

# 好物100

# 好物 100

伊藤正子

松浦  
弥太郎



内曾根一的体操服



克莱·莱顿的Y椅



Burberry的风衣



Jean Paul Gaultier的香水

100件好物，可终生相伴的生活提案

生活美学家 松浦弥太郎 & 伊藤正子

公开各自多年来珍爱致用之良品，分享与物的相处之道



Repetto的平跟



小谷真二郎玻璃瓶



Pentax K10D相机



箭牌乐吉的巧克力

[好物100\\_下载链接1](#)

著者:[日]松浦弥太郎

出版者:浦睿文化 · 湖南美术出版社

出版时间:2015-7

装帧:

isbn:9787535672339

100件好物，可终生相伴的生活提案。

一件无可挑剔的冬季大衣，要具备轻、暖、手感好、款式经典、做工扎实等条件，当然更要合体，被松浦苦苦寻觅到的，是哪一件？

对于衣服多是藏蓝、灰、黑的伊藤正子，红色的鞋子是搭配的亮点。即便是配白色T恤和牛仔裤，它也会将你衬得非常女人，具有这般魅力的鞋，又是哪一款？

皮肤的老化几乎都源于紫外线的伤害。与松浦关系亲近的皮肤科医生，给了他哪些意见？

在心情杂乱精力无法集中的时候，伊藤正子会停下手中的工作，为自己沏一杯白开水，这是她选择的盛具又是什么？

.....

本书是日本生活美学家松浦弥太郎和造型设计师伊藤正子的一本生活好物图鉴。两人分别从男与女的角度，从服装、背包、鞋、雨具、饰品、护肤品，再到厨具、家具等等，他们就自己多年来在生活上致用良品与大家分享。

赏物，实则是要挖掘出物背后的内涵。

我终于领悟到越是优质好物，其隐藏的东西就越丰富繁奥。

我与本书里所列举的物品，就是以这种方式相处的。

——松浦弥太郎

我一直向往自在舒适。于我而言，什么才是自在舒适呢？我想就是把自己和自己的周围打理得赏心悦目。

本书中所介绍的，都是我历时所选诚意推荐的好物。如果能为您打造优质时光提供些许帮助，我会非常高兴。

——伊藤正子

作者介绍：

松浦弥太郎 Matsuura Yataro

生活美学家，随笔作家，古书店“COW BOOKS”的创始人。

以“正直、亲切、笑容、今天也要用心过生活”为信条，书写生活和工作中的乐趣、富足和学习之处，并通过杂志连载，电台播音，办演讲会等形式而与大家分享交流。

主要作品有《100个基本》《不能不去爱的两件事》《今天也要用心过生活》《谢谢你》《崭新的理所当然》等。

伊藤正子 Yito Masako

造型设计师。曾在文化服装学院学习设计和服装制作，后作为烹饪等日常生活方面的造型设计师，从事女性杂志与烹饪书籍的工作。以能在平常生活中发现乐趣的敏锐视角，接地气的生活姿态而受到许多人的欢迎。从料理、杂货到缝纫等围绕著生活的各个领域，在日本都拥有有广大的支持者，

著有《馈赠物语》《松本的十二个月》《伊藤正子的厨房工具》《伊藤正子的食材选择》等。

## 目录: 前言

成熟装扮

1肩背亦美的包

2腾出双手开步走

3衬衫须白色

4衫似春风

5熨烫的喜悦

6熟女的得体装备

7甩手前行

8柔软地裹住双手

9将礼物贴在耳边

10一生之交

11适足良履

12美丽恋人

13无可挑剔的大衣

14将渴望据为己有

15皮带彰显格调

16成年人的品味

17内衣半年一换新

18隐秘处更要精致

19雨天就穿WESTON的Golf

20贵在质朴刚健

21物以类聚

22女人的排场

23头发两周一理

24自身的修饰

25有梦想的外套

26夏日之选

27未成年人不宜

28扮美始于足下

29漫步在冬季的纽约

30披在和服外的毛毯

31夏日里赤足而履

32选鞋的条件

33用心织就的针织衫

34日常随意穿羊绒

35关于护肤

36日日使用必择优品

37选择适体的服装

38因没有而定做

39领带从素

40春日香氛

<对谈> 关于成年人的装扮

丰美餐桌

41为自己铺开桌布

42新鲜却又亲密

43因对话而相识

44良时善度

45用作茶海的“Lucie Rie”

