



Bodleian Libraries

UNIVERSITY OF OXFORD

This book is part of the collection held by the Bodleian Libraries and scanned by Google, Inc. for the Google Books Library Project.

For more information see:

<http://www.bodleian.ox.ac.uk/dbooks>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.0 UK: England & Wales (CC BY-NC-SA 2.0) licence.

DISSERTATIO MEDICA
INAUGURALIS,
QUÆDAM,
DE

Sedentariæ Vitæ Malis,

AMPLECTENS.

QUAM,

ANNUENTE SUMMO NUMINE,

Ex Auctoritate Reverendi admodum Viri,

D. GULIELMI ROBERTSON, S. S. T. P.

ACADEMIÆ EDINBURGENÆ Præfeci;

NEC NON

Amplissimi SENATUS ACADEMICI consensu,

Et nobilissimæ FACULTATIS MEDICÆ decreto,

PRO GRADU DOCTORIS,

SUMMISQUE IN MEDICINA HONORIBUS ET PRIVILEGIIS

RITE ET LEGITIME CONSEQUENDIS;

Eruditorum examini subjicit

JOANNES POTTER,

ANGLUS.

Sodalit. Chir. Londin. Soc.

Societ. Reg. Med. Edin.

ET

Natur. Studiof. Soc.

NEC NON

Societ. Physic. Chir. Soc. Hon.

Ad diem 24. Junii, hora locoque solitis.

————— ‘*Vitanda est improba Siren*

‘*Desidia.*’

HOR. SAT. L. ii. S. 3.

EDINBURGI:
Apud BALFOUR et SMELLIE,
Academiae Typographos.

M,DCC,LXXXIV.



VIRO ILLUSTRISSIMO
CÆCILIO WRAY,

BARONETTO,

SUMMA ANIMI BENIGNITATE,

MORUM COMITATE,

E T

QUOTQUOT NATURAM EXORNANT

HUMANAM VIRTUTIBUS,

INSIGNITO;

OB INTEMERATAM FIDEM,

PATRIÆQUE AMOREM,

VENERANDO;

HANC DISSERTATIONEM,

BENEVOLENTIÆ, AC AMICITIÆ

QUA SE DIGNATUS EST,

MONUMENTUM,

D. D. CQ.

JOANNES POTTER.

DISSERTATIO MEDICA,

INAUGURALIS,

DE

Sedentariae Vitae Malis.

PROOEMIUM.

§ I. **H**OMO, prae cunctis animantibus, quae summi Numinis potentiam et sapientiam ostendunt, admiratione dignus est; sive corporis consummatam fabricam contempleris, sive mentis facultates, quibus ille praeditus, inter omnes longe praestat, et dominatur.

§ II. Ita a natura comparatum est humanum corpus, ut variam pro variis, quibus destinatur, plagis externam adsumat speciem. Siquidem omnibus in terris, dum rude adhuc et incultum esset
† A ingenium,

ingenium, per solam industriam res, ad vitam necessarias, quas sapientissimus Creator regioni accommodavit, sibi quisque compararet. Verique simile est, diversos homines ad diversas regiones esse destinatos. In frigidissimis regionibus, penuria vegetabilium, incolas venando victum quaerere coegit.*

- ‘ By chace our long-lived fathers earned their food ;
- ‘ Toil strung their nerves, and purified their blood.’

In temperatis, partim ex plantis, partim ex animalibus, vivitur. In fervidis, fructus, sponte sua ex terrae gremio uberrime provenientes, nutrimentum facilius suppeditant :

- ‘ Fundit humo facilem victum justissima tellus.’

Ubi igitur corpus, ob nimis propinquum solis currum, labori sustinendo impar est ; ibi quoque minor incidit laboris necessitas.

§ III. *Neque solum necessitas, sed etiam innata cuique propensio, ad corporis exercitationem impellit. Id pulchre ostendunt pueruli, qui, simulatque e primis cunabilis prodeunt, membra perpetuo agitare gesticunt, ludibundi, vix retinendi †. Ipsius corporis quoque*

* Vide ill. Kaines Sketches of Man, vol. 1. p. 10.

† Gregory’s Comparative View, p. 61.

quoque fabrica exercitationis usus et beneficia luculenter indicat. Artus artui, membra trunco, firmis at laevibus cardinibus ligantur, et totius machinae partes, mirabili artificio inter se mobiles aptantur, et mutuo in eundem finem conspirant.

§ IV. Ex quo primum homines in agricultura occupari inceperunt, tunc maxime populorum frequentiam increvisse, facilis conjectura est. Agricultura enim, ut corpus vegetius reddit, et cibi salutaris copiam certe ac constanter suppeditat, sic procreandi facultatem adauget; et ipsa agrestium proles, paterno vigens robore, veram sanitatis speciem praebet. Mutabilis coeli, quale huic nostrae insulae contigit, noxas illaesi aspernantur; et, indurata labore membra, in patriae salutem atque gloriam, periculis honestis objiciendo, apti sunt.

‘ O! fortunatos nimium, sua si bona norint

‘ Agricolas.’

Terque beata patria, quae hoc decus et tutamen suum fovet, et digno honore afficit!

§ V. Multum lucri ex commercio maritimo, plus fortasse incommodi, percepimus. Inde enim adveniunt malorum irritamenta, corpus animumque corrumpentia. Inde luxus, ignavia, et pravi exterarum gentium mores. Quibus abreptus vitiis,
homo,

homo naturae atque rationis imperio renunciat. Sensuum oblectamentis se dedit totus; alieno, et huic regioni neutiquam accommodato, victu utitur. Somno non placido diem, noctem vigiliis, consumit. Corpus suum parum exercet. Nullas res sectatur, nisi quae constitutionem enervent deterantque. Ne mirum quidem, si tam prava administratione confectum, corpus muneribus suis non amplius rite fungatur. Retinentur, quae a sanguine secerni et eliminari debent. Morbi immedicabiles obrepunt, et praematuram senectutem premunt.

§ VI. *Tristis quidem et maxime lugenda sors est epificum, qui sellularias artes exercent. Hi enim, dum sedulo dant operam, ut tenuem victum quaeritando et sibi et aliis profint, morbis ex ipsa arte oriundis implicantur.*

§ VII. *Majore adhuc commiseratione digni sunt cupidi literarum homines, qui sapientiam colendo, animi curas ac labores in humani generis beneficium impendentes, cum agmine malorum eheu! dirissimo conflagunt.*

§ VIII. *Vae socordibus istis parentibus, qui officio suo in teneram sobolem desunt, deformitatis et vitiorum seminia negligentes; unde sibi dedecus, illis per totam vitam gravissima infelicitas.*

D E

Sedentariae Vitae Malis.

P A R S P R I M A

*Pauca de Historia et Causis Morborum in
variis Ætatibus ex sedentaria Vita re-
censens.*

§ I. **B**ENE valere is dicitur, cujus in hoc statu corpus est: Functiones animales, vitales, et naturales recte et debita inter se ratione peraguntur. Sentiendi, movendi, et ad stimulum contrahendi, vis integra. Solida firma, sed flexilia. Fluidorum qualitates chymicae, quae iis propriae sunt, parum mutatae; eorumque tanta quantitas, ut vasa ubique probe distendantur, et constans inter ingesta et egesta fervetur ratio. Quodcunque aut turbat aut laedit aliquod organum, huic corporis conditioni necessarium; id morbum facit.

§ II.

§ II. Jam de mutationibus, quas pro aetate et vitae genere corpus patitur, tractaturus, quae praecipue mala, ex quieto vitae genere oriuntur, indicabo. Primo autem decursum vitae prosequamur, ordinem servantes, quem ipsa natura videtur postulare.

