Eulogikon

Ancient Greek Texts — Free & Open source

eul_wid: ljk-as

Θεόφραστος ὁ Ἐρέσιος · Theophrastus of Eresus

On Toils

Περὶ Πόνων

Period: *Ἑλληνιστική* Hellenistic
Dialect: *Φιλοσοφική Ἀττική* Attic Philosophical
Domain: *Φιλοσοφία* Philosophy
Format: *Συναγωγή* Collection
Affiliation: Peripatetic

1.1 Ἐν τίνι ποθ' ὁ κόπος ἢ τίσιν ὡς πρώτῳ, πότερον ὡς Ἐπιγένης ὑπέλαβεν ἐν φλεβὶ καὶ νεύρῳ ἢ μόνον ἐν νεύρῳ, τούτου γὰρ καὶ ἡ κίνησις, ἢ ὑπερβολῇ συντήξεως διὰ κίνησιν, ἢ ἁπλῶς οὗπερ πόνος ταύτῃ καὶ ὁ κόπος, διὸ καὶ ἀεὶ βαρύνεται ὁ κοπιῶν; εἰ οὖν τὸ νεῦρον μὴ δεκτικὸν ὑγρότητος οὐκ ἂν ἐνταῦθα ὁ κόπος ἐνείη κατὰ φύσιν· εἰ δὲ ὁ κόπος ἐξαλλαγή τις, ἄτοπον εἰ μὴ δι' ὧν ἡ κίνησις καὶ ὁ πόνος ἐν τούτοις καὶ ὁ κόπος ἀλλ' ἐκ τῆς κινήσεως ἐπιρροῇ τῆς συντήξεως εἰς αὐτὰ ταῦτα καὶ τὰς καμπὰς ἅπερ μάλιστα βαρύνονται καὶ κοπιῶσι.

1.2 Λέγουσι δὲ καὶ τὰς σάρκας καὶ ὅλον τὸ σῶμα κοπιᾶν, ὅθεν καὶ τοὺς ὀστεοκόπους καὶ ὀστάγρας καλοῦσιν. Εἰ δ' ἐν ὀστοῖς ὁ κόπος, πότερον ὡς κινοῦσιν ἢ κινουμένοις ἢ ὡς ἐπιρροὴν δεχομένοις; ἢ οὐδὲν κωλύει τρόπον τινὰ ἀμφοτέρως, καὶ κινούμενά πως καὶ δεχόμενα τὴν ἐπιρροήν. Ὅταν γὰρ εἰς τὸ ἐντὸς διίκηται διὰ πλῆθος τοῦ πόνου τοῦτ' ἐν τοῖς ὀστοῖς κόπος· ἐπεὶ καὶ ἐν τῇ σαρκὶ καὶ ἐν ὅλοις τοῖς σώμασιν, ὃ δὴ καλοῦσι συγκεκόφθαι· ὁ διαδοθέντος συμβαίνει τοῦ πόνου πρὸς ἅπαντα τὰ μέρη καὶ μάλισθ' οἷς ἄν τις ἐνεργῇ καθάπερ τοῖς ἄνω καὶ κάτω, καὶ αὐτῶν τούτων μορίοις τισὶν ὥσπερ καὶ ἐν ταῖς σκληροκοιτίαις.

1.3 Ὡς δ' ἁπλῶς εἰπεῖν ἐν τοῖς καμπτομένοις μέρεσι μάλιστα καὶ νευρωδεστάτοις ὅταν τις σύντηξις ἐπὶ τὰ νεῦρα καὶ τὰς καμπὰς ἔλθῃ· καὶ ἡ βαρύτης ἀπὸ ταύτης. Διὸ καὶ οὐδεὶς πώποτε τὴν γαστέρα ἐκοπίασεν οὐδὲ τὴν κεφαλήν. Ἆρα δὲ ὅταν καὶ ἄλλως πως ἡ ὑγρότης ἐπιρρυῇ πάντως κόπος; οὐ γὰρ ἂν ἔτι διὰ τὴν κίνησιν. Ἢ τοῦτο μὲν οὐκ ἀναγκαῖον * ἀλλὰ μᾶλλον πόνος τις ἀκολουθεῖ· καὶ γὰρ καθήμενοι καὶ ἑστῶτες καὶ κατακείμενοί φασι κοπιᾶν καὶ ἐν τῷ αὐτῷ σχήματι· καὶ ἡ πίεσις ἐπίπονον, οἷον γὰρ θλίψις καὶ πλήγη τις.

1.4 Ἀλλ' ἐνίοτε δὴ καὶ ὑπὸ πλησμονῆς καὶ ἀγρυπνίας καὶ ὑπὸ κατάρρου φασὶ κοπιᾶν· ἅπαντα δέ πως καὶ ταῦτα πλῆθος ὑγρότητος. Ἥ τε γὰρ πλησμονὴ μὴ κρατοῦντος τοῦ σώματος, ἥ τε ἀγρυπμε νία κωλύει τὴν πέψιν, ὅ τε κατάρρους φανερά τις σύντηξις ἢ ἁπλῶς εἰπεῖν ὑγρότης. Πότερον οὖν κόπος ταῦτα ἢ ὠμότης ἢ διάθεσις, ὥσπερ καὶ ἐκ τῶν ὕπνων συμβαίνει; βαρύνονται γὰρ διὰ τὴν σύντηξιν.

