて來る、婦人病のあるものが斷食をして、其の病氣が治り、肩の凝りや頭痛や腰の冷えたのが治ると云ふのも、畢竟此の理由に基くのである。

然し前にも述べし如く、長期の斷食は吾輩の餘り賛成の出來ぬことで、短期間即ち一週間――成田の斷食堂にて行ふ正味五日迄位を限度とする。

婦人病にも病名はいろ〳〵あるから、茲に參考のため記して置かう。

□子宮の諸病

子宮癌

子宮癌

子宮の癌腫は恐ろしいので、少し時期が遲ければ子宮を切つて取つても命を失ふ程の病氣である。

子宮筋腫

子宮筋腫

之れは子宮に瘤の出來る病氣でまだ若い婦人で月經が多くなつたり、子宮に痛みがあつたり、小兒が出來ないで、且つコシケ(白帯下)が多い等の苦しみがあると、筋腫と云つて瘤のやうな腫物が子宮へ出來る。

其他の子宮病

是れは月經が一日に二度もあつたり、又は一度でも量が非常に澤山にあつたり、或は腰や下腹の痛みがあつて、床に就くやうな病氣であつて、婦人科醫の療治を受けても、何等の効もないときX光線をかけると、夫れが子宮と卵巣とに作用して効を奏するのである。

又婦人方の前が痒くて、種々と治療の手を盡しても何等の効もなく、非常に困難する際など、唯着物の上からX光線の治療を受けると、確實なる効力が見える又無線電氣でも効能がある、夫れから女は癪が起り易いと申すが、之れは胃の痙攣もあるが、又子宮痙攣も多い之れにはX光線でも無線電氣でも孰れも大に効力がある。

□斷食と淋病攝護腺肥大

容態

淋病は人の能く知つて居る病氣で、發病した當時十分治療すれば三四週間で全治し、再發の憂ひなどないが、若し醫師の言を守らずして不攝生をなし、或は膿が減じたるを見て、既に治癒したと思ひ誤り、醫治を怠ると、遂には慢性になつて、今度は容易になほらない。

攝護腺が腫れる

又此淋病のために肛門上部の攝護腺が屢々腫れることがある。

矢張り安靜が必要

扨此の淋病や攝護腺の肥大に就ては、安靜と云ふことが極めて必要で又之れが治療に對する方法の一つである。

半斷食の程度

斷食療法の應用法から論じたなら、先づ半斷食と云ふ位の程度にして、心身を安靜にして居ることが極めて必要である、此點から云ふと斷食療法中の半斷食位を實行したら治癒に對して効果を認められようと思ふ。

□斷食と肥胖病

脂肪過多症

肥胖病は即ち脂肪過多症である。

人は餘り身體の痩せるのも病的で、宜しくないが、左ればとて又肥り過ぎても病的である。

奏効

餘り肥りすぎては、起居動作に困るばかりでなく、爲めに種々の餘病を併發して、遂に一命を落すやうな事になる、從來は此病氣に對しては
一、下劑を用ゐ
一、運動を奬勵し
一、食物を減ず
などの療法を試みた。

斯ういふ病氣であつたら、斷食療法は必ず奏効があらう、右の療法をもつて、斷食療法に對照して見たら必ずや思ひ、央に過ぎるものがあらう。

鬱血を散ず

□斷食と鬱血症狀

身體孰れの部分へ鬱血を起したのでも、斷食は之れに向つて鬱血を散ずることが出來る、斷食療法を行ふに際しては心身を安靜にして居るから、血行も從つて平靜になつて來る。

飯を喰べたので胃の腑に血を送らねばならぬと云ふときがあると思へば、頭腦を非常に使うからして、『ソラ頭腦へ血を送れ』と云ふ、斯ういふ工合に絶へず身體が活動して居た

血行

ら、血行も平靜にならない、眼の廻る程いそがしい理窟だ。
然しながら心身を安靜にして横臥し、無念無想の床に就いて居るから、或る一個所に起して居る鬱血も自ら散じて仕舞う譯である、現に斷食療法によつて永年の鬱血の取れたと云ふ實驗家もあるのではないか。

