

影响华人健康理念的保健经典

健康蓝宝书

生命探幽：著名国民党元老们的延命养生心经

宋三弦 李孟苏◎著

宋美龄 陈立夫 张学良 张群『百岁现象』全透析



政海沉浮 延年有术
法色财气 是为全福
耶稣佛祖 皈依坦途
鼎盛平炎 修身以友

健康蓝宝书

生命探幽：著名国民党元老
的延命养生心经
宋三弦 李孟芬◎著

東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康蓝宝书——生命探幽:著名国民党元老の延命养生心经 / 宋三弦、李孟苏著.

—北京:东方出版社,2004.5

ISBN 7-5060-1884-5

I. 健… II. ①宋… ②李… III. 养生(中医) - 普及读物

IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 034823 号

健康蓝宝书——生命探幽:著名国民党元老の延命养生心经

著 者: 宋三弦 李孟苏

责任编辑: 吕一方

策划编辑: 任 和

封面设计: 耀午书装

版式制作: 田慧芳

出 版: 东方出版社

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

发 行: 新华书店 共和联动图书有限公司 (010-64959556)

印 刷: 三河市铭浩彩色印装有限公司

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本: 880×1230mm 1/32

印 张: 9

字 数: 170 千字

书 号: ISBN 7-5060-1884-5

定 价: 19.80 元

序 · 言

《健康蓝宝书》的保健蓝本取材于国民党元老中的“长寿巨星”，他们在世时已退出政坛，专注于修身养生，如陈立夫、张群，不断给世界华人提供丰富生动的健康养生个人经验和医学资料。基于此，我们特编撰了新颖、有趣的《健康蓝宝书——生命探幽：著名国民党元老的长寿心经》呈献给广大读者，希望这些已被业内专家重视和认可的宝贵经验为更广大的普通百姓所了解，对我们实现“全民健康”的保健理想有所帮助。

本书所列人物的身份特殊，他们的功过是非历史已有公论，在此不加涉及。本书只从纯粹医疗保健的角度出发，挖掘这些历史人物在健康养生领域长期摸索及养成的一套成功的

个人健康管理经验,希望能为广大读者借鉴。

本书通过大量材料揭示了这样一个道理:过去一般民众可望不可及的个人养生方法,在生活水平普遍提高的今天,已经被普通人接受(或部分接受)并推广施行。这说明,本书所涉及到的养生秘诀,今天已具备一定的普及性。读者不但可以从这些丰富多彩的养生个案中获取对己有用的实用知识,还可以在阅读本书的同时得到一种“养生文化”的滋养。

本书所详尽披露的宋美龄、张学良、于右任、孔祥熙、张学良等人的养生经验,为目前市场流行的一般健康保健类读物所未涉及,我们本着严肃、科学的态度将这些特殊历史人物的“神秘”保健资讯加以认真整理,公诸大众,就是希望这些材料能为我所用,造福万民。

