

ij

毛丹青
主编

in
JAPAN
在日本

日式

逆エ
エ
ジ
レ
ス
齡



①岁



⑦岁



⑬岁



⑳岁



㉓岁



㉕岁



⑥①岁



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

日式

逆齡

エー
ジ
レ
ス



華東理工大學出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 上海 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

在日本·日式逆龄：汉、日 / 毛丹青主编. -- 上海：华东理工大学出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5628-5066-3

I. ①在… II. ①毛… III. ①文化研究-日本-汉、日 IV. ①G131.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第085069号

策划编辑 / 王一佼

责任编辑 / 王一佼 叶聪颖

出版发行 / 华东理工大学出版社有限公司

地址：上海市梅陇路 130 号，200237

电话：021-64250306

网址：www.ecustpress.cn

邮箱：zongbianban@ecustpress.cn

印 刷 / 上海盛通时代印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 7.5

字 数 / 96 千字

版 次 / 2017 年 5 月第 1 版

印 次 / 2017 年 5 月第 1 次

定 价 / 39.80 元

版权所有 侵权必究

春 语 漫 侃

记 忆 里 的 春 天 总 是 转 瞬 即 逝
如 吐 一 口 烟
期 望 看 它 在 半 空 翩 翩 起 舞
却 来 阵 大 风 扑 成 空 气



P6

出 品 人：李渊博
主 编：毛丹青
平面设计：王 翔
主编助理：曹人怡
编 辑：马 杰
顾 问：董宏图 贺 词



游
日
通
道

日式

逆龄

エー
ジ
レ
ス

每个人都在追求的逆龄，

你更在乎外表还是精神？

翻开日式健康诊断书，

像医生一样，

去看看渗透在日本人心中的，

对年轻和健康的追求吧！

逆龄
众生相

P22

精致逆龄妆
打造手记

P32

从现在开始预防
日常保养的
22个
误区

P36

美与运动
并存
美妆

P40

超简单
运动·按摩
实践

P46

重新了解
什么才是
大人的
时尚

P50

探寻
和食
发酵食品

P56

现代健康新道
茶

P66

既能吃又能用的
健康好帮手
昆利尻布

P71

逆龄
调查问卷

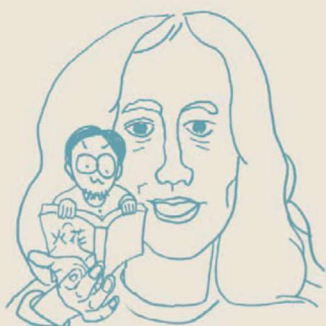
P76

长寿大国
≠
健康大国

P82

又吉直树

毛丹青



「火花」中国語版(简体字) F1行啓念
記者にある又吉直樹へのインタビュー

2016.12.28 新宿ルミネ.

illustrated by 又オ.タンセイ

又吉直树

1980年生，从吉本综合艺能学校毕业后一直从事搞笑艺人的工作，是知名漫才二人组“peace”的一员。2015年，发表处女作小说《火花》，并以此拿下第153届芥川奖。

P92



文摘



P99 movie



P101 books



P103 words



P105 exhibition



P108 gifts

漫画



P120 哆啦A梦

節分

せつぶん

记忆里的春天总是转瞬即逝
如吐一口烟
期望看它在半空翩翩起舞
却来阵大风扑成空气

春
—
漫
语
—
侃







我が庭の小草萌えいでぬ
限りなき天地
今やよみがへるらし

陈瑞凌 / text & photo

记忆里的春天总是转瞬即逝，如吐一口烟，期望看它在半空翩翩起舞，却来阵风扑成空气，这和喜欢一个姑娘还没说出口就惨遭拒绝有异曲同工之妙，来不及追便已成忆，所以简称“追忆”。在乍寒乍暖的气候里，满园春色是春之来临的通信者，收敛着繁茂忍了一个冬季的枝干，在一夜之间迸发出嫩叶花蕾，这所有的短暂也许是人们对春天有着珍惜情感的原因，并怀着希望，对春的渴望从来不受人文地理的局限。

