



详述蒋氏医疗保健细节，揭示宫廷鲜为人知内幕，担任蒋介石贴身医生几十年的熊丸先生为人们了解真实的蒋宋家族和民国政坛上的一批风云人物提供了视角独特的第一手证言。本书还收录台湾著名作家王丰先生关于蒋介石养生保健秘诀的专题文章，对揭示其长寿之道大有帮助。

ISBN 978-7-80214-525-2



9 787802 145252 >

定价：36.00 元

目 录

蒋介石的健身之法与医疗保健 1

好身体，三分天生，七分靠锻炼 2

“我个人一切生活行动，完全就是一个士兵” 3

由疗伤养成清晨运动的好习惯 4

静坐调养身心 4

生活有规律是善待生命之本 6

乐山乐水爱散步 7

有病了中西医兼治 9

用气功疗伤、治打嗝 11

神秘的“总统病房” 13

蒋介石日常养生保健秘诀 王丰 17

起得早 精神好 17

独特的盥洗习惯 17

香皂独钟 LUX 19

孔宋家族洗澡哲学对蒋介石的影响 20

风格独具的沐浴习惯 21

吃饱饭切忌洗澡 24

排便顺其自然 24

只喝摄氏 30~40 度温开水 25

凡坐下必拿毯子盖膝盖 27

眼睛保养有道 89 岁没有白内障 27

进口维他命 29

最怕吃鸡精 29

睡眠睡足六个小时以上 30

床上运动保肠胃 30



- 3. 蒋公去世 121
- 第五章 漫谈经国先生 126**
 - 1. 经国先生其人 126
 - 2. 经国先生的健康 138
 - 3. 经国先生与蒋夫人 139
 - 4. 经国先生与章亚若 140
- 第六章 漫谈孔二小姐与圆山 142**
 - 1. 孔二小姐其人 142
 - 2. 孔二小姐与蒋夫人 147
 - 3. 孔二小姐与我 152
 - 4. 孔二小姐与圆山 154
- 第七章 我的家世背景与早期教育 159**
 - 1. 家世与背景 159
 - 2. 川地二三事 161
 - 3. 小学教育 167
 - 4. 三三一惨案 169
 - 5. 初中教育 170
 - 6. 四年高中生活 174
 - 7. 一段奇缘 179
 - 8. 中学时代京沪文化概况 181
 - 9. 中学时代校园政党活动 184
- 第八章 大学时期与医院实习 187**
 - 1. 入同济大学医学院 187
 - 2. 由同济到华西 190
 - 3. 重返同济完成学业 195
 - 4. 蜀道难于上青天 200
 - 5. 战时蜀地军阀割据 203
 - 6. 在重庆武汉疗养院实习 204
 - 7. 回同济任助教 206
- 第九章 我的家庭与几点感想 207**



1. 我的家庭 207
2. 半生官邸心得 209
3. 几点感想 211

第十章 漫谈几位人物 214

1. 吴稚晖 214
2. 孔夫人宋霭龄 215
3. 杨森 216
4. 戴季陶 218
5. 陈诚 219
6. 孙立人 220
7. 谷正纲与黄少谷 222
8. 吴国桢 223
9. 叶公超 224
10. 余南庚 226
11. 郑彦棻 226
12. 魏景蒙 227

附录一 熊丸先生履历 228

附录二 财团法人台湾省敦睦联谊会捐助暨组织章程修正总说明 230

附录三 财团法人台湾省敦睦联谊会捐助及组织章程 241

※ ※ ※ ※ ※

附录四 我当蒋介石侍从医官的回忆 吴麟孙 245

出版说明 253



蒋介石的健身之法与医疗保健

〔编者按：熊九先生于1943年以学业成绩第一名毕业于同济大学医学院，即开始跟随蒋介石直至其去世，为其提供医疗服务33年，是蒋介石的医生中，跟随其最久、对其了解最深的一位。本文是将熊九先生在蒋介石病逝后的各种座谈会中的相关叙述（包括其他医生等人的记述）收集编录于此，作为对其回忆录的补充。〕

