



积存时间的

生活

ききがたり
ときをためる暮らし



(日) 津端修一·津端英子

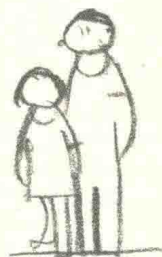
越老越美丽的人生
好生活不是用钱买的
好生活是用时间积存下来的

年轻时，她让他拥有帆船
中年后，他完成她拥有菜园
的梦想

采访撰文 水野惠美子
摄影 落合由利子
翻译 李毓昭

ききがたり
ときをためる暮らし

积存时间的 生活



(日)津端修一・津端英子

采访撰文 水野惠美子

摄影 落合由利子

翻译 李毓昭

C913
1301

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

积存时间的生活 / (日)津端修一, (日)津端英子著;
李毓昭译. — 北京: 中国青年出版社, 2016. 9
ISBN 978-7-5153-4325-9

I. ①积… II. ①津… ②津… ③李… III. ①生活方式—
通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第171069号

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2016-1083

KIKIGATARI TOKIWO TAMERU KURASHI by Tsubata Hideko&Tsubata Shuichi

Copyright © Tsubata Hideko/Tsubata Shuichi, 2011

Listener and Editor: Emiko Mizuno

Photographer: Yuriko Ochiai

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Shizenshoku Tsushinsha

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Shizenshoku Tsushinsha,
Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Shinwon Agency Co. Beijing Representative
Office, Beijing

中国青年出版社 出版发行

社 址: 北京东四12条 21号

邮政编码: 100708

网 址: www.cyp.com.cn

责任编辑: 刘霜Liushuangcyp@163.com

编辑部电话: (010) 57350508

发行部电话: (010) 57350370

北京科信印刷有限公司印刷 新华书店经销

870×1240 1/32 7.25印张 200千字

2016年9月北京第1版 2016年9月第1次印刷

定 价: 38.00元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版部联系调换

联系电话: (010) 57350337

越来越美丽的人生

——修一

我们是以“越来越美丽的人生”为目标，一路走过来的。译成英文，就是ageless beauty，不让人感觉到年纪。

英子虽然八十四岁了，声音却一点都不显老。我们去演讲时，英子说话都会让大家听得很高兴，比我受欢迎。每个人都夸她“可爱”什么的，上了年纪还能得到这样的赞美，真是幸福。这大概是因为她可以想做什么就做什么，活得很快乐的关系。

我曾经在六十六岁和六十八岁时开帆船去大溪地。目前正在考虑，要是明年八十八岁时还很健康，就要再去一次。但因为飞机要坐很久，一定要设法维持体力，不然会无法承受。

我的大溪地朋友说，他们那边的人都会先决定好，死掉以后要去哪一颗星球。大家都喜欢浪漫的地方，像南十字星就很热门，一定挤得水泄不通，所以我打算去的是南十字星旁边的小星星。烧成炭的遗骨就请人撒到南太平洋的海里。英子好像也会随后跟来，真好。

*编注：二〇一二年修一真的去了大溪地，当地还有认识的朋友，也拍下在帆船上喝啤酒的画面。

我们两个人已经几十年都没有接受健康检查了，因为害怕会发现哪里不对劲，总是会耿耿于怀的嘛！而且越是健康的人，精神就越容易变得不稳定，所以干脆不要接受检查。

我们虽然跟杂草一样强韧，内心却非常怯懦。在我们的资质中，可以这样存活下来，最重要的就是这份怯懦吧。怯懦会让人更加敏锐，也会去接受各式各样的事物。要是变得强悍，那就不行了。感性一麻痹，就会变得连感觉得到的事情都没有感觉。

