

DISPUTATIO MEDICA

INAUGURALIS,

QUÆDAM

DE MORBIS LITERATORUM

EORUMQUE DE PROPHYLAXI

COMPLECTENS.

DISPUTATIO MEDICA
INAUGURALIS,

QUÆDAM

DE

MORBIS LITERATORUM
EORUMQUE DE PROPHYLAXI

COMPLECTENS :

QUAM,

ANNUENTE SUMMO NUMINE,

Ex Auctoritate Reverendi admodum Viri,

D. GEORGII BAIRD, SS.T.P.

ACADEMIÆ EDINBURGENÆ PRÆFECTI;

NEC NON

Amplissimi SENATUS ACADEMICI Consensu, et

Nobilissimæ FACULTATIS MEDICÆ Decreto;

PRO

GRADU DOCTORIS,

SUMMISQUE IN MEDICINA HONORIBUS AC PRIVILEGIIS

RITE ET LEGITIME CONSEQUENDIS;

ERUDITORUM EXAMINI SUBJICIT

HALLIDAY LIDDERDALE,

SCOTO-BRITANNUS:

Ad diem 12. Septembris, horâ locoque solitis.

EDINBURGI:

EXCUDEBANT ADAMUS NEILL ET SOCII.

=====
M DCCG.

DISPUTATIO MEDICA

VIRI

IN AUGUSTALIS

DOCTO ET PRÆSTANTI

QUÆDAM

GUILIELMO SAUNDERS, M.D. R.S.S.

MORBIS LITÆRATORUM

GOV. REG. MED. HONOR. SOC.

FORUMQUE DE PROPRIETATE

• MORGONI, GUYENS, MED. SENIORI

COMPLETENS

ARTEM SALUTIFERAM

PERITTE ET PRÆSTANTI

ET PRÆSTANTI

D. GEORGE BARRÉ, S.T.P.

ACADEMIAE REGIÆ PARISIENSIS

MEMBRUM

ACADEMIAE SENATUS ACADEMICI GALLIÆ

MEDICÆ FACULTATIS MEDICÆ

PARISIENSIS

GRADU DOCTORIS

QUIA COMMUNIS PER ANNO DOMINI

MDCCCXXII MEMBRUM HONORARIÆ AC PRIVILEGIORUM

MULTIPLI ANTIQVARIORVM

LIBRARIORVM

CONSTITVIT

HABITV LIBERALE

SECRETARIORVM

DISSEMINANDVM

SUMMA QVA DEBITO

ED. D. G. G. G.

LIBRARIORVM

H. LIDDEDALE

PARIS

VIRO

DOCTO ET PRÆSTANTI,

GULIELMO SAUNDERS, M. D. R. S. S.

COL. REG. MED. LONDIN. SOC.

NOSOCOM. GUYIENS. MED. SENIORI,

ARTEM SALUTIFERAM,

PERITE ET FELICITER,

LONGE, LATEQUE

EXERCENTI :

QUI,

MEDICINÆ SCIENTIAM,

QUAM, COMPLURES PER ANNOS, DOCUIT,

MULTUM AMPLIAVIT, ET ORNAVIT :

CONSILIO, AMICITIAQUE

SÆPENUMERO DIGNATUS,

DISSERTATIONEM HANCCE,

SUMMA, QUA DECET, OBSERVANTIA,

D. D. C.QUE

H. LIDDERDALE.

Digitized by the Internet Archive
in 2020 with funding from
Wellcome Library

DISPUTATIO MEDICA

INAUGURALIS,

QUÆDAM

DE MORBIS LITERATORUM

EORUMQUE DE PROPHYLAXI

COMPLECTENS.

HABITUS ad literarum acquisitionem idoneos, quamvis menti necessarios, corpori inimicissimos esse, vetus fuit querela. Horum effectus satis, et antiqui et recentiores luxere, scientiamque non, nisi valetudinis integræ damno, acquisitam, plus nimio caram; eamque sic consequi, summæ esse dementiæ duxerunt. Utcunque tali de querela, fen-

A

tentiaque,

tentiaque, judicandum fuerit, hoc certè planè constat, mala viris literatis ac literarum studio deditis duobus ex fontibus scaterere,—affiduo scilicet animi labore, et corporis inertia.

Metaphysicorum sententias mentis humanæ de natura, sive principii cogitantis de modis essentiæ, recensere, utrum mens sit immaterialis et per se existens, an quædam cerebri nervorumque modificatio, differere, huic tentamini alienum esset. Res quidem in tam alta caligine versa est, ut investigatio parùm ad causas actionis mentis et corporis in se invicem explicandas esset profutura. Scire sufficiat, animum corpusque vicissim, unum in alterum, agere, unumque rarò pati alterius sine injuria.

Si unaquæque animi idea motum cerebri consentaneum ciet; et ex aliquo majore cogitandi conatu, si capiti sanguinis majorem influxum et cursum citatum esse concedamus; actiones cerebri, ex hoc sanguinis motûsque

tûsque incremento, mutari veresimile est, et per cerebrum eas quoque animi.

Mihi autem videtur, partem majorem mentis morborum, non a corpore, sed ex animi actionibus, inter se inæqualiter libratis, originem trahere. Quod si consistit insanitas incipiens in judicando aliter ac cæteri homines de paucis quibus infani ipsi maximè delectantur, et a quibus sibi concessis, de his quæ indè sequuntur fati rectè statuunt: Et si opinio illa fati antiqua atque vulgata, insanitatem inter literatos sæpiùs inveniri, sit vera; liquidò constat eos nimis studiis deditos bonam valetudinem corrumpere, ac, sibi nimium indulgendo in iis quæ sibi maximè arident, facultatem verè discriminandi, inter ea quæ sunt expetenda aut fugienda, amittere, et indè insanire incipere. Imaginatio, seu facultas quæ volumus fingendi, vanitati, ambitioni, superbiam, aut alicui pathematum blandiendo, materiam ad cogitationes occupandas

pandas fatis jucundam suppeditat, quæ, quò magis contempletur, eò magis allicit, donec tandem veri speciem omninò sibi comparat.

