

积存时间的生活



[积存时间的生活_下载链接1](#)

著者:津端修一

出版者:太雅出版有限公司

出版时间:2014-8-1

装帧:平装

isbn:9789863360490

什麼是〈熟年優雅學院〉— Aging Gracefully, 優雅而睿智地老去，
絕對比只想健康地活久一點，更真魅力。

◎「如果人生的尾巴是青春就好了。」活潑好動的津端修一，88歲完成大溪地帆船之旅。這對夫妻 $89+86=175$ 歲。愈老，卻過著愈美麗的人生。身體健康、沒有疾病、精神充沛。雖然沒什麼錢，卻過著令人羨慕的好生活，2012年接受日本NHK電視專題報導，引來絡繹不絕的訪客。

◎任何紀念日，送給父母最好的禮物，「有家真好！送給父親和母親打氣加油的一本書」！（「有家真好」，是津端修一家裡牆壁上面的家庭名言）

◎本書附錄「出版人序」太雅總編輯前往名古屋實地採訪津端修一和津端英子的報導。

我們相信50歲之前，人的潛力發揮低於20%，所以50歲之後，變成人類智慧結晶的關鍵年齡。

好生活，不只是舒適安全，或是心靈找到寄託的對象；而是對於生活內容和身心安頓的滿足感，可以打上極高的分數。

我們所引見給您的優雅熟年人物，不是邁入晚年才開始經營他們的Aging Gracefully，而是一直以來，他們就是對生命充滿熱情的人，在自由時間變多之後，活出更多倍的熱情！

以上帝賦予人的夢想力，執著而有紀律地做著他們喜愛的事情，直到時日足了，生命的畝田呈現出燦爛的果實。

作者介紹：

津端修一

一九二五年生，自由評論家。東京大學畢業後，先後任職於安東尼·雷蒙和板倉準三的建築設計事務所，然後進入日本住宅公團。一九六九年以「高藏寺新城計畫」獲得日本都市計畫學會石川獎。歷任廣島大學教授、名城大學教授等職，目前以自由工作者的身份，繼續從事評論活動。

津端英子

一九二八年生於愛知縣半田市，老家是有兩百多年歷史的釀酒廠。一九五〇年結婚，闢地種菜，實踐在大地紮根的精緻生活。夫妻合著的作品有：《懷念的未來生活方式》、《閃亮而摩登》、《明日也是小陽春》。

目錄: 越來越美麗的人生 修一
思考眼前的未來，積極地生活 英子

耕土

修一式快樂務農的巧思 修一

自家種苗 英子 27

從小就熱愛菜園 英子

種菜的開始 英子

在廣島鄉下第一次種稻 英子

讓人覺得「好想多吃一點」的程度是最好的 英子

收成不佳時更懂得珍惜 英子

柚餅子 英子

開始種菜 英子

利用身邊的東西 英子
無論如何都要「呵護」 英子
決明子茶——自種自喝二十年 修一
種大麥泡麥茶 英子
遇見歐洲的菜園 修一
最後回歸塵土 修一
可樂餅 英子
用馬鈴薯做麵包 英子
竹林的副產品 修一
無農藥種植的技巧 英子
與自然和昆蟲共存 修一
簡單最好
舒適的圓木小屋 修一
依時節替換的樂趣 英子
鑑賞真品 英子
積存時間 英子
四季麻糬 英子
享受費時耗工的生活 修一
維護自己的房子 修一
爬上屋頂 修一
思考適當的居住地 修一
每個人都要具備「存活的能力」 修一
騎越野車輕鬆上坡 修一
所有生活來自於廚房
成為上班族的妻子 英子
空氣一樣的人 修一
從可靠的商店購買食物 英子
知多半島捕到的當地魚 英子
熱愛款待來客 英子
千層麵的回憶 英子
味覺的記憶 英子
送禮的原始體驗——酒糟醃菜 英子
保持一身輕鬆 英子
女兒的陪嫁 英子
廚房是家庭的中心 英子
用砂鍋最安心 英子
款冬佃煮 英子
昆布佃煮 英子
女人不論幾歲都不能變得不可愛 英子
醃梅子乾 英子
醬油醃梅子 英子
梅酒和蜂蜜醃梅子 英子
蕗蒿 英子
不想過違反自然的生活 英子
每天都要花兩個小時 英子
早上先喝一杯果菜汁 英子
八十四歲開始服用營養補充劑 修一
做蘿蔔乾 英子
一百次培根 修一
為了做出好吃的甜點 英子
四座冷凍櫃和一座冰箱 英子
英子式蔬菜冷凍活用法 英子
重要的法則
依自己的感覺下判斷 英子