斷食の準備と減食

□斷食と減食準備の可否

斷食をする事に就いて、人から斯ういふ事柄を尋ねられる。
『斷食をして見やうと思ふが、直ぐに絶食して仕舞つたら身體に變化を起して、却つて有害になりはしまいか、夫れ故、今日飯を一回二椀にしたら、明日は一回に一椀、明後日は半椀と云ふやうにして、漸次に減食し、そして愈々本斷食に移るやうにした方が宜しくはないか、言換へて見ると漸次に減食をして本斷食の準備をなす必要はなからうか』
と云ふ質問である。
成程斷食して見ようと思ふ際に或は斯ういふ考へが浮ぶかも知れぬ、然し吾輩は是れに對して決して斷食の準備をすると云ふやうな必要はないと云ふのである。

急性の腸胃病に就て考へ見よ

『見給へ急性の腸胃病にでもかゝつたら、病氣になるや否や直ぐに斷食させることもあらうし、或は固形物を全廢して流動物の食餌にのみすることもあらう、斯くの如く病氣にかゝつた腸胃に對してすら急激なる斷食が別に害にならず、却つて斯くの如く實行する必要が起つて來るから、健康なる身體をもつて居る者には、斷食に對する、減食準備をなすなどの必要は決して認めない、夫れに斷食でも決行しやうと云ふ人は、自家信念の確固たるものにして初めて實行の出來るもの、心も魂も浮いたもので、何して斷食が出來や

直に決行せよ

うか夫れが證據には、三度の飯を一回丈拔きにしても、非常に氣持が違つて來るではないか、夫れは全く信念と云ふものがなく、不用意の間に一回の食事を拔いたからで、若し之が斷食するぞ！と云ふ決心をもつてかゝつて居たら、腹が空いた、早く飯が喰ひたいと云ふやうな氣にもなるまい、故に空腹を堪へて斷食の大決心をなすものには、自家の信念が普通の人と違はなければならぬ、此信念が伴はなかつたら、遺憾ながら斷食は不成功に畢り、且其の結果却つて心身に故障を來す事がないとも限らない、斯樣にして信念の堅

きものであつたら、減食準備などして斷食に取かゝる必要は認められぬ、夫れに世人の憂ふる急激の變化は身體に故障を起しはせぬかと云ふが、斷食をする際には必ず靜に床に就いて居るのが例であるから心身の安靜を保ち得られる、夫れに絶食して居るから、疲勞は自ら加はつて來るが變化と云ふ事は、身體の障害と云ふ點から考へたら案ずるには及ばぬと思ふ』

然し吾輩をして云はせると、斷食の準備と云ふことなどよりも、先づ斷食を決行せんとするに當つては、

健康診斷の必要

『必ず先づ醫師に身體の檢査を受け健康診斷をして貰つて、十分に其の意見を聞取つて置く事』

が必要である。自分の身體は自分で解ると云ふ人もあるが夫れにしても醫者に診て貰ふといふ事は、自己の身體に就いて案外の缺點を見出すこともあれば平常から注意せぬ點を注意される場合も出來て來る夫れ故斷食の準備は、減食などの心配ではなく、寧ろ他に要求する準備が要る即ち醫師の診斷を受けし後、實行に取懸ることにして貰ひたい。

