

養生新編

中津 10

223

/

和装本



鈴木良輔譯



養生新編

明治五年
壬申六月

尚古堂發兌

序

世三十八日

予曾テ三田臺町居留ノ英國醫官法依

ニ從學セリ一日法氏一書ヲ携ヘ来リ予ニ示シ

テ曰今日築地ニ至リ友人保兒氏ヲ訪フ偶々保

氏一友ヨリ新書ノ贈物ヲ得同氏親ラ之ヲ日本

語ニ翻譯シテ公刻セント云依テ竊ニ思フ子ニ

之ヲ為シメハ一ニハ子カ學力ヲ進メ二ニハ養

生ノ道ヲ弘ムル一助ナラント同氏ノ刊行ヲ止

メ請ヒ得テ子ニ贈ル子勉メテ成功セヨト予直

ニ之ヲ披テ見レハ英國外科大學校生理學教頭

養生新編

卷之一 序

津 10
號 229
卷 1

和
507

末頗曾見氏普通學校ノ為ニ作レル人身窮理ノ
必携新編ニシテ百體ノ造構及ヒ功用ヲ詳ニシ
衣食住ニ関スル諸事ヲ論シ普通病感冒熱病
痘瘡等二
十餘種ノ原回治法預防法ヲ挙ケ新鮮氣清淨水
ノ功能及ヒ身體ニ利害アル諸事件ヲ載セ加之
急症救助法等ノ大略ヲ示セルモノナリ予曰弟
如此ノ書ヲ得ント欲スルノ久シ今先生ノ厚情
ニ目テ之ヲ得ル謝スルニ辞ナシ然ルニ弟切ヨ
リ横文ニ從事シ却テ我邦ノ文字ニ暗シ故ニ是
ヲ解スト雖譯スル能ハス是レ弟ノ慙愧歎息ス

ル所ナリ法氏笑テ曰子已ニ其意ヲ解シ豈言語
スヘカラサルノ理アラシ乎雅言飾文ハ原意ニ
遠サカラント予大ニ其理ニ伏シ乃チ意ヲ決シ
自ラ拙陋ヲ顧ミズ鄙言俗語ノマ、綴テ以テ大
方ノ高議ヲ待ツ

明治壬申仲春

山口縣

鈴木良輔識

凡例

一譯者固陋寡聞譯字ノ妥當セル否ヲ知ラス故
 二國字ヲ附與シテ其字義ヲ示サントス然ル
 二每字是ヲ附與スルハ徒ニ鏤刊ノ煩冗ノミ
 ナラス校考亦疎漏ニ涉ラン故ニ首出ニ國字
 ノ附與スルモノ、再出以後且ツ譯字妥當ト
 安ニスルモノハ之ヲ略ス
 一□符アルハ譯者ノ注意ニ係ル然レ敢テ臆斷
 セス凡テ引書アリ夫ノ書名ヲ略スルハ繁ヲ
 避シカ為ナリ

一原本頗ル略文多シ甚ニキニ至ツテ直譯スレ
 ハ章句ヲナサ、ルアリ是等ハ止ムヲ得ス他
 書ヲ引用シ是ヲ補フ但如此モノ卷中二三ニ
 過キス
 一原本往々詩ヲ挿入セリ然ルニ章句閑雅今マ
 國風ニ譯シ難シ故ニ之ヲ省ケリ蓋シ其詩ヤ
 全ク覽者ノ意ヲ慰メン為ナリ本文ノ趣意ニ
 関涉セス
 一何時何分何秒トアル原本ノ時限ニ做フ

原序

此ノ如キノ一小冊固ヨリ序文ヲ要セス然レ片
序ハコレ偏ニ作者ノ趣意ヲ伸フベキノ地ナリ
○夫レ作者ノ趣意タルヤ凡ソ婦女童蒙ニモヨ
ク解シ易キ言語ヲ用ヒ以テ身體健全ニシテ精
神無恙ナルハ人間ニ於テ比類ナキ財寶タルヲ
ヲ知ラシメ尚且ツ之ヲ自ラ身ニ施ス處ノ術ヲ
授ント欲スルナリ

次序

此冊ノ初板部五千發兌ノ日ヨリ三日ニシテ殘ラ

ス賣レ盡キタルニ因テ始テ此冊子ノ世ニ益ア
ルヲ證シ得タリ

卷之一目錄

第一章

人論

- 人ト他ノ動物ノ異ナル徴候
- 節加失私アヨ人種アヨ
- 亞米利加土人アヨ
- 蒙古人種アヨ
- 依實布多人種アヨ
- 豪私多刺利亞人アヨ

養生新編 卷之一

第二章

血論

○疾病ノ為メ血質変化スル

○血ノ功用

○凝結力
コロチン

第三章

飲食ノ人ヲ温ムル論

○馬鈴薯
ジャガイモ

○酒

○水

○菓實

第四章

飲食人ヲ養フノ論

○料理

○食物之調和

○麩化

第五章

飢渴并ニ食事之規則ノ論

○食物之分量

○不消化
消化不全

第六章

飲食溶解之次第ヲ論ス

○齒牙

○唾液

○嚥下
嚥下

○消化管
消化管

○胃腸

○消化

卷之二目錄

第七章

飲食化シテ血中ニ入ル論

第八章

心臟論

- 心臟ノ形狀部位等
- 二聲
- 脈搏

第九章

血管論

- 動脈幹
- 微細血管
- 靜脈

第十章

肺臟論

- 呼出
- 吸入
- 空氣
- 呼吸ヲ經テ

第十一章

人身本熱之論

- ル空氣
- 冷涼ヲ得ル
- 寒氣
- 風邪
- 日光

第十二章

新鮮氣之功能論

- 煙草ヲ薰スル
- 溺死及窒死
- 室
- 瘰癧
- 瘰癧

第十三章

肝臟及其他ノ諸腺血液ヲ清刷スルノ論
 ○膽汁 ○咽喉唾 ○脾臟キクハルタイムス腺及
 ○喉頭腺タイロト

第十四章

神經系百體ヲ統治スルノ論
 ○髓ズイ ○神經力シハイ ○下等之動物 ○髓膜マツ
 ○脊髓セキ ○橢圓髓 ○小腦シヤウノウ

第十五章

人身最貴之部ヲ論ス
 ○思慮記憶感受力志意及覺悟 ○睡眠

卷之三目錄

第十六章

人骨及關節之論
 ○頭相者及面相者
リス ○動物カ使カ石カ力
 ○夢中步行附メスメ
 ○激訓 ○氣質
 ○骨ノ造構 ○膠質 ○纖維組織 ○軟
 ○骨 ○關節并大氣之壓力

