

恰到好处
的生活之味



ていねいに日
50からの昔

(日) 冲幸子 著

恰到好处
的生活之味



ていねいに日々をつむぐ、
50からの暮らし

(日) 冲幸子 著 朱悦玮 译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

恰到好处的生活之味 / (日) 冲 幸子著; 朱悦玮译.
—杭州: 浙江人民出版社, 2018.3

ISBN 978-7-213-08350-1

浙江省版权局

著作权合同登记章

图字: 11-2017-202号

I. ①恰… II. ①冲… ②朱… III. ①随笔—作品集—
日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第202300号

TEINEI NI HIBI O TSUMUGU, 50 KARA NO KURASHI

© 2014 Sachiko Oki

First published in Japan in 2014 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo
through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

恰到好处的生活之味

(日) 冲 幸子 著 朱悦玮 译

出版发行 浙江人民出版社 (杭州市体育场路347号 邮编310006)

责任编辑 钱 丛 徐 婷

责任校对 朱 妍

封面设计 门乃婷工作室

电脑制版 书情文化

印 刷 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

开 本 707毫米 × 1092毫米 1/32

印 张 7.5

字 数 104千字

版 次 2018年3月第1版

印 次 2018年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-213-08350-1

定 价 42.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

质量投诉电话: 010-82069336

序 章

如果人生只剩下一天，最后的晚餐
你会在什么地方吃什么呢？

十几年前，某杂志在对我进行采访
的时候问了这样一个问题。

当时我的回答好像是在超高级的酒
店吃法式大餐或者在百年老店品尝怀石
料理吧，但如果现在问我，我的回答是
先去附近的公园悠闲地散步，等到了晚
上自己烧饭做菜，搭配点好吃的咸菜就
足够了。饭后如果能再舒舒服服地喝上
一杯浓浓的日本茶就更完美了。

这些日常食物，能够让我的心情得
到放松，把它们作为“最后的晚餐”再
合适不过。此外，这些日常食物还能使

我们认识到平凡的日子是多么的宝贵，
回忆起曾经的幸福，我们不由得因为怀
旧之情而湿了眼眶。

哪怕是平平凡凡的每一天，到最后
都会成为我们心中最美好的回忆。这个
道理我们只有上了年纪之后才会明白。

人生就像由幸福、痛苦、悲伤等不
同的丝线编织而成的一块布。

一根一根地选择丝线的过程，就是
我们每一天的生活。

无论是认真选择，还是随意选择，
一天都是24小时，也就是说，我们花费
的时间几乎没有区别。

表面光鲜但实际混乱的生活，会让

心灵变得空虚，而看起来平淡但认真经营的生活，则会让心灵自然地平和起来。

对于我来说，与其用复杂的方法编织出一个炫丽的图案，不如用简单的方法编织出一幅用心的作品。

所以，我希望自己能够认真地度过有限的每一天。

希望大家能够从我简单的日常生活之中，找到让自己也能够轻松快乐生活的提示。

冲幸子

目 录

01

序 章

001

第一章 让你的人生像童话一样幸福

找到自己的“生活节奏” 003

平衡身心 006

Wunderbar!(漂亮) 009

连续失败 012

把不喜欢的事做好 017

“蛮力” 019

名为体表 021

先思考后行动 023

心怀梦想 026

放松心态 030

音乐的魔力 033

家中待客 035

在森林里享受一个人的休闲时光 038

知听善问 041

必不可少的“问候” 044

小小的乐趣 046

好坏两面 050

出门旅行 053

不完整的圆 056

俭以养德 059

仰望天空 061

睡眠的重要性 063

适时“重置” 065

像风一样 068

两个自己 070

注重仪表 072

077

第二章 让你的生活像画作一样美丽

充满自然清香的房间 079

炭的作用 082

家务五事 084

小却宽敞的房间 087

花与生活 090

美丽又美味的水果 094

恰到好处的精致生活 096

光的妙用 098

整洁生活 100

聪明的偷懒 103

节约用水 106

洒水 110

打扫卫生的方法 112

新鲜的食材最好 116

圣诞盘子 120

漂亮的玻璃器 122

美味的茶 124

更改布局 127

米糠与地板 129

窗边之美 131

林中生活与报纸 135

鞋与蜡笔 139

不重装饰 141

餐具的收纳 145

天气、家务和扫除 147

牛奶与护肤 154

157

第三章 让你的心灵像音乐一样优雅

散步时邂逅的野草 159

盛夏的白色麻衬衫 162

更认真一点 165

蔬菜!蔬菜! 168

萝卜全身都是宝 171

日本料理 173

我的“日式厨房工具”	175
喜欢的东西与我	177
与众不同的乐趣	179
动手尝试	181
我的母亲	183
剩饭的利用	185
控制欲望	187
重复利用	190
美味的腌菜	193
青辣椒的故事	196
第一缸洗澡水	200
用半身浴和足浴来消除疲劳	201
美妙的梦	203

与镜子做朋友 205

吃苹果 207

只属于自己的奢侈 211

心情不好时的扫除 213

早餐吃好 215

冬至的南瓜 217

煮一锅好吃的饭 220

223

终 章

第一章

让你的人生像童话一样幸福

逝去的时间，一去不复返。

人生有山、有谷，也有清泉。

有欢喜、有悲伤，也有痛苦，还有恍然大悟。

要想像电视剧里演的那样总是享受着浪漫的人生，恐怕是现实中最难实现的事情。

即便如此，我们还是希望在有限的人生中认认真真、充满热情地生活下去。

或许有时会犯些小迷糊，或许有时候活力十足，但无论怎样都应心怀梦想、笑对人生。

只因为我们每个人都想成为自己人生故事的主人公。

找到自己的“生活节奏”

在当今时代，做任何事都非常认真仔细的话，只会落得一个让自己身心俱疲的结果。

要想保持活力，偶尔放松心情让自己缓一口气或者小憩一下，是非常重要的。

但对我来说，如果过于放纵自己则会导致身心都懈怠起来，所以我在日常的生活中养成了用适当的紧张感来“调整”自己的习惯。

我并不喜欢做家务，却做了28年。

有一天，我开始找寻更快更好地进行扫除的方法，结果灵光一现地想到“干脆计算一下我做各种家务劳动所花费的时间吧”。

把一张桌子擦干净要花多少时间，把一块玻璃擦干净要花多少时间，用吸尘器打扫卫生要花多少时间……诸如此类。

我试着对这些家务劳动进行细致的分类，并且将劳动的完成时间以“秒”计。

通过这种分类和计时，我得出了一个惊人的结论，那就是，我在家务劳动上实际花费的时间比我预想的要短得多，很多家务劳动几乎都是在几分钟甚至几十秒之内就能完成。

自此，好奇心旺盛的我开始了一个“快乐的生活游戏”——从打扫卫生到洗衣、做饭、购物、读书、化妆甚至上厕所，对自己日常生活中所有的活动过程进行计时。自从开始这个游戏，我就好像发现了新大陆一样，根本停不下来，每天都乐此不疲。

每个人的生活节奏和行动所需的时间各不相同。在这当中，年龄、运动神经的发达程度，以及身体状况的好