46宛若掌心的茶碗

47 丹麦的手工  
48 刀具之美  
49 “开饭啦” 四寸半草花纹碟  
50 纯白的淡雅  
51 杯中插花  
52 优美侧颜  
53 久寻而得的茶托  
54 托送一种特别的气氛  
55 男人的料理  
56 环游世界的美食之旅  
57 我的老师  
58 迷失在泡沫中  
<对谈> 关于吃的品味  
舒心生活  
59 Y椅上的风景  
60 来自座椅的呵护  
61 令人肃然起敬的剪断感  
62 美到扫帚  
63 水彩画具常伴左右  
64 旅行必备  
65 要物搬运亲力亲为  
66 开箱见喜  
67 为思考而生  
68 触摸大自然  
69 只要拥有  
70 裹护双足  
71 读一读看一看  
72 不经意间  
73 每日必做  
74 素框  
75 镜片外的世界  
76 愿一直收于包中  
77 与世无争  
78 散发森林气息的书  
79 语尚往来  
80 纸上的雪花  
81 旅途中的日常  
82 每一天的支持  
83 她喜欢过的蓝  
84 一生的伙伴  
85 下笔如有神  
86 挺直腰背  
87 发现漂亮盒子  
88 只要有花  
89 理想达成的莱卡镜头  
90 静默却不容忽视的存在  
91 坂本茂木手制铭牌  
92 活版印刷的名片  
93 法国历史之幽馥  
94 像巴黎女子一样  
95 在青柠罗勒和柑橘的芬芳中  
96 一天的始与终  
97 筐的区别  
98 整理房间

99乐在巴赫前  
100目光的终点  
<对谈> 何为优质生活  
· · · · · (收起)

[好物100 下载链接1](#)

## 标签

生活美学

日本

松浦弥太郎

生活

生活的艺术

生活情趣

生活方式

随笔

## 评论

印象深刻的一段话，说人的皮肤是反映这个人生活状态和生活美学最直接的部分。干净是一个人最重要的事。

---

在那个没有微博的时代，松浦弥太郎通过这种方式晒

表面上看，这是一本非常小资的书。仔细读过之后，才发现它其实是在传递一种生活美学。对年轻人来说，咬咬牙做一些貌似超出自己支付能力的私人投资，提升品位，取悦自己，可以促进成长，将来也能获得加倍的回报。作者对日常使用物品和美好事物的欣赏与尊重，值得细细品味。

没有松浦弥太郎的台版日日100好，纸张和选的物品，这本太偏吃穿，连香奈儿指甲油都上了，生活购物指南比较符合，台版日日100里有好多故事有趣的物品

虽然像是消费指南，但我觉得更可贵的是里面传达出的对生活品质追求的理念。举例来说，如果我们觉得房租贵，为了省钱自己住的辛苦些，但问题是，住房难道不是生活的一部分吗？所以，让自己用好点儿也是让自己生活好点儿。所谓「如果你有点钱，把它花在可以陪伴你成长的东西上面。就连岁月也会成为一份财产」。

嗯，就是要有钱。

爱不释手，如果有好物100，那么这本书可算得上好物101

譬如「我家羊绒衫像T恤一样穿」这种，啊，很励志。

此书存在的意义是什么？太过主观的教条主义。特别对两周剪一次头和半年换一次内衣不耐烦。

原本是凑单的，当杂志很快就翻完了。但总体还是很欣赏松浦弥太郎的生活哲学，自由但不凑合。衣食住行工作爱情什么都不能凑合啊，所以我会努力有让自己说“我不凑合”的资本。

实用装逼指南

-----  
买完看过后很后悔，冲着立意去的，但是感觉内容没把这种好的立意撑起来。

-----  
发现这里面唯一买的起的是书…

-----  
洗脑良品 然而 相较 与小林和人《永恒如新的日常设计》立见高下……

-----  
不知道这种书存在的意义是什么

-----  
松浦和别人合著的书，每个人讲述一个自己的东西，有故事有品格，当然这些在看到作者本人的时候有点惊讶，因为穿着打扮很像国企干部，看着特传统正派，哈哈~~~希望是个错觉。这本书也打算卖掉，因为至少一半的内容用不上。

-----  
很好看

-----  
这部两人合著，口味的差异加之掺杂了一半只有女性才会喜欢的物件，《日日100》那样的好味道被稀释了不少。

-----  
给有钱的装逼犯看的

-----  
书中推荐的物件，基本看过就忘.但书开篇提到：好物品会随着时间推移，每次有不同的新发现，同时也是一种陪伴；身处及周边每一样事物都是经过用心精挑细选，生活于这种环境会心生一种安定、踏实感.结合自己试图想尝试极简的现阶段，颇为认同.用心感受生活细节，物品精选真心喜欢而少样，从而简化生活和内心.物品经久使用，会贴合个人特质.

## 书评

【1】其实我以前很不喜欢这种书。

我对这书的偏见来源于多年前读安[bi--]的后遗症，我不愿意用服装或者用品来给别人定义。就算你每天都用着世界顶级奢侈品（而且品味独特、审美正常），我们评价一个人不是也应该看他/她创造了什么，而不是消费了什么吗？说到底你的审美怎么...

最近经常看各种“出行装备”晒图，《好物100》就像是松浦弥太郎和伊藤正子在晒装备。他们各自从男女角度出发，分享多年生活中拥有过的好物。这种计数和清点既是一个把握和抚摸，也是一种斯多葛式的限制。

“百姓日用即道”，凡日常生活的衣食住行，身边吃穿用度的点点滴...