HOGARTHIIUS, ille labecularum humanarum delineator verus atque facetus, in pictura sua Nosocomii Maniaci, insanitatem atque dementiam hac de caùsa ortam depinxit. Si quidem pædagogi inter literatos maximè mentis aberrationibus obnoxii sint, hoc, meâ sententiâ, nec lucubrationibus intensis, nec altitudini scientiæ acquisitæ, sed vanitati suæ, fidem sibi facienti se tantò cæteros homines superare quantò discipulos suos, tribuendum.

Prævideri si potuerit, verisimile est, assiduum cum mundo commercium, mentem deliciis detrahendo, viresque ad errores corrigendos subministrando, remedium insanitatis certissimum futurum.

Consuetudines autem eorum, qui literis operam navant, corpori quàm menti sæpiùs nocent. Systema nervosum, cerebrum, et ventriculus,

qui

qui nervis maximè abundat, primò patiuntur. Tissot, scriptor celeberrimus, in optima sua de Literatorum Morbis dissertatione, exempla compluria maximæ mobilitatis nervosæ, intenso ex mentis labore inductæ, collegit. Hominis, scilicet, “ qui, cum aliquid in mentem revocaret, summoperè angebatur, imò quandoque in animi deliquium incidebat :” Fœminæ, “ quæ, quoties mentem intendebat, acerbâ prehendebatur colicâ :” Cujusdam, “ qui nunquam aut cogitabat, aut vividiores experiebatur sensationem, aut pathema patiebatur, quin totum ei intumesceret brachium.”

Vis, quâ, in corpore afficiendo, mens pollet, nusquam se magis apertè ostendit quàm in ventriculo. Hanc quisque in se, post pathema vividius, aut studium intensius, aut diutius protractum, expertus. BOERHAAVIUS dicit, applicationem nimiam sensum ingratum ad cardiacam excitare, quem si temnant studiosi nascitur

nasçitur mania. Ex ea mentis aõione fortiori magisq; frequenti, et e vita sedentaria, ventriculi, viresque digestionis, debilitantur, appetitus diminuitur aut deletur, corpus languet et macrefcit, quæ plerumque nervorum fenfilitas morbida comitatur. Hi corporis morbi in mentem invicem agunt, et sæpe confentaneam imbecillitatem, unà cum fufpitione, triftitia, et metu, inducunt; quæ fequitur hypochondriafis aut melancholia.

Nunc, impar labori, libros dilectos ftudiofus deferere cogitur; nervorum viribus deficientibus, omnia peffùm ruunt: vacillat memoria; cogitationes evadunt obfcuræ; dies vacuus labitur; nox fine fomno. Ab nervorum fenfilitate morbida, mentis exercitatio, quàm minima interdum, fpafmos, palpitationes, vel etiam convulfiones, ciet. Qua de caufa PETRARCHUS epilepticus evafit: HOFFMANNUS etiam aliud epilepfæ exemplum, eadem de caufa derivatæ, memorat.

Hinc

Oculi etiam sæpe tam debiles ac teneri fiunt, ut lucem splendidiorē, candelæ præfertim, seu ignis, tolerare non possunt, et ob res levissimas lachrymas perfundunt.

Est etiam ex natura animantium ut, qua parte corpus exercitur, eò novus sanguis submittatur; et hinc etiam plurimi, quibus literati homines obnoxii sunt, morbi, originem trahere pro certo arbitrantur. Ita MORCAGNI de homine quodam memorat, cujus de naso, sanguis dum manè lecto cubaret, si quacunque de re intentius cogitaret, abundè difluebat. Ex sanguinis eò fluentis abundantia, cerebri vasorum actio, unà cum gravitatis, caloris et vertiginis sensu, augetur; et indè, pro ejus organi vario statu, cephalalgia, delirium, phrenitis, lethargia, apoplexia, hydrocephalus, epilepsia, vigiliæque continuæ. BOERHAAVIUS post studia improba, sex hebdomades, somno prorsus carebat, et ad omnia simul adeò indifferens erat, ut nil eum afficeret:

ret: Exercitatione immodicâ, cerebri vasa, nimum dilatata, debilitantur; et ita, subito distenta, facilius diffiduntur. Exempla plurima oratorum, et eorum evangelium prædicantium, qui, mediis orationibus, five concionibus sacris, exanimis deciderunt, memorare possem. Inter alia, mors recens histrionis celeberrimi, PALMER ei nomen, hinc fortassè referenda. Quidam, mentem, multum exercitam, insensibilem fieri, memoriam defessam vacillare, sensus defatigatos hebetari, et facultates ratiocinandi deficere, putant; ut faceto illi poëtæ JONATHANI SWIFT haud ita pridem accidit. Hæc autem sententia mihi minime arridet; nam huic historias virorum doctissimorum multum obstare credo, nomina quorum, et apud antiquos, et apud recentiores, memorandi mihi est magna copia. Et e contrario, si partis cujusque vires, exercitatione idoneâ, augeantur, licetne credere mentis facultates eò seriùs fenescere? CICERO ait, “ Manet ingenium

ingenium senibus, modò maneat industria." Senectute appropinquante, omnibus decrefcit motûs defiderium, et ftimulorum fenfus.

Si autem funtionibus corporis ex labore mentis noceatur, hæ tamen magis obnoxiaæ funt injuriæ cùm membris defit exercitatio. Si parti cuique ea fit actio quæ viribus moventibus robur æquum, et humoribus fluiditatem, quæ par fit, impertit; et fi ea nec modum excedant neque deficiant, bona valetudine fruimur: fin aliter, folidorum quoque et fluidorum ftatus mutatur. Si exercitatione nimia utamur, indurantur folida et fpiffantur fluida; fin autem parcioze, laxantur fibræ, fe-refcunt fluida.

