

養生法

下

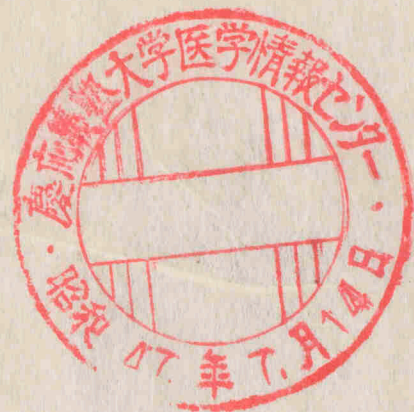
松	164
科別	

498.3

Y0-1

2

No. 844



富士川文庫

3202

○煙草

煙草の千貨を委——論は進ハ害の……して良とする
 取ら……れと今世界中に盛はれて夫婦は限……好
 嗜——別たるも此害なき……る事と別……の眼
 子瞑眩——喉嚨を癢——は舌を焦——又胃の字を弱……
 了才著——煙草は種……有喚きた……て終末……て
 喫……はを嗔……煙草として早入て進……系を喫……れ
 あり又煙草もして只……煙を吸……はを別我國の刻煙
 草西洋人の巻煙草……は……西洋人の煙草……
 ……は只煙……は入て是を吸……我白人

よくいましてめて香をけしむる。○養生訓に性毒こ
といまゝのおけり

○浴湯

温湯浴寒水浴すよま肌の垢と去りよく蒸氣れ棄
ちしむるをむのくす人々垢つけの積腥毛元と寒き血
中れ積滓體卵を去り去るるを熱す中し留りて
終る悪寒熱感冒感の病と棄きしむるなり

○世人冒感の病と風邪と言はるるは寒くはるる風あり
肌膚の毛孔収縮し血の理をせりて悪寒を棄る

なり寒風肌を収縮しむる垢の積滯を寒くといふ也
し害となるはくはるる風邪の時入湯してよく垢を
去りあたるまりて寒きを何れか大なる寒風終ら
ば即時に湯をぬる

○浴湯熱より過るは表氣をゆめ力を失ひおしれをさす
容易は冒感すけめてめるき湯に入てよく垢を去り
或は衣裳を去り運動して再び棄行よく熱湯は浴
して後寒を去るべく清むるはむていそ害又甚し知る
熱湯は入るとれ激るる體力を弱くし痲病を棄りま
中風を生ずるに戸の人中風多きは熱湯の害と云西洋人

の湯温華氏を暖し六十五交をさる事なし秋に冷水
浴を告ぐす○壯健にして日々運動するも日々入湯するの害
なく老弱の人は月々五六交をさる事なし但し老弱は精
垢の積るるやよす

○警愷云浴湯の事養生訓は熱湯を用いず温り
をさるる事といふよし又お灸打病は薬は増りたる
事有しすも凡病のお灸はさるるよしといふなりぬり月
は湯あてて垢を洗をも只お灸をほしてす止む
しといふいづれもし垢をさるる浴湯はとあり
たむるものと思ふに非し○又温泉の事さるる

温泉の病を治るる入湯をせしむ病ありを湯より
て性質をさるるは春生はよりしきあり

○睡眠

睡眠の間は五官視聴味の用令く休止し精神を養動を
しむしめるし體中四體の各使あるはし人れとさる
る事なきも寐するし又枕を垂しおのつる安楽を
求むる精神おしし化用するを以て自然進も大凡
皆法靜るる事日中れ勞費を補ひ精神力體を
復するもの多し是を考るる日中勞費を補ひて

然として之事を止めて應外は勅方一筋骨を堅く
し然して後文は緩急して神思を養ひ然れども
過ひ業より其精力を芳健し二文の以養ふ入て安
眠す一人各精神を限りあれは昼夜勉強して其
報策すらもあらずと云ふ事甚し

○豐城云睡眠の事養生則は飲食の熱と情の熱
睡眠の熱を古人三熱と云ふいぬる事あり
ハ養生の及ばず事一人一睡眠少く進み其病より
えず事ありや事いぬる事又事金方曰養生乃ち
久しくは久しく進み久しくは久しく進み