第十七章

筋肉之論
 ○木挺 ○直立休容 附 重心線
リ重 直心 下ヨ

卷之三目錄

第十八章

線スル及根スル

○道シヤク達ヨク

○疾シヤク足ソク

職業及遊シユ之論

○運動ウツク懈怠ダク之弊ヒ害ガイ脊セキ髓ズイニ及ツフ

○場ノ規則 ○童蒙ドウモウ之遊ユ ○道シヤク達ヨク所ショ

第十九章

發聲及言語之論

○聲器セイキ ○言語附母ボ韻オン ○子韻附唇シ齒シ舌ゼツ

韻 ○納ナク

第二十章

顔面ハ即チ心性之表コトトナル論

○許多ノ小筋七情ヲ表ス

第二十一章

五覺并皮膚之論

○爪 ○毛髮 ○真皮 ○皮中之神經

○皮中之腺

第二十二章

清潔之愉快セイケツクヲ論ス

○冷水浴 ○海浴 ○温浴及氣浴 ○粧

具ノ白粉ル紅粉イ

第二十三章

衣服之論

○コ外テ套テ之テ裾

○コ腰テ帶テ及テ帽子

○ク皮ツ履

卷之四目錄

第二十四章

知チ覺イ嗅ク覺ク及キ聽キ覺ク之ノ論

○舌

○味覺之功用

○鼻

○嗅覺之功

用

○耳

○外耳

○中耳

○内耳

第二十五章

視覺論

○眼球ノ造構 ○眼球ノ諸膜 ○光線

○チカ短メ視 ○彩色

第二十六章

死生論

○ア狹ゴ兒

○オホキクナルト成長ノ極期

第二十七章

官府ニ於テ病ヲ驅除スル處置之論

○人増セハ家モ亦増ス又死ハ汚穢之内ヨ

リ發生スト云ヘル格言

○溝渠

○屠

獸場

○製造場之煙

○浴場及洗衣場

○葬埋 ホウカキ ○驛遞司之請合

第二十八章

傳染病論 ウツリヒロカキ

○痘瘡 ホヤソウ 附種痘 ウツリヒロカキ ○猩紅熱 キウコウネツ ○熱病 ネツケチ ○夕

ホヤソウ 痘瘡 ホヤソウ 附種痘 ウツリヒロカキ 時疫ノ一種 ホヤソウ イ止熱及虎狼痢

第二十九章

醫者之論

○瀟醫及野師 ヤシ ○病者ヲ扶助スル

第三十章

不虞之災害 オモムカヒノカタキ 諸毒外傷 オモムカヒノカタキ 臨時救治之法 オモムカヒノカタキ

○諸藥毒 ○毒氣 ○溺死 ○食物烟喉

ヲ充塞ス フサク ○眩暈 ソウチン 卒中等 ソウチン ○湯火傷 ヤケケ

○斷骨 キリキ ○刀傷 ヤリキ ○出血 シツキ ○眼中ノ砂石

附錄

○食物ノ區別 ○水之論 ○雨水及雪水

○柔水 ヤワカク ヲ得テ日用ニ供スル ヤワカク ○濁水 ニシ ヲ

漉テ清水ヲ得ル ニシ ○水中ニ溶解セル

異物ヲ除ク

養生新編卷一

第一章

人論

山口縣

鈴木良輔譯

人ノ天賦ニ於テ他ノ動物ト全ク異ナル所以ハ
 能ク言語ヲナスト道理ヲ辨ズルト魂魄ノ消滅
 セザルトニ在リ夫レ人體ハ造化ノ最モ全備シ
 タルモノニシテ獨リ乳養動物ノ上位ニ居ル故
 ニ人身ノ學ハ造化主ノ神智如何ヲ教示シ且ツ
 人タルモノ其體ヲ健全ニ保護スルハ即チ自己
 ノ專務ナルヲ知ラシム獨リ人ニノ三常ナル

腰ノ直立ノ体容ハ頭顱体ノ中央ニ接着スルト
 脊骨ニ彎曲アルト膝蓋ノ廣キト足掌ノ大ナル
セボ子トニ因ル人若シ地ニ觸ルトコロノ面積足ヲ甚
 タシク減少スレバ身体前ニ屈曲シ歩行ノ形状
 恰モ猿ノ如ク危ク且ツ醜クカルベシタトヘバ
 婦人ノ「ハイヒール」スヲ用ヒ以テ自ラ身ヲ不便
 ニスル時ノ如シハイヒールハ踵ノ高キ皮履
ト人體常ニ真直ニ立ツヲ得ルハ頸腰臀及膈
 ニ強力ノ筋アルニ因ル頸筋其用ヲ怠タレバ頭
 則チ垂ル睡眠ニ於ケルガ如シ各、ニク而テ眩暈ニ於テ

ハ諸筋咸ク其用ヲ失フ



右ハ人トゴリル亞弗利加州ノ西濱ニ生スト
 ノ骸骨ノ圖ナリ而シテ夫ノ猿ハ常ニ真直ニ立ツ
 能ハザルノ状ヲ見シ又人ノ手ハ股ヨリ下ラ
 ザルニ猿ノ上手猿ニ四手アリ故ニ上ハ垂レテ
 踝ニ届クノ状ヲ示シ人ノ一脚ニ由テ能ク立ツ
 得ルハ脚ト足ノ位置適宜ニシテ其柱ノ強

キ所以ナリ人ノ腦ハ顔面ノ上ニアレ凡獸類ニ於テハ其後口ニ在リ



圖ノ如ク耳ヨリ鼻又鼻ヨリ額エ引キタル兩線ハ乃チ前條ニ謂フ所ノ腦ノ位置ヲ示ス此兩線ノ間ヲ顔面角度ト稱ス此角度人間ニ於テハ大

概直角九十度而ノ猿ニ於テハ四十五度ヨリ三十

度ニ到ル黒奴ハ頭大ニ突出スルニ因テ線ヲ引

キテ之ヲ計ルニ直角ヲ去ル幾分ノ違ヒアリ

然レ凡其腦猿ノ腦ヨリ大ナル二倍ニシテ之

ヲ人ノ最大ナル腦ニ比スルニ小ナル僅ニ九

分ノ一ナリ人ノ齒ハ長サ咸ナ同一ニシテ互ニ

近通ニシテ並列ス他ノ動物ニ在テハ或ハ長短

アリ犬ノ口ノ如シ或ハ互ノ間ニ隙スキマアリ馬ノ響

ヲ銜ムトコロノ如シ人ノ身体ニハ天然ノ衣服

及ビ自体ヲ防護シ或ハ他ヲ害スル等ノ用具牙角

凡等鮮レト雖モ其良能ハ才智ト手指ニ在ルニ因
テ或ハ精銳ノ兵器ヲ製シ以テ強敵ヲ防禦シ或
ハ穩和ナル筆ヲ揮ヒ以テ干才ヲ止ムルヲ得
人ハ衣食ヲ換ユルニ由テ何レノ地ニモ能ク住
ムヲ得レ凡他ノ動物ハ衣食ヲ換ユルヲ知
ラザルカ故ニ生産ノ地ヲ離ルレハ死スルモノ
最モ多シ人ハ其齡三分ノ一ニ到ルマテ成長ス
レドモ他ノ動物ハ其齡二十分ノ一ニ於テ成長
ハ極期ニ至ルモノ最モ多シ而テ其体ノ大サニ
比スレバ其齡甚タ短ナリト凡人ノ身体ハ秤量

