

窦应泰 编著

作家出版社

破译蒋介石 养生密码



破译蒋介石养生密码

窦应泰 编著

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

破译蒋介石养生密码/窦应泰编著. - 北京: 作家出版社, 2009.9

ISBN 978 - 7 - 5063 - 5064 - 8

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 (2009) 第 157482 号

破译蒋介石养生密码

编著: 窦应泰

责任编辑: 唐杰秀

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: 100125

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65015116 (邮购部)

E - mail: zuoja@zuoja.net.cn

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

印刷: 北京汇林印务有限公司

成品尺寸: 152 × 230

字数: 286 千

印张: 17.75

印数: 001 - 20000

版次: 2009 年 9 月第 1 版

印次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5063 - 5064 - 8

定价: 32.00 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。

目录

前言

卷一 蒋介石病历

1. 少年时损坏了阴囊 /5
2. 染患梅毒的传闻 /8
3. 伤寒与鼻衄 /11
4. 终身未愈的宿疾——胃病 /13
5. 生疮和呃逆怪症 /15
6. 西安事变腰部扭伤 /17

卷二 开白水与冷水浴

第一章 水的养生妙用 /23

1. 拒饮名茶咖啡,爱上开白水 /23
2. 宋美龄建议与张静江的影响 /26

第二章 冷水与健身 /29

3. 兵营:离不开一个“冷”字 /29
4. 冷水洗脸的教训 /34
5. 冷水浴、热水浴 /37

卷三 饮食:简中有繁,荤素得法

第一章 牙祭与义齿 /42

1. 高田风雪中的“牙祭” /42
2. 戒酒与节制肉类 /44
3. 为进食拔掉全部牙齿 /48

第二章 早餐三味 /51

4. 木瓜的妙用 /54

5. “炒蛋”列入圆山菜谱	/55
6. 一盘酱瓜	/58
第三章 蒋家风味菜	/59
7. 咸笋与笋尖	/59
8. 种类繁多的芋头小菜	/61
9. 晚年尤喜鱼类	/63
第四章 色香味与饮食七法	/66
10. 少食忌饱,适可而止	/68
11. 不吃甜食,适应淡菜	/71
12. 拒饮浓茶,少沾辛辣	/74
13. 不饿也进食,饥时更择食	/76
14. 荤素搭配,菜色调和	/78
15. 痴情豆腐,远离痴呆	/81
16. 杧果当茶,香蕉润肠	/84

卷四 环境:近绿、临泉、临湖

第一章 近绿而居,幽静清爽	/87
1. 溪口小镇的“绿色”屏障	/88
2. “美庐”前有一片碧绿草坪	/92
3. 重庆黄山,不同于安徽黄山	/97
4. 逗留之地:林园和沪山行馆	/101
5. 士林官邸有一个大花棚	/104
第二章 临泉而居,气血通畅	/110
6. 汤山别墅的室内温泉	/112
7. 小温泉公馆惨遭日机轰炸	/115
8. 与草山温泉结缘	/119
第三章 临湖而居,神清气明	/126
9. 西子湖边的“澄庐”	/128
10. 玄武湖建宅未成,又有“憩庐”诞生	/131
11. 生有时,死有地,慈湖行馆变灵堂	/135

卷五 与寿者谈养生之道

1. 张群:“吃法”不受限制	/142
----------------	------

2. 戴季陶：清心寡欲，控制私念 /145
3. 陈立夫：平民生活，最易长寿 /148
4. 谢东闵：“青菜豆腐保平安” /152
5. 张学良：我什么都吃，从不考虑营养 /156

卷六 生活情趣及琐事

1. 电影，一度让蒋介石入迷 /161
2. 喜欢京剧，暮年仍念念不忘 /165
3. 读书写字，皆含养生哲理 /167
4. 游山玩水皆所好，散步健体是绝招 /175
5. 衣饰与出行，养生乎，奢侈乎？ /179
6. 有情无情之间，往往体现两面性格 /185
7. 戒酒戒烟与控制失眠 /192

卷七 侍从和“御医”