蒋介石的一生跌宕起伏，大喜大悲大荣大辱经历无数，他的大部分日子是在战乱与挫败中度过的，以其次子蒋纬国的话说：“他从来没有处过顺境，一天到晚四面楚歌，不论是在政府里或是党里面都是如此。”然而，与逆境相伴，与挫败为伍的蒋介石，除了西安事变和晚年遭遇车祸这两次意外伤害（西安事变中他不仅跌伤了脊椎和腿部，还使牙病加剧疼痛难忍，不得不拔除了所剩的九颗牙齿，“自此父母生牙无一余存”。这次伤害使蒋介石伤了元气，耗时年余才得以康复。而1969年蒋介石在阳明山遭遇的车祸，不仅使他受了外伤，还使心脏主动脉瓣膜受到重创，从此病痛不断，健康状况急剧下降，其后果正如蒋介石对严家淦所言：“永福车祸，减我阳寿20年。”）之外，却基本上保持了身体康健，并得享89岁高寿，这与他多年坚持运动健身、养成有规律的生活习惯、积极配合医生诊疗密不可分。以下内容即是蒋介石本人和他身边的医生、亲人、侍卫等关于其健身之道和医疗保健方面的记述，从中可以看到其对待生命的认真态度和寻求健康长寿的有益经验。

蒋介石的健身之法与医疗保健



好身体，三分天生，七分靠锻炼

好的身体，三分天生，七分靠锻炼，这是蒋介石的经验之谈。他小的时候，家境富足，父慈母爱。但是全家人的悉心呵护却并未使他有一副好体格。用他自己的话说：“中正幼多疾病，且常危笃；及愈，则又放嬉跳跃，凡水火刀枪之伤，遭害非一，以此倍增慈母之劳。”可说是多病多灾。

弱冠之年，蒋介石东渡日本学习军事，艰苦的兵营生活，严格的军事训练成了他的体质由弱转强的契机。1910年他从振武学校毕业，被派赴日本高田陆军第十三师团野炮兵第十九联队做士官候补生，在这里他受到了严格的军事训练。蒋介石回忆说：“我在24岁，就派到日本野炮联队，入伍了一年。这一年的中间，所过的完全是士兵生活。”

高田接近北海道，这里的冬天异常寒冷，一片冰天雪地的世界。“但无论他天气如何寒冷，无论他雪下得怎样大，我们每天早晨5点钟以前就得起床；起床之后，就得自己拿着面盆，到井旁提水来洗脸。”

接下来是空着肚子去做一项非常辛苦的体力活——洗刷用来拖炮的马匹。“我们洗了脸之后，官长就带领我们进到马厩去擦马，擦马的工作，要从马蹄、马腿擦到马背，经过马背擦到马头、马尾，这马的每一个关节，每一部肌肉，都要用禾草来尽力的擦磨。这样大概经过一小时，将马的浑身擦热了，马的血脉流通了，而我们的本身亦因用劲擦马，努力工作，虽在这样冷天，不仅不觉得寒冻，而且身上和手足都是发热，有时候还要流汗。……等到马擦完了之后，再将它牵到厩外雪地里马槽去饮水和喂料，等到马喂好了，我们自己才能回营房去吃早饭。到了傍晚，再要同样的到马厩去擦马一次，然后才吃晚饭。”

说到吃饭，这里的饮食非常简单而且限量。每人每餐规定只能吃一中碗米饭，伴着三片咸萝卜或是一块咸鱼，只有星期天才能吃到一点青菜、豆腐和肉片。这样的定量，显然不足以填饱不停劳作的青年人的辘辘饥肠。

然而正是这种艰苦的士兵生活，不仅使蒋介石的意志得到了磨炼，而且也改变了他原本较弱的体质。“我少年时的体格就不好，在高田联



会，直到黄昏。下午有时间，又到庭院散步，平常此时心情最轻松，故常念念唐诗或圣诗，对庭院树木花草亦提出保养之指示。下午七时半左右用晚餐，晚餐是家中最重要的一餐，夫人及亲属宾客都会到齐。晚餐后再到庭院散步，或备车外出。这时候先生与夫人会同车外出，到市区或郊区巡视约一小时回邸。先生坐车外出散步常有很多指示，如交通、市容等小事，通常由座车侍卫官转告有关单位，较重要的则转报侍卫长等来处理。