絶對に禁止

□活動家には斷食禁止

斷食をするのは、何人に向つてもお勸めすると云ふ譯ではない。

『血氣熾んなる男女に限る事』
『五十歳前後からの老人には絶對に禁ずる事』

は前にも記した通りであるが、其他にも未だ斷食を禁止せねばならぬ人がある。

世間には日々活動して精神も身體も十分に使つて、夫れで

無理に半病人を作る

大に強壯なる事を得る精力主義の活動家がある、斯ういふ活動家が若し斷食でも仕やうと云ふなら、之れは絶對に禁止する。

斷食は決して活動家に効力のあるものでなく、寧ろ活動家が斷食でもしたら、無理に半病人にして仕舞うやうなもので、害あるとも却つて益なきことである、然るに世には妙な考へを抱くものがあつて、斷食療法が可いとなると、自己は心身ともに強壯で起居動作も執務の上にも、尠しも支障のなきものが、不圖した事から欲心を起して、『斷食療法を行つて見たら、

・此上モット强壯になるであらう』などゝ云ふ考へから、仕なくとも宜い斷食などをして見るものがある、之れは實に大間違ひな考へである、斯ういふ人は精神にも身體にも何等の故障がないので、そして將來に於ても此の活動をつゞけて此儘進んで行くのが可いのだ。

又活動しつゝ斷食などの出來得るものでもなければ、折角心身の活動をつゞけて居られるものが、求めて斷食などして牛病人の如くなるのは實に愚の至りであると思ふ。

多くの人の中には斯ういふ例があるではないか。

無理に牛乳を飲む人

例へば自分は三度の飯も旨く喰べられて、野菜も肉も適當に攝取し、夫れで無病强壯で活動して居るものが、不圖他人の說に耳を傾け。

牛乳を飲むと精力がつくから、是非朝飯前に一合づゝ飲む方がよい』

とでも謂はれると、

『成程牛乳は薬だから、朝飯前の腹のすいて居る時に飲めば精力がついて、一層壯健になるだらう、明朝から實行して見よう』

と云つて其日に牛乳屋に一合注文して毎朝配達させるやうにする、然るに毎朝飲み慣れない牛乳であるから

『何うも牛乳は旨くないなア』

と云つて眼を閉つて、嫌な顔をして飲んで仕舞う、いよ／＼夫れから朝飯の膳に向つても、牛乳で腹が張つて、平常程食事が旨くすゝまない。

『然し慣れたら飯も旨く喰べられやう』

と云つて旨くもないのに牛乳を飲んで居る、そして飯は平生通り進まないが、食後牛乳の噯氣が出て、胸持ちが悪いと云ふやうな有様になつて來る。

斯ういふのは乃ち牛乳の迷信で、牛乳程薬になつて、精力のつくものはないと信じたのだが、夫れが却つて害になるので、平生の通り變更せずに食事を攝つた方が健康上遙に可いのであつた、が兎角世の中には斯んな妙な考へは持つて居て、强ひて健康を害する人がある。

活動家が斷食をするなどゝ云ふ考へを起すのは、恰も牛乳の迷信と同一の理窟で、害ありとも益なく、心身が十分活躍せるものが、斷食のために一時半病人になつて仕舞ひ、あたら日

活動が出來るのは强壯故

數を苦しんで、害ありとも益なき行ひをするのは、吾人の取らざる處で、活動家に向つて斷食を禁止するのも之れが爲めである。

夫れに精神及身體の孰れの部分かに缺點があつて、虛弱であつたならば、先づ大抵の人には、競爭場裡に立つて、人一倍の活動をつゞける事は出來ない、活動家が人後に落ちず、向上の一路に猛進して活動の出來得るのは、畢竟其人が心身に缺點がないので無病强壯の證據であると云はなければならぬ。

然らば斷食療法を試みんとするのは、何ういふ人なら可いであらうか、先づ

斷食を試みんとする人

『文筆にでも、たづさわつて居る職業の人とか、平生餘り活動をせずともよい人、或は體力活氣に乏しくして、虛弱なる身體のものなどは、短期の斷食を試むる事は可なりと思ふ』