きとあり又世俗常言者れ昼夜の間に睡眠する事
多し然るに何事も人々の事を不知る事人々の事
甚くは少くありや事いぬる事又事金方曰養生乃ち
久しくは久しく進み久しくは久しく進み

○房事

房事の康健の人各其精力を適くして病をさし
すは即ち養生に過る事是人間自然の中性にて
此の事いぬる事いぬる事いぬる事いぬる事
子夜夜九時あつとありて事いぬる事いぬる事

すれは害ありを身いままに食うてはらふを後を生るは
理なり先人もまじきうりそ身目も消耗するもれはね
かあふも腐ると以てすまじい精力を失うるに必多し中
年壯健の人とてはもも衰は回て多々なせに精力を純
し思慮を爲すし體もまじき書つて動化する年々
たしあはれあふすはねるも人倫の大戒をうしふ
い事を破りてを亡すはうら

○房事自然て一事を標毒れ原はれ房事
よりおろ下婦のれ百人の中九十五人の標毒
小うらさるもれは是を原花街賣るも制家

さあ西洋流園標毒を思ひて花街を破却する事
ありし時却て標毒の病人増えり是房事ハ天性
乃人欲するを花街をなせに竊は夢をすも此は
さうしあふしはたのちなり死ては後子花街を
まし毎不敬するも法を改め法をまて標毒病
院と建て毎週医官をて処費女を密に治免
少も毒に感する婦人の世は病後子入て治癒を
つ治して後出してえし何しむもあは標毒は
劇毒に即して連は治し花街毒原を掃除
するものとめて大に標毒に患者減きとす○標毒ハ

人より人を得り追くす毒を増し是より命を換
し又より命を得て移くは病を治す事也
毒女を人をして毒を授けたる人におもひ
事をしては花柳の毒を授けたる人を毒池に陥ら
しめよと云ふ事也

○警戒云房事之事 貝原春生訓 交接の期を千
令方よりして人年廿の者四日一世より三十の者八日一
一世四十の者十六日一世五十の者廿日一世六十ハ
精をたらしめて世より精力感なりハ一月より一月半
守力盡かる人欲念を押しつけて世に腫物を生か

性弱の人ハ此期よりしては淫する事ハ血氣
を棄てて未だ血氣が少くハ世に養生が事
を授けし世の根本をよき事にしては世に
おもひ寄せて人若天賦の才にしては世に
了あれども年既にしては定めては年血氣
未令の者ハ甚あす之却て老人より害甚し又千
令方ハ房中補益の役もして年四十以上ハ房
中如術を行ふべき其後日四十以上血氣漸く衰
ふるを精守を以てして只志を交接する事
すはハ元守つては血氣をめぐりて補益の事也

操るるより奮起し勝府解養の輸送も是ては人々
汗尿を汗の化用又いつくまう故津留の汚物なく
法是皆新鮮良好を以筋肉肥堅骨格長大く百害に
堪へがりの病原も病まむる事能くするより運動
の人より益有るものとして居て居て居るを操
り業を為すも好むも早曉の間に定中初を
労作するは新鮮清涼の空氣を以て血液を清浄に
し百體と補理するに體中此様なるを蓋し活
発し飲食消化尿管の通利小各を而しては是れ
養生法中運動を以て最も要の事なり

○普救の運動の事いふ文の後のや、今時力士も角力より
ち儀を流りて胸をうせ頭耳をうせむは
いふもなりたるふして力士は昔より入
すて武藝より人よりあはれをたすつも皆
なりしよりなり文事より人より礼正をさ
すはと運動のしるべきは病者なりしよりいふも
運動はつては毎朝の國をいへりて定
太極も近年よりあはれなりは城より大
やけより建りて城の家と云は魯西亜國なりは
防衛をゆるがせりては火を貯て是といふも

