

الماء في الجسد وله ما يخص بعض الأعضاء من بعض
فأما العامة فهي المصارعة والعدو والركض و
الشيء بالرفق وأما الخاصة فهي الفلانة بصوت
عالي فأما تنقية الرأس من الفضول وأعداده
لميو الغذاء ومنها رفع الحجر ونزع الشيء الصلبة
والعب بالكفة والصولجان فأما تنقية اليدين
والعنق والصدر والكفتين والظهر ومنها تنقية
السرج فأما تنقية الألبين والخصيتين والشايقين
والقدمين وأما وقت الرياضة فعند نفاذ البدن
من الفضول الخاطئة والبراز وبعد انضمام الطعام
وأما ذلك فينقسم إلى صلب فيشدد الأعضاء و
اللين فيرخيها والكثير فيزيد والمعتدلين

وله

والخشون وهو ان يكون بخفة خضنة فيجذب الدم
والأملس وهو الذي يكون أسه بالكفت اللينة
أو بخفة لينة فيجس الدم **الفصل الثالث** في تدبير
الاستحمام حين الحمام ما قدم بناؤه واسع فضاءه
وطاب هوائه وعتق ماؤه وندر الأتربة
وقوده بقدر مزاج من اراد وروده **بشيء**
ان يكون للعام حار فانه يجلي ويرخي ولا يافئ
فانه لا يجتد العرق بل يجي ان يكون معتد لا يتر
شع الجسد فيه في زمان معتد ليستفاد منه حرا
لطيفة وللحمام سخن بهواء مرطب بماء البيت
الأول منه مبرد مرطب والثاني سخن من
والثالث سخن مجفف وينبغي ان يستعمل في كل

٩٤