

50歳からはじまる、あたらしい暮らし
広瀬裕子

日日抚慰

大人の

理想生活

提案



【目】 广瀬裕子 / 著

王蕴洁 / 译



日日抚慰：大人的理想生活提案

【日】广濑裕子

图书在版编目 (CIP) 数据

日日抚慰, 大人的理想生活提案 / (日) 广濑裕子著;
王蕴洁译. — 北京: 东方出版社, 2019. 2
ISBN 978-7-5207-0696-4

I. ①日… II. ①广… ②王… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第277081号

本书中文翻译由台湾皇冠文化集团授权使用。

50-SAI KARA HAJIMARU, ATARASHII KURASHI

Copyright© 2015 by Yuko HIROSE

All rights reserved.

Interior photographs by Shinsaku KATO

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc.,

Tokyo Through Inbooker Culture Development (Beijing) Co.,Ltd

著作权登记号 图字: 01-2018-7824

日日抚慰: 大人的理想生活提案
(RIRI FUWEI DAREN DE LIXIANG SHENGHUO TI'AN)

作者: 【日】广濑裕子

统筹: 吴玉萍

责任编辑: 赵爱华

营销编辑: 罗佐欣

责任审校: 金学勇

装帧设计: 张艾米

出版: 东方出版社

发行: 人民东方出版传媒有限公司

地址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮编: 100007

印刷: 鸿博昊天科技有限公司

版次: 2019 年 2 月第 1 版

印次: 2019 年 2 月第 1 次印刷

开本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印张: 5

字数: 160 千字

书号: ISBN 978-7-5207-0696-4

定价: 49.00 元

发行电话: 010-85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010)85924062 85924063

目录

前言	4
1 从五十岁开始	14
2 泡红茶的时候	18
3 久违的香水	22
4 戴上回忆	26
5 『物品』和『生活』	30
6 去见想见的人，共度片刻时光	34
7 一天、一星期、一个月、一年	37
8 保持笑容	41
9 事到临头才会知道的事	42
10 往后的居住环境	47
11 万一	51
12 妥协	54

13	重拾	58
14	大人问题	62
15	实施减肥日	65
16	让时间成为助力	66
17	像那个人一样	68
18	尽可能保持整洁	72
19	身体发生变化时	73
20	身体的姿势，心灵的态度	75
21	睡一整天	78
22	偶尔熬夜	79
23	想书信般的电子邮件	80
24	吃饭的姿势	81
25	渐渐适合自己的东西	83

26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
舒服的宽松	不同场合的白色衣服	量身定做	对自己的肌肤负责	贴身衣物……	第一副墨镜	身体的角落	美好的事物	白色手帕	将意识集中在喜欢的事物上	开心过日子	魅力	口袋里
87	88	92	96	100	102	107	108	111	112	113	116	120