Sanguinis circulatio ab corde incipit; cor, et tunica mufcularis arteriarum ejus, inftrumenta præcipua; per fe autem cor et arteriæ omnia efficere non poffunt; aliis natura eget auxiliis; quæ fi diminuantur aut agere defi-

nant, languet circulatio, et morbida necessariorè evadit. Omnium auxiliorum princeps est actio musculorum, cujus post exercitationem vehementiorem apparent effectus, nam inde pulsûs et frequentia et vis augetur. Actionis musculorum defuetudine, oritur movendi averfatio, et motûs impotentia. Si circulatio auxilio externo destituta, et cordi et vasis folis commissa fit; in vasculis remotioribus primùm, deinde toto in cursu, languet, calor decrefcit, ftagnant fluida, omnis reprimitur evacuatio, vitæ deficiunt vires, ferefcit sanguis, et sæpe hydropes, morbi inter literatos endemici, cerebrum ipsum plectentes, fequuntur. Ex corruptis humoribus, &c. morbus alius, doctis æquè timendus, typhus nervofus, qui multos Germaniæ literatos nuper abripuit, oritur: et quamvis æger convalefcit, tamen, habitu corporis debilitato, morbus aliquis, vitam confumpturus, eum plerumque aggreditur. Partes minûs firmæ, et quibus vis
muscularis

muscularis debilis, qualia sunt abdominis organa, hæ præcipuè laboris intempestivi pœnas lunt. Ventriculus infirmatur, liquor gastricus mutatur, alimenta morata diutiùs, sponte suâ, fermentationem acidam aut putridam subeunt, qualem extrinsecùs subiissent. Hinc ventriculi acor, sensa varia ingrata, eructationes acidas aut putridas, cardialgiam, spasmos, dolorem gravem, facit. Quæ sunt ingesta, vice corpus nutriendi, morbum etiam augent; nam ventriculi fermento inquinata eandem subeunt commutationem, et unà cum ventriculo patiuntur intestina. Interdum obstipatio, aliàs diarrhœa pertinax, torminibus, tenesmo, &c. comitata, alimentis in ventriculo corruptis, oriuntur. Non solùm tuba intestinalis, sed etiam partes vicinæ læsæ, et ex fæcum pressura, aliisque incommodis, morbo affectæ ad munia fungenda nequaquam sunt habiles. Hepar et splen indurantur, vasis eorum obstructis. Stagnando spissescit bilis,

et

et ductus obstruit, aut calculos format. Abdominis vasorum languore et plethorâ, gravitatis et anxietatis sensus oritur; ex quo originem trahit hypochondriasis species alia, nervosa, antea memorata. Hujus morbi exempla inter literatos sæpissimè inveniuntur. In casibus ejus quibusdam, ex proclivitate ab una pendendi idea, perspicacitatem augeri dicitur.

Ubi integer manet appetitus, et quum habitus sedentarii non intermittuntur, vasa sub ingestorum suorum mole labant: adipe turget membrana cellularis, et undique premuntur viscera; graves et pigri fiunt homines ita affecti; iis, per exercitationem minimam, anhelitus oritur, et perspiratio profusa, donec tandem apoplexia, asthma suffocans, vasis sanguinei ruptura, aut morbus alius plethoricus, eos immaturè abripit. Morbi hujusmodi adolescenti studioso minùs timendi; nam qui diu et frequenter animum intendunt,

intendunt, rarò obesi, nisi sub idiosyncrasi potenti, aut annis ingravescentibus, fiunt.

Calculus, et vesicæ morbi, sæpissimè inter literatos occurrunt: SYDENHAM, HALLER, FOTHERGILL, ROUSSEAU, &c. exempla sunt.

Dum evacuationes cæteræ turbantur, harum omnium princeps, transpiratio cuticularis non illæsa manet; hæc ab actione musculari maximè pendet, quæ robur vasis impertit et fluida secretioni parat. Ab atonia vasorum cutis, et secretionis diminuta, catarrho, rheumatismo et pulmonum defluxionibus, sedentarii admodum obnoxii.

Eodem fonte manant anomalæ illæ febriculæ, quæ, sine causa aperta, sæpe sese ostendunt.

Quod ad genus nervosum spectat, otium, sive perpetua quies corporis, quod mentis labor inchoaverat, id gradu non lento perficere pergit. Ignavia sola nervis injuriosa est eorum etiam quibus parùm mens occupatur.

Nervi,

Nervi, animam inter et corpus positi, utriusque malis afficiuntur.

Sedentariis semen etiam virtute suâ, parte ex aliqua spoliari dicitur. Illustres illustribus raro prognatos, et causam a femine vi suâ fraudatâ quærendam, a quibusdam arrogatur. Huic hypothési assentire nequeo; nam homines, non magis parentibus in corporis forma et constitutione, quàm mentis facultatibus, naturâ derivatis, similes duco. Diversitas, sitûs diversitate, mihi oriri videtur*. Auctores quidam

* “Hujusmodi (de temperamentis loquitur) varietates, non corporis modò, verùm et animi quoque, plerumque congenitæ, nonnunquam hæreditariæ, observantur. Hoc modo parentes sæpe in prole reviviscunt; certè parentibus liberi similes sunt, non vultum modò et corporis formam, sed animi indolem et virtutes et vitia. Imperiosa gens CLAUDIA diu Romæ floruit, impigra, ferox, superba; eadem illachrymabilem TIBERIUM, tristissimum tyrannum, produxit; tandem in immanem CALIGULAM, et CLAUDIUM, et AGRIPPINAM, ipsumque demum NERONEM post sexcentos annos, desitura.”

quidam hujus fluidi emissionem ter hebdomade marito, et semel mense tantum caelebi, permittunt.—Studens indefesse, forsitan potius caelebs esses, et si proficere velis, cave ne perditè ames.

Interdum gingivæ ita laxæ fiunt, ut sine dolore dentes decidunt.

Positura semper eadem, præcipuè sedentis, corpori nocet; in venis abdominalibus sanguinis motum impedit, et propter structuram, circa anum laxiorem, et in vasis proximis, distentionem et obstructionem facit, unde oriuntur hæmorrhoides, literatis tam sæpe infestissimæ. Alvi obstipatio, ab fæcibus induratis sanguinis reditum impredientibus, ad morbos recti et partium vicinarum inducendos, multum confert, et indurationes, suppurationes, et ulcera fistulosa, generat. Si constitutio jam debilitata fuerit, operationes chirurgicæ sæpe frustrà sient; sinus novi formantur, et operationum repetitio ulceris varietatem, æquè,

què, immedicabilis tantùm præstat ; febris hæctica supervenit, et tandem æger diuturnis doloribus morte liberatur.

Scribentis positura, præsertim illius qui multùm procumbit, pulmonum motui inimica. Juvenes scribendo occupati, ex phthisi pulmonali sæpe morte immaturâ rapiuntur ; ad quam inducendam, vasorum perspirationis atonia multùm confert.