§ III. Cum primum infans in lucem editur, male officiosarum nutricum mos solennis est, misellum fasciis arcte circumdare, eo consilio, quod aiunt, ut trunco membrisque venustam formam dent. Hinc autem muscoli omnes coercentur; libertas respirationis et sanguinis inhibetur; nec recte eliminantur humorum excrementa. Compresso itidem abdomine, alvus sordibus, ventriculus cruditatibus, refertur; et, quum nutritio ab omnium functionum integritate ex toto pendeat, corpus igitur inaequaliter, vel parum omnino, increfcit. Quae partes post aliquot annos in ossa convertendae sunt, nunc instar cartilaginis molles sunt et flexiles; quamque nunc facile accipiunt formam, eam mox pertinaciter retinebunt. Et haec prava administratio, foedae deformitatis, nulla arte postea corrigendae, saepe causa fuit. Ad idem corporis vitium disponunt calidus, et non satis perflatus aër, cibus quantitate vel qualitate peccans,

cans, vestitus nimius. Haec omnia principio vitali, quod in primis a partu temporibus maxime viget, inimica sunt, et mobilitatem jam fere nimiam adaugent. Per talem administrationem potissimum fit, ut dentitio, ruricularum liberis plerumque sine multo dolore perfecta, in misera urbanorum progenie, aliis morbis vim addat, vel etiam per se lethalis fit.

§ IV. Quaedam ex ossibus jam in foetu subdura inveniuntur, qualia sunt quae auditui et respirationi inserviunt; alia autem cartilaginosa vel gelatinosa aliquandiu manent, uti membrorum ossa. Utraque autem, tum ea quae nondum induruerunt, tum quae jamjam sunt confirmata, constantes patiuntur mutationes; et hoc patet ab experimentis de rubia tinctorum captis. Itaque, ut adolescentium ossa stabilitatem ac duritiem adipiscantur, terrena ex sanguine materies in eis deponi debet; quae, si aliqua de causa deficiat, aut impediatur, oneri incumbentis corporis cedunt, et musculis, qui sibi alligantur, variis varie distorquentur. Inde genus morbi Rachitis dictum.

§ V. Interdum sola, saepe cum rachitide conjuncta, scrophula circa hanc aetatem se prodit. Hic morbus, seu e solidis sive fluidis exordium ducit,

ducat, lymphaticas glandulas, praecipue colli et mesenterii, afficit tumoribus, ut plurimum in scirrurum aut apostema abeuntibus, interdum hydropem, vel atrophiam producentibus. Laesis his glandulis, corporis incrementum, ad quod forsitan illae, tanquam auxiliares in conficiendo sanguine, necessariae sunt *, retardatur, et carnes misere tabescunt. Haec vitia, plurimis urbanorum liberis communia, Londini natis potissimum infesta sunt; qua in urbe plusquam dimidiam partem infantum ante octavum aetatis annum interire, memoriae proditum est.

§ VI. Progrediente pubertatem versus aetate, solidae partes sensim majorem duritiem acquirunt. Arteriae fiunt densiores. Venis simul facilius sanguinem recipientibus, circuitus sanguinis minore quam antea celeritate perficitur. Calor minuitur, humorum quantitas indies augetur, corporisque moles, etsi tardiore quam infantum incremento, paulatim increfcit †. Hoc vitae stadio facultates mentis, nunc primum ratiocinari incipientis, elucescunt. Actionis desiderium animum ac corpus pariter incendit.

§ VII.

* Vide Falconer on the Lymphatics, § lxxxvii.

† Vide Sir Clifton Wintringham, Exp. xi. § v.

§ VII. Hic digna notatu est diversa puerorum et puellarum conditio. Pueri sub dio ludunt. Puellarum, dum domi continentur, mens magis quam corpus exercetur. Annon ex hac causa consuetudo nascitur efficiens, ut foeminae in posterum minore cum incommodo sedentariam vitam sustineant?

§ VIII. Imberbis juvenis disciplinae traditur severae; animique cultu solum spectato, parentes de firmando corpore parum solliciti videntur. Quamprimum enim puer eam attingit aetatem, quae assiduam corporis exercitationem desiderat, duro ablegatur magistro, atque elementa scientiae, quam mens immatura non capit, invitus aggreditur. Tam praepostera consilia fervorem omnem adolescentiae extinguunt, et naturae adversantur. Enimvero facultates ingenii suo quaeque tempore explicantur, quin etsi impenso studio properari possent; id tamen non sine corporis detrimento futurum est. Cujus rei testimonio sunt caduca et infirma eorum corpora, qui, propter praecox ingenium, celebrati fuerunt. Sed matura et asperiora studia, ut corpori vehementer nocent, sic ingenio promovendo parum profunt*. Ergo aetati accommo-

† B danda

* ' Puisque le corps naît, pour ainsi dire, avant l'ame,
' la

danda est disciplina ; eligendaque est, quae animum cum quadam delectatione exercent, et vigorem corporis simul promoveat *.

§ IX. Dum aetas ad pubertatem vergit, oeconomia corporis miras subit mutationes. Incrementum celeriter procedit. In masculo, paratur semen ; barba pullulat ; vox cum graviore sono editur. In foemineo corpore mammae extumescunt ; sanguis etiam insolita copia ad uterum defertur, unde mox erumpit statutis periodis ex causa nondum satis cognita. Utriusque sexus genitalia, accedente mole et vigore, ad explendum suum munus apta fiunt. Data facultate, quid prohibet usum ? Infirmities et flagitia, quae negatus amor, aut effraenata libido

‘ la premiere culture doit être celle du corps.—Avec leur
 ‘ force se developpe la connoissance, qui met les enfans en
 ‘ état de la diriger ;’ *Rousseau, Emile, tom. 1. l. 2. & l. 5.*
p. 2.

* ‘ Dum bini iisdem parentibus orti fratres vario u-
 ‘ tuntur vitae genere ; dum unus sapientiae studia exco-
 ‘ lens sedentariam degit vitam, alter venatu, equitatione,
 ‘ bellicis laboribus, corpus firmat ; quanta in corporis ro-
 ‘ bore est differentia ! Prior debilis, puellae instar, labili va-
 ‘ letudine trahitur ; alter, firmato per labores corpore, Her-
 ‘ culeo tere robore gaudet ;’ *Van Swieten, tom. 1. p. 25.*

do parit, tempestivo hymenaeo praeveniri possint*.

§ X. Mensium, qua nulla magis ad salutem necessaria evacuatio est, defectus iis potissimum foeminis incidit, quae indole sunt fegni tristisque. Omnia quae comitantur signa, laxitatem magnam et flacciditatem totius corporis ostendunt. Actiones animales aegre perficiuntur. Serosi humores redundant; neque superest idonea quantitas rubri sanguinis ad referenda vasa, per quae debent exire menstrua. Sive enim a plethora generali vel uterina; sive ex quadam conditione ovariorum pendeat id profluvium, perinde necessarium est, ut sanguis ad haec vasa impetu quodam determinetur.

§ XI. Haec aetas in sequiore sexu summam meretur attentionem, et ante oculos habenda est matribus; quarum quaedam, elegantiae studio adductae, spatium reficiendi corporis filiis pubescentibus negant, et occupationem aliquam intra clausas aedes, quieto omnino corpore, elaborandam inculcant. Aliae forsitan in contrarium incidunt errorem, desideriiis inordinatis aegrarum atque otio, quod ob lassitudinem et
languorem

* Vide ill. Kaimes, de hac re grave monitum, in libro citato, vol. I. p. 174.

languorem adfectant, nimium indulgendo. Infelicioꝛ adhuc earum puellarum fors est, quae, luxui hujus aevi ministrantes, in desidiosis artibus acu pingendi, et similibus ad ornamentum corporis institutis, periculosissimum hunc vitae gradum consumunt.

§ XII. Ex hac causa innumeri fere morbi originem trahunt. Quum foeminis magis quam viris hac aetate quoque contingat, ut domesticis et sedentariis negotiis occupentur, consuetudo ista, de qua supra retuli, confirmari videtur. Nam iteratae impressiones, novas quasi leges in corpore statuunt, et locum naturae fere usurpant, uti in innumeris exemplis quotidie cernitur*. Nihilo tamen minus multis incommodis, et his quidem magnis, premuntur sedentariae foeminae; earumque vita molestiis et doloribus exacerbatur. Valetudo, levissimis de causis ex victu vel coelo turbatur, difficillime restituitur; morbique saepius incidunt vix ac ne vix quidem profligandi. Non ideo negandum est, foeminas levioribus negotiis ex instituto naturae esse accommodatas. Id quidem tenerior laxiorque corporis compages demonstrat; utpote quibus

* Vide praeclar. Gregorii Conspectus Med. Theor. § 366.

bus demandetur provincia alendi sobolem suam, conjugisque curas et labores blanditiis suis leniendi. Sed tamen aliquid exercitationis corporis aequè necessarium est, ut noxis morbificis obsistant, et variis periculis, quae ante et post partum accidunt, subeundis pares reddantur.