蒋介石的身边人都将其“定时的起居，定量的饮食，以及作息有常程，容止有定则”归结为精神的“有恒”，认为正是这种“有恒”，通过生活中的点滴小事，将善待自身生命、养护健康做到了极致。

乐山乐水爱散步

蒋介石特别喜欢散步，无论是战时还是平时，无论天气如何，每天都要散步两三次，只是范围去处不同而已。遇到天气恶劣，不宜到户外散步的时候，就在室内或居处的回廊内走一走。无风无雨的日子则常到官邸的花园和居处附近的田野山村去散步。官邸的花园中有一个小池塘，养着不少小鱼，蒋介石每天散步时必去一两次，坐在假山石上，轻轻拍手，鱼儿闻声聚拢过来，便将饼干投向池中，看着鱼儿争食，引以为乐。

蒋介石在庭园中的散步比较随意，如果是外出，就要按一定的规矩，有不少侍从随行。下面是唐纵（时任侍从室第六组组长）1939年年底的一篇日记中记述的在重庆街头遭遇蒋介石夫妇出行的场面：

“晚上步行归家，在上清寺附近有一人与我当面走过，轻轻地对我说，走开些。此语方完，委座夫妇已走到我面前了，我乃急忙立正致敬，才知前面有人对我说者，是乃便衣卫士也。委座在两面前后拥护的当中，慢慢地走去，那是复兴民族的领袖微行，有谁知者。”

蒋介石外出散步时，会顺便了解民情、灾情。50年代随侍蒋介石的吴顺明回忆说：

“1955年随侍日月潭，适逢久旱不雨，禾苗枯槁，蒋公忧虑情绪，溢于言表，每傍晚偕夫人散步田畴，令侍卫人员挖掘田土，察看干燥深



石湖，休息片刻，又沿山谷小径到慈湖宾馆，先后步行达两小时之久。

“1965年岁末，蒋公已届八十高龄，一日，于保密状况下，乘舰赴马祖列岛巡视，去时风和日丽，海上平静无波。次日，驻蹕南竿，气候突然转变，岛上阴雨而寒冷，风力高达八九级，在隆冬气温下，蒋公仍至每一单位巡视，晚上参加部队会餐，并对官兵训话，精神极佳。回程，风力九级，乘小艇离岸登洛阳舰，由于巨浪影响，小艇起伏，高低相差达五公尺，换乘非常艰险，船出岙口，摇摆更烈，海上狂风怒吼，白浪滔天，乘船侍从人员，呕吐者占百分之五十，而蒋公却能安之若素。1966年，国民大会选举第四任‘总统’，蒋公公私生活，更为忙碌，足迹遍及全省各地，就职之前，又到金门巡视，精力之充沛，犹如中年……”

1965年那次越海经历，给许多人留下了深刻印象，时任蒋介石官邸侍卫长的郝柏村回忆说：

“没几天，蒋公又到马祖去，去的时候天气很好，可是回来的时候，天气变坏了，海上吹着十二级以上的风，船无法到基隆，必须泊左营。

“当时，海上的风浪真大，东晃西荡，左边舱中的物件都会抛到右边舱房中，驱逐舰上的救生艇也全被打落到海上，连海军总司令也晕船睡了下來，可是，蒋公却若无其事，一点事也没有。想不到，蒋公是陆军出身的，对海上生活比海军总司令还能适应。”

蒋介石的侍从医生陈耀翰回忆说：

“当时，我真是着急，因为，老先生离开马祖以后，身体不舒服，有点发烧，我一想，风浪这样大，身体又不舒服，从马祖到左营，这么长一条路，真是担心不已。那时，我也有点晕，但是我不敢离开，只有站在舱门外抱着一根柱子站着，以便随时可以观察到蒋公的情况，怕他发生事情。结果，蒋公没有发生任何事，我自己倒受不住了，吐了一地。”

