σκιαμαχοῦντος ἀλλὰ τοῦ λέγοντος, ἂν ἅμα διδάσκῃ τι καὶ ζητῇ
καὶ μανθάνῃ καὶ ἀναμιμνήσκηται γυμναζόμενος. ὁ μὲν γὰρ
□ Σωκράτης ἔλεγεν (Xen. Conv. II 18) ὅτι τῷ κινοῦντι δι' ὀρχή-
F σεως αὑτὸν ἑπτάκλινος οἶκος ἱκανός ἐστιν ἐγγυμνάζεσθαι, τῷ
δὲ δι' ᾠδῆς ἢ λόγου γυμναζομένῳ γυμνάσιον ἀποχρῶν καὶ
ἑστῶτι καὶ κατακειμένῳ πᾶς τόπος παρέχει. μόνον ἐκεῖνο φυ-
λακτέον, ὅπως μήτε πλησμονὴν μήτε λαγνείαν μήτε κόπον
131 ἑαυτοῖς συνειδότες ἐντεινώμεθα τῇ φωνῇ τραχύτερον, | ὃ πά-
σχουσι πολλοὶ τῶν ῥητόρων καὶ τῶν σοφιστῶν, οἱ μὲν ὑπὸ
δόξης καὶ φιλοτιμίας, οἱ δὲ διὰ μισθοὺς ἢ πολιτικὰς ἁμίλλας
ἐξαγόμενοι παρὰ τὸ συμφέρον ἀγωνίζεσθαι. Νίγρος δ' ὁ ἡμέ-
τερος ἐν Γαλατίᾳ σοφιστεύων ἄκανθαν ἐτύγχανεν ἰχθύος κα-
ταπεπωκώς. ἑτέρου δ' ἐπιφανέντος ἔξωθεν σοφιστοῦ καὶ μελε-
τῶντος, ὀρρωδῶν ὑφειμένου δόξαν παρασχεῖν, ἔτι τῆς ἀκάν-
θης ἐνισχομένης ἐμελέτησε· μεγάλης δὲ φλεγμονῆς καὶ σκλη-
ρᾶς γενομένης, τὸν πόνον οὐ φέρων ἀνεδέξατο τομὴν ἔξωθεν
βαθεῖαν. ἡ μὲν οὖν ἄκανθα διὰ τοῦ τραύματος ἐξῃρέθη, τὸ
B δὲ τραῦμα χαλεπὸν γενόμενον καὶ ῥευματικὸν ἀνεῖλεν αὐτόν.
ἀλλὰ ταῦτα μὲν ἄν τις ὕστερον εὐκαίρως ὑπομνήσειε.

17. Λουτρῷ δὲ χρῆσθαι γυμνασαμένους ψυχρῷ μὲν ἐπιδεικτικὸν καὶ νεανικὸν μᾶλλον ἢ ὑγιεινόν ἐστιν. ἣν γὰρ δοκεῖ ποιεῖν δυσπάθειαν πρὸς τὰ ἔξω καὶ σκληρότητα τοῦ σώματος, αὕτη μεῖζον ἀπεργάζεται περὶ τὰ ἐντὸς κακόν, ἐνισταμένη τοῖς πόροις καὶ τὰ ὑγρὰ συνάγουσα καὶ πηγνύουσα τὰς ἀναθυμιάσεις ἀεὶ χαλᾶσθαι καὶ διαφορεῖσθαι βουλομένας. ἔτι δ' ἀνάγκη τοὺς ψυχρολουτοῦντας εἰς ἐκείνην αὖθις μεταβαίνειν ἣν φεύγομεν ἀκριβῆ καὶ τεταγμένην ἀποτόμως δίαιταν,
C ἀεὶ προσέχοντας αὑτοῖς μὴ παραβαίνωσι ταύτην, ὡς εὐθὺς ἐξελεγχομένου πικρῶς παντὸς ἁμαρτήματος. ἡ δὲ θερμολουσία

SLUB Wir führen Wissen. http://digital.slub-dresden.de/id40391017X/276 UNIVERSITÄT LEIPZIG