1. 侍从室·内务科·医务所 /199
2. “荣总”与“特别医疗小组” /203

卷八 静坐、按摩与太极

1. “静坐”——太虚的养生疗法 /211
2. “按摩术”——周联华的独家之道 /217
3. “太极”神功——海性的一家之长 /224

卷九 五戒·三多·两少

1. 戒怒 /229
2. 戒欲 /234
3. 戒躁 /237
4. 戒贪 /238
5. 戒言 /241
6. 多静心 /243
7. 多护目 /245
8. 多光照 /247

- | | |
|---------|------|
| 9. 少感冒 | /249 |
| 10. 少应酬 | /251 |

卷十 车祸与减寿

- | | |
|---------------------|------|
| 第一章 前列腺炎与心脏病 | /254 |
| 1. 手术后遗症 | /254 |
| 2. 车祸,让蒋命悬一线 | /256 |
| 3. 血尿刚有好转,心脏又猝发疾病 | /259 |
| 第二章 蒋氏自叹:“减寿 20 年!” | /266 |
| 4. 昏迷中告别阳明山 | /266 |
| 5. 蒋介石以 88 岁高龄过世 | /271 |

前言

何谓养生？古往今来，各有所见。关于“养生”二字，遍查书典，最早应来自《庄子》一书。其书云：所谓养生，无非就是维持生存之道。而“养”字则泛指养性、修身、调养、补养；至于“生”，则应泛指生命之道、生存之理和寿命短长之意。《庄子》的学说传延到 21 世纪，今天的“养生”已经变成了“养生学”。“养生学”甚至成为现代人提高生活质量的一个代名词。有时还把“养生”与“长寿”二字联系起来，或相提并论。

笔者曾以 20 多年时间研究中国近代史及著名女政治家宋美龄官场之外的官邸生活，并通过其衣、食、住、行等诸多生活细节，揭密性地撰写了《破译宋美龄长寿密码》一书。该书首次全面系统地揭示了这位“民国第一夫人”在“长寿”方面的一系列成熟经验，并以大量生动鲜活的生活细节，向读者介绍宋美龄长寿 106 岁的内幕密闻。至于《破译蒋介石养生密码》，则从“养生”这一全新角度，再一次以大量鲜为人知的生活细节，揭示蒋介石在大陆和台湾生活期间与“养生”相关的史实与经验。相信它将成为研究养生健体和战胜疾病的知识性作品。

蒋介石是中国近代历史上的重要人物，也是近代中国一系列重大历史事件的决策者和参与者，随着时光流逝与国共政情的嬗变，海内外近年对蒋介石的评价也开始有所改变。如何科学地、全面地、准确地评价蒋介石，不仅关系到一个历史人物一生的功过，也是推进和发展中国近代历史的重要环节。值得注意的是，1985 年纪念反法西斯胜利四十周年以后，对蒋介石在领导中国抗战方面取得的功绩曾经给予了肯定。改革开放之后，中国共产党对蒋介石也有了新的评价。1985 年国内一家有影响的党刊“海外版”曾经就一位台湾人士的来信作过答复，解答这位台湾人士提出的问题是：“大陆是怎样评价蒋介石先生的？”

该刊的公开答复是：“蒋介石先生是中国现代史上的一位重要人物。他在早年北伐时期和后来的抗日战争时期曾两次与中国共产党合作。抗战胜利之后，他曾与中共中央主席毛泽东谈判达成双十协定，接受中国共产党提

出的和平民主建国的纲领。这些都是对国家的发展有重大意义的事。可惜蒋介石先生因缺乏诚意未能善始善终,他过分地相信军事解决问题。结果使他担任‘中华民国总统’的第二年,就从大陆败退到台湾,直到1975年4月5日在台北去世。蒋介石先生担任‘总统’二十七个头,台湾孤悬海外,他始终坚持一个中国的民族主义立场,台湾也始终没有落入外国人之手,这是国人有目共睹的。蒋介石先生在台湾二十多年,第一,他反对‘两个中国’;第二,他反对‘台湾独立’,这是明智的。蒋介石先生曾反复说过,有人企图制造‘两个中国’,这是中国人民‘最大最深的隐忧,是绝对不能接受’的。”