其中节分也特指从冬到春的改变，也代表一年的完结，对于日本人来说有着重要的意义，节分也就是撒豆节。去年撒豆节我在日本神户的湊川神社，神社的神职人员把这些“祛厄”过的豆子装在福袋里，大





扫描二维码同步收看
“撒豆子·节分”视频

节分，与一个季节告别，和另一个季节相会。有人喜悦，有人淡然，对于文人来说是创作的好时机，但是对大部分最大的启示：该换衣服穿了。





概也就是我们所理解的开过光，然后由当地的乡绅名人散发给前来的群众们，对春之祈盼的眼神在每一个人眼睛里流露出来。

撒豆节当天，他们会满怀期待拿出准备好的豆子。这种满怀期待的气氛也是传统的传承，好比我们一到中秋就倍加思亲，一到除夕就想着团圆饭的传统情愫，他们会先吃下与自己年龄相同数量的豆子，然后到阳台或者户外，喊着“鬼在外，福在内”的口号将其他豆子撒出去，祈求未来一年的幸运。关于豆子，图方便的人会在超市购买，而另一些人则会选择更为正式的方式——到神社求豆子。

这是一个巧合：今年立春前我在江西萍乡，“傩文化”在当地十分盛行，我跟随一支“傩戏队”拍摄，到各家各户仪式巡演，深受百姓欢迎。他们身穿戏袍，带着各种鬼怪面具，或红面

人生在世，有些事
情逃不了，劫也行，
缘也罢，面对自己
经历过的事情，我
觉得需要多想这
些事情背后的意义
和延伸出来的启发，
简单来说就是劫不
能白遭，缘也不能
白结。

孔，或绿面孔，有的头顶尖角，有的四只大眼，戏匠们手持木剑，腰挂铃铛，这种远古的传统文化讲究驱邪逐疫，也就是赶走鬼怪、扫去厄运。后来查阅资料才知道，日本“撒豆节”的仪式也统称为“追傩式”，其实也就是从1300年前中国的“傩文化”流传过去后演变而成的，形式有所差异，但核心仪式依然是赶鬼求福。这其中有趣的还



新川
節分



有一点，从仪式中可见它们所驱除的“鬼”，指的都是各种长相奇特的“妖魔鬼怪”，而不是我们中国人平常所理解的“鬼”——人死后的“灵魂”，所以可谓无独有偶，两者之间或有着密切关系。

说起仪式感，可以说是充斥着日本这个国家的上上下下，在神社里就更为明显。在散发福豆的仪式上，会有一群人穿着端庄的古代传统服装，

甚至让人误以为他们是穿越而来。事实上这些人大多是当地名人和明星，在他们当中，有的称为“年男”或“年女”，也就是本命年的男女，还有一类称为“厄年”，也就是在过去一年运气不好、屡遭不顺的人，希望通过参与仪式，来年可得到上天的眷恋，力求扭转乾坤或是咸鱼翻身。他们排队进入神殿内，神殿分为台上台下，他们在台上分坐两边，台下是大批前



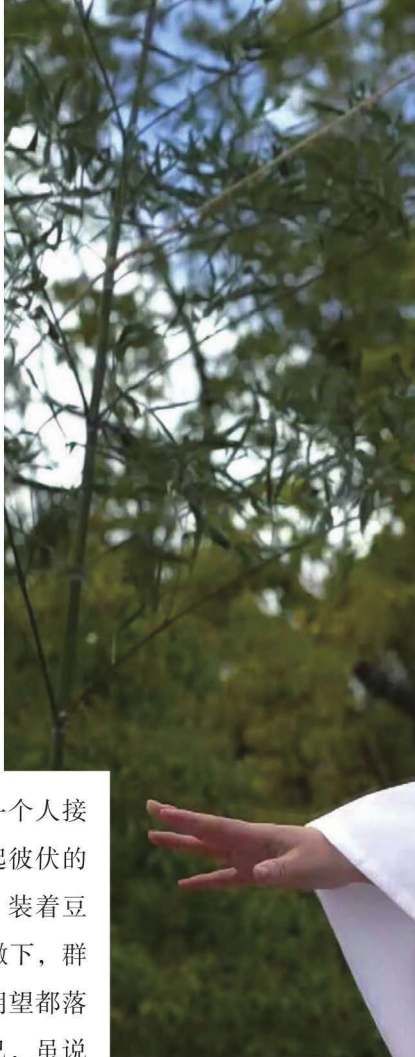
来祈福的民众，把神殿挤满了，却没有一丝吵闹。神坛前的神职人员便开始作法，把作法的玉串分给大家，接着大家轮流到神坛前鞠躬祭拜。随后，两位身穿金色和服的舞女举着长剑登台，悠长的笛声响起，她们双手平举剑，相互鞠躬，轻轻地拔出剑鞘，铁的摩擦声凛然从耳边掠过，她们双手握着剑柄，脚底贴着地面挪动，轻盈得如同船桨在湖面划出一道波澜，

