



家的日常，家的自在

〔日〕渡边有子 著
杨林蔚 译

すつきり、ていねいに暮らすこと



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



家的日常，家的自在

〔日〕渡边有子 著
杨林蔚 译

すつきり、ていねいに暮らすこと



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

家的日常, 家的自在 / (日) 渡边有子著 ; 杨林蔚译. — 北京 : 北京联合出版公司, 2015. 9
ISBN 978-7-5502-5753-5

I. ①家… II. ①渡… ②杨… III. ①家庭生活—基本知识 IV. ①TS976. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第167936号

SUKKIRI, TEINEI NI KURASUKOTO

Copyright © 2014 by Yuko WATANABE

Photographs by Takahiro IGARASHI

Interior design by Hiromi WATANABE

First published in Japan in 2014 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese edition copyright © United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2015-4503



生活家



关注未读好书

家的日常, 家的自在

すっきり、ていねいに暮らすこと

作者: (日) 渡边有子

译者: 杨林蔚

出品人: 唐学雷

策划: 联合天际

特约编辑: 李若杨

责任编辑: 宋延涛 刘 凯

美术编辑: 王颖会

封面设计: 满满特丸设计事务所

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数100千字 880毫米×1230毫米 1/32 5印张

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5753-5

定价: 39.80元

联合天际Club
官方直销平台



未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

电话: (010) 82060201

前言

在二十多岁到三十出头的这段时间里，我经常外出。外面的世界固然是有趣的，但也不能不说是因为家中并非那么舒适。但过了 35 岁之后，便觉得在家待着也不错。

我开始琢磨：什么样的家居才让人感到愉快？如何布置出一个舒适的空间？又该怎样保持？

我认为，舒适的家居生活其大前提就是“清爽”二字。但不能否认的是，有些人在庞杂的物件中间照样活得很愉快，他们能把东西都摆得错落有致、有模有样。但在我看来，那只是随便乱放而已，总叫人心神不宁。因此，我的目标就是把物品彻底地整理好，不留多余的东西，过简简单单的日子。

在这样的家中生活，感受季节的变迁，享受美食，偶尔邀请友人过来喝茶聊天……那该多好。当然，这也是一个适合工作的环境。

寻找适合自己的生活规则，并付诸实践，在这个过程中心情就

会慢慢变好。对我而言，从收拾最喜欢的厨房和准备餐食开始，到创造一个让全家人都感到舒适的起居室和卫生间的好环境，甚至于清洗衣物和打扫卫生的过程都是非常享受的。新的一天从家中开始，也在家中结束，好的家庭生活习惯，能让人有余裕去凝视自我，琢磨事物。虽称其为“规则”，但也没有字面意义上那么严肃，就是那些让自己感到自在放松的生活习惯而已。

“清爽”和“自在”，是令我精神愉悦、心情舒畅的两个关键词。

目录

前言—— 006

CHAPTER 1

起居室和卫生间

新的一天从整理房间开始—— 014

在生活中点缀季节的色彩—— 018

家具与保养—— 022

收纳整理邮件的箱子—— 026

关于垃圾桶、纸巾盒和棉棒—— 030

洗衣和扫除—— 034

CHAPTER 2

厨房

水槽边放置的东西简单为好——042

应及时擦拭调料瓶和灶台——046

分门别类摆放厨具——050

餐具、木制品和锅都要好好干燥——054

备齐保鲜盒和碗具——058

空瓶也要收纳好——062

冰箱里需要留出空间——066

按使用场景来整理碗柜——070

沉重的工具不要藏起来——074

耐用的工具——078

CHAPTER 3

料理

小小的茶杯和玻璃杯—— 086

凑齐餐具的方法—— 090

家中常备的调味料和方便食材—— 094

买菜因日而异—— 098

剩余的蔬菜做成汤—— 106

简单的家常菜—— 110

创意快手开胃菜—— 114

四季的工作—— 118

伴手礼清单—— 122

旅行与美食—— 126

CHAPTER 4

服饰

早晨的习惯——138

沐浴时间与护肤品——142

配饰简单为佳——146

衣着简单而又成熟得体——150

与自己的身体对话——154

转换心情的方法——157

未讀 | 生活家

未讀之書。未經之緣。







前言

在二十多岁到三十出头的这段时间里，我经常外出。外面的世界固然是有趣的，但也不能不说是因为家中并非那么舒适。但过了35岁之后，便觉得在家待着也不错。

我开始琢磨：什么样的家居才让人感到愉快？如何布置出一个舒适的空间？又该怎样保持？

我认为，舒适的家居生活其大前提就是“清爽”二字。但不能否认的是，有些人在庞杂的物件中间照样活得很愉快，他们能把东西都摆得错落有致、有模有样。但在我看来，那只是随便乱放而已，总叫人心神不宁。因此，我的目标就是把物品彻底地整理好，不留多余的东西，过简简单单的日子。

在这样的家中生活，感受季节的变迁，享受美食，偶尔邀请友人过来喝茶聊天……那该多好。当然，这也是一个适合工作的环境。

寻找适合自己的生活规则，并付诸实践，在这个过程中心情就

会慢慢变好。对我而言，从收拾最喜欢的厨房和准备餐食开始，到创造一个让全家人都感到舒适的起居室和卫生间的好环境，甚至于清洗衣物和打扫卫生的过程都是非常享受的。新的一天从家中开始，也在家中结束，好的家庭生活习惯，能让人有余裕去凝视自我，琢磨事物。虽称其为“规则”，但也没有字面意义上那么严肃，就是那些让自己感到自在放松的生活习惯而已。

“清爽”和“自在”，是令我精神愉悦、心情舒畅的两个关键词。

目录

前言—— 006

CHAPTER 1

起居室和卫生间

新的一天从整理房间开始—— 014

在生活中点缀季节的色彩—— 018

家具与保养—— 022

收纳整理邮件的箱子—— 026

关于垃圾桶、纸巾盒和棉棒—— 030

洗衣和扫除—— 034