§ XIII. Jam ad pubescentem juvenem redeamus. Is varia nunc negotia sectatur, quorum alia maxime salutifera, alia sanitati prorsus aliena sunt. Juvat quidem ruricularum spectare vegetum oris colorem, corpus quadratum, musculos firmos, robusta membra. Quicum, si conferas adolescentes in aëre inquinato urbium versantes, et tabernis mercatorum vel officinis affixos, aut studiosos literarum sequaces, facile quidem aëris puri et laboris beneficia perspicies; cum in hac pallida progenie morbi, vel morborum semina jam in conspectum prodiisse, videbis.

§ XIV. Ad haec incommoda plerumque conferunt mensae dapibus extractae, quas male concoquens stomachus cruditatibus impletur. Accedit frequens infusorum calidorum theae et coffeae forbitio, quae utraeque vi sedante ventriculym enervant; vel, si magis dilutae, tunc veluti multa aqua calida relaxant, et digestionis
muneri,

muneris, quam maxime ad vitam necessario, plane obfunt.

§ XV. Circa hanc aetatem, corpus proprii sibi temperamenti notis distinctius insignitur. Hinc ad mediam aetatem gradatim vires corporis animique ad summum naturaliter provehuntur. Nam ex naturae consilio omni opere deinceps adnitendum est, ut alantur liberi, et comparentur commoda, quae senectutem adventantem solentur. Sed mos est hominum, ut huic proposito adversentur; prava enim vivendi ratione infirmitates prioris vitae aggravantur, novae contrahuntur, et futurae calamitatis fundamenta jaciuntur. Haec mala utriusque sexui, nobili ac humili loco natis, contingunt.

§ XVI. Commiseratione quidem digni sunt artifices, quos infelix paupertas cogit victum, utcunque tenuem, incolumitati corporis antepone. Sed nullam habent excusationem, qui, vino epulisque dediti, ampliores suas facultates in corporis perniciem convertunt, quorum stomachus, plenis quotidie amphoris meri perpetatis vellicatur, nimioque cibo animali distenditur. Ex his quidem, ‘deliciarum patrocini-
‘in accusationem non merentis stomachi ha-
‘bentes,’ condimenta cibi quaerunt; quae, licet
stomachum

stomachum parumper excitent, magis infirmum postea relinquunt. Eorum muscoli ignavia torpent. Conclavibus calidis, undequaque clausis, multorum halitu contaminatis, se tenent. Voluptatibus interpellantur horae, in quibus omnes poene animantes, instinctu naturae, ad somnum alliciuntur; ac, si breves interdum captantur somni, corpus parum reficiunt. Praeterquam enim quod ipsa natura, et rerum ordo, per silentium tenebraeque ad nocturnum somnum invitent; et, quod loco purioris aëris minus salutarem respirant, pernoctantes; est etiam, in humani corporis oeconomia, diurna quaedam mutatio*, non sine aliquo ejus incommodo pervertenda. Ciborum appetentia, et secretiones, sano corpore, regulares habent periodos. Pulsus arteriarum matutinis horis cum aucta perspiratione sedati, vespertinis crebriores sunt, aridiorque cutis: Unde nomen idoneum paroxysmus naturalis vespertinus †. At illa vivendi ratione, ordo naturae, in ipsa corporis constitutione insitus, temere perturbatur. Subit igitur mirari quomodo fieri possit, ut tot mortales talem tamdiu cursum impune tenere videantur.

Plerumque

* Dr Bryan Robinson's Anim. Economy.

† Dr Geo. Fordyce Praelect.

Plerumque autem ex hoc rerum abufu, citius feriusve nascuntur graves morbi.

§ XVII. Ex caufis fupradictis, § XIV. et XVI. oritur dyspepfia, et faepe ab eodem fonte, praecipue a quieto vitae genere et victu ftimulante conjunctis, maculae fummae cutis, maximeque ad sebaceas in facie glandulas, erumpunt, quae aliquando ex confenfu, cutem inter et ventriculum ftabilito, pendere videntur.

§ XVIII. Phthifis pulmonalis, noftratibus endemica, rarius a fola intemperantia provenit. Sed caufae fupra relatae, § XIV. et XVI. noxas humidi mutabilisque coeli intendunt, plurimumque ad phthifin excitandam valent; fi jam adfuerit feminium in temperamento, vel habitu corporis, utique fi fcrophulofa labes fit, tubercula pulmonis faciens, et haec quidem phthifis multo frequentiffima primordia funt.

§ XIX. Supradictae, § XVI. caufae ictero originem praebent. A diaeta lauta fequitur in venis abdominalibus plethora, atque vifcerum obftruffio ductus biliares comprimens. Ex bilis vitio calculi enafcuntur, et, ob nimiam irritabilitatem, harum partium fpafmi quandoque vexant.

§ XX.

§ XX. Morbi non pauci, tanquam foeminis peculiare habiti, a modo vivendi antea, § XI. et seq. exposito, oriuntur. Foeminei corporis temperamentum, plus quam virorum mobile, prava consuetudine admodum augetur; neque ulla re magis quam perpetuis istis forbitionibus, quae hodie adeo increbuerunt. Ex debili laxaque solidorum compage secretiones inordinatae factae, modo tardantur, modo nimis profunduntur; et exinde plethora fit, qua crescente, saepe supervenit hysteria aut epilepsia. Ubi debilitas summa est, vasa uterina levi sanguinis momento cedunt, atque inde menorrhagia et leucorrhoea, qui morbi maximum incommodum secum ducunt; quia debilitatem jam nimiam adaugent, multas vitae jucunditates corrumpunt, impraegnationem difficilem et abortum facilem reddunt.

§ XXI. Hic notatu dignum est, quod illustris Anson et plures ab eo navigatores tradiderunt; videlicet scorbutum, nautarum pestem, primo plerumque in otiosos milites marinos, aut in ignavos nautas, grassari solitum*.

§ XXII. Gradus iste vitae humanae quo, quasi ad fastigium provehitur, non omnibus i-

† C dem

* Vide Lind on the scurvy, chap. 6. p. 229. & 445.
 ——— Milman, chap. 1. p. 6.

dem est. Plerumque autem in quintum et tricesimum, aut proxime sequentes annos, incidit. Exinde ad quinquagesimum annum corpus lentos habet progressus, fereque in statu manet; quae ideo aetas constans vel confirmata appellatur. Ultra hunc terminum provec̄ti homines injucundas quasdam experiuntur mutationes. Solidae partes sensim rigescunt; parique ratione diminuitur quantitas humorum, quibus solidae sunt irrigatae. Nunc etiam ficcae indurescunt carnes. Neque ad sensum animus, neque ad motum corpus, habile est. Porro, in senescente notabilis est major arteriarum densitas, venarum amplitudo, et plethora. Plerumque, ineunte senectute, homines morbis, quos juvenus effugerat, implicantur. Namque, ut ait Cicero, ‘ Libidinosa et intemperans adolescentia effoetum corpus tradit senectuti *.’

§ XXIII. Procedente hinc aetate, studiosi suam quisque scientiam intento animo prosequuntur. Mathematicus problematibus occupatur: Theologus in sublimiores devotus contemplationes: Medicus in curandis aegris implicatus: Necnon juris et rerum politicarum periti impensae cogitationis noxas saepe experiuntur, dum ille lites subtiliores sequatur, hic patriae

* De Senectute.

patriae rebus invigilat. Actio mentis assidua et intenta, tum vim muscularem, tum ipsam mentem, infirmit; acerbos capitis dolores generat, somnum fugat: Quumque corpus in studiis anteriora versus incurvetur, sequitur ut sanguinis, alias tarde progredientis, in vasis abdominalibus mora sit. Dum in claustris suis abditi inter libros marcescunt, aëra propter focos, vel sui pulmonis habitu effoetum et inquinatum, respirant. Excretiones reprimuntur, maximeque alvi et urinae excrementa; quae, etsi ad expulsionem parata, vix tamen mentem cogitationibus abreptam excitant. Itaque, ex nimia distentione fibrarum muscularium obstipatio, et ischuria vesicalis, saepe oriuntur. Eademque de causa, retentis scilicet alvinis faecibus, adveniente plethora, et impedito circuitu, foeda haemorrhoids familiare malum est.

