

超级畅销书『断舍离』原作者

最新力作

爱上最好的自己

# 年龄 断 舍 离

断绝不需要的东西

舍弃多余的废物

脱离对物品的执念

断捨離エイジング

ひき算の効用

[日] 山下英子 著



长江文艺出版社

断绝不需要的东西

舍弃多余的废物

脱离对物品的执念

# 断舍离

[日] 山下英子 著



著作权合同登记号：鄂图登字：17-2014-364

DANSHARI AGING HIKIZAN NO KOYO by Hideko Yamashita

Copyright © Hideko Yamashita 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by K.K. Bestsellers.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with K.K. Bestsellers, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

## 图书在版编目 (C I P) 数据

年龄断舍离 / (日) 山下英子著; 田文姝, 朱坤容译. - 武汉: 长江文艺出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5354-7772-9

I. ①年… II. ①山…②田…③朱… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 291441 号

## 年龄断舍离

山下英子·著 田文姝 朱坤容·译

选题策划 | 金丽红 黎波 安波舜

责任编辑 | 王赛男 封面装帧 | 郭璐 媒体运营 | 张银铃 刘冲 龚真

内文插图 | 于乐 内文版式 | 宋慧 责任印制 | 张志杰

出版 |  长江文艺出版社

电话 | 027-87679310

传真 | 027-87679300

地址 | 湖北省武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 9-11 楼 邮编 | 430070

发行 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话 | 010-58678881

传真 | 010-58677346

地址 | 北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室 邮编 | 100028

印刷 | 三河市华业印务有限公司

开本 | 787 × 1092 毫米 1/32

印张 | 5.5

版次 | 2015 年 1 月第 1 版

印次 | 2015 年 1 月第 1 次印刷

字数 | 90 千字

定价 | 32.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-58678881)

(图书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换)

CONTENTS

# 选目

序 / 003

## 卷首对谈

“减法”是年轻与长寿的秘诀 / 011

▣ 什么是“抗衰老机制” / 015

▣ 食物、运动、内心平衡是长寿的秘诀 / 021

▣ 区分“过剩”与“不足”很重要 / 023

▣ 限制卡路里让人更加健康长寿 / 028

▣ 我们迎来了一个寿命 125 岁的时代?! / 033

## 第一章

### 用“减法”换回青春光泽 / 037

- ▣ 用减法净化身心 / 039
- ▣ 不随便添东西，就不用烦恼怎么扔东西 / 042
- ▣ “年龄增长与老化”都是自己想象出来的 / 052
- ▣ 把成功和失败都视为动力 / 055
- ▣ 留有余地才是恰到好处 / 060
- ▣ 在“断”上做到极致，就能恢复活力 / 062

## 第二章

### “限制法”可以让身体保持年轻状态 / 065

- ▣ 增强回春力量的“断舍离” / 067
- ▣ 不要因为东西便宜就买回来 / 070
- ▣ 只摄取合乎自身需要的热量 / 076
- ▣ 在饮食上，要懂得拒绝，允许剩余 / 080
- ▣ 营养不足和营养过剩都是疾病 / 084
- ▣ 通过断舍离，瘦身 10 公斤 / 087
- ▣ 姿势美，人才美 / 090

### 第三章

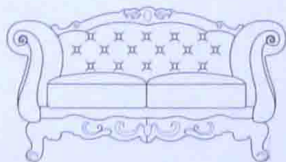
#### 断绝没用的信息，就会变得年轻 / 093

- ▣ 信息真的是越多越好吗？ / 095
- ▣ 体验一下没有电视的家 / 104
- ▣ 去除没用的知识，智慧就会增加 / 109
- ▣ 断舍离让你活用大脑 / 111

### 第四章

#### 断绝“变老”的思维定势 / 119

- ▣ 思考的改变，从“舍”开始 / 124
- ▣ 摆脱不安，自信起来 / 134
- ▣ 正面思考，为自己加分 / 138
- ▣ 整理看得见的空间，提升看不见的心灵 / 141
- ▣ 稍微给身体一点限制，享受年龄的增长 / 142



## 第五章

### 以“年龄断舍离”来开创新的未来 / 145

- ☞ 遵从自己的内心 / 147
- ☞ 不要把“平常之物”视为理所当然 / 151
- ☞ 保持年轻的秘诀是“变化刺激” / 154
- ☞ 做个有觉悟、有勇气的乐天派 / 157
- ☞ 去除消极的口头禅 / 160
- ☞ 不要整天想着运气好不好 / 168
- ☞ 扩大“快乐的圆圈” / 170

结语 / 173



断绝不需要的东西

舍弃多余的废物

脱离对物品的执念

# 断舍离

[日] 山下英子 著



生活改造家 山下英子



北京长江新世纪文化传媒有限公司

[www.cjxinshiji.com](http://www.cjxinshiji.com)

出品

---

## 序

最近，日本掀起了一场空前的“抗衰老”热潮。

杂志、电视等各种媒体纷纷制作特辑介绍抗衰老的知识，数不清的“抗衰老信息”已瞬间蔓延全日本。

但是，在媒体所介绍的各种应对衰老的方法当中，以“加法”的思维方式居多。

身体不舒服时吃药，对抗皱纹、鱼尾纹、皮肤松弛要抹高级化妆品，减肥需要吃减肥药……

采取这样的方法，真的能挽回原本的年轻与美貌吗？

我提倡的断舍离，讲求将瑜伽中的“断行”“舍行”“离行”三种修行方法运用到日常生活的“整理”之中。

这种方法促使我们重新审视自己与物品之间的关系，将不在自己管理范围内的过剩物品“舍弃”“断绝”。通过不断重复这种行动，我们就能与内心的执着“分离”，进而实现“快乐的生活”。

