

20年代隐居

週休5日の快適生活

[日] 大原扁理 著

呂丹芸 译

故二休五

钱少事少的都市生存指南

治

做二休五

钱少事少的都市生存指南

20代で隠居

週休5日の快適生活

[日] 大原扁理 著

吕丹芸 译

Nijudai de Inkyo Shukyu Itsuka no Kaiteki Seikatsu

Copyright © 2015 Henri Ohara

Chinese translation rights in simplified characters arranged with K&B PUBLISHERS
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

本书中译本由时报文化出版企业股份有限公司授权

图书在版编目(CIP)数据

做二休五：钱少事少的都市生活指南 / (日) 大原扁理 著；
吕丹芸译. — 北京：九州出版社，2018.12

ISBN 978-7-5108-7713-1

I. ①做… II. ①大… ②吕… III. ①生活方式—通俗读物

IV. ① C913.3 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 289078 号

做二休五：钱少事少的都市生活指南

作 者 [日] 大原扁理 著

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 山东鸿君杰文化发展有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 6.5

字 数 118千

版 次 2019年3月第1版

印 次 2019年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-7713-1

定 价 44.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

前言

我住在东京郊区的小公寓里，过着简朴且离群隐居的日子。听到“隐居”，大家会觉得是什么样的生活呢？

“退休后悠然自得地靠退休金生活。后半辈子沉浸在自己的兴趣之中。偶尔跟老伴一起用退休金出国旅行。”是像这样的印象吗？

睡到自然醒，想吃就吃，一边啜饮着茶水，一边斗志高昂地想着今天要做些什么。

无拘无束、自由痛快的生活。

摒除掉“老年”这个元素，我每天的生活大概就是这种感觉。

一些朋友明明没要紧的事，却会突然打电话来，或登门拜访。这时，我就会明确地表示不欢迎。

正因如此，我没几个朋友。但是我只做自己喜欢的事，与为数不多的好友及喜好的事物为伍，这足够让我每日乐在其中。

原来，只要自己想过这种生活，其实是办得到的啊。这样想的我，每天都过得很开心。

然而，其实我只是个再平凡不过的人，既不会利用网络或炒股来赚钱，也没中彩票，更没有来自父母亲的遗产可以继承。意外之财是零。

这样的我竟然还可以隐居，连我自己也非常惊讶。

虽然绝大多数时候我都会拒绝他人的邀约，但偶尔还是会和别人碰面。只要他们问我“你平常都在干吗啊？”我都很伤脑筋。

老实说，我还是有在上班的，只不过是类似打发时间这种程度的工作，称不上是正式的职业……

我都是看心情随便回答：“有点像做二休五的感觉，玩乐过活。”或是：“没做什么值得一提的事。”每次别人问我，我的答案都不同，最后大家对我的印象都是“不知道这怪人到底在干什么”。

我明明没有想要骗人的意思啊。

大家当下的反应也各有不同。

有些明理的人察觉到情况不对，会改变话题，不再继续追问；但也有些没品的人装作若无其事，然后问得更深入；还有人会用瞧不起的眼光打量我……什么样的人都有。

但假如我也是那样的人，我绝对也会追根究底的吧。

看待事物过于认真的那种人，我倒觉得他们是对现状有所不满。这些人曾不悦地对我说过：“就是因为有你这种人，我们的国力才会衰退啦。”

我才不在乎他们怎么说呢。

才怪。

其实我有点受伤。

因为害怕他们会生气，所以我会尽量跟这样的人保持一定的距离，不会太接近他们。

我想要有那样的一句话，无论在什么情况下，都能用那句话来形容现在的我。但是我苦思良久，仍然没有灵感。直到有一次，我随意地讲出了“我正在隐居”。

就这样脱口而出“隐居”一词。一说完，我猛地用手拍了一下膝盖：“对耶，原来我是在隐居啊。”

这本书讲的是不合时代潮流的我，如何在艰苦的世道中走

向隐居生活，并找到每天开心度日的方法。我想将我的亲身体
验说给大家听。

虽然不知道对各位有没有帮助，但还请各位愉快地读到
最后。

目录

前言 i

chapter 1

隐居，就是这种感觉

一天的生活 3

什么是“隐居”？ 15

一个月的生活费约 7 万日元 20

善加“利用自己”，不花钱也 OK 26

发掘隐居时的兴趣 49

轻松应对：时尚篇 55

轻松应对：人际关系篇 57

前世是和尚？！ 60

chapter 2

隐居吃什么

一忙起来便忽略掉的事物 67

一闲下来，对吃就感兴趣了 71

粗食意外地方便 73

粗食的优缺点 77

健康是最好的节约方式 85

美味的野草生活 87

某周的食谱 106

chapter 3

隐居之前的日子

三年茧居生活所感 113

表达开始退化 122

二十岁之后的人生要用减法 126

旅行与茧居的共通点 129

漫无目的地去了东京 132

隐居前的一番摸索	139
下定决心隐居的契机	144
在二十多岁时正式隐居	148

chapter 4

隐居的二三事

为什么没钱就无法活下去？	153
跑去见流浪汉	156
降低自己的生活水平	162
做二休五，生活无虞	169
隐居和飞特族有什么不同？	176
私房储蓄是必要的	181
隐居不花费社会资源	183
21 世纪的隐居	185
隐居的自言自语	187