书名中会令两位作者怦然心动的“好物”，纯属作者们自己角度视角罢了，在我们这些普通的穷屌丝来看，与其说是“好物”，真还不如说是“名物”来得更加准确。书中所推介的种种好物，或者常见如钢笔、信封、便签、利是封、收纳盒，或者私密如内衣、手帕、阳伞，或者常见如手工皂...

生活中有很多烦琐杂碎的事情会纷扰我们的情绪，但是对待生活的态度，不是别人可以左右的，只有自己可以调节自己的情绪。使用好物，不为一种提升自己品味，调节自己高雅情调的一种方式。

随着年龄的增长，越来越喜欢一些舒适优质面料的服饰，也越来越喜欢买一些好东西来取悦自己...

喜爱美好的事物是人的天性，而一一写下这些喜爱的物品、阅读这些文字也有格外的快乐。

两位作者分别从男女不同的角度出发，精挑细选出100件精致好物，分为三个主要部分：成熟装扮、丰美餐桌、舒心生活，大到家居家具，小如眼镜信纸，宏观的发型面貌，

微观到内衣袜子，不拘形式...

---

我不同意这是一本崇拜物质的书，尽管大多数人翻完这本书的第一印象都会如此。一对已经跻身上流社会的日本时尚男女，听巴赫、莫扎特，收藏私人油画，小到袜子、内衣，大到外套、旅行箱，全部都是你未曾听闻的伦敦、米兰、巴黎时尚之都轻奢品，欧洲贵族专享，百年品牌，全手工打...

---

### 生活的品味《好物100》

小小的书很精致，让我想起以前在图书馆里看到的日本原装书，一排排一列列，都是精装的口袋本，日本人做事的确很精细。

不过看了内容就感觉更让人惊叹了，好物100，有点日本味道，不过从名字就能听得出来，说的是100件好东西。什么好东西呢...

---

这类书怎么说呢，需要正好人生领悟到一个阶段，好看这本书，就突然觉得太合适了。看这本书的时候自己正好在这样一个阶段。开始消费得起好东西，只是偶尔会有些小纠结，就是到底要不要花这个需要咬咬牙的钱，自己买回的到底是一种生活态度、心态还是只是一件没有太大必要的...

---

世间好物不坚牢，彩云易散琉璃脆。

稀世珍宝或寻常小物莫不如此，物是人的过客，或者人是物的过客……

生死爱恋或寻常偶遇莫不如此，转头相见，爱恨之间，只是无常……

然而还是买了这本《好物100》。生于世上，期待好物，不过是做人的一点尊严。

松浦弥太郎与伊藤正子，...

---

我很庆幸，有一个非常爱读书的朋友小关。她的介绍，总会让我看到新的境界。

这本书也是她介绍、借给我看的。可肤浅的我实在是汗颜，刚开始只觉得整本书好像是硬凑出来的。只是凭着对介绍人的信任，还是看了下去，但越读下去就越觉得这本书要说的根本就不是书中具体到某某牌子的...

---

《好物100》是我一直想买没买，两个月过去后依旧心心念念，还是买来的图书。一口气读完，感觉很美妙。此书的出现正适合我目前生活的心境：使用好物，也是一种修

身和养心。

好物100是一个意向性目标，既可以指自己最好的物品100件，也可以指100分的好物品...

---

松浦弥太郎被称为日本最懂生活的男人，伊藤正子是一位造型设计师，总之他们两个人懂时尚、懂生活、懂品质、懂优雅。《好物100》是两人合著的作品，与大家分享各自珍爱的物品。

顾名思义，《好物100》就是100件好东西。内容品种涵盖了衬衫、鞋子、丝巾、化妆品、钱包、桌布、餐...

---

今年第1本，累计534本，《好物100》。

元旦第一天上完了一整天的课程，带着疲惫的身体回到家附近的商场觅食，在门口就打定了注意吃日式骨汤拉面吧！吃完后看看手表今天不过走了7000步，头脑疲惫就逛逛商场凑够1

万步数顺便以此休息吧！每次经过猫的天空之城还是不小...

---

我对《好物100》倾心已久。昨晚窝在房间角落里，终于在把玩这本小书的过程中看完了它。作为闲时读物，这本书很合适。

这本书，你可以简单粗暴地认为是一本单品推荐书，和现在的各种种草推荐别无二致。但又不一样。我寻思着，《好物100》出彩的地方在于：1. 它可能是最早以书...

---

下班想读点什么，就一个人逛到了1200bookshop，走了一圈，预计一夜可读完，便拿起了这本书。每一种物品的介绍都很平淡，故事性情感性不太强，2小时就读完了。这样的下班时光，还挺值得回味的。

书中的100件好物都是奢侈品，不是普通人可以一一追求，但这些极致的追求，给我们的...

---

看完之后被种草了Fox

umbrellas的雨伞，书里那把黑色的长柄伞真是硬朗又儒雅，英姿飒爽至极。淘宝看了下价格，瞬间觉得看看就好了，用1500RMB的价格买把伞，有违我的价值观。

消费升级的年代里，这本书是硬通货，中国大部分先富起来的人，可能只知道那几个大牌，也只知道把钱花...

[好物100 下载链接1](#)

---