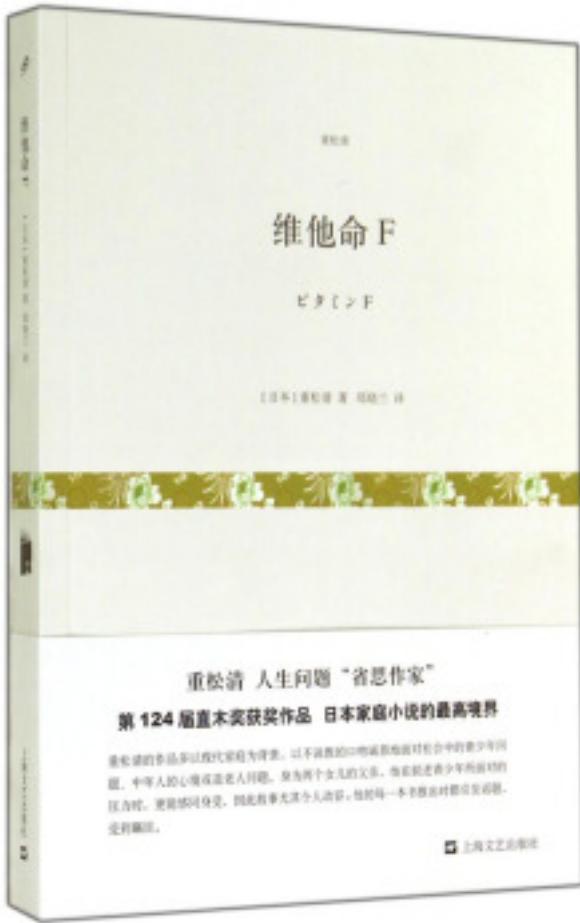


# 维他命F



[维他命F\\_下载链接1](#)

著者:[日本] 重松清 著, 郑晓兰 译

[维他命F\\_下载链接1](#)