1.5 Ἢ οὐδὲν κωλύει διὰ πλείους αἰτίας γίνεσθαι τὸν κόπον. Ἐπεὶ ἐνίοτε καὶ κατεξηραμμένου τοῦ σώματος καὶ οὐδεμιᾶς ὑγρότητος ὑπαρχούσης οὐδαμοῦ κοπιῶσι καὶ μάλιστά γ' ὡς εἰπεῖν οὗτοι. Πλὴν εἴ τις * ἐν τούτοις τοῖς μέρεσι λέγοι τὴν σύντηξιν ὑπάρχειν· ἐπεὶ ὅταν γε ἁπλῶς ὑγρότητος ἐπιρροὴ γένηταί τις οὐ πάντως κόπος ὥσπερ τοῖς ὑδρωπιῶσι τοῖς ἐπὶ καθέδρας ὧν

τὰ γόνατα καὶ οἱ πόδες οἰδοῦσιν. Οὐδὲ γὰρ ὅλως ὅταν ὑγρανθῇ καὶ βαρυνθῇ τὸ σῶμα· σχεδὸν γὰρ πᾶσι τοῦτο συμβαίνει ἐν τοῖς νοτίοις.

1.6 Ταῦτα μὲν οὖν ἄγαν διορίσαι χαλεπὸν, αἱ δὲ θεραπεῖαι δόξαιεν ἂν ἐναντίαι πως εἶναι καὶ τῶν παθῶν καὶ ἑαυταῖς, οἷον ἥ τε καθυγραίνουσα καὶ λουτροῖς καὶ ποτοῖς εἴπερ ἐν ὑγρότητι καὶ συντήξει τὸ πάθος καὶ ἡ τῷ κόπῳ λύουσα τὸν κόπον κατὰ τὴν παροιμίαν. Οὐκ εἰσὶ δ’ ἐναντίαι· καὶ γὰρ μαλάξεως δεῖται τὸ κατάξηρον καὶ συντετηγμένον καὶ πλείοσι τύποις ἔκκρισιν ἐποίησε τοῦ λυποῦντος καὶ κατὰ σάρκα καὶ κατὰ κύστιν· ἥ τε κίνησις καὶ ὁ πόνος ἅπαν ἐξήρανε τὸ σύντηγμα καὶ ἐξέπεψε. Οὐχ ἅπασι δὲ οὐδὲ πάντως αἱ τοιαῦται τῶν θεραπειῶν ἀλλ’ οἷς μὴ μεγάλαι μηδ’ ἀπὸ μεγάλων αἱ ἀρχαί.

1.7 Τὰ δ’ ἀντίτυπα καὶ σκληρὰ μᾶλλον ποιεῖ κόπον καὶ ἐν πορείᾳ καὶ ἐν δρόμῳ καὶ ἐν κατακλίσει καὶ ἐν καθέδρᾳ διὰ τὸ μᾶλλον ποιεῖν πληγὴν καὶ πίεσιν. Τάχα δ' ἴσως καὶ τὴν συντονίαν πλείω· κοπιαρώτερον δ’ ἂν τὸ τοιοῦτο δόξειεν. Ἀλλ’ ἔν γε ταῖς καθέδραις καὶ ταῖς κατακλίσεσι τὸ ὑπεῖκον καὶ ἐνδιδὸν ὅταν ἅπαξ λάβῃ τὸ βάρος οὐκέτι ὑπείκει· ὥστε καὶ τοῦτο ἐχρῆν ὁμοίως ἀποπιέζειν.

1.8 Οὐκ ἔστι δὲ τοῦτ’ ἀληθές. Ἀεὶ γὰρ ἔχει πως τὰ τοιαῦτα ἔνδοσιν ὡς πιεστὰ τῇ φύσει· ἐπεὶ καὶ δῆλον ἐν τῷ πλείονι χρόνῳ ποιεῖ τὸ ὑποκείμενον ὅτι τοιοῦτον. Τὰ δ’ ἀπίεστα καὶ μηδὲν ἐνδιδόντα τῇ θλίψει ποιεῖ τὸν κόπον. Ἔτι κατὰ τὴν κίνησιν καὶ τὴν τροπὴν τἆλλ’ ἐνδίδωσι καὶ ποιεῖ τινὰ μεταβολὴν, τὰ δὲ οὔ.

1.9 Διὰ ταῦτα δέ πως καὶ τὰ ἐπίπεδα τῶν κοίλων κοπιαρώτερα καὶ τὰ κυρτὰ τῶν ἐπιπέδων· ἡ γὰρ θλίψις σφοδρότερον ποιεῖ καὶ μείζω τὸν πόνον ἐφ’ ἕνα τόπον ἀθροιζομένου τοῦ βάρους. Τὸ μὲν οὖν κυρτὸν τοῦ εὐθέος τοῦτο δὲ μᾶλλον τοῦ κοίλου.

