

Voltaire declaró siempre que era el régimen lo que le conservaba la vida. Era, naturalmente, de constitución débil, y además bilioso y dispéptico; en su juventud padeció escorbuto, y estuvo á punto de morir víctima de las viruelas; hacia el fin de su vida se vió afligido de cuando en cuando por ataques de gota, erisipela, cólicos y oftalmía. Sin embargo, viviendo con gran templanza y con método cuidadoso, consiguió sobrevivir á casi todos sus contemporáneos <sup>1</sup>.

Miguel Angel logró conservar sus facultades para el trabajo, merced á una gran templanza y á la continencia de su vida. Un panecillo y vino, era todo lo que necesitaba durante la mayor parte del día cuando estaba empleado en algún trabajo; pero evitaba cuidadosamente trabajar de manera que se fatigase. Buffón se distinguía por su sobriedad y la moderación de su vida; pero observaba la mayor regularidad en sus comidas. Su desayuno consistía en un pedazo de pan y un poco de vino ó agua. En la comida principal comía poco, prefiriendo el pescado, que era seguido de un abundante postre de frutas. Hacia el fin de su vida, adoptó un régimen más parco aún. Su comida, poco después de medio día, consistía en un poco de sopa y en dos huevos frescos pasados por agua. Bebía un poco de vino y nada de café ni licores; después de la comida descansaba algunos minutos, y luego paseaba en el parque y en la terraza del castillo. A las cinco se sentaba á su mesa de trabajo, y estaba allí

1. Una vez dijo á su sobrina madame de Fontaine, que era excelente pintora: « Cuando queráis pintar á un enfermo viejo, muy abrigado, con una pluma en una mano y el ruibarbo en la otra, entre un médico y un secretario, con libros y una jeringa, dadme la preferencia. »

hasta las nueve, después de lo cual tomaba parte en la agradable conversación del círculo familiar.

Ya hemos dicho que Kant fué en un principio de constitución débil; pero llegó á una edad avanzada, gracias á la templanza y frugalidad. Uno de sus biógrafos dice que su régimen era tan puntual y exacto como la campana de la catedral. Sus minuciosas precauciones, su estudiada precaución en cuanto al comer, vestir, pasear y acostarse, fueron objeto de ridículo para muchos; sin embargo, prolongaron su vida hasta cerca de los cien años, y dejó tras sí obras importantes que son la honra de su nación.

El doctor Adam Fergusson, el historiador de Roma, tuvo un ataque de parálisis, resultado de su excesivo trabajo cerebral que, según dice lord Cockburne, estuvo á punto de costarle la vida á los cincuenta años; pero la rígida disciplina le puso en condiciones de vivir con plena salud de cuerpo y alma cerca de otros cincuenta años más. Renunció al uso del vino y de los alimentos animales, viviendo enteramente de leche y vegetales <sup>1</sup>. A los setenta y dos años hizo un viaje á Roma (viaje mucho más penoso que los de ahora) á fin de coleccionar materiales para una nueva edición de su historia, y al cabo de un año volvió á su casa más joven, al parecer, que antes. Auber, el músico veterano, cuando le felicitaban á la edad de ochenta y siete años por su vigor notable, decía: « Nunca me

1. Lord Cockburne, en las *Memorias de su tiempo*, dice: « No he oído que comiese fuera, excepto en casa de su pariente, el doctor José Blaks, donde, según testimonio de su hijo sir Adam, el amigo de Scott, era un espectáculo delirante el ver á los dos filósofos regalarse con un nabo asado. »

han repetido tanto que era joven hasta que he sido viejo. »

El barón Maseres, que vivió noventa años, fué muy parco en su régimen de vida; además ayunaba un día cada semana, no comiendo sino una tostada seca con te. Un célebre médico preguntó á un anciano notable por su salud, qué régimen seguía. Él respondió: « Hago únicamente una comida al día. » — « Guarde usted el secreto, replicó el médico. Si fuera conocido y puesto en práctica, nuestra profesión estaría perdida. »

La templanza era la regla de vida de Guillermo Hutton, de Birmingham, aunque alguna vez solía tomar un vaso de cerveza. Pero á los ochenta y un años renunció á ello para evitar los ataques del mal de orina. Juan Wesley era uno de los hombres más abstemios y al mismo tiempo uno de los mayores trabajadores. Habitualmente se abstenía de vino, cerveza y bebidas espirituosas, y durante varios años no probó la carne, hasta cuando viajaba de cuatro á cinco mil millas al año. El mismo atribuye su buena salud y su prolongada facultad de trabajo á sus hábitos regulares de templanza, ejercicio y buen humor. « Siento y me aflijo, decía; pero por la gracia de Dios, no me agito por nada. »