标签

评论

很好啊, 等于三四折的价格买了这么多书

活动力度很大，买了很多书，两天全到齐了！太好了！！

绝对正品，价廉物美，发货效率。感谢商城，希望以后能多策划一些更好的活动，会继续支持！

京东的送货速度很快，东西包装的很好，很满意的一次购物体验

纯文学力作，第一次读，希望能得到好的阅读体验

好，最近天气冷，刚好可以读书

一直在京东买东西，挺不错的。

是的！在乎一点没有意义上讲理了理就算你是朋友了……这些

京东购书，质量可靠，物流很快

京东的东西一如既往的好啊

很好的书，封面设计漂亮，绘图精美，纸质精良，会和朋友一起阅读，分享心得。

本来是很不想买的一本书，看看这个系列快要收集齐了，就买了。

书挺好的，才看了第一个故事，还没来得及看其他的。

值得好好看的一本书

很好的一本日本小说。就像许多日本好小说一样，有生活感，又有些新的感悟。不深刻，但十分细腻。

东西很不错，挺好的，很喜欢，谢谢！！！

经典版本，值得推荐！

看了毛利老师的公众号推荐买得，还没打开。真的喜欢书

帮别人买的 质量没问题

非常不错的书，非常有价值

好书，只要选择货到付款，送货超快

好，很好，非常好，还会再来。值得推荐。

-----  
非常不错，以后还会再来的。

-----  
质量不错，物美价廉！

-----  
书，收到了，还没有看，先给个好评。

-----  
第124届直木奖获奖作品。

-----  
好好好好好好好好好好

-----  
正版书价格实惠，物流快，送货服务优质

-----  
不错哟，正品，内容很好，好评

-----  
这书名好，有种科幻的感觉

-----  
真是大师们的杰作，常好的书，shouy匪浅

-----  
东西不错，派送迅速！

-----  
好书 京东买书 方便快捷实惠

-----  
中年危机啊。

-----  
里面好几个故事，看了一个故事，感觉挺好的

-----  
帮同事买的…

-----  
“子夜书社”节目中介绍的好书都值得买来读。

-----  
不错的书

-----  
发货很快

-----  
书小，字小，太贵。

-----  
不错

-----  
好啊

-----  
啊

-----  
活动给力，果断入手，屯着慢慢看。

还好

包装还不错，都有封膜

这些喧哗和躁动的人生中沉寂为4个字：好好读书。

很喜欢哟 哈哈

okojojokik

对比这本书的几家购书网站，京东最优惠。物流快，服务满意，下次还来~~~~

一直收这个系列，短经典，携带方便。买好书，上京东。

贊贊贊贊贊贊贊贊贊

京东活动期间购买京东活动期间购买

短经典，已经收藏了好多本了，希望能收全这个系列！

不错的，感觉比较满意的。

很值得推荐的一位日本作家

不错，喜欢

不错，搞活动的时候买的，价格相对便宜，而且送货快，赞一个！

《维他命F》被誉为“日本最高的家庭小说”。

作者重松清以七个不同的处境描绘男性即将进入中年时的矛盾心情，有亲子冲击、亦有夫妻问题。有在生日时带全家来到昔日和初恋情人一同度过的饭店，回首往事的三十七岁青年；亦有即将迈入四十岁，却一直抗拒“想当初”或“从前”的课长；有面对进入少女期的女儿变化及交友感到不知所措的爸爸；也有面对孩子在学校受到欺负，心理产生偏差时，自己却只想逃避的父亲……每个故事都直入人心，在日本出版时，受到无数父母及青少年的认同与共鸣。《维他命F》被誉为“日本最高的家庭小说”。

作者重松清以七个不同的处境描绘男性即将进入中年时的矛盾心情，有亲子冲击、亦有夫妻问题。有在生日时带全家来到昔日和初恋情人一同度过的饭店，回首往事的三十七岁青年；亦有即将迈入四十岁，却一直抗拒“想当初”或“从前”的课长；有面对进入少女期的女儿变化及交友感到不知所措的爸爸；也有面对孩子在学校受到欺负，心理产生偏差时，自己却只想逃避的父亲……每个故事都直入人心，在日本出版时，受到无数父母及青少年的认同与共鸣。《维他命F》被誉为“日本最高的家庭小说”。

作者重松清以七个不同的处境描绘男性即将进入中年时的矛盾心情，有亲子冲击、亦有夫妻问题。有在生日时带全家来到昔日和初恋情人一同度过的饭店，回首往事的三十七岁青年；亦有即将迈入四十岁，却一直抗拒“想当初”或“从前”的课长；有面对进入少女期的女儿变化及交友感到不知所措的爸爸；也有面对孩子在学校受到欺负，心理产生偏差时，自己却只想逃避的父亲……每个故事都直入人心，在日本出版时，受到无数父母及青少年的认同与共鸣。《维他命F》被誉为“日本最高的家庭小说”。

作者重松清以七个不同的处境描绘男性即将进入中年时的矛盾心情，有亲子冲击、亦有夫妻问题。有在生日时带全家来到昔日和初恋情人一同度过的饭店，回首往事的三十七岁青年；亦有即将迈入四十岁，却一直抗拒“想当初”或“从前”的课长；有面对进入少女期的女儿变化及交友感到不知所措的爸爸；也有面对孩子在学校受到欺负，心理产生偏差时，自己却只想逃避的父亲……每个故事都直入人心，在日本出版时，受到无数父母及青少年的认同与共鸣。《维他命F》被誉为“日本最高的家庭小说”。

作者重松清以七个不同的处境描绘男性即将进入中年时的矛盾心情，有亲子冲击、亦有夫妻问题。有在生日时带全家来到昔日和初恋情人一同度过的饭店，回首往事的三十七岁青年；亦有即将迈入四十岁，却一直抗拒“想当初”或“从前”的课长；有面对进入少女期的女儿变化及交友感到不知所措的爸爸；也有面对孩子在学校受到欺负，心理产生偏差时，自己却只想逃避的父亲……每个故事都直入人心，在日本出版时，受到无数父母及青少年的认同与共鸣。《维他命F》被誉为“日本最高的家庭小说”。《维他命F》被誉为“日本最高的家庭小说”。

作者重松清以七个不同的处境描绘男性即将进入中年时的矛盾心情，有亲子冲击、亦有夫妻问题。有在生日时带全家来到昔日和初恋情人一同度过的饭店，回首往事的三十七岁青年；亦有即将迈入四十岁，却一直抗拒“想当初”或“从前”的课长；有面对进入

少女期的女儿变化及交友感到不知所措的爸爸；也有面对孩子在学校受到欺负，心理产生偏差时，自己却只想逃避的父亲……每个故事都直入人心，在日本出版时，受到无数父母及青少年的认同与共鸣。《维他命F》被誉为“日本最高的家庭小说”。

作者重松清以七个不同的处境描绘男性即将进入中年时的矛盾心情，有亲子冲击、亦有夫妻问题。有在生日时带全家来到昔日和初恋情人一同度过的饭店，回首往事的三十七岁青年；亦有即将迈人四十岁，却一直抗拒“想当初”或“从前”的课长；有面对进入少女期的女儿变化及交友感到不知所措的爸爸；也有面对孩子在学校受到欺负，心理产生偏差时，自己却只想逃避的父亲……每个故事都直入人心，在日本出版时，受到无数父母及青少年的认同与共鸣。《维他命F》被誉为“日本最高的家庭小说”。