極寒のいひなき交をなかり女子交りも重しもあり
る事さなりしきけい中におろるるし火酒未うて
まると清きぬせの春なりて腫病を好ふとより
運動とまゝは武蔵角力カ押なるとし或は雪舟
犬より舟まで舟舟よ余百里外の野山を巡見し山
中木落は雪舟のめい又雪舟よ余て運動し
ぬせいけしてまるとまゝかゝ運動して清く
もの春よめても病壯健ことほめ可なり試て只
なりとせし人體を運動するたる春をいふとす
武蔵角力のいふことと運動とを駕輿舟のいふこと

運動といふ事運動は物骨を強くするといふ事運動
と南といふ運動春をいふ事勢といふ事

或人云は書衣食住をなしたる情はぬ人運動の
は又何をよしたる人富屋之學は人ふ行住坐臥の體乃
はゆるしちるもまたいふもぬ人けいあつ。け
妊娠中の書つら小児の春はくさるる人
男屋の人の書息の調はれきつるもあつ。りしを春
生別はなりしきま大いささうはく日こきつる後い
もきつる。進言源はあつ。あつ。きつる。あつ。あつ。
りを終る。あつ。あつ。あつ。

○病名

○^{レウマチス} 痿麻質私

風痰の一種を治すに用ひる病入又傷冷毒と云

○風痰

みづいそまわむ俗よく云

○濕癩

いぜんこおひと云

○脚氣

かかと痛む

○感冒

俗に風邪を患ふを云ふ

○發熱

治病よくて發するを云ふ

○萎黃病

血の枯れしめり病を云ふ

○神經病

精神よりなる病を云ふ

○痢病

下利病の一種を云ふ

○コレラ

と本年よりコレラの流行ありて甚しき者ありて世に驚き
おの多し

○瘧病

おこり俗中より病

○肺病

肺の病毒有て終に肺癆病となりて病

○痔疾

俗中より痔疾の病

○腺病

一種の血毒より生ずる病にて腫物以瘰癧と稱し且肺
病たりて常收斂ありて

○肺癆

肺癆の毒をいふ言を肺癆とす

○瘰癧

頭首の骨に生ずる瘰癧の毒をいふ言を瘰癧とす
腫物ありて

○頭痛

以りてき痛なり

○眼病

眼の病なり

○梅毒

一種の血毒より生ずる病

○膿瘍

うしろのてらにのりておこす

○脾痔

小兒は乳をとりて腹風ひんがし好く

○肥胖

胎肥病と向しく平人より事打つる病
但角力取るものや、筋骨つよくふつふと

○顛狂

世よりふまらういんてん

○咳嗽

せきこの病

○痼疾

えきうてきしん

○不眠

うへきうてきしん

○枕出

腰よりきしん

○分離説

○鶏卵

白中白とる 黄中黄とる 水は水とる

○テキストリ子

草木の養育のえこ

○傑列しケレイ

うんてんの乳

○香素

白ひのえこ

○炭酸

炭素と酸素の合せるもの

○炭酸塩

炭酸と他の法おと合せるものにして其多し

○燐酸塩

焼ハ及日中燐ハ入塊成ハ物火をこのえこ酸素と合しよく
他のえおとあつて炭酸塩と同一

○硫酸塩

これハ硫酸のえこ酸と合し塩と成る事お同一

○ゴム

木のやまの一種ハ水とけるとゴムと云

○ハルス

草木より少むやまの一種なり火或ハ焼耐しうけを
ハルスと云

○アスバラニイ

動物の一種のえこ

○アセトニア

一種の元物人獣をこれを含むもの

○食塩

平日食する塩

○硝酸塩

硝酸といふものなり、またそのものとして硝石ホウダアス
コクシニアの類

○窒素

元素の一種

スチキストフ

○^{フシ}窒素^カ諸^カ尾^ス斯

窒素といふ大空の中の空の如き尾斯といふものは
