

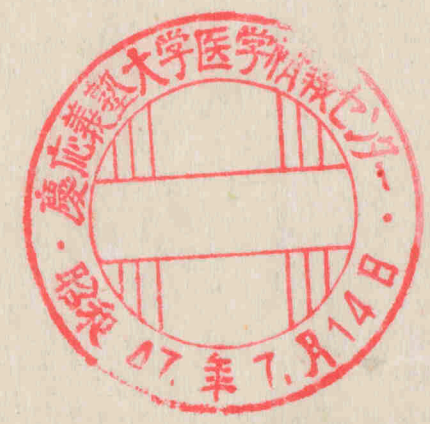
養生法

上

松	163
科	
副	

2477
498.3
Y.0-1
1

No. 843



富士川文庫
3201

養生法

元例

侍醫々學教頭蘭時松本良順誌
隱士 樂齋山内豐城校閱補註

此書ハ西洋各國医書中養生法の其國より取らる
山海野谷の地势氣候の風土を悉くして其なるを
悉くし其風土を悉くしたる事を執論せしむ漢文は其
ありて其書を又其何れも難きハ西洋漢の儘なること
さすハ西洋医流のそのことより其書又病名未の確し
其好むを悉く人にしるるに其書を漢字もくく

西洋医書をもきく……女崇い……海より……わらわら……
と豊城奉人の言をよき字にて今時の人よき……
休とせん……我國の語雅俗をま……て俗情……
す……む……て……け……の……川……ん……
……い……は……り……く……ら……く……より……て……今……の……人……の……耳……
……た……る……漢……文……洋……語……ハ……今……何……れ……り……○……病……名……ま……る……系……離……の……説……
……と……翻……譯……語……の……漢……医……の……言……を……あ……ら……た……る……ひ……た……る……多……く……又……
……其……意……味……の……違……い……も……何……れ……を……す……念……は……い……し……書……ぬ……き……て……あ……り……む……
……然……ら……ず……い……ま……は……西……洋……医……の……よ……く……い……は……る……人……は……あ……ら……な……く……今……世……
……西……洋……医……術……の……い……ま……は……は……は……る……て……漢……医……の……よ……く……い……は……る……人……は……あ……ら……な……く……今……世……

……系……離……の……説……
……た……る……漢……文……洋……語……ハ……今……何……れ……り……○……病……名……ま……る……系……離……の……説……
……と……翻……譯……語……の……漢……医……の……言……を……あ……ら……た……る……ひ……た……る……多……く……又……
……其……意……味……の……違……い……も……何……れ……を……す……念……は……い……し……書……ぬ……き……て……あ……り……む……
……然……ら……ず……い……ま……は……西……洋……医……の……よ……く……い……は……る……人……は……あ……ら……な……く……今……世……
……西……洋……医……術……の……い……ま……は……は……る……て……漢……医……の……よ……く……い……は……る……人……は……あ……ら……な……く……今……世……

さしは漢書をよむにむして只漢土聖賢の流又漢道許多の
書よりとり已り方よきたる養生法を以て説くを以て今日
の目よみていと幼くせしうけをきこり多しされ
大いの説いを用すき事なき捨つべきはつともいふ道
ろと違たうといふあつた一又此書中のヶ条の外も
拾これ説ある事とを論判すれは只此書の本を挙る
は似違ひつてても懐かきいふ徳ゆかりよむ人書と
見て参考して吾とよる一也て養生法は病のなきを
よつて防く一也るよて人こけおたる大壽を
自然よまらきて健よとをいふと合ふ一也

○住居家室

- 史記に言くして能く乾き汚穢ら浄なるを好むと云ふ
- 暑く寒くれ違ひつを要し居室を他よりあつた
いと用く一今煮場よを要し一也す
- 床下に流しめてうるきをよし且床下は湿氣をよむ
るを欲す一破り風の塵埃を舞さぬ一也床下のつと
地のはらき厚き二スより乾きたる砂を若くは灰を
よかる水ちと濁しよるやよみん一
- レウマチス。風濕。腰痛
。脚氣のよき方の徳氣
多し
- 居間寝るに好むと云ふ一也