作者重松清以七个不同的处境描绘男性即将进入中年时的矛盾心情，有亲子冲击、亦有夫妻问题。有在生日时带全家来到昔日和初恋情人一同度过的饭店，回首往事的三十七岁青年；亦有即将迈人四十岁，却一直抗拒“想当初”或“从前”的课长；有面对进入少女期的女儿变化及交友感到不知所措的爸爸；也有面对孩子在学校受到欺负，心理产生偏差时，自己却只想逃避的父亲……每个故事都直入人心，在日本出版时，受到无数父母及青少年的认同与共鸣。《维他命F》被誉为“日本最高的家庭小说”。

作者重松清以七个不同的处境描绘男性即将进入中年时的矛盾心情，有亲子冲击、亦有夫妻问题。有在生日时带全家来到昔日和初恋情人一同度过的饭店，回首往事的三十七岁青年；亦有即将迈人四十岁，却一直抗拒“想当初”或“从前”的课长。

---

很好的书.直木奖获奖作品.

---

2012年华为发布可持续发展报告显示，到2011年已超过15万人，华为总部办公楼海外员工比例也在上升。为了对员工进行保障，华为同年投入达58.1亿。

2012年华为在经济、环境、社会方面的实践与绩效：华为员工人数在2010至2012年呈逐年增加的态势，截至2012年底该公司共拥有来自156个国家和地区的超过15万名员工，其中研发人员占总员工人数的45.36%，外籍员工人数接近3万。与2011年相比，2012年华为中国员工的人数占总员工人数的百分比降低了77.2%至72.09%，海外员工本地化比例正逐年上升，2012年从2010年的69%、2011年的72%增至73%。同时，2012年华为海外中高层管理人员本地化比例达22%，全部管理岗位管理者本地化比例达29%。华为2012年全球员工保障投入达人民币58.1亿元。据悉，这笔支出主要用于为华为全球员工购买各国家和地区的法律规定的各类保险，为员工提供人身意外伤害险、重大疾病险、寿险、医疗险及商务旅行险等商业保险福利，并设置了特殊情况下的公司医疗救助计划。此外，为了应对员工在全球多个国家可能遇到的突发事件，华为建立起突发事件应急处理的相关流程及常设组织，在突发事件发生后第一时间启动应急流程，最大限度减少突发事件对员工的危害。去年底，华为就曾包机救助安哥拉代表处一位重病员工。

2高管名单编辑董事会华为2010年年报中第一次披露了所有董事会、监事会成员名单、简历和照片。年报显示，2010年底，全体持股员工投票选举产生51名持股员工代表和9名候补持股员工代表，并由持股员工代表选举产生公司新一届董事会和监事会成员。新一届董事会成员为孙亚芳、郭平、徐直军、胡厚昆、任正非、徐文伟、李杰、丁耘、孟晚舟、陈黎芳、万飚、张平安、余承东。监事会梁华、彭智平、任树录、田峰、邓飚。CFO 孟晚舟——总裁任正非之女，掌管起这家公司的财政大权。

3企业标识编辑标识示意 华为LOGO

华为新的企业标识在保持原有标识蓬勃向上、积极进取的基础上，更加聚焦、创新、稳健、和谐，充分体现了华为将继续保持积极进取的精神，通过持续的创新，支持客户实现网络转型并不断推出有竞争力的业务；华为将更加国际化、职业化、更加聚焦客户，和我们的客户及合作伙伴一道，创造和谐商业环境以实现自身的稳健成长。核心理念一、聚焦：新标识更加聚焦底部的核心，体现出华为坚持以客户需求为导向，持续为客户

创造长期价值的核心理念；二、创新：新标识灵动活泼，更加具有时代感，表明华为将继续以积极进取的心态，持续围绕客户需求进行创新，为客户提供有竞争力的产品与解决方案，共同面对未来的机遇与挑战；三、稳健：新标识饱满大方，表达了华为将更稳健地发展，更加国际化、职业化；四、和谐：新标识在保持整体对称的同时，加入了光影元素，显得更为和谐，表明华为将坚持开放合作，构建和谐商业环境，实现自身的健康成长。

4发展战略编辑为适应信息行业正在发生的革命性变化，华为做出面向客户的战略调整，华为的创新将从电信运营商网络向企业业务、消费者领域延伸，协同发展“云-管-端”业务，积极提供大容量和智能化的信息管道、丰富多彩的智能终端以及新一代业务平台和应用，给世界带来高效、绿色、创新的信息化应用和体验。华为将继续围绕客户的需求持续创新，与合作伙伴开放合作，致力于为电信运营商、企业和消费者提供ICT解决方案、产品和服务，持续提升客户体验，为客户创造最大价值，丰富人们的沟通和生活，更快地提高工作效率。

