



轻活主义

精致猪猪女的 生活图鉴

[日]川上雪◎编著
雷光程◎译

心とカラダがやすまる

暮らし
図鑑



民主与建设出版社

轻活主义
精致猪猪女
的生活图鉴

[日]川上雪◎编著

雷光程◎译

民主与建设出版社

· 北京 ·

©民主与建设出版社, 2018

图书在版编目(CIP)数据

轻活主义: 精致猪猪女的生活图鉴 / (日)川上雪编著; 雷光程译.
—北京: 民主与建设出版社, 2018.7
ISBN 978-7-5139-2067-4

I. ①轻… II. ①川… ②雷… 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 (2018) 第 155616 号

KOKORO TO KARADA GA YASUMARU KURASHI ZUKAN
©YUKI KAWAKAMI 2017
Originally published in Japan in 2017 by X-Knowledge Co., Ltd.
Chinese (in complex character only) translation rights arranged with
X-Knowledge Co., Ltd. TOKYO,
through g-Agency Co., Ltd. TOKYO .

版权登记号: 01-2018-5065

轻活主义: 精致猪猪女的生活图鉴

QINGHUO ZHUYI JINGZHI ZHUZHUNÜ DE SHENGHUO TUJIAN

出版人: 李声笑

编 著: (日)川上雪

责任编辑: 王 颂

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010)59417747 59419778

社 址: 北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层

邮 编: 100142

印 刷: 小森印刷(北京)有限公司

版 次: 2018 年 8 月第 1 版

印 次: 2018 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 4.5

字 数: 72 千字

书 号: ISBN 978-7-5139-2067-4

定 价: 49.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

1 CHAPTER

卧室 睡眠

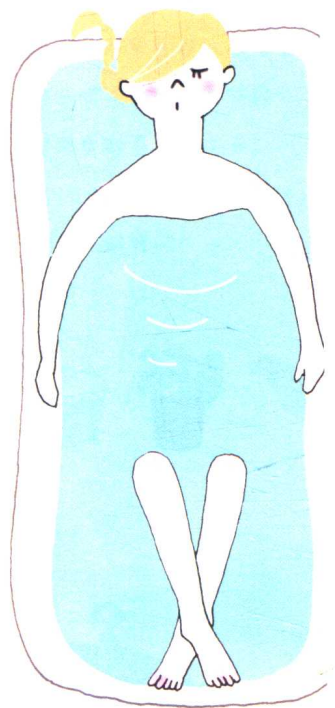
- 引起睡意的灯光 …… 12
- 舒适的被子 …… 14
- 适合熟睡的头部朝向 …… 16
- 创造安静整洁的入睡环境 …… 18
- 适合自己的舒适枕头 …… 20
- 统一床上织物风格的三项原则 …… 22
- 更换床上织物色彩，使房间显得更加稳重 …… 24
- 在枕边摆放曾经读过的书籍 …… 26
- 照亮卧室的经典台灯 …… 28
- 睡觉是一次重生 …… 30
- 难以入睡的夜晚可以试着做这些事情 …… 32
- 从睡眠中醒来的周期规律 …… 34
- 起床时的新习惯 …… 35
- 专栏 …… 36



浴室与盥洗室 清爽沐浴

2 CHAPTER

- 从开始泡澡到入睡前，让自己变美的方法 …… 40
 - 今天泡澡! …… 42
 - 闻闻香气解除疲劳 …… 46
 - 换一个好看迷人的花洒 …… 48



- 出浴后披上最好的浴巾……50
- 自我按摩放松的方式……52
- 浴室档次提升计划……54
- 盥洗室整理前后……58
- 在风格朴素的盥洗室中铺一块地毯……60
- 用试用装护理肌肤的夜晚……62
- 最后记得把盥洗室打扫干净……63
- 专栏……64



厨房与餐厅 烹饪、用餐

3

CHAPTER

- 加班族晚间救急食谱……68
- 巧用色彩搭配提升美味指数……70
- 野餐式的晚餐……72
- 晚饭开始前为工作时间画上句号……74
- 令人感到轻松的餐桌……76
- 装饰餐桌旁墙壁的创意……78
- 今夜独自小酌……80

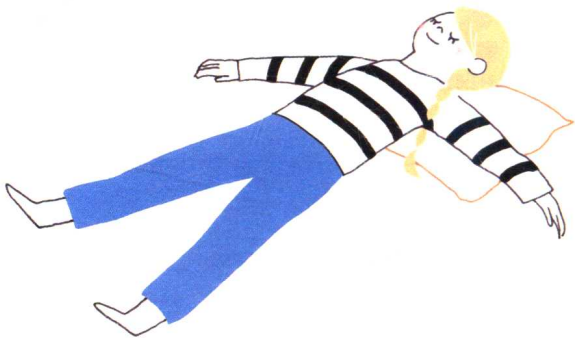
- 在厨房中休息片刻……82
- 来吧——布置得可爱一些……86
- 冰箱让早晨和夜晚都方便省心……88
- 为便于明早使用，必须收拾整洁……90
- 专栏……92



4 起居室 轻松休闲

CHAPTER

- 在起居室里天马行空般尽情放松……96
- 让起居室变得更加宜居舒适……98
- 寻找屋内最佳位置……100
- 坐下休息时的好伙伴……104
- 引人抬头欣赏的窗边风景……106
- 身体的休息，心灵的休息……108
- 让人怦然心动的“最佳角落”……110