大概百五斤ノ内外ニシテ甚シキ違ヒハ之レア
ラザルナリ然レ凡他ノ動物ニ於テハ同種ニシ
テ大ニ異同アリ譬ヘバ運送車ノ馬ニシテト
ラ^ド北^コニ^コアル^ト島^ラノ^レ名^ドノニ^ニ産スル^駒ニ^比スレバ
二十倍重キモノアルガ如シ全世界人民ノ總計
大約十億ノ大数アリト雖モ以上揭示セル人間
ノ諸徴ニ於テ互ニ匹似ス故ニ之ヲ區別シテ數
種ニ分ツヲ能ハズト雖モ彼ノ神典ニ謂フ所「ア
ダム」^クユ[」]ハ抑人間ノ始祖ニシテ其子孫ニ五
種ノ大別アリ

其一 箇加失斯人種 アヨロツヤ人ノ如シ

皮膚鮮紅色○額高ク○鼻隆ク○毛髮長ク柔
ラカク○喜怒憂懼等ノ情大ニ著シク顔色ニ
発頭ス

右此白人種ノ徵候トス而ソ此白人ハ世界ノ諸

部ニ住居シ大概人ヲ治ムル者トナリタリ

其二 蒙古人種 支那日本及北寒帯ノ諸部ニ住ム人ノ如シ

皮膚帶黃肉色○毛髮剛ク○眼尻鈞上リ○
骨高シ

右此人種ノ容良大概如此トス

其三 亞米利加土人

皮膚赤色○巔頂長ク○鼻鬚ノ背ノ如シ

右此人種ノ確徵ナリ此人種多ク大敵 人ニ害ア

指テノ為ニ斃サル其敵ハ則チ揮発ノ飲料 土人

火水トヨロツバ人ノ齋ラシ来レル諸病 多ク

ハ是レ梅ト是ナリ イナプト

其四 依實布多人種即亞弗利加人

皮膚黑色○毛髮短ク縮テ獸毛ノ如シ○頤突

起シ○鼻廣ク○踵長ク○足匾シ ヒラタ

右此人種ノ徵候一目瞭然タリ我輩平生黒奴ハ

兄弟ノ如ク相親シマザレハ今右ノ諸徴ノ内ニ親シムベカラザル道理ハ微シクモ見ヘザルナリ而シテ次ノ人種ハ尚下等ノ者ナリ

其五 豪斯多刺利亞及其近傍ノ諸島ニ住

スル「マレー」人種本地ハ印度ニアリト云ハ亞弗利加

黒奴ト殆レド同色ノ黒奴ノ一種ナリ此黒

奴ハ

額狹ク○鼻匾ヒラタク○身長低ク○脚弱シ

此人種ヲシテ「ゴツト」真神ヲ尊信スル心ヲ起サシムルハ甚ダ難事トス

第二章

血論

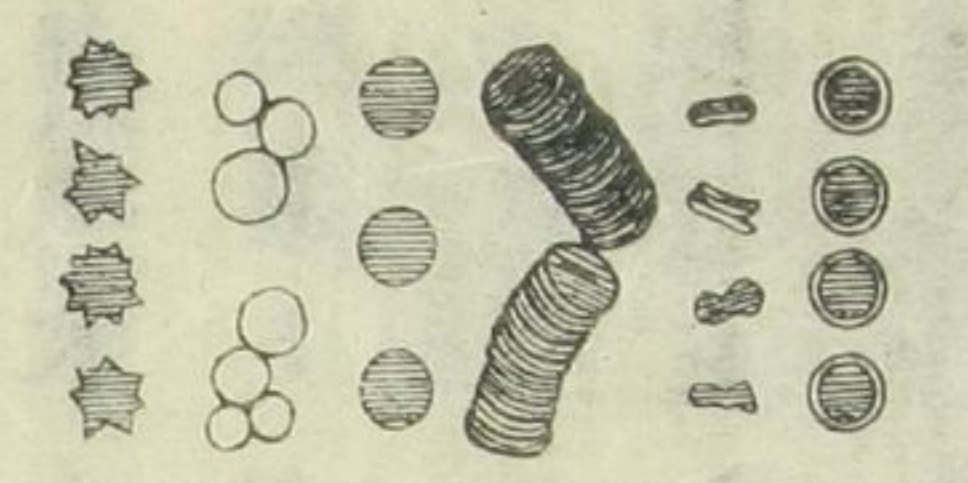
人身成長ノ機能ハ他ノ動物及ビ植物ニ於ケルト相異ナルヲナシ則チ其機能ヲ為スニ種々ノ器アリ

其一 血ヲ補給スルノ器 其二 血ヲ散布スルノ

器 其三 血ヲ清刷スルノ器

先ツ此諸器ヲ論説シ次テ人ノ思慮、感覺、及運動此三事ハ獨リ動物ニヲ主サドル處ノ諸器ニ及此三固有ノ力ナリバントス肉眼ヲ以テ血ヲ見ル片ハ全ク一物一

体ノ如クナレニ顕微鏡ヲ以テコレヲ窺ヘバ錢形ノ小体群集シテ其裏ニ浮游スコレ即チ血輪ナリ其形ヲ圖ノ如シ



其一 匾平ナルモノ

其二 齒ヲ有クモノ

其三 積ニ重リタルモノ

其四 水中ニ入り水ヲ吸收シテ圓クナリタルモノ

其五 水ガノ形状

其六 粘稠ナル液中ニ入り収縮シ

テ皺ヨリタルモノ

三千片ノ血輪一列ニ並ンテ僅ニ八分四厘ノ線ヲナシ又一萬二千片ヲ積ニ三重子テ其高サノ柱ト為ル推シテ血輪ノ微小ナルヲ知ルベシ又物又ハ衣服ニ染ミタル血ノ人血ナルカ他ノ動物ノ血ナルカハ其血輪ノ大小形状ニヨリテ明ラカニ之ヲ知ルヲ得曾テコレニ因テ人ヲ殺シタル者ヲ證シ得タリ「蟻ノ血輪ハ人ノ血輪ヨリ大ナルヲ四倍ナリ故ニ之ヲ明汁又血水ト譯スルソ血其管ヲ