1.10 Διότι δὲ τοὺς μηροὺς ἢ τὰς κνήμας μᾶλλον κοπιῶσιν; ὅτι μάλισθ’ ὁ πόνος τῇ τοῦ συνεχοῦς διαστάσει· συνεχέστερος δὲ καὶ συμφυέστερος ὁ μηρὸς, ἅμα δὲ καὶ ἡ τῶν νεύρων διάστασις καὶ ἐν τούτῳ, καὶ ἐγγυτέρω τοῦ τόπου τοῦ ἔχοντος τὸ περίττωμα. Διόπερ ἂν ὑπερβάλλῃ τῇ θερμότητι διὰ τὴν κίνησιν ἐπισπῶσιν οἱμηροὶ μᾶλλον καὶ πλεῖον. Ὅτι δὲ ἡ ἀνάρτησις ποιεῖ συμπάθειαν τῶν νεύρων καὶ φλεβῶν καὶ ἐκ τῶν βουβώνων δῆλον· πληγέντων γὰρ τῶν κάτωθεν ἐνταῦθα βουβῶνες.

1.11 Διότι δὲ καταβαίνοντες μὲν κατάντη τοὺς μηροὺς μάλιστα πονοῦσιν, ἀναβαίνοντες δὲ τὰς κνήμας; ὅτι κατὰ μὲν τὴν ἀνάβασιν ὁ πόνος τῷ αἴρειν τὸ σῶμα· φορτίον γὰρ γίνεται ἱκανόν· ᾧ οὖν ἅπαν ἐπίκειται τὸ βάρος καὶ ᾧ αἴρομεν τούτου μάλισθ’ ὁ πόνος, ἡ δὲ κνήμη τοιοῦτον· ἔσχατον γὰρ ἔχει μῆκος καὶ οὐχ ὥσ· περ ὁ ποὺς πλάτος, διόπερ σαλεύεται. Καθάπερ οὖν ὑπὸ τοῦ βάρους τὸν ὦμον μάλιστα πονοῦσιν * ὥστε ἐπὶ τούτῳ ἔχουσι τὸ βάρος ὁμοίως καὶ τὰς κνήμας.

1.12 Ἐν δὲ τῷ καταβαίνειν ὁ πόνος τῷ ἐπιπίπτειν τὸ σῶμα καὶ προωθεῖν παρὰ φύσιν, ὥστε καὶ ᾧ μάλιστα ἐπιπίπτει καὶ σαλεύει τούτῳ μάλιστα καὶ ποιεῖ τὸν πόνον. Ὡς οὖν ἡ κνήμη μᾶλλον ἐν τῷ ἀναβαίνειν κακοπαθεῖ, οὕτως ὁ μηρὸς ἐν τῷ καταβαίνειν ἐξαίρων τὸ σῶμα ὅλον. Ἁπλῶς δὲ τὰ βάρη κάτω φέρεται ὥστε χαλεπώτερον τὸ ἀναβαίνειν τοῦ καταβαίνειν. Χαλεπώτεροι δ’ οἱ περὶ τὸν θώρακα τόποι τῶν κάτω, διότι ἐγγυτέρω τοῦ πνευματικοῦ τόπου· συμβαίνει οὖν ταχὺ συνεκφλεγμαίνειν, τοῦτο δὲ ὁ πυρετός· ἡ δ’ ἀπὸ τῶν σκελῶν φλεγμονὴ πόρρω διὰ τὸ ἀπομαραίνεσθαι θᾶττον.

1.13 Τῷ δὲ βραχίονι κοπιαρώτερον διὰ κενῆς ῥίπτειν ἢ λίθον ἢ ἄλλο τι βάρος διότι σπασματωδέστερον καὶ καματωδέστερον. Οὐ γὰρ ἀπερείδεται καθάπερ ὁ βάλλων πρὸς τὸν ἐν τῇ χειρὶ ὄγκον καὶ ὥσπερ ὁ πένταθλος πρὸς τοὺς ἁλτῆρας καὶ ὁ θέων παρασείων πρὸς τὰς χεῖρας καὶ τοὺς καρπούς. Διὸ ὁ μὲν μεῖζον ἅλλεται ἢ μὴ ἔχων, ὁ δὲ θᾶττον θεῖ ἢ μὴ παρασείων, ὁ δὲ ἧττον σπᾶται προπετῶς διὰ τὸ βάρος.

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

1.14 Οἱ δὲ βραχεῖς περίπατοι κοπιαρώτεροι τῶν μακρῶν καὶ οἱ ὁμαλοὶ τῶν ἀνωμάλων, ὅτι πολλάκις ἵστασθαι συμβαίνει· τὸ δ’ ἐν τῷ αὐτῷ σχήματι χαλεπὸν καὶ κοπῶδες. Οὐδέν οὐδ’ ἐκεῖνο ὑπεναντίον ὡς κοπιῶσί τε μᾶλλον ἐν τοῖς ὁμαλέσι χωρίοις καὶ θᾶττον βαδίζουσιν ἢ ἐν τοῖς ἀνωμάλοις. Κοπιαρώτερον μὲν γὰρ τὸ ἐν τῷ αὐτῷ σχήματι, θάττων δ’ ἡ βάδισις ἡ ἐν τῷ ἴσῳ χρόνῳ ἐλάττω τὴν ἀναφορὰν ἔχουσα. Τοιαύτη δ’ ἡ ἐν τῷ ὁμαλῷ. Τὸ δὲ παρ’ ἑκάστην πορείαν γινόμενον μικρὸν πολὺ γίγνεται παρὰ τὰς πολλάς.