并開よし大意をいふ通し風をいぬめりさぬをすしと云

○たゞに空を風と水と傳へりしと風は空氣のうぶ
さして波のまゝゆきしれど風は空も室の口より并き
空氣より入るものあり外の空は入口の下りより入
内の空は上の方より入るは風なき時燐燭は空を
して入口の上下は空を減らし燐燭は上なるは空を
いぬるは内は籠く是を空を空れ出入の志しと云り
○戸隙より空よりして降るまじと云は透洞より入風はこれ
もい害あり

○温き時戸隙より空より少くは并くは甚悪し風なき

方を廣く并て一かゝの層より入風はたゞは大意は水
を以て僅は孔を穿てしとこれ等傳へしと云りて

人の體はさかたると甚し 冒感・疥癩ホの患はれり
と云るは其の多し

○鴨居の上天井までの間より空を并き隙を空に入て空を
り立より一室の中よりして晴やうして入るは限なき
と云りしれ且上下四方よりして清きと云りしと云り
空はなるといふまじと云りしと云り

○室中白けしと云は垢はくしと云りしと云りしと云りし
たのす光の反射よき故は昼夜ともゆりしと云りし
とゆりし人の為は此は必用のものなり晴室は此は

血色あり〜暫男一易し
○養病。神夜病おとせし又眼をおとる内様と発しやすし人の死るも生るも大に中
は多し。是の西のありあり 登ハ第一登其を病〜その下不淨の象

○多し多くとも志らく掃除〜〜〜登丸をせし
もろくれよれものを吸込地日〜〜〜登葉し人
乃呼吸を入連大に該病の根原とせよとれ〜板の間
〜〜〜登物を用る毎生列の山度とせよ〜〜〜登良とす

○度ハ板洗〜〜〜登床と作り〜〜〜登下〜〜〜登ふむ
而下外すに甚とむ〜〜〜登下〜〜〜登のよ下外すハ
よ〜〜〜登のよ下外す〜〜〜登病人ハ養病皆清淨
なる〜〜〜登を以て〜〜〜登外床と作りて〜〜〜

むつ〜〜〜

○廁ハ我國と西洋の制を〜〜〜登な〜〜〜登あ〜〜〜登
喚〜〜〜登を〜〜〜登清淨〜〜〜登た〜〜〜登掃
除〜〜〜登尿の濁〜〜〜登を〜〜〜登糞尿ハ最下淨
と〜〜〜登人の毒〜〜〜登農家〜〜〜登尿桶と
おき〜〜〜登の肥〜〜〜登喚〜〜〜登〜〜〜登書と〜〜〜登
す田家の人民壯健〜〜〜登病を〜〜〜登〜〜〜登
只尿ハ日を経て腐敗〜〜〜登〜〜〜登悪〜〜〜登〜〜〜登
為〜〜〜登疫病を〜〜〜登令疾〜〜〜登膿潰〜〜〜登〜〜〜登
乃不淨ハ側〜〜〜登〜〜〜登

○西洋養生法より西の廁の製造ハ先二三尺四方の
箆ねをうめて上の拭板は丸くかくせき官を置
これ尻をうけて下穴は肘の陰をかく入ちよ
さして下の中段を交まむして蓋のこも蓋を
蓋の底漸く細りて下は交り官をこも蓋を
罪鎖しこもきよめてあるは蓋の底より水は流
の上端四方は定めてすらしは口をかくれも罪
乃蓋をらきよめてあるは底と上端との罪鎖は上の
拭板は捨りて環をなしてりあるは便事と
これ下の蓋を并き蓋の上端の蓋を并り八四寸の口

よりすらしは水をうけて蓋の中を流しあらしめて
蓋をより其の喚字のよし流る事あり又は蓋のた
尿管満りたるよは括よめて上よりぬく様せしめ
こもきよめりてはよりつひの中喚字にこもか
けしすめびのこもりて下は満りたるは流るのこも
さし除くと云中段は入水は括せし入るも又お
を櫃より入るも有とて屢く流る由ありけし入
くみて思ふは且我國は用なき事なれは
大よるをいふ