離レ外ニ出レバ自ラ凝結シテニ体一ヨリ澆シ
 分ケルヲ得人血ノ中ニハ白輪アリ乃チ赤輪
 三百片ノ中ニ一片ヲ混ス此白輪恐ラクハ赤輪
 ニ變スルナルベシ卑賤ノ動物貝類等及植物ノ
 液汁ハ其用人ノ血ト同一ナレ其中心ニ一片ノ
 輪アルヲナシ化學家ハ血ヲ分析シテ許多ノ物
 質ヲ顯ス則チ鐵色ノ赤キ人ノ血中ニ多シ曹達
 鹽類、血水血ノ流動スルハ此及蛋白質蛋白質此物蛋白質
 第一ノ緊要ナル者也等ナリ蛋白質ハ身体ヲ榮
 養シ且ツ血ヲ稠厚ニシ以テ其管ヨリ漏泄スル

日莫ラレム動血脈ハ身體諸部ノ榮養物タル血
 ヲ保護シ而ノ血ハ諸部ノ組織ヲ燃燒スル處ノ
 酸素ヲ貯ト諸組織中ノ炭素ト結合シテ炭酸
 トナル此際ニ溫熱ヲ生ト血ノ動脈ヨリ靜脈ニ轉
 スルヤ其性ヲ變ス蓋シ酸素ヲ以テ身體無用ノ
 物多クハ是二代ニ動脈ノ血ハ鮮紅ニシテ靜脈
 ノ血ハ紫黒ナリ以テ各相異ナル處ノ明證トス
 血ヲ常ニ清潔ニ保持セニハ食量適宜ノ度ヲ
 越ヘザルヲ要ス若シ多量ヲ強ユレバ獨リ脂肪
 ノニ皮下ニ積滯シ餘物ハ悉ク體外ニ排泄ス故

ニ多量ノ水ヲ飲ムト雖凡血液稀薄トナルヲナク又少量ニ過ルト雖凡稠厚トナルヲナシ其故皮膚ト腎臟トコレヲ平均スレバナリ人ノ血質ハ固ヨリ其人ノ門地苗裔ニ關係スト雖凡然レ凡又食物ト常習ノ為メニ變性スルヲ猶甚シトス故ニ王侯モ賤民モ只健康ノ規律ヲ守ルト否トニ由テ其血ニ甲乙アルノ三
○疾病ノ為メニ血質變性スルアリ局處多血トナルアリ或ハ微血トナルアリ血ノ質ヲ變スルモ其量ヲ増減スルモ共ニ医ノ能クスル處ナリ

然レドモ當今猥ニ放血ヲ行ハザル所以ハ病者多クハ衰弱ニ因テ斃レ又血質不良ノ者ニ到テハ縱ヒ少量ノ血ヲ放ツト雖凡全身ノ血ヲ改メテ良血トスルヲ能ハザレバナリ少女ノ貪血ニシテ皮膚青白ナルハ閑謔氣中ノ運動ヲ怠リ且ツ肉食ヲ缺クニ因ル傳染病ノ毒ハ血中ニ入テ増擴ス未ダ牛痘ヲ施サザル人ニ真痘ノ膿一滴ヲ種ユレバ其毒充分ニ増擴シ遂ニ全ヨロ口ツパノ人ニ傳フルニ至ラシ此類ノ病ヲシイモチイツク流行風土獨發傳染病等ノ惣名ト云此諸病ハ空腹ノ時ニ

感涼シ易シ故ニ適宜ノ良食ヲ資テ之ヲ避クベ

レ第二十八章ヲ
参觀スベシ

○血ノ効用

第一 肉、腦及其他ノ諸部各其用ヲ行フニ由テ費ヤス處ノ物質ヲ補給スル是ナリ人ハ血中ノ酸素ヲ筋或ハ腦ニ受ケテ其燃燒ヲ作スニ非ザレバ運動スルヲ能ハズ又思慮スルヲ能ハズ而メ其酸素ハ肺臟ニテ血輪ノ大氣ヨリ受ケ得タル處ノ者ナリ故ニ血ハ肉、腦及骨ヲ溶解シタル一種ノ流動物ニシテ一年間身體榮

養ノ為メニ八九一千七百斤余ノ物質ヲ食物ヨ

リ受ケテコレニ給スル者トス全ク其中ニ

第二 燃エタル物水、炭酸、硝酸、等ヲ肺臟

皮膚及ビ腎臟ニ運輸スル是ナリ

若シ此諸物右ノ諸道ヨリ排泄セザレバ忽チ諸

管ヲ壅塞シ血中ニ毒ヲ生ズベシ

第三 一部燃エテ生スル處ノ温暖ヲ全軀ニ

散布スル是ナリ

人身ハ他ニコレヲ冷ス可キノ因アリト雖モ常

ニ華氏ノ寒暖計二百十二度ヲ以テ百度ノ温暖

ヲ保持スルハコレガ為メナリ人ノ血ニハ血輪
其八分ノ一ニ居ルト雖トモ魚ノ如キ冷血ノ動
物ニ在テハ僅ニ二十分ノ一ナルノ三

○ゴロツチカ凝結ハ血中固有ノ力ニシテ最モ緊
要ナルモノナリ血ノ自ラ分レテ凝流ニ体トナ
ルハ此力ノ所為ナリ水筧ノ破損ヲ繕ヒテ水ノ
漏出ヲ防クハ水筧師ノ関スル處ナレ凡血管ノ
損傷ヲ閉チテ人ノ死ヲ救フハ獨リゴロツチノ
功能ナルノ三血ニ凝結力アルハ全ク其中ニ纖
維血中ニ在ルノ存スルニ因ル今試ニ血ヲ箸

ニテ攪擾シ其箸ニ纏ヒ付ク處ノ纖維ヲ悉ク取
リ除ケバ残ル所ノ血ハ唯流動物ノ三トナルニ
由テ之ヲ證スベシ血中ノ凝結セザル稀薄ノ分
ヲ血水ト云フ水腫病及コレラニ於テハ此水血
管ノ外ニ漏泄スルガ故ニ全身ノ血稠厚トナリ
テ巡環スルヲ能ハザルニ到ル人身ノ血凡五升
ヨリ六升ニ至ル但シ善良ノ食物ハ之ヲ増加ス
好手ノ外科医失血シタル婦人ノ靜脈工其夫又
ハ他ノ強壯ナル朋友ノ血ヲ移シテ救多ノ命ヲ
救ヒタリ

第三章

飲食人ヲ温ムル論

人ノ秤量百五斤トスレバ其内七十五斤ハ水分
十斤半ハ膠質九斤ハ脂肪六斤七五ハ蛋白質三
斤七五ハ塩分ナリ此等ノ物質ヲ補給スル處ノ
食物二種アリ

其一

多分ノ炭素ヲ含ミテ体中ノ燃物トナルモノ
是ナリ

其二

蛋白質ヲ含ミテ脳及其他ノ諸部ヲ榮養スル
モノ是ナリ

炭素多分ヲ含ミテ身体ヲ温保スルモノハ油膩
及糖質ナリ糊質品ハ咀嚼之後糖ニ變ス糖ヲ過
食スレハ全ク燃へ尽ルヲ能ハズ脂肪ト成テ体
中ニ積滯ス

馬鈴薯ハ糊質ヲ多ク含ミテ他物ヲ含マズ故ニ
其容量大ナリト雖凡養ヒノ力薄シ然レモコレ
ニ牛乳或ハ肥肉ヲ加フレハ又最良ノ食物タリ
市井ニ住居シテ多量ノホドツトル酪牛ヲ用エル