1.15 Διότι δὲ μακροὶ μὲν ὄντες οἱ περίπατοι ἐν τοῖς ὁμαλέσι κοπιαρώτεροι τῶν ἀνωμά· λῶν οἱ δὲ βραχεῖς ἀκοπώτεροι; ἢ ὅτι ἥ τε πολλὴ κίνησις ποιεῖ κόπον καὶ ἡ ἰσχυρά· τοιαύτη δὲ ἡ σπασματώδης· πολλὴ δ’ ἡ συνεχὴς καὶ ὁμοία. Ἐν μὲν οὖν τοῖς ἀνάντεσιν· ἂν ἔχωσι μῆκος αἱ μεταβολαὶ ποιοῦσιν ἀνάπαυσιν, ἐν δὲ τοῖς ὁμαλέσιν ἡ ὁμοιότης τοῦ σχήματος οὐ διαλαμβάνει ἀλλὰ συνεργάζεται πρὸς τὸ συνεχῆ τὴν κίνησιν εἶναι. Ὅταν δ’ ᾖ βραχεῖα διὰ μὲν τὸ πλῆθος τῆς κινήσεως οὐ γίνεται κόπος, διὰ δὲ τὸ τὴν μεταβολὴν ἰσχυρὰν εἶναι καὶ ἐναντίαν τῶν κάτω καὶ ἄνω ποιεῖ κόπον. Τοιαύτη δὲ ἡ ἐν τοῖς ἀνάντεσιν· ἐν δὲ τοῖς πεδίοις τοὐναντίον.

1.16 Διότι ἐξονειρωκτικοὶ οἱ κοπιῶντες; ὅτι θερμά τε καὶ κάθυγρα τὰ σώματα διὰ τὴν σύντηξιν, ἡ δὲ τοιαύτη διάθεσις σπερματική. Κατάκεινται δ’ ὕπτιοι διὰ τὴν ἔκλυσιν· ἐν τούτῳ γὰρ τῷ σχήματι μάλιστ’ ἄνισον καὶ πρὸς τὸν ἐξονειρωγμὸν συνεργεῖ. Συμβαίνει δ’ αὐτοῖς καθεύδειν μὲν μᾶλλον τὴν δ’ ἴσην τροφὴν ἧττον πέττειν — καίτοι ὁ ὕπνος πεπτικὸν, — ὅτι ἅμα τῇ τροφῇ περιττώματος ἔχουσι πλῆθος· ὃ καὶ αὐτὸ μέτριον ὂν δυσπεπτότερόν ἐστι πολλῆς τροφῆς. Διὸ καὶ ἀναμιγνύμενον κωλύει πέττεσθαι τὴν τροφήν. Ὁ δὲ ὕπνος μᾶλλον γίνεται ἀπὸ τοῦ πλείονος ὑγροῦ καὶ θερμοῦ καθάπερ τοῖς μεθύουσι.

1.17 Κελεύουσι δέ τινες τοὺς μὲν χειμερινοὺς κόπους ἀλείμματι, τοὺς δὲ θερινοὺς λουτρῷ θεραπεύειν, τοὺς μὲν διὰ τὰς μεταβολὰς καὶ φρίκας, τοὺς δὲ διὰ τὴν ξηρότητα τῆς ὥρας καθυγραίνειν· διὸ καὶ τοῖς ποτοῖς τοῦ θέρους μᾶλλον. Ἡ δ’ ὀλιγοσιτία κοινὸν μὲν οἰκειότερον δὲ τῷ θέρει· διὰ γὰρ τὴν ὥραν ὑπὸ τῶν σιτίων θερμαίνεται.

1.18 Διὰ τί δὲ τὰ ὑγρὰ σώματα κοπιαρώτερα τῶν μὴ ὑγρῶν; ἀσθενέστερα γάρ· τὸ δὲ σκληρὸν ἰσχυρότερον μὲν ἀπαθέστερον δὲ, οὐ πρὸς ἅπασαν ἀπάθειαν οἷον πρὸς θραῦσιν ἢ κάταξιν ἢ θλάσιν ἢ διάσπασιν ἀλλὰ τὰ γλισχρότερα, ὧν ἔνια μαλακὰ καὶ ὑγρὰ τὴν φύσιν. Ὁ δὲ κόπος ἐκ σπαστικῆς καὶ ἐκ πληκτικῆς κινήσεως· ἐν μὲν γὰρ τῇ μεταβολῇ τῆς πορείας πάντ’ ἔχει καὶ τὴν συνέχειαν παρὰ τὰ μέρη· ἐν δὲ τῇ θέσει τῶν μερῶν τύπτει διὰ τὰ ὑγρὰ τῶν σωμάτων. Καὶ γάρ τοι μᾶλλον καὶ τύπτεται ἧττον διὰ τὰ δὲ σκληρὰ τοὐναντίον.