事实上,在此之前,中国共产党就对蒋介石的评价作了明确的改变。1985年隆重纪念抗日战争胜利四十周年的时候,中国军事博物馆在重新开放的“八年抗战史实”展览时,就增加了蒋介石的三幅历史照片。蒋介石的历史照片分别是:1937年蒋在庐山召开会议阐明全面抗战立场时的演讲镜头;1938年在南岳会议上讲话的情景;1940年蒋介石与宋美龄与中国战区美军参谋长史迪威在一起的合影。引人注目的是,这三幅蒋介石的照片不仅可以出现在中国军事博物馆这样庄严的展览中,而且还一改从前对蒋介石“人民公敌”和“独夫民贼”的称谓,改称“蒋介石先生”。这种改变是新中国成立以后的首次,无疑是对蒋介石在抗战时期的作用和地位作出明确的肯定。2007年美国斯坦福大学胡佛研究院首次公布了《蒋介石日记》,其中1915~1972年长达50余年的久经尘封的日记得以公开。蒋介石的这些具有高度真实性和权威性,许多首次公开的史料,用史学家的话说:这些《蒋介石日记》较为真实地揭示许多近代历史事件的内幕,因此它“可以颠覆国共两党过去的论述”,也让蒋介石从此真正走下“神坛”和“祭坛”。

由于蒋介石统治中国大陆的时间较长,1949年蒋前往台湾以后,他仍然统治中国国民党长达二十多年之久,因此建国以后有关介绍蒋介石生平的作品数量甚多。这些作品大多介绍和评价蒋介石在政治与军事上的历史。而我们在这部作品中笔墨所及的是:蒋介石在政治与军事之外的生活范畴,它所揭示和记述的是蒋介石在世时如何“养生”的新话题。这是笔者研究蒋氏家族形成历史的又一成果,它从一个侧面揭示了蒋介石的人生经历,许多与养生相关的生活细节,对于今天研究“养生学”的读者,尤其是老年读者而言,读来肯定颇有裨益。

蒋介石前半生喜读曾国藩留下的遗著,并把《曾文正公全书》视若他须臾不可离身的必读之书,因此他在“养生学”方面,亦始终恪守曾国藩的“养

生五诀”，即：一要眠食有恒、二要饭后散步、三要惩忿、四要节欲、五要洗脚。如此五法，虽然看来十分简单，但如认真做起来又谈何容易？

蒋介石的养生规律，多为外界所鲜知，尤其对大陆的读者，它肯定是一个全新的话题。自 1975 年蒋介石在台湾去世以来，有关蒋介石政治生涯史料的解禁，无疑为破解这一神秘领域洞开了方便之门。一些此前在蒋介石身边服务多年的旧部、袍泽、同僚及蒋氏身边的侍从、秘书、用人、医生、护士、司机、厨师等人，他们大多都有亲历的史料渐次面世。而这所有一切，都为我们揭密蒋介石私生活的神秘帷幕一角提供了可依之据。

卷一

蒋介石病历

蒋介石终年 88 岁，虽然还算不上长寿，但其毕生醉心养生，其独到之处不可忽视。如不遭遇 1969 年夏天的一场车祸，蒋氏也许不至于 88 岁寿终。蒋介石的病历，和夫人宋美龄有截然不同之处。宋美龄是迈入 50 岁这道门槛以后，就开始不断生病，荨麻疹、皮肤过敏症等等，而蒋介石则是 1969 年遭受两大意外打击（前列腺手术失败与 1969 年车祸）以后，才造成他体质的突然下降，延至 1975 年去世。

生于 1887 年（清光绪十三年）10 月 31 日的蒋介石，殁于 1975 年 4 月 5 日。蒋介石终年 88 岁，虽然还算不上长寿，但其毕生痴心养生，其独到之处不可忽视。如不遭遇 1969 年夏天的一场猝然车祸，蒋氏也许不至于 88 岁寿终。蒋介石一生的政治功过，无论历史如何定论，都不在本书记述的内容之内。不过，若从养生角度研究蒋介石这一近代历史人物，对今天人们无疑仍有值得借鉴之处。

纵观蒋介石一生，他的病史记载一直非常简单。从蒋介石近年来公开面世的《日记》中，也可看出这样一个事实，尽管蒋介石外表上并不魁健，甚至从他一系列历史照片中，所见到蒋介石其人，在各个历史时期大多病容满面，消瘦而清癯，丝毫不见行伍者的魁梧雄健。因仇视蒋氏在近代政治上不断制造系列惨案并向中央苏区悍然发动“围剿”，香港传记作家唐人先生曾在其大作《金陵春梦》中形容身体瘦弱的蒋介石为“稻草人”。由此可见，蒋介石在中国读者们的印象之中，始终是一个体弱多病的形象。