Sæpe liberos Londini ad academias vicinas missos, cum colli glandibus tumefactis, corpore debilitato, et fanitate cuidam doti speciosæ condonatâ, domum redeuntes, mihi contigit vidisse. Hoc non applicationi mentis nimix, sed inertix et coërcitioni assiduæ, quâ tenentur, fortassè etiam diætæ tenuiori, attribuendum.

Lucubrationes nocturnas mala sua comitantur ; intempestivum quo dormitur est, nec plerumque sat temporis conceditur somno. Neque somno placido, animi labor amicus.

Nox certè fomno accommodatior : noctis tenebræ et silentium fomnum invitant. Aër nocturnus humidior et minùs faluber. Noctù plantæ quædam fomnum inire videntur. Aër etiam combustione candelarum inquinatur ; nam ea pars aëris, animalium et flammæ sustentationi æquè neceffaria, combinationes novas et noxias cum ardente materia efficit. Positura recumbens ftudiofo nociva, fi in lecto legat ; nam vis gravitatis in caput fanguinem novum mittendo, plethoram cerebri auget.

Literati plerumque munditie parùm ftudent ; unde reprimitur perfpiratio, et cute retenta, morbos herpeticos inducit. Dentes, aures, &c. fordibus collectis, aërem ipsis nocivum, aliisque infenfum, inficientes, eâdem plectuntur causâ. Huic malo affinis eft, confuetudo prava urinam et fæces poft ftimulum retinendi, undè corporis partes circumjacentes, quæ ad has evacuandas inferviunt, et

stimulis salutaribus affici solent, his neglectis, sensim surdæ evadunt. Omnes excretiones diutiùs retentæ, acriores fiunt, vesicam aut intestina irritant, et varios morbos molestos pariunt. Urinæ retentione, vesicæ paralyfis, in suppressione aut perpetuo stillicidio definens, oritur.

Nihil mala studioforum plùs auget quàm mœror comitans. Literatorum habitus per se hilaritati parùm amici; sed si his mœror adjiciatur, machina humana sæpissime sub onere labetur.

Eos qui reipublicæ præsent eadem fors manet, si ad munia fungenda curas tam diligenter impendunt quàm literati libris. Sed illis felicior fortuna; nam officii natura mentis exercitationem variam, et corporis posituræ mutationem frequentem, poscit. Nostrorum temporum historia docet, vitam eorum qui res publicas administrant, integræ valetudini fruentæ non propitiam esse.

Fœminis

Fœminis vitam sedentariam degentibus, bona valetudo rarò contigit. Quæ liberos pepererunt, et quibus matris munia et officia fungenda, meliore quàm innuptæ fruuntur valetudine.

Hæc sunt mala præcipua quibus obnoxii sunt studiosi, et qui literis nimium dediti; mala satis superque funesta, ideóque summoperè cavenda; nam morbo ingravescenti serò medicina paratur. Ad Prophylaxin igitur, partem alteram, plurisque pretii, meipsum accingam.

PROPHYLAXIS ferè omnis ab hoc nititur, ut, qui studiis incumbit, corpus plùs, mentem minùs, exercitet. Ut actione musculari fluidorum motus acceleratur, sanguis majore vi cordis dextram in partem, deinde per pulmones, impellitur; ita aëris noxii separatio, et, quædam secundum theorias, ejus salutaris absorptio augetur; cordis actio intenditur, pulsus frequentior et fortior evadit, calorem et perspirationem cuticularem augens. Etiamfi
 exercitatione

exercitatione secretiones cæteræ parùm afficiuntur ; tamen, sanguinis momento accelerato, stimulus æquus vasis fecernentibus datur, fluidorum moles minuitur, et eorum corpus suppetias novas exigit. Cibi appetitus et digestio validiores fiunt, alimenti plus in omnes partes transmittitur. Vasa absorbentia vim auctam corporis participantia, particulas vitiosas amovent, et novas vires systemati universo impertiuntur : proportio inter ingesta et egesta servatur, quâ manente, plerumque quò major ingestorum copia, eò validius corpus.

Exercitationes in activas et passivas divisæ fuerunt ; quarum delectus usurpantis viribus regendus : priores firmis et validis aptæ, posteriores autem infirmis : in prioribus, corpus propriâ vi in posterioribus externâ movetur, musculis propè nihil adjuvantibus. Duratio, ut et genus exercitii viribus aptanda, et usque ad defatigationem incipientem, persequenda. Parti cuique exercitatio modica prodest, sed

vires

vires exhaurit defatigatio, et debilitatem contrariâ inducit causâ.

Remigandi exercitatio est nulli secunda; per eam plurimi muscoli moventur; est valida, sed non subita aut violenta, et actionem requiemque alternam præbet. Omnem nisum violentum et subitum minimè necessarium duco, quia exhaurit vires antequam exercitationi sat temporis concedatur; et etiam periculosum est, ne pars tensa, vasve sanguineum, cedat atque rumpatur. Tales fuerunt Græcorum ludi gymnastici.

Choreas studiosis imprimis commendarem; nam saltatio corpus exercet, et animum hilarem reddit, novamque idearum seriem excitat, et habitus corpori tam nocivos pro tempore avertit.

Cursu, propter vehementiam, diu uti non licet. Pedissequi currentes, quibus olim priores multùm utebantur, rarò diu vixisse dicuntur; phthisi pulmonali ante annum trigesimum quintum

quintum correpti, interiire. ROBERTSON, in sua de Orbe Occidentali Historia, dicit, “ In vita fera et inculta, labores asperi et defatigatio violenter corpus aggrediuntur. Quantum, indagazione, magna non sine cura profecuta, judicare possum, vita inter homines feros et incultos brevior est, quàm inter excultos et magis politos.”

Ambulatio, exercitii activi genus lenissimum, itaque literatis, quorum fibræ laxæ ad exercitia fortiora perferenda rarè aptæ, commodissimum; commodissimum quoque quia penes quenquam cui membrorum usus et libertas. Traditur, in regione Sinarum, ubi omnibus præter imperatorem et magnates carpenta prohibentur, nobiles et divites pedibus ire, quò fit ut æquè cum vulgo valetudine meliore quàm homines ejusdem ordinis in aliis regionibus utantur.

