

الدم كان جميل الوجه اصهب الشعر مخضب البدن كثير الضحك  
 حريصاً على الجماع واللميم مع حمرة الوجه والعينين وحلاوة الفم  
 وامتلاء العروق وحرارة مجس البدن وكثرة النوم ويرى في منا  
 المعبد الملاهي والرياض وحب الملابس الحسنة وكثرة الاغاط  
 وغزارة الدم وكثرة شعر البدن **ومن الدلائل** على غلبة الصفرا  
 وهيجانها اذا هاجت كان نوماً حديداً خفيفاً جرياً حثيثاً  
 البدن مضمراً اللون اسود الشعر اقل شعراً صاحب الدم  
 كان الشح الحار اليابس يضر بالشعر ويقله مع مرارة الفم ويبس  
 ويبس المخرب وسخونة البدن وشدة نبق العرق وسرعة  
 وحرارة الجسم وكثرة الكلام والشوق الى برد الهواء وشدة  
 الشبق والغلظة وقلة الورع ويكون يركب في منامه النيران  
 والحروب والمنازعات والشغف **ومن الدلائل** على غلبة البلغم  
 وهيجانها اذا هاجت انه من غلب عليه البلغم كان ابيض لسيف  
 الشعر رقيقه بليداً بطيئاً في الامور قليل الانتشار والافراط  
 لان الرطوبة ترحي دكره ويكون كثير الدرع مع رطوبة العينين  
 والمخربين واسترخا والشوق الى جبر الهواء وقلة الكلام ولبس  
 ضبان العروق والمفاصل وبرودتها وان يرى في منامه الانفا  
 والابجار والامطار وما شبهها **ومن الدلائل** على غلبة  
 السود اذا هاجت خفة اللون وسواد الشعر وكثرة

المخرب

للوزن والامراض وطول الذكر وبرد البدن ويبس المخرب  
 والعينين وخموضة الفم ويبس وصف العروق وضيقها ويرى  
 في منامه الظلمة والقدر والتمها ويل مع ما يعتريه من  
 صور وشهوة الجماع وقلة الورع ولذلك يستدلون على مثل  
 هذه المزاجات **اسمى**

**فصل في مقالة مختصره لحفظ الصحة**

**باعتدالها في اراصة بدنه**

بادن الدبر وهي كلام شيخه المذكور كتبها بخطه **يجب**  
 على الطاهر البصيرة وحفظها ان لا يأكل طعاماً الا على شهوته  
 ولا يحاطل الشهوة عند جدتها ففي تأخير الاكل عند ذلك  
 ضرر عظيم منه هيجانها الصفرا وتضعف البخارات الموديه في الابلغ  
 وغير ذلك فلا يتكلم من طعام وان لم يلحق به غيره ولا يأكل

**الشاعر**

طعاماً على طعام كما قال  
 ثلاثون هلكة الا نام وداعية الصبح الى السقام  
 دوام مدانة ودوام وطعم وادخال الطعام على الطعام  
**وان** قال سطر مقدمه وليعتمد على الجيدة الاغذية وافضلها  
 خبز البر المنقى ولحم الحويط من الضان ويجدر العاهة منعاً  
 والسمين والهزل منها غير صالحين وعندك انه الاسمين

Copyright © King Saud University