编者

2004年2月28日

宋美龄：皈依与洁好——青春永驻之宝 / 1

从曾被否定的养生个案到全球华人长寿典范 / 2

现代“布尔乔亚淑女”的养生楷模 / 7

《荒漠甘泉》中汲取的“爱己”之道 / 14

“猫肠丽人”的瘦身秘诀 / 21

百年风云中的自我洁好之术 / 27

宋美龄健康小食谱 / 38



陈立夫：以“养生经典”传世中华文化圈 / 41

“立夫养生学” / 44

归农养鸡 怡情治背痛 / 52

“菜根香”的身体力行 / 56

熟睡“气功”与枸杞子蛋花汤 / 67

老寿星大沐浴 / 71

自强不息、豁达开朗的“文化养生观” / 75

陈立夫健康小食谱 / 82



张学良：囚禁中修炼成的全福老人 / 85

以宗教力量化解抑郁 / 86

以文化陶冶调理气血 / 96

从爱情中获得长寿的动力 / 100

“哪怕明天被枪毙，今晚我照样睡得又香又甜” / 104

半世纪后披露的“保命心经” / 112





何应钦：“高寿婆婆”无疾而终的奥秘 / 119

长寿的三大基石：修养、生活、医药 / 121

老奸巨滑求自保 / 125

两大独特长寿妙丹 / 129

“快走”奔向“永生”境界 / 134

晚年保持贵州山民的攀援习性 / 137

节制欲望，终生只有一位夫人 / 140

何应钦健康小食谱 / 144



孔祥熙：金钱开路，买到长寿 / 147

“吃”出来的至尊寿星 / 148

“民国第一财阀”的起居与保健 / 163

“金钱开路”的保健之道今天已具普及条件 / 169

孔祥熙健康小食谱 / 173



于右任：书法、美食、松树，长寿三友 / 177

“书家每得以无疾而终” / 179

“每得一样美食，便觉生命更圆满一分” / 183

用心感恩 福祿长存 / 197

于右任健康小食谱 / 202



张 群：人生七十方开始 / 205

养德就是养生 / 207

“花痴”张群 / 213

爱齿等于护肾 漱津高于进补 / 217

酒茶不忌 是非不避 / 223

目录三

健康蓝宝书

王云五：勤奋、俭朴、淡泊的养生哲学 / 231

大脑保健与晨起“饮光” / 233

王氏“手足操” / 238

王云五的“吃”功 / 240

顾维钧：百岁外交官的养生传奇 / 253

“睡”为人生第一要务 / 254

倒步走路延衰老 / 260

顾氏“健康遗产”——花果蔬菜 / 264

顾维钧健康小食谱 / 272





宋美龄

皈依与洁好——青春永驻之宝

女人具有优质肤泽的根本在于调理，亦即内分泌的正常，做到呼吸清新、消化正常，这才是治容讲仪范的首要。

从曾被否定的养生个案到全球华人长寿典范

- ◆ 在对“四大家族”的政治讨伐中，宋美龄以“豹肾补身”、“采卫士之血驻颜”、“牛奶洗浴”等说法更是在老百姓中不胫而走。
- ◆ “豹肾补身”一说，其实是指风靡在国民党高层要员中的服用“回春乐”的进补方法。

2003年10月24日，在纽约曼哈顿葛莱西广场10号的豪华寓所内，“20世纪最重要的历史人物之一”宋美龄女士在睡梦中平静地去世，享年106岁。这个曾叱咤风云的“民国第一夫人”在淡出公众视野数十年之后，再一次引起了全世界媒体的关注，各大报刊纷纷在显要位置报道宋美龄去世的消息，回顾这位“20世纪最尊贵的夫人”的生平；各电视台也在黄金时段播放有关宋美龄的影片资料，在影片中，美丽端庄、风度迷人的“蒋夫人”再次勾起人们对历史的回忆。

在中国人几十年的记忆中，宋美龄是一个复杂的人物。一方面，在国难当头，中华民族临近“最危险的时刻”的关头，她与宋氏姐妹们冒着生命危险，在日军战争废墟探视难民，亲自为伤员擦洗换药，她飞赴美国呼吁国际社会支援浴



血奋战的中国人民，本人也受到美国朝野的极大尊敬，成为世界瞩目的“风云人物”；另一方面，她又纵容、支持宋氏、孔氏家族营私误国，并干预政治；她到处传播“爱心”，并时时对贫苦百姓表现出同情和怜悯之情；而在中国底层人民饥寒交迫、辗转惨号的同时，她却敛尽天下财富，悠闲自得地过着荣华富贵的日子。

对宋美龄的公开指责是从内战时期解放区出版的两本小册子《人民公敌蒋介石》和《四大家族》（陈伯达撰写）开始的，书里除抨击宋美龄及其家族在政治上的罪责之外，还揭露了宋美龄奢侈的生活方式：国统区物价飞涨、人民生活极端困苦、前方战士浴血奋战之时，在陪都重庆的黄山别墅内，一群贵妇人却在悠闲地享用着从加尔各达空运来的龙虾、地中海柑橘和美味的阿尔卑斯山谷陈年乳酪，在这群谈吐曼妙的贵妇人当中，宋美龄女士居首席位置。宋美龄衣食住行的考究程度，堪称中国第一；宋美龄在“第一夫人”尊贵仪范之后的贪婪和虚伪，也长期遭到人们的非议。新中国成立后，在对“四大家族”的政治讨伐中，宋美龄以“豹肾补身”、“采卫士之血驻颜”、“牛奶洗浴”等说法更是在老百姓中不脛而走。她年逾 60 而依旧保持美貌外表和高雅仪态，这一事实被当做吸吮“民脂民膏”的恶行加以负面剖析，“牛奶洗澡保持肌肤滑嫩洁白”更是被民间看做是荒唐养生的笑料饱受讥评。

