καὶ εὐχρούστεροι δὲ γίνονται οἱ γυμνοὶ τρέχοντες τοῦ θέρους τῶν ἐν ἱματίοις, ὅτι ὥσπερ ἅπαντες οἱ ἐν τοῖς εὐπνουστέροις τόποις οἰκοῦντες, εὐχρούστεροί εἰσι τῶν ἐν τοῖς καταπεπνιγμένοις οἰκούντων· οὕτω καὶ αὐτὸς αὑτοῦ ὁ ἄνθρωπος, ὅταν ὥσπερ ἐν εὐπνοίᾳ ᾖ, τότε εὐχρούστερός ἐστιν, ἢ ὅταν καταπεπνιγμένος ᾖ καὶ περιεχόμενος ὑπό τινος ἀλέας πολλῆς· ὃ συμβαίνει μᾶλλον τῷ ἐν ἱματίῳ τρέχοντι. διὰ ταῦτα δὲ καὶ οἱ πολὺν χρόνον καθεύδοντες, εὐχρούστεροί εἰσι τῶν μέτριον χρόνον καθευδόντων. καταπέπνικται γὰρ καὶ ὁ καθεύδων. λα Διὰ τί οἱ ἀγωνιῶντες ἱδροῦσι τοὺς πόδας, τὸ δὲ πρόσωπον οὔ, ἐν τῷ ἄλλῳ βίῳ ἱδρούντων ἡμῶν μάλιστα μὲν τὸ πρόσωπον, ἥκιστα δὲ τοὺς πόδας; ἢ ὅτι ἡ ἀγωνία, φόβος τίς ἐστι πρὸς ἀρχὴν ἔργου· ὁ δὲ φόβος, κατάψυξις τῶν ἄνω, διὸ καὶ ὠχριῶσι τὰ πρόσωπα οἱ ἀγωνιῶντες, κινοῦνται δὲ καὶ σκαίρουσι τοῖς ποσί. ποιοῦσι γὰρ τοῦτο οἱ ἀγωνιῶντες, καὶ καθάπερ γυμνάζονται· διὸ εἰκότως ἱδροῦσι ταῦτα οἷς πονοῦσι· καὶ τρίβουσι δὲ τὰς χεῖρας καὶ συγκαθιᾶσι, καὶ ἐκτείνονται, καὶ ἐξάλλονται, καὶ οὐδέποτε ἠρεμοῦσιν. ὁρμητικοὶ γάρ εἰσι πρὸς τὸ ἔργον, διὰ τὸ τὸ θερμὸν αὐτῶν ἠθροῖσθαι εἰς τὸν περὶ τὸ στῆθος τόπον, ὄντα εὐσωματωδέστερον. ὅθεν παντὸς διάττοντος αὐτοῦ τε καὶ τοῦ αἵματος, συμβαίνει ποικίλην καὶ πυκνὴν γίνεσθαι κίνησιν. μάλιστα δὲ ἱδροῦσι τοὺς πόδας, ὅτι οὗτοι μὲν συνεχῶς πονοῦσι· τὰ δὲ ἄλλα μέρη τοῦ σώματος, ἀναπαύσεως τυγχάνει ταῖς τῶν σχημάτων καὶ κινήσεων μεταβολαῖς. λβ Διὰ τί ἐν τοῖς πυριατηρίοις οὔτ᾽ ἀθρόου τοῦ πυρὸς ὄντος, μᾶλλον ἱδροῦσιν, οὔτ᾽ ἐλάττονος ἀεὶ γινομένου, ἀλλὰ πλείονος; ἐπεισφερομένου γὰρ, τὰ πυριατήρια μᾶλλον ἱδροῦσιν, ἢ εἴπερ εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς τοσοῦτον ἦν τὸ πῦρ. ἢ τὸ μὲν πολὺ, ἐκ περότης ξηρὰν λαμβάνον τὴν ἐπιπολῆς σάρκα, καὶ δέρμα καίει καὶ ὀστρακοῖ; γινομένη δὲ τοιαύτη, στέγει τοὺς ἱδρῶτας. τὸ δὲ ὀλίγον, μᾶλλον τὴν σάρκα ἀνίει, αὐτήν τε ἀραιοῖ, καὶ τὰ ἐντὸς καθάπερ ὀργάζει πρὸς τὴν διάκρισιν καὶ ἐξαγωγήν. οὕτω δ᾽ ἐχούσης αὐτῆς, ἐπιστενεχθὲν πλέον πῦρ, καὶ εἰσδυόμενον εἰς βάθος τῆς σαρκὸς δι᾽ ἀραιότητα, ἐξατμίζει τε τὰ προμαλαχθέντα ὑγρὰ, καὶ τὰ λεπτὰ αὐτῶν ἀποκρίνον, ἐξάγει μετὰ τοῦ πνεύματος.

A Et verò coloratiores redduntur, qui nudi curſum æſtiuo tempore agitant, quàm qui cum veſte:quia vt omnes, qui loca libera,aſpiratioráque incolunt, melius colorantur, quàm qui impedita, & ſilentia tenent: ſic etiam ſe ipſo quiſque coloratior eſt, cùm veluti ſpiritui afflanti placidè patet,quàm cùm perſtrictus, obductúſque à calore nimio angitur.Quod certè iis accidit magis,qui veſtiti percurrunt.Hinc B etiam fit, vt qui nimis dormiunt, minus colore hilatentur, quàm qui ſe modicè ſomno recreant. Nam dormiens quoque ipſe adſtringitur,& propemodum ſtrangulatur. 31 Cur pedes in trepidatione ſudant,& non facies, cùm in muneribus vitæ omnibus, vt facie maximè, ſic pedibus minimè ſudemus?An quia trepidatio metus quidam ſuper re inchoanda eſt, metus autem refrigeratio partis ſuperioris C eſt. Quam ob rem facie quoque pallent, qui trepidant: pedibus item ſolicitantur, & palpitant: ſic enim trepidantes homines faciunt, ſeſéque quodam modo exercent: quapropter ea ratione, parte ſudare ſolent, qua laborant. Manus etiam aſſolent perfricare, & ſe modò inflectunt, modò extendunt,etiam ſæpe exiliunt:neque etiam vnquam quieſcunt, ſunt enim exciti, propenſique ad negotium, quo- D niam calor eorum ſe collegerit in pectoris loco, qui corpulentior eſt. Quam ob rem vndique cùm eo ipſo calore,tum ſanguine turgeſcente efficitur,vt motu vario crebróque agitentur. Sed pedibus maximè inſudant,quoniam pedes perpetuo tenentur labore, cùm cæteræ corporis partes quietẽm aliquam conſequi per ſitus mutationem, motionísq.poſſint. 32 Cur in caldariis, igne neque vniuerſo, ne- E que decreſcente aſſiduò, ſed per incrementa cõtinua oblato,magis ſudatur?Plus enim ita educitur ſudoris, quàm ſi principiò ſtatim ignis tantundem affuerit. An quòd principiò multum ignis adhibitum, carnem, cutémque ſummam ſicciorem occupans vrit, atque in modum teſtæ indurat: quæ cùm talis reddita ſit, ſudorem arcet, obtrudítque. Parum autem contrà carnem relaxans rarefacit,ſenſim- F que inteſtinum humorem excitat, vt ſecerni, educique poſſit. Carne autem rara plus ignis adhibitum,&corporis ima facilè ſubiens, humores iam inde præmollitos in vaporem cõuertit,partéſque eorum prætenues ſecernens educit cum ſpiritu.