后记	191
----	-----

chapter 1

隐居，就是这种感觉

一天的生活

那么，我平常到底在做些什么呢？首先，我想要介绍一下我一天的生活。

起床

就算没正事要做，我还是会在六七点钟起床。

也许各位会讶异，在自由的环境中，我明明可以爱几点起来就几点，为何对早起这一点特别在意？

这是因为我不希望自己失去紧张感。

一旦过着清闲的生活，人也会跟着变懒。若自己不定下规则，没人会帮你完成。所以我这个习惯，或许可以说是一种生

活的美感吧。

早上起床后先用冷水洗脸，用力拍打脸颊。

接着，不管多么天寒地冻，我都会打开窗户让空气流通，就算窗子只开一分钟也好。

等房间内的空气跟室外的空气融合之后，整个房间就活起来了。这件事一定要做，不然一天就不能算是开始了。

晴天时，等倒完垃圾，我会来做个日光浴。

晒太阳能使体内产生血清素。

是的，就是那个几年前蔚为一时话题的快乐荷尔蒙。

听说它能调节自主神经，帮助身心安定；在夜晚则会转变为一种叫“褪黑素”的睡眠荷尔蒙，具有类似安眠药的功效。

血清素不足的话，据说容易有抑郁症或失眠。

可能是因为早上的这个习惯助我一臂之力，所以我晚上几乎不会睡不着。

冬天，我会一边听收音机播报的新闻及气象，一边泡脚。

接着跟着六点半 NHK 广播体操一起活动筋骨。

为什么我要把广播体操当成每日的早课呢？这是因为当人运动到全身的肌肉后，就会通体舒畅。此外，我还会靠广播体

操来确认当天的身体状况。

如果前倾蹲下时我觉得头很重，那就是感冒的讯号。那时我会立刻泡脚、喝蜂蜜姜茶，待在家足不出户。

偶尔我也会睡过头，赶不上广播体操播放的时间，这时我就会用 YouTube 播放广播体操来跟着做运动。

早餐

早餐通常是米饭配味噌汤及酱菜。

酱菜中我最喜欢的就是腌萝卜了。我也会自己腌渍当季的时蔬。

我做的大多是拌入盐后静置一晚即可食用的基本型快速腌菜。用这种腌渍方法，就算不买专用的腌料也没问题。

不想吃饭的时候，我就吃一两片全麦吐司（八片一包）。

依当时的心情选择要抹奶油酱、果酱还是花生酱。

有时心血来潮，我会自己烤司康饼，配着红茶享用。

米是前一天晚上先浸泡在水中，等充分吸饱水之后，再一次煮成三天的分量。

我主要是吃糙米，有时也会视心情或身体状况加上一些白米。但若是感冒或炎炎夏日，我大多选比较容易入口的白米饭。

如果遇到做什么菜都嫌麻烦的时候，有个小秘诀介绍给大家！

马铃薯或番薯连皮切成小丁，跟米一起煮。

这样一来，既可以直接吃，之后也可以用平底锅打个蛋加到饭里，做成懒人炒饭！

味噌汤也只是把昆布用剪刀剪得很细碎之后，加水浸泡一晚而成的汤汁而已。

剪碎的昆布断面据说会有鲜味，所以我的做法很合适。因为要把昆布从汤里取出太麻烦了，所以直接把昆布当成材料来食用。

开火煮到沸腾后，再把整块绢豆腐放进汤里，用筷子剪成块。

因为这是每天都要做的事，所以尽量不要太花工夫，也不必投入心思。能越偷懒越好。

我家没有电饭锅，所以是用普通的锅来煮饭。

家里的厨房炉具不是电磁炉，而是旧式的煤气灶，所以光是为了抓到煮饭的窍门，我就花了好一段时间。

煤气灶就算转成小火，温度也不会马上下降，一不小心水

就会冒出来。所以现在只要水一沸腾，我就立刻关火，用余热来煮饭。

我莫名喜爱这段短短不到 30 分钟、缓缓流逝的做早餐的时光。

今天我也眺望着窗外洒进来的晨光，看着它一点一滴流泄满地。

早上的自由时间

刷完牙后便是早上的自由时间。

唉呀，要做什么好呢？

虽然这样说，不过要做的事大概都固定了。

每天的例行公事先做完，就不会对接下来要做什么事感到困扰，心情就会很轻松。

这里的例行公事指的是用电脑收信、写日记、打扫、洗衣服、看书等。

想打扫时就打扫，虽然我不会每天都做，但至少不会等脏到让人生病才打扫。

因为我很喜欢洗衣服，所以一周会洗两三次。其他的事就