

# 《破译宋美龄长寿密码》

## 图书基本信息

书名：《破译宋美龄长寿密码》

13位ISBN编号：9787506338110

10位ISBN编号：7506338114

出版时间：2007-1

出版社：作家

作者：龚应泰

页数：284

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《破译宋美龄长寿密码》

## 前言

1897年5月20日出生在上海的宋美龄女士，于2003年10月23日：一个秋日的黄昏，悄然病歿在美国东部城市纽约曼哈顿东区的一幢公寓里。这位在中国近代史上占有一席之地传奇性人物，一生整整度过了106个漫长春秋。宋美龄溘然长逝以后，有人称她身后写就的是美丽、聪明和权力；但是，也有人关注的并不是宋美龄生前手中是否握有权力，也不是她的容貌的美丽与聪明才智，关注的乃是她的身体状况。读者关心的是宋美龄为什么能顽强地横跨三个世纪，像她这样一个因参政而劳心的传奇人物，为什么能成为少见的长寿之星？对此甚至连宋美龄自己也不禁发出不可思议的惊叹：“上帝为什么让我活得这么久呢？”如果翻开宋美龄的历史，就会发现这位在中国政治风浪中走过来的长寿女性，早在1927年决定与政治强人蒋介石结合之前，就已经把自己的养生长寿纳入了日后将要步入的漫长人生。一般女性绝对不会在嫁给政治性人物的同时，出于身体保养需要而提出牺牲女人的生育权。但是，宋美龄却把这一要求作为她嫁给蒋介石的三个条件之一，这恐怕在古今中外历史上都是绝无仅有的。从前对宋美龄嫁蒋之后始终不能生育一事，坊间和传媒曾经曝出种种猜测的谣传。有人称宋美龄婚后没有子嗣，是她本人不具有生育的能力；也有人说宋美龄是在抗日战争期间不幸受伤(指上海的“八一三抗战”，宋美龄前往前线慰问伤员时翻车受伤)，从此她不再有生育的能力；还有人说宋美龄婚后不生育是她从小皈依基督教所致。总之，说法种种，莫衷一是。但是，经过对相关史料的查证，宋美龄嫁蒋以后的无意生育，都彻底否定了上述种种推测，原因是1927年宋美龄就和蒋介石有过一个“约法三章”。而且这“约法三章”的提出者，不是别人，恰恰就是宋美龄本人。我们不难发现，宋美龄的婚前约定，与中国其他政治人物婚前的“约法三章”截然不同。在一般的情势下，政治人物的“约法三章”，内容大多都与政治紧密相关，甚至可以视为夫妻双方对政治不可逾越的守则。然而，宋美龄和蒋介石的约定则有天壤之别，政治仅仅作为“约法”中的第三条，属于次要地位；而前两条则与政治无关。其中一是宋美龄对宗教信仰的要求；二是为着宋美龄婚后无意生育和抚养蒋氏子嗣所确定的条款。引人注目的是，她在这一约定中明确指出，“为着生命与健康的需要”。这就充分地说明，宋美龄至少从那时起就已经注意到，婚姻生活与她生命及健康之间的关系。这是在当时封建社会的环境下，所有待嫁女性难以提出的一种额外要求。宋美龄此举不仅打破了旧中国数千年来所延续的“三从四德”封建传统，同时也彰显出女性独立人格与“健康第一”的特殊要求。出于政治的目的，决定迎娶宋美龄为妻的蒋介石，对此居然毫不犹豫地表示赞同，这也同样让世人不可思议。悠悠数十年的婚姻结束了，蒋介石先她而去，但宋美龄竟然活过了百年华诞。她的健康，她的长寿，一度成为世人关注的焦点和猜测不已的话题。特别是当宋美龄终于在睡梦中走完了她漫漫人生的时候，有关她长寿的猜测就变得更加匪夷所思。宋美龄在美国溘然长逝的翌日：10月24日中午12点左右，她的遗体在亲友和保安警卫们的护送之下，缓缓移出了她生前的最后一处居所：纽约曼哈顿东城“葛莱西”公寓的大门，然后被送上一辆等候在大门前的灵车。宋美龄的遗体被红色绒布覆盖着。由于她是在睡梦中死去，所以面容显得异常安详、恬静，她仿佛是在灵榻之上悄然入睡。106年来她都是这样悄然地入睡，又悄然地醒来。然而今朝她却只能长眠而不能再次醒来了。须臾，这辆灵车便从“葛莱西”公寓出发，经过中午静悄悄的东边大道、79号街、麦迪逊大道，缓缓地直向81街的法兰坎伯殡仪馆方向驶去。这家殡仪馆位于名流聚集的曼哈顿上东城，许多在纽约生活的华裔知名人士，死去以后都在这里举行最后的追思活动。宋美龄病逝后的追悼活动也选在这里举行。虽然她已经是一个早就退出政坛的年迈老人，可是，由于她身份的特殊，也由于她是以寻常人无法企及的百岁高龄驾鹤西去，因此宋美龄的身后之事，就成了美国纽约近年轰动最大的华裔人士葬礼。走过漫漫百余春秋的长寿老人宋美龄，她人生的最后一程，竟是在睡梦中辞世的。这无疑是让世人惊叹的意外结局。所以，守候在曼哈顿高层公寓和殡仪馆门前的记者，几乎到了蹲守竟夕的地步。他们都在希求猎取有关宋美龄的长寿秘诀，甚至对她生前最后一刻的情况也希望曝出意外的新闻。可是，宋美龄生前并没有留下任何遗嘱，更没有留下记者们渴望得到的长寿秘密。她的悄然离世，远比普通人想象的还要简单，甚至根本就没有人们所希求的任何新闻性。在宋美龄歿去的第二天，死前始终守候在老人榻边的外甥女孔令仪对美国媒体公开了宋美龄离世前的最后情况。孔令仪说，宋美龄去世的当天下午4点，她依例去看望蒋夫人。老人家情况还算正常，她就放心回地到自己家里用晚餐了。可是还没吃完饭，宋美龄的特别护士就打来紧急电话，说蒋夫人出了症状，脉搏跳动不规则。孔令仪急忙赶去，家庭医师也同时赶到。经过治疗，蒋夫人随即再次入睡，但脉搏始终微弱。孔令仪急忙通知在纽约念书的蒋孝勇公子蒋友常等亲友赶来陪伴蒋夫人。大家静静地守候着，直至晚上11点17分，宋美龄在睡梦中终因心脏衰竭自然地过世。

