

---

DISPUTATIO MEDICA  
INAUGURALIS,  
DE  
EXERCITATIONE.

---



DISPUTATIO MEDICA  
INAUGURALIS,

DE

EXERCITATIONE;

QUAM,

ANNUENTE SUMMO NUMINE,

Ex Auctoritate Reverendi admodum Viri

D. GEORGII BAIRD, S. S. T. P.

ACADEMIÆ EDINBURGENÆ Praefecti,

Amplissimi SENATUS ACADEMICI consensu,

Et nobilissimae FACULTATIS MEDICÆ decreto;

PRO GRADU DOCTORIS,

SUMMISQUE IN MEDICINA HONORIBUS AC PRIVILEGIIS  
RITE ET LEGITIME CONSEQUENDIS;

Eruditorum examini subjicit

JACOBUS DITTMAR,

REIPUBLICAE GENEVAE CIVIS.

---

---

*“ Ab! what avail the largest gifts of HEAVEN,*

*“ When drooping health and spirits go amiss?*

*“ How tasteless then whatever can be given!*

*“ HEALTH is the vital principle of bliss,*

*“ And EXERCISE of HEALTH.”*

THOMSON.

---

---

Ad diem 24 Junii, hora locoque solitis.

EDINBURGI:

CUM PRIVILEGIO.

TYPIS JOANNIS PATERSON.

M DCC XCV.

DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

VS.

EXERCITATION

OF

THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

D. GEORGE BIRD, JR.

ACADEMIC DEPARTMENT

OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

Printed

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

IN THE DISTRICT COURT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA



*DUM* bini iisdem parentibus orti fratres vario utuntur vitae genere ; dum unus sapientiae studia excolens sedentariam degit vitam, alter venatu, equitatione, bellicis laboribus corpus firmat ; quanta in corporis robore est differentia ! Prior debilis, puellae instar, labili valetudine fruitur ; alter, firmato per labores corpore, HERCULEO ferè robore gaudet.

VAN SWIETEN. Comment. tom. 1. p. 25.

JOANNI BARTSCH, M. D.

POLONIENSI,

AMICO DILECTISSIMO

ET

SCIENTIAE MEDICINALIS

PRAECEPTORI;

NEC NON

EDUARDO FRYER, M. D.

LONDINII

MEDICINAM PROSPERRIME FACIENTI,

CUJUS,

DUM, MEDICINAE CAUSA,

IBI PEREGRINABATUR,

ET AMICO CONSILIO ET COMI HOSPITIO

SAEPISSIME USUS EST;

UTRISQUE,

VIRIS INTEGERRIMIS LITERISQUE ORNATIS,

HANC DISPUTATIONEM

GRATO ANIMO

SACRAM ESSE

VULT

JACOBUS DITTMAR.

JOHANN BARTSCH M. D.

PHYSICIAN

AND SURGEON

ET

PROFESSOR OF ANATOMY

IN THE

UNIVERSITY OF WÜRZBURG

IN THE

EDWARD G. RYER, M. D.

PHYSICIAN

AND SURGEON

ET

PROFESSOR OF ANATOMY

IN THE

UNIVERSITY OF WÜRZBURG

PHYSICIAN

ET

PROFESSOR OF ANATOMY

IN THE

UNIVERSITY OF WÜRZBURG

PHYSICIAN

ET

JACOBUS WILHELMUS



# DISPUTATIO MEDICA

INAUGURALIS,

DE

## EXERCITATIONE.

---

---

AUCTORE JACOBO DITTMAR.

---

---

### PROOEMIUM.

§. I. **C**UM omnibus, qui summos medicinae, in alma hac Academia, honores petunt, aliquid de re qualibet ad artem medicinalem pertinente, quod ostendat, quantum in studio profecerint, in apertum proferre mos fit; fert animus dicere generalia quaedam de exercitatione, et insigni commodo, quod homines, cum integri tum morbis infirmi, indè capiant.

II. Neque profectò possumus, quin hìc miremur, recentiores medicos tam leviter perstrinxisse exercitationem; eòque magis, quòd, ad integritatem corporis incolumitatemque conservandam, plùs multo, quàm medicina pollet, et quòd, deficiente illa, haec parùm valet.

III. Quanti apud antiquos haberetur exercitatio, omnibus liquidò apparebit, qui ad eorum scripta animos utcunque perfunctoriè adverte-rint. Hanc enim rem fusè persequens, HIPPOCRATES disertè enarrat, quantùm et quando proficiant frictio, ambulatio, palæstra, pila, aliaeque his, quòd ad effectus, consimiles exercitationes. Quin etiam HERODICUS GYMNASIARCHUS, ASCLEPIADES, CELSUS, et GALENUS, summis et plerumque meritis laudibus exercitationem, aliam alii, efferunt; neque profectò dubitare possumus, quin aptâ exercitatione multos ad fanitatem morbos prosperè perduxerint.

