前後には、多少の寒村間在せるも、秣は兎に角、糧食は容易に之を求むべからず。

糧食の注意

糧食は肉類の罐詰、麭包又は米（大凡一萬五千尺以上の處に到りては空氣稀薄の爲め能く煑へずり）等宜しきも、殊に野菜の用意は、缺くべからざるの一とす。何となれば海拔一萬三千尺以上の處に及ぶときは、肉食を嚴禁し、且つ食量も半に減じ、只麭包又は粥飯を喫して、野菜の少許を用ゆるを大必要とすればなり。且つ肥滿せる人は呼吸切迫の爲め到底經過すべからずと云ふ。

第二節　葉爾羌よりスリナガルに到る山路

一、郵便路と通商路

葉爾羌よりスリナガル即ちカシミヤに到るには、二條の道路ありて、共に崑崙山脈ヒマラヤ山脈を超過す。其の一條、西なるをギルギット道と稱し、カンジュット（フンザ）ギルギットを經てスリナガルに達するもの、行程約二十四日、予は以下之を西道と記さん。他の一條、東なるを喀喇崑崙道若くはラダック（所謂レー）道と稱へて喀喇崑崙及ゾジラル嶺を超え、スリナガルに入るもの、行程約四十四日、予は以下之を東道