毋庸讳言，少年时期的蒋介石就不是一个身强体健者。在浙东四明山

区那极为偏僻的溪口小镇上度过童年的蒋介石，少小时体质孱弱。即便在蒋自己亲笔撰写的《先妣王太夫人事略》中，也这样说：“中正幼多疾病，且常危笃，及愈又喜欢跳跃，几水火马枪之伤，遭害万一，以此倍增慈母之劳。及六岁就学，顽劣更甚，而先妣训迪不倦，或夏楚频施，不稍姑息。”这就更加印证，蒋介石少年时期的身体状况确实谈不上健康。蒋介石的先天基因是否有利于健康？当然不能简单以蒋氏的面貌、体型等外部形象来断定其寿命短长，但根据孟德尔定律所昭示的生物相传基因，蒋介石的遗传基因肯定是不容忽视的。

尽管蒋介石先天基因并不理想，然而蒋氏却是个极善利用自身优势，在不利条件下设法延长寿命的人。如果当你认真研究蒋介石的历史，就不难发现，尽管蒋介石体质先天不足，可在他后来多年的行伍征战生涯中，蒋不仅没有缠身的疾病，甚至还成为一个非常善于养生的人（当然，感冒、头疼之类小病，任何人在所难免）。蒋介石身边侍卫只知他多年一直在潜心研究曾国藩的著述，却不知曾国藩的养生之法同样也影响着蒋氏的一生。例如曾国藩所主张的“身体虽弱，却不宜过于爱惜。精神愈用则愈出，阳气愈提则愈盛。每日做事愈多，则夜间临睡愈快活”。蒋介石自知先天基因不比常人，于是他从小少年时起就发愤习武，在私塾读完以后，蒋介石情愿放弃经商，也要前往北方投奔陆军学堂，并只身前往日本振武军校，情愿终身为兵，以南征北伐作为他向命运抗争并借以提高身体素质的条件。

但这不否认蒋介石也曾有缠绵病榻的经历。因为生老病死总是任何人也无法逃脱的。不过蒋介石的病历，和夫人宋美龄有截然不同之处。宋美龄是在迈入 50 岁这道门槛以后，就开始不断地生病，荨麻疹、皮肤过敏症等等，而蒋介石则是 1969 年前后遭受的两大意外打击（前列腺手术失败与 1969 年车祸）以后，才造成他体质的突然下降，直至 1975 年去世。当然，在揭示和研究蒋介石养生规律及得失之前，仍然有必要回顾他前半生的病史简况。

1. 少年时损坏了阴囊

早在二十世纪五十年代，坊间就一度盛传蒋介石没有普通人的生育能力。这是因为他少年时在家乡浙江奉化的一次意外事故所致。不过，有关蒋介石生育能力丧失一说，蒋介石在世时严密封锁消息，在台湾甚至堪称

“禁闻”。所有关于蒋介石的历史性文件、书刊、纪实性作品，甚至记述蒋介石人生经历的报道文稿之中，凡涉及此事，几乎都成了禁区，偶然涉猎蒋氏生平秘闻者，大多到了噤若寒蝉的地步。这无疑是政治与权力的阴影掩盖了蒋介石的真正面目。

这种不正常的情况直到1997年9月23日，与蒋介石虽无血缘、却有着多年亲情关系的蒋纬国先生在台湾病逝，才发生了根本的改变。起因是蒋纬国生前曾经对台湾《联合报》一位名叫汪士淳的记者，在生命的弥留阶段有过多次病榻前的谈话。这些发自蒋纬国肺腑的倾心交谈被汪士淳先制成一盘盘录音带，蒋纬国先生作古以后，汪士淳又根据这些录音，迅速形成了蒋纬国的口述历史《千山独行》。

蒋纬国作为蒋介石没有血缘、却有亲情的次子，他死前留下的录音遗言无疑具有相当重要的史学价值。据汪士淳等人在蒋纬国病逝后公开向社会披露的一系列口述历史中可见，其中有这样一个鲜为人知的史实，和蒋介石的后天体质关系密切。蒋纬国先生生前证实：蒋介石4岁时在奉化溪口曾经有过一次意外的身体伤害：阴囊被烫伤和咬伤。