Natatio, optimum; membra exercet, et pulverem sudori in tempestatibus calidis mistum abluit.

abluit. Lavatio frequens Judæis et Mahometanis religione mandatur, quæ sine dubio cutis morbos antevertit. In aqua frigida diu morandum non est; nam in fluido tam denso diu manere non possumus, ne caloris corporis functionibus necessarij portionem ammittamus, et ne vires minuantur non augeantur.

Multa alia exercitia habemus, ut gladiaturam, saliendum, pilam palmariam, globos, discos, pilam clavatam, &c. selectio ab antè dictis regenda.

Optandum est, musculos singulos exerceri; nam aliquos agere dum cæteri semper quiescunt, haud sufficit; nam hi sensim tenues et debiles fiunt. In ambulatione, omnium usitatissima, membra inferiora solùm agunt, dum superiora vix omninò moventur. Quàm impares essent homines hujus ævi, sub veteris Romani armatura pugnare, aut sub majorum lorica, ante inventum pulverem pyricum, sese sustinere! Omnibus præter eos in artibus sedentariis

dentariis occupatos, membra inferiora et superiora inequaliter exercentur. Ufus frequens et modicus eorum quæ vocas in lingua vernacula *dumb bells*, literatis optimè accommodatus; nam his muscoli universi moventur. Ille etiam, qui libros deferere nolet, fructum capiet conclave circumambulando, et dictionarium alterno brachio extenso sustentando, donec incipit defatigatio.

Inter exercitia activa quoque, lectionem frequentem alta voce, cantationem, mihi lubet recensere, quæ circulationem sanguinis per pulmones promovent, et usu modico firmant. Risus alia antecellit, nam menti simul ac corpori prodest.

Equitatio, exercitium mistum, utilissimum, et quod, ad vires et morbum ejus qui utitur, variare possumus. Hanc exercitationem, viscerum abdominalium morbi plerique, et qui vulgè nervosi dicuntur, poscunt. Et hinc mihi lubet medici clar. G. SAUNDERS sententiam

tentiam citare. "Men engaged (ait ille) in literary pursuits, and women, from leading sedentary lives, are very much disposed to jaundice, and other diseases of the abdominal viscera; for the excretory powers of the liver depend but little upon any action which the biliary ducts can perform, as they possess but a very small degree of irritability, but are assisted principally from the agency of the diaphragm, abdominal muscles and peristaltic motion of the intestines, and more especially from the agitation which the hepatic system suffers during bodily exercise. The want, therefore, of a degree of exercise sufficient to assist the biliary ducts in their excretory functions, must necessarily lay an ample foundation for morbid affections. And the necessity of this external aid to the perfect action of the liver, seems more obvious from the circumstances of its venous circulation, which is always more languid than in those secretory organs where

the fluids are kept in a state of more rapid motion by arterial impulse. Horse exercise seems peculiarly well calculated to assist the action of the abdominal viscera in cases of defective excitement in the hepatic system."

Exercitia passiva, præcipuè valetudinariis accommodata sunt, qui aut exercitia activa præstare, aut ferre, non possunt.

Navigatio est exercitium permanens, quo omnes muscoli, pro re nata, cum affiduè nosmet cadendo fervare conamur, agunt. Hâc exercitatione, miti, regulari, atque diuturnâ, circulatio in vasis minutioribus, ubi sanguis frequentiùs languet, sustinetur; vasa secernentia firmantur, et secretiones promoventur. In phthisi pulmonali, Dr GILCHRIST hoc exercitium summis effert laudibus. Dr LIND ait, ex quinque millibus septingentis quadraginta unoque nautis, qui annorum duorum spatium, in Nosocomium Navale *Hastar* admittebantur, trecentos et sexaginta tantùm phthisi pulmonali

pulmonali laborâsse, et eam quarta in parte eorum contusionibus et lapsibus inductam.

Vehiculum iis, qui exercitationes activas ferre non possunt, utendum; tantum minus autem convenit, quantum aëra excludit. Dolendum est multos activis sese impares reddere; quod prius passivis sese tradunt, quam infirmitas postulat.

Ad hos modos se exercendi, ingenium humanum multos alios reperit; inter quos eminent, fellæ desilientes et peniles: iis raro opus, nisi infirmis aut morbo gravatis.

Sed omnia quibus ab moribus literati obiecti mala recensere, et varia remedia, longè hujus tentaminis limites superaret.

Tempus exercitii, tempore vescendi regendum. Animi et corporis labor mox post factum, injurius; is enim vires naturæ, in opere digestionis eas integras et conjunctas poscente, dividere et debilitare videtur. Cùm ventriculus inanescit, tempus se exercendi diligendum.

dum. Ad id, horam ante prandium selegit BOERHAAVIUS. Etsi horæ singulæ singulis temporibus sufficiant, tamen bis aut ter indies sub dio repetenda esset exercitatio. Corporis posituram sæpe mutare oportebit. Fortassè modicum post pastum et sessionem diu protractam, ambulatio aut exercitatio alia lenis, quæ posituram mutat, et sensum ingratum, diuturno otio partum, sublevans, concedatur, et certè digestioni magis amica est quàm reditus ad studium intempestivè. Nunquam post prandium attentus legi, sine digestionis injuria; sed, ab ambulatione, aut leni alia exercitatione, illæsa evasit. Dr SAUNDERS, in sua de Hepatis Morbis dissertatione eximia, dicit, digestionem meliùs otio post pastum promoveri, et corporis exercitationem ad secretiones restaurandas et excitandas optimam esse.

DE DIÆTA.

Cl. MONRO, in sua Dissertatione Inaugurali, dicit, “ Analogia et experientia simul nos certiores reddunt, hominem, machinam tot et tam veloces motus peragentem, si additio indies damno non fuerit adaptata, citò perituum.”

DE ALIMENTI GENERE.

Tam varii sunt hominum appetitus et habitus, ut de eo nullam regulam certam statuere possim. Plerumque, quò simplicior diæta, eò melior. Naturam, hominem victu animali et vegetabili sustineri designâsse, ex dentium et organorum digestionis structura, quam carnivoris et herbivoris similem illa finxit, apparet. Vegetabilium quantitas, carnis molem semper
excedere

excedere debet. Caro ferarum et animalium adultorum facilius concoctum et perspiratum quam domesticorum et juniorum, et caro aliquo tempore servata quam nuper mactata.

