



和之 美

大切にしたい、
にっぽんの暮らし

和风生活绘物志

〔日〕佐藤裕美 著

朱世方 译

子徐和，相过非里果，
果，
，
，
式融
代与
希望
也看

和之

大切にしたい、
につぽんの暮らし

主大

和风生活绘物志

〔日〕佐藤裕美 著

朱世方译



图书在版编目 (CIP) 数据

和之美: 和风生活绘物志 / (日) 佐藤裕美著; 朱世方译. —北京: 北京联合出版公司, 2017. 10
ISBN 978-7-5596-0891-8

I. ①和… II. ①佐… ②朱… III. ①文化—介绍—日本 IV. ①G131.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 207265 号

TAISETSU NI SHITAI NIPPON NO KURASHI by Sato Hiromi

Copyright © 2013 Sato Hiromi

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sanctuary Publishing Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.
This Simplified Chinese edition published by arrangement with Sanctuary Publishing Inc., Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Beijing Kareka Consultation Center.

著作权合同登记 图字: 01-2017-5830 号

和之美: 和风生活绘物志

作 者: (日) 佐藤裕美

译 者: 朱世方

责任编辑: 杨 青 高霁月

装帧设计: 棱角视觉

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 72 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 18 印张

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0891-8

定价: 108.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

目
录

前言 | 愉快地使用本书

002

008



一月

一月当令食材
024

新年
026

人日节
044

开镜饼
046

小正月
047

成人礼
048

大寒
052



二月

二月当令食材
058

节分
060

立春
066

忌针节
070

初午
072



三月

三月当令食材
078

上巳节
080

惊蛰
088

春分
090



四月

四月当令食材
098

赏花
100

浴佛节
106

花草小游戏
108

十三参拜
111



五月

五月当令食材
116

八十八夜
118

端午节
122

退潮拾贝
132



六月

六月当令食材
142

冰的朔日
144

衣物换季
145

入梅
149

腌梅子
154

嘉祥日
156

夏至
158

夏越大袂
159



七月

七月当令食材

168

开山式

170

半夏生

171

盛夏问候

172

七夕

174

庙会

180

中元

184

土用丑日

185



八月

八月当令食材

190

八朔

192

盆节

194

烟火

202



九月

九月当令食材

210

重阳节

212

十五夜

216

秋分

222



十月

十月当令食材
230

十三夜
232

惠比寿讲
236

赏红叶
238



十一月

十一月当令食材
250

立冬
252

七五三节
256

亥子祝
258

西之市
260



十二月

十二月当令食材
268

大扫除
270

岁暮送礼
273

冬至
274

新年的准备
278

除夕
282

和之

大切にしたい、
にっぽんの暮らし

美

和风生活绘物志

〔日〕佐藤裕美 著

朱世方 译





前言

所谓“岁时记”，是记载女儿节和七夕等传统仪式，描述夏至、冬至和四季变换等各种自然现象。简单地说，是一本住在日本的生活指南。

大多数人都知道在节分（立春的前一天）要撒豆子以驱赶邪气，或者除夕要吃跨年荞麦面等习俗。不过除了这些以外，在日本还有许多重要且极好的节日仪式和风俗习惯。这些节日和习俗有如钻石般镶嵌在一整年中，在人们的心中留下无限的幸福感。岁时记和生活息息相关，给单调的每一天增添了许多缤纷的色彩，使生活过得更充实，心也更加丰富踏实。