§ XXIV. Sed actio corporis, quamvis ad lassitudinem usque producta sit, non modo non perniciofa, sed etiam salutaris admodum; quippe quae excernenda eliminat, ciborum et somni desiderium sic vehementer intendit, ut novus vigor cito redeat. Contra, ab intenta mentis actione, vis nervosa exhauritur; dum simul corporis inertia prohibet, quo minus ea restauretur. Hinc,
aliter

aliter ac ab actione corporis vehemente, morbi pertinaces proficiscuntur. Quorum hypochondriasis saepe caeteris morbis complicata. Infamia quoque, aut fatuitas, literarum reconditarum interdum dirae pedissequae sunt *.

§ XXV. Morborum qui ex sedentaria et luxuriosa vita originem habent, magna varietas est. Etsi enim de similibus fere causis nascantur, variantur tamen pro temperamentis et vitae genere; prout aliquis fuerit intemperans aut studiosus, aut artifex sedentarius, consuetudo vivendi, quae hodie maxime invaluit, venosam plethoram in adultis maturat. Etenim diaeta lauta magis atque magis indies degravatur corpus; neque onus ingestorum per vias excretorias sic expeditur, ut fervetur id libramen, quod sanitas exigit.

§ XXVI. Quam ob rem podagra fere propria est hominibus qui divitiis et otio affluunt. Hoc morbo correpti, non modo acerbissimis plectuntur doloribus, sed intervallis etiam a dolore vacuis, si quid in cibo potuve peccant, in debilitatem saepenumero lethalem incidunt.

§ XXVII.

* Vide Tissot on the diseases of literary and sedentary persons, p. 40. 65. &c.

§ XXVII. Apoplexia quoque frequenter edaces istos adoritur, qui cum in plethoram proclives sunt, causis supra comprehensis, § XXV. et praec. objiciuntur. Podagrae feminium est temperamentum ex sanguineo et melancholico compositum. Apoplexia autem potissimum periclitantur homines, quibus cervix brevis, caput magnum. Ita enim constituto corpore, si qua de causa plethora fiat, caput prae caeteris partibus injuriam patitur; vasisque ejus congestione distentis, vel impetu disruptis, origo nervorum comprimitur. Quantum vero ad haec mala producenda conferat urbanorum ignavia, cum crapulis quotidianis conjuncta, quis non videt? Cupidi literarum quoque in apoplexiam facile incidunt, si in plethoram naturaliter proclives sint.

§ XXVIII. Paralyfis plerumque ab humoribus intra cerebrum effusis, minore autem quantitate quam quae apoplexiam faciat, oriri solet. Multum quoque confert vis frigoris ad paralyfin inducendam; ideo egenis artificibus maxime infesta est, qui, dum in tabernis humidis quiete torpent, diras frigoris noxas saepe experiuntur.

§ XXIX. Qui in victu stimulante, mero, spiritu vini, vel liquoribus fermentatis, sibi nimis indulgent,

indulgent, hi quoque defidiofa vita faepe utuntur. Unde increfcit venarum plethora, partes, in quas vena portarum diftribuitur, praecipue afficiens, fchirrum jecoris cum afcite produccns. Interdum quoque adeo opplentur venae, ut fanguis per arterias progrediens impediatur, et, aucto impetu, in vafa exhalantia cogatur. Ac, fi magna fuerit debilitas, abforbentia muneri fuo exfequendo imparia fiunt. Hinc igitur anafarca accedere potefl.

§ XXX. Proxime quae ad foeminas peculiariter circa hoc vitae ftadium pertineant, leviter attingam. Ceffantibus nono decimove luftro menfibus, venofa plethora multum augetur. Ex hac caufa, et laxioribus quibus praeditae funt vafis, grãvia imminent pericula. Neque ulla eis in vitae curriculo contingit aetas tam lubrica, tam periculofa. Etenim non modo pleraque, cum viris communia, fortiuntur mala, fed etiam multa fexui propria accedunt. Mulieres, quas crebrae menorrhagiae aut leucorrhoea fuperioribus annis adflixiffent, quaeve plures difficilesque fufcepiffent partus, has tetrum uteri carcinoma, poftquam menses ceffarunt, interdum cruciat. Modo ovariorum cum hydrope fchirrus, modo carcinoma mammas depafccns,

hac

hac tempestate invadit. Haec vitia foeminas maxime delicatas in eodem vitae genere, quod § XX. et praec. supra posui, perstantibus male habent. Itaque inordinatae vivendi rationi, maloque otio, jure sunt tribuenda.

§ XXXI. Quo ulterius provecta fit senectus, eo rigidiores fibrae fiunt; pauciores in circuitu canales humoribus pervii supersunt, molesque corporis diminuitur. Pari quoque ratione diminuuntur sensibilitas, mobilitas, et irritabilitas. At desidiosam senectutem morbi de novo saepe adoriuntur, anteaque acquisiti vehementius vexant, et ingravescentibus annis ingravescunt.

P A R S S E C U N D A,

*De Exercitationis in Corpus Humanum
Effeetibus.*

§ XXXII. De vitæ fedentariæ morbis fummatim dictum eft : Jamque fupra in proœmio expositum fuit, argumentis ab hominis conftitutione captis, confilium naturæ, corpus ad exercitationem difponentis et impellentis. Super eft ut rationem exquiramus, qua utile hoc propositum tuendæ fanitatis efficiat ; fic enim facilius ufus ejus, et recta administratio, intelligentur.

§ XXXIII. Primo igitur, in omni exercitationis genere, per quam mufculi voluntarii in actionem excitantur, fanguinis curfus, ut per reliquum corpus, fic per pulmones, acceleratur. Aueto inde corporis calore, fpirituque crebrius reddito et accepto, copiofior ex pulmonibus, et fumma cute halitus difflatur. Chyli lymphæ-
que

que absorptio et progressus, necnon aliquatenus intestinorum actio, promoventur. Bilis, succi gastrici et pancreatici, caeteraeque omnes secretiones et excretiones, naturales suas dotes fortitae, debito modo separantur. Praeter hos autem in humores effectus, vim et vigorem addit solidis muscularibus, tum voluntariis tum involuntariis, de quibus functiones vitales et naturales pendent: Idque maxime praestat imperitendo istam vi nervosae energiam, unde munera quaeque corporis originem habent.

§ XXXIV. Hi omnes effectus observatione patent. Pulsus pleniores sunt et frequentiores. Ex pulmone, et summa cute, uberior avolat habitus. Humor, ad concoquendum cibum necessarius, proprias sibi dotes possidet: Idemque de caeteris humoribus dicendum sit. Alvus plenus exonerari plerumque solet, nisi a vehementiore exercitatione, calore, sudore multo; tunc enim, humoribus ad externas partes delatis, alvus aliquantum tardior evadit, simul et urina parca: Nam, secundum Sanctorii aphorismum, ‘Non possunt stare simul multa perspiratio, et multa solitoque major sensibilis evacuatio.’ Sed tamen per modicam in aura frigidiuscula exercitationem, omnes propemodum evacuatio-

†

D

nes

nes uberius excerni auctores affirmarunt. Fibris etiam ventriculi muscularibus roboratis, ciborum et cupiditas et concoctio vigent. Proinde nutritio et incrementum corporis recte procedunt. Nec non vis nervosa reficitur; exercitationem enim sequuntur animi fortitudo et hilaritas. ‘Mirum est,’ inquit Plinius, ‘quam animus agitatione et motu corporis excitetur*.’

§ XXXV. Oportet interea observare exercitationem intra certos limites dirigendam esse, ut effectus supra relatos praeestet: Enimvero, si ultra justum modum adhibetur, omnia contraria eveniunt, et corpus ab ea maxime infirmatur. Quod igitur de hac re dicturus sum, id volo intellectum de modica et ad vires prudenter accommodata exercitatione, quemadmodum Celsus sic eleganter scribit: ‘Exercitationis autem plerumque finis esse debet sudor, aut certe lassitudo, quae citra fatigationem sit; idque ipsum modo minus, modo magis faciendum est. Ac ne his quidem (imbecillis) athletarum exemplo, vel certa esse lex, vel immodicus esse labor debet †.’