En otro tiempo hemos mencionado el caso del general Perronet Thompson, que renunció al vino, á la cerveza y á las bebidas espirituosas, para curarse de un hereditario ataque de gota, y obtuvo el mayor éxito. Sir Carlos Napier, el héroe de Meanee, se abstenía habitualmente de vino y de bebidas fermentadas, y al mismo tiempo se redujo por completo al régimen vegetal. Él mismo atribuía á esta habitual templanza su

energía y resistencia para el trabajo. También nos han referido, que el profesor Francisco Newmann halló en la total abstinencia de carne el único remedio para una inveterada dispepsia que había padecido durante varios años. El doctor Scheyne, el célebre médico, escribió un libro acerca del esplín y los vapores, al que puso por título: *La enfermedad inglesa*. Llevóle al estudio de semejante asunto su propia tendencia á engordar. Pesaba ciento veinticuatro kilogramos; era además corto de aliento, padecía letargia y era apático. Después de ensayar varios tratamientos sin resultado, al fin se redujo al régimen de la leche, semillas de diferentes clases, raíces farináceas y fruta, y finalmente, recobró la salud, la actividad y el buen humor.

Howard, el filántropo, era igualmente abstemio, pues no comía carne ni bebía vino. Cuando le preguntaban cómo había conservado la salud y cómo se había librado del contagio de la fiebre de las prisiones y de las enfermedades que generalmente le rodeaban, respondía: « Además de la liberal bondad y favor del autor de mi vida, han sido mis preservativos la templanza y la limpieza. »

Al mismo tiempo debe reconocerse que la constitución sana soporta los estimulantes, y la constitución débil los requiere con frecuencia. Merced al poder del hábito ciertas cosas nocivas llegan á hacerse inocentes y hasta necesarias. Como una vez dijese al duque de Wellington que la costumbre es una segunda naturaleza, replicó: « ¿Una segunda naturaleza? ¿Por qué? el hábito es diez veces la naturaleza. » La máxima *sanis omnia sana* es casi la mejor que puede seguirse; y el hombre sano puede comer y come car-

ne y bebe vino con moderación, para llegar á una edad tan avanzada como un abstemio ó un vegetariano. Cuando preguntaban á Ciro Redy á la edad de ciento ochenta años cómo gozaba tan perfecta salud, respondió: « He bebido siempre vino y con abundancia. » Y habiéndole vuelto á preguntar respondió, que después de todo « abundancia » significaba « moderación », acompañada de un ejercicio regular y activo. Sidney Smith, con su buen sentido acostumbrado, dió en el quid de la dificultad al decir: « Las reglas comunes son las mejores; ejercicio sin fatiga, vida generosa sin exceso; madrugar y dormir moderadamente. » Éstos son apotegmas de hombre viejo; pero si no son observados, la felicidad llega á ser tan extremadamente difícil que pocos logran alcanzarla.

A estos ejemplos de trabajadores intelectuales que han llegado á edad avanzada llenos de salud, puede agregarse el del célebre cazador capitán Horacio Ross, que refería lo siguiente en *Sportscrapiana*, acerca de la preservación de su excelente salud física. « La atribuyo, dice, en gran parte á haberme mantenido siempre en un estado de moderado ejercicio. He vivido siempre bien, y durante varios años no he bebido más que una botella de clarete ligero por día. Pero nunca he omitido, ya estuviese en el campo ó ya en la ciudad, ya hiciera bueno ó malo, andar regularmente ocho millas, y generalmente doce todos los días de mi vida, á menos que tuviese la oportunidad de ir á cazar. También he puesto especial cuidado en tomar durante varios años una ablución con agua fría todas las mañanas. Y ahora, á los sesenta y ocho años, á una edad en que muchos hombres están próximos á

caer en la « segunda infancia, » puedo andar mis cincuenta millas á razón de tres y media por hora sin fatiga. »

Hasta con respecto á la cuestión de madrugar, en que Franklin, Wesley, Sydney Smith y otros ponían tanto empeño, hay muy gran variedad de opiniones. Algunos ancianos encuentran que esto extenua en vez de restaurar las fuerzas, y consideran que los fatiga demasiado al empezar el día. Nosotros hemos visto que el doctor Fowler, de Salisbury, que vivió noventa y dos años, sostenía que es esencial, para una larga vida, el « permanecer en la cama por la mañana hasta que se haya dormido bastante. » Muchos pretenden que la ancianidad es el período del reposo, y que debe evitarse el trabajo; pero para el hombre cuya vida se ha empleado en trabajos activos, la pereza es la enfermedad. Lo del fabricante de velas retirado que vuelve á su trabajo en los días « en que se derrite sebo », se puede aplicar á todas las condiciones de la vida.

Como vemos con frecuencia, muchos hombres retirados de la vida activa caen en la desesperación y no tardan en hundirse en la tumba.

