

里山生活實踐術



[里山生活實踐術 下载链接1](#)

著者:[日]大內正伸

出版者:晨星

出版时间:2014-8-12

装帧:平装

isbn:9789861778785

本書對於想要過著自然生活的讀者，不僅分享了不可或缺的必備基本技能，並搭配有精采的手繪圖及照片，從如何有計畫的整理一整片森林，到建造小屋、爐灶、堆肥廁所，皆有step by step的詳實說明，是一本內容相當扎實且實用的工具書籍。

什麼是「里山」？

「里山」一詞乃源於日文「Satoyama」的發音，意指在鄰里附近的山林、平原。透過永續的生態保育以及結合當地自然資源的生活方式，與土地產生互動，即是「里山生活」的表現。

■認識里山精神：學習友善環境的生存之道，重新找回與土地間的聯結。

■生態工法智慧：教您如何設計魚道讓魚兒迴游、打造水田群落環境、不傷害自然的擋土工法、石牆堆砌。

■實踐永續生活：分享如何運用自然素材，動手打造環保披薩窯，還有自製堆肥、設置讓微生物回歸的環保廁所。

■詳細圖解說明：舉凡搭蓋小屋棚架、爐灶、山泉水管線引取皆有插圖及解說，讓您更加理解各種應用原理及方法。

作者介紹：

大內正伸

1959年出生於日本茨城縣。插畫家、著作家。從小就喜歡大自然，喜歡捕捉昆蟲、釣魚、登山等。二十多歲時，累積了許多勞動的打工經驗。對於森林、林業有很深的造詣，著有疏伐與鋪設道路等技術的專業用書。他以住在山裡跟鄉村裡的實際體驗，來推廣與自然共生的生活方式，也從事演講與現場活動等。林業相關的著作有《鋸谷式新・疏伐手冊》（全林協）、《圖解 這麼做就可以打造山林》（合著）、《圖解 培育山林的道路設置》、《打造森林「不種樹」》。山居生活相關的著作有《山林生活快活的基本技術》、《用地爐與薪柴過日子》（以上皆為農文協），山岳紀行相關的著作有《一個人背著帳棚在南阿爾卑斯山旅行》、《北阿爾卑斯山的達摩》（電子書／w
ook）等。