## 《破译宋美龄长寿密码》

了。孔令仪还告诉记者们：“蒋夫人过世前没有对我说什么话，没吩咐任何事，过去几天她已不大讲话了，只是点头或者摇头，但精神还好，她从不交待后事，也不立遗嘱。”孔令仪指出，宋美龄一生不会赚钱，更不管钱，身后仅留下12万美元的银行存款，现由孔令仪代管，此外她别无其他资产；蒋夫人晚年在纽约，住的、吃的、用的，包括昂贵的医药费用，均由孔家出钱，台北当局或国民党并未挹注。宋美龄的步履横跨19、20和21世纪。她一生的历史功过是非，并不是本书求证和加以论述的重点。这部长篇纪实性著作，只关注和破解一个谜团，也就是国内外众多读者一直关注的问题，即：宋美龄为什么会如此长寿？宋美龄一生的长寿秘诀究竟是什么？笔者企图以大量鲜为人知的真实史料，为关心此事的读者们解开这一有益于人们健康的知识性谜团。

# 《破译宋美龄长寿密码》

## 内容概要

《破译宋美龄长寿密码》的作者以20多年时间研究中国近代著名女政治家宋美龄官场之外的生活经历，透过其衣、食、住、行等生活历史，揭密性地总结出这位民国第一夫人在养生学方面的成熟经验，并以大量生动鲜活的细节，首次向国内读者揭示宋美龄长寿106岁的内幕密闻，是中老年人研究与思考养生健体，克服疾病与战胜疾病的知识性作品。读者、特别是女性读者通过对宋美龄养生经验折了解与理解，定会在现实生活中大受裨益，并成为健身延寿的可读性极强的参考读物。

