

会做饭的孩子 走到哪里 都能活下去

从五岁生日开始，小阿花每天早上都起来做饭
这是她和妈妈的约定



安武信吾
安武千惠
安武花

会做饭的孩子 走到哪里 都能活下去

〔日〕安武信吾 安武千惠 安武花 著
金晖译

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

会做饭的孩子走到哪里都能活下去 / [日] 安武信吾,

[日] 安武千惠, [日] 安武花著; 金晖译. — 海口:

南海出版公司, 2014.3

ISBN 978-7-5442-4654-5

I. ①会… II. ①安…②安…③安…④金… III.

①儿童文学—短篇小说—日本—现代 IV. ①I313.84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 002652 号

著作权合同登记号 图字: 30-2013-073

HANACHAN NO MISOSHIRU by YASUTAKE Shingo, Chie, Hana

Copyright © 2012 by YASUTAKE Shingo, Hana

All Rights Reserved.

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd., Japan 2012.

Chinese (in simplified character only) translation rights in China reserved by

THINKINGDOM MEDIA GROUP LIMITED under the license granted

by YASUTAKE Shingo, Hana arranged with Bungeishunju Ltd., Japan

through The Sakai Agency, Japan and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

会做饭的孩子走到哪里都能活下去

[日] 安武信吾 安武千惠 安武花 著

金晖 译

出版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

发行 新经典文化有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经销 新华书店

责任编辑 翟明明

特邀编辑 陈文娟 胡圣楠

装帧设计 金山

内文制作 王春雪

印刷 北京国彩印刷有限公司

开本 800 毫米 × 1120 毫米 1/32

印张 6.5

字数 110 千

版次 2014 年 3 月第 1 版

印次 2014 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5442-4654-5

定价 32.00 元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

那些被遗忘的生活价值

这是一本由一家三口共同完成的书，由丈夫信吾、妻子千惠和年幼的女儿阿花一起写就。

每个人从自己的角度，用自己的方式，平静而轻柔地讲述着年轻妈妈千惠身患癌症给这个家庭带来的震动，以及对那些曾经被“现代生活”摒弃的朴素生活价值的再发现。朴朴实实的字里行间，透出一股坚韧，一股微小而强大的信念。

因为写作方式的不同，这本书呈现出多元化的主题，当然，应对病魔是主线。若不是癌症降临，或许千惠一家三口依然会像无数现代家庭一样，享受并依赖着各种方便食品，热衷培养阿花各种才艺，带着阿花去上各种亲子课程，给孩子吃最爱吃但却不一定对的东西，时常在“幸福”与“失落感”中徘徊……并且视

这一切的一切为“正常合理”的生活。但作为一个走在生命的悬崖边上的母亲，安武千惠重新思考了这一切！

在治疗癌症的几年中，这个家庭在极度的恐慌和忧虑中，曾经努力试图拉近与正常生活的距离，这也促使他们无意中打开了生活的另一扇门，发现了另一种生活：

比如早睡早起的糙米生活，与大自然的昼夜节律合拍，亲近食物的本真。

比如选择 Whole Food 生活，即完整地利用食材（没有多余的东西），如粮食不精加工、蔬菜不削皮、根菜不丢叶、吃整条小鱼等等。选择没有污染的鱼和不含农药的蔬菜。

对做饭的人和食物本身心怀感激。

清晨一起来到阳台上看朝阳，让身体汲取太阳的能量。

不再后悔过去，也不惧怕未来，而是竭尽全力过好眼下的生活。

因为死亡这个词经常出现在大脑中，“笑容”就变成生活的必需品。

只要活着，就一定会有高兴的事。

一起散步，一起吃饭，一起买东西，一起午睡……在一家人一起度过的心无旁骛的日常生活中，真实地感受着幸福

的存在。

最重要的一点，是他们发现了学会生活是第一位的，学习可以放在第二位。

所以，从阿花四岁时，妈妈便决定一点点教她做家务：晒衣服，叠衣服，刷澡盆，摆放鞋子，打扫，准备去保育园用的东西，整理衣柜，收拾自己的衣服。甚至教会了她做饭，并深信这种能力与生存息息相关。于是，女儿过四岁生日时，得到的礼物是妈妈送的一条围裙。