自己的心目中什麼最重要？修一
錢用完了就換個腦袋思考 英子
男人需要玩具 英子
不信任語言的傳達——關於帆船 修一
在開船時期待回程的旅行 英子
要帆船不要車 修一
喜歡就一頭栽進去 修一
婆婆愛吃的斐濟果 英子
一輩子不受羈絆的老爸 修一
父親教我如何打掃 英子
互助合作，互不干涉 英子
夫妻之間要留下空隙 修一
記錄是寶藏，也是財產 修一
自成一格的生活方式 英子
• • • • • (收起)

[积存时间的生活](#) [下载链接1](#)

标签

田园生活

生活

日本

我喜欢的生活

津端修一

充满温情

日本文学

随笔

评论

全然信任丈夫，让他做他喜欢的事情，然后接受生活的安排，做自己的能做的事。这是日本女人的特性，还是母亲的特性呢？

文字清爽，没有一般日本文学那种碎碎感。喜欢里面大部份的生活理念，比如吃很重要，要吃得好，就算贵也要买可以用很久的物品，物尽其用，爱自然等。英子应该是典型的旧日式家庭主妇，过日子真是一把好手啊。任性的修一要是没有这个贤内助估计没法过得如此舒心吧。

盼了好久书终于到了，一口气读完，好喜欢这样的生活，等娃省心了就去实践。

因为英子，突然就很想学机织，把带着温度的手工艺品赠送给朋友，光是想想就让人浑身幸福的。看《人生果实》的时候，看英子把各种院子里收获的各种蔬果装进许许多多快递箱，寄送给朋友，隔着屏幕也感受到了暖意。修一给买蔬菜和鱼的店家寄的手绘明信片，在田里竖起的黄色小名牌，为孙女做的精致的玩具木屋，忍不住感叹，真是可爱的老爷爷啊。生活方式、语言文字、衣食住行、人生态度，一切的一切都朴素自然，温暖平实。

我们努力一生，都想晚年有好生活。修一爷爷和英子奶奶用近四十年的时间，过着没有积蓄却令人羡慕的好生活。他们吃最高级的食物，过最高级的生活。没有银行存折，却有着相当于存款的更为富足的菜园。好生活不是用钱可以买的，是用时间积存下来的。用时间等候泥土肥沃、生长出最好的蔬果…只是这本书的排版实在想吐槽，严重影响阅读体验…

没有明天也是小春日和好看

想像他们一样老去

和纪录片配合着看会更好，更有画面感。里面英子奶奶一些观念其实并不赞同，比如对两性的态度，对奉献的看重。但很喜欢她对待生活的态度，独立自主，环保健康，连接内心的需求。是呀，只要缓慢而坚定地成长着，老了又有什么可怕的呢？

因为是口述实录，文字简洁朴实，别有一番趣味。两位老人家在生活中累积了惊人的常识、经验和能量，活得很有素雅且纯粹。鼓动着我很想卸甲归田，接受大自然的洗礼与馈赠，才不枉此生。

把日子快成烟火与诗的浪漫主义生活家，特别特别喜欢，这样的生活是我的梦想！

老头说他们到了一定年纪后再不体检，放宽心生活。我判断他们在不断劳作中赶走了疾病，也通过劳动的消耗吸收那些甜品和酒。健康和不健康的生活概念不是相对的。

1、积蓄时间，一点一滴，孜孜不倦。
人生虽长，却没有时间枉费，请充裕一生。2、于情重，终与一人。

一点一滴，缓慢坚定的做，时间会给你所期待的东西，是为积存时间的生活。被这对很棒很好的爷爷奶奶不断感动和激励着...