但说是这么说，未来确实一天比一天短了，无论如何都想要心情愉快地活得长长久久。要达到这个目的，就一定要自己的事情自己做。

虽然英子说她不想依赖任何人过活，但是那必须在我们两人都健康的情况下才有可能。现在我们两人已经形同一个个个体了，势必要去思考其中一人走了以后该怎么办。

正因为这样，假如英子不在了，我会像断线的风筝一样，不知道会飞到哪里去。这方面我不要去想，也没有办法想。

时间一下子就过去了，我之前从来都不曾感到自己的年纪。

在修一开帆船的时期，我每天都过得紧张兮兮的，好像初春时总是刮得很厉害的第一道强大南风，可是现在每天都过得跟小阳春一样安稳。

要说我有什么烦恼，那就只有一件事情：要是我先走了，问题会很大。

两个女儿也都说：“妈妈可别丢下爸爸先走，不然他会很可怜。”虽说是家人，但没有长时间一同生活过，如果突然住在一起，外子和女儿不是都会感到困扰吗？毕竟偏好的食物和生活习惯都不一样。想到这一点我就觉得，除非把修一送走了，否则我是不能去那个世界的。

无论如何，我都一直告诉自己：“我不能先走掉。”我的个性就是先为别人着想而不顾自己。听说有些妻子会自己出去旅行，把先生留在家里。这种事我从来也没有想过。丈夫的三餐是我头一个会担心的。

修一去看眼科或牙科时，我都会跟去，因为他不会自己主动去看医生。我会在候诊室看杂志或是打毛线，就只是坐

在那里等而已。我们不会在路上说什么话，或是并肩走路。他会在前面走得很快，走到一半停下来回过头来，再继续往前走，我就拼命地在后面追。呵呵，很好笑吧？

我们有很多两人的合照，都是应别人的要求拍摄的。平常我们都是各做各的农事，我做我喜欢的，他做他喜欢的，只有吃饭和喝茶的时候才会碰面。我们就是这样，互不干涉。

但如果变成只有一个人，那就糟了。像洗衣服、打扫等原本属于我的工作，他都接过去做了，也因为那些事情我渐渐都不碰了，所以完全不会用机器。而如果要由我一个人包办菜园的工作，那会很辛苦。至于做菜，我会做是因为有人一起吃，要是只剩下我一个人，可能就不会有心思去做了。我总觉得就是因为对别人有用处，我才会活在这个世间。

在剩余的时间中，修一应该会继续依他的方式播种，对世人发送各式各样的信息。我也会继续为下一个世代活着，在田里加进更多落叶，培育更肥沃的泥土。

抱怨、批评在我们家是禁忌，所以我是以思考眼前的未来和快乐的事情活到现在。不可思议的是，人生因此变得越来越美好，所以我今后也会继续抱着那些想法活下去，也就是“我的人生无悔”。

目录

前言

- 越来越美丽的人生 修一 / 4
- 思考眼前的未来，积极地生活 英子 / 6
- 有这样的家真好
张芳龄/熟年优雅学院创办人 / 11

耕土

- 修一式快乐务农的巧思 修一 / 34
- 自家种苗 英子 / 39
- 从小就热爱菜园生活 英子 / 42
- 种菜的开始 英子 / 46
- 在广岛乡下第一次种稻经验 英子 / 47
- 自制带皮果酱，让人意犹未尽
英子 / 50
- 收成不佳时更懂得珍惜 英子 / 52
- 营养又美味的柚饼子 英子 / 54
- 开始种菜 英子 / 55
- 利用身边的东西 英子 / 56
- 无论如何都要“呵护” 英子 / 58
- 决明子茶——自种自喝二十年
修一 / 60
- 种大麦泡麦茶 英子 / 63
- 遇见欧洲的菜园 修一 / 73
- 最后回归尘土 修一 / 75
- 可乐饼 英子 / 77
- 用马铃薯做面包 英子 / 79
- 竹林的副产品 修一 / 81
- 无农药种植的技巧 英子 / 82
- 与自然和昆虫共存 修一 / 83
- 简单最好
- 舒适的圆木小屋 修一 / 86
- 依时节替换的乐趣 英子 / 89
- 鉴赏真品 英子 / 90
- 积存时间 英子 / 91
- 四季麻糬 英子 / 93
- 享受费时耗工的生活 修一 / 95