人ハ撰レテ瘦肉ヲ喫フベシ米ト「セーゴ」度東
産物ニテ耶子樹ノ髓ヲ度申ハ雜物少キ糊質品ニ
以テ粒ニ製シタルモノハ
シテ南人ニハ十分ノ温暖食ナリ然レ北人ハ
猪ノ肥肉數力或ハ膏油三四合ヲ以テ一食トス
甘味及油膩ニ飽ク者ハ肥満ス剩ヘ怠惰ナレハ
愈肥満ヲ加フ之ヲ治療スルニハ徐々ニ其量ヲ
減シ勉メテ運動セシムルヲ以テ有功無害ノ良
法トス

酒類

旅行スル人少量ノ酒精ニ水ヲ和シ用ヒ或ハ麦

酒ヲ用ヒテ温暖ヲ取り且ツ一時ノ空腹ヲ凌ク
ガ故ニ穀物果物ヲ以テ醸シタル酒類ハ即チ温
暖物ナリト思ヘリ酒モ偶飲ハ片ハ固ヨリ鬱ヲ
散シ氣ヲ養フトイヘドモ然レ凡日々之ヲ嗜シ
メバ必ラズ害アリ而メ醉客ノ自ラ身体ヲ毀傷
シ精神ヲ懶惰ニシ剩ヘ親族朋友ニ其身ノ零落
ヲ及ボスハ衆人ノ能ク知ル處ナリ頸ニ多量ノ
酒精ヲ飲メハ腦立トコロニ死ス縱ヒ少量ト雖
凡屢之ヲ用フレハ此貴重ノ部腦及肝胃其害
ヲ受ク病人又ハ鬱氣ノ人ニ葡萄酒ヲ與ヘ又客

養生新編 卷之一
友饗應ノ為メニ之ヲ用ユルハ固ヨリ天ノ免ス
處ト雖モ然レモ酒ノ効ハ其害ノ一分ヲ償フニ
足ラザルハ誰カコレヲ然リトセザラン素面ノ
時誤テ其妻ニ傷ルコアラバ忽チ自ラ其腕ヲ切
リ捨テ之レニ謝スル程ニ愛恋ノ心深キ人モ
酒狂ノ上ニテハ微シクモ顧ルコナク其妻ヲ苦
シムルニ到ル而メ醒覺シタル時ノ後悔殊ニ甚
シ諸人希望スル處ノ温飲則茶「コーヒ」及ヒ温
乳等ハ善良ニシテ好味ノ品ナリ就中温乳ヲ最
上トス但シ過量ノ茶ハ害アリ

水

清浄水ハ飲料ノ冠タルモノナリ湖水ト河水ヲ
清浄トス喻ヘバ「ガラツスゴ」スコットランド湖ノ水ハ二升四合
引キ用ユル處ノ「カトライ」湖ノ水ハ二升四合
余ノ内ニ固形質僅ニ五厘ヲ含ミ又「ダフリ」イア
ランド「ヴァルトレー」河ノ水ハ七厘ヲ含ムガ如シ
但シ都市或ハ汚穢ノ地ヲ通流スルモノハ然ル
コトヲ得ズ堀又ハ池ニ溜溜シタル水ハ害アリ人
家或ハ汚穢ノ地ヲ隔タル井戸ハ佳水ヲ生ズ但
シ都市或ハ汚穢ノ地ニ在ル者ハ其水透明ニシ

養生新編 卷之一

テ味ヒ美ナリト雖凡其害最モ畏ルベシトス夏
 候ニ到リ水ノ乏シク且ツ不潔トナルヨリシテ
 世^ツ瀉^コレ^ラノ流行シタル^コ屢多シ故ニ宜シク
 諸市ニ機器ヲ設備シ善良ナル源ヨリ水ヲ引キ
 テ常用ニ供スベシ其費大概毎戸五兩ニ過キズ
 鉛ノ水^{トイミ}貯水器ハ其内ニ水ノ^ミ溜^タシタル時ニ
 害ヲ生ス然レ^ル凡コレニ錫二十分ノ一ヲ加ヘ製
 スレバ更ニ害ナシ水^ノ算^アレバ別ニ貯水器ヲ要
 セズ石灰質少キ水ハ柔和ニシテ善良ナリ且ツ
 洗滌料理煎茶等ニ用ヒテ甚タ妙ナリ石灰質多

キ水ハ^サボ^シノ凝結スルニ由テ之ヲ證スベシ
 清淨ナラザル水ハ先ツ煮沸シテ其中ノ活物ヲ
 殺シ次テ大氣ニ曝ラシ木炭ヲ以テ漉シ清ムレ
 バ更ニ善良ノ水トナル其費數十文目ニ過サル
 ベシ船中ニハ必ラス水漉^ミヲ備フベシ而ラザレ
 バ海水ヲ蒸餾^シレテ清水ヲ得ベシ凡ソ飲料ニ供
 用スベキ水ハ清淨無味無嗅色薄ク且ツ餘リ堅
 カルベカラズ^石灰質^{アル}水^{ト云}

果物
 佛手柑密柑等ノ果物及野菜類殊ニ生ノマ、之

ヲ食スレバ血中ニホットアス塩ヲ生ス若シ此
等ノ良食ナケレバ則チシケウルボイク〔病名〕ヲ
発スベシ未タ医者ノ此事ヲ知ラザリシ時ニ數
千ノ水夫此病ニ斃レタリ即今ニ到テハ佛手柑
汁ノ傷物ヲ船中エ送ルワナイニ下奸商ナクンバ決シテ此
病ノ起ルヲナカルヘシ

第四章

飲食人ヲ養フノ論

凡ソ身体ヲ養フ處ハ飲食ハ必ラス蛋白質ヲ含
ムベシ而シテコレヲ補助スルモノハ膠質ナリ此

膠質ハ人ノ食物トシテ用ユル處ノ肉ト「ヂェルリ」
〔果物或ハ肉ノ液汁ニ糖ヲ和シテ煎熬レ〕ノ内
ニ在リ肉ヲ以テ食物ノ最上品トスル所以ハ其
量五分ノ一ハ全ク蛋白質ニシテ且ツ消化シ易
ケレバナリ〔檻内ニ育チタル牛ノ肉ハ脂多クシ
コナシ〕テ善良ナラス而シテ山野ニ育チタル羊ノ肉ハ狹
地ニ於テ懶惰ニ育チタルモノヨリ其味ヒ美ニ
シテ消化シ易シ人ハ齒胃腸共ニ蔬食動物ヨリ
肉食動物ニ近シ而シテ米若シクハ馬鈴薯ノ三ニ
頼テ生活スル人ハ氣力体力共ニ其極度ニ到ル