在举国声讨“四大家族”骄奢淫逸的生活方式时，很少

有人去潜心研究宋美龄养生保健资料中有普遍意义和借鉴价值的材料。建国以后的相当长一段时间内，保健专家也认为：国民党达官显贵中的一些人如宋美龄、孔祥熙等，属于养生学中典型的以优厚物质条件支持的保健个案，对一般民众来说不具备借鉴价值。再加上改革开放前医学界对宗教信仰与长寿的关系这一课题讳莫如深，很少正面探讨宗教信仰对促进人心境平和、精神满足、情绪愉悦而达到身心健康的客观事实，宋美龄、张学良等人的“宗教养生”个案更是被束之高阁。随着在临床上大量精神疗法对促进病人身体机能改善的案例出现，这一医学现象才逐步得到承认，并得到理论上的归纳和论证。更有一种论点对宋美龄养生中的“反自然”一面提出指责，然而这些指责都是建立在“以讹传讹”的不实材料基础上，如“牛奶沐浴”、“采血补阴”等。惟一有事实依据的是宋美龄的“豹肾补身”一说，其实是指风靡在国民党高层要员中的服用“回春乐”的进补方法。“回春乐”说来并不神秘，实际上源自于清廷的宫廷秘方，此药剂据说是采用鹿、豹、牛、驴、马、羊、兔7种动物的肾，加枸杞子、何首乌、刺猬皮等数种药材烘制焙干碾成粉末而成（后台湾也出现水剂）。宋美龄服用此药剂并不是什么秘密，然而她只是在自觉体虚、心神不宁时少量服用，并非长期频繁服用，更不是像有人夸大所说的“宋美龄饮豹肾汤保命养生”。宋美龄的养生个案曾在“文革”前被北京某著名医学机构的一份报告中小心翼翼地引证过，然而，“文革”开始后，此报告招来了弥天大祸，首都医学



界造反派在一篇《医疗战线究竟是应为资产阶级贵族老爷服务还是应为广大工农兵群众服务？》的檄文中讨伐道：

走资派和资产阶级反动权威们为迎合资产阶级贵族老爷们的爱好，竟把“四大家族”中的蒋介石老婆宋美龄搬出来吹捧为“可以借鉴”的“疗养实例”！试问：敛尽了民脂民膏的宋美龄每年花费百万美金为自己采购名贵药品，为她洗肾灌肠，耗费大量人力物力来保她的狗命，这种可耻的行为难道也值得我们广大工农兵群众“借鉴”吗？这个中国最大的地主要压迫人民、得意洋洋地被人伺候，每天支使护士为她按摩捏肩捏脚，这种腐朽的生活方式也值得我们“借鉴”吗？

苏修、蒋帮沆瀣一气，苏修反动医学权威梅兹契尼科夫胡扯什么“人衰老的直接原因是大肠杆菌慢性中毒”，蒋帮医疗机构得知后如获至宝，马上奉献给老妖精宋美龄。蒋介石的臭老婆为了保持她的“姿色”，除重金购买化妆品外，还不惜费时费工每天灌肠，并恬不知耻地“推广”苏修的这一“经验”。医学界的反动权威们，你们把这样的腐朽货色拿来“借鉴”，到底是想干什么？

所谓“奇文共欣赏，疑义相与析”，撇开这张大字报浓烈的火药味不谈。从其中披露的宋美龄养生细节，也可以看出，宋美龄个人的生活、养生之道已经在当时的医学界被专家们获知。由于历史环境和时代原因，当时提倡这种保健方式显然是大逆不道的。

随着时代的变化，特别是改革开放以后，资讯变得发达，

对人物和历史的评价,舆论也显得平和、客观。宋美龄生平的另外一面也袒露于公众视野之中,潜心关注健康养生的人们注意到:

一、以宋美龄为代表的一大批去台国民党达官显贵,长寿实例非常丰富,这在政治人物中不能不说是一种奇特的现象,在世界政治人物中也是罕见的。

二、以宋美龄为代表的长寿集群,虽然仰仗了权力、财力、“以金钱开路”创造养生条件(以孔祥熙、杨森个案最为典型),然而,“江海浩淼,只取一瓢饮”,巨大的物质基础是一个人享受不完的,生命保健除了必要的物质基础外,靠的还是理性、适度的个人养生自觉。以宋美龄为例,饮食通常是一碗米饭、一点青菜,其营养摄入理智、合理,并非外界所传日日“山珍海味”。那么,长寿的秘诀还是应从营养、休养、运动这一范畴进行探讨。

三、随着改革开放人民生活水平的提高,特别是现代城市精英阶层的崛起,宋美龄的养生个案现实指导意义越来越大,特别是宋美龄“驻颜”的恒心和追求,在新兴的“布尔乔亚淑女”阶层中得到越来越多的仰慕。这一点,本章标题中的“皈依与洁好”已经点明了宋美龄“终生美丽”的秘密所在。以下将一一详解,将一部曾被无情批判的“腐朽生活范本”恢复其本原,既不拔高,也不玄奥化,还科学养生以本来面目。

关键词:

养生自觉



现代“布尔乔亚淑女”的养生楷模

- ◆ 宋美龄的一生,存在许多潜在的对健康有杀伤力的阴影,需要一种积极的作为进行弥合、制衡。
- ◆ 女人具有优质肤泽的根本在于调理,亦即内分泌的正常,做到呼吸清新、消化正常,这才是治容讲仪范的首要。

宋氏家族应该说是高癌家族。其父宋嘉树 1918 年死于胃癌,享年 52 岁。其母倪桂珍 1931 年死于癌症,享年 62 岁。大姐宋蔼龄 1973 年死于癌症,享年 88 岁。哥哥宋子文 1971 年因食物卡入气管导致心脏骤停而猝死,享年 77 岁。两位弟弟宋子安、宋子良分别死于脑溢血和癌症。二姐宋庆龄也因白血病去世。宋美龄本人也因为乳腺癌曾两次手术,老年因卵巢囊肿在美国再次做手术。但是由于早期发现肿瘤,手术及时,所以疗效非常好。当然除此之外,与心境、营养、合理的膳食结构及药物治疗都有很大的关系。

综览宋美龄一生的养生保健记录,我们需要从多种层面分析宋美龄的长寿原因。正如她繁复多姿的人生一样,

她的长寿历程中的变数、应对招术也是丰富的。一般人会认为：宋美龄年轻时无忧无虑，又受到良好的教育，父兄姐姐们对她无微不至地关爱呵护。又在灿烂年华中如愿嫁给中国最有权势的人物，取得了第一夫人的地位。随即而来的是君临天下的权势、滚滚而来的财富、国际舞台呼风唤雨的生动经历，拥有一般女人难以想像的成功感和满足感，晚年是尊贵的“国母”地位和颐养天年的优厚条件。上述因素，自然是实现百龄高寿的水到渠成的条件，那么，宋美龄的长寿还有什么可以质疑的呢？一般人对她的长寿、富禄，除了仰慕之外，妄加仿效岂不是一件可望不可及的事吗？

如果这么想，至少是对宋美龄的人生历程缺乏基本的了解，对长寿、健康与人为努力的辩证关系更是缺乏清醒的认识。

若论尊贵，清朝的慈禧太后比宋美龄更具有“母仪天下”的不可冒犯的权威。然而慈禧喜怒无常、暴饮暴食，毛泽东也评价慈禧“嗜食无度”，常年患病，未得全寿。因此，尊贵的地位并不意味着寿禄自然而然。

若论经历繁复、感情充实，阿根廷的艾娃·庇隆夫人自然是典范，她与庇隆总统的相爱最为天下称道，而且是真正受到老百姓爱戴的女人。然而，庇隆夫人在盛年之际不幸患癌症去世。

再来看宋美龄的一生，其实并不是完美无憾的一生，



存在许多潜在的对健康有杀伤力的阴影，需要一种积极的作为进行弥合、制衡。为了使读者一目了然，设表列如下。

	负面因素及缺憾	积极作为
基因与疾病	出生于高癌家族，本人也患乳腺癌两次手术，晚年卵巢囊肿再次手术。	关心身体的细微变化，稍有征兆便求助于医生，克疾病于早期易治之时。
命运与人情	西安事变遭受刺激。赴美“哭秦庭”遭冷落，世态炎凉，冷暖自知。政权崩溃，饱尝“失势”之痛。膝下无子，遭受后辈去世之变。晚年最好的密友孔二小姐去世。	宗教疗伤痛，终身精神充实，并有艺术追求。善待蒋的子女，获子孙辈尊敬。足享天伦之乐。
夫妻感情	政治婚姻，本无感情基础。	保持快乐心境与女性魅力，在国事活动中实现自我价值。在男士的簇拥与赞美之中获得另类感情满足。直至年过6旬，仍保持美貌和心境的年轻。
生活方式	因敛财有术和地位，物资条件极其优厚。稍不克制，容易导致肥胖及其他奢侈病。一度以吸烟减肥，后又戒掉。	在居住条件、服饰、化妆品超标享受同时，饮食俭俭，力践“新生活运动”，饮白开水。注意按摩。以书画和公益活动怡情，保持一种理智、聪明的个人生活方式。

中国传统女性因遵循“三从四德”的封建礼教，往往是十四五岁出阁，从此以后将自己的命运交付于夫君，低眉顺眼，恪守各种人妻之道。她们往往在意识深处认为刻意冶容是一种轻浮的行为，过于关注自己的身体也属自私之举。所以传统女性往往在三四十岁便显出臃肿迟缓之态，不但不为此感到不安，反而以为是“法天”之举，怡然自得。宋美龄在中国公众视野的出现无疑带来了一股清新宜人的现代之