自己的房子自己维护	修一 / 97	厨房是家庭的中心	英子 / 145
爬上屋顶	修一 / 100	用砂锅最安心	英子 / 147
思考适当的居住地	修一 / 103	款冬佃煮	英子 / 149
每个人都要具备“存活的能力”	修一 / 105	昆布佃煮	英子 / 150
骑越野车轻松上坡	修一 / 107	女人不论几岁都不能变得不可爱	英子 / 151
		腌梅干	英子 / 153
所有生活来自于厨房		用酱油腌梅子	英子 / 154
成为上班族的妻子	英子 / 118	梅酒和梅子蜂蜜酱	英子 / 154
空气一样的人	修一 / 120	路莽	英子 / 156
从可靠的商店购买食物	英子 / 122	不想过违反自然的生活	英子 / 157
知多半岛捕到的当地鱼	英子 / 125	每天都要花两个小时	英子 / 159
热爱款待来客	英子 / 127	早晨先喝一杯果菜汁	英子 / 169
千层面的回忆	英子 / 130	八十四岁开始服用营养补充剂	
味觉的记忆	英子 / 134		修一 / 170
送礼的原始体验——酒糟腌菜		做萝卜干	英子 / 173
	英子 / 138	一百次培根	修一 / 175
保持一身轻松	英子 / 141	为了做出好吃的甜点	英子 / 179
女儿的陪嫁	英子 / 143	四座冷冻柜和一台冰箱	英子 / 181

英子式蔬菜冷冻活用法	英子 / 183	要帆船不要车	修一 / 201
		喜欢就一头栽进去	修一 / 203
重要的法则		婆婆爱吃的斐济果	英子 / 205
依自己的感觉下判断	英子 / 186	一辈子不受羁绊的老爸	修一 / 209
自己的心目中什么最重要?		父亲教我如何打扫	英子 / 211
	修一 / 190	互助合作, 互不干涉	英子 / 213
钱用完了就换个脑袋思考		夫妻之间要留下空隙	修一 / 215
	英子 / 192	记录是宝藏, 也是财产	修一 / 217
男人需要玩具	英子 / 194	自成一格的生活方式	英子 / 219
胜过语言的传达——关于帆船			
	修一 / 197	结语	
在开船时期待回程的旅行		结语	英子 / 222
	英子 / 199	结语	修一 / 224



积存时间的

生活

ききがたり
ときをためる暮らし

(日) 津端修一・津端英子

采访撰文 水野惠美子
摄影 落合由利子

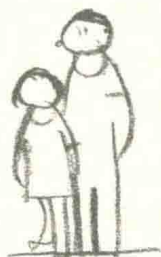
翻译 李毓昭



越老越美丽的人生
好生活不是用钱买的
好生活是用时间积存下来的
年轻时，她让他拥有帆船
中年后，他完成她拥有菜园
的梦想

ききがたり
ときをためる暮らし

积存时间的 生活



(日) 津端修一・津端英子

采访撰文 水野惠美子

摄影 落合由利子

翻译 李毓昭

C913
1301

越来越美丽的人生

——修一

我们是以“越来越美丽的人生”为目标，一路走过来的。译成英文，就是ageless beauty，不让人感觉到年纪。

英子虽然八十四岁了，声音却一点都不显老。我们去演讲时，英子说话都会让大家听得很高兴，比我受欢迎。每个人都夸她“可爱”什么的，上了年纪还能得到这样的赞美，真是幸福。这大概是因为她可以想做什么就做什么，活得很快乐的关系。