§ XXXVI.

* Plinii Epist. 6. lib. 1.

† Celsus de Medicina, lib. 1. cap. 2.

§ XXXVI. De causa muscularis motus longum est subtilius inquirere; neque multum ad nostrum institutum pertinet, pendeatne ex vi nervea, an ex quadam vi insita. Hoc certe scimus, quod et vasa sanguifera et nervi ad motum musculorum producendum quodammodo conferant. Alterutris enim interceptis, aut abolitis, partis cui inserviunt actio brevi post cessabit. Ex quo apparet ad id mutuo conspirare. Quæri autem potest, quomodo caeteri effectus exercitationis ex his prædictis explicandi sunt?

§ XXXVII. Quo melius hunc nodum expediamus, juvabit forsitan effectus exercitationis inter se distinguere; et, *1mo*, Mechanicum ejus effectum; *2do*, Mutationes in solidis, ab accelerato fluidorum motu factas, examinare.

§ XXXVIII. Non dubium est quin actio mechanica musculorum sanguinis in parte mota cursum promoveat; ejus maximo argumento est plenior sanguinis rivus ex pertusa in brachio vena, dum muscoli agitantur, profiliens. Expulsionis excretorum eadem ratio reddi potest. Diaphragmate enim, cum abdominis et extremitatum partium musculis agitato, uti inter ambulandum fit; ab ipsa etiam gestatione, quomodocunque eam adhibeas, motus peristalticus augebitur.

augebitur. Eodem tempore major sanguinis quantitas in agentes musculos defertur, indeque cutem petit, qua pars ejus tenuior exhalatur; eo forsitan consilio, ut calor a motu excitatus avolante vapore temperetur, et nocivum aliquod e corpore simul ejiciatur. Interea quoque, ut plus sanguinis, dato tempore, ob majorem sanguiferorum actionem per pulmones transit, sic plus, eodem tempore, impuri halitus hac via auferetur; qui, quum maxime sit perniciosus, ideo inter excrementa corporis recenseri jure meretur. Quinetiam chyli et lymphæ, pariter ac sanguinis, cursus pressura musculorum, et fortiore arteriarum actione, citatur.

§ XXXIX. Qua igitur ratione excretiones per exercitationem promoveantur, satis explicare possumus. Sed citatior vasorum actio, etsi ad secretiones necessaria, non semper tamen per se satis efficax est. Quare alia causa sub 2do capitulo petenda est.

§ XL. Difficile forsitan dictu est, quomodo solidæ partes debitum tonum et vigorem accipiant. Etsi enim muscoli voluntatis imperio subjecti mole et robore crescunt, si motum repetitum subeunt; involuntariis tamen organis
eadem

eadem doctrina non convenit *. Haec enim forti actione plerumque debilitari videntur : Neque magis rem explicat distentio, vel impetus vasorum ; quia ex stimulo vel inflammatione, diversi prorsus ac ab exercitatione effectus sequuntur. Itaque alia esse videtur causa vigoris, quem hae corporis partes a motu experiuntur. Videamus quid in hac re lucis adferat respiratio.

§ XLI. Jam supra dictum est, respirationem sub motu corporis citatam esse ; et plus eodem tempore impuri halitus per viam pulmonis dissipatum. Quanto plus autem halitus ejiciat sanguis, tanto aptior erit, intra certos limites, ad nutriendum et sustinendum corpus. Materies cum spiritu emissa, qualis sit, aut cujusmodi mutatio in sanguine inde subsequatur, parum inter chymicos constitit. Ingeniosus Lavoisier per idonea experimenta luculenter demonstrasse videtur †, aëra quem respiramus atmosphaericum quartam fere partem aëris pure respirabilis continere ; reliquam esse mephiticum, usuique respirationis ineptum. Ab eodem compertum est, expiratum de pulmone halitum noxiam mephitis indolem acquisivisse, ei similem aëri,
qui

* Gregorii Conspec. Med. Theor. § 335. & 338.

† Lavoisier on atmosph. air, by Henry, Essay 1.

qui sub calcinatione mercurii et caeterorum metallorum producitur, atque sextam partem aëris, qui fixus nominatur, continere. Itaque certa fatis constat experientia, quartam partem inhalati aëris atmosphaerici, aut in fixum aëra converti, aut propria sua forma arterioso sanguine absorberi, dum par quantitas aëris fixi a venoso dimittitur. Utramvis in sententiam discedas, an ita accipias, quasi uterque horum effectuum ex respiratione sequatur; perinde agnoscas oportet, puro aëre opus esse ad producendam hanc mutationem, sine qua vita vestigio temporis supprimitur. Hoc probant fere omnia subitae mortis exempla. Qui enim fixum aëra supra fossas, materias effervescentes, aut ex pulmone fluitantem respirantes, pereunt; quicunque etiam strangulati aut sub aqua demersi suffocantur: His omnibus causa mortis est defectus restaurantis alicujus principii, quod in parte pura aëris atmosphaerici inest.

§ XLII. Per hanc igitur mutationem, cujusmodicunque ea sit, sanguis id assidue recipit, quod non inepte dici potest verum vitae pabulum. Equidem inter physiologos convenit, genus nervosum vim suam ex sanguine accipere; et summus anatomicus Monroïus experimentis demonstravit

demonstravit, sanguinis cursum in membris ac vitam superesse postquam resecti fuerunt nervi, qui ad ea tendunt *. Quid inde concludendum? Annon sanguis ipse in qualibet corporis parte hanc qualitatem possidet, et extremis nervulis energiam impertire potest? Nihilominus concedendum est, cerebrum maximi momenti esse; idque hoc argumento satis patet, quod copia quadruplo major sanguinis ad caput quam ad aliam quamvis aequalem corporis partem deferatur †. Uti autem quantitatem sanguinis uberiorem habet, sic pro ratione magis ab hujus mutationibus affici credibile est; ideoque debita conditio cerebri totiusque generis nervosi, ab ista mutatione in pulmonibus facta, ex magna parte videtur pendere. Modus autem operandi, quo hic effectus producat, adhuc in tenebris jacet.

§ XLIII. Sanguis alias quasdam mutationes in pulmone subire videtur. Sed de his nondum constat. Theoria perquam ingeniosa Doct. Crawford nobis in hac quaestione enucleanda adjumento fuisset, ni postea facta a Dom. Morgan experimenta, iis prioris philosophi adverfarentur. Verum tamen calorem exercitatione
incitatum

* *Monro on the Nervous System*, chap. 8. § 3.

† *Idem*, chap. 1. p. 3.

incitatum vitæ perneceffarium effe conflat ; quum in frigidis regionibus, nifi motu fuffentaretur, corpus cito gelu rigeret *. Et in plurimis quidem exemplis, uti ovorum, animalium fomniculoſorum, &c. efficacîa caloris in vita fuffcitanda et confervanda abunde manifefta eſt.

§ XLIV. Ex ſupradictis in § XLI. patet, fanguinem ab aëre quoddam vitæ principium vel pabulum accipere, et ſecundum § XLII. fanguini inefſe proprietatem, qua vim nervoſam excitat. Uti vero actio ſolidarum partium ab hac pendet, ita omnes corporis functiones aut languent aut vigeant, prout fanguis plus minusve in pulmone fuerit mutatus. Quum vero ſub exercitatione plus fanguinis, dato tempore, per pulmonem tranſeat, plus ſecedet impuri halitus, atque invicem imbibetur copioſius id principium, quo vis nervoſa ſuffentatur. Exinde ſolida, tum ſimplicia, tum vitalia, vires ad ſua munera obeunda neceſſarias adipiſcentur ; adeoque concoctio, ſecretio, quaeque ex tono et vigore fibrarum motricium videntur pendere, hac ratione forſitan explicari poſſunt.

§ XLV.

* Cooke's Voyages, by Hawkeſworth, vol. 2. ch. 10. p. 48. Ubi notabile traditur exemplum, hunc frigoris effectum pulchre exhibens.