看完整本书，对它朴素到简直不像书名的书名《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》，有了一种发自内心的感触和赞叹。

这或许是一种被遗忘的生活态度，一种被遗忘的生活价值？

在这本小小的书里，千惠一家踏上了这条生活价值再发现的旅程。他们希望女儿阿花对过度消费提出质疑，生活上不一味依赖方便的东西，掌握顽强生存的本领，从而有能力在未来的生活中做出更健康的选择……这些被逼到绝处生出的点滴道理和智慧，看似简单，却无比珍贵。把它们重复着做下去，应该就是所谓传承吧。

在忙碌琐碎的快节奏生活中，遇见这本书，真好。它让我们停下来，去思考如何过真正简单美好的生活。

“不说别人的坏话。不忘记微笑。这些都是妈妈教给我的。”

阿花，你长大后，会成为什么样的女孩子呢？我真的很想知道。

《父母必读》杂志主编 恽梅

阿花给妈妈的信

妈妈：

阿花有件事想告诉你哦。那就是——所有的便当我自己都会做了！妈妈你很吃惊吧？

寒假时，爸爸有次前一天喝多了酒，睡起了懒觉，没给我准备带到学童保育所^①去的便当。虽然爸爸说“待会儿给你送过去”，但我觉得现在开始做也来得及，就趁爸爸洗澡的时候蒸了米饭，打算自己做便当。菜是奶奶教的煎鸡蛋和爸爸教的青椒炒肉。米饭上还撒了鱼粉拌紫菜哦！我还和爸爸说好了，下次做饭时收拾的活儿也全由我来干。

①日本在放学后和假日，针对因监护人外出工作而无人照看的低年级儿童所设的保育机构。

最近我的拿手菜是咖喱饭和土豆烧肉。还有啊，我还想让妈妈再教我弹钢琴。虽然妈妈教得严，但是很容易听明白。因为严格，阿花才能弹得好嘛！托妈妈的福，在学校的功课里，阿花最拿手的就是音乐哦！我也想跟妈妈一样，长大后成为一个会唱歌的人。为我加油吧！打扫浴室和洗衣服的活儿，我有点偷懒了，上了四年级我会努力的。因为我和妈妈说好了，你就在天国看我的行动吧。