Que el trabajo cerebral moderado no es perjudicial para la vida y que es completamente favorable á la longevidad, se halla demostrado por la gran ancianidad á que han llegado nuestros más eminentes políticos, magistrados, naturalistas y filósofos. La investigación sutil, aguda y ardiente, acorta la vida, dice Bacon, porque fatiga el espíritu y le arruina; pero la admiración y la contemplación no muy profunda, tienen verdadero poder para prolongar la vida, porque mantienen el espíritu en una especie de deleite y no

le permiten que se deje llevar por la inquietud y la obstinación <sup>1</sup>.

Los que se dedican á la filosofía natural disfrutan generalmente larga vida. La investigación de la verdad produce placer y promueve la serenidad del espíritu. « Si pudiese concebir, dice Bossuet, una naturaleza puramente inteligente, paréceme que debería estar consagrada únicamente al conocimiento y amor de la verdad y que esto es únicamente lo que podría hacerla feliz. » La investigación de la verdad, por muy laboriosa que pueda ser, está siempre llena de deleite. Sobre todo tiende á apartar á los hombres de la indulgencia rastrera para con los placeres de los sentidos.

Hufeland, en su *Arte de prolongar la vida*, dice « Los profundos pensadores se han distinguido en todo tiempo por su edad avanzada, especialmente cuando se ocupaban en el estudio de la naturaleza, que les proporcionaba el divino placer de descubrir nuevas é importantes verdades; es uno de los goces más puros, una benéfica exaltación de nosotros mismos, una especie de restauración que puede colocarse entre los principales medios de prolongar la vida de un ser perfecto. » Así, entre los filósofos que han vivido entre setenta y ochenta años, hallamos los nombres de Rogelio Bacón, de Galileo, Leibnitz, Euler, Daltón, Linné, Priestley <sup>2</sup>, Cavendish, Háller, Reumar, Van

1. Bacón. *History of life and death*. (*Historia de la vida y de la muerte*.)

2. Priestley era de constitución débil en sus primeros años, y murió lleno de vigor á la avanzada edad de setenta y un años. A los cincuenta y cuatro decía: « Lejos de sufrir por mi aplicación al estudio, he hallado en él un gran aumento de salud desde los diez y ocho años hasta el presente. »

Sweeten, Jénner, Falopio, Galeno y Spallanzani; entre los que han vivido de ochenta á noventa figuran Newton, Franklin, Buffón, Halley, Hérshell, Young, Watt, Simpson, Harvey, Du Hamel, Astruc, Pinel, Morgagni y sir David Brewster; y entre los que han pasado de los noventa citaremos á Wren, Lewenhoeck, Humboldt, Heberden, Reysch y Fontenelle. Teodoro de Beza vivió ochenta y seis años, y su salud era tan perfecta, que aseguraba que nunca había sabido lo que era un dolor de cabeza. Arnauld vivió ochenta y tres años leyendo y escribiendo hasta el fin sin ayuda de anteojos. El doctor Mollison, al citar los nombres de los ancianos más célebres, dice: Había pensado agregar á mi lista de octogenarios algunas personas de carácter depravado, pero no he podido encontrar una sola. Así, la longevidad y la sobriedad son complementos una de otra.

La proporción de poetas y literatos que han llegado á una edad avanzada, no es tan grande como la de los filósofos; sin embargo, muchos han pasado de los sesenta y setenta. Montfaucon vivió hasta los ochenta y siete, y hacia el fin de su vida empleaba ocho horas diarias en el estudio. Goethe estudió y escribió hasta cerca de los ochenta y cuatro; Corneille vivió setenta y ocho, y Wieland ochenta. El laborioso Juan Britton prolongó hasta los ochenta y seis años el estudio de la topografía y de las antigüedades, é Isaac Disraeli vivió y trabajó entre sus libros hasta los ochenta y dos años, — lleno de alegría y de animación hasta el fin. El ánimo alegre es generalmente fuerte, y el buen humor no solamente es signo de salud, sino también uno de los más poderosos preservativos.

Por espacio de cerca de media centuria, Jeremías

Bentham consagró ocho, y á veces diez y doce horas al día al estudio, y su salud y buen humor eran proverbiales. Hazlitt dice de él que su aspecto ofrecía una mezcla de candor infantil y de venerable ancianidad. Cuando á los ochenta años escribió á Chamberlain Clarke: Hemos pasado igualmente, yo de los ochenta y usted un poquito de los noventa. ¿Cómo hubiéramos podido esperar semejante cosa cuando ambos estábamos en el O. S. S. House, rascando las cuerdas del violín y divirtiéndonos con « The Church » y « Monkey Dogs? » Yo vivo rodeado de jóvenes y más alegre que la mayor parte de ellos. Sin embargo, he perdido algo de las fuerzas que tenía cuando era joven, pero no espero llegar á la edad de usted <sup>1</sup>.