1.1 Ἐν τίνι ποθ’ ὁ κόπος ἢ τίσιν ὡς πρώτῳ, πότερον ὡς Ἐπιγένης ὑπέλαβεν ἐν φλεβὶ καὶ νεύρῳ ἢ μόνον ἐν νεύρῳ, τούτου γὰρ καὶ ἡ κίνησις, ἢ ὑπερβολῇ συντήξεως διὰ κίνησιν, ἢ ἁπλῶς οὗπερ πόνος ταύτῃ καὶ ὁ κόπος, διὸ καὶ ἀεὶ βαρύνεται ὁ κοπιῶν; εἰ οὖν τὸ νεῦρον μὴ δεκτικὸν ὑγρότητος οὐκ ἂν ἐνταῦθα ὁ κόπος ἐνείη κατὰ φύσιν· εἰ δὲ ὁ κόπος ἐξαλλαγή τις, ἄτοπον εἰ μὴ δι’ ὧν ἡ κίνησις καὶ ὁ πόνος ἐν τούτοις καὶ ὁ κόπος ἀλλ’ ἐκ τῆς κινήσεως ἐπιρροῇ τῆς συντήξεως εἰς αὐτὰ ταῦτα καὶ τὰς καμπὰς ἅπερ μάλιστα βαρύνονται καὶ κοπιῶσι.

1.2 Λέγουσι δὲ καὶ τὰς σάρκας καὶ ὅλον τὸ σῶμα κοπιᾶν, ὅθεν καὶ τοὺς ὀστεοκόπους καὶ ὀστάγρας καλοῦσιν. Εἰ δ’ ἐν ὀστοῖς ὁ κόπος, πότερον ὡς κινοῦσιν ἢ κινουμένοις ἢ ὡς ἐπιρροὴν δεχομένοις; ἢ οὐδὲν κωλύει τρόπον τινὰ ἀμφοτέρως, καὶ κινούμενά πως καὶ δεχόμενα τὴν ἐπιρροήν. Ὅταν γὰρ εἰς τὸ ἐντὸς διίκηται διὰ πλῆθος τοῦ πόνου τοῦτ’ ἐν τοῖς ὀστοῖς κόπος· ἐπεὶ καὶ ἐν τῇ σαρκὶ καὶ ἐν ὅλοις τοῖς σώμασιν, ὃ δὴ καλοῦσι συγκεκόφθαι· ὁ διαδοθέντος συμβαίνει τοῦ πόνου πρὸς ἅπαντα τὰ μέρη καὶ μάλισθ’ οἷς ἄν τις ἐνεργῇ καθάπερ τοῖς ἄνω καὶ κάτω, καὶ αὐτῶν τούτων μορίοις τισὶν ὥσπερ καὶ ἐν ταῖς σκληροκοιτίαις.

1.3

Ὡς δ’ ἁπλῶς εἰπεῖν ἐν τοῖς καμπτομένοις μέρεσι μάλιστα καὶ νευρωδεστάτοις ὅταν τις σύντηξις ἐπὶ τὰ νεῦρα καὶ τὰς καμπὰς ἔλθῃ· καὶ ἡ βαρύτης ἀπὸ ταύτης. Διὸ καὶ οὐδεὶς πώποτε τὴν γαστέρα ἐκοπίασεν οὐδὲ τὴν κεφαλήν. Ἆρα δὲ ὅταν καὶ ἄλλως πως ἡ ὑγρότης ἐπιρρυῇ πάντως κόπος; οὐ γὰρ ἂν ἔτι διὰ τὴν κίνησιν. Ἢ τοῦτο μὲν οὐκ ἀναγκαῖον * ἀλλὰ μᾶλλον πόνος τις ἀκολουθεῖ· καὶ γὰρ καθήμενοι καὶ ἑστῶτες καὶ κατακείμενοί φασι κοπιᾶν καὶ ἐν τῷ αὐτῷ σχήματι· καὶ ἡ πίεσις ἐπίπονον, οἷον γὰρ θλίψις καὶ πλήγη τις.

1.4 Ἀλλ’ ἐνίοτε δὴ καὶ ὑπὸ πλησμονῆς καὶ ἀγρυπνίας καὶ ὑπὸ κατάρρου φασὶ κοπιᾶν· ἅπαντα δέ πως καὶ ταῦτα πλῆθος ὑγρότητος. Ἥ τε γὰρ πλησμονὴ μὴ κρατοῦντος τοῦ σώματος, ἥ τε ἀγρυπμε νία κωλύει τὴν πέψιν, ὅ τε κατάρρους φανερά τις σύντηξις ἢ ἁπλῶς εἰπεῖν ὑγρότης. Πότερον οὖν κόπος ταῦτα ἢ ὠμότης ἢ διάθεσις, ὥσπερ καὶ ἐκ τῶν ὕπνων συμβαίνει; βαρύνονται γὰρ διὰ τὴν σύντηξιν.