網頁「神流工作室・SHIZUKU」www.shizuku.or.tw

目錄: PART1 木材的運用

1 自己就能做到的疏伐方法（準備篇）

適當的採伐時節

採伐下來的木頭乾燥後才能使用

杉木材的葉枯乾燥

人造林的變化與現狀

打造強健森林的疏伐密度

用捲尺、釣竿與對照表得出採伐的數量

挑選樹木後做下記號

採伐所需的工具（斧頭、柴刀、鏈鋸機）

●專欄／ONE POINT 鏈鋸機講座

柴刀與鋸子的研磨方法

2 自己就能做到的疏伐方法（實踐篇）

伐木是非常危險的！

伐倒的方向與安全確認

準備與伐倒的基本知識（導向口、追伐口）

被壓木的處理

必須留意特殊的樹木

剪枝與圓切

確認與修枝作業

享受之後的育林作業

3 剝皮疏伐取得杉木的木材！

「剝皮枯萎法」

人造林再生的契機

剝除樹皮後的木材是高級木材

採集剝皮樹木的選木
剝除樹皮與採伐枯萎樹木的技術
用樹幹來做柱子
用「抱柱」來補強
當然可以做成優質的薪柴也可以當成雕刻的材料

4 劈砍、削鑿、從樹幹變成厚木板

樹幹的部位與木材的特徵

從樹幹變成厚木板

削鑿的訣竅

修整與上塗料

5 用杉木板來挑戰拼疊板與斜角鳩尾樺！

用「斜角鳩尾樺」來做鍋蓋

拼疊、拼板舌槽接、楔釘樺

斜角鳩尾樺與拼疊木板的加工訣竅

6 從湯匙到木臼都可以樹幹跟薪柴來做

使用易於造型的杉木

應用縱向肌理來造型

讓食物更加美味的杉木

「生木木工」雕造的容器

雕鑿木臼

●專欄／認識古代の木臼製法

7 用掘立柱來立招牌與搭小屋

樹幹圓木材是很堅固的

柱子選擇、立柱方式

用疏伐材來做掘立招牌

搭建小屋則必須先立柱子

架上桁條、綁上樺

用杉木皮做屋頂的材料

用目視來調整

配合屋頂的素材鋪設野地板

釘浪板的方法

●專欄／疏伐與年輪的關係

雕刻材的分類一覽

PART2 水的運用

1 把山中的清水引到家裡簡單的設備與配管方法

日本山裡的水是軟水

其實是很辛苦的……

山泉水管線配置的基本知識

淨化混濁水的方法

用小石頭跟砂做成不添加藥品的淨水裝置

慢速過濾屬於生物過濾需要保持固定的速度

2 手押幫浦的水井再生法

鄉村裡的水井與慢速過濾的關聯性

消失的水井

在網路上購買手押式幫浦

水井的趣味與用法的重點

●專欄／讓生物豐足成長山里DIY講座

農地與生物之間的網絡

冬季水田

蝙蝠、青蛙、山椒魚

小型魚道

水田群落生境的例子

PART3 石頭與土壤的運用

1 擋土的基本工與用天然石來做石牆

不傷害自然的擋土基本工法
草木的根能夠防止崩塌
用野石（天然石）堆砌石牆
堆砌石牆的方式
石牆的構造
堆砌石牆的準備跟順序
填裡石與回填
高的石牆就需要組裝踏台
維持修護

2 在山裡開路的方法及修護
讓道路拓展山林的利用價值
建造不會荒廢、不會崩塌管理容易的道路
即使切土不高也須重視盛土
最低限度的道路寬度
用挖出的樹木作擋土構造物
用鏟斗緊密堆砌的「表土切塊鞏固工程」
緊密壓實的重要性
橫渡小溪流的方法
不要把闊葉樹的幼苗丟掉

●專欄／追訪「青石」

日本的銘石產地

PART4 火的使用

1 用自然素材（石頭＋黏土）來做環保披薩窯

薪柴用量少的披薩窯

蒐集材料

石製基座的重點在四個角

以磚塊鋪窯床

堆土塑形

製作開口部分的拱形

用黏土來做本體

搭上屋頂

生火方法烤披薩的方法

2 實際用火的正統地爐的製作方法、使用方法

要在排煙與打掃上下工夫

如何裝設地爐？

地爐所需的配備

基本使用法、保持炭灰清潔

燃火的方法與訣竅

火焰跟熾炭的關係

維護措施

3 移動式爐竈與火箭爐

呼風的石竈

方便的移動式爐竈

發想新奇的火箭爐

爐竈的分類使用方法

4 薪柴火爐&煙囪的山林生活徹底活用術

憧憬的第一座薪柴火爐

把煙囪穿過鐵皮浪板屋頂

只需要五千日圓！

第二台是重量級的火爐

用槓桿來移動火爐

安裝煙囪的小祕訣

把煙囪穿出土壁的方法

●專欄／用角材製作薪柴堆放場

PART5 微生物的應用

1 廢草堆肥化與堆肥容器

堆肥的原理

打造堆肥場

堆肥的循環使用

燃燒製作草木灰

●專欄／製作柵欄防野豬

廚餘的處理

用紙箱製作簡易的堆肥容器

2 讓微生物回歸自然「環保廁所」的製作方法

「獵雉雞」閒談

糞便能夠成為樹木的養分

利用好氧性來促進分解的處理洞穴

市售的堆肥廁所

驚人的複合發酵生化廁所

能夠DIY設置、配管的「a・un-unit」

PART6 利於山居生活的工具&修理術

1 用槓桿、擔子、滾木、滑輪來移動重物的訣竅

用鐵撬來操作槓桿

利用滑動與慣性

如何擔運物品

「架籠擔運」的技巧

滾木真偉大!

嘗試使用滑輪

2 修理拉門與建具移設的DIY

優美的日本拉門

鴨居與敷居

拉門的修理實例 (一)

拉門的修理實例 (二)

拉門的移設實例

3 柴刀、鐮刀、斧頭刀柄的更換與修理術

刀柄應該自己動手做

各式各樣的素材・形狀・固定方法

用木楔來固定的類型

方便的櫟木木楔與材料的保存方法

用細的杉木樹幹來製作刀柄

自己做的工具自己用

• • • • • [\(收起\)](#)

[里山生活實踐術_下载链接1](#)

标签

朴门

山野生活

有機生活

自然

自然生活

永续设计

农耕

自然教育

评论

火，水，和旱厕的讲解很有趣，实践操作方面各种数据缺了很多

细致详细，考虑到了环境友善～尤其喜欢堆肥那一章

图画得很详细

动我们没动过的脑子，不是读读那么简单

[里山生活實踐術_下载链接1](#)

书评

有在农村呆过的朋友对这本书里的一些内容会比较熟悉,都是经常在用,除草 生火

砌石墙,书比较系统,完全罗列. <http://user.qqzone.qq.com/2868681060/2>
这里可以看一下大概的内容

[里山生活實踐術 下载链接1](#)