Sedentarii cibum minoris nutrimenti, quam activi et laboriosi, postulant; et, ut in tuba intestinali diutius moratur, fermentationem putridam minus facile subiret. Ob hæc, dietam literatorum de regno vegetabili præcipuè eligendum censeo. Mole suâ et facultate aperiente, vegetabilia alvi adstrictionem prævertunt, et ita morbis plurimis obveniunt. Eorum autem omnia quæ acida et flatulenta effugienda; quales sunt fructus acerbi et immaturi, semina leguminosa, vegetabilia cruda et incocta. Fructus maturi edantur, sed potius ante, quam post prandium. Pleraque vegetabilium usitatissimorum bene cocta, solanum tuberosum, cerealia, panis optimè fermentatus; caro cocta, aut modicè assa cum suo succo; literatis concedantur. Artocreatis
crusta,

crusta, omnia frixa, butyrum rancidum, vitanda. Carnem omnem pinguem, porcina, anserina, anatina, fortassè etiam salmonem et pisces alios crassos, literati effugere debent. Ova modicè cocta, lac, si in ventriculo non accescat, permittantur.

DE QUANTITATE.

HIPPOCRATES ait, "Alimentum sit ut labor." "Temperantia (ait GULIELMUS TEMPLE Eques) in diæta simplici et regulari, cuiusque hominis digestionis suæ accommodata, constat." Cibi nimia quantitas sumpta dicitur, cum post pastum languorem et gravitatem sentimus. De cibi quantitate, quàm qualitate, sæpius erratur. Perpauci sunt qui plùs quàm nature sufficit non consumunt. Hujus illecebra præcipua, varietas. In societate polita, constitutionem subruit intemperantia. Civem Londinensem

Londinensem fenio mori annum circa quinquagesimum quartum dicitur; nam eo tempore natura, victû pleniore quàm ad damna reparanda sufficit, oppressa et victa, sub adipis pondere et vis muscularis ruina, labitur. In Londino commestationum illecebræ multæ et frequentissimæ, et exercitationis occasiones et incitamenta perpauca. Esus quàm potûs intemperantia, in corpore humano effectus funestiores præstare videtur.

Escam unam, eamque simplicem, et pastum plenum semel tantùm in die, commendarem. Tam inter Græcos hæc simplex ratio vivendi usitata, ut PLATO, post reditum ex Sicilia, quid rarissimum viderat, interrogatus, “Vidi, inquit, monstrum in natura, hominem bis in die faturatum.” Studiosis pastus plenus post studium et laborem confectum, itaque vesperè, ut opinor, sumendus est. Romani, dum res publica et virtus adhuc flourerent, vesperè semper refectionem principem, cœnam, habebant.

Inter

Inter Gallos Italosque, cœna refectio præcipua. Americæ Septentrionalis Indi carne semel in die tantùm vescuntur, post venationis labores. Hispani, qui Gallorum mores nondum imitati sunt, semper post prandium dormiunt; proverbium habent, “Canes solos et Anglos in plateis post prandium vivos.” Animalia omnia bruta, post pastum dormiunt. Dr HARWOOD, Cantabrigiæ anatomix professor, duos canes subsidentes, æquè esurientes et æquè saturatos, sumpsit; alterum post pastum quiescere sivit, alterum duabus horis continuis exercitabat: cùm domum rediisset, ambos occidit. In ventriculo dormientis, et quiescentis, cibum omnem concoctum, in alterius digestionem vix inceptam, invenit.— Quidam hîc objiciant, quod homines cœnâ repleti, irrequieti et graves fiunt; sed de hoc, nullus, nisi prandio antea saturatus, queretur.

E

Studiofo

Studiofo fuaderem, ut digestionem aliquandiu proceffiffe permitteret, antequam feſe ad poſituram recumbentem reciperet ; quia ventriculi pleni preſſura in venam cavam et portam, circulationem languidam impediat, et viſcerum abdominalium plethoram augeat ; et tempus intermedium, ſocietati hilari, aut occupationi alicui laborem animi et corporis minimùm poſcenti, dicandum putarem.

Paſtus reliqui ex vegetabilibus et lacte fiant ; tempus ex convenientia, quantitas ex digeſtione, pendeat. Ventriculi quidam digeſtionem quàm alii validiorem habent, quorum vires minores. Sed nunquam omninò vacaret ventriculus. BACO VERULAMIUS, de homine admodum ſene, quem de vitæ ratione interrogavit, et invenit eum nullam regulam præter hanc obſervâſſe, “ Edere antequam eſuriret, et bibere antequam fituriret,” quo fiebat ut nunquam uno tempore nimiùm aut ederet, aut biberet, hiftoriolam narrat.

Senſatio

Sensatio molesta et dolor acutus vacatione ipsa ortus est, cum in se pasci ventriculus dicatur. Hoc sæpissime in femellis delicatis occurrit.

DE POTU.

Vini usus quotidianus supervacaneus, nisi in morbis tantum et senectute, aut in casibus quibusdam, ut prophylaxis. Juvenes et sani, quibus circulatio satis valida, talis stimuli non egent. Stimulis omnibus haud absimile, si vinum parvâ quantitate bibatur, agere citò desinit; quantitatem nimium augendo effectus defatigationi musculari pares inducit, et frequentem ejus repetitionem partium imperio subjectarum sequitur ruina. Infirmantur digestio et circulatio, neque pars ulla illæsa manet. Actione ei propriâ atque singulari in cerebrum, mentis operationes turbantur et delirium fit.

Repetitio

Repetitio frequens, aliquam mentis aberrationem permanentem inducere, et facultates debiles reddere, nunquam non contendit.

“ Oh! seldom may the fatal hour return
 Of drinking deep: I would not daily taste,
 Except when life declines, even sober cups;
 For youth has better joys. ———
 And is it wise, when youth with pleasure flows,
 To squander the reliefs of age and pain?”