ナレ北地ニ於テハ動物ノミヲ以テ食量トス
ル國アリ

料理

料理ハ畜ニ肉ノ味ヲシテ口ニ適セシムルノ三
ナラズ又之ヲシテ胃ニ宜シカラシム肉コ燒ケ
バ表面堅クナリテ液汁外ニ洩レズ故ニ味ヒ美
ナリ頓ニコレヲ熱湯中ニ投スルモ亦之レニ等
シス肉羹トシテ製スルニハ肉ヲ細截シテ徐々
ニ温ムベシ伶俐ナル料理人ハ決シテ肉ノ煎汁
ヲ捨テズ之レニ芥或ハ葱ナギヲ加エテ好汁ヲ製ス

料理ヲ好クスル少女ハ人ノ妻トナリタル時夫
ノ家ヲシテ料理屋ヨリモ尚樂シミ多カラシム
肉ハ極メテ健康ナル動物ノ肉ヲ撰フベシ決シ
テ流行病ニ罹リタル動物ノ肉ヲ喫フベカラズ
猪肉ニハ三スルウオルム麻疹ノ生シタルモ
ノ屢之レアリ其形チ左ノ如シ



此虫ハ絲虫ノ子ナリ故ニ疥癬ヲ病ミタル猪ノ肉ヲ喫ラヘバ此虫腹中ニテ成長スベシゼルマシ國ニハトリキヤナ虫ノ生ジタル猪肉ヲ喫シテ死セシモノ數百人ニ及ベリ然レ厄我ブリタニヤノ猪肉ニ未ダ此虫アルヲ見ズ家畜ヲ飼フ人ハ舐ク查點シテ病アルモノハ之ヲ分チ早ク獸医ヲ招キテ其病ヲ驅除シ健康ナル者ヲ保護シテ其邪氣ヲ受ケシムコト勿シ畜類治療ノ法ハ府毎ニ局ヲ設ケテ之ヲ授ケ市毎ニ之ヲ施行セシムベシ圓豆菜豆ノ類ハ價低クシテ養多キ食

物ナリ此等ノ豆ノ粉ハ以テ上好ノ麵包或ハ「ストル」エバウト穀粉ニ水ヲ加エ煮テ攪擾シタル食物ニシテ貧民ハ麵包ノ代リニ之ヲ食フ製スベク又牛乳ニ等シキ物質ヲ含ム故ニコレヨリチーズ酪ヲモ製スルコトヲ得ベシ

食物調合

植物ノ糊質ト肉ノ蛋白質ヲ最上ノ調合トシ植物ノミヲ食スレバ虚弱トナリ肉ノミヲ食スレバシケウルボイク病名ヲ癸スベシ鶏卵ト牛乳ハ自然ノ賜ニシテ麵包ハ開化國人ノ重ニ依頼スル處ノモノナリ而シテ此三品ハ適當ノ調合ト

養生新編 卷之一 三十九

ス、タマゴノレキ 蛋黃ハ大温暖物タル脂ヲ含有シタマゴノレキ 蛋白ハ即チ諸食物ノ本元ナリ牛乳ハポットル酪 糖共ニ温暖 物酪 シイ酪 即チ乾酪一種 及ビ灰石 カルキ塩ヨリ集成ス但シカルキ塩ハ兒ノ長スルニ隨ヒ追次ニ増加シ以テ其骨ヲ固ムル所以ノ者也産婦不幸ニシテ其兒ニ乳スルコト能ハザルモノハ牛乳ヲ用ヒザルヲ得ズ則チ其用法左ノ如シ

- 牛乳 一酒盞五夕
- クリーン 四盞牛乳ノ泡ヲ以テ製
- 清淨水 十二盞

白糖 二類

右調和シ温ノ極ノテ清潔ナル器ヲ撰シテ之ヲ貯フベシ然ラザレバ乳汁ハ酸敗シ易ク若シ酸敗スレハ孩兒ニ大害アルハ人ノ能ク知ル所ナリ賣物ノ牛乳エ水或ハ不良ノ物ヲ混和シ孩兒ヲ害スルコト少ナカラズ不良ノ牛乳麦酒或ハ藥劑ヲ賣リテ人ノ健康及ビ財貨ヲ奪フモノハ速ニ囚獄エ下シ重悪ノ罪人ト等シク苛烈ノ使役ニ用ヒテ可ナリ凡ソ都府ニハ食料品検査ノ為メ官府ヨリ一頁ノ訛字簿ヲ備ルモノナリボツ

ト此ニルク^{牛酪ヲ取リタル牛乳}ハ善良ナル食物
 ニシテ價ノ低キ^{又コレニ勝ルモノナシ}麵包
 ハ^{植物中ノ}蛋白質^{ヲ以テ全軀ノ組織ヲ養ヒ糊質}
 ヲ以テ之ヲ温保ス但シ^{牛酪ヲ加フレバ}愈温保
 ノカヲ増ス^{輕燒ノ}麵包ハ最モ唾液ニ和シ易ク
 古燒ノ麵包ハ最モ消化シ易ク而シテ^{養色ノ}麵包
^製ハ最モ養ヒ多ク且ツ腸ヲシテ^{能ク}開達ラ
 得セシム

第五章

飢渴及食事規則ノ論

胃ニニツノ感覺アリ一ヲ空腹ト云ヒ一ヲ滿腹
 ト云フ人ハ各々日用ノ麵包ノ為メニ^{職業ニ赴}
 クモノナリ故ニ云フ空腹ハ是レ人ヲ御スルノ
 鞭ナリト空腹ハ身体組織ノ減損ニ關係ス故ニ
 早起シテ^{勞作シタル}人ハ半朝臥床ニ居タル人
 ヨリハ大ニ^{昼食}ノ甘キヲ覺フベシ滿腹トハ食
 物ノ胃ニ充滿スルヲ云フ二三時ノ間食セザレ
 バ食欲ノ起ルノミナレ^凡一日乃至二日ノ間食
 ヲ断スレバ^{衰弱}惡寒^{身体}戰慄^{精神}恍惚等諸^諸餓
 死ノ前兆ヲ顯ハス如此者五日ニ及ベバ^{身体}五

分ノニヲ減損シテ斃ル久ク断食シテ死セズト云ヘルハ信ズベカラザルノ談ナリウエールス名ノ少女ハ未ダ其罪ヲ懺悔セザルニ己ニ死セリ老人ハ之ヲ弱火ニ比ス食セズト雖モ久シク薫ススルトゴルリガンダ氏ハ餓饑ノ後必ス熱病アルヲ證セリ渴ノ飢ヨリ死ヲ速クノ早キハ血液稠厚ト為テ巡環スルヲ能ザルニ固ル故ニ難船ニ遇ヒタル水夫又沙漠中ノ旅人マ、渴ノ為メニ斃