もろくの如きもの

○^ー纖維^セ絲

纖維の如き法を織るもの

○^エ蛋白^イ白

エイワット

○^{セル}圈^ル質

圈素の如き

○^{セル}鑛^ル物

金石の如き

右の食料ハ戦争の時ハ動化劇しき時の量と平日
安静の時ハ凡食料の二分之一を減す

一 亞采利が軍艦食料

一周をこゆは分ち。初二日の間ハ一人ハ塩豚十六斤大豆
いんげん豆七斤小麦粉 ビスコイト 乾パンの十四斤 胡麻の粒 碓氷塩
一斤 砂糖二斤 茶一斤 乾目四十一斤 日本目方
三百三十二斤。中二日の間は
塩牛十六斤 小麦粉八斤 干菓物 柿餅仁の粒 四斤 ビスコイト
十四斤 茶砂糖各二斤 碓氷 干菓物の廿斤 乾目四十一斤
日本目方三百三十二斤
。後二日の間ハ塩牛十六斤 米八斤 ホールの牛乳 二斤 チーズ 乾牛乳
二斤 小麦粉 ビスコイト 十四斤 茶砂糖各二斤 碓氷 干菓物一斤 乾目方
同

右ハ大洋中ニ在る間の食料之总量一七港内滞泊中ハ碓氷
塩漬の肉を食さしめず 碓氷を夕ハ英國より一時々々
獣肉をゆきききあり 船中時ハ魚肉を獣肉の倍量に
用ひれハ身体補給する力同等のものトす 小麦粉の量
子米の粒ハ多ク 昼食より用ひ物夕ハパン ビスコイト を用ひ

但し魚肉を以て獣肉に代るべきものあり 又本年の彗星の出現し
海川よりて區別ありしと 彗星と生の流を消滅せし

亞國人ハ春中より一日の食料十二斤 三合と
と定めて五十八年の間ハ病康健して八十有餘の存命
せしと見しと 亞医ハイト氏の抱懐なり

一 食物の多いは爲のよくなる冬は脂肪質の物をよくとす
 一 食物は筋肉と養分性の物を又カと増殖氣と賜もの
 砂糖と脂肪多き物とをなるべくさへむもの類は肉とよく身
 作を温暖する脂肪多き肉類乳汁小麦粉の類はカと増殖
 氣と賜物を酒の用をさうして取極の効と致すは酒の大害の
 一 食料は米をとりては困人と小麦をとりて肉食するは困人と
 これを米をとりては困人と肉が骨細まりのと亜医の物語
 かくとり今我國大やけより給る扶持米一人は一日五合
凡そ米五合
掛目二百目 宛ち上げて一刻も余り減すべし 亦僕などこれと
 三合の食す給いと掛けは漬物昼は一菜は漬物夕は漬物の

漬物は子孫例をりされと一家の主人はよくもさうしてお煮の
 漬物此の助持よりよくねども定めてしは軍隊の附
 合糧の料むしはよくもしやちしは海軍のよむはよくもしは
 常例は悪者流黨したるを征伐よせよ一人よくもさうと白米
 の握り飯を之交をも給りたるよし兼といふもの梅干味噌つ
 けおろしなせと人よくもねむりの食したりとさうらひの時
 の人平食子別たる飯きよあけうてしるもさうとさうと
 其実に山中は冬の時肉と畜とし海辺は魚をとりし
 くらゐに穀のうちにさうしてさうと野菜も本草の類もと
 輝食するものには備へ給はばさうとさうとの肉食といむ

るや今又の常とありて軍陣にせしむる事といふもいふも
さるもあつてよりて再いまたさるも孟子は鶏豚狗彘
の畜その肉を失ふよりあつて七十者可以食肉とあるも
童子も幼少も唐はハカも用しつゝふもいふも我
もいふもいふも古語拾遺は清年の神の四子田人の
牛完を食ふと云ふもいふもやもいふも清年の神
いふも蝗を食ふもいふも苗禁忽拈換したるを
謝しをりて肉を儲けて食ひしより年ゆゑもいふも
神祇官は白猪白馬白鶏を以て清年の神を食ふゆゑ
とあるも是なり日本紀は仁徳天皇は云ふと