幸运！用意外收入改变室内氛围……112

用不同寻常的方式转换心情……114

起居室的夏天与冬天……116

用5分钟大胆冥想……118

让我们跳舞吧！……119

专栏……120

玄关及其他 为了明天

5 CHAPTER



在家门口将自己调至“关机”模式……124

“柔软”舒适的回家体验……126

把衣服挂整齐能够带来好心情……128

晚上9点，开始检查衣橱……130

明天就穿这件衣服了……132

背靠墙壁，放松背部肌肉……136

扬起嘴角，微笑……137

今天也是一个新的开始……138

后记……140

轻活主义
精致猪猪女
的生活图鉴

[日]川上雪◎编著

雷光程◎译

民主与建设出版社

· 北京 ·

前言

近来，女性明显变得更加忙碌了。

工作要求越来越高，社会要求也逐步严格。

回到家中，还有不少家务要做……啊！真忙！

我也是一名每天既要干大量家务活又要上班忙碌的女性。

有时工作上事情多的时候，甚至每天只能睡3个小时。

虽然有时会以“工作使我非常快乐，我要努力！”来鼓励自己冲击极限，

但是我发现，不休息的话，最后还是会更感疲劳，

思维会变得迟钝，工作效率也会降低。



“休息”就像一种营养补给。
周末及长假作为“大块的营养”，
基本能够被大家有意识地用好。

但另一方面，我希望大家能够着眼的是，
在工作日中能够获取一些小份的“营养”，即每天的“小憩”时光。
对于睡觉、沐浴、用餐、舒展等普通的生活行为，
即使不去特别做什么，也能够使身体恢复活力。
只要我们在上述行为时稍加用心，便能够使身体更加放松。
在此之前，如果我们把房间的氛围营造得更加温馨，
心灵也能够一同得到休息。
无论是用餐还是沐浴，都有可能成为一种流水作业。



我想对有这些感受的朋友们说一句：

今天辛苦了！

回到家中，肯定有

许多想要做的事情吧。

那么今夜，请尽可能地放下手中的事情，

为自己好好地休息一会儿吧！

如果开始学会工作日里也能在家中小憩片刻，

那么周五时的筋疲力尽、

疲惫不堪感便会相应减轻不少。

今天是星期三，早点下班回家，

好好休息吧！

房间成为我的同伴。

而我，正在精神十足地回家途中。



1 CHAPTER

卧室 睡眠

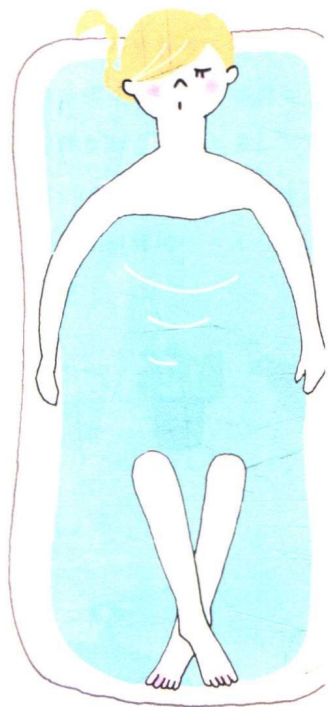
- 引起睡意的灯光 …… 12
- 舒适的被子 …… 14
- 适合熟睡的头部朝向 …… 16
- 创造安静整洁的入睡环境 …… 18
- 适合自己的舒适枕头 …… 20
- 统一床上织物风格的三项原则 …… 22
- 更换床上织物色彩，使房间显得更加稳重 …… 24
- 在枕边摆放曾经读过的书籍 …… 26
- 照亮卧室的经典台灯 …… 28
- 睡觉是一次重生 …… 30
- 难以入睡的夜晚可以试着做这些事情 …… 32
- 从睡眠中醒来的周期规律 …… 34
- 起床时的新习惯 …… 35
- 专栏 …… 36



浴室与盥洗室 清爽沐浴

2 CHAPTER

- 从开始泡澡到入睡，让自己变美的方法 …… 40
- 今天泡澡! …… 42
- 闻闻香气解除疲劳 …… 46
- 换一个好看迷人的花洒 …… 48



- 出浴后披上最好的浴巾……50
- 自我按摩放松的方式……52
- 浴室档次提升计划……54
- 盥洗室整理前后……58
- 在风格朴素的盥洗室中铺一块地垫……60
- 用试用装护理肌肤的夜晚……62
- 最后记得把盥洗室打扫干净……63
- 专栏……64



厨房与餐厅 烹饪、用餐

3

CHAPTER

- 加班族晚间救急食谱……68
- 巧用色彩搭配提升美味指数……70
- 野餐式的晚餐……72
- 晚饭开始前为工作时间画上句号……74
- 令人感到轻松的餐桌……76
- 装饰餐桌旁墙壁的创意……78
- 今夜独自小酌……80

- 在厨房中休息片刻……82
- 来吧——布置得可爱一些……86
- 冰箱让早晨和夜晚都方便省心……88
- 为便于明早使用，必须收拾整洁……90
- 专栏……92



4 起居室 轻松休闲

CHAPTER

- 在起居室里天马行空般尽情放松……96
- 让起居室变得更加宜居舒适……98
- 寻找屋内最佳位置……100
- 坐下休息时的好伙伴……104
- 引人抬头欣赏的窗边风景……106
- 身体的休息，心灵的休息……108
- 让人怦然心动的“最佳角落”……110



幸运！用意外收入改变室内氛围……112

用不同寻常的方式转换心情……114

起居室的夏天与冬天……116

用5分钟大胆冥想……118

让我们跳舞吧！……119

专栏……120

玄关及其他 为了明天

5 CHAPTER



在家门口将自己调至“关机”模式……124

“柔软”舒适的回家体验……126

把衣服挂整齐能够带来好心情……128

晚上9点，开始检查衣橱……130

明天就穿这件衣服了……132

背靠墙壁，放松背部肌肉……136

扬起嘴角，微笑……137

今天也是一个新的开始……138

后记……140

1

CHAPTER

卧室

睡眠