§ XLV. Aëris puri admissionem totum hoc munus per se explere, ex dictis inferre haud in animo est; sed quodammodo verifimile est aëra externum, quanto magis ad respirationem et sanitatem idoneus sit, tanto intra certum gradum frigidiorum esse sentiri, (nisi in aestate, quo tempore vigentes plantae impuritates ejus absorbent, et purum aëra vicissim atmosphaerae reddunt *); igitur corporis in eo versantis motu validiore opus est ad generandum calorem vitamque sustinendam. Huic opinioni fidem faciunt plurima experimenta a celeberr. Ingenhoufz instituta †, ex quibus apparuit, aëra frigidum puriorem factum esse; contra, cum multo calidior esset, (uti ad Hagam ipsi contigit) tum impuriorem evasisse: Et hoc pro frigoris aut caloris gradu accidit. Invenit etiam aëra, lucente sole, impuriorem fuisse redditum ‡, quod vitium plantae interdum corrigunt. Quaedam Priestleii experimenta in mures aëri dephlogisticato, sic ab ipso inventore dicto, inclusos facta, si recte considerantur, huic forsitan sententiae favent: Quum enim perirent, dum aër adhuc

† E respirationi

* Priestley, vol. 1.—Ingenhoufz's Exp. on Vegetables.

† Philos. Transact. vol. 70. art. xxiii.

‡ Ingenh. Exp. on Veget. § 19.

respirationi inservire potuit, probabile est, frigus causam mortis fuisse; nam, in similibus experimentis cum aëre communi factis, non ante interire solent, quam aër penitus phlogisticatus sit: Quinetiam, alii qui mortui esse apparebant, calore admoto, resuscitabantur. Neque ex frigore aquae, in experimento adhibitae, mors secuta est, uti eodem processu animal in aëre communi vixit, donec ad respirationem prorsus ineptus fuit*.

§ XLVL. Plurimae ex causis supra comprehensis sententiae § XLIV. allatae arriident. Quum quieto corpore sanguinis cursus est remissior, et mutatio in pulmone minor; tunc semper pro ratione, qua processus iste necessarius impediatur, eadem fere functiones debilitantur. Id etiam observandum est, quod dum sese intra aedes contineant sedentarii, aëra proprii corporis halitu inquinatum, et focus calefactum, respirent. Qui calor e combustione inflammabilium generatus desideratur, ut corpus aequam temperiem sustinere possit. Urbani quoque, propter populi frequentiam et materias varias putrescentes, in aëre admodum impuro versantur.

§ XLVII.

* De his Experimentis, vide Priestley's works, vol. 2. p. 44. 47. vol. 5. p. 163. 368.

§ XLVII. Ex his causis aër, qui fuerat respirabilis, in phlogisticatum, ita dictum, degenerat; et mutatio ea in pulmone facta, quam admodum sanitati esse necessariam, indicare conatus sum, non rite procedere potest: Quanto plus enim in aëre inspirato fixus aër, tanto minus puri aëris erit, et pro ratione ista mutatio diminuitur. Quare liquet, exercitationem rurè quam in urbe vel domi magis prodesse, et id quidem quotidiana experientia docet.

§ XLVIII. Ex diaeta quoque aliqua probatio opinionis modo propositae afferri potest. Quali processu chymico concoctio et assimilatio ciborum elaborentur, non accurata adhuc notitia est. Ultimo autem in gradu ad putredinem vergunt. Videtur etiam cibus ex animalibus, cujus inter morborum causas memini, in putredinem proclivior esse, quam qui ex plantis paratur: Hic enim plus salinae et aquosae materiae continet; ideoque citius evehitur*. Quum vero res putrescentes dicantur aëra reddere phlogisticum, quidni etiam cibus inter assimilandum putrescens, praecipueque ubi vires concoctrices infirmae sunt, humores corporis similiter inficiat? Haec sententia verisimilior videbitur, si observationem

* Cullen. Mat. Med. p. 83.

vationem Gianelli recte perpendas. Hic enim exercitationem eo minus utilem duxit, quod plurimi ex monachis, quamvis desidiosam degant vitam, longaevi sint. ‘Quante monache si ritrovano, che vivono una vita sana e lunga, eppur quasi sempre stanno esse nelle loro celle*.’ Attamen tenendum est monachos ea religione esse, quae cibum animale per magnam anni partem prohibet. Nonnullos etiam eorum a carnibus prorsus abstinere; eos praeterea calidiore coelo vivere, in quo fortasse levior actio corporis necessaria est.

§ XLIX. Insuper, victus animalis, cum citius in succum et sanguinem fere integre abeat, plenitudinem vasorum facit. Atque, ut loquitur Sanctorius, ‘pondus addit robur.’ Oportet vero ut ingesta inter et egesta fervetur ratio. Quod ubi fit, cibus valens est commodus, imo necessarius eis, qui pondus labore levant. Contra, in sedentariis, quia excretiones copiae ciborum minus respondent, is corpus opprimit et morbos parit.

§ L. Vinum, spiritus vini, et condimenta, simili fere modo ac cibus animalis, plethoram, et inde
sequentia

* Gianella Trattato di Medic. Preserv. p. iv. c. 1.

sequentia mala, videntur augere; et eosdem edere effectus, si propter inertiam intra corpus detinentur. Quocirca, vinolenti homines, si quieto vitae genere utuntur, cito in morbos incurrunt; si laborioso, satis commoda valetudine diu fruuntur. Et hoc quidem observatione clare constat.

§ LI. Ex his argumentis colligi potest ratio, qua corporis exercitatio salutare suos et permanentes effectus producat. Videamus nunc quatenus in explicanda causa malorum, quae ex diuturniore quiete proveniunt, progressi sumus: Uti omnia, quae aëris respirabilis ad pulmones ingressum impediunt, aut sinceriores ejus partem vitiant, vitam supprimunt, § XLII. sic quaecunque eam diminuunt aut mutant, quod a rebus, in § XLVI. et seq. memoratis videtur fieri, haec ad morbos producendos valent; vel minuendo vim nervosam, ex qua pendet omnium solidorum actio, § XLV. vel sanguinem reddendo impuriorem, ideoque efficiendo ut major hujus mutatio necessaria sit.

§ LII. De multis quae huc pertinent quaestionibus, sedula attentione dignis, confidenter statuere vetant rei obscuritas et difficultas. Quae igitur protuli, tanquam probabiles conjecturas, experimentis

experimentis et observationi consonas, aliorum
judicio proponendas decrevi. Posthac fortassis,
atmosphærae qualitatibus, ejusque in corpus hu-
manum effectibus melius intellectis, apparebit
hanc esse morborum, qui ex vita sedentaria ori-
untur, proximam causam; videlicet, sanguinis
venosi in pulmonibus mutationem minorem,
quam quae bonae valetudini conveniat.

P A R S

P A R S T E R T I A.

*De usu Exercitationis ad Sanitatem
tuendam et Morbos levandos.*

§ LIII. Morborum, de quibus mentionem feci, auxilia singulatim recensere non nostri instituti est. Quum enim ex permultis et idoneis, quae laudantur, ne ullum quidem satis efficax videtur, si desit exercitatio; huic igitur potissimum insistam. Quod aptissima remedia tam saepe spem fallant, hujus omissioni aliqua ex parte tribuendum videtur*.

§ LIV. Jam vidimus sanguinem, dum abundantius per pulmones inter exercendum circumvehitur,

* ‘ Possent homines, si debito tempore exercitio ac labore uterentur, omnibus medicis carere et medicamentis;’ *Avicenna apud Hoffman Med. Rat. Syst. l. 2. c. ix.*

Et Verulamius monet, ‘ Vix aliquam in morbum inclinationem inveniri, quae non exercitatione quadam propria corrigi possit;’ *Bacon de Augment. Scient. lib. 4. cap. 1.*

vehitur, plus halitus emittere, et si quis sub pleno jove versatur, plus sincerioris ejus principii eodem tempore absumere; eoque corrigi morbidam istam conditionem, pro causa praecipua malorum, quae recensui, habendam. Ex sanguine pulmonem transgresso vis nervosa restau-ratur, atque inde debitus tonus et vigor solidis dispertiuntur, ac omnes functiones ab his pen-dentes rite peraguntur. Promoventur etiam secretiones et excretiones. Egesta ingestis accurate respondent. Adeo per idem auxilium a plethora in robustis praecavere, ac vigorem in infirmis excitare, possumus.

