

كذلك يضر العين التحديق إلى الشيء الواحد ، والنظر إلى الدقيق من الأشياء يجفف بإفراط كالمالح والمالح ، والنظر إلى المضيئات مثل عين الشمس وإلى كل ضوء قاهر للعين من نور ونار وما أشبههما .

أما ما ينفع العين فهو النظر إلى الخضرة والوجه الحسن . ويستشهد بقولهم أربعة يفرح بها القلب : النظر إلى الخضرة والنبات ، وإلى زرقه السماء الصافية ، والعود إلى طرف ماء جار ، وإلى المحبوب (ص ٢٠٢) .

كذلك مما يجلو العين الغوص في الماء الصافي وفتح العين داخله . وهو علاج ما نزال نلجأ إليه اليوم عند ما تدخل إحدى الشوائب العين ، إذ يمكن إخراجها بالتحديق في فنجان مليء بالماء النقي . وقال المارديني في «الرسالة» إنه يجدر بالبكاء لحفظ صحة العين ، وهو ما يتفق مع الطب الحديث حول فائدة الدموع .

أما تدبير حفظ صحة الأذن فيكون بتعهدها بالتنقية من الوسخ ، وتوقي الحر والبرد والماء . والأصوات الشديدة تصم السمع بسبب عنف الحركة الهوائية التي تحرق الصماخ .

وتدبير الأسنان يكون بتعهدها بالسواك عند الانتباه من النوم ، وعند ظهور الصلوات الخمس ، وعند تغيير القم برائحة كريهة ، فكل ذلك سنة (ص ١٨٤) . كما يستحب ذلك أيضا عند اصفرار الأسنان وإن لم يتغير القم . والأصل فيه ما روي عن العباس رضي الله عنه ، أن النبي ﷺ لعله قال : «استاكوا ، لا تدخلوا علي قلحا» ، والقلح جمع ألقح وهو من كانت أسنانه صفراء . والمعروف أن صفرة الأسنان دليل على وجود طبقة جيرية عليها تسبب تأكلها وتعرية جذورها .

ويجب أن يستعمل السواك باعتدال ، لأن المغالاة في استعماله تجعله يذهب بطلاوة الأسنان وصفائها ، ويتهدأ بذلك لقبول الأوساخ والأبخرة المتصاعدة من المعدة . أما استعماله باعتدال فيجلبو الأسنان ويقويها ويشبت اللثة ، ويطلق اللسان ويصفي الكلام ويمنع الحفر ويطيب النكهة ويشهي الطعام ويصح المعدة ويوافق السنة . وبعد ذلك يغسل القم بالماء البارد صيفا وبالخار شتاء .