5运营网络编辑华为P6(23张)华为向电信运营商提供统一平台、统一体验、具有良好弹性的Single解决方案，支撑电信网络无阻塞地传送和交换数据信息流，帮助运营商简化网络及其平滑演进和端到端融合，快速部署业务和简单运营，降低网络CAPEX和OPEX。同时，华为专业服务解决方案与运营商深度战略协同，应对无缝演进、用户感知、运营效率和收入提升等领域的挑战，助力客户商业卓越。

6主营业务编辑华为P6手机(25张)华为聚焦ICT基础设施领域，围绕政府及公共事业、金融、能源、电力和交通等客户需求持续创新，提供可被合作伙伴集成的ICT产品和解决方案，帮助企业提升通信、办公和生产系统的效率，降低经营成本。华为将继续以消费者为中心，通过运营商、分销和电子商务等多种渠道，致力打造全球最具影响力的终端品牌，为消费者带来简单愉悦的移动互联应用体验。同时，华为根据电信运营商的特定需求定制、生产终端，帮助电信运营商发展业务并获得成功。华为还将对网络、云计算、未来个人和家庭融合解决方案的理解融入到各种终端产品中，坚持“开放、合作与创新”，与操作系统厂家、芯片供应商和内容服务商等建立良好的合作关系，构建健康完整的终端生态系统。

---

好好好～～～～～～～！

---

书非常不错，推荐大家购买

---

《维他命F》被誉为“日本最高的家庭小说”。

作者重松清以七个不同的处境描绘男性即将进入中年时的矛盾心情，有亲子冲击、亦有夫妻问题。有在生日时带全家来到昔日和初恋情人一同度过的饭店，回首往事的三十七岁青年；亦有即将迈入四十岁，却一直抗拒“想当初”或“从前”的课长；有面对进入少女期的女儿变化及交友感到不知所措的爸爸；也有面对孩子在学校受到欺负，心理产生偏差时，自己却只想逃避的父亲……每个故事都直入人心，在日本出版时，受到无数父母及青少年的认同与共鸣。

---

许多津津乐道的题目开嚼，但我宁愿想象那是小儿女一时间的玩闹罢。因为大观园虽然

亦有青春的狂想和萌动，毕竟不是西门大官人的后花园。而春梅游旧家亭馆的时候，所涌上来的，不过是物是人非过后扑面而来的凄凉和叹惋，而《红楼梦》中大观园的丧失，则是对往日青春作上最隆重的一次祭奠。而自己恸哭之余，更像是客观世界里偶尔荒谬并昭示着清醒的存在

短经典，都得买！！！好书！！！

1892年，著名的爱国侨领张弼士先生为了实现"实业兴邦"的梦想，先后投资300万两白银在烟台创办了"张裕酿酒公司"，中国葡萄酒工业化的序幕由此拉开。经过一百多年的发展，张裕已经发展成为中国乃至亚洲最大的葡萄酒生产经营企业。1997年和2000年张裕B股和A股先后成功发行并上市，2002年7月，张裕被中国工业经济联合会评为"最具国际竞争力向世界名牌进军的16家民族品牌之一"。在中国社会科学院等权威机构联合进行的2004年度企业竞争力监测中，张裕综合竞争力指数居位列中国上市公司食品酿酒行业的第八名，成为进入前十强的唯一一家葡萄酒企业。

贵腐酒不仅甜度极高，而且飘逸着浓郁果香，且口感丰富而稠密。贵腐酒之所以得名是因为葡萄颗粒因受到一种叫做葡萄孢的霉菌感染，葡萄孢很娇贵，不是在任何葡萄园都能出现和传播的，它需要一种独特的微型气候(Micro-Climat)才能产生。早上阴冷富水气，下午干燥日炎热。早上潮湿的气候有利于这种霉菌的滋生蔓延，中午过后的炎热天气才能使葡萄果粒里的水分从感染处蒸发，脱水提高了葡萄的甜度。

全世界拥有这种独特地理环境，造就如此苛刻气候条件的葡萄园产区就那么几个。像波尔多地区和匈牙利的产区。此外，采摘也是件麻烦事。

非常好非常好非常好非常好

引人入胜的经典之作，非常不错

还没看.....