§ LV. Cum tanta sint exercitationis com-moda, sperare licet optimum fore sanitatis inte-grae praesidium, amissae remedium. Hoc igitur consilio varia ejus genera, uti ambulationem, gestationem, et frictionem, prout aetate, viribus, vel morbo indicentur, exequar.

§ LVI. Rachitis et Scrophula non aliter quam per roborantia auxilia levantur. Exerci-tatio autem in nullis fortasse, quam in his mor-bis, evidentiora praebet commoda; etenim in-numeros fere infantes, adhibitis incassum medi-camentis, sola sanavit: estque eo magis his ne-cessaria, quod ipsi sese commovendo impares sunt.

sunt. Quare oportet impotentiae rachiticorum per assiduam et prudentem agitationem succurrere. Si enim satis agitetur corpus, placidus et diuturnus erit somnus, qualis infantili aetati convenit; functiones recte perficientur, et sanguis eam indolem nanciscetur, quae ossibus confirmandis idonea est. Confert quoque corpus subinde pannis laneis perfricare, infante prono vel supino jacente, dum nutrix id negotium praestit. Quantum ad scrophulam, si ex quadam labe humorum proficiscitur, mutatio supra dicta sanguinis ad eam corrigendam valebit; si solidis partibus continetur, tonum vigoremque praebendo, exercitatio aequè proderit.

§ LVII. Optandum quidem est, ut gymnasia constituerentur, quae confirmationem corporis aequè ac animi eruditionem spectarent. Hujusmodi institutum vir singulari humanitate et sapientia, Carolus Turner Baronet. suscepit, atque ejus exemplum, imitatione vere dignum, ad oppidum Kirkleatham exhibuit. Discipuli ibi omnes, dum varia imbuuntur eruditione, exercitatione strenua corpus roborant; et in armis tractandis praecipue instruuntur. Tali disciplina utiles educantur cives ad arma, vel togam pariter formati; et corpora sic confirmantur ut raro morbo tententur.

†

F

§ LVIII.

§ LVIII. Amenorrhœa. Nullus fere est foeminarum morbus, ad quem subigendum tot remedia jaëtantur, et tot incassum adhibentur. Huic malo segnes et otiosae magis quam alacres patent; ideoque medicamenta sine hoc subsidio parum proficiunt. Quare debent parentes quodque genus exercitii inculcare. Saltatio non mediocria praebet commoda; utpote, cum corpus variis modis agitet, et secretiones omnes promoveat, tum mentem mirum in modum exhilaret. Potior autem videtur aliquis lenior et aequabilis motus, qualis ambulatio est; hoc enim exercitationis genere nullum magis ad fanitatem confert. Equidem non satis laudare queo consuetudinem generosarum hujusce urbis foeminarum, quae frequentiores quam alibi, aëra in ambulacris captant, et perelegante formae venustate, vivido suavique fanitatis colore, cum eximia pulchritudine juncto, omnium in se oculos convertunt. Oportet sic omnes, nobiliore loco natas, maximeque urbanas, corpora sua nimis delicata, exercitatione hujusmodi assidua confirmare, et caducam alias salutem tueri contra morbos, quibus potissimum obnoxiae sunt.

§ LIX. In sedentariis valde frequens et taedii plenum malum est dyspepsia; quam medicamenta allevare, vix autem radicitus tollere, valent, nisi
idonea

idonea corporis exercitatio accedat: Et hanc plerumque aegrotantes, occupationis causa, vel ad inertiam proclivitatis, declinant. In primis ea utendum est, quippe quae, totum corpus roborando, fibris ventriculi muscularibus tonum pristinum et vigorem restituit; necnon succorum gastricorum secretionem naturalem promovet. Exercitatio sic moderanda, ut citra fatigationem sit. Maxime prodest equitatio sub pleno jove et frigidiusculo. Idoneus cibus cum exercitatione conjunctus, in nullo magis quam in hoc morbo necessarius est. Cujus igitur ratio in quantitate et qualitate habenda est. Potus aquosi, tepidi, et in primis infusa theae et coffeae, rarius sorbenda sunt, quia stomachum totumque corpus infirmant. Evitanda sunt ea genera escae, quae acidum in ventriculo generant vel augent. Neque plus unquam cibi vel etiam eupepti sumendum, quam quod stomachus facile concoquat. Cane pejus et angue sunt vitandae dapes variae, quales apud opulentos apparari solent. ‘Secunda mensa bono stomacho nihil nocet; in imbecillo coalescit.’ Multum quoque refert quo tempore cibus sumatur. Etsi enim apud aliquos tantum consuetudo valeat, ut satis commode per somnum concoquere possint; aliter tamen in plurimis accidit. ‘Caena,’ vel in sanis etiam, ‘requirit
‘cibos

‘cibos facilioris solutionis, ne somnus, et inde
 ‘pendentes secretiones, turbentur *;’ quanto magis si infirmus stomachus fuerit. Hoc praeceptum in studiosos, quorum hoc familiare malum est, convenit: Quibus scilicet somnus intenta cogitatione turbari consueverit; his, si pleno stomacho decumbunt, metuendum est, ne ex toto prohibeatur. Mos iste, qui jam nimis increbuit, prandium non ante sumendi quam dies fero in pomeridianum tempus inclinatus fuerit, diurnam corporis mutationem turbat, et sanitati inimicus est. Melius quidem salutis suae consuluerunt proavi nostri, qui meridianis horis semper prandebant.

§ LX. Uti in scrophula, sic in phthisi pulmonali, cum haec ab illa toties § XVIII. proficiscatur, exercitatio, si prudenter administratur, nequit non prodesse. Quam maxime potest lenis et aequabilis esse debet. Nocebit quae vehementem facit respirationem, utique si tubercula inflammatio occupavit. Longe commodissima est navigatio; utpote quae corpus cum exiguo musculorum nisu constanter moveat. Et in multis quidem exemplis, quorum meminerunt auctores, et in his praecipue Doct. Gilchrist, insigne levamen attulit. Si vero locus
 navigandi

* Celeberr. Home Princip. Med. sect. 2. p. 5,

navigandi non est, in ejus vicem adhibenda aliqua quam simillima exercitatio, quae circuitum sanguinis leniter promoveat: Oportetque laneo vestitu corpus contra frigus tueri, et ab omnibus causis, quae catarrhum excitant, summa cura cavere. Annon hic quaeri potest, num quid commodi, quod phthifici ex navigatione experiantur, aëri maris, qui per experimenta Doctoris Ingenhoufz magis quam terrae dephlogisticatum comperitur, tribuendum sit *? Quod, si credibile est, sententia nostra quodammodo exinde confirmabitur, et magis etiam patebit quam necessarium sit, ut phthifici rure, propter puriorem ibi aërem, versentur.

§ LXI. Quacunque de causa proveniat icterus, remedium exercitatio est: Si ex schirro, obstructa resolvet; si ex spafmo, irritabilitatem vi sua roborante sedabit. Calculos etiam, ubi hi malum excitarunt, mechanico suo stimulo discutiet, aut, aucta bile, depellet; cujus proclivitatem ad concrefcendum potest corrigere, quia id phlogisticum, e quo maxima ex parte calculi constant, alio divertit.

§ LXII. In epilepsia et hysteria, exinanitione aliqua saepe opus est; quae tamen plethorae levandae potius quam morbo penitus tollendo
apta

* Vide Philos. Transf. vol. 70. art. xxiii.

apta est. Plethoram enim frequenter comitatur ingens debilitas ex nimium laxis vasis oriunda, uti in foeminis praecipue et pueris. In his etiam mobilitas summa adest, debilitasque, interdum sine plethora. Ubi sic res se habet, exinanitiones saepe obsunt, et totus fere in curatione scopus, auctore summo Culleno, prudente diaetae et exercitationis administratione, nititur *. Si vero sola fuerit debilitas, aegrotans in frigidiusculo aëre versari, et exercitatione viribus ac consuetudini priori accommodata uti debet.

§ LXIII. Prodest etiam ad menorrhagiam et leucorrhoeam, quoniam tonum corporis excitando, vim contrahendi vasorum uterinorum revocat. Sed lenissimo motu, magnaue cum circumspeditione, utatur aegra, oportet.