有病了中西医兼治

蒋介石治病是中西医兼治，一直对中医持保护和支持态度。中医在民国年间的命运跌宕起伏，不止一次命悬一线。清末民初西医在中国进



公私立医院陆续增设中医部，公劳保中医亦能享用，卫生署对于中医之态度亦渐改变，十余年之苦干，已足以答谢蒋公之知遇矣！”

从以上回忆中可以看出，蒋介石出于对中医的保护，在安排陈立夫主持中医学院一事上，颇费了一番心思，其结果证明，是用人得当，陈立夫确实没有辜负他的信任和希望。

蒋介石的“御医”们都是从中外名牌医科大学毕业的高才生，自然都是西医各科的高手，但对中医则少有研究。蒋介石对中医的重视，使得这些科班出身的西医大夫也不得不加强对中医的关注。在蒋介石晚年为其做了16年侍从医官的陈耀翰回忆说：有一次他正向蒋先生说明人体的生理系统，老先生突然问道：“陈医官，你知道中医所说的五脏六腑指的是什么？”陈医官只知道“五脏”，却不知道中医的“六腑”指的是什么。他向蒋介石实话实说，并请准查阅书籍后再作解释。从此这位西医大夫开始加强对中医相关知识的学习和研究，每逢处方，都要比较一下中西医用药的异同之处。他还经常向蒋介石报告国内中医方面进行的研究情况，每逢此时，蒋介石都听得非常认真，显得很高兴，可见其对中医迈向科学化的关切之情。

用气功疗伤、治打嗝

在蒋介石的诊疗记录中，气功占有一席之地。蒋介石在西安事变中腰脊受伤，疼痛难忍。回家乡溪口和杭州等地疗养见效不大，在宋美龄的刻意安排下，住进上海中山医院接受系统的检查治疗。在医院住了一周，情况有好转，但腰部挫伤，尚需时日才能痊愈，如要胸腰挺起，需要支架帮忙撑起，于是医生就照其体型，特制一个钢架，绑在腰际和胸部，外面穿上衣服，无论站立或走动，都看不出“内藏玄机”。医生另外又设计一个活动的小书桌，可巧妙地放在腹部之上，作为躺在床上或卧榻上看书写字之用，以便其一面办公，一面疗伤。

蒋介石出院后，除服药和物理治疗外，还请了一位陈果夫介绍的张医师，张医师是跌打损伤和气功医师，在南京中华门外开业行医，医术精湛，远近驰名。

当年在蒋介石身边做侍卫的张毓中回忆说：“蒋公从上海回南京后，



箱、电视均须保持最佳可用状态，护理部主任周美玉同时受命带护理人员入内，准备体检常用物品，俟一切检查完毕，我亲向院长口头回报。

“蒋公的行动通常均保持高度机密，在官邸出发之时通知荣总开启四号门，卢院长与副院长亲自至六病房门口迎接，蒋夫人陪蒋公下车，经国先生在旁伺候，同乘电梯上楼，进入会客室休息，这时院长与副院长行礼退出，医疗小组接班，呈上体检程序表让蒋公与夫人过目，如需变更次序或增减项目，随时予以修正。

“医疗小组担任蒋公身体健康维护重任，都是院内最高阶的主任级大夫。最初几年蒋公健康良好，通常住院三四天检查完毕，即行回返士林官邸，蒋公身体硬朗，与他早年军旅生活之锻炼有关，护理部周主任是国防医学院护理学系主任，军阶少将，身穿白色制服，指挥护士配合检查工作。她与蒋夫人私交甚笃，她们喜欢用英语交谈，夫人上海话非常流利，常与左右讲上海话，尤感亲切。

“体检期间，经国先生常陪侍左右，检查完毕，必垂询结果，‘闻小恙则心忧，知正常则色喜’，孝亲之情，溢于言表。蒋夫人随蒋公住院体检，备受院内上下之敬爱，蒋公生活严肃，双目炯炯有光，不苟言笑，望之生威。夫人雍容华贵，美丽大方，笑容可掬，言谈风趣，如沐春风，体格检查常在轻松愉快的气氛中进行，有时闲话家常，笑声盈盈。凡肩负这项工作的权威大夫，均属一时之选，亦对他们非常礼遇，每年年终春节之际，经国先生常亲至他们寓所，叩门拜年，并送上一份礼物，代表蒋公表示感谢之意，价值不一定很高，却是一份光荣。”