IV. Equitatio verò, exercitatio sanè perutilis, et haud rarò, prae omnibus ferè aliis, efficax, parùm apud vetustos invalebat; propterea fortasse quòd, *stapedibus* nondum inventis, infirmi in equo commodè haerere nequîerunt.

## C A P U T. I.

*Quid Exercitatio, et quot ejus Genera.*

V. PER exercitationem intelligimus eam totius corporis, ejusdemve partium motionem, quae, motu sanguinis salutariter concitato, alimentorum concoctionem adjuvat; atque alvum, urinam, cutis exhalationem, liquoresque, quotquot in sano corpore fecerni debent excernique, qua oporteat quantitate movet.

VI. I. Triplex, quod ad vires attinet, quibus eâ fruimur, est exercitatio. Exercemur enim five propriis musculis voluntatis imperio in mo-

tus citatis, five ministris quibuslibet viribus alienis, five utrisque simul.

2. *A.* Primi (VI. I.) generis sunt ambulatio, venatio, cursus, saltatio, luctatio, aliaeque exercitationes, quibus, imperante voluntate, nostri muscoli in motus concitatiores rapiuntur.

*B.* Ad secundum (VI. I.) pertinent navigatio, gestatio, fellulâ demisso funi appensâ motio; quibus, viribus non nostris, leni ferimur motu, ex quo, cum sani tum infirmi, commodum non levi plerumque accipimus.

*C.* Tertium (VI. I.) comprehendit equitationem, aliasque, si quae sint, exercitationes, quibus, partim nostris conatibus, partim alienis, movemur et agitamus.

VII. Saepe, imprimis si qualibet causâ infirmus simus, necessarium est secundi (VI. 2. B.) generis exercitatione aliquandiu prius uti, quàm ad eam

primi (VI. 2. A.) aut tertii (VI. 2. C.) nosmet accingamus.

“ Motus” fert SWIETENUS, auctor perillustis et operosus, “ musculares firmant corpus, sed “ fatigant, et quantum spirituum faciunt renasci, tantum perdunt: unde debilissimos his “ curare impossibile. Hinc in debilibus substituantur motibus muscularibus vectiones, et “ primò quidem lenissimae, dum funi insidentes “ aegri oscillatorio leni agitantur: his succedunt “ gestationes in lecticis, deinde vectiones in carpentis molles, postea in curribus per strata viarum motis: tandem aegri tales equos conscendant, et per varios gradus velocitatis quadrupedante cursu corpus firment. Sic difficillimi “ curatu morbi sanantur, et omnes ferè motus “ muscularis fructus habent aegri sine virium “ dispendio \*.”

\* Vol. Ift, page. 61.

VIII. Morbo casuve quovis iniquo multum infirmatis, deinceps sequente ferme ordine convenient,

1. *Cunis tabulave resiliente agitatio ;*
2. *Sellulâ demisso funi appensâ motio ;*
3. *Navigatio ;*
4. *Rhedâ vectatio ;*
5. *Alta voce lectio et locutio ;*
6. *Equitatio ;*
7. *Ambulatio ;*
8. *Saltatio ;*
9. *Curfus.*

De his singulatim perpauca dicere nobis in animo est.

## C A P U T. II.

*Quibus quaeque conveniat Exercitatio.*

IX. *CUNIS* agitari, et resiliente tabulâ moveri, quippe cum lenissimae exercitationes sint, ex  
gravi

gravi morbo convalescentibus, imprimis infantibus puerisque, quàm optimè conveniunt, et aptissima profectò sunt, quibus fractae vires redintegrentur. Certiores nos facit RUSHIUS \*, se ex probo auctore accepisse, adolescentulam bene natam, quae phthisi pulmonum laborabat, ex quo tempore amici, monente medico, coeperunt cunis eam agitare, quotidie convalescere; et aliam etiam adolescentulam sibi notam, jam plurimùm, ut solent eae, quarum pulmones in eo sunt ut suppurent, debilitatam, leni ultro citroque motu currûs, in quem, jugatis non equis, unam quotidie horam erat imposta, sic firmatam esse, ut, post paulò, validiore exercitatione sine incommodo uti posset.

X. 1. *Sellulâ pensili funi affixâ motio*, lenis itidem exercitatio est, et navigationi, aliqua ex parte, affimilis. Haec exercitatio, quam omnibus,

\* RUSH : *Medical Inquiries and Observations*, vol. ii, p. 144.

bus, etiam infimis, est in potestate comparare; et quae infirmis, qui eâ utantur, nec incommodum affert nedum periculum; efficit, ut arteriae lentius moveantur, et ut ex pulmonibus facilius extuffiatur mucus. Quinetiam ferme nulli sunt, praeter debilissimos, quin hujusmodi motionem tolerare possint; et, etiam si sub frigido aëre plus valeat, tamen, si res postulent, haud parùm proficit etiam domi adhibita.