有幸读到

比纪录片里呈现了更多细节和思考，修一和英子将生活活得真挚而动人，真是榜样！

都是人生简单难行的大智慧。

向往的生活 了不起的人生观

平行线的交集

在诚品看的 两个人一辈子的生活 很般配 平淡而如意 希望有这样的晚年 文笔相呼应
很好读 英子是会过日子的主妇 修一是会生活的建筑师

生活的智慧是来自时间的累积，而食物，也是需要耐心等待的。

[积存时间的生活](#) [下载链接1](#)

书评

趁着五一小长假去泉州玩，在去泉州的火车上，一口气看完这本书。
及至开始写这篇书评，却已过了大半月。也不知自己到底在拖延些什么。
言归正传，切入正题——
我一直都不觉得自己是那种伤春悲秋神经纤细的类型，这本书实际上也十分的温暖美好
，但不知怎么的，书里有句话却总让...

这本书在一定程度上改变了我的消费观，即使没有钱，东西也不能随便买。要买就买自己特别喜欢的，可以用很久的物品。毕竟要和自己相处这么多年。和物品亲密接触的时间都有和人接触的时间一样。东西不能只买使用便捷，堪用的就行了。要有这个能用多久。能传给后代吗？吃得东西要...

《积存时间的生活》有人说生存和生活不一样，生活像是生存的升华。
有人说生活不仅眼前的苟且，还有诗和远方的田野。
有人说真正的英雄主义是认清了生活的真相，却依然热爱生活。
英子奶奶说她所热爱的就是厨房的那些事儿。
修一爷爷说英子奶奶的善意维持了世间的运转。这本...

当下，一旦忙碌起来就顾不上“过日子”了。吃一顿饭风卷云残十分钟，却要在厨房忙

碌一两个小时，浪费。跋涉到一个有山有水的地方，安静的晒晒太阳，看看书，还是浪费。衣服破了，聚着灯光一针一线缝补，拆拆洗洗更是浪费。浪费的不止是手脚力气，也不止是表情，好像说的是时间...

因为一条微博视频，让我想起了这本《积存时间的生活》，于是周末时间重新读了一遍。封面就能打动我：一个老爷爷和一个老奶奶，白发苍苍，爷爷手搭在奶奶肩膀上，脸上流淌出自然幸福发自内心的笑意，这个定格的永恒也是我所向往之。最近很多美食节目都在推荐和食物有关的书，我...

抛开令人羡慕的生活不谈，书中细碎平凡的点滴之中不难看出修一先生对人生的态度。就是罗曼罗兰笔下最契合的那种：认清了生活的本质但依旧热爱生活。他超前理念的新城规划最终并没有被采用，直到修一先生去世之后，曾向他求助的精神病院建设项目采用了修一先生的设计。古来圣贤...

积存时间的生活，这本书的名字很有意思啊！积存时间，在我看来就像是修一和英子种植时花好多年不停的改良土壤一样，一点点积累土壤的养分，一点点积存自己的生活幸福。书中很多细节，对此都所有展示，无论是种植、做饭、储存食物，还是存钱买有品质的家具、有品质的衣物等等，...

一对日本夫妻退休后自己种菜做饭的老年版李子柒生活。夫妻两个总想自己是最后一个离开的人，他们怕活着的那个会更孤单和难受。我未尝不向往这种男耕女织的生活，喜欢书里那句：“修一和英子在家里的生活，你会以为他们好像两条平行的线，各做各做的事情，但是每隔一段时间，这...

十月份就要过去了，还有4天。这个月是不同于以往任何一个月的一个月。说出这句话的感觉很好，也吃了一惊。近期有一个可喜的变化，我真的开始意识到，或者说冒出了“自己是自己的老板”这样的念头。我要真诚的看待手里的牌，真诚的用自己的所有加入生活，真诚的思考，真诚的...

第一次翻看这本书，看到里面英子奶奶和修一爷爷的照片，他们的脸上，是从容、知足、幸福。尤其是英子奶奶，站在她自己的田地里，笑得宛如少女般，好美~

这本书，如果是爱耕作、爱烹饪、爱捣鼓些花花草草手作的人来看，应该会更心有灵犀。然而，这本书还是打动了我这样一个几乎...

——有感於《送禮的原始體驗》P138

直到看到英子奶奶和修一爺爺關於送禮的書寫之後，我才開始認真地回想起我家過去的送禮「儀式」。

在我還在家裡（汕頭）讀書的時候，有幾年我爸投資了朋友做的鮑魚養殖場，大概印象中差不多也是臨到過年的時候，鮑魚有收成了我爸的朋友就會給...

[积存时间的生活](#) [下载链接1](#)