男でも、女でも、活動家であつたら、斷食は見合すことにするが宜い。

萬一益なくして害が伴ふた事なら、なさずもがなと後悔する場合が無いと限らない。

恢復期の病人

□斷食後の恢復心得

斷食を終つたら、身體の調子が恢復する迄には、矢張り夫々の心得べき事がある。

人が病氣に罹つたとき、醫藥其効を奏して、いよ〳〵恢復期に向つたならば、是れに對する食物などの攝生法は極めて大切なことで、若し之れを誤つたならば、再び元の病氣を起すやうな次第になる、夫れであるから恢復期程大切なことはない。

或る患者であつたが、大患後恢復期に向つたので、食事に就ての注意を非常に嚴重にして置いた、最初はまだ病後と云ふ考へが念頭を去らぬので、患者の方でも無理なことを云はん、で只看護婦の云ふ儘にして、食事を謹んで居た、然るに漸く粥の濃いのを喰べても宜いと云ふ事になつた頃には、病體自ら力づいて來たので病人の考へでは、モハヤ何を喰べても差支へなからう、夫れに腹が減つて堪らないと云ふところから、看護婦に種々のものを要求するが、看護婦はまだ〳〵之れを卻けて患者の要求を入れなかつた。

然るに其家の下婢が、患者の枕邊へ來たときに、丁度看護婦

款冬で大失策

も其の病室に居らなかつたので、
『何かお晝のお菜は、旨しいものが出來たかへ』
と尋ねると。
『ハイ款冬の軟らかいのが、美味く煮えました』
『夫れは定めし美味からうな、少し小皿へ盛つて來て呉れ』
女中は斯ういふお菜が果して病人に宜いのやら、或は惡いのやらソンな考へはなかつたから
『承知致しました』
と云つて小皿へ款冬の煮たのを持つて來た、此時未だ看護婦

俄に恐しき腹痛

はソコに居なかつたが、若し看護婦が居たら、不消化だと云つて禁じたかも知れないが、生憎看護婦の居なかつた爲め、患者は夫れを少量ばかり喰べたのである。
『美味いなア、モ少し喰べたいが、又看護婦に叱られると不可ん』
と云つて、夫れで止めて仕舞つた、女中は小皿を持つて臺所へ往つたが、入り違ひに看護婦は此の病室へ來た、けれども款冬の煮たのを喰べたと云ふ事は、少しも心付かずに居た。
軈て三十分間ばかり經つと、患者は俄に腹痛を訴へて苦し

み出した。
看護婦は款冬の一件を知らないから。
『何うしたのでせう、斯んな事は無い筈だが』
頻りに介抱したが、痛みは益々激しくなるばかり、依つて捨置く譯にならず、直ちに電話で往診をと云ふ事であつた。
急いで往つて見ると、苦悶の狀態は全く食物にあたつたやうな有樣であるから、側の看護婦に
『別に不消化物でも上げはせまいナ』
『ハイお粥の外に何も上げたものはありません』

此時患者は苦しき中から細い聲を擧げて。
『先生濟みません、喰べました』
と云ふから、看護婦は眼を瞬つて。
『エッ……何を召上りましたの』
患者は苦しさうに。
『款冬の煮たのを喰べた』
夫れから家族の者に尋ねて見たところ、女中が款冬の煮たのを少量し小皿に盛つて上げたと云ふ事が分つた。
『其の款冬が中つたのです』

無法な食事をするな

夫れから手當をしたので漸く腹痛も收まつたけれど、其の苦しみの爲めに、之れから二三日は再び食事も進まずして、以前の病氣にならなければよいがと案じた程であつたが、幸に夫れから再び恢復に向つて、漸く床を離れる事が出來得るやうになつた。

之れは病後恢復期の患者が、其の恢復期の食事に無理なことがあつて、夫れが爲めに苦悶を起した實例であるが、斷食後心身の恢復を圖るには、矢張り病後の人が、身體の恢復を圖るのと、同樣の考へを抱いて居て、決して無理な事をしたり、無法な食事をしたりするのは嚴禁しなければならぬ。