2. Hujusmodi (x. I.) motio multùm, adversus phthisin pulmonum et febrem hecticam, valere, certiores nos fecit gravis auctor; qui memoriae tradidit, nonnullis in hos morbos delapsis insigniter profuisse. Aliorum verò medicorum, qui his morbis implicitos sic exercitandos curârunt, spem fefellit.

XI. De *navigatione* nunc quaedam dicenda sunt. Haec exercitatio, si, secundâ aurâ, placido navis feratur motu, debilitatis naturâque infirmis multùm prodest. Cutis enim halitu,

quem



quem elicit motus lenis et aequabilis, animo alacres fiunt, cibum cupidè appetunt, assumptumque meliùs concoquunt.

XII. Verùm, etiamsi ita (XI.) fit, tamen, ut nobis videtur, est, quamobrem ii, quorum vires sint magnopere labefactatae, navigando neutiquam exerceantur. Modò enim frigore horrescunt; modò turbidum mare timent; modò, apto deficiente alimento, languescunt; modò intoleranda ferè stomachi malacia et nausea, imo etiam gravi vomitione, afficiuntur. Quocirca, tantùm abest; ut mari vires colligant, ut mala, quibus sint infirmati, haud rarò plurimùm ingravescant. Medicos igitur oportet non priùs praecipere, ut naviget aegrotus, quàm secum, utrùm ex navigatione, necne, utilitatis quid capiat, fatis voverint.

XIII. Multa, de utilitate, quam ex navigatione percipiunt infirmi, ex scriptis GREGORII, GILCHRISTI, aliorumque auctorum excerpere, si

tantis res egeret defensoribus, possemus. Sed cum res ipsa, ne diutius teneamus, moneat, fufè dicere non oportet. Tantum id filentio minime praetereundum est, de quo certiores nos facit GILCHRISTUS \*, per complures, scilicet, dies, quoties velivola navis fugiente declivi undâ descendat, musculos abdominis enixè, nec sponte, sese contrahere; sed remittere, quoties subsequente acclivi in sublime feratur. Alternis abdominis contractionibus et relaxationibus non solum viscera abdominis et septum transversum, sed etiam pulmones, imo etiam univèrsum corpus, leni ac constante agitantur motu; qui, efficiendo, ut fecernantur et absorbeantur soliti humores, appetitum movet, viresque reficit.

XIV. TOVINUS de insigni commodo, quod ex navigatione capiunt infirmi, his verbis loquitur. “ I have frequently experienced the good  
“ effects

\* Vide GILCHRIST: *Treatise on sea voyages.*

“ effects of SYDENHAM’S advice with regard to  
“ riding ; but there is still another exercise,  
“ which I have observed, to be of more speedy,  
“ more lasting, and more effectual benefit, that  
“ is, being carried round the Island in a ship or  
“ sloop, which is a convenience few need want  
“ in BARBADOES. I have seen those, who  
“ were reduced to the most calamitous appear-  
“ ance, and even upon the verge of the grave,  
“ from a long and continued cholic, in a week’s  
“ time recruited to a degree beyond expression,  
“ only by this method of sailing, when they  
“ were incapable of undergoing any other kind  
“ of carriage \*.”

XV. Proximum est, ut de *rhedaria vegetati-  
one* pauca dicamus ; cùm praesertim saluberrima  
exercitatio fit, et imprimis apta et accom-  
modata titubantibus caducisque infantibus, qui  
nondum propriis ambulare queunt pedibus, ne-  
dum

\* Vide TOWNE *on Diseases of the WEST INDIES.*

dum equo infidere. Illos itaque rhedâ vectari commodissimum est, donec, firmatis aetate viribus, et spretis infantilibus oblectamentis, pulveris solisque patientes, fraenis equi ora temperare usu didicerint.

XVI. Hujusmodi (xv.) vectationem, quippe qua leviter exercentur muscoli, etiam subdebilitati aliquandiu, absque defatigatione aut lassitudine, continuare possunt. Hanc ob rem, mos eâ etiam in febribus utendi forsitan invaleret, si medici ad ea, quae literis mandavit JACSON, attentos animos adverterent.

XVII. "The good effects" ait hic (xvi.) auctor, "of gestation, or travelling even in awkward conveyances, were very obvious in almost every stage and situation of the ardent bilious fever. In GEORGIA, the thermometer being at 96°, I was seized with the ardent bilious fever, which, at that time, made a dreadful ravage among the troops. (hic auctor

tor

“ tor pessima signa enarrat, et sic rem profequi-  
“ tur). I indulged the desire of being carried  
“ to SAVANNA, distant of 28 miles.