这种轻松愉快的例行检查被1969年阳明山那场车祸彻底了结，蒋介石心脏主动脉瓣膜受到的重创，使他的健康状况直线下降，到“总统病房”长住治疗成了常态，特别是他1972年突发心肌梗塞后，基本是以第六病房为家，同时他的家——士林官邸也成了病房，蒋介石医疗小组中的心脏科专家姜必宁回忆当年情形时写道：

“蒋公最后的三年，因为心脏衰竭及半身不遂，他没有离开病床及轮椅，吃饭、洗澡、大小便均需人帮助。在此三年中，每天二十四小时由十二位教授级主任及护士医师轮流，二十四小时在床侧值班，从不间断，而我为心脏科专家，熟悉急救方法，所以在病重危险时，虽非值班也驻留在病房及官邸。而荣总第六病房及官邸二楼之会客室，布置成一



如加护中心式病房，设备相当齐全，包括急救系统、氧气、X光机及检验室器材，应有尽有。

“当时荣总整个第六病房只住了蒋公一人，蒋夫人及孔二小姐、经国先生、侍卫长、秘书、主治医师及值班医师全部随候在此。……每天早晨六时，秘书读报，早餐祷告，经国先生叩安及报告当日行程后赴‘行政院’处理国事。然后医院检查，护士服药，一切照章行事。正规完毕，夫人与孔二小姐探视，闲谈，或由副官抱上轮椅，在六病房走廊上推行数圈，走廊约五十公尺。夫人及医、护、副官亦随轮椅之后伴随。晚上，若蒋公身体许可，常在走廊上播放严俊及李丽华的电影，如搜孤救孤等忠孝节义影片或评剧，但蒋公之体力只能看四分之一，我们在后面看得正入兴趣时，他便叫停，明晚再看。”

住在病房的蒋介石有一项较为独特的消遣方式——请人读唐诗。蒋介石一向喜爱唐诗，办公桌上总放着一册，有时他在房间里大声诵读，站在门外的侍卫们都听得见；散步时兴致所至也会边走边吟诵唐诗。此时病卧在床，则请一位国语发音很标准的护士小姐骆京璧到病榻前念唐诗。据姜必宁教授回忆，他听到骆小姐读的是韩愈的诗，“我听的当时感觉，先生想回大陆。”熊丸医生记得，蒋先生在过世的前几天，突然要护士小姐为他读题为“清明”的古诗，后来他果真在清明节去世，“冥冥中似乎自有巧合”。

由孙中山先生同其僚幕共同作词的《中华民国国歌》在蒋介石的心中占有极重要的位置。蒋介石卧病期间担任其侍卫长的邹坚说，有一天蒋公对他说：“你找人替我抄一份国歌来。”他立即请人用正楷把每个字都写大点，抄了一份送去：

三民主义，吾党所宗。

以建民国，以进大同。

咨尔多士，为民前锋。

夙夜匪懈，主义是从。

矢勤矢勇，必信必忠。

一心一德，贯彻始终。

蒋介石将其放在床的面前，每天都可以看得到，他说：“我要经常念。”

蒋介石的健身之法与医疗保健



蒋介石偶尔会让陪坐在病床边的蒋经国背诵《左传》和《大学》的某一篇章。蒋经国便遵嘱朗声背出书中的那一章，连室外的医护人员都听得见。蒋介石病重的那段日子，亲属中陪侍最辛苦的就是蒋经国，他在医院住在侍卫住的房间里，除每天早晨探视之外，忙完公务一定赶到第六病房陪父亲吃晚餐，如需要去外地或郊区视察，必定先向其父报告，说明晚餐不同陪同用膳。听到其父说：“好、好”，才放心而去，且到了外地，也经常以长途电话联系，并告知自己的行踪。