后记

158

50 要成为怎样的我？——轻快却深沉

154

49 保养，让身体维持理想状态

151

48 饮食、生存

146

47 调养——饮食、步行、睡眠、呼吸、信赖

144

46 当年的时光

141

45 大人的眼泪

138

44 单独见面

136

43 一起去旅行

132

42 喝一杯咖啡的时间

129

41 原谅与被原谅

128

40 去做想试试的事

127

39 贴上希望

125

日日抚慰：
大人的理想生活提案

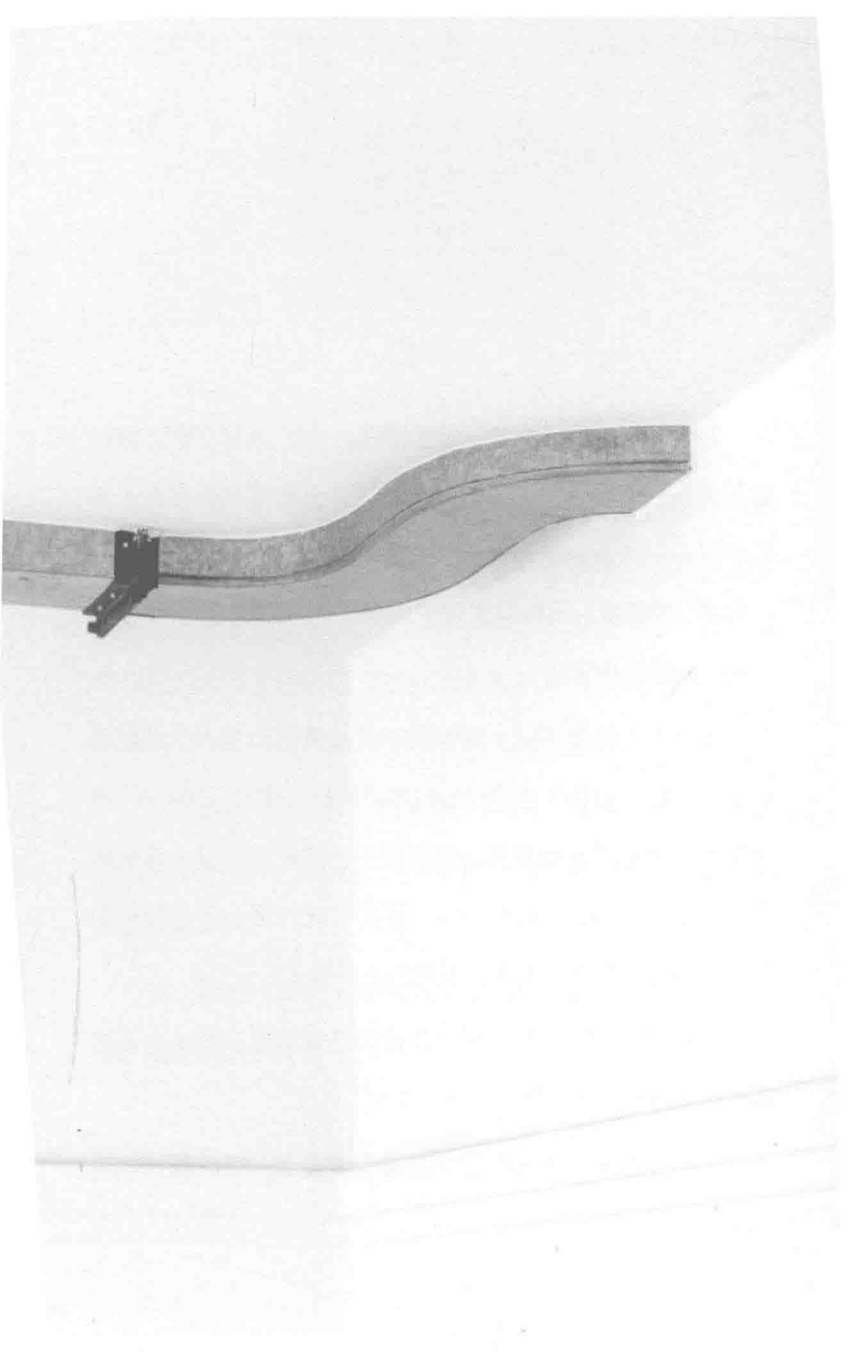
【日】广濑裕子







试读结束：需要全本请在线购买：www.ertong.com



我发现迈入四十大关，和迎接五十岁时，心情很不一样。说起来，四十岁像是三十多岁的延续，五十岁就是迈向未来的年纪——六十岁或七十多岁的起点。五十岁让人有一种“告一段落”的感觉，同时又觉得正“迈向下一篇章”，更觉得是一种“全新的开始”。

每个人的感受不同，可能有人在迎接五十岁时，完全没有这种感觉，但我无法像以前的岁月一样，走过“五十岁”这个年龄，无法不有所思考。也许是……变化的速度，总觉得四十岁和五十岁的“排档档次”不太一样，某一天，在一些深入的部分、在身心方面，发现不太一样了……

有些风景，只有站在那个位置时才能看见，我认为岁月的增长就是这么一回事。

如今，我第一次站在五十岁这个位置上，可以看到以前

不曾见过的景色，每一天都过着全新的生活。

我有我的五十岁，每个人都有各自的五十岁，每个人都必须面对“年岁的增长”，有时候忍不住想象，不知道那个人的五十岁是怎么样？不知道那个人如何接受“五十岁”这个年纪？如何生活？规划怎样的未来？对未来的居住环境、衣着，身心的调适有什么规划，有什么想法？

我将我的“五十岁”写成了一本书，如果能够协助各位读者从这本书中，发现一些重要的事或是新观点，将是我最大的荣幸。

站在新的位置时，眼前会出现怎样的风景呢？我希望能够仔细看清楚那片景色。

目录

前言	4
1 从五十岁开始	14
2 泡红茶的时候	18
3 久违的香水	22
4 戴上回忆	26
5 『物品』和『生活』	30
6 去见想见的人，共度片刻时光	34
7 一天、一星期、一个月、一年	37
8 保持笑容	41
9 事到临头才会知道的事	42
10 往后的居住环境	47
11 万一	51
12 妥协	54

13	重拾	58
14	大人问题	62
15	实施减肥日	65
16	让时间成为助力	66
17	像那个人一样	68
18	尽可能保持整洁	72
19	身体发生变化时	73
20	身体的姿势，心灵的态度	75
21	睡一整天	78
22	偶尔熬夜	79
23	想书信般的电子邮件	80
24	吃饭的姿势	81
25	渐渐适合自己的东西	83

26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
舒服的宽松	不同场合的白色衣服	量身定做	对自己的肌肤负责	贴身衣物……	第一副墨镜	身体的角落	美好的事物	白色手帕	将意识集中在喜欢的事物上	开心过日子	魅力	口袋里
87	88	92	96	100	102	107	108	111	112	113	116	120