# 《破译宋美龄长寿密码》

## 作者简介

窦应泰，中共党员，作家，著名近代史学者和港台人物研究者，中国作家协会会员。曾以张学良系列和蒋氏家族系列作品享誉文坛。在北京等地先后出版《张学良遗稿》、《张学良家族》、《于凤至旅美五十年》、《赵四小姐》、《张学良随军夫人谷瑞玉》以及《蒋门四遗孀》、《蒋介石三代子孙》、《蒋纬国其人》、《蒋方良传》和《破译宋美龄长寿密码》等长篇纪实文学多部；在香港出版繁体字本《蒋介石的香港梦》；在台湾出版《蒋氏五兄弟》等。一些专著散见于中国台湾《传记文学》、香港《明报月刊》及美国《世界日报》等。

# 《破译宋美龄长寿密码》

## 书籍目录

序卷一宋美龄的病历 第一章 大陆生活时期 1. 结婚前后的身体状况 2. 平生第一次求诊中医 3. 腰部损伤、荨麻疹和鼻窦炎 第二章 在台湾、在美国 4. 胆结石手术 5. 乳腺炎还是乳腺癌 6. 中枢神经损伤 7. 关节痛和腰酸痛 8. 可怕的卵巢肿瘤 第三章 曾经有过的不良习惯 9. 一度嗜烟如命 10. 麻将瘾和象棋迷 11. 熬夜卷二宋美龄的“衣” 第一章 养生与“包装” 1. 衣饰和化妆都为健康服务 2. “旗袍癖”的专职裁缝师 第二章 管理衣饰也有学问 3. 服饰透出卫生习惯 4. 晾晒、保洁与化纤品卷三宋美龄的“食” 第一章 饮食习惯与美国有关 1. 每餐离不开的青菜沙拉 2. 吃水果的学问 3. 美国产的燕麦片 第二章 偶尔打“牙祭” 4. 洛德指点她认识苹果 5. 圆山的盛宴让宋美龄“破戒” 6. 走出小天地，盛布酒肉兵卷四宋美龄的“住” 第一章 环境，有益于健康 1. 上海的三处住所 2. 汤山——婚后第一所别墅 3. 黄埔路官邸住得最久 4. 带有教堂的山坡公馆 第二章 “美庐”和“松厅” 5. 庐山，魂牵梦萦的地方 6. 重庆城外有一座黄山 第三章 台湾的山山水水 7. 阳明山行馆与温泉足疗 8. 士林，住得最久的官邸 第四章 生有时，死有地：又回到少年生活的异国 9. 蝗虫谷大宅，隐居也为长寿 10. 人生最后的驿站——曼哈顿“葛莱西”公寓卷五宋美龄的“行” 第一章 从自行车到众兵簇拥 1. 自行车、马车和人力轿子 2. 奉化的“竹轿”和高山的“担架” 3. 蒋介石的卫队、宋美龄的兵 第二章 健身的功夫在身外 4. 轿夫班和“有氧运动” 5. 出行的排场愈来愈大 第三章 专机和专车 6. “美龄号”的辉煌与沉寂 7. 显示神威的“中美号” 8. 最后一次使用“专机” 9. 形形色色的专车卷六养生八法 第一章 小事常与寿相连 1. 寿斑和牙齿 2. 发型与头发的保养 3. 是否用牛奶洗澡 第二章 特殊人难免特殊事 4. 开白水·绿茶·葡萄酒 5. 灌肠——体内排毒的措施 6. 怕花、喜花和忧喜参半的花粉 第三章 养到微处是哲学 7. 心静，长寿之本 8. 失眠症与“深睡眠” 9. 除皱应从青春始卷七长寿的诀窍在哪里 第一章 画中自有长寿经 1. 何时动了学画心 2. 第一个老师是张大千 3. 宋美龄：绘画就是我的养生之道 第二章 勤与懒：对立的统一 4. 按摩与中医穴位 5. 一懒生百病 6. 写在后面的话

