

一本值得珍藏的书，一位牵动人心的女孩儿……
感动珍藏本，回馈读者限量发行

一升の眼目

珍藏版

木藤潮香
木藤亚也 ◎ 著

“我不能活动，

可是我想活着……”



北方妇女儿童出版社

一公升の眼泪

珍藏版

木藤亚也 著



图书在版编目(CIP)数据

一公升の眼泪：珍藏版/(日)木藤亚也著；李夺译．—长春：北方妇女儿童出版社，2007.8

ISBN 978-7-5385-3194-7

I. 一… II. ①木…②李… III. 日记—作品集—日本—现代 IV. I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 134612 号

一公升の眼泪：珍藏版

原 著 木藤亚也 木藤潮香(日本)

责任编辑 于德北 张晓峰

特约编辑 周永鑫 张维

封面设计 敖崇冬

出版发行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

印 刷 长春新华印刷厂

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 16

版 次 2007 年 8 月第 1 版

印 次 2007 年 8 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5385-3194-7

定 价 25.00 元

版权所有，盗版必究

《一公升の眼泪》出版感言

俞秉弘

经由同行的介绍，我们有幸展开了对《一公升の眼泪》的策划编辑工作。越深入对书中的主人公木藤亚也的接触，我们越是坚定了制作整理这本日记的决心。

因为媒体的成功传播，日剧《一公升の眼泪》在日本引起了强烈的社会反响，之后又迅速普及华语圈千家万户，乃至整个亚洲。所以早在本书面世之前，也许已经有成千上万的读者陪伴亚也共同度过人生的喜悦和悲伤了。

可以说，亚也的这本日记并不完整，我们的整理编辑工作经历了千辛万苦，她的母亲木藤潮香女士也花费了大量的心血把这些随着亚也病情的加重越来越辨认不清的文字摘抄出来。

可是，也正因为如此，我们更可以在字里行间感受到亚也——这个年轻的生命在面对命运摧残的过程中在多么艰难地记录着她“生”的痕迹。所以，我们决定保留原手记的整体风格。

在亚也与命运抗争的整个过程中，我们所看到的不仅仅是这个遭到命运愚弄的小姑娘性格的顽强，同时看到的是她的朋友、亲人、医生——更重要的是她的母亲——对于亚也的帮助与爱。有了这些，亚也的生命无憾。

当然，这世间也不乏嘲讽、冷酷与中伤，不要说患上“脊髓小脑萎缩症”的亚也，就连身为健康人的我们也会在生命中遇到这种种或有意或无意的伤害，但，这仍然不能让我们的生命倒下！因为，世间的爱与善永远能让我们看到前方的光亮。

无论富翁或乞丐，当病魔来临的时候，都摆脱不了命运的安排，但——我们的精神却是命运所控制不了的！在生的信念上，我们才能分得出真正的贫瘠者和富有者。

在这个意义上说，亚也不仅仅是一个个体，更是我们每一个鲜活生命的坚韧象征。她在用她的精神告诉和她一样的人——勇敢活下去！

是啊，勇敢活下去。我们都应该珍惜当下，给自己，给别人以鼓励和爱。

让每个人——都坚强面对生命！

关于《一公升の眼泪》

木藤潮香

国中三年级时，发觉身体不适，前往国立名古屋大学医院看诊，进而得知患上脊髓小脑萎缩症。

昭和五十三年四月，她怀着梦想进入爱知县立丰桥东高中，由于病情迅速恶化，翌年不得已转入爱知县立冈崎养护学校。

昭和五十六年三月毕业，亚也在家短暂疗养后，终于转入住院生活。

昭和六十一年二月，亚也从国中三年级时开始写作，伴随着病情恶化，至无法拿笔的二十一岁时为止的日记——《一公升の眼泪》出版。

借助媒体宣传，在全国各地引起极大反响，一度冲入排行榜。即使现在，也仍然会引起下至小学生，上至老年人的广泛读者的强烈共鸣。

同年十一月，荣获丰桥市民爱市宪章。

昭和六十三年二月，中文简体版《泪一升爱无限》出版（赖阿幸译）。

昭和六十三年五月二十三日，亚也病情恶化……

在亚也一天二十四小时的时间里，无论她多么努力，许多事情的效率甚至达不到常人的一半，但即使如此，她仍然忙得不可开交，过着冲劲十足，但身体却毫不配合的生活。

自从开始写日记，亚也连洗澡和读书的时间都没有了。

但是，亚也很喜欢写日记——在学生手册的空白处和传单的背面，她都用手拼命坚持写作。纵使字迹非常潦草模糊，写出来的文字除了她自己之外谁都无法辨认，她也依然没有搁笔的意思。