ソコで食物の硬度とか分量とか、或は食事する時間の事などは、最も嚴密なる注意を要するから、夫れを篤と心得て實行致さなければならぬ。

□斷食後恢復期の實驗家

三十二歳の男

斷食してから恢復期の實驗者があるが、其の人の咄しも實地の上から聞くべき節がなか〱多い。

或る血氣な壯年者で三十二歳だと云ふが、成田山で斷食し

牛乳は嫌ひ

て一七日の滿願を了へた、夫れから例のお供物の重湯をすゝり、下山して旅館へ歸つて來たが、そこは女中と雖もなか／＼心得たもので。

『牛乳は召上りますか』

と云ふ尋ねがあつたさうだ。

『牛乳は嫌ひだ、止めやう』

と斷はつたので、女中は夫れでは重湯に致しませうと云つて先づ咽喉へ通る食物の第一番目は重湯を持つて來ると云ふ事になつた、

薄い重湯を一碗

ナニセヨ身體は疲勞して居るから、旅館へ來たところで、起きて居ては却つて疲勞が加はるやうな心持ちがするので、床を伸べて靜に其上に横はつて居た、女中の持つて來た重湯を見ると

『全然薄い米泔汁位のものだ、然し能く澄んで居てツブ／＼などはない』

此の重湯は朝顏なりの小振りの茶碗へ八分目程しかない、傍に極めて少量の燒鹽があつたが、夫れも入れないでも宜いと云はれた。

之れを先づ咽喉へ通して仕舞うと、
『お更りは』
と聞いた處、
『今日は此れ丈より外に上げられません』
『オヤ〳〵三度で三碗かへ夫れで生命に別條ないのか知らん』
女中は笑ひ乍ら。
『澤山召上つたことなら、夫れこそ命に別條がありますよ、我慢なさいな』

重湯を二椀

とサッサと膳を引いて運んで仕舞つた。
此の男は再び床に横はつて居たが、此一杯の重湯が非常に力づくやうな感があつたさうだ。
晝も晩も重湯一碗づゝで、外に何も喰べることは禁じられたさうだ。
いよ〳〵二日目になると。
『姐さん今日は重湯でなく粥にして貰ひたいネ、昨日の三杯で力が大變附いたよ』
女中は只ニコ〳〵して居て。

『夫れは結構なことで御座います、那の上澤山召上つたことなら、不動様のお罰が當ります』
『夫れにしても今日は粥で宜いだらう』
『イヽエ今日は重湯を二碗づヽ召上れ、直きにお粥になりますから』
斯う女中に言はれて見ると、最初から此の旅館の世話になつて断食堂へ參籠したのであつた事など考へ遉に女中の言ふことが權威があるやうに思はれた。
『云ふ事を用ゐないで、不動様の罰が當つては、折角断食した甲斐がない』
と二日目も重湯で腹を拵へて居たが、扨いよ／＼三日目になると、粥になつた。
『オヨ／＼今日からお粥だネ』
此時程嬉しいことは無かつたさうだ、女中が膳を運んで來て
『何うも千松のお役はお骨が折れませうネ』
トウ／＼千代萩の千松にされて仕舞つたが、腹が減つて、氣力も恢復して來たところへ、腹へ力の付く粥の顔を見ては喜ばれずには居られない。

ハよ〳〵粥になる

『何バイ喰べて宜いかネ』

又意地の汚ないことを云ふと謂ふやうな目付きで、女中にヂロりと一瞥を與へられたので、遂に女中のなすが儘に輕く一碗半を美味く喰べた、膳には梅干が一個外に鷄卵の半熟にしたのが少量ばかりあつた。