# 《破译宋美龄长寿密码》

## 章节摘录

第一章 大陆生活时期1. 结婚前后的身体状况宋美龄的身体素质并非如一些人所说的那样：她是个一生从来不生病的女人！事实上，宋美龄也食人间烟火，也吃五谷杂粮，她不但在少年时期就经常生病，而且她1905年在上海汉口路马克谛耶女子教会小学读书的时候，还得过一场很重的肺病。当时宋美龄的体质很孱弱，只要天气变冷，她就会感冒生病。由于经常生病，她的学业有时不得不因病而中辍。宋美龄得肺病的时候，高烧很严重，其父宋查理等人为了救宋美龄一命，多次请一位意大利医生前来寓所为她诊治，后来，见她的病情始终不稳定，宋查理不得不把女儿送进这家意大利医院去诊治。经过多日的住院医治，宋美龄的病情方才开始转愈。在当时的宋家，宋美龄是宋氏三姐妹中体质较为虚弱的。因此当1907年宋美龄10岁的时候，也企望追随姐姐宋庆龄前往美国新泽西州留学，但受到了父母的一致劝阻，父母担心如果让她也前去美国留学，身体肯定不能承受客轮在大海上的飘泊之苦。可是宋美龄坚决表示她的身体已经康复了，一定能够经得住大海上的飘泊，尽管父母对她的身体状况忧虑不安，最终宋美龄还是实现了她前去国外留学的梦想。

# 《破译宋美龄长寿密码》

## 媒体关注与评论

她为何喜饮白开水；她如何睡眠，如何养生；如何保护乌黑的头发；又如何有效地除皱护颜；宋美龄为什么寿高106岁？ 什么是宋美龄的长寿秘诀—— 婚后多病，曾患腰损伤、荨麻疹和鼻窦炎 暮年染上胆结石、乳腺炎和可怕的卵巢肿瘤 “旗袍癖”与刻意精巧的服饰习惯 饮食习惯与美式青菜沙拉 发型与头发的奥妙 白开水·灌肠排毒·忧喜参半的花粉 除皱养颜和“一懒生百病” 宋美龄的长寿秘诀在心里



# 《破译宋美龄长寿密码》

## 编辑推荐

《破译宋美龄长寿密码》由作家出版社出版。

# 《破译宋美龄长寿密码》

精彩短评

# 《破译宋美龄长寿密码》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《破译宋美龄长寿密码》的笔记-第73页

P73：

燕麦粥对便秘有益处，并且可以降低体内的胆固醇。

P75：

燕麦粥最新研究的结果：对净化血液中的胆固醇有着非常的疗效；具有降脂和排除胆汁酸的作用，直接把血液中的有毒液体通过尿液排出。

P65：

长纤维蔬菜可以改变人体内的代谢过程，有利于防治动脉硬化和防治大肠癌的发生，同时有效降低胆固醇和降低血压。

P62：

菠菜含有较多蛋白质，而且还有多种维生素和矿物质。一公斤菠菜相当于两只鸡蛋的蛋白质和两只橘子的维生素。

P68：

芹菜（西芹）在所有中国蔬菜里营养成分最高，多食芹菜，不仅有利于血管过早硬化，同时对所患的神经衰弱大有益处。

P72：

猕猴桃含有丰富的维生素，果汁可以美容，并让皮肤永远保持白皙无皱的现状。芒果有助于消化，有益于养颜，但吃多会造成腹泻，所以便秘时可多吃芒果。

P77——79：

多吃苹果可使患冠心病的几率大大降低，苹果具有抗氧化的作用，其中苹果皮含有更多抗氧化剂，多吃苹果会减少中风和心脏病的危险。吃苹果的第二个好处是可以平衡人的血压升高。此外，苹果对人的便秘大有益处。另外，苹果会使人的皮肤得到润滑，防止干燥，具有美容的作用。苹果中的维生素C可防心肌发炎，维生素B有利于神经功能的健全，果糖还有催眠的作用。