“ An open carriage was provided, though  
“ very defective; the motion was no ways un-  
“ pleasant, and I had not travelled 2 miles, be-  
“ fore I felt a wonderful increase of vigour. I  
“ walked into the house with strength and firm-  
“ nefs; eat something without dislike; and  
“ slept the following night: In short, obtained  
“ a perfect remission of my fever. I shall add  
“ another instance. More than a hundred  
“ men very ill of a bilious fever, were carried  
“ in waggons many miles. The salutary ef-  
“ fects of gestation were such, that, after the  
“ third day, scarcely a fever was left that had  
“ not assumed a regular intermitting form. I  
“ shall not be so paradoxical, as to recommend  
“ such experiments in common practice. I  
“ must, however, be allowed to observe, that  
“ we have little cause to be afraid of their  
“ pernicious

“ pernicious effects. Motion and travelling,  
 “ as far as my experience goes, were constantly  
 “ hurtful in cases of local pain and inflamma-  
 “ tion, or in derangement of intellect; but, on  
 “ the contrary, constantly serviceable in an-  
 “ xiety and restlessness, depending on the state  
 “ of the stomach, as also in affections of the bi-  
 “ liary system \*.”

XVIII. *Altâ sed non nimis intentâ voce legere  
 aut loqui, debilibus quibusdam et infirmis haud  
 parùm prodest: eò fortasse quòd, pauci tantum-  
 modo muscoli, neque hi quidem nimio opere, ex-  
 ercentur. Hujusmodi exercitatione sanguis  
 non modò per pulmones, sed per abdominis  
 quæque viscera, aliquanto incitatiùs profluit.  
 Motu sanguinis leniter concitato, ea, quæ de-  
 bent, fecernuntur, et excernuntur secreta.  
 Hinc meliùs se quotidie habent infirmi; hinc  
 magis*

\* Vide JACSON: *on Fevers*, p. 346.

magis in diem magisque redit appetitus; hinc amiffae vires paulatim redintegrantur.

XIX. “The lungs,” ait RUSHIUS, “when  
“debilitated, derive equal benefit, with the  
“limbs or other parts of the body, from mode-  
“rate exercife. My inquiries led me to at-  
“tend more particularly to the following  
“facts.”

1. “Those perfons who have been early in-  
“ftructed in vocal mufic, and who ufe their vo-  
“cal organs moderately through life, are fel-  
“dom affected by an hemorrhage from the  
“lungs.”

2. “Lawyers, players, public cryers, city-  
“watchmen, all of whom exercife their lungs,  
“either by long or loud fpeaking, are lefs affec-  
“ted

“ted by this disorder, (*haemoptysis*), than persons of other occupations \*.”

XX. Quinque multipartitae divisionis partibus absolutis, nunc de sextâ, quae *equitationem* tractat, paucis dicendum est. Hanc exercitationem, utpote quae plerisque aliis salutari efficaciam praepolleat, summis et meritis quidem laudibus medici ferme omnes efferunt. Tanti eam facit SYDENHAMUS, ut eam solam se non tantum leviora mala curare posse confidat; sed tabem etiam ipsam, quanquam adeo inveteratam, ut nocturnos jam sudores et gravissimam diarrhoeam moverit: neque profecto putat, plus, adversus *luem veneream*, posse *hydrargyrum*, aut adversus febres intermittentes *cinchonam*, quam contra phthisin potest equitatio.

XXI. Quantum proficiat equitatio, aptè exponit

\* Vide RUSH. *Medical Inquiries and Observations*. vol. 1. page 134.



ponit SYDENHAMUS in iis ejus scriptorum capitibus, quibus podagram et biliosum colicum dolorem persequitur. Quinetiam, certiores nos alibi facit, quemdam animo demissum, et teterrima ventris proluvie extenuatum, aliquot post menses, quàm, illo suadente, equum quotidie conscendit, non solùm convaluisset, sed ex imbecillimo et infirmissimo evasisse firmum et validum.

XXII. Res nunc postulare videtur, ut, hìc loci, quaedam de *ambulatione* dicamus; exercitatione sanè omnium communi, et non solùm iis saluberrimâ, quì integris gaudent viribus, sed ad vires quorundam reficiendas, qui vel naturâ infirmi sunt, vel ex morbis convalescunt, haud rarò accommodatâ.

XXIII. Plerisque verò aegris, ut ait GREGORIUS, minùs convenit, cùm propter suam vehementiam, tum propter impetum sanguinis nimis auctum. Per ambulationem enim, plus brevi

fanguinis in pulmones congeritur, quàm hi variis morbis impediti, transmittere queant; unde citò anhelatio, palpitatio, suffocatio, &c.\*

XXIV. *Saltationi*, demum, licèt validae exercitationi, sua sunt commoda. Validis, quàm infirmis, meliùs convenit; juvenibus, quàm aetate provectioribus. Animum hilarem reddit; agile et gnavum corpus. Neque profectò hoc mirum est, cùm musice et laetificus plausus aures oblectent, et simul tacita saltantium pectora pertentent intentata gaudia.

XXV. Non omni autem tempore pede libero pulsanda tellus est. Tum enim hoc commodissimum est, cùm aut gelu acuto flumina constiterint, et altâ nive stet candidum SORACTE, aut nebulae malusque Jupiter annum contristent. Tum fidibus et choreis et libamine juvat placare

re

\* Vid. GREGOR. *Conspect. Medicin.* Vol. II. pag. 115.

re DEOS ; neque, profectò, aliter tum diffugiunt mordaces sollicitudines. Quocirca, tum,

“ *Neu promptae modus amphorae,*

“ *Neu morem in SALIUM sit requies pedum.*”

HORAT.