1.5 Ἢ οὐδὲν κωλύει διὰ πλείους αἰτίας γίνεσθαι τὸν κόπον. Ἐπεὶ ἐνίοτε καὶ κατεξηραμμένου τοῦ σώματος καὶ οὐδεμιᾶς ὑγρότητος ὑπαρχούσης οὐδαμοῦ κοπιῶσι καὶ μάλιστά γ’ ὡς εἰπεῖν οὗτοι. Πλὴν εἴ τις * ἐν τούτοις τοῖς μέρεσι λέγοι τὴν σύντηξιν ὑπάρχειν· ἐπεὶ ὅταν γε ἁπλῶς ὑγρότητος ἐπιρροὴ γένηταί τις οὐ πάντως κόπος ὥσπερ τοῖς ὑδρωπιῶσι τοῖς ἐπὶ καθέδρας ὧν τὰ γόνατα καὶ οἱ πόδες οἰδοῦσιν. Οὐδὲ γὰρ ὅλως ὅταν ὑγρανθῇ καὶ βαρυνθῇ τὸ σῶμα· σχεδὸν γὰρ πᾶσι τοῦτο συμβαίνει ἐν τοῖς νοτίοις.

1.6 Ταῦτα μὲν οὖν ἄγαν διορίσαι χαλεπὸν, αἱ δὲ θεραπεῖαι δόξαιεν ἂν ἐναντίαι πως εἶναι καὶ τῶν παθῶν καὶ ἑαυταῖς, οἷον ἥ τε καθυγραίνουσα καὶ λουτροῖς καὶ ποτοῖς εἴπερ ἐν ὑγρότητι καὶ συντήξει τὸ πάθος καὶ ἡ τῷ κόπῳ λύουσα τὸν κόπον κατὰ τὴν παροιμίαν. Οὐκ εἰσὶ δ’ ἐναντίαι· καὶ γὰρ μαλάξεως δεῖται τὸ κατάξηρον καὶ συντετηγμένον καὶ πλείοσι τύποις ἔκκρισιν ἐποίησε τοῦ λυποῦντος καὶ κατὰ σάρκα καὶ κατὰ κύστιν· ἥ τε κίνησις καὶ ὁ πόνος ἅπαν ἐξήρανε τὸ σύντηγμα καὶ ἐξέπεψε. Οὐχ ἅπασι δὲ οὐδὲ πάντως αἱ τοιαῦται τῶν θεραπειῶν ἀλλ’ οἷς μὴ μεγάλαι μηδ’ ἀπὸ μεγάλων αἱ ἀρχαί.

1.7 Τὰ δ’ ἀντίτυπα καὶ σκληρὰ μᾶλλον ποιεῖ κόπον καὶ ἐν πορείᾳ καὶ ἐν δρόμῳ καὶ ἐν κατακλίσει καὶ ἐν καθέδρᾳ διὰ τὸ μᾶλλον ποιεῖν πληγὴν καὶ πίεσιν. Τάχα δ' ἴσως καὶ τὴν συντονίαν πλείω· κοπιαρώτερον δ’ ἂν τὸ τοιοῦτο δόξειεν. Ἀλλ’ ἔν γε ταῖς καθέδραις καὶ ταῖς κατακλίσεσι τὸ ὑπεῖκον καὶ ἐνδιδὸν ὅταν ἅπαξ λάβῃ τὸ βάρος οὐκέτι ὑπείκει· ὥστε καὶ τοῦτο ἐχρῆν ὁμοίως ἀποπιέζειν.

1.8 Οὐκ ἔστι δὲ τοῦτ’ ἀληθές. Ἀεὶ γὰρ ἔχει πως τὰ τοιαῦτα ἔνδοσιν ὡς πιεστὰ τῇ φύσει· ἐπεὶ καὶ δῆλον ἐν τῷ πλείονι χρόνῳ ποιεῖ τὸ ὑποκείμενον ὅτι τοιοῦτον. Τὰ δ’ ἀπίεστα καὶ μηδὲν ἐνδιδόντα τῇ θλίψει ποιεῖ τὸν κόπον. Ἔτι κατὰ τὴν κίνησιν καὶ τὴν τροπὴν τἆλλ’ ἐνδίδωσι καὶ ποιεῖ τινὰ μεταβολὴν, τὰ δὲ οὔ.

1.9 Διὰ ταῦτα δέ πως καὶ τὰ ἐπίπεδα τῶν κοίλων κοπιαρώτερα καὶ τὰ κυρτὰ τῶν ἐπιπέδων· ἡ γὰρ θλίψις σφοδρότερον ποιεῖ καὶ μείζω τὸν πόνον ἐφ’ ἕνα τόπον ἀθροιζομένου τοῦ βάρους. Τὸ μὲν οὖν κυρτὸν τοῦ εὐθέος τοῦτο δὲ μᾶλλον τοῦ κοίλου.