食物ノ分量

食物ハ品類種々アルガ如ク其分量又種々アリ英國兵卒ノ食量大概左ノ如シ

糊質品 米 麦 芋 黍 類 百三十六錢強

蛋白質 肉 タマゴ ノ 類 三十錢強

油膩 十一錢

塩 五錢五分強

右ノ價九七ペレス 皇國ノ銀 十一匁 也然ルニ救育所ノ賄ハ人別三ペレスナリ英國ニテハ二シルリ 皇國ノ 九二分ノ金ヲ以テ一七日ノ食料ヲ買得ベシ其品々及ビ分量左ノ如シ

麵包

七介弱

裸麥ノ粉

一百二十弍強

肉

六十弍強

猪ノ塩肉

三十弍強

野菜

三介強

スキムミルク

一升五夕

〔クリームヲ取りタル後ノミルク〕

ボツトルミルク 九合余

〔ボツトルヲ取りタル後ノミルク〕

故ニ些少ノ金ヲ儲ケ得ル者ト雖モ教育所ニ入

ルニ及ハズアイランドニテハ貧者ハ多量ノ馬鈴薯ヲ食シスコットランドニテハ穀粉又ハ豌豆ヲ食スルナルベシ

食事

食事ハ通例三度ヲ以テ充分トス朝食ハ起後直ニ食スベシ其品ニ就テハストルエバウト〔穀粉ニ水ヲ加エ煮テ攪擾セルモノ〕ト牛乳ノ二品ヲ持ツモノハ甚ダ憐レム可シトセズ〔大食ハ正午ヨリ八時ニ到ルノ間人々好ニ應レテ固ヨリ定時ナシ多人數一同ニ食事スレバ少費ニシテ美食ヲ得ル也故〕

ニ多クノ人ヲ使フ所ニ於テハ須ラク此法ヲ用
 ヲベシ食後暫時坐スベシトハ良キ古シヘノ規
 則也食后直ニ運動夜食ハ少ナクモ二時臨卧ノ
 前ナルベシ其故他部ノ休ム時ハ胃モ亦息フト
 ラ欲スレバナリ小兒ハ減損補絡共ニ最モ盛ナ
 ルガ故ニ屢之レニ食ヲ與エンテ要ス然レモ
 前食消化スベキ時間ヲモ待タズシテ後食ヲ與
 フルコトヲ許サズ

不消化

不消化ハ胃腸心臓及頭部ニ諸奇異ナル感覺ヲ

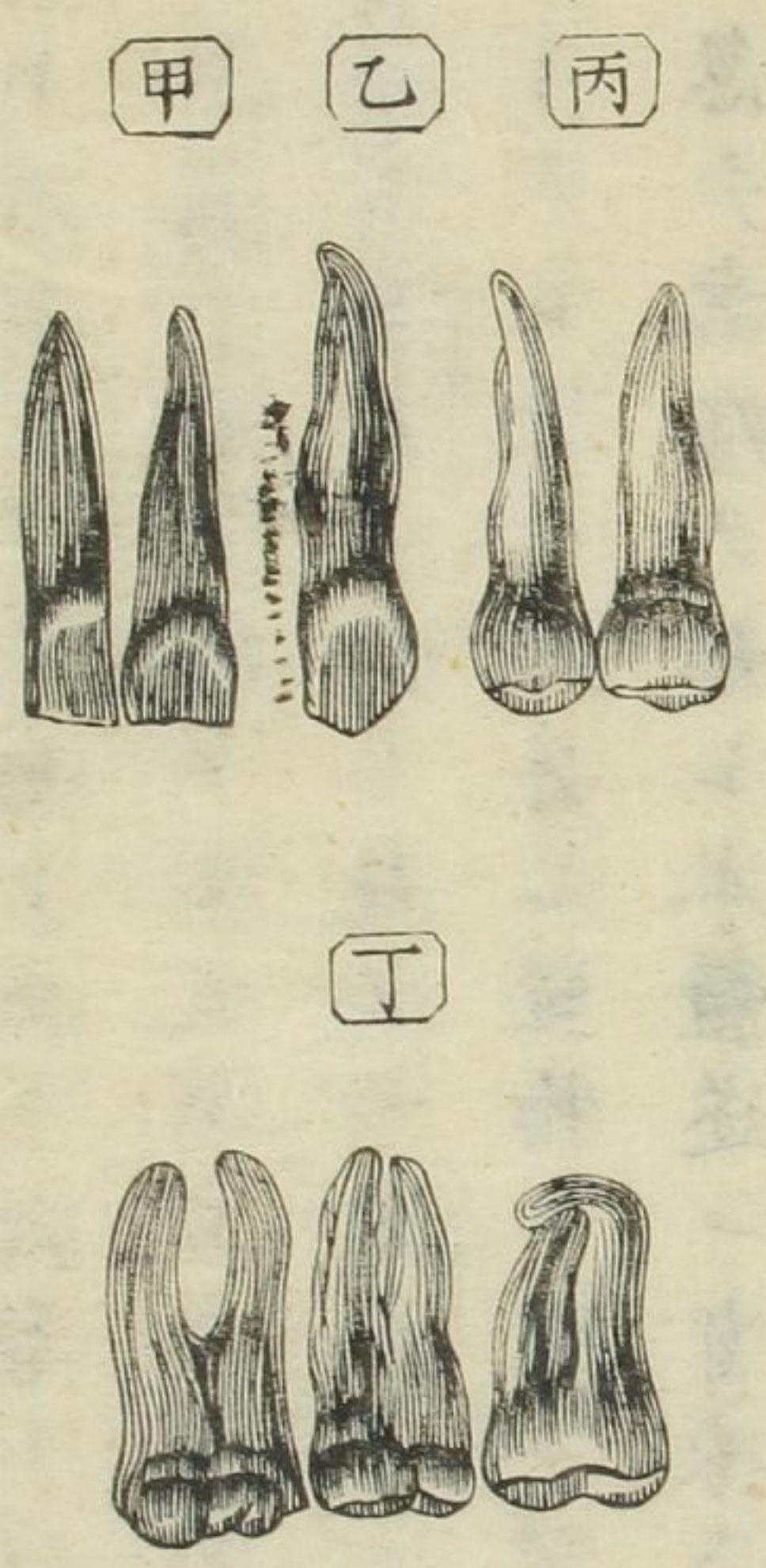
起サシム其原由通例貪者ハ食物不良ニ在リ富
 者ハ食量過度ニ在リトス此病ハ早ク良医ニ就
 テ其示諭ニ従ヘバ立ドコロニ治痊スベシ其医
 ノ示諭左ノ如シ
 凡ソ過量ノ食ヲ以テ胃ヲ飽滿セシムル處ノ人
 ハ彼ノ石炭ヲ以テ火所ヲ充塞セシメ却テ機關
 ノ運轉ヲ止ムル處ノ火夫ニ異ナルコトナシト夜
 眠不安後朝ノ頭重及食欲欽乏トハ前夜ニ悪食
 ヲ貪リ或ハ美食ニ飽キタル戒シメト知ルベシ