书店看上了这本非常好的书，一直想买可惜但是太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然是有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度非常快的，从配货到送货也很具体，快递也非常好，很快收到书了。书的包装真的非常好，没有拆开过，非常新，可以

说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都非常有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封也都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画，让我觉得十分细腻而且具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来也非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人第一印象中，就可以让你让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知道答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外的知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你会感到浑身充满了一股力量。这种力量可以大大激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你会往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，图书也是我们的良师益友。多读书，可以使你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更加聪明，你就可以勇敢地面对困难和挑战。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又可以向你自己的人生道路上迈出了结实的一步。多读书，也能使你的心情变得快乐。读书也是一种休闲方式，一种娱乐的方式。读书可以调节你的身体的血管流动，使你感到身心健康。所以在书的海洋里遨游，也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松你的心情也是一种十分明智的方法。读书能陶冶人的情操，给人以知识和智慧。所以，我们应该多读好书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己变得温文尔雅，具有浓厚的书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处就是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快，包装仔细！这个也值得赞美下。希望京东这样保持下去，越做越好。

---

老公爱的书，感觉真的很不错

---

1917年德国化学家从月见草(夜来香)油中，首次分离出油酸、亚油酸之外，还分离出一种尚未发现的脂肪酸，其化学结构与亚油酸相似，亚油酸是十八碳二烯酸，而后者为十八碳三烯酸，被命名为 $\gamma$ -亚麻酸(GLA)。亚麻酸不能在体内合成，同时又是体内不可缺少的不饱和脂肪酸，故又称维生素F。限于当时的技术条件，没有提纯的维生素F，只是油酸、亚油酸和维生素F的混合物，因此未引起重视，直到20世纪70年代，其作用机制才逐渐被认识，从而引起医药学家的关注。

---

好书，值得看。京东加油。

---

我记得许许多多这种不速之客，我要特别讲述其中一位——那位客人和我们与他共度的那个傍晚。因为这事儿一直栩栩如生地保留在我的记忆里，而且这事儿也是母亲最珍视的一段回忆。

那时我九岁或十岁，我们的客人是个西班牙青年绅士，容貌英俊非凡，表情和风度都极讨人喜欢。他从布宜诺斯艾利斯来，到本省南方约六、七十里格的一个地方去，他请求留他在我家借宿一夜，然后解释说他只有一匹马，因为他喜欢这样旅行，而不愿像土著人那样在前面赶着一群吗，从早到晚以疯狂的速度奔驰不停，每跑三、四里格就更换一匹马。由于只有一匹马，他在路上便不得不从容不迫地前进，一路上还要多次休息，他喜欢每天去拜访好些人家，目的只是为了和人们说说话。

晚餐时，他的谈话和那一口纯粹的标准西班牙语着实令我们陶醉着迷，因为他说起话来简直就像音乐一样。吃完晚餐，我们就在餐厅生起炉火，大家围成一圈坐着，让他坐在中间。由于他说他曾登台表演过吉他，所以我们都像坐在既能看见又能听见的地方。他漫不经心地调了调琴弦，常停下来继续跟我父母交谈，后来终于发现我们怀着多么迫切的心情要听他演奏，这才开始弹起来。他弹的曲调和演奏风格对我们都很新奇，因为他没有那种急速的调子加上异想天开的发展和装饰音，那是本地吉他手们经常爱来的一套。这是非常优美而又严肃的音乐。

接着又是一段时间的停顿，他再次开口说话，说他刚才演奏的那几支小品都是萨拉萨特[1]的创作，这是他最喜爱的作曲家。他说萨拉萨特曾是西班牙最著名的吉他演奏家之一，创作了大量吉他演奏的曲子，后来他放弃了，转而去拉小提琴。作为小提琴家，他可以在欧洲赢得声誉，可是在西班牙大家都感到惋惜，因为他放弃了民族乐器。

他说的这一切很有意思，但我们越来越想听他演奏曲子，他却弹得越来越少，停顿的时间也越长，最后他把吉他放了下来，转脸向着我父母，笑了笑说道，他请求原谅——他不能再弹下去了，因为他有心事，他说，对他们他有义务把心事说出来，这样他们就会知道这天傍晚他们的款待给了他多大的欢喜，而他对此是多么欣赏。他继续说，他出身于一个大家庭，一个统一的大家，所有家人都和自己的父母住在一起。冬天，在西班牙他所在的那个地方，天气很冷，到了傍晚他们就团聚在大厅里，围坐在一堆橡木燃起的大火前，或读书，或谈话，或弹琴，或唱歌，以度过时光，他们感到这是最幸福的晚上。自他多年前离开故国以来，自然他心里偶尔会回想起那一时刻和那些晚上——暂时的思绪和回忆。今天傍晚，昔日的那种情景以不同的方式出现了，不是回忆，而是过去的复活，因此他坐在我们当中，再次回到了西班牙，有变成了儿童，和他的兄弟姐妹和父母一块儿坐在了炉火旁边。由于心中产生了这样的感触，他便无法继续弹奏下去了。他认为，在外面这个人烟稀少又无树木的潘帕斯草原上，在生活如此粗野、如此原始的地方，他竟然第一次有此经历，真是再稀奇没有了。

他一面讲述，我们一面侧耳倾听——多么想知道啊！而且玩味他的每一句话，尤其是我的母亲，她的眼里不断涌出泪水，闪烁着湿润的类光。后来，她经常回忆起那晚上的客人，我们从此没再见到过他，但他却在我们心中留下了一个不可磨灭的形象。