1.10 Διότι δὲ τοὺς μηροὺς ἢ τὰς κνήμας μᾶλλον κοπιῶσιν; ὅτι μάλισθ’ ὁ πόνος τῇ τοῦ συνεχοῦς διαστάσει· συνεχέστερος δὲ καὶ συμφυέστερος ὁ μηρὸς, ἅμα δὲ καὶ ἡ τῶν νεύρων διάστασις καὶ ἐν τούτῳ, καὶ ἐγγυτέρω τοῦ τόπου τοῦ ἔχοντος τὸ περίττωμα. Διόπερ ἂν ὑπερβάλλῃ τῇ θερμότητι διὰ τὴν κίνησιν ἐπισπῶσιν οἱμηροὶ μᾶλλον καὶ πλεῖον. Ὅτι δὲ ἡ ἀνάρτησις ποιεῖ συμπάθειαν τῶν νεύρων καὶ φλεβῶν καὶ ἐκ τῶν βουβώνων δῆλον· πληγέντων γὰρ τῶν κάτωθεν ἐνταῦθα βουβῶνες.

1.11 Διότι δὲ καταβαίνοντες μὲν κατάντη τοὺς μηροὺς μάλιστα πονοῦσιν, ἀναβαίνοντες δὲ τὰς κνήμας; ὅτι κατὰ μὲν τὴν ἀνάβασιν ὁ πόνος τῷ αἴρειν τὸ σῶμα· φορτίον γὰρ γίνεται ἱκανόν· ᾧ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

οὖν ἅπαν ἐπίκειται τὸ βάρος καὶ ᾧ αἴρομεν τούτου μάλισθ’ ὁ πόνος, ἡ δὲ κνήμη τοιοῦτον· ἔσχατον γὰρ ἔχει μῆκος καὶ οὐχ ὥσ· περ ὁ ποὺς πλάτος, διόπερ σαλεύεται. Καθάπερ οὖν ὑπὸ τοῦ βάρους τὸν ὦμον μάλιστα πονοῦσιν * ὥστε ἐπὶ τούτῳ ἔχουσι τὸ βάρος ὁμοίως καὶ τὰς κνήμας.

1.12 Ἐν δὲ τῷ καταβαίνειν ὁ πόνος τῷ ἐπιπίπτειν τὸ σῶμα καὶ προωθεῖν παρὰ φύσιν, ὥστε καὶ ᾧ μάλιστα ἐπιπίπτει καὶ σαλεύει τούτῳ μάλιστα καὶ ποιεῖ τὸν πόνον. Ὡς οὖν ἡ κνήμη μᾶλλον ἐν τῷ ἀναβαίνειν κακοπαθεῖ, οὕτως ὁ μηρὸς ἐν τῷ καταβαίνειν ἐξαίρων τὸ σῶμα ὅλον. Ἁπλῶς δὲ τὰ βάρη κάτω φέρεται ὥστε χαλεπώτερον τὸ ἀναβαίνειν τοῦ καταβαίνειν. Χαλεπώτεροι δ’ οἱ περὶ τὸν θώρακα τόποι τῶν κάτω, διότι ἐγγυτέρω τοῦ πνευματικοῦ τόπου· συμβαίνει οὖν ταχὺ συνεκφλεγμαίνειν, τοῦτο δὲ ὁ πυρετός· ἡ δ’ ἀπὸ τῶν σκελῶν φλεγμονὴ πόρρω διὰ τὸ ἀπομαραίνεσθαι θᾶττον.

1.13 Τῷ δὲ βραχίονι κοπιαρώτερον διὰ κενῆς ῥίπτειν ἢ λίθον ἢ ἄλλο τι βάρος διότι σπασματωδέστερον καὶ καματωδέστερον. Οὐ γὰρ ἀπερείδεται καθάπερ ὁ βάλλων πρὸς τὸν ἐν τῇ χειρὶ ὄγκον καὶ ὥσπερ ὁ πένταθλος πρὸς τοὺς ἁλτῆρας καὶ ὁ θέων παρασείων πρὸς τὰς χεῖρας καὶ τοὺς καρπούς. Διὸ ὁ μὲν μεῖζον ἅλλεται ἢ μὴ ἔχων, ὁ δὲ θᾶττον θεῖ ἢ μὴ παρασείων, ὁ δὲ ἧττον σπᾶται προπετῶς διὰ τὸ βάρος.

1.14 Οἱ δὲ βραχεῖς περίπατοι κοπιαρώτεροι τῶν μακρῶν καὶ οἱ ὁμαλοὶ τῶν ἀνωμάλων, ὅτι πολλάκις ἵστασθαι συμβαίνει· τὸ δ’ ἐν τῷ αὐτῷ σχήματι χαλεπὸν καὶ κοπῶδες. Οὐδέν οὐδ’ ἐκεῖνο ὑπεναντίον ὡς κοπιῶσί τε μᾶλλον ἐν τοῖς ὁμαλέσι χωρίοις καὶ θᾶττον βαδίζουσιν ἢ ἐν τοῖς ἀνωμάλοις. Κοπιαρώτερον μὲν γὰρ τὸ ἐν τῷ αὐτῷ σχήματι, θάττων δ’ ἡ βάδισις ἡ ἐν τῷ ἴσῳ χρόνῳ ἐλάττω τὴν ἀναφορὰν ἔχουσα. Τοιαύτη δ’ ἡ ἐν τῷ ὁμαλῷ. Τὸ δὲ παρ’ ἑκάστην πορείαν γινόμενον μικρὸν πολὺ γίγνεται παρὰ τὰς πολλάς.