Leigh Hunt era otro niño anciano que vivió lleno de buen humor hasta la edad más avanzada; en verdad fué un niño viejo hasta el fin. Acostumbraba observar que los muchachos de las ciudades hoy día agotan tan pronto los placeres de la vida, que no les queda para la edad viril y la ancianidad sino fastidio y pesar, y no son sino niños viejos incompletos. Hay también niñas viejas. Véase el siguiente delicioso *memorándum*, como le llama Seigh Hunt, del *Diario* de mistress Inchbald: « Un domingo comí, bebí te y cené con mistress Wilfield. Al anocheecer, ella y yo y su hijo Guillermo, salimos á la calle, llamábamos á las puertas de New-Street y echábamos á correr. » Esto tenía lugar en 1788 cuando mistress Inchbald tenía treinta y cinco años. ¿Qué hubieran pensado los habitantes si hubieran sabido que la que se entregaba á esta diver-

1. Doctor Bowring. *Memorias de Bentham*. Bentham vivió ochenta y cuatro años.

sión era una de las más respetables mujeres de la época, la autora de *Simple Story*? « Pero, como dice Leigh Hunt, individuos de esta clase nunca se hacen viejos. »

Los ejemplos de longevidad en los políticos son muy numerosos. Los hombres de naturaleza ardiente é impetuosa pueden ser consumidos por la agitación y la fiebre de la vida política, pero los que gozan de temperamento grave y tolerante se hacen más fuertes con el estímulo del debate. El interés que toman por la vida de los demás parece preservar la suya propia. La última parte de la vida de lord Wellingtón fué política y sabido es que dió al traste con su naturaleza lo mismo que con su gloria. Sus contemporáneos Talleyrand, Metternich y Nesselrode llegaron todos á edad muy avanzada.

Entre los hombres de estado ancianos de los últimos años puede mencionarse á Landsdowne, Brougham, Lyndhurst, Pálmerston y Gladstone.

Entre los hombres de ley, y especialmente entre los jueces, la longevidad es extraordinaria. Coke vivió hasta los ochenta y cuatro años; Mansfield hasta los ochenta y ocho. Eldon hasta los ochenta y nueve, y Stowel hasta los noventa y nueve. El juez Lefroy se vió obligado á dejar el tribunal de Irlanda á causa de su mucha edad, aunque su espíritu estaba lleno de vigor, y vivió hasta los noventa y tres años. Probablemente la salud de los letrados debe atribuirse en gran parte á su largo y completo descanso entre las sesiones. En ese tiempo van á caza ó gozan los placeres de la vida del campo. Algunos de ellos fueron moderados, otros no. Brougham, Lyndhurst y Eldon eran gente que vivía con libertad. Eldon era capaz de

beberse dos botellas de Porto de una sentada á los setenta y dos años.

Enrique Taylor observa que « un hombre de Estado, si quiere vivir largo tiempo, lo que forma parte de su deber, haciéndole capaz de prestar excelentes servicios al país, debe poner en su régimen una activa y vigilante atención. Un enfermo de fiebre en un hospital no requiere tanto cuidado sobre este particular <sup>1</sup>. La observación es indudablemente verdadera, aunque la fuerza y el hábito permiten á algunos hombres hacer impunemente lo que ocasionaría perturbaciones y enfermedades á otros de constitución más débil.

---

1. Enrique Taylor. *The Statesman*.

## CAPÍTULO VIII

### LA VIDA EN LA CIUDAD Y EN EL CAMPO

Dios se halla palpablemente en el campo, y el diablo se ha ido con la gente á la ciudad. HARDY. — *Far from the Madding Crowd*.

La vida del campo y la menor frecuentación de las escuelas está llena de enseñanzas prácticas, que los ricos ponen el mayor cuidado en negar á sus hijos. — A. SUSSET, *Idyll*.

En el mundo, las grandes ciudades tienden á perder, y en último caso, á destruir el sentimiento de la familia, y forman sobre sus ruinas un foco de concupiscencia. Semejantes ciudades tienen organizada una unión comercial del crimen. — *Fortnightly Review*, Octubre de 1866.

Mientras enseñe esta dura verdad, me parece que veo al monstruo de Londres reirse de mí; yo también quisiera reirme de ti, ciudad, si fuera digno reirse de la miseria; pero tu estado me inspira compasión. — ABRAHAM COWLEY.

Si se tratase de escoger entre una compañía eterna, sin facultad de retirarse dentro de sí mismo ó de un confinamiento solitario para la vida, diría: « Carcelero, cierra la puerta de la prisión. » — *Diario de sir Walter Scott*.

Las grandes ciudades no producen necesariamente grandes hombres. Por el contrario, la tendencia de la vida y las aspiraciones en las grandes ciudades, pro-