手腕轻柔而缓慢地挥舞着手中的长剑。在这样严肃的仪式中拍摄，是一件挺考验人的事情，因为除了台上的人，其他的人可以说都是“静止”的。有很多东西可记录，但是也不敢轻举妄动，生怕影响别人，生怕因为自己的一时之需影响了整个仪式。这也是我多次来过日本之后在他们身上学到的，在做好自己事情的同时，多想想别人的感受，以不给别人添麻烦为好。





其实许愿是一个奇妙的事情，也许越长越大越不相信，不再像孩子一样相信真心的祈求可以成真，但是很多事情往往是没有想象，就没有可能实现的一天。



神殿里的仪式结束后，跟随队伍来到神殿外，这里成群的民众已等待多时。这时从刚才仪式的队伍中走出一位年迈的长者，头发苍白、皮肤黝黑、身着古装，手里握着弓，背后挂着箭桶，气势磅礴地走到舞台中间。我心想着大概成吉思汗也是这个模样吧，还没等我反应过来，只见他拉下右边肩膀上的衣服，手从衣服里钻出来，露出黝黑的膀子，从后面抽出箭，缓缓地拉动弓弦，猛地举起弓箭对着天空大喊了两声，第三次对着前方的靶子射出，正中红心！全场响起一阵掌声，当然“射箭”也是仪式的一部分，是为了去除不祥之物，吓唬鬼怪，为大家清除掉过去一年不好的运气。

眼看着仪式的气氛达到了高潮，信仰给予这个氛围更为特殊的意义，让它与商场人多喧闹的场景区分开来。全场内外响彻着“鬼在外，福在内”

的呐喊声，一个人喊完，另一个人接着喊，一声接一声，就像此起彼伏的人海声浪，在耳边荡漾回响。装着豆子的福袋从台上天女散花般撒下，群众们纷纷伸手去接，每一束期望都落在手心里的感觉让人暖心不已，虽说现场确实是人山人海，摩肩接踵，但是热闹中又井然有序，拿到福袋的人便安静地转身离开，带着发自内心的喜悦走出神社。

撒豆子过后，节分当天吃惠方卷也是少不了的，他们会双手持起这根长条寿司卷放在嘴前，呈吹喇叭状。寿司卷朝向的方位也有讲究，可拿着指南针找到当年风水吉祥的方向作为寿司卷朝向。许愿方式也颇有趣味，边吃边在心中默念自己的愿望，那它将会实现。我想这许愿方式十分省事，实在又能吃饱，没有盯着天边等流星那么费劲。





走出神社，在神戸市中心的海边散步，因为从小也是在海边长大，所以不由得跑到海边深呼吸两口，但是我却惊奇地发现神戸的海边没有味道，跟我记忆中那种带着咸味的“海气味”截然不同。这个问题至今还困扰着我，找不到答案，资料显示水温和海里的动植物会对海的气味产生影响，原因十分复杂，最后我索性便不求甚解，抬头看看天空泛着格外清澈的蓝色，这是神戸传递给我的标志性颜色。一个被蓝色天空笼罩的城市，大概是摄影师的天堂。不知道明年立春会身在何方，未知的未来总是让我亢奋不已，那湊川神社里撒豆子的情景已深深定格在我的脑海中。过去的岁月在春风里周旋了一圈，辗转落地，落在了彼时平静的海平线，以为时间走远，不会再重逢，但走得越远却越靠近原点，猛然回头，好似每年的今日都在春色艳阳里侃侃而谈。 