下面的文章，就是亚也在那种状态下写出的日记、作文以及致友人和师长的信……这些字传达了亚也心灵的声音，迄今仍是我珍贵的宝贝。

Contents

《一公升的眼泪》出版感言 P1 

关于《一公升的眼泪》 P3 

亚也日记

P1 

14岁——我的家人

P3 

玛丽死了/我的家人

15岁——忍受病魔

P7



初兆/看病/悔悟

发烧/个性/志愿

毕业/公立入学考试

出发/妈妈的一句话

住院

16岁——苦恼的开始

P18



住院生活/研究/第二学期

不祥的13号/关于将来/朋友

苦恼/我的诊断

空白的两个小时（在点心店等待的时间）

不想长大/决定/革命

整理心情/离别/反省

爽话/购物/轮椅

残障伙伴/转学=寄宿生活

苦闷/所谓了解残障人士

17岁——已无法歌唱

P61



暑假——回家/跌倒

自言自语/秋天的节目

年终/眼珠突出、语言障碍

欲求不满/我的饮食

3月/高中三年级

毕业旅行/将来

18岁——真相大白

P81 

最后的暑假

第二次住院——名古屋保健卫生大学医院

训练/毕业

居家/第三次住院

镜子/失窃/宣告

19岁——或许已经无药可救

P95 

孤独/爱/晚秋

残酷/同学会/车祸

妈妈，我不能走路了/界限

20岁——不愿输给病魔

P111 

在厕所里跌倒/寻找医院

住院，聘请看护/拼命活过现在

谢、谢……

21岁——生命的极限

P121 

附1：亚也的信、诗及作文——感受生命

P123 

我的京都旅游心得/残疾

秋天的思维/绘本和牙痛

生命/致山本犇子医生

致即将毕业的东高友人

人为何而学习

清晨的月亮/天空（诗）

致母亲/致亲友的信

和亚也共同走过的十年 P138

与病魔斗争

发病 / 到大学医院看病 / 我的决心

生存意义的笔记本 / 泪的选择 / 突破障碍

幽默精神 / 为了亚也而化妆 / 残疾是亚也的一部分

苦恼的学生生活 / 父亲节 / 连身裙

形形色色的医生 / 和医生之间的争执 / 饮食

新年 / 关于看护 / 形形色色的看护

P185

决定生存的方式

文字盘 / 无言的对话 / 听书

为了生存 / 想穿内裤 / 决心捐献遗体

断食 / 残酷的话语 / 决定生存方式

心灵日记 P203

我到底是为何而生存呢？

抄写日记 / 《一公升の眼泪》诞生

读给我听 / 再写一本 / 难题

红宝石戒指 / 愉快的来信

回响引发感激

出发 P227

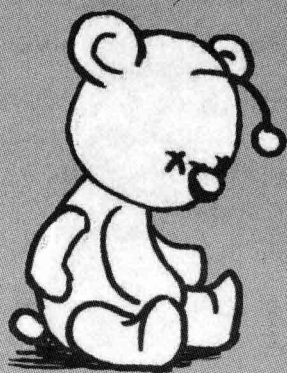
Call机 / 出嫁 / 致亚也

附2：“医生，我……可以结婚吗？” P237

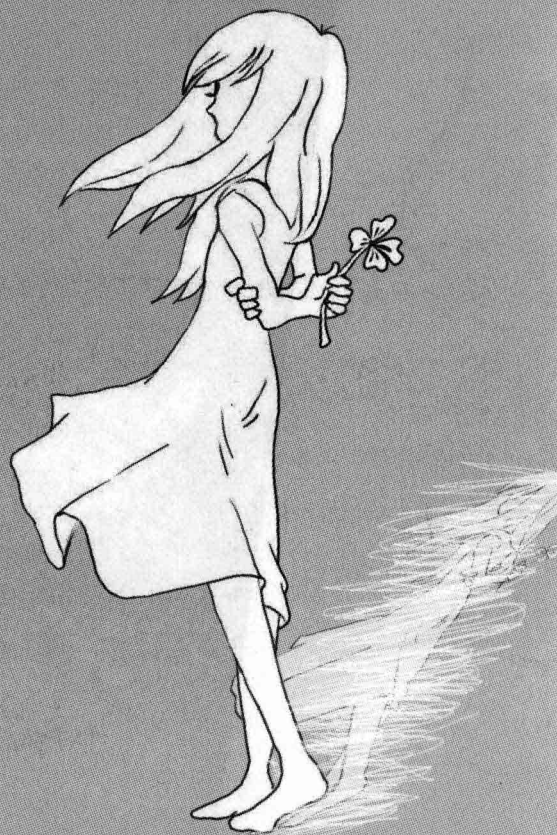
后记 P242

编者手记 P245

一公升の眼泪



木藤亚也 著



{ 不管多么小的事都好

我都想成为对别人有用的人}

亚也日记

14岁——我的家人



玛丽死了

今天是我的生日。

我想我真的长大了。

感谢爸爸妈妈——

我会努力再努力，要得到好成绩，让身体更结实，不再胡思乱想……我的青春才正要开始，更要去用心珍惜，不留悔恨才对！

后天就要去露营了，如果不好好用功，也没办法玩得安心吧？

亚也——加油、加油！

……

然而，我怎么也想不到，就在我生日这一天，却发生了一场悲剧——

玛丽被邻居家养的大狗“老虎”咬破头，死了。

玛丽虽然身体小小的，但却很想亲近高大的“老虎”，便摇着短短的尾巴迅速向它奔了过去。

虽然我拼命地喊着：“玛丽，不要！快回来——”

