

# 破译宋美龄 长寿密码

窦应泰  
著

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

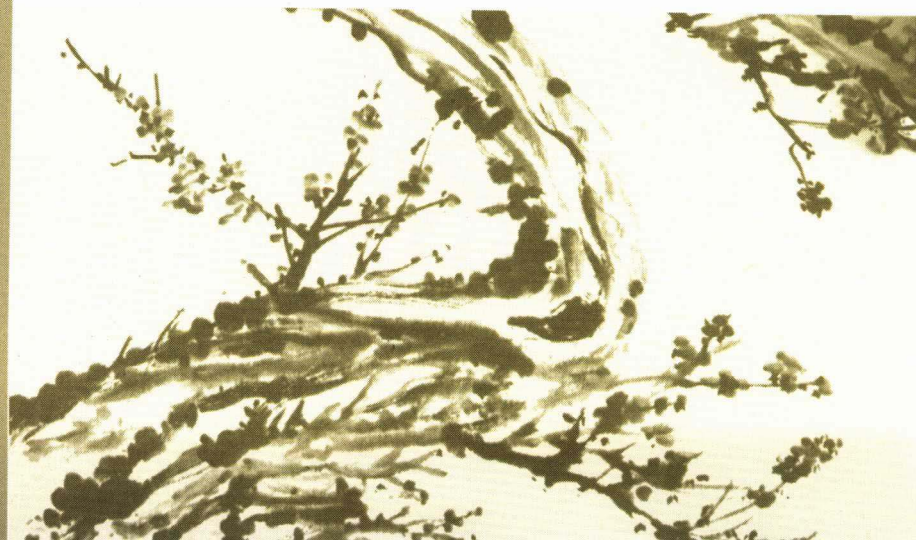


版  
社

# 破译宋美龄长寿密码

窦应泰 著

作家出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

破译宋美龄长寿密码/窦应泰著. - 北京: 作家出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 5063 - 3811 - 0

I. 破… II. 窦… III. 纪实文学 - 中国 - 当代  
IV. I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 130537 号

## 破译宋美龄长寿密码

---

作者: 窦应泰

责任编辑: 贺 平

装帧设计: 张晓光

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100026

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65389299 (邮购部)

E-mail: [zuoja@zuoja.net.cn](mailto:zuoja@zuoja.net.cn)

<http://www.zuoja.net.cn>

印刷: 紫恒印装有限公司

开本: 640 × 960 1/16

字数: 220 千

印张: 18.25 插页: 8

印数: 001 - 15000

版次: 2007 年 1 月第 1 版

印次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5063 - 3811 - 0

定价: 28.00 元

---



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。  
作家版图书, 印装错误可随时退换。

宋美龄喜欢穿旗袍，她不仅和蒋介石出席重要活动时穿旗袍，就是平时在花园里和蒋氏散步，也总喜欢一袭旗袍加身。



宋美龄45岁以后，特别关注自己的体型变化，每天都要身边的护士为她测体重。这样她就开始喜欢体育活动，这是她和蒋介石在士林官邸玩棒球。





抗战胜利前后，素以“外交夫人”著称的宋美龄出行因有“美龄号”专机而更加如鱼得水。



由于从小生活在美国，所以宋美龄不仅自己喜欢过圣诞节，还影响到蒋介石亦与她同样生活“西化”。



宋美龄时常陪同蒋介石到台湾各地渡假，为让自己晚年心情愉快，有时她会自寻开心之事，引得蒋氏也为之展颜。

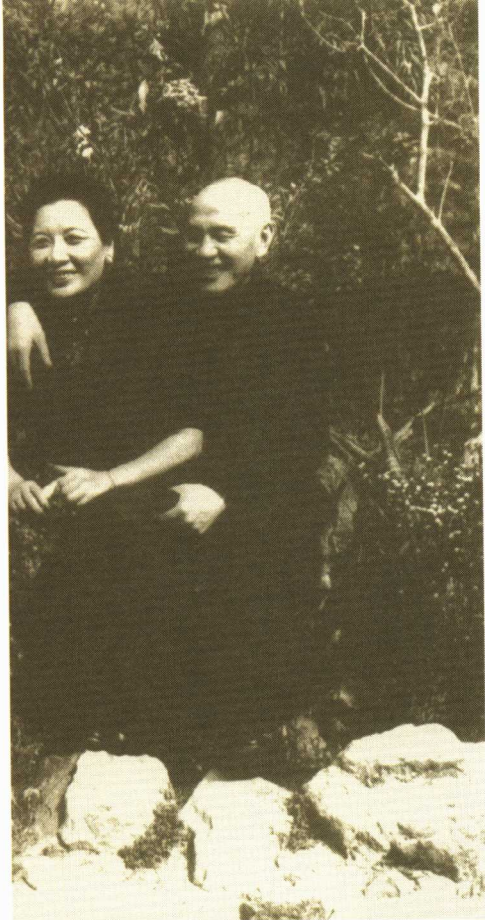
宋美龄在台湾生活期间，当年的“外交夫人”绚丽的风光早已不再，不过她毕竟是一个闲不住的政治女性。上世纪五十年代初期，宋美龄首先在台湾创设慈善机构，其具体的行动是在台北郊区阳明山下设了一所“华兴孤儿院”，专门搜罗在台湾省内流浪的儿童们。