之后报告：多吃含有黄酮的食物可以保护人的心脏不受损坏，而苹果中含有丰富的纤维是防止心脏病的主要成分。且苹果内含有大量抗癌物质。

此外，花椰菜、大蒜、葡萄、李子、酸樱桃等水果中也含有大量类黄酮与其他抗病物质。

P126：

泡脚的作用：春季泡脚，开阳脱固；夏季泡脚，可除暑气；秋季泡脚，润肺舒肝；冬季泡脚，温暖丹田。

P219：

绿茶可以起到保护血管和润滑血管的作用；绿茶可以防止癌症的发生，因为它含有防癌和抗癌的药用成分；绿茶可以清洁口腔，防止牙齿生病。

P220：

红葡萄酒的养生价值在于主要原料“红葡萄”，因为它的表皮有一种叫“逆转醇”的物质，主要益处是抗衰老。同时红葡萄内含有的一种抗氧化剂，对中老年人会起到保护心脏，防止冠心病和预防心脏早衰，突然停跳的作用。

## 《破译宋美龄长寿密码》

P223 :

尿液、大便、汗腺都是排毒的有效方式，其中大便中毒素最多。此外，早晨在空气清新的地方（碧绿草坪）有目的的咳嗽有利于身体器官的排毒（首先是肺部）。

P224 :

如何能清除血液中和体内的有害“自由基”（“自由基”就是损害人体内有益的物质成分），即排毒方式，就是多吃“还原食物”——葱、胡萝卜、韭菜、洋葱、冬瓜、青椒、燕麦片、花生、菠菜、苹果、西瓜等等，这些食物和一些粗糙的粮食，如玉米粥、高粱米饭等，都对排除体内和血液中的有害垃圾有着奇效。

P230 :

金银花、菊花、莲子可入药，并有清肺、止咳、消炎的作用；辛夷花和金莲花有着健脾胃和养肝明目的疗效；芙蓉花和玫瑰花则有药用美容之效；芍药花则有能消炎、清便、润滑皮肤和除掉女子脸上斑点的特效；杜鹃花、百合花等则有保健解毒等作用。

P233 :

心宽养生就是永远保持心情的愉快。不要让自己不愉快，也不要让别人不愉快。只有这两个原则做到了，心情就会良好，心情好了，也就是心静了。只有心静的人，才会长寿。反之，再注意饮食和锻炼，如果心里不能清静的话，所有一切都会白费力气。

P243 :

对于防皱纹的措施，多吃含有软骨素的海鲜类食品，此外，鸡类肉食、牛排、猪排等中也有丰富的软骨素成分。

花粉中也有让女性保持丰美容颜的物质，就是核酸。核酸具有防止真皮老化，增加弹性和消除面皮粗糙等作用。

此外，有效防止皱纹还要多吃一些滋润皮肤的水果，如香蕉、西红柿、西瓜皮、草莓等。

P270 :

足部按摩是一种排毒治病的过程，还可以使皮肤更加柔润和白皙。

## 2、《破译宋美龄长寿密码》的笔记-第71页

P71 :

乾隆养生秘诀：

齿常扣，津常咽，耳常弹，鼻常揉；  
腿常支，面常擦，足常摩，腹常揉；  
腰常伸，肚常提，食勿言，卧勿语；  
钨勿醉，色勿迷，财勿贪，气勿生。

P276 :

陈立夫长寿感言：

养身在动，养心在静；  
饮食有节，起居有时；  
物熟时食，水沸始饮；  
多食果菜，少食肉类；  
头部宜冷，足部宜热；

## 《破译宋美龄长寿密码》

知足常乐，无求乃安。

# 《破译宋美龄长寿密码》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)