§ LXIV. Perdifficile quidem saepe opus est studiosorum curatio; quippe qui nullis fere argumentis, aut admonitionibus ab intentione mentis avocari possunt. Studiis enim addicti homines, aut viribus corporis, aut diuturnae consuetudini, nondum morbis interpellatae, nimium fidentes, fallacem sibi pollicentur securitatem. Ante omnia oportet animum, proposito aliquo oblectamine, seducere. Omni exercitationis genere in aëre puro utendum est; et in

iis

* First Lines vol. 3. § mcccxxv.

his praecipue locis, ubi variae res objectae novis continuo impressionibus animum recreare possint. Et hic quidem constantia, ut saepe deficit, sic nunquam magis necessaria est. Neque enim motus minus ad sanitatem confert, quam cibus ad vitam. Igitur certum quotidie tempus ad id genus exercitationis, quod morbo maxime conveniat, seponatur. Idemque regulare sit, aequabile, moderatum, per horam unam vel alteram continuatum. Praestat etiam exercitationes ante pastum repetere, quia tunc magis excretioni humorum favent, atque cibi cupiditatem excitant. Balneum frigidum tonica vi corpus roborat, et exinde animo novum vigorem addit. Convenit bene mane de lecto surgere; ita enim somnus nocte redibit, et lucubrationes perniciosas excludet. Commodum est etiam quotidie hora statuta desidere, et naturae auscultare quotiescunque ea ad evacuationes sollicitat. Neque alienum erit clara voce eloqui et legere, quod exercitationis genus a Celso, aliisque antiquis scriptoribus, multum commendatur. Ad sanitatem quoque conducunt frigida lavatio et frictio assidua; haec vero tunc maxime opportuna est, ubi aliqua causa impedit quo minus corpus sese dimoveat. His praesidiis obstipatio, et haemorrhoids non infrequens ejus sequela, praecave-
 ri,

ri, et amissus vesicae urinariae tonus, si ischuria adfit, restitui potest.

§ LXV. In hypochondriacis cogitationes tristes varietate rerum objectarum discutiendae. Exercitatione commoda, maximeque equitatione, vel ambulatione, vis nervosa validior facta, omnes functiones justo tenore dirigit, nec mens facile ex causis non aequis, ut antea, turbatur. Memorabilis historia ab illustri Sydenhamo traditur cujusdam in sacris antistitis hypochondriaci, cui, post varia medicamenta incassum tentata, equitationem assiduam praecepit. Æger, omiſſis pharmacis, majora indies itinera emensus est, donec tandem ad triginta millia passuum quotidie ascenderet; nullo interim, sive ad cibos sive potum, sive etiam aëris temperiem respectu habito; sed, adinstar itinerantis, omnia, prout fors dederit, exciperet; et sic progrediens corporis animique vigorem recepit. Ambulatio quoque perutilis iis potissimum, quorum fatis validae vires sunt, non minus ad mentem erigendam, quam ad corpus roborandum valet. Quare Seneca observat, ‘In ambulationibus apertis vagandum, ut coelo libero, et multo spiritu augeat attollatque se animus’*.

§ LXVI. Maxima pars morborum, quorum modo mentionem feci, cum podagra interdum
complicatur.

* De Tranquillitate Animi, cap. 15.

complicatur. Nulli magis prodest exercitatio, five primae ejus accessioni, five recurſui velis obviam ire. Quocirca illuſtris Profeſſor Cullenus profitetur, id ſibi perſuaſiſſimum eſſe, quod ſi quis florente aetate laborem corporis aſſiduum ſuſciperet, et in eo perſeveraret, vitato ſimul cibo animali, eum podagra immunem omnino fore †. Sed eligenda eſt prae geſtatione activa aliqua exercitatio, qua ſcilicet muſculi in actionem concitentur; et haec aſſidua eſſe debet, et per vitam continuata. Quo quis pleniore et ad concoquendum difficiliore cibo utatur, eo acrius ſeſe exercere oportet; nunquam tamen ultra juſtum modum, ne atoniam, de qua morbus proxime pendet, adferat. Itaque per tenuem victum cum exercitatione conjunctum, a plethora, et, modo abſint cauſae excitantes, ab ipſo morbo cavemus. Luxurioſi igitur, ſi felicitas cordi eſt, debent ab exquisitis et nimium conſuetis epulis longe refugere, et deſidioſas delectationes ponere.

§ LXVII. In aſcite et anaſarca multa comoda pollicetur. - Humores tenues, in cava abituros, per cutem pulmonemque evocat. Tonus etiam, quem in toto corpore auget, cum exhalantibus et abſorbentibus vafis communicatur.

†

G

Utrum

† Firſt Lines vol. 2. § DXL.

Utrum igitur aucta exhalatio, an absorptio imminuta, praecipua causa fuerit, exercitatio egregie convenit.

§ LXVIII. Obviam it venosae in capite plethorae, humores ad superficiem derivando, et excretiones cunctas promovendo; itaque ad apoplexiam arcendam perutilis, vel etiam praesenti apta, si, propter leviolem compressionem, corpus dimoveri potest. Praestat quae perspirationem cieat, nec circuitum admodum acceleret. Quocirca aliquod gestationis genus eligendum est. Iisdem de causis, paralyfi opitulatur. Hic vero, sublata compressione vel imminuta, uti post aliquod tempus fieri solet, cum stimulantibus aliis validiores exercitationes veniunt utendae, ut corpus roboretur. Eodem valet frictio cum motu corporis conjungenda, et subinde repetenda: Utilissima est quae strigile fit.

§ LXIX. Multi ex his morbis humilem maximeque deplorandum artificem pertinaciter affligunt. Annon magnopere ad eos pertinet, qui opificum sedentariorum et egenorum curam habent, ut spatium subinde dent corporis virili quadam exercitatione sub dio reficiendi. Ita quidem a morbis multis et calamitatibus eos tutiores fore probabile est. Neque parum eodem

dem confert Tiffoti de humiditate domiciliorum corrigenda monitum : ‘ Il feroit fort aisé de remédier à cet inconvenient, en élévans le sol de la maison de quelques pouces au-dessus du niveau du voisinage, par une couche de fable, de petits cailloux, de brique pilée, de charbon, ou d’autres choses semblables ; et en évitant de bâtir contre un terrain plus élevé *.’

LXX. Quod ad mulierum morbos sub discessu menstruorum oriundos attinet ; quum venarum plethora hac tempestate saepe nimis augetur ; ideo nunc potissimum exercitatione opus est †, quo avertantur lethalia mammarum uterique vitia. In ea autem, dum vita superfit, perseverandum est, quia venosa plethora crescentibus annis increfcit.

LXXI. Plurima apud auctores leguntur exempla, ex quibus fas est colligere, exercitationes modicas ac assiduas ad vitam extendendam egregie conducere ; idem clare ostendit memorabilis Cornari vita, qui hoc auxilio cum tenui victu usus, aetatem suam ad terminum, quem pauci attingunt, integra valetudine, protraxit.

§ LXXII. Denique, exercitatio ad tuendam sanitatem necessaria, ad multos morbos levandos

* Avis au Peuple, tom. 1. chap. 1.

† Vide praecepta clar. Fothergill med. obs. vol. 5.

dos apprime utilis est. Quapropter dolendum est, quod non solum ab imperitis sedentariis, sed etiam a vulgo medentium, nimis negligatur. Ubi enim hos morbos tractant, spem fere omnem collocant in medicamentis. Et horum certe, quaecunque ars nostra suppeditat, in auxilium advocanda sunt; modo ne omittatur nobile hoc remedium, cujus usum et natura et ratio plane indicant. Quantum id valeret, antiquis bene perspectum fuit. Et profecto gymnastica illa celebris olim medici Herodici *, vel similis medicina, si in hodiernam praxin foret recepta, et idoneis administrata regulis, beneficia haud spernenda mortalibus adferre posset.

* Vide Hieron. Mercur. Art. Gymnast. lib. 1. pag. 7.

F I N I S.

C O R R I G E N D A.

Page	17	Line	17	<i>Pro</i> Morbi <i>lege</i> Morbos.
—	18	—	24	<i>Pro</i> quidem <i>lege</i> quidam.
—	19	—	12	<i>Pro</i> respirant <i>lege</i> respirent.
—	23	—	9	<i>Pro</i> habitu <i>lege</i> halitu.
—	27	—	3	<i>Pro</i> perstantibus <i>lege</i> perstantes.