生活全部“西化”的宋美龄，尤为喜爱热带和亚热带水果，她的生活习惯无疑也影响到蒋介石。

宋美龄一生没有生育，这样就越加让她对身边的孙儿们产生发自内心的偏爱。这种情况她中年时期尤甚。

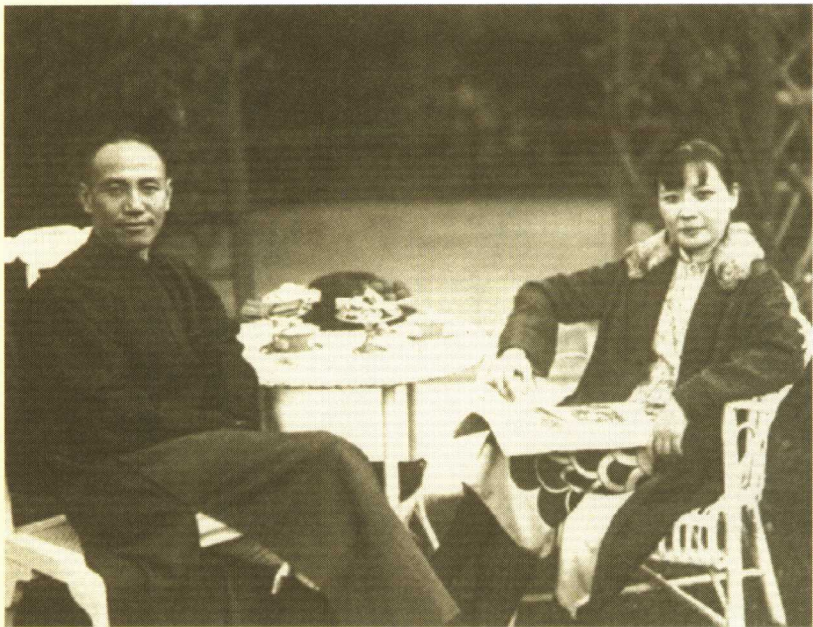




宋美龄喜欢晚睡。清早蒋介石起床的时候，她往往还在睡梦之中。直到次日上午11点她才会起来，她的作息时间总是在下午至夜晚。但是尽管如此她和蒋氏的关系仍然如胶似漆。



宋美龄早年也像普通中国政要一样，往往把长寿的希望寄托在高蛋白营养品上。后来她到台湾以后，才渐渐认识到牛奶和人参汤之类的补品，纵然其中含有很高的蛋白质，但是久饮反而会造成体质的下降。这是她和蒋介石在野餐。



宋美龄与蒋氏结婚之初，曾双双前往莫干山做短暂的蜜月旅行。然后她们在上海东平路蒋宅住过一段时间。当年岁末，宋美龄随蒋介石来到南京，下榻在南京东郊的汤山别墅。



宋美龄与宋霭龄、宋庆龄在重庆。





宋美龄也食人间烟火，也吃五谷杂粮，她不但少年时期就经常生病，而且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。其父和家人为救宋美龄，还多次请意大利医生前来寓所为她诊治。



宋美龄是宋氏三个姐妹中体质较为虚弱的。1907年当时的宋美龄刚刚8岁，也企望追随姐姐宋庆龄前往美国新泽西州留学，因身体状况受到父母的劝阻，但最终宋美龄还是实现了她前去国外留学的梦想。



宋美龄在美国新泽西州和随后迁往乔治亚州山城德雷斯特的皮德蒙特学校求学期间，虽然再没得过严重的疾病，但是她也经常感冒，乃是德雷斯特医院的求诊者。宋美龄直到14岁那年的秋天，她转往马萨诸塞州的韦尔斯里女子学院读书以后，身体状况才有所好转。



士林官邸专有一个大型的放映间。晚上如果有新的电影放映，宋美龄都会邀请蒋介石同来观看，如果是外国电影，她就会边看边为坐在她身边的蒋介石担当讲解和翻译的工作。夫妻俩的感情晚年更加融洽，这也是她长寿的原因之一。



宋美龄和蒋介石琴瑟和鸣的照片，曾经荣登美国《时代周刊》的封面。



1927年宋美龄与蒋介石在上海举行盛大婚礼。



1943年中美英三国在开罗举行三巨头会议时，宋美龄也是中国代表团的随行人员之一。当时中国代表团的主要成员们，只能乘坐一架大型运输机飞越喜马拉雅山，然后经印度进入开罗。而宋美龄和蒋介石等少数人员，乘坐美国总统罗斯福的高级波音客机飞往开罗。



抗战时期宋美龄曾到美国治病，由于她身份特殊，又有华盛顿白宫的特意关照，所以这家医院对宋美龄的疾病治疗格外重视，罗斯福夫人还曾亲自来这家医院拜访宋美龄。



宋美龄晚年为打发寂寞时光，决定以绘画来陶冶情操。

宋美龄对绘画的心得体会是：“不断绘画，就是我的养生之道。因为我希望我的每一天都过得充实，我不希望我生活在寂寞里，正是因为每天有事情做，这才充满了我的生活。”



2000年，当隐居在美国纽约的宋美龄103岁的时候，她的绘画作品参加了在纽约大都会博物馆举办的中国画展。这是蒋介石亲笔题字的宋美龄画作。

# 序

1897年3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之的传奇性人物，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），从此后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街的法兰克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，几乎到了蹲守竞夕的地步。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。这部长篇史实性著作，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。