我曾经在六十六岁和六十八岁时开帆船去大溪地。目前正在考虑，要是明年八十八岁时还很健康，就要再去一次。但因为飞机要坐很久，一定要设法维持体力，不然会无法承受。

我的大溪地朋友说，他们那边的人都会先决定好，死掉以后要去哪一颗星球。大家都喜欢浪漫的地方，像南十字星就很热门，一定挤得水泄不通，所以我打算去的是南十字星旁边的小星星。烧成炭的遗骨就请人撒到南太平洋的海里。英子好像也会随后跟来，真好。

*编注：二〇一二年修一真的去了大溪地，当地还有认识的朋友，也拍下在帆船上面喝啤酒的画面。

我们两个人已经几十年都没有接受健康检查了，因为害怕会发现哪里不对劲，总是会耿耿于怀的嘛！而且越是健康的人，精神就越容易变得不稳定，所以干脆不要接受检查。

我们虽然跟杂草一样强韧，内心却非常怯懦。在我们的资质中，可以这样存活下来，最重要的就是这份怯懦吧。怯懦会让人更加敏锐，也会去接受各式各样的事物。要是变得强悍，那就不行了。感性一麻痹，就会变得连感觉得到的事情都没有感觉。

但说是这么说，未来确实一天比一天短了，无论如何都想要心情愉快地活得长长久久。要达到这个目的，就一定要自己的事情自己做。

虽然英子说她不想依赖任何人过活，但是那必须在我们两人都健康的情况下才有可能。现在我们两人已经形同一个个体了，势必要去思考其中一人走了以后该怎么办。

正因为这样，假如英子不在了，我会像断线的风筝一样，不知道会飞到哪里去。这方面我不要去想，也没有办法想。

时间一下子就过去了，我之前从来都不曾感到自己的年纪。

在修一开帆船的时期，我每天都过得紧张兮兮的，好像初春时总是刮得很厉害的第一道强大南风，可是现在每天都过得跟小阳春一样安稳。

要说我有什么烦恼，那就只有一件事情：要是我先走了，问题会很大。

两个女儿也都说：“妈妈可别丢下爸爸先走，不然他会很可怜。”虽说是家人，但没有长时间一同生活过，如果突然住在一起，外子和女儿不是都会感到困扰吗？毕竟偏好的食物和生活习惯都不一样。想到这一点我就觉得，除非把修一送走了，否则我是不能去那个世界的。

无论如何，我都一直告诉自己：“我不能先走掉。”我的个性就是先为别人着想而不顾自己。听说有些妻子会自己出去旅行，把先生留在家里。这种事我从来也没有想过。丈夫的三餐是我头一个会担心的。

修一去看眼科或牙科时，我都会跟去，因为他不会自己主动去看医生。我会在候诊室看杂志或是打毛线，就只是坐

在那里等而已。我们不会在路上说什么话，或是并肩走路。他会在前面走得很快，走到一半停下来回过头来，再继续往前走，我就拼命地在后面追。呵呵，很好笑吧？

我们有很多两人的合照，都是应别人的要求拍摄的。平常我们都是各做各的农事，我做我喜欢的，他做他喜欢的，只有吃饭和喝茶的时候才会碰面。我们就是这样，互不干涉。

但如果变成只有一个人，那就糟了。像洗衣服、打扫等原本属于我的工作，他都接过去做了，也因为那些事情我渐渐都不碰了，所以完全不会用机器。而如果要由我一个人包办菜园的工作，那会很辛苦。至于做菜，我会做是因为有人一起吃，要是只剩下我一个人，可能就不会有心思去做了。我总觉得就是因为对别人有用处，我才会活在这个世间。

在剩余的时间中，修一应该会继续依他的方式播种，对世人发送各式各样的信息。我也会继续为下一个世代活着，在田里加进更多落叶，培育更肥沃的泥土。

抱怨、批评在我们家是禁忌，所以我是以思考眼前的未来和快乐的事情活到现在。不可思议的是，人生因此变得越来越美好，所以我今后也会继续抱着那些想法活下去，也就是“我的人生无悔”。