斯うして旅館に滯在すること五日間粥ばかり喰つて居たが、夫れから常食に復することが出來て、家に歸つたと云ふ咄しを聞いた。

之れは斷食後の恢復に就て實驗家の實話であるが、參考に

斷食中の禁止

なる見逃すべからざる注意である。

□斷食後の酒類

斷食中には持藥だなどゝ云つて、藥を服むことはならぬ、夫れから煙草を吸つたり、又酒を飲んだりすることは堅く禁ずるのである。

斷食を畢つてから、酒を用ゐると云ふことは禁じられてあるさうだが、醫師の藥用として與へる位の葡萄酒ならば、飲んでも決して差支へはない、然し飲酒家が其際酒の臭ひを嗅ぐ

少量の酒

とホンの少量で濟ますことが出來ず、殊に少量だと思つても遂に醉ふ程になるので困る、夫れであるから恢復期に於ける酒類は絕對に禁じてあるかも知れない。

併し今云ふ通り醫藥としての分量ほど飲むのなら、心身の興奮を促して氣力體力の恢復も速になる譯だが、若し其の分量と程度が過ぎては却つて害になることを記憶せねばならぬ。

短期實驗 斷食療法と其の實効（終）

大正五年十月一日印刷
大正五年十月十日發行

著作權所有

短期實驗 斷食療法と其の實効
定價金六十錢

述者　宮原立太郎

發行者　東京市京橋區南槇町十八番地　大倉廣三郎

印刷者　東京市京橋區西紺屋町廿七番地　仙葉元太郎

發行所　東京市京橋區南槇町十八番地　廣文堂書店
振替東京四六八四
電話京橋二四六三

醫學博士 金杉英五郎先生著

健腦術

元氣强勢

頭腦の健全は成功の要素也

神經衰弱、腦病患者は勿論何人も本書を見よ

複雜なる社會の事情と激烈なる生存競爭とに堪へて成功の榮冠を戴かんとせば先づ頭腦をして健全明晰ならしめざる可らず本書は金杉博士が多年研究の餘になれる最新式の積極的健腦術にして世間幾多の青年をして元氣を鼓舞し精力を發揮するの間自ら頭腦衛生の眞理に逢着せしむる者神經衰弱に煩悶し腦病に苦む者は來りて此の天來の福音を聞け煩悶忽ち消滅せむ

洋裝頗美本全一册
新形二百二十餘頁

定價金七拾錢 送料八錢

醫學博士 遠山椿吉先生述

强肺健胃法

强肺の人たれ健胃の人たれ人生の最大幸福は健康也

肺結核は實に恐るべき病症也然れども肺病は必ずしも不治の難症には非ず假令不幸にして之に侵さるゝことありとも必ず全治して强肺となるの道あり、況して豫防宜しきを得れば決して猥りに感染すべきものにあらず、又胃病は萬病の基にして胃の虚弱なる爲食欲進まず身體常に倦怠して遂に難症に陷る事あるべし、本書は世界の大醫遠山博士が平生の蘊蓄を傾けて肺病と胃病に關する一切の健康法より豫防法治療法を最も通俗に說かれたるもの生命を重んじ健康を望まば精讀して長壽長命を計り給へ。

洋裝頗美本
四六判三百頁

定價金壹圓拾錢 送料八錢

北里研究所長
醫學博士　北里柴三郎先生講述

肺の健康法

肺結核患者の最大福音
救世の名著述

肺結核は至る所に蔓延し、大切なる生命を失ふもの年々増加す、是れ實に憂ふべき現象と云ふべし、然れども肺病を不治の難症也とて悲観する事勿れ、不幸にして侵さるゝことありとも必ず全治の道あり、況して豫防宜しきを得ば決して猥りに感染するものに非ず、此の時に際し斯界に於ける大家北里博士が一大名著を公にせられたり、即ち本書は肺臓の生理より説き起し、肺結核の容態より公衆及個人的の豫防法、深呼吸法、及斯病に關する萬般の注意を通俗に說述せるもの、肺病に患ふ者は勿論、生命の安全を計る人は一秒も早く本書を精讀して此大光明を得られよ。