○世に慨々居家の制をさるるは夫れ我國人の欲する

おふしせしけふのち他つる古書は傳つるものなり
只ちき流るる物なりて凡てしるも七八百年に於て
乃もの多くともありしおの建年とくまより
國學家も然て其事を言ふ人家のも低くす
りありたり神祇の宮社の制は伊勢兩宮儀式
帳も造廠式も記されたりとて正殿の長さ一丈
一人もすも低き終り八尺ともゆき甚しく
伊勢神宮れ或も階の長さ六尺とありて床の言
くぬりけりある今伊勢れあるれ又大嘗會
悠記に基殿も古代のさばなりとを記す

ちき今賃素朴実なるはして神社世の人を
たふる家の造りも今世の架をたふる
ちき言指すは物もけ社今時は
せりなる程ありな床下の
後、制の改りたるものとゆけおちて寺を
は石をも石灰のたきふしるちとれ床下の
造りもなるなり我國の感なる時
たる大内裏におちきなるなり
をけりたるものなり今書ゆは乃前
記に宮殿造り乃名のなり

より所々通して今の内裏も建風もくく一色又おの通
らうとて所々板交うてきき也と申すも亦もは
上げ敷といふも交おふいし○夫人の寝所のきぬは
類聚雜要抄にあるとてうまを別よ建て四方より
帳をかけたるといふ大い掛家親王とを始寝殿と
いふ所より建て置きたるもねと定由武家のきぬは昔年
おほきまとも替りて各きぬ敷きたると申すは上帳
とよりて帳甚い上帳よりつとてきぬを所より四五百
年れむうのきぬけりたるい京の小山の令園赤山の銀
冥よりこれ且利義波公令冥といふもまた建て同義波公

銀冥をせられてせよ敷赤者の掛掛之、水々を板ま
よて二階なり武家赤紀州若山よ水野及れ至敷大和
大納言殿の居本を賜りて川越たる家作なりとて
今の武家の言聞書院といふより交なりこれ板交
よて上げ敷なり所の作りかゝる用なるをいふと
或人々今の家他よ床の間といふもの住まよより
て家毎に有通例うまらうて平敷よりよりきり
古くいふ板といひて敷のよき板といふいふをいふと
立たるを後よ床飾といひて之幅對の掛物申ハ必
佛像左右も脇持するを風流よ事及花きいふ

かき向後より病人あまた熱のまじりもあつたしよすま
されてとほよとねもる西洋人あつたといふもあつた
けホのまじり今改まるようまし一梅の石をもちらて
ふのまじりにあはする人にねのつら東南をあけか
よりもしやうきんとすまはれらるるむいしきよ
いすまじり冷暑は堪つてけまじりなりなりいま
よりのちあはれん人は養生法はあつてよく
ふを用ふて一民百にむらりねのつまあつた
すれい必東南をめてねのりねの理なり山家は
なまじり六せらる年おのあはれのまじりあつた

争戦の時世として何れも今もさうりまはつたるしあは
かしてされい古代の十もなるあはれつてもねもあつた
あつたし一貝原の養生訓もあつたし一徳川もあつた
をうらとすまじり○廁は西洋の製造といふを思ふ川は
今あつたし一とされい川をといふを思ふ川は
生うらけてふ浄を流し捨るや大内裏村中一
廁といふものもあつたし一あつたし一西捨るものと
よゆらあつたし一あつたし一あつたし一あつたし
よて川やといふもあつたし一あつたし一あつたし
と何れもあつたし一あつたし一あつたし一あつたし

ちるべし今も野山の坊中いさな湯事の上より
うけてふ降もれ山川は流し流すあり世は物法は
り某うある女房ののまりつ建ふれいそ床をそ
たよ物い絶人と極糸をぬきそそ進ハ香水をそ
まぬきたるそいりそぬ増りたりといふあり
されいそそそ物とりて捨たる事いそそ
こ進を捨る亦川は流りけりそと後ハそそ
えりそ流るそそありたるそそありそ今時そ
相いんのもあるそそいそそそ扱ふそそ押し
たそそいそそいそそ実ハふ降のそそ流きそそいそ