### C A P U T III.

*Quos quaeque effectus praestet exercitatio.*

XXVI. **MULTUM** profectò utilitatis, quam ab exercitatione accipimus, frequentioribus musculorum motibus, et concitatori ideo sanguinis cursui tribuendum est. Caeterùm ex aëre, in pulmones inspirando extrinsecùs adducto, sanguis insuper aliquid absorbet ; quod, suapte naturâ animabile, et ad sacram vitae flammam alendam prorsùs necessarium, coccineum huic liquori colorem, vitalemque cor et arterias in contractiones ciendi facultatem, impertit. Cùm ita fit, in promptu ratio est, quamobrem, tantam

tam ab exercitatione capiamus utilitatem : exercitato enim corpore, pulmones extrinsecus spiritum incitatius enixiusque adducunt ; et quanto festinantius et validius adducitur spiritus, tanto in sanguinem uberius animabile quid, cui, apud hodiernos *chymicos*, nomini est *oxygenium*, absorbetur.

XXVII. Quatuor primae exercitationis species supra (VIII) memoratae sua natura lenes, quippe cum viribus alienis perficiantur, leviter tantummodo corpus afficiunt ; ideoque iis perutiles sunt, qui, prae debilitate, graviores prius perpeti nequeunt, quam modicis firmati fuerint.

XXVIII. I. *Navigatio*, etiamsi lenis exercitatio, tamen, quippe cum constans fit, diuturniores effectus praestat. Nausea, quam movet, sed adhuc magis cutis halitum eliciendo, et viscerum duritias emolliendo, brevi efficit, ut alimentum cupidius appetamus, meliusque concoquamus  
assumptum,

affumptum; et ut, si quis nos morbus teneat, signa aut mitescant aut omnino decedant.

2. Neque corpus profectò solum afficiendo prodest navigatio. Animum enim varias in partes rapiendo, prout eveniant, quae aut spe eum et gaudio impleant, aut timore obstupeciant, morbos quosdam, etiam qui veteraverint, vel insigniter mitigat, vel ad sanitatem perducit.— Quinimo, gravis, quam concitat, vomitio, licet non leve ex ea detrimentum capiant nonnulli aegroti, magnum tamen aliis affert commodum.

XXIX. 1. *Vomitio*, quam movent malacia et jaectatio maritima, phthificis vitam protrahi posse, verisimile est; eò quòd, ut a TISSOTIO accipimus, graves concussiones faciunt, ut ex pulmonum abscessu pus erumpat et extuffiatur.

“ 2. Les secouffes procurent quelquefois tout-à-coup la rupture d’un vomique. J’ai vu, il y a  
“ quelques

“ quelques années, une fervante de campagne,  
 “ qui après une inflammation de poitrine, restait  
 “ languissante, sans qu'on soupçonnât son mal :  
 “ s'étant mise sur un char qui allait chercher  
 “ du foin, la roue heurta violemment contre un  
 “ arbre, elle s'évanouit, et au même instant, ren-  
 “ dit beaucoup de pus. Elle guérit tres bien.”

3. “ Un officier de ce pays, servant en PIE-  
 “ MONT, languissait depuis quelques mois, et ve-  
 “ nait chez lui pour essayer de se remettre, sans  
 “ l'espérer beaucoup. En entrant en SUISSE par  
 “ la route de ST. BERNARD, étant obligé de  
 “ faire quelque pas à pied dans les montagnes, il  
 “ fit une chute, rendit une grande quantité de  
 “ pus, et se trouva dans le moment même ex-  
 “ trêmement foulagé. Je lui ordonnai un ré-  
 “ gime et des remedes : il se rétablit parfaite-  
 “ ment, et dut peut-être la vie à cet accident.\*”

XXX.

\* TISSOT. *Avis au Peuple*, pag. 100.

XXX. *Rhedâ curruve vectatio*, quippe cùm corpus leniter, at continenter, concutiat; et sic alvum, urinam et cutis halitum salutariter moveat; multùm iis proficit infirmis, qui graviore uti nequeunt exercitatione.

XXXI. *Altâ voce legere aut loqui*, utpote exercitatio, qua muscoli ad spirandum necessarii in motus rapiuntur, non solùm pulmones firmat, sed etiam stomachum. Hac verò exercitatione saepius uti antiqui videntur, quàm recentiores. “ Mox,” ait PLINIUS, orationem GRAECAM LATINAMVE clarè et intentè, non tam vocis causâ, quàm stomachi, lego, pariter tamen et illa firmatur.”