第六章

食物溶解之次第ヲ論ス

手ト唇ハ食物ヲ口エ輸リ、齒牙ハ之ヲ切り且ツ
 碎ク而シテ下顎骨ハ意ノ如ク運動シ以テ人齒ヲ
 シテ犬齒ノ如ク切り牛齒ノ如ク碎カシム。又舌
 ト頬ハ或ハ之ヲ捲キ或ハ之ヲ轉シテ以テ齧齧
 ニ便シ且ツ能ク唾液ト和勻セシム。人幼稚之時
 二十齒アリ名ケテ乳牙ト云フ七歳ニ及ンデ悉
 ク脱落シ次ニ發生スル處ノ三上二齒ハ其人ノ
 生涯永續スベキ者トス然レモ終身齒ニ恙ナキ
 人甚タ稀ナリ此レ齒醫者ノ大金ヲ得ル所以ナ

リ齧オシヒバ四枚ハ壯年期二十歳以上ニ入ラザレハ發生セ
 ズ上下顎骨ノ左右兩側各左ノ圖ノ如キ齒アリ



- 甲 門牙 二枚 [食物ヲ切ル]
- 乙 貳牙 一枚 [食物ヲ衝徹ス]
- 丙 齧牙 二枚

〔丁〕曰牙

三枚

〔食物ヲ粉碎ス〕

下顎骨ヨリ上顎骨ノ灣曲大ナルヲ以テ上下ノ
 齒正シク相合せズシテ齧齧ス故ニ齒ヲシテ
 ラシムルヲナク却テ互ニ琢磨シ以テ銳利ナラ
 シム齒ニ冠リ物アリ之ヲ「ウ子一メルト云フ其
 質堅實燧石ノ如シ此物一度碎クレバ復タ生ズ
 ルヲナシ故ニ人若シ堅物ヲ咬ミ過テ之ヲ缺ケ
 ハ忽チ齒痛ヲ起シ本體遂ニ齧壞ス齒ノ本體ハ
 象牙ト其質ヲ同フス而シテ其根顎骨ノ牙窩ニ位
 置シ別ニ煉石灰ノ如キ物有リテ之ヲ固定ス齒

ノ凹所ニ神經アリ故ニ若シ空氣之レニ觸ルレ
 ハ則チ齒痛ヲ覺フ齒ヲ清潔ニシ且ツ強固ナラ
 シムルニハ石鹼水若シクハ木炭末ヲ以テ磨ク
 ヲ宜トス齒楊枝ハ齒ノ為ニ宜ロシキ者ナレ
 婦人ハ決シテ之ヲ用ヒズ偽齒ニハ通常陶器類
 ヲ用ユ然レモ人ノ齒ヲ扱キテ樹ユレバ間々生
 齒ト為ルヲアリ

唾液

唾液ハ食物ノ口内ニ来リ或ハ目ニ視ハ鼻ニ匂
 ヒタル時ニ耳前頤下及舌下ノ腺ヨリ湧出スル

所ノ液也然リ而ノ唯食物ノ眼鼻ニ觸ル、ノ三
 ニシテ此液ノ湧出スルハ何ソヤ蓋シ右諸部ノ
 唾腺^{ダレン}食物口内ニ来ル時ハ必ラズ此液ヲ生ズル
 ヲ自己ノ事務トシテ瞬間モ之ヲ怠ラザル所以
 カリ唾液ハアルカリ塩液ト食物中ノ糊質ヲ糖
 ニ化セシムル所ノカラ固有セル一種ノ物質ト
 ヲ含有ス故ニ糊質品ハ肉ヨリモ良久シク口内
 ニ保タンコトヲ要ス此液ハ満口ノ食物ニモ能ク
 滲^シ徹シテ容易ク之ヲ嚥^ニ下スルコトヲ得セシム食
 物ヲ齧^{カキ}齧^キシ十分ニ樂シニタル後之ヲ胃管^イエ傳

送ス此時又咽喉腺^イヨリ一種ノ液ヲ注キテ滑ラ
 カニ之ヲ送り下ス

嚥下

飲食ヲ嚥^ニ下スル時ニハ口蓋^{コウガイ}ヲ以テ鼻ノ内孔ヲ
 遮^エ掩^シシ會^エ厭^シヲ以テ氣^キ喉^ノノ口ヲ密閉シ以テ物錯
 テ内孔氣^キ喉^ニ入ルヲ免カレシム縦^ニ物錯^テ氣
 喉ニ入り其道ノ障礙トナルコトアルモ大概ハ咳
 出スベシト雖^モ凡^ソ若^シ然^ラザル時ハ指ヲ用テ釣
 出シテ可ナリ胃管^イハ食物ヲ徐々ニ胃エ送ル胃
 ハ隨テ受容シ隨テ消化ス故ニ食物ヲ丸吞^ニ

筋膜内層ハ粘膜ナリ而シテ此粘膜遍ク胃ノ裏面
 ニ布キテ諸穴ノ底ト雖凡又至ラザル所ナレシ胃
 ノ裏面ニ許多ノ穴アリ其穴ノ底ニ又許多ノ管
 アリ此管ハ食物ノ胃ニ入リタル時胃液ヲ生ス
 ル所以ノ者也胃液ハ水塩酸乳酸及ペプレン
第四脈(草ヲ食スル獸ノ胃ノ裏面ノ膜ヲ以テ
 製シタル者ニテ)子ツト云ヘル者アリ此
 レハ牛乳ヲ凝結セシムル物ニ用ユル
 者也)ペプレンハコレト同藥沸質ナリヨリ集成
 ス而シテハ物ヲシテ糜沸セシムルノ性
 ヲ具フ

消化

消化トハ諸種ノ飲食胃液ニ溶解シ二三時間ニ
 化シテ一種ノ液即未熟液トナルヲ云フ此液靜
 脈ヨリ血中ニ入リテ血ヲ補給シ胃液ノ生スル
 ハ一身榮養ノ為メニ適宜ノ食物ヲ溶解スルニ
 限レリ故ニ過量ノ食ハ溶解セズシテ害ヲナス
 ナリ前條論説セル處ノ件々多クハ此レ胃ニ外
 傷ヲ受ケタル人ニ由テ實驗セシ所ナリ其他之
 レニ由テ諸種ノ食物消化スルノ時間ヲ定メ得
 タリ則チ猪ノ脚肉ハ一時ニシテ胃ヲ去リ魚肉
 ハ三時犢牛ノ肉ハ四時油膩ハ消化遅ク菓皮及

畜獸ノ血管韌帶等ノ如キ堅韌ナルモノハ全ク
化ス能ハス蓋シ身體ノ安靜ト精神ノ降鎮ハ飲
食ノ消化ヲ助ク

養生新編卷之一終