1.15 Διότι δὲ μακροὶ μὲν ὄντες οἱ περίπατοι ἐν τοῖς ὁμαλέσι κοπιαρώτεροι τῶν ἀνωμά· λῶν οἱ δὲ βραχεῖς ἀκοπώτεροι; ἢ ὅτι ἥ τε πολλὴ κίνησις ποιεῖ κόπον καὶ ἡ ἰσχυρά· τοιαύτη δὲ ἡ σπασματώδης· πολλὴ δ’ ἡ συνεχὴς καὶ ὁμοία. Ἐν μὲν οὖν τοῖς ἀνάντεσιν· ἂν ἔχωσι μῆκος αἱ μεταβολαὶ ποιοῦσιν ἀνάπαυσιν, ἐν δὲ τοῖς ὁμαλέσιν ἡ ὁμοιότης τοῦ σχήματος οὐ διαλαμβάνει ἀλλὰ συνεργάζεται πρὸς τὸ συνεχῆ τὴν κίνησιν εἶναι. Ὅταν δ’ ᾖ βραχεῖα διὰ μὲν τὸ πλῆθος τῆς κινήσεως οὐ γίνεται κόπος, διὰ δὲ τὸ τὴν μεταβολὴν ἰσχυρὰν εἶναι καὶ ἐναντίαν τῶν κάτω καὶ ἄνω ποιεῖ κόπον. Τοιαύτη δὲ ἡ ἐν τοῖς ἀνάντεσιν· ἐν δὲ τοῖς πεδίοις τοὐναντίον.

1.16 Διότι ἐξονειρωκτικοὶ οἱ κοπιῶντες; ὅτι θερμά τε καὶ κάθυγρα τὰ σώματα διὰ τὴν σύντηξιν, ἡ δὲ τοιαύτη διάθεσις σπερματική. Κατάκεινται δ’ ὕπτιοι διὰ τὴν ἔκλυσιν· ἐν τούτῳ γὰρ τῷ σχήματι μάλιστ’ ἄνισον καὶ πρὸς τὸν ἐξονειρωγμὸν συνεργεῖ. Συμβαίνει δ’ αὐτοῖς καθεύδειν μὲν μᾶλλον τὴν δ’ ἴσην τροφὴν ἧττον πέττειν — καίτοι ὁ ὕπνος πεπτικὸν, — ὅτι ἅμα τῇ τροφῇ περιττώματος ἔχουσι πλῆθος· ὃ καὶ αὐτὸ μέτριον ὂν δυσπεπτότερόν ἐστι πολλῆς τροφῆς. Διὸ καὶ ἀναμιγνύμενον κωλύει πέττεσθαι τὴν τροφήν. Ὁ δὲ ὕπνος μᾶλλον γίνεται ἀπὸ τοῦ πλείονος ὑγροῦ καὶ θερμοῦ καθάπερ τοῖς μεθύουσι.

1.17 Κελεύουσι δέ τινες τοὺς μὲν χειμερινοὺς κόπους ἀλείμματι, τοὺς δὲ θερινοὺς λουτρῷ θεραπεύειν, τοὺς μὲν διὰ τὰς μεταβολὰς καὶ φρίκας, τοὺς δὲ διὰ τὴν ξηρότητα τῆς ὥρας καθυγραίνειν· διὸ καὶ τοῖς ποτοῖς τοῦ θέρους μᾶλλον. Ἡ δ’ ὀλιγοσιτία κοινὸν μὲν οἰκειότερον δὲ τῷ θέρει· διὰ γὰρ τὴν ὥραν ὑπὸ τῶν σιτίων θερμαίνεται.

1.18 Διὰ τί δὲ τὰ ὑγρὰ σώματα κοπιαρώτερα τῶν μὴ ὑγρῶν; ἀσθενέστερα γάρ· τὸ δὲ σκληρὸν ἰσχυρότερον μὲν ἀπαθέστερον δὲ, οὐ πρὸς ἅπασαν ἀπάθειαν οἷον πρὸς θραῦσιν ἢ κάταξιν ἢ θλάσιν ἢ διάσπασιν ἀλλὰ τὰ γλισχρότερα, ὧν ἔνια μαλακὰ καὶ ὑγρὰ τὴν φύσιν. Ὁ δὲ κόπος ἐκ σπαστικῆς καὶ ἐκ πληκτικῆς κινήσεως· ἐν μὲν γὰρ τῇ μεταβολῇ τῆς πορείας πάντ’ ἔχει καὶ τὴν

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

συνέχειαν παρὰ τὰ μέρη· ἐν δὲ τῇ θέσει τῶν μερῶν τύπτει διὰ τὰ ὑγρὰ τῶν σωμάτων. Καὶ γάρ τοι μᾶλλον καὶ τύπτεται ἧττον διὰ τὰ δὲ σκληρὰ τοὐναντίον.

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org