---

- 
- ★断绝多余的物品
  - ★舍弃不需要的物品
  - ★与对物品的执着相分离

断舍离是一种修行哲学，实践者可通过上述三种方式，达到以下三种效果：

- ★了解自我
- ★放开自我
- ★活用自我

那么，为何断舍离可以帮助人们挽回原本的美貌与年轻呢？

因为断舍离是一个尽可能将物品缩减至自己管理范围之内的过程，它可以帮我们选出真正满足我们最原始需求的适量并且优质的物品。

感受物品是否适量并且优质的感受器被称做“内在智慧”。

内在智慧经过磨炼以后，会给人的精神与肉体带来很大益处。

例如，严格筛选食物的“质与量”，会对减肥有所帮助。容易过量进食的人，只要运用内在智慧，自然就能减

---

少进食的量，体重也会逐渐降下来。

除去减肥功效，控制食物的“质与量”，还能防止我们过度摄取卡路里，从而预防疾病的发生。

还有一个好处是能够让体内荷尔蒙分泌渐趋平衡。这样，体内的不顺畅会逐渐消失，便秘等疾病也会随之消除，而且，一切顺畅了之后，说不定还能带来美肤效果。

曾经有位女性很开心地告诉我，自从开始断舍离以后，她的体重减轻了10千克。据说她扔掉了房间里的破烂，就在不断重复筛选需要和不需要的物品的过程中，体重神奇般地降下去了。

可见，断舍离在为过量的物品做减法，不仅影响着我们的衣食住行，还对我们的“身心整理”有很大的益处。

此次，抗衰老医学第一人——庆应义塾大学医学部教授坪田一男先生很爽快地答应了这次对谈，这对于我来说真的是一次非常珍贵的体验。

与坪田先生畅谈后，我发现在“长寿”与“健康”方面，抗衰老医学与断舍离有很多共通的地方，我深觉今后断舍离很可能会渗透到细胞方面。为此，我感到很期待。

我很希望能带着这份期待与好奇心老去。出于这个原

---

---

因，我将本书的名字定为了《年龄断舍离》。

我邀请你跟我一起实践断舍离，实现“自然、美丽、快乐地老去的生活方式”。

在断舍离的基础上，怎样做才能显得年轻水润？本书将为你介绍从“舍弃”的台阶迈上“断绝”台阶的实践法则。

不保存不必要的东西，也就是将“断绝”做到极致后，自然就能掌握快乐生活的能力。

在以后的人生中，如果你希望强有力地生活，那么“减法功效”一定会带给你很大的影响。

来吧！现在就是你**获得真正年轻与美貌**的大好时机！

有益于身心的断舍离式抗衰老法即将开始！

山下英子

CONTENTS

# 选目

序 / 003

## 卷首对谈

“减法”是年轻与长寿的秘诀 / 011

▣ 什么是“抗衰老机制” / 015

▣ 食物、运动、内心平衡是长寿的秘诀 / 021

▣ 区分“过剩”与“不足”很重要 / 023

▣ 限制卡路里让人更加健康长寿 / 028

▣ 我们迎来了一个寿命 125 岁的时代?! / 033

## 第一章

### 用“减法”换回青春光泽 / 037

- ▣ 用减法净化身心 / 039
- ▣ 不随便添东西，就不用烦恼怎么扔东西 / 042
- ▣ “年龄增长与老化”都是自己想象出来的 / 052
- ▣ 把成功和失败都视为动力 / 055
- ▣ 留有余地才是恰到好处 / 060
- ▣ 在“断”上做到极致，就能恢复活力 / 062

## 第二章

### “限制法”可以让身体保持年轻状态 / 065

- ▣ 增强回春力量的“断舍离” / 067
- ▣ 不要因为东西便宜就买回来 / 070
- ▣ 只摄取合乎自身需要的热量 / 076
- ▣ 在饮食上，要懂得拒绝，允许剩余 / 080
- ▣ 营养不足和营养过剩都是疾病 / 084
- ▣ 通过断舍离，瘦身 10 公斤 / 087
- ▣ 姿势美，人才美 / 090

### 第三章

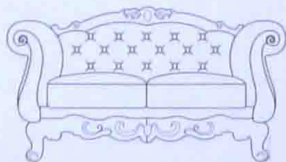
#### 断绝没用的信息，就会变得年轻 / 093

- ▣ 信息真的是越多越好吗？ / 095
- ▣ 体验一下没有电视的家 / 104
- ▣ 去除没用的知识，智慧就会增加 / 109
- ▣ 断舍离让你活用大脑 / 111

### 第四章

#### 断绝“变老”的思维定势 / 119

- ▣ 思考的改变，从“舍”开始 / 124
- ▣ 摆脱不安，自信起来 / 134
- ▣ 正面思考，为自己加分 / 138
- ▣ 整理看得见的空间，提升看不见的心灵 / 141
- ▣ 稍微给身体一点限制，享受年龄的增长 / 142





## 第五章

### 以“年龄断舍离”来开创新的未来 / 145

- ☞ 遵从自己的内心 / 147
- ☞ 不要把“平常之物”视为理所当然 / 151
- ☞ 保持年轻的秘诀是“变化刺激” / 154
- ☞ 做个有觉悟、有勇气的乐天派 / 157
- ☞ 去除消极的口头禅 / 160
- ☞ 不要整天想着运气好不好 / 168
- ☞ 扩大“快乐的圆圈” / 170

结语 / 173