て免我野の麻を射と云ふもいふもいふもいふも
ありけるもいふも麻のいふもいふもいふもいふも
て清年の神を食ひしより年ゆゑもいふもいふも
と云ふもいふもいふもいふもいふもいふもいふも
料のいふもいふもいふもいふもいふもいふもいふも
天武天皇四年令天下始禁歙食自非餌病不許輒噉世
因謂曰藥食とい書したるもいふもいふもいふも
そい何よりて書しつゝいふもいふもいふもいふも
いふもいふもいふもいふもいふもいふもいふも
式は清浄いふもいふもいふもいふもいふもいふも

昔は白あつてもあつても今時ね言の家を免の以若例にちしきりぢぢ
小人を京の以物に各獲物の猪鹿を賜り乾牛の以茶より以
膳之の以し合さるるにたる中と牛肉をきりてせやれ野馬
方をも白牛酪を製して法人のゆきも多し牛の乳けし
ていせいにしるるを肉食をいむすといれをちきりてされ
外國を學ぶよに河の以肉食を用ひぬおとくは進付を
とんよパンをともも貯り并利して軍卒の養ひを重し
勇氣をたけきんとい行要をたけきりていづもいづも
ていも新いぢきりて書ひてあつたけいあつたけい
ていあつたけいあつたけいあつたけいあつたけい

我國乃とすこれ道は大已貴命かき名命れをくや
たつて事ハ世人共よくしるるなれを列は醫師と
きりてをくしるるなりしよわそのふもゆきも大回
方よ某國の薬ふと志氣したるをたけきりていづも
生おるもれをともてあつたけいあつたけいあつたけい
病も垂りしけつていづもて書るあつたけい今も田舎
ていあつたけいあつたけいあつたけいあつたけいあつたけい
みちのくれいあつたけいあつたけいあつたけいあつたけい
あつたけいあつたけいあつたけいあつたけいあつたけい
ていあつたけいあつたけいあつたけいあつたけいあつたけい
ていあつたけいあつたけいあつたけいあつたけいあつたけい

なりしより倭く漢家の法の傳りしより後ハ和氣丹波
乃支氏はこれをもて成をてきて白河のまゝの法
丹波雅忠を家國の扁鵲といふれくはるるのりけし
言繁の王病のまゝよりしてゐく雅忠の法瘡を
清まじに群臣を識くく医房にほめて医膝く
きてはひのやとを成めくも傳りつゝたるの医術の
術を養ひたりしとこれ漢家の法なり乃ててたれく
亦乃ててしある茶粥も持ててゆく年行ぬるを
ふれしよりいふらんはをせし西洋の医術の法は
漢家の医術より異なるはくも多し人牙完理乃況なりと

よりしてゆく茶粥は河の傳りたるより水蛭
こもく血をくする術なり西洋家は始くこもくは
聖武天皇元平四年五月廿四日權医博士和氣相秀
傳地倉の吉日を勘申と朝野群載より海東濫より
ぬる家の用ありてしすぬるもあし抄を編中抄
よりみんじんよひのんやいもくををせぬるのと
んもたりかくむくははのみ用ぬるこもたりあは
あはるも古き茶法のこもくは西洋法より用るは
あはるもしこれ則人牙完理の法よりしと和氣相秀
傳法家の用もいふもあはるもあはるも

曾はよ〜〜事ある〜た〜し〜ゆ〜西洋諸國乃
養生法を〜〜の風を〜〜の廣く
人氏を〜〜て考へ養生法を〜〜病瘵健か
ら〜我國人の外は〜守りたる常守を〜〜
まは〜免むとせし〜ゆ〜り松本は眼を〜〜
か〜の〜ゆ〜ん〜元治〜乃何〜
乃と〜五月某日山内豊城志す

養生法を〜西洋諸國乃
養生法を〜の風を〜の廣く
人氏を〜て考へ養生法を〜病瘵健か
ら〜我國人の外は〜守りたる常守を〜
まは〜免むとせし〜ゆ〜り松本は眼を〜
か〜の〜ゆ〜ん〜元治〜乃何〜
乃と〜五月某日山内豊城志す