XXXII. *Equitatio*, ut aptè ait SYDENHAMUS, non in *colica tantùm biliosa*, sed in morbis aliis longis quamplurimis, nunquam non plurimùm prodest; modò ii, quorum interfit, eâ uti obfirmatè perseverent. “ Si enim” fert gravis hic

auctor “ nobiscum reputemus, ventrem inferi-  
 “ orem, in quo disponuntur organa secretoria,  
 “ hoc maximè exercitio vibrari, eaque succuffa-  
 “ tionibus aliquot mille, uno in die, exagitari  
 “ folere, facilè credemus, eadem succum quem-  
 “ libet recrementitium ibi impactum, ope dicti  
 “ exercitii, posse excutere, et (quod majoris ad-  
 “ huc est momenti) validiori ista caloris nativi  
 “ excitatione ita corroborari, ut munere, quod  
 “ iis mandavit natura, in sanguine depurando  
 “ rectè defungantur \*.”

XXXIII. Exercitatione autem non solùm  
 abdominis viscera muneribus, suo quodque,  
 meliùs funguntur, sed etiam, per extrema ubi-  
 que vasa, sanguis concitatiore fluit cursu; unde  
 singulis univèrsi corporis partibus est iusta flui-  
 dorum quantitas; unde sese incitatiùs astrin-  
 gunt et relaxant intestina; unde alimentum  
 promptiùs concoquitur, et per corpus digeritur  
 concoctum;

\* Vid. SYDENH. oper. p. 212.



concoctum; unde intestinis et universo quidem corpori novus vigor; unde animo laetitia, unde vultui hilaritas.

XXXIV. “ CULLENUS, in praelectionibus  
 “ suis, casum singularem memoravit, qui con-  
 “ firmat, non rarò equitationem, sanguinis con-  
 “ gestionem in pulmonibus et omnia mala ex-  
 “ inde nata minuere vel tollere. Vir, qui *hae-*  
 “ *moptysi* laborabat, dum domi manebat, et  
 “ nulla exercitatione utebatur, pessimè se ha-  
 “ buit, et plures morbi reditus passus est. Ab  
 “ equitatione tamen levamen semper percipie-  
 “ bat; et interdum, quando malum maximè  
 “ urgebat, equum conscendebat, et per aliquod  
 “ tempus equitabat hoc effectu, ut a morbo,  
 “ pro tempore saltem, liberaretur \*.”

XXXV. Illis miserandis, qui vel labe consci-  
 entiae, vel morfu animi, vel quadam corporis  
 D aegritudine

\* Vid. GREGOR. *Thes. Inaugur.*

aegritudine, noctes infomnes agunt, nihil ad optatum somnum conciliandum tam valet, quàm equitatio, aliave fatis valida exercitatio diu protracta. Fatigatio enim, longâ exercitatione inducta, somnum etiam iis haud rarò allicit, quos opium soporare nequit. Verè dixit HORATIUS,

———“ *Ter uncti,*

“ *Transnanto TIBERIM, somno quibus est opus  
alto.*”

XXXVI. Quantùm proficiat exercitatio, unus hominum quisque cognoscere potest, si, per aliquot dies, domi inexercitatus manserit, et deinde exercitatione violenta usus fuerit. Dum enim defidet, urina solito perlucidior et limpidior est, et magis saporis expers; sed, dum se exercet, coloratior, salibusque faturatior. Hinc praecaveant illi, quorum urina concrefcendo apta fit, ne, salutari exercitatione neglectâ, fœcordiae et pigritiae se tradant, et sic seminarium faciant, unde intoleranda iis mala postea proficiantur.

XXXVII. Quid quantumque proficiant ambulatio, saltatio, curfusque, ex antè dictis factis profectò apparebit; sed, hìc loci, insuper observandum est, licèt totum utique corpus roborent, extrema tamen inferiora potissimùm firmare. Hinc toroso athletarum genere gaudebat dominatrix rerum ROMÁ.

## C A P U T IV.

*Monita quaedam.*

XXXVIII. **U**T Exercitatio ad spem nostram respondeat, neque ex ea quid detrimenti imbecilli capiant, ad requisita quaedam animum sedulò advertere peropus est. Haec quae sint, quàm paucissimis memorare, hìc loci aggrediemur.

XXXIX. Intelligendum imprimis est, cùm ipso hoc consilio adhibeatur exercitatio, ut imbecillos

cillos et revalescentes confirmet, a levissima incipiendum esse, et deinde, viribus aliquantum redintegratis, ad graviolem paulatim progrediendum.

XL. Est quoque in memoriâ tenendum, rationem virium constitutionisque nunquam non habendam esse. His enim neglectis, periculum est, ne inepta exercitatione corpus usque eò defatigetur, ut vires labascant. Simul itaque ac erumpere incipiat sudor, et concitato spiritu fatiscere corpus, sistat homo, et quiescat. “ Motus enim corporis justo vehementior spiritus  
 “ nimum diffipat, et e consequenti concoctiones  
 “ laedit, quando exercitatio moderata ac perfe-  
 “ verans eosdem firmat.”

