

centrare tutti i suoi pensieri a guarire gli ammalati, la sua ardente immaginazione lo trasportava in alte regioni. Armstrong fu molto economo, e morì ricco nel 1779. Nel 1774 pubblicò la sua più celebre opera, quella che farà vivere il suo nome nell'avvenire, cioè l'*Arte di conservar la salute* (*the Art of preserving health*). È questo un poema in quattro canti (1) scritto in versi sciolti. Il primo canto è intitolato *Air* (*Aria*), e le diverse proprietà di questo fluido ed i suoi effetti sul corpo sono poeticamente riferiti. Amstrong consiglia sopra ogni cosa di fuggire l'affumata atmosfera di Londra, e di ritirarsi nel fiorito villaggio di Hampstead. Tutti i fenomeni della ventilazione e delle nebbie sono raccontati con la più grande magniloquenza. Il canto II è intitolato il *Nudrimento*. La invocazione, con cui il poeta comincia, e nella quale abbandona i sentieri dell'aere che ha attraversata, è piena di poesia. Ei manifesta la più ricca immaginazione nell'annoverare le case malsane, e nell'indicare le regole da seguire per nudrirsi con discrezione. Il canto III sulla *Ginnastica* non è meno notabi-

---

(1) Contiene 2000 versi incirca.