そそそあり○すそそ西洋のそそ二階之階なり
彼人宛理はあそそれいそそそ代をそそ
すそいなり我國よいそそいそそいそむり
自然は好む所同しそゆなり城廓の天守矢倉などは
そ世彼國の風移り来りしそ我國の古風ふいあそ

○衣服衾蓐の類

衣服ハ人より生る温帯を空氣もちそはるたあなり
そそい温帯を去り人より生るすのそあそ人多き所ハ
温人おけは冷なりそそ時衣服を厚くするハこれ温

衣を固い衣を奪はさるゝめあり

○木綿ハも質よく温衣を以又よく温衣をおつゝも
一絹ハ温衣を以るもまじくしてまじくぬをさる事
たしゆ之ハ肌より綿付の類ハ本指を究上よりこれ
こもつゝぬといふも久々ハ體中より驅りさる旧衣を
保つゝもなきを以て肌よりける衣類ハ志らく改し
て清くつちるをよしとす清くつちれハ汗賊脂垢を布
目よりぬりて體をぬれ糸交をよめぬしきよ浄の衣を
體中よりぬり入て人身を病まむるハ親衣垢つけ
逆上頭痛の病を生るゝ多し此ハ夏は汗も多し

多き夏の日屬ハ肌衣を替るをよしとすよき水垢
ぬりよすこと

○上之衣の類ハ春夏は異なり事おき夏は暑候此交は冷
てし物より何すア胸領ハよき夏て風のあつゝ
ハ身より冬日東北の風より向て領下胸上を冷き
肺病の起きあり

○帯紐の類ハちるくハ巾巾巾を以ておかしきをよ
とす也て衣帯究るハ血の循環を妨て名直
○衾褥もまじく本指をよとす也巾巾ハ入るハ綿衣を
良とすといふも年月を以てよれ垢つけハ多し

砂は小児の遠尿をうと砂花は志すまは病人の汗臍病毒
分利の蒸氣なりと吸ひ込あるを身は蒸氣して體を
害する事多し故に旧き法を用ふる事なす進んぬ故
用ひて種々此惡病を棄る事志すくも又馬毛打
葉あめりき海菜あめりきを用ふる事有りし内よりいふて
用ひれはやむことありて頗る暖なり砂はふ淨とせし
於てふるもやしとて固くし多き事ある事用ひて
良なり鳥毛ハ佳なりれども余り暖よとて惡しきぬ
ことしむる事有り

○飲食

○人の百體發育して止まるとこれを養ふもれは皆血氣
有りあり而て血なり飲食より生ずる人牙齒を令う
す事とゆるい血氣を以てて血を作られ皆飲食
の物よるを食を終るとは一葉一病といふ血の減する
は有り血少ぐれは體弱く體弱くれば筋力衰其神
力と遅うとゆるい人各々體を壯健ししを才
を補ふりと勢ひしては五臟府の中飲食を
消化し血脈を製する操其力は添りては

食してそそ度と失は必百子壯病とせしむる養生の法を
飲食のなを以て最要とす也

○肉食

多獸魚鼈皆人の食に付すべし何事も消化しやすく
してよく良血を生ず中にも嫩畜獸の肉養分を食む
事多し鶏豚鴨鵝鴨子小鳥
猪豕牛羊鹿鹿の肉煮てこれを含ませし最良之
肉ハ蔬菜もよく消化しやすくして穢糟少く
化して血となりしれ多く糞尿の分少し食後の尿を
剖竅して胃中と視るは肉は消化の余腸中
に残るもの少しこれを以てよくこまき易きを知らず