XLI. 1. Quinetiam, vitanda omnigena gravis est exercitatio. Haec enim sanguinis motum magnopere concitat. Hinc variis corporis partibus imminet periculum; imprimis autem pulmonibus, qui, propterea quòd tenerrimis constant

stant vasis, saepe, motu sanguinis magnopere concitato, aut sanguinem profundunt, aut inflammatione corripiuntur. Quocirca, corpora exercitata, id profectò quod aptè olim dixit HIPPOCRATES, saepius et citiùs pulmonum inflammationibus pereunt, quàm ea, quorum sanguis gravi nunquam exercitatione incitatiùs in circuitum movetur.

2. Neque profectò hoc (XLI. 1.) mirum est; cùm praesertim enixiùs seu currendo, seu vociferando, seu canendo, inopinata interdum morte homines obiverint. ANTIGONUS, dum in praelio commilitonibus vociferabatur, pulmonem dirupit; vel, ut alii narrant, dum laetitiâ post victoriam elatus, in ludis clamabat, *O faustum diem!* vi sanguinem ex pulmonibus expuit, et acri hinc febre correptus expiravit. Hujusmodi enim nisibus pulmones sanguinem expedite transmittere nequeunt; et sic obstantes, quò minus a capite in dextrum cor refluat, interdum efficiunt, ut non solùm sanguine turgeant et rubeant

rubeant oculi et facies, sed etiam ut repentina et improvisa morte homines attonentur.

3. Non gravis corporis tantum exercitatio, sed motus quoque animi nimii, magnum non raro discrimen, imo etiam inopinatum interdum mortem, attulerunt. Hinc apparet, quamobrem dent operam medici, ne ex subitaneis animi perturbationibus infirmi, qui iis curae sint, quid detrimenti capiant.

XLII. Oportet, porrò, exercitationem, si non continuata, saltem esse aequabilem et quotidianam. Nihil enim sanitati magis officit, quam per paucas horas hominem se graviter exercitare, et deinde per complures dies socorditer interquiescere. Verum enim verò, ut appositè ait SYDENHAMUS podagram pertractans, “ Ex-  
 “ exercitatio corporis, nisi quotidiana fuerit, nihil  
 “ juvabit : huiusmodi enim exercitatio per vices  
 “ intermissa, uti nihil ferè conferet ad immu-  
 “ tandum habitum corporis ab inertiâ, atque in-  
 “ dulgentiâ

“ dulgentiâ, jam languescentis et effoeminati, i-  
 “ ta fortassis et nocere possit, *paroxysmum* ac-  
 “ cersendo, ubi quis jamdiu ab ea desueve-  
 “ rat \*.”

XLIII. Ad hoc, nemo hominum, post exerci-  
 tationem, quae sudorem moverit, temerè frigori  
 et humori se exponat, aut frigidam audeat bibe-  
 re. Sitis enim tutiùs potu tepido depellitur;  
 et admotum calefacto corpori frigus exhalatio-  
 nem cutis supprimit, et sic, repulso introrsum  
 sanguine, graves, imo haud rarò periculosos, mor-  
 bos concitat. “ Imprimis autem,” ut fert  
 SWIETENUS, “ tunc funestissimus eventus sequi-  
 “ tur, dum aestuantes et anhelosi a cursu homi-  
 “ nes frigidum aërem hauriunt, vel gelidum  
 “ potum bibunt affatim.”

XLIV. I. Quòd ad tempus attinet, quo maximè  
 convenit exercitatione uti, matutinum nostra  
 opinione

\* Vid. SYDENH. oper. p. 467.

opinione anteferendum est; eò quòd purissimus tum aër est, et vacuus ventriculus. Cibis repleto omne ferè exercitium, praecipuè gravius, velut equitatio, inopportunum atque injucundum est, et non rarò nocivum; utpote quod, infirmato ventriculo, concoctionem retardet. Verùm, si debilis adeo quis sit, ut exercitatione uti nequeat jejunus, oportet paucis pòst horis se exercitare, quàm leve jentaculum aut prandium sumpserit.

2. Peritus medicus phthisin persequens, his loquitur verbis. “ I am certain, that riding  
 “ on horseback in consumptive cases, is most  
 “ commonly hurtful, without such regulations  
 “ as in general have been little minded. For  
 “ instance, I have known a person, who by a  
 “ ride of an hour or two in the morning, was  
 “ wonderfully recruited; and who, at another  
 “ time in the afternoon and evening, without  
 “ undergoing more bodily motion, has return-  
 “ ed



“ turned faintly, languid, and apparently  
 “ worse\*.”

3. Propriâ experientiâ mihi liceat praemone-  
 nere, ut puberes vespertinis horis equitationem  
 vitent. Hac enim exercitatione semen solitò  
 uberiùs fecernitur; quod, cùm nocte obrepserit  
 somnus, genitalia sic instimulat, ut coles ten-  
 tigrine libidinetur †. Quid indè?

— *Tum immundo somnia visu,  
 Nocturnam vestem maculant, ventremque su-  
 pinum.*

HORAT.