Qui animum multum curis intendunt, vino abstineant. Meditatio, sui generis stimulus, qui vires vitæ plus quam labor corporis durissimus, deterit. Hinc qui respublicas curant, exercituum duces, et qui professiones doctas cum dignitate colunt, podagræ, minime discessu a solita ratione vivendi, quam alii homines procliviores sunt. Vinum et exercitatio animi strenua, eosdam in corpus ferme effectus præstant. Recreatione et exercitatione frequenti opus est, ad corpus mentis intensæ applicationis malis tuendum. Si huic

malo

malo cogitationis nimiùm intensæ, vini stimulus addatur, ab exercitatione auxilium frustra quæretur.

Vini usus quotidianus vitandus, donec appropinquat senectus; nam virili ætate, corporis vires, adjuvante sub dio exercitio, omnibus muniis fungendis sufficiunt. Quicquid superadditur, sensim machinam humanam subruit, et senectutem præmaturam, arthriticam, et morbosam, inducit. In Sina, ubi vinum non potatur, podagra ignota.

Sed illi, qui in libris volvendis, et ab his scientiam colligendo, solus occupatur, cujus frigidam et laxatam constitutionem ingenii radii nondum calefecerunt, vini usus modicus beneficus, vel etiam necessarius, fit. Ubi juvenis mundum fallacem effugerit, a solitudine et libris solatium quærere, ei magis quàm aliis vinum concedatur. Sed nunquam obliviscendum, si intemperatiùs usurpetur,

petur, mala ipsa quæ prævertere volumus, incitabit.

Cerevisiam primariam sub iisdem restrictionibus utendam suaderem, quæ salubris et nutriens est, exercitio strenuo usum ejus comitante; hujus non eget studiosus: liquores tam renovantes non poscunt sedentarii labores: Hæc etiam, quantum opio aut aliis narcoticis vitiatur, injuria.

Nicotianam hinc obiter memorem, quam, sub qualicunque forma, noxiam censeo. Reminiscendum narcotica vires cerebri pro tempore minuere, et ejus organi plethoram aggravare. Nicotiana ab aliis causis digestionem injuriosa est.

Thea quoque ad literatorum mala augenda confert; liquor tepidus ventriculi fibras relaxat, et inde varii scatent morbi. *Thea* etiam effectum proprium, systema nervosum ultimò infirmantem, indicat.

Coffea

Coffea eodem tendit. Ambæ, si vesperè forbillentur, somnum plerumque præveniunt, vel inquietum reddunt.

Aqua frigida, naturæ maximè consentanea et usitatissima. Sed in societate polita, ubi naturæ vitæ ratio sæpe obstat, liquoris magis stimulantis egere videmur. Aquæ potores, sæpissime alvi obstructione, literatis infestissima, laborant. Iis imprimis, *cerevisiam tenuem*, bene fermentatam, commendarem.

Digestionis multa auxilia suppeditat ars et natura: *Sodam muriatam*, ex ejus abundantia, Natura designasse videtur. Animalia quædam ad aquas salvas bibendas longè peragrant; multa mansueta, ad cibum sparso sale alliciuntur. Salem igitur condimentum idoneum duco. Incolis regionum calidarum corpora, quàm frigidiorum, laxiora sunt; in prioribus *aromata* abundant, fortassè a Natura benigna data ad climatis effectibus obveniendum. Ex
regionis

regionis calidæ et studii effectuum similitudine, &c. literatis aromatum usum modicum permitterem.

Acida in plagis calidis quoque abundant; et quamquam incolis salubria sint, tamen experientia quotidie nos certiores facit, acida vegetabilia, literatorum digestionem non benigna.

Sinapi, nostræ Insulæ proventus, condimentum ut opinor utile.

Masticatio digestionem multum confert: processum, quantum ad divisionem pertinet, breviam; et salivam concoctionem necessariam auget.

Literati se vestitu fovente amicerent, iis enim languida eorum circulatio calorem minimum suppeditat. In hac regione cœli mutabilis, morbi plurimi, vestitus ad locorum temperiem apti negligentiam, oriuntur. Aestate feræ villis exuuntur, sed hyeme hoc tegumentum redit, et densius fit quod frigidior tempestas. Si Naturam homines auscultarent,

mala

mala multa, quæ machinam humanam aggrediuntur, effugerent. Si tempeſtati veſtitum accommodarent, multos morbos sævos evaderent. Hac in Infula octaginta millia, quotannis phthiſi pulmonali interire dicitur, hique inter annum decimum quintum et trigeſimum quintum plerumque rapiuntur. In adoleſcentia, contra amiſtum laneum præjudicium vulgare et infauſtum eſt; nam hic veſtitus molli-
 tiem inferre, nos ad ſeneſtutem perferendam impares reddentem, putatur. Sed recordetur adoleſcens, quò magis mala corpus infir-
 mantia fugerit, eò veriſimilius eſt, ſe ſeneſtutem ſanam, robuſtam et impigram, viſurum.

Absint literatorum pedibus humiditas et frigus, viſceribus abdominalibus tam nociva.

Sedentariis plerumque alvus aſtricta, quæ diætâ aut medicinâ ſublevanda: ut medicinam, oleum ricini præferrem. Tempus ſtatutum eam evacuandi, ad alvi adſtrictionem obvenien-
 dam multùm pollet. Querela eſt vetus, et, ut

credo, iusta, morbos viscerum abdominalium, hac in urbe, doctrinæ medicæ tam celebri, sæpe ab huic regulæ obsequendi difficultate, contractos.

Quantùm, ad hujus Insulæ sedentariorum valetudinem servandam, usus enematum, sicut in Gallia, frequens, conferret ?

Balnei frigidi usus frequens, salutaris, in laxatione totum per corpus, moribus studiosorum inducta, prævertenda, multùm polleret.

Reditus ad studium post convalescentiam præmaturus, periculosus ; nam nisi corpus bene firmatum sit, sub nisu intempestivo succumbet.

“ But neither these, nor all APOLLO’S art
 Avail ———
 Unless with exercise and manly toils,
 You brace your nerves and spur the lagging blood.”

Nunc morbis studio intemperato inductis, et prophylaxi, breviter spectatis, observationibus

bus his finem imponam, te adolefcens ftudiofe, paucis alloquendo.

Qualem te contemlor; jam ferulæ manum fubduxifti, nec diutiùs parietibus fcholæ inclufus, difciplinæ feveræ pædagogi tetrici fubjeñtus, libertate gaudes.