或许有人认为这些传统仪式看起来“很艰涩”或“非常麻烦”，就连我自己也深有同感，何况是住在都市里的人，想将忙碌的生活融入大自然，似乎也不大容易。

尽管如此，我们还是渴望享受岁时记的生活。如果可以化繁为简，从生活周边取材，心想“如果是这样，我也能办到”，自然会浮现各种新鲜的点子。

透过本书，您可以用简单的方式来准备一盘年菜，或是用色纸折女儿节的人偶，轻松愉快地将传统仪式融入生活中。

更吸引人的是，本书不仅介绍岁时记的习俗仪式与背后的意义及典故，还附上简单的季节料理食谱，希望这本书能成为您实践岁时记的入门书和生活指南，也希望您喜欢书里的插图。

目
录

前言		愉快地使用本书
002		008



一月

一月当令食材
024

新年
026

人日节
044

开镜饼
046

小正月
047

成人礼
048

大寒
052



二月

二月当令食材
058

节分
060

立春
066

忌针节
070

初午
072



三月

三月当令食材
078

上巳节
080

惊蛰
088

春分
090



四月

四月当令食材
098

赏花
100

浴佛节
106

花草小游戏
108

十三参拜
111



五月

五月当令食材
116

八十八夜
118

端午节
122

退潮拾贝
132



六月

六月当令食材
142

冰的朔日
144

衣物换季
145

入梅
149

腌梅子
154

嘉祥日
156

夏至
158

夏越大祓
159



七月

七月当令食材
168

开山式
170

半夏生
171

盛夏问候
172

七夕
174

庙会
180

中元
184

土用丑日
185



八月

八月当令食材
190

八朔
192

盆节
194

烟火
202



九月

九月当令食材
210

重阳节
212

十五夜
216

秋分
222



十月

十月当令食材
230

十三夜
232

惠比寿讲
236

赏红叶
238



十一月

十一月当令食材
250

立冬
252

七五三节
256

亥子祝
258

酉之市
260



十二月

十二月当令食材
268

大扫除
270

岁暮送礼
273

冬至
274

新年的准备
278

除夕
282

您是否觉得很不可思议呢？我们称一年中最酷热的时候为“立秋”，却称雨量最多的六月为“水无月”……其实这些都来自“旧历”，和现代社会常用的“新历”有些差异。大致来说，旧历会提早一个月左右进入季节转换。古时候没有现代的科学文明，先祖必须依照四季的更迭而生活，大自然的转变也深深地影响衣食住行。希望本书可以帮助您深入了解新、旧历的知识与差异，盼您能从中找到许多乐趣。

年历的由来

年历主要分为三大类——“太阳历”“太阴历”和“阴阳合历”。

太阳历



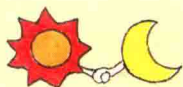
现为世界主要通用的历法。以地球绕太阳公转一周的时间作为一年的历法，一周周期大约 365 天 5 小时 48 分又 46 秒，所以一年并非 365 天，为修正误差每隔四年增加一闰日（2 月 29 日）。太阳历也称为“新历”或是“格里高利历”。

太阴历



以月亮的朔望月相变化为一个月周期所制定的历法（月亮从新月到下个新月为 29 ~ 30 天）。因为月亮的圆缺和太阳的运转没有关联，因此随着季节的变化而有偏差。

阴阳合历



又称“旧历”。是太阳历与太阴历并行的历法。以接近立春的新月为一年的开始，每隔三年增加一闰月作为偏差的修正。日本明治五年（公元 1872 年）以前，都是使用阴阳合历。

二十四节气和七十二候

在中国古代一直是使用太阴历，但随着季节的转换会有所偏差，为了让人们得知气候的变化作为生活起居的参考，先民们依据太阳运转的周期制定了“二十四节气”。在一年之中，有两天太阳从正东升起，沉没于正西，即“春分”和“秋分”，以“春分”和“秋分”作为起点，将太阳的运转时期分成二十四等份，各段时期会随着大自然的变化而取所象征的名字。

二十四节气是在飞鸟时代（公元 6 ~ 8 世纪）传入日本的，尤其是与农业（无论播种或收割）有着十分密切的关系，亦是生活起居不可或缺的准则。

二十四节气再细分三等份，以五日为一候，称为“七十二候”。

七十二候以简短的文字，描绘细致的气候和动植物变化，光看字面，所叙述的景象便栩栩如生地浮现在眼前。



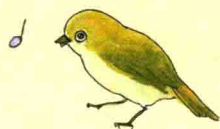


七十二候

~ 春 ~

立春

2/4 (左右)



春天来了，寒冷中感受春天的气息

东风解冻

东风送暖，化解大地冰封已久的寒冻

黄莺见晚

黄莺在山村里开始啼鸣

鱼上冰

河面开始融冰，鱼也陆续游出水面

雨水

2/19 (左右)



这时候已不再下雪，而是开始下雨

土脉润起

下雨了，湿润了土地

霞始皛

空气中湿气回升，傍晚可见彩霞

草木萌动

草木开始发芽

惊蛰

3/6 (左右)



天气变暖，昆虫出来活动

蛰虫启户

冬眠的昆虫都出来活动

桃花始笑

桃花开始盛开

菜虫化蝶

青虫羽化为白蝶