E

XLV.

\* Vid. WHYT. *Observations on the nature, causes, and cure,  
 of nervous hypochondriac diseases.*

† Hinc clarè constat, equitationem neutiquam iis conve-  
 nire, ex quorum urinae fistulâ impuro concubitu inflammata  
 profluit humor virosus; contrà, multùm iis profuturam, quorum  
 urinae

XLV. Denique, omnes, dum gravi qualibet exercitatione utuntur, imprimis viatorem, dum aestivo tempore et aestuante sole longum iter facit, temperantiùs et parciùs vivere oportet. Plurimi enim periculo comperti sunt, quàm nocivum fit, per breves exercitationis intercapedines, cibo et potione se ingurgitare, et quàm miranda, imo vix credibilia, deficiente crumena et tenui victu potuerint efficere. Insigne, quantum possit sobrius, exemplum edidit eximius auctor; cujus verbis hanc disputationem, jam nimis forsitan pro materiâ longam, ad optatum finem perducemus.

XLVI. " I lived about four years in JAMAICA,  
 " during the greatest part of which I believed  
 " that death, or dangerous sickness, would be  
 " the consequence of walking any distance on  
 " foot;

urinae fistula praegressâ impurâ inflammatione relaxata benignum liquorem exstillat. Illi profluvio nomini *blennorrhagia* est, huic *blennorrhoea*.

“ foot ; but I afterwards learnt that this apprehension was vain.

“ I left SAVANNA LA MAR in the year 1778, with  
“ the design of going to AMERICA. My finances  
“ not being in a condition to furnish horses, I left  
“ KINGSTON on foot, about twelve o'clock, and  
“ accomplished a journey, before it was dark, of  
“ eighteen miles. I did not find I was materially  
“ fatigued, and still persisting in my resolution,  
“ travelled a hundred miles more, in the space of  
“ the three following days. It may not be improper  
“ to remark, that I carried baggage with me,  
“ equal in weight to the common knapsack of a  
“ soldier. I do not know that so great a journey  
“ was ever performed on foot by a EUROPEAN, in  
“ any of the Islands of the WEST INDIES.—In the  
“ journey which I have just now mentioned, I  
“ probably owed my escape from sickness, to temperance  
“ and spare living. I breakfasted on tea  
“ about ten in the morning, and made a meal of  
“ bread and fallad, after I had taken up my  
“ lodging

“ lodging for the night. If I had occasion to  
“ drink through the day, water or lemonade was  
“ my beverage.

“ XLVII. In the year 1782, I walked be-  
“ tween EDINBURGH and LONDON in eleven days  
“ and a half; and invariably observed, that I  
“ performed my journey with greater ease and  
“ pleasure, when I drank water, and only break-  
“ fasted and supped, than when I made three  
“ meals a day, and drank wine, ale, or porter.”

XLVIII. “ In the following summer, I car-  
“ ried the experiment farther. During the  
“ months of July and August, I travelled in some  
“ of the hottest provinces of FRANCE. I gene-  
“ rally walked from twenty-five to thirty miles  
“ a day, in a degree of heat less supportable than  
“ the common heat of JAMAICA, without suffering  
“ any material inconvenience. I breakfasted  
“ about ten o’clock on tea, coffee, or syrup of  
“ vinegar;

“ vinegar; made a slender meal of animal food  
 “ in the evening, with a great proportion of sal-  
 “ lad and vegetables; but never drank the  
 “ weakest wines without dilution \*.”

---

His peractis, tantùm restat, ut vobis, *ANDREA DUNCAN* et *JACOBE GREGORY*, utriusque peritis medicis, utriusque *Medicinae* in alma hac Academia, illi *Theoreticae*, huic *Practicae*, praeclaris Professoribus, debitas gratias agam. Quòd vivam, quòd aurâ aethereâ vescar, ex faucibus orci ereptus; quòd, receptâ valetudine, sano corpore gaudeam menteque sanâ; demumque, quòd has lauros carpserim, ex toto, mihi credite, vestrum est. Ubicumque sim, vos amore, laudibus et veneratione prosequar: et, dum ero mèmor ipse mei,

“ *Canis*

\* Vid. JACSON. *On Fevers*, p. 405.

“ ——— *Canis antè lupas, et taurus diliget ursas,*

“ *Et vulpem lepores, et amabit dama leaenas,*

“ *Quàm*”

BUCHAN.

vos vestraque beneficia meo de pectore labantur. Diu cùm corporibus tum mentibus vigeatis; diuque committatis vestris studiis, ingeniisque vestris, ut alias almae huic Academias omnes posthabeat arridens APOLLO. Valet.

F I N I S.

---

C O R R I G E N D A.

§. X. 2. line 1. *pro motio lege motionem*

XXXI. line 5. *pro uti lege usi*







## CORRIGENDUM

Pag. 18. l. 4. *pro*, et ex ea aegrae partis congestione,  
*lege*, et sanguinem in aegra parte congestum facit.