但最后还是……

玛丽还没来得及说任何话就死了，想必它的心里也很不甘心吧？

才刚出生不久，怎么想得到自己会这么早就死了？！

玛丽……希望你在另一个世界能过得快乐！

新家盖好了！

2 楼东侧的大房间，是我和妹妹的城堡。洁白的天花板、茶色的墙壁，隔着窗户可以观望到外头的景色，和平常的感觉都不同了。有了属于自己的房间虽然很开心，但是空间太大反而感觉有点寂寞。今晚，搞不好会失眠吧？呵。

带着崭新的心情出发喽！

一、今天的打扮：T 恤和裤子（便于活动）；

二、每天的家务：到庭院浇水、除草；看看家里惟一棵番茄叶子上有没有长虫。啊！

眼泪

也要注意菊花叶子里有没有油虫，有的话就要马上清除；

三、功课不可以偷懒；

四、除此之外，还要把每天做过的事情，都原原本本写在日记里。

以上的事，每天都要做到哦，亚也！

我的家人

我每天和家人生活在一起，很热闹。

我的爸爸：

41岁。是个富有激情的人，他常为了点小事就激动起来，但个性很温柔。

我的妈妈：

40岁。我很尊敬她，她可是拥有一眼就能看穿我心事的可怕本领哦。

我：

14岁。刚开始进入青春期，这是大人眼中最容易出问题的年龄。用一句话来说的话——我是个爱哭鬼。是个感情特别丰富、很单纯，说气就气，说笑就笑的人。

我的大妹：

12岁。这个妹妹无论在念书或是个性上都很不服输。不过，最近好像收敛了不少。

我的大弟：

11岁。他是有着恐怖洁癖的小鬼。为了这小子，有时候我只得扮演他大哥的角色。他像是亲生父母一样疼爱着小黑（我家的小狗）。

我的小弟：



10岁。想象力异常丰富，只是做事有点随便。

我的小妹：

两岁。她有妈妈的卷发和父亲的容貌——特别是眼睛，角度就像8点20分——非常可爱。

这就是我的家庭，我十分可爱的家人们。

14岁了，未来是什么样子的，我很期待！

我的青春才刚刚开始！



一
公
升
の
眼
泪

亚也日记

15岁——忍受病魔



初 兆

不知道为什么，我最近日渐消瘦下去。

是堆积如山的功课和报告影响了正常的作息造成的吗？

好烦喔，虽然担心但自己却又无能为力。不过现在一味责怪自己也没有意义，只是平白消耗能量而已，真想再稍微长胖一点……

从明天开始，为了使计划表不变成空谈，我要好好加油！

雨淅淅沥沥地下个不停，手上提着笨重的书包和手提袋不说，更要命的是还得举着伞，我最讨厌这样上学了。

“好讨厌喔……”我心里正这么想着，突然发现自己失去感觉，一头栽倒在离家百米左右的狭窄的小石子路上。

我的下巴受了重伤，才轻轻一碰，瞬间血就狂涌了出来。我抓起散落在地面的书包和雨伞，一瘸一拐地返回家中。

“又忘记拿东西了吗？再不快点小心迟到哦！”

妈妈边说边从房里走到玄关来。

“你怎么了？！”

我没有说话，只是一味哭泣着。

妈妈以最快的速度用毛巾帮我把充满血污的脸和手包扎妥当，可是划破的伤口里早已渗入了沙子。

“伤成这样要赶快去看医生……”妈妈说完急忙帮我换下淋湿的衣服，在伤口处敷上止血贴布，发动车子火速驶向医院。

伤口连麻药都没打，只缝了两针就搞定了。因为是自己闯的祸，所以我忍痛咬紧牙关，一声都没喊。妈妈为了我不得不请假，与受伤相比，对妈妈的歉意更使我感到难受。

对着镜子观察下巴疼痛的伤口，我想大概是我的运动神经太迟钝了，所以倒下时双手才没有支撑住前方吧。

所幸下巴都还完好，呵呵，没什么内伤，不然……我还是未婚少女呢！要是在脸上明显的地方留下伤痕，那我要怎么嫁人呢？