---

京东618活动购买的书籍，囤积着夏天阅读之用。

---

《维他命F》被誉为“日本最高的家庭小说”。

作者重松清以七个不同的处境描绘男性即将进入中年时的矛盾心情，有亲子冲击、亦有夫妻问题。有在生日时带全家来到昔日和初恋情人一同度过的饭店，回首往事的三十七岁青年；亦有即将迈入四十岁，却一直抗拒“想当初”或“从前”的课长；有面对进入少女期的女儿变化及交友感到不知所措的爸爸；也有面对孩子在学校受到欺负，心理产生偏差时，自己却只想逃避的父亲……每个故事都直入人心，在日本出版时，受到无数父母及青少年的认同与共鸣。

---

很好很满意很好很满意

看完这本书后，真想长叹一声“男人，何苦为难自己！？”，太现实的一本书，很平实的一本书。封面上写着“每天为家人打拼，却不知何时和家人关系越来越远的爸爸们，每天来一颗维他命F，从心再出发吧！”，封底也有话“七个故事，七种成分，有助缓解家人冲突，滋润心灵营养，每天睡前一颗，常保全家健康。”掩卷之后，我在思考一个问题：我被治愈了吗？

处于中年的重松清也有两个女儿，因此由他来写这个年龄层次的感受应该是十分贴切的，虽然有些情绪我目前尚且体会不深，却也能够了解一二。我总觉得，人这种生物，太敏感的话是会很痛苦的，太在意周遭人的眼光的话是会很累的，尤其是人到中年，因此，有时自私一些，对自己好一些并不为过，人只是抱团取暖，想要彻底了解对方是根本不可能的事，求同存异，抛弃把自己当作悲剧主角的思维倾向，这样才能够活得轻松洒脱些，当然，必要的责任感还是要有的，而且，当我来到中年，再重看此书时，应该会有更多感同身受的新体会吧……

麻美聚精會神地聽著，卻沒料到俊介嘲弄道：「爸爸，你剛剛把媽媽當隱形人喔？媽媽跟你講話你都不回答，很壞耶。」

「你說這什麼話，爸爸不是笑了嗎？」達也轉向俊介，久美子也帶著輕微斥責的口吻說：「是呀，不一定要每句話都一一回答嘛，有時候就算不回答，媽媽也懂呀。」

那是遙遠的未來。因為太遙遠了，以至於他完全無法感受到終於即將滿二十歲的自己，和三十七歲的自己都處於同一條時光之流中。看完这本书后，真想长叹一声“男人，何苦为难自己！？”，太现实的一本书，很平实的一本书。封面上写着“每天为家人打拼，却不知何时和家人关系越来越远的爸爸们，每天来一颗维他命F，从心再出发吧！”，封底也有话“七个故事，七种成分，有助缓解家人冲突，滋润心灵营养，每天睡前一颗，常保全家健康。”掩卷之后，我在思考一个问题：我被治愈了吗？

处于中年的重松清也有两个女儿，因此由他来写这个年龄层次的感受应该是十分贴切的，虽然有些情绪我目前尚且体会不深，却也能够了解一二。我总觉得，人这种生物，太敏感的话是会很痛苦的，太在意周遭人的眼光的话是会很累的，尤其是人到中年，因此，有时自私一些，对自己好一些并不为过，人只是抱团取暖，想要彻底了解对方是根本不可能的事，求同存异，抛弃把自己当作悲剧主角的思维倾向，这样才能够活得轻松洒脱些，当然，必要的责任感还是要有的，而且，当我来到中年，再重看此书时，应该会有更多感同身受的新体会吧……

麻美聚精會神地聽著，卻沒料到俊介嘲弄道：「爸爸，你剛剛把媽媽當隱形人喔？媽媽跟你講話你都不回答，很壞耶。」

「你說這什麼話，爸爸不是笑了嗎？」達也轉向俊介，久美子也帶著輕微斥責的口吻說：「是呀，不一定要每句話都一一回答嘛，有時候就算不回答，媽媽也懂呀。」

那是遙遠的未來。因為太遙遠了，以至於他完全無法感受到終於即將滿二十歲的自己，和三十七歲的自己都處於同一條時光之流中。看完这本书后，真想长叹一声“男人，何苦为难自己！？”，太现实的一本书，很平实的一本书。封面上写着“每天为家人打拼，却不知何时和家人关系越来越远的爸爸们，每天来一颗维他命F，从心再出发吧！”，封底也有话“七个故事，七种成分，有助缓解家人冲突，滋润心灵营养，每天睡前一颗，常保全家健康。”掩卷之后，我在思考一个问题：我被治愈了吗？