宋美龄则是病房中最有权威的人，并总是给病人带来温馨。当年在病房护理蒋介石的护士胡静安女士回忆说：“通常要进先生病房是很不容易的，就连教育长（蒋经国）要问候先生都要征求先生同意，只有夫人真正的随时进出。夫人一来，我就会报告先生：先生，夫人来了。夫人常笑着问先生：‘达令，你今天好吗？’”熊丸先生记得：“有一次蒋公对夫人说：你只要坐在我的旁边，不用讲话，我们也等于在讲话。蒋公在病中，夫人每天总会在他旁边坐上好一会儿，一对神仙伴侣，静静地对坐着……”

蒋介石自1972年7月22日，在阳明山中兴宾馆心肌梗塞发作陷入昏迷被抢救过来后，于8月5日住进荣民总医院，在“总统病房”住了两年多，在1974年底回到士林官邸，他的最后一程是在官邸二楼会客室布置成的病房中走完的。

（义秋 编录）



从锅炉的水管里流出来，不禁大喜望外，心想天虽然冷，幸运的是火车头竟有免费的热水，何不接一点热水洗把脸呢？

一个人接，两个人接，三个人也来接热水……；老先生这时发现怎么才停一会儿车，侍从人员全溜烟儿不见人影了，细听车窗外人声鼎沸，探头往外头张望，只见十几个侍从人员，文职武职都有，全挤在火车头旁边抢着接锅炉热水洗脸。老先生不禁火冒三丈，三步两步冲下火车，从后头一声叱喝：“你们自己看看自己，像个革命军人吗？像个国民党党员吗？接锅炉热水来洗热水脸？有没有一点点革命军人的样子？混账透顶！全部不准接热水，今后你们一律用冷水洗脸！”侍从人员站在雪天里，拿着脸盆，个个脸上铁青，不发一语，只好回到车厢洗接近冰点的冷水脸了。

从这个故事可以证明，老先生打从民国初年，从日本学习军事回国之后，即不曾改变他以冷水洗脸的习惯，哪怕天再冷，他依然故我，一路洗冷水脸。

香皂独钟 LUX

蒋介石官邸从国民党迁台以来，盥洗时只爱用 LUX 牌的香皂。平常洗手的时候他并不常用香皂，惟独洗头的时候，使用 LUX 牌香皂。老先生自幼就有良好的节俭和惜物的习惯，即便是用香皂也不愿浪费。每次更新新肥皂时，老先生总是要官邸工作人员，拿来一块普通大小的 LUX 牌香皂，一切为二。不论是洗脸、洗头、乃至洗手，全是用半块香皂，从不一次使用一整块香皂。

平常洗手固然较少用香皂，倘使当天去过医院探病，或者上过丧家吊唁，回到官邸头一件事必定上洗手间洗手，这时洗手就不像平常那样，只单单用清水洗，而是用香皂连洗个两三遍。在老一辈人的观念里头，凡是去丧家、探病的场合，不免都会沾染一些“晦气”。特别是亲临殡仪馆，开吊前后，蒋介石总是扮演主祭者角色，祭吊完毕，还要和丧家未亡人或子女握手安慰。老先生脑子里边，凡是和丧家家属握过手，那非得好好把手上的“晦气”洗得一丝不留，因此破例用香皂洗手，且要洗个两三遍才放心。



——宋美龄的大姐宋蔼龄，两夫妻都是日夜颠倒的人，乃标准夜猫子，每天一般睡到上午十点钟才起床。孔祥熙上午一般既不见客，也不出门，随便翻看报纸。午饭前要洗一次澡，有专人服侍擦背修脚。

孔祥熙的洗澡方法，和洗澡哲学，不但影响孔宋家族其他成员，自然也影响了蒋介石，甚至连泡温泉浴，都是孔祥熙启其端，时常带妹夫蒋介石一块儿去泡温泉。据说，年轻时期在南京，孔祥熙每个礼拜一定要去南京郊区的汤山温泉洗一次澡，有时也和蒋介石同去。那里设有孔祥熙的专用澡间，设备讲究，一般人进不去。在泡温泉浴的同时，还有人为他进行全身按摩和搓脚。

来台湾初期，蒋介石也曾经去阳明山泡温泉，但是，后来就绝少再去阳明山洗温泉浴。但是，他到台湾中南部招待所度假时，配合招待所设施，如果有温泉管线输送温泉浴场，他也会泡泡温泉，享受一番。