○西洋各國中英國ハ其食最良之故に軍卒ハ牛肉を
食する事一週日の内二週より少きハなしと云々

英率ハ戦場ハ疲羸するもの少く戦の勝
敗を以て士率勇怯を以てし其苦を凌ぐ
る他國は優まり是食の善にして英ハ感する
中乏んなり諸瘡の瘡的は甚難きものハ英の瘡的
最多し然て精神を芳し筋骨を使没するもの
必肉食して其體を養はしむるは瘡瘳不眠
の患を生し瘡瘳して物より動し易く過敏
にして瘡瘳瘳瘳の方智あるもを深遠の

きよき場をよと逐るれ力とゆるり能くま

○魚肉もよき獸の肉は次で滋養のふまゝといへとも
其質水氣多きよよ活康の血をを化ゆるり獸の
肉はよきと且消化悪し

○五穀

五穀ハ皆穀類セトノルを合じり多く穀中へ入て脂肪を
生し血質を補ふり頗多しといへも赤血は化るるか
故に五穀を食す中へ能く消化を令し平生れ養生
おいて是れをゆるり能く消化を令し平生れ養生
糞尿に化すもの多し五穀を食ふものより肥満す

まても脂肪多くして其體柔弱なり精力活壯なる事を
ゆるり難く堪へ苦を忍ぶ力あり

○菜蔬

生菜の類消化ゆるりゆるりゆるり血中の
諸生分を補ひ血質を清浄なりむゆり毎食に氣
をゆるりゆるりこれ類中菜蔬は緑色の物をよしと其法菜
根中よじん芋の類消化ゆるりゆるり且養分を合じ
る穀類より皆食すべし此も菜蔬の類をか
質よ助るる本の質をゆるりゆるり消化ゆるりゆるり
烹煮不熟なゆるりゆるりゆるりゆるりゆるり

○我邦人菓蔬の根菜菓瓜の類を嗜まつけて平食とす
 香のれ皆ふ消化して養分を合むるやかく害多く
 能くしたる飯を食ふ時其鹹味をほるは糖で
 食ふべきものやゆきよき止むるといふは其毒の
 ものとてしるす中より此の類の漬物甚く食用
 とほるを悪しに爲す下利を棄てて痲病コレラ
 の類とて其毒を事知る

○食物の成分大略を掲ぐ

○肉類諸系大同小異ありといへども人牙法級の成分
 とお同一の派を考著す

○鶏卵 百分を以て算

白中水分 八十五分 蛋白質 十二分 エキス物 二分半 鹵物 半分

黄中水分 五四分 蛋白質 廿二分 エキス物 一分半 鹵物 七分

○穀類

植物性蛋白質 膠質 園素 脂油 蠟 糖質

水分

其鹵物ハ即刺多亜私加兒基、曹達、麻屈涅失典、

鉄、又テキストリ子 植物のフロテイ子ヤン 砂糖

○菓實

傑列乙 園素 蛋白質 テキストリ子 香素 鹵物

○ 菜蔬根葉 芋菜の根

○ 纖維 蛋白質 脂肪 護膜 脂油 ハルス 圈質

エキス物 鹵物 水分 アスバラニイ 窒素保含ノモノ

○ 餅菓子干菓子

菓子ハ食用の食物として貯て牙を養ふ為にして
こを穀類と砂糖より製し毒なきことと甘味も
其味の故ハ胃腸の裏面をゆるめ軟弱して食物消
化の力を失はしむる牙を養ふ本原を食用を感
ずる能くすはれり糖の質ハ血中に入て
血の流利と養へしめ體中流れる力と共ハ胃腸を弱し