处于中年的重松清也有两个女儿，因此由他来写这个年龄层次的感受应该是十分贴切的，虽然有些情绪我目前尚且体会不深，却也能够了解一二。我总觉得，人这种生物，太敏感的话是会很痛苦的，太在意周遭人的眼光的话是会很累的，尤其是人到中年，因此，有时自私一些，对自己好一些并不为过，人只是抱团取暖，想要彻底了解对方是根本不可能的事，求同存异，抛弃把自己当作悲剧主角的思维倾向，这样才能够活得轻松洒脱些，当然，必要的责任感还是要有的，而且，当我来到中年，再重看此书时，应该会有更多感同身受的新体会吧……

麻美聚精會神地聽著，卻沒料到俊介嘲弄道：「爸爸，你剛剛把媽媽當隱形人喔？媽媽跟你講話你都不回答，很壞耶。」

「你說這什麼話，爸爸不是笑了嗎？」達也轉向俊介，久美子也帶著輕微斥責的口吻說：「是呀，不一定要每句話都一一回答嘛，有時候就算不回答，媽媽也懂呀。」

那是遙遠的未來。因為太遙遠了，以至於他完全無法感受到終於即將滿二十歲的自己，和三十七歲的自己都處於同一條時光之流中。

包装到内容，一如既往的给力！

重松清的经典之作，推荐！

重松清感觉在日本文学中比较小众，在国内读者不多，但很不错。

看完这本书后，真想长叹一声“男人，何苦为难自己！？”，太现实的一本书，很平实的一本书。封面上写着“每天为家人打拼，却不知何时和家人关系越来越远的爸爸们，每天来一颗维他命F，从心再出发吧！”，封底也有话“七个故事，七种成分，有助缓解家人冲突，滋润心灵营养，每天睡前一颗，常保全家健康。”掩卷之后，我在思考一个问题：我被治愈了吗？

处于中年的重松清也有两个女儿，因此由他来写这个年龄层次的感受应该是十分贴切的，虽然有些情绪我目前尚且体会不深，却也能够了解一二。我总觉得，人这种生物，太敏感的话是会很痛苦的，太在意周遭人的眼光的话是会很累的，尤其是人到中年，因此，有时自私一些，对自己好一些并不为过，人只是抱团取暖，想要彻底了解对方是根本不可能的事，求同存异，抛弃把自己当作悲剧主角的思维倾向，这样才能够活得轻松洒脱些，当然，必要的责任感还是要有的，而且，当我来到中年，再重看此书时，应该会有更多感同身受的新体会吧……

看完这本书后，真想长叹一声“男人，何苦为难自己！？”，太现实的一本书，很平实的一本书。封面上写着“每天为家人打拼，却不知何时和家人关系越来越远的爸爸们，每天来一颗维他命F，从心再出发吧！”，封底也有话“七个故事，七种成分，有助缓解家人冲突，滋润心灵营养，每天睡前一颗，常保全家健康。”掩卷之后，我在思考一个问题：我被治愈了吗？

处于中年的重松清也有两个女儿，因此由他来写这个年龄层次的感受应该是十分贴切的，虽然有些情绪我目前尚且体会不深，却也能够了解一二。我总觉得，人这种生物，太敏感的话是会很痛苦的，太在意周遭人的眼光的话是会很累的，尤其是人到中年，因此，有时自私一些，对自己好一些并不为过，人只是抱团取暖，想要彻底了解对方是根本不可能的事，求同存异，抛弃把自己当作悲剧主角的思维倾向，这样才能够活得轻松洒脱些，当然，必要的责任感还是要有的，而且，当我来到中年，再重看此书时，应该会有更多感同身受的新体会吧……

《维他命F》被誉为“日本最高的家庭小说”。

作者重松清以七个不同的处境描绘男性即将进入中年时的矛盾心情，有亲子冲击、亦有

夫妻问题。有在生日时带全家来到昔日和初恋情人一同度过的饭店，回首往事的三十七岁青年；亦有即将迈入四十岁，却一直抗拒“想当初”或“从前”的课长；有面对进入少女期的女儿变化及交友感到不知所措的爸爸；也有面对孩子在学校受到欺负，心理产生偏差时，自己却只想逃避的父亲……每个故事都直入人心，在日本出版时，受到无数父母及青少年的认同与共鸣。作者简介 · · · · · 重松清

1963年生於日本岡山。曾在出版社工作，後來開始執筆寫作。他的作品多以現代家庭為背景，以不說教的口吻誠懇地面對社會中的青少年問題、中年人的心境或是老人問題。身為兩個女兒的父親，他在敘述青少年所面對的壓力時，更能感同身受，因此故事尤其令人動容；他的每一本書推出時都引發話題，受到矚目。1999年他以《小刀》獲得坪田讓治獎；又以《邊緣》獲得山本周五郎文學獎，是他最豐收的一年。2001年再以本書獲得直木賞的認可，被喻為是家庭小說的最高傑作。他的著作頗豐，除了以上三本之外，還有《退休的嘎吉拉》、《稻草人的夏天》、《星期天的晚報》等多部。