Sed nondum robur virile acquifivifti. Similis teneræ plantæ crevifti, cujus caulis mollis et delicatus cuique vento cedit. Vafa tua mollitiem et flexibilitatem habent, quia incremento hæce neceffariæ funt; Natura huic incremento terminum etiam in juventute pofuit. Vafa ampliùs diftendi definunt, et impetui cordis parere recufant. Nunc quoque exercitatio bene directæ corpori firmitatem et vigorem impertit, qui annos feniles etiam comitabitur. Cùm corpus ad maturitatem venerit, et vafa et mufculi duritiam tonumque acquifiverint, tunc ftudio indulgere tibi licebit. Senectus fana fequetur, et, mentis viribus indies auctis, fecurè te totum doctriinæ adhibebis.

adhibebis. Auctor anonymus dixit, adolescentes exercitationem minùs quàm senes exigere. Hanc opinionem, absurdam, naturæ contrariam, periculofam, duco. Cur in eo igitur natura non sibi constat? Cur exercitationi adolescentia semper proclivis, et motu tam averfa senectus? Fac ut in junioribus circulatio validior fit, quamdiu sine exercitationis auxilio permanebit? Si talis opinio apud homines valuerit, et praxi unquam sancita fuerit, eam bello funestiorẽ haberem; sic enim adolescens exercitia differet, donec advenerit tempus, cùm injucunda, et, ut credo, naturæ contraria, fient; et ad dies quos, sub hoc habitu, fors rarò attingere finit.—Cave ne incitamentum aut confilium te fallat. Scientiæ ostentatio, et sapientiæ fama, valetudinis jacturam haudquaquam rependet.

“ Otez à nos savans le plaisir de se faire écouter, le savoir ne fera rien pour eux. Ils ne ramassent dans le cabinet que pour repandre

pandre dans le public. Ils ne veulent être sages qu'aux yeux d'autrui, et ils ne se soucieraient plus de l'étude s'ils n'avoient plus d'admirateurs. C'est ainsi que pensoit SENEQUE lui-même. Si l'on me donnoit, dit-il, la science, à condition de ne la pas montrer, je n'en voudrois point *."

Fortasse, si ad annos maturos advenias, inter doctrinæ famam, ad adolescentiæ dies sine voluptate prætergressos respicies, et gaudia nunquam gustata, et valetudinem amissam, frustra plorabis.

Laborasne pro generis humani bono? homines ingrati, labores tuos et curas, citò obliviscentur. Si illustres mortuos qui scientiæ profuerunt revocare possèm, illi, labores tuos (nam experientiâ docti) irriderent et stultitiam exprobrarent. In literatorum historia recensenda, quàm multos invenies qui vitam

in

* ROUSSEAU, Nouvelle HELOÏSE.

in egestate et malis consumpserint, qui fortasse nihil ab hominibus acceperunt, præter magnificentum sepulchrum. Doctis rarò contingunt divitiæ. Literatorum habitus et mores ad opes congerendas minimè aptantur. Ex hac vita citò migrandum, et scientia tua, quod ad te attinet, tecum peribit. Sed proli hæreditatem, scientiâ multò exoptabiliorem, constitutionem sanam et robustam, debeas.

“ Fortes creantur fortibus et bonis :

Est in juvenis, est in equis patrum

Virtus : nec imbellem feroces

Progenerant aquilæ columbam.”

HOR.

Si mens sollicita, spe destituta, amor frustratus, aut mœror tristissimus, te hominum societate, ut solatium ab solitudine et libris quæras, abegerint, duplex malum nunc te aggreditur ; constitutio sese ægrè sustentabit, et vix evitabis orcum.

ùm

um intendas ; morbus adorietur, et quomodo impetui resistet corpus debile et effœtum ? Non bonum est hominem solùm vivere ; ejus animus impulsu novo eget : si suis meditationibus solus occupatus, in languorem aut hallucinationum feriem incidit. Animus ad majora audenda oppositione, exemplo vel etiam corporis motu, impellitur.

Sed si studium intemperatum corripio, haudquaquam tamen culpam contrariam excusarem. Minimè ; intemperantia est altera, et periculosior. Mens humana scientià inculta, in juventute appetitui effrænato, in senectute avaritiæ solæ, indulget. Mens adolescentis, laboribus literariis locupletata, meditationes puras gratasque semper suppeditabit. Gaudia ac voluptates ei proprias, secum omnibus in locis semper asportat. CICERO, oratione suâ pro ARCHIA poëta, post exempla aliquot clarissimorum virorum, hæc habet verba : “ Qui profectò si nihil ad percipiendam,

dam, colendamque virtutem, literis adjuvantur, nunquam se ad earum studium contulissent. Quod si hîc non tantus fructus ostenderetur, et si ex his studiis delectatio sola peteretur: tamen, ut opinor, hanc animi adversationem, humanissimam ac liberalissimam judicaretis. Nam cæteræ neque temporum sunt, neque ætatum omnium, neque locorum. Hæc studia adolescentiam alunt, senectutem oblectant; secundas res ornant, adversis perfugium ac solatium præbent; delectant domi, non impediunt foris; pernoctant nobiscum; peregrinantur; rusticantur.”

Appetitus autem effrænati, valetudini quàm literatorum habitus multò noxiores. Propter mentem studiis honestioribus occupatam, propter temperantiam, non propter habitus, homines scientiæ dediti ad senectutem pervenire pari numero cum hominibus cujuscumque artis, observantur. Longævitas inter literatos exempla singula adducere, nequaquam

quam effecit. Ex ducentis triginta et sex qui tempore LUDOVICI XIV. floruerunt, quorum historiam breviter memoravit VOLTAIRE; ætas media, quâ diem obierunt supremum, annos septuaginta superavit.

Aliquis fortasse mihi vitio vertat, me studium intensum plus quam decet reprehendisse: mihi saltem ignoscatur. Juvenis caput, qui, mihi non arctius sanguinis fraterni vinculis conjunctus, quam existimatione et amicitia, extitit, illo in sepulchro frigidum jacet! Nam in juventutis flore, nimiâ doctrinæ applicatione, multa scientia summique Academici honores, nunc in humo sunt strati! Fatum ejus mihi, dum vivam, deflendum: Hinc alios monendos esse velim.

F I N I S.