終ニ腺病を棄る原とする

。腺病。腺腫。肺病。眼病。梅毒。腺病の病の終病のつひなり

小兒を在てハ脾痔腸の腫痛 瘰癧の病となる大人ハ肥

胖病眼病赤を誘ひ生ずるは此の病我人々生ずるは

菓子と食するは腺病多ク肺病眼病赤を誘ひ

西洋流國より此ハ大凡二倍余なるハ此ハ小兒を

追々生長し牙體を造営棄育する時なるを之たり

其きかのを何れも求めて壯健の天質を軟弱なる

しめ生後食用の人は端々しむる今時ト下痢の小兒

綿服してやふふやふは甚し其味もなき菓子を食

すもれと主人の子れ添えは綿布を忌みおろすあり

後、湯茶の熱相と攪すべし

○水中の含む所の成分大略

○炭酸 氛圍諸気期 炭酸塩 燐酸塩 硫酸塩

アモニア 食塩 硝酸塩 水の熱之は他諸液体を合
する有るべし 皆その時の集存物として水源の土

質を因て同じくす 右に記す成分各が汗を合む
ものを飲まざるは良し 而して水中の中人より益

あるもの酸素あり 然るは湯は炭火上より煮るは
よりて水中に酸素蒸発し 減して却て炭水素

を増すを好まざるべし 試み魚を冷湯中に入れてハ

とあり 活葉茶も少許汗を吐き出して 終るまで
以て煮る水の動物も好まざる事を志すべし

○茶

茶は尋常習慣を因て世界万国の人民これを用ゐ
る 精神を振奮し 消化腺を補ふ性質をも有る 且
是は害を却て消化腺を傷み 且熱するれば尤良から
ず 茶の原質をテイ子といふも 性人の精神を振ら
なく 且感あるも 茶を碎る人酒を飲るも 同く
後を失ひ 昏迷を起すも 同く 然るも 此と 振
刺戟の質あるは 精製の茶を多く用ゐるは 害ありと

く肺病痔疾水の患を以英吉利の新聞紙を以て
多き癩癩の患者を以て其原父祖二世の酒毒
に奪るもの多しと云く人の善悪は長たるは只精神を
智の神子優ると以てと云く癩癩昏迷癩癩の如き
おいて人の禽獣を以て云くゆゑん又以て云く癩癩
戒めざるべしと云く

○酒害右の如しといふも流り悪病ある所
そと地濕沼瘴害甚ししや、もすれ、虐病水
流行する所は船父を以て定めて純良の焼
酒少つと勝り適好は精神を報るせし免

神経力を以て悪病を以て勝りし、
人におし、是を喫するを要す、
船を以て政府の費を以て醇酎を
備へ、
乃飲料を給するは此理ありゆゑなり

○上好純良の焼酒は透明水の如く舌は弱て悪む
す、
辛癖の味が、
百分ふしてアルコールを合
む、
三十ふより五十ふより

○純アルコールは炭素、
水素、
酸素、
ニを以て
あつ、
他なる所の成分は、
糖のあり、
きよなり
て混するものなり

○口ハ実ニ百病の門ニシテ飲食の色及食物の善悪ニ
よりテ流病を辱ク熱テ良キ滋養のものヲ擇ビ己ニ
其腹ニ飽クハ別止ム一トハ多程を更ニ食ハ事
即チ進人ニシテ體の強弱と労働の多少ニ依リ
且テ食後の時節ニ應ジ一日分ニ宜ク適キルニ
先ト飲食ハ味草間ニシテ性キものと良ク一益ハ
多ク滋味ニシテ春ハ多キものトよし哺食ハ
まじ間者ニシテ夏日暖地ニ便ビ人ハ多ク野菜を
食ヒ冬日寒地ハ肉食と多クよしすう能ク
時節をきめ候一ト秋夏ニ進ク食ハ色々す食

後速クは涼ニシテ一ト熱物ハ胃腸を傷リ消化の様
をさへし勢テ冷物を食フ一ト然チ水飲液中
最チ一の天造物ニシテ血の流利を調ヘ腸胃を清
淨ニシテ消化の様を助ク但甚ク一ト飲する事
多ク一ト○人食時ニ修シテ色味をくしハ酒
醴と貪リ痛飲止モ又放食多餐恒チク妄ニ其味
を嗜ニ湯茶を喫シ體氣を養フ食物を以テ却テ
その名と多ク多シ終ニ是ク為ニ病を求めも多ク亡
す勝むるニ劣リ一ト甚ク一ト何ニハ魚の餌ニ
よりテ釣ク也鳥獸も食を求テ陷阱ニおち入る事