---

达也沉默地回以一笑，只挑起一边嘴角，笑容显得十分冷漠。他自己也注意到这一点，于是迅速闪开视线转向麻美说：

“听得到海浪的声音耶。有没有听到‘唰——唰——’的声音？”“真的？”麻美聚精会神地听着，却没料到俊介嘲弄道：“爸爸，你刚刚把妈妈当隐形人喔？”“妈妈跟你讲话你都不回答，很坏耶。”

“你说的这算什么话，爸爸不是笑了吗？”达也转向俊介，久美子也带着轻微斥责的口吻说：“是呀，不一定要每句话都一一回答嘛，有时候就算不回答，妈妈也懂呀。”是嘛？达也向久美子示意。对？久美子对达也示意。

结婚十年。他们之间有许多事靠眼神的交流就能明白的。

“啊，我刚听到了喔，海浪的声音。”将手掌靠在耳后的麻美很开心地这么说。

遗憾的是，那只是饭店旁松树林梢呼啸而过的风声罢了。

达也让久美子和孩子在大厅休息区等候，独自往柜台走去。

“我是东京的冈村。”他这么说完，上了年纪的柜台接待人员在确认过预约名册后露出和蔼的笑容说：“欢迎您回来。”对方这话可能只是灵机一动，但对达也而言却是多此一举。要是他的招呼声再响亮一点，肯定会让达也紧张得直冒冷汗。

接待人员笑容满面地收下达也放在柜台上的住宿优待券。

“请问为四位客人准备的两间双

---

对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒？读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的《名人传》，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白：唯有真实的苦难，才能驱除罗曼·罗兰式幻想的苦难；唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人心肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的心灵也将渐渐充实成熟。

读书能够荡涤浮躁的尘埃污秽，过滤出一股沁人心脾的灵新之气，甚至还可以营造出一种超凡脱俗的娴静氛围。读陶渊明的《饮酒》诗，体会“结庐在人境，而无车马喧”那种置身闹市却人静如深潭的境界，感悟作者高深、清高背后所具有的定力和毅力；读世界经典名著《巴黎圣母院》，让我们看到如此丑陋的卡西莫多却能够拥有善良美丽的心灵、淳朴真诚的品质、平静从容的气质和不卑不亢的风度，他的内心在时间的见证下折射出耀人的光彩，使我们在寻觅美的真谛的同时去追求心灵的高尚与纯洁。读王蒙的《宽容的哲学》、林语堂的《生活的艺术》以及古人流传于世的名言警句，这些都能使我们拥有诚实舍弃虚伪，拥有充实舍弃空虚，拥有踏实舍弃浮躁，平静而坦然地度过每一

个晨曦每一个黄昏。

请听母猪的产后护理。唉呀妈呀书看得太杂了

非常不错，值得入手，值得一读

不错的图书，京东正版，支持京东！

《维他命F》被誉为“日本最高的家庭小说”。

作者重松清以七个不同的处境描绘男性即将进入中年时的矛盾心情，有亲子冲击、亦有夫妻问题。有在生日时带全家来到昔日和初恋情人一同度过的饭店，回首往事的三十七岁青年；亦有即将迈入四十岁，却一直抗拒“想当初”或“从前”的课长；有面对进入少女期的女儿变化及交友感到不知所措的爸爸；也有面对孩子在学校受到欺负，心理产生偏差时，自己却只想逃避的父亲……每个故事都直入人心，在日本出版时，受到无数父母及青少年的认同与共鸣。

重松清，日本当代作家。1963年生于日本冈山。早稻田大学教育学部国文科毕业。曾在出版社工作，后开始写作。1991年初登文坛。1999年凭借作品《小刀》荣获坪田让治奖，以作品《边缘》获得山本周五郎奖。2000年作品《维他命F》被评论为是家庭小说的最高杰作，荣获直木奖的肯定。另有作品《当那天来临前》、《青鸟》、《快跑，乌拉拉》、《哀愁的东京》、《毕业》、《在仙后座山丘上》等。

他的作品多以现代家庭为背景，以不说教的口吻诚恳地面对社会中的青少年问题、中年人的心境或是老人问题。身为两个女儿的父亲，他在叙述青少年所面对的压力时，更能感同身受，因此故事尤其令人动容；他的每一本书推出时都引发话题，受到瞩目。

看完了在评价把。看完了在评价把。

[维他命F 下载链接1](#)

书评

[维他命F 下载链接1](#)