今年我想和爸爸去很多地方旅行，也想和妈妈一起去好多地方。我好想和爸爸妈妈三个人一起去冲绳和迪士尼乐园啊！爸爸说暑假会带我去。要是妈妈在的话，我就更高兴了。

不说别人的坏话。不忘记微笑。这些都是妈妈教给我的。

虽然我也会觉得好难啊，真讨厌呀，这可怎么办呢？不过车到山前必有路。“想想别的，想想别的”，以前妈妈经常这样说。阿花已经不哭了，我会加油哦！



安武花



目录

序 章 1

第一章 患乳腺癌的新娘 5

第二章 拼命生下你 31

第三章 吃得好才能活得好 53

第四章 全身扩散 69

第五章 妈妈，咪咪是被咋嚓一下切掉了吗？ 103

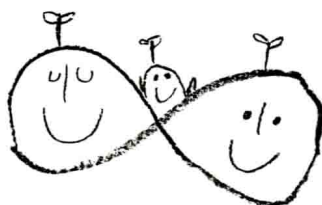
第六章 我和女儿的约定 115

第七章 最后的日子 129

第八章 阿花的酱汤 163

妈妈和阿花的早睡早起糙米食谱 191

序章



六合目^①途中 | 2007年2月20日

今天是女儿的生日。

世上还有一个生命源自我的基因，这件事真让人觉得不可思议。

但命中注定，她有一位身患癌症的母亲。

也许有一天，她也会被遗传自母亲的病痛折磨。

不过，正是因为拥有身患癌症的母亲，她的命运才逐渐展开。

一大早，她就得陪着母亲喝加了葛根粉的梅酱粗茶，吃糙米，服用酶。她喜欢梅干和腌咸萝卜，把炒熟的大豆和烤鱼干当零食吃。

如果问“晚饭想吃什么”，找遍全世界，也很少会有

^①指富士山六合目，位于海拔 2493 米处。

一个三岁的孩子回答“糙米饭团、纳豆和酱汤”。

母亲身患癌症，今后她要付出比常人多一倍的努力才能生存下去吧。

我现在还不想死，所以没有为死亡作准备。

不过，只要时间允许，我想尽力帮助她开辟自己的人生之路。

因为孩子是上天赐予我的礼物。

而她迟早会松开我的手踏上旅程。

虽然早了点，但我想在今年，也就是她四岁的时候一点点教她学习做饭。

礼物是一条围裙。

还有一个用爱心和阔叶山麦冬编制的心形花篮。

二〇〇六年十二月，妻子千惠忽然说要写博客。

博客的名字是“早睡早起的糙米生活——癌症、女儿，偶尔还有老公”。用的网名为“六本松樱”。六本松是福冈市我家附近的地铁站名。因为下一站是樱坂，所以后面加了“樱”字。名字取得够随便。副标题和当时获得“日本书店大奖”的中川

雅也的作品名称有点像。

千惠在二十多岁刚得知患了乳腺癌那阵子，不想和别人谈论自己的病情。然而在与病魔斗争的过程中，她完全变成了另外一个人。她不再后悔过去，也不惧怕未来，倾尽全力过好眼下的日子。

千惠为什么要以癌症和家庭为主题开始写博客呢？

我想，她是有话要说。

她是这样教育我们的独生女阿花的——与物质的丰盛相比，精神上的富有才更加宝贵。她希望阿花对过度消费提出质疑，生活上不一味依赖方便的东西，掌握顽强生活的本领。

我想把千惠曾经的生活以及她留下的诸多珍贵的东西全都记录下来，让女儿阿花把千惠深深地铭记在心。

第一章
患乳腺癌的新娘



战斗伊始

结束了上午的工作，我在福冈县宗像市公司附近的咖啡馆里点了平时每天换着吃的套餐。我是西日本新闻社宗像分社的记者，时年三十六岁。

半年前开始跟我交往的千惠，是宗像市以东四十公里处的北九州市私立小学的音乐老师。

我正要动筷子，千惠打来电话。

“我去看了妇产科……”

“怎么了？你身体不舒服吗？”

“嗯，那个……我可能得了乳腺癌。”

“真的吗？”

“恐怕是……抱歉。我下周去综合医院的乳腺外科检查一下。”

时间停止了。一直以来担心的“怎么会”可能要成为现实了。

那是二〇〇〇年七月一个闷热的午后。

我们已经有了婚约。我是在一月二十八日千惠二十五岁生日那天向她求婚的。那天深夜，我来到千惠的公寓，把花了一周时间才做好的银戒指送给了她。

我知道千惠左胸下面有一个小硬块。第一次有所察觉，是在我们订婚两个月之后。

“应该是脂肪块吧？不是都说乳腺癌是三十岁以后才会得的病嘛。”为了让因不安而变得寡言的她放心，我毫无根据地说。千惠相信了我这个大她一轮的人的话。我为什么没把她强拉到医院去？明明在春天就察觉到了胸部的异常，却到夏天才去检查。千惠到医院看病前的那三个月空白期会不会就是致命伤？我非常担心和后悔，并为自己的无知感到羞愧。

“以后会变成什么样？”

放下电话后，千惠的声音还一直盘旋在我的脑海里。

与癌症的斗争开始了。

七年后，千惠在博客上回顾了当时身体上的变化。她恐怕是想告诉大家，“怎么可能是自己呢”这种麻痹大意的想法，会如何左右一个人的命运。