智なき弱之人は動物の靈として自ら口腹の爲めは
才を殺すは他の魚々も獸も及ぶべき事なり可成
事なりともや

○警城云肉食の事今時我國は四足動物を食すは
穢多しよよと云むはつらり此事はつらり佛法の威
まなりて戒をもつたると云ふよりして神前もも
以むるも如くつらり日本紀をもちて古語拾遺
なるとも肉食のより及ぶ又延喜式も三ヶ日遣ふ
ための供御は麻完猪完あり類聚雜要抄も麻完
代用水も猪完代用維とありと云ふは改りたる也

今も春日よまされたよは狸百足兔百足雉百羽と掛符之
諏訪の神事もも獸頭を殺す贅より釋奠は料
もくらくれ獸頭用のくわらるる今もくらくわら
火串として麻を好くも食用のくわらり兔は今
お家家の湯若例もくわらると之百年来もきてさ
禁くくわらるとも思われも太平くわらつる料は又
さゆくわらるとも思われも魚もも多くぬりよき
人も兼食して力を勞はるもれがく安んじて滋味
と好むよりかのつらり四足はむんもわらり佛法因果
の記なきよらつる勇まのわらりつらり治世の一弊

停滯して害をなす。眼をくわの類物もこれあり
○ 菜蔬木の質もはあつらふきい勿論の香の物も沈の
やうといふも今、ね代るものなり。さうして多量に
使ふと、夏日に新漬もの亦んを用ゐて食す。
○ 味噌汁といふもの、家毎に常食なり。この國は、それ
こゝろ、沈むといふも押して考ふる。麦豆を用て麴を
加へ、塩はこめて作り貯るに必、胃中より、疾く、さう
され、腹弱りといふ稱、考す。れと、蘇、いかに、米とむ、花を
咲かすとして、むびのとき、物をか、甘く、は、夏、腐れ易し。今
こゝろ、代るもの、か、を、こゝろ、む、む、さ、さ、し、ん、を、つ、けて

そ、害、な、さ、す、る、程、を、さ、さ、す、
又、麴、納、豆、其、酒、な、り、
物、と、さ、さ、す、
○ 養生、例、味、嗜、性、和、う、て、腸、胃、を
補、ふ、ま、け、沈、む、け、こ、し、
補、ふ、ま、け、沈、む、け、こ、し、
合、い、
○ 藻、菓子、干、菓子、
今、時、の、め、き、い、
了、令、
け、以、
る、
其、味、
大、

○菓實の酸味もこれ清涼の功有り河邊と熱地を
りては甘味多し也其害を言ふも一般に云ふ
粟米は粉類にして清淨物之又柿の濕多きと酒
糟も此の濕をぬき其くして食ふは亦酸敗し
たるものなり食ふべからず
○水の清き者も井の清淨の井も是なり今江戶市
中も同じ井あり川水を引たるも其清きものあり
といふもやもすれ湯り又水と汚物も混じり
又雨よりて地より井水も多きを井戸側のかげ
たる水を汲みしむるは其清きものなり

害者なり香水の井を多く用ひて養生洲も其害あり
○茶もまじ一般に云ふといひて宇治の茶製を以て
茶の清き者にして折包茶の上茶といふも清淨にして
清功も精製するもの下茶の晩茶といふも清功も
少くは茶の古間は茶にして馬に用ひたり
るも清きものなり下茶の茶は又最上の茶は芽か
し茶は多くて茶の質多しといふ下茶は清功も
精製と衝動しといふ事ありて茶は清功も
多し精製と相違する事ありといふ事ありて精
製の清功も多しなり又茶の最上は茶の害あり

とくくー ○養生訓は茶は冷物なりとて上げたる後有害
有るは同きなる茶の性彼人の病にあつては

○酒のよりとて飲むべきはされと禁むべしけしは上酒に
いさしゆとて飲めば冷酒をのむべし熱酒を
とて書有るは今時益病の酒に灰けをぬてなぬ
たる多し好むべしとのむべし中級者尤害あり
○養生訓は冷酒は瘕を集め胃を損ふとて非なり
丹溪は冷酒をよしといふをゆゑなるなり