风格独具的沐浴习惯

蓝条毛巾洗脸 红条毛巾洗澡

蒋的官邸洗脸台侧旁有一只柜子，柜子分成三层，这只柜子专门用来放置毛巾，毛巾分为三种：一种是洗澡用的毛巾，带有红色条纹；第二种是洗脸用的毛巾，这种毛巾带有蓝色条纹；第三种是洗澡擦身时用的大毛巾。使用毛巾规矩是蒋介石自己定下来的，所以绝不会搞乱。平常日子，官邸人员随时补充毛巾，总会维持每种毛巾有五六条左右的数量。

洗澡从不用肥皂

蒋介石洗澡有好多细腻的规矩。通常，他洗澡的时间多半是选在下午四五点之间的时候。老先生从早年就爱洗泡澡，所以都是以盆浴。假若老先生交代想洗澡，副官人员会先到浴室放热水，等到放水放到一定程度，副官必须卷起衣袖，手臂浸泡到澡缸里，探探水温适不适合。如果温度不合宜，还得再放冷水或热水，调到刚刚好的温度。

浴缸水准备妥当了，副官即向蒋介石报告，如果他恰巧没事，就会



八分内裤 长过膝盖

内裤，老先生也有与众不同的要求条件。他不喜欢市面上常见的平口内裤，或是年轻人习惯穿的三角裤。他穿的内裤是一种棉质的八分裤，长度过膝盖，裤管大概到小腿肚的高度。这种八分内裤的优点，是既吸汗又透气，而且宽松舒适，绝不会挤皱成一团，让身体和肌肤感觉局促不畅。这种八分内裤，也是蒋官邸的裁缝师王祥发的杰作。

内衣裤质料 按季节分别

即便是内衣、内裤，布料也是依季节的变换，而有不同。台湾因为夏天比较漫长，通常夏天的内衣、内裤，多半是纺绸料子。但也有麻料的内衣和内裤，因为麻布料子的通风效果最佳，穿起来十分凉爽舒适，通常是在天气最燥热的三伏天才穿麻料的内衣裤。台湾的冬天一般来说不至于太严寒，蒋介石秋季或冬季的内衣裤，一般采用绒布料子，此较厚实保暖。

蒋介石连内衣、内裤，都那么考究衣服质料，究其原因，仍与养生保健有密切的关联。老先生认为，气候较凉的时候，身体绝对不可以着凉，而内衣、内裤是最贴身的衣服，更要随着季节的调整，而变换衣服的材质，既不会热得让身体不舒服，冷的时候也不致着凉。

刚来台湾那几年，蒋家带来不少“杭纺”（即浙江出产的纺绸衣料），因此裁缝师为老先生制作衣服时，衣料都是用这批“杭纺”。后来，待在台湾久了，“杭纺”存货都用尽了，只好再通过香港的关系，进了一批新的“杭纺”。据官邸裁缝师傅王祥发的说法，大陆解放后的“杭纺”，无论在色泽和质量上，都和老的“杭纺”不能相比。新的“杭纺”，质料比较薄，而且颜色上似乎偏白，较无真丝的质感。老先生非“杭纺”的衣料不穿，所以也只好凑合着用了。

长衫单薄厚实 四季分明

下班之后的燕居时间，老先生穿的外衣主要以长衫居多。夏天穿的长袍（长衫），以浅色系，纺绸质量者为主。冬季稍凉的天气则一律是深色系，又分单长袍（长衫）和夹长袍（长衫）两种，衣料仍以纺绸



熊丸先生回忆录

第一章

入蒋先生官邸

1. 进入官邸始末

我在同济任助教一年半后，教授们很欣赏我的工作表现，决定将我越级升讲师。不料报上教育部去，公文还没下来时，我却接到另一份公文调我回重庆。那是由军事委员会方面发来的公文，要我前往任职，我因在学校做得很好，非常不愿意去，便加以回绝。不久之后我又收到一封信，是父亲写来的，他坚持要我到重庆军事委员会任职，父命难违，我在无奈下只好回重庆去。

蒋介石的黄山别墅。

蒋介石私人医生回忆录