最新形洋装美本
全一冊二百八十餘頁

定價金壹圓貳拾錢
送料金八錢

醫學博士　金杉英五郎先生述

鼻と耳の病氣

耳鼻病科の泰斗金杉博士が耳と鼻について何人にも治療し得る樣懇切に說述せるものにして、耳の病氣に苦しむ人、鼻の病ひに因る人は勿論、健腦たらんとするものの唯一の相談相手也。

洋装菊判
金三十五錢
郵税四錢

醫學博士　遠山椿吉先生述

脚氣豫防法と自療法

脚氣に苦しむ人の爲に簡易なる豫防法と治療法を遠山先生が多年の經驗と學歷に基き何人にも出來得る樣、親切に詳述せる福音にして、病者は勿論是を憂ふる者は必讀せよ。

洋装菊判
金三十五錢
郵税四錢

醫學博士　瀬川昌耆先生述

胃癌と胃病

胃病は萬病の基なり。本書は瀬川博士が多年の蘊蓄より胃病を病む人、胃の健康を望む人等の爲に胃の强健法治療法を平易に懇切に說述せる神書にして身を思ふ者の常讀攝生すべき書也。

洋装菊判
金三十五錢
郵税四錢

醫學博士　佐野彪太先生述

神經衰弱と頭痛めまひ

神經衰弱は文明人の最も多く患ふる疾病にして、頭痛、めまひは何人も其苦惱を訴ふるもの也。本書は斯道の大家佐野博士が、此症狀に一大福音を齎らせられし靈著也。

洋裝菊判　金三十五錢　送料四錢

醫學博士　土田卯三郎先生述

青春時代の男女

青春時代即ち春期發動期は男女共に肝要時期にして、身體及精神に大變化を來す時也。本書は腦神經科の大醫士土田博士が其立場より此大問題を解決せられし必讀書なり。

洋裝菊判　金三十五錢　送料四錢

醫學博士　三宅　秀先生述

安眠法

本書は三宅博士が生理衛生の學理と多年の經驗に基き精神、肉體より起る疲勞及び不眠症の原因を明かにし、疲勞恢復の方法と安眠法を詳述せられし唯一の必讀書也。

洋裝菊判　金三十五錢　送料四錢

醫學博士　金杉英五郎先生述

腦力と勉強

腦力は人に應じて敏不敏あり爲に學問に業務に勉强の高下程度ありて一定なること能はず本書は金杉博士が多年の實驗と學識に依り腦の勉强法、記憶力の增進法及腦力と勉强の程度を說述せられしものにて萬人必讀の値あり、

洋裝菊判　金三十五錢　郵稅四錢

醫學博士　遠山椿吉先生述

實驗冷水摩擦法

遠山博士が自ら實驗と學理を斟酌して幼年に、老年に、婦人に四季に應じて適當なる冷水摩擦法を說述せられしものにて健康の人も病弱の人も一讀以て實行し得る名著也

洋裝菊判　金三十五錢　郵稅四錢

醫學博士　北里柴三郎先生述

强肺深呼吸法

深呼吸が强肺健康に確實なる卓効あるを率先して論ぜられたるは北里博士を以て嚆矢となす、本書は先生が深呼吸に關する一切の効力及實行方法を精密に解決せられたる良書也

洋裝菊判　金三十五錢　郵稅四錢

醫學博士 瀬川昌耆先生述

身體強壯法

洋裝菊判
金三十五錢
郵税四錢

▼如何せば 身體の強壯を簡易に有益に實行し得るか是を知らんとせば本書を見よ。

本書は先生が多年の實驗と學理に基き小兒青年老人の心身に最も適切なる方法を運動食物等より明快に說述せられたるもの也。故に身體の虛弱なる人病後其他病氣にて身體の衰弱したる人及小兒ある家庭は必讀すべき快著なり。

▼好評 諸新聞雜誌は本叢書を評して現代の家庭に必備すべき著なりと謂ひ、社會の好評如湧、學校官衙會社は必備せり

60
8927

終