浙江省奉化溪口的冬天，也和中国北方一样，进入十冬腊月以后就经常刮起凛冽的北风。因此溪口的天气很冷，蒋介石的母亲王采玉在冬天时往往喜欢烧一小铜炉，借以烘脚。这小铜炉里往往装有燃烧着的火炭，炉上覆盖一个钻有若干细孔的炉盖。王夫人每天清晨都要把铜手炉装满炭火，然后再盖一床被子在手炉上，然后让家人，包括蒋介石用于烘热清晨起时的手脚。据蒋纬国对记者说，蒋介石4岁那年，就因为这个铜手炉烫伤了他的屁股和阴囊。

蒋纬国的说法是：“那年我父亲（蒋介石）由于年纪还小，穿的是开裆裤，出事那天，祖老太太生起了小铜炉，那小铜炉看起来像只木头板凳，父亲不小心往上面一坐，一下子就把臀部 and 阴囊给烫伤了。王太夫人很心疼，乡下那个时候治疗烫伤，是把烧伤药掺和在猪油里，然后抹在被烧伤的部位上，她也是这样来为我父亲治伤的。”

可是，谁也没有想到就因为王采玉女士用猪油来为儿子治疗烫伤，居然惹来了一场更大的灾祸。蒋纬国说：“溪口是乡下，在清朝末年时一切都很简单陋，家里是没有厕所的。大家也一律到野外去解便。那时候我们乡下的野狗很多，野狗什么都吃。父亲有一次涂着猪油去拉屎，野狗就在他后面等着屎吃。那狗舔着舔着，谁知就舔到他的屁股上去了。因为猪油的吸引，那

狗一口咬了下去，就把父亲的阴囊给咬坏了。”

蒋纬国的最后遗言，对采访他的记者真正做到了知无不言，他甚至连蒋介石被视为隐私的历史竟也毫无保留。他告诉记者汪士淳，蒋介石被狗咬伤以后，王太夫人赶紧把蒋介石连夜送到奉化县城去求治。可是，当地县城的医生在治疗这种烫伤的时候，也往往没有特效的良方，最后终使蒋介石留下终生的遗憾。因阴囊被狗咬伤而从此没有了生育能力。蒋纬国认为，这也是蒋介石后来和姚怡诚、陈洁如及宋美龄等三位女人之间没有子嗣的重要原因。

蒋纬国还向台湾《联合报》的记者爆料说：他之所以了解这外界鲜闻的内幕，皆缘于姚怡诚夫人的口述。在蒋介石和陈洁如女士同居以后，蒋纬国一度生活在苏联，姚怡诚曾视蒋纬国为己出，所以他这番话应该有极高的可信度。姚怡诚在世时，蒋纬国曾经向其追问此事是否可靠，而姚怡诚则表示：这段痛苦的儿时往事是她亲耳听蒋介石本人亲口说的，只是姚怡诚在向蒋纬国透露此事时，是在二十世纪五十年代，当时的姚怡诚和蒋介石已经有十多年没有见面了。

然而，此事在蒋纬国病故以后公开曝光所引起的社会震荡，是《联合报》记者汪士淳在披露内幕前所没有想到的。有相当一部分了解蒋家内幕的学者，都认为蒋纬国的遗言并不可信。也就是说，他们对蒋介石因烫伤而失去生育能力的说法表示怀疑。台湾近代史学者陈在俊在《中国时报》上发文称：“媒体上说，蒋介石是在冬天里穿开裆裤，坐在火炉上烫伤了睾丸，试问，在浙江山区的冬天，也是非常寒冷的，四岁的孩子非穿棉袄棉裤不可，怎么还穿开裆裤？何况睾丸被烫伤以后还涂着猪油疗伤的时候，当然还是风利如刀的隆冬，又怎么可以在野外大便，而更巧被野狗咬伤了昵？”但这样的质疑并没有引起人们的同情，因为更多熟悉浙江乡间生活的人，很快就驳斥了陈在俊的上述说法，仍然坚持认为蒋纬国生前遗言具有很高的可信度。

远在美国的宋美龄在获悉此事以后，当然是又气又恨，她没有想到从前在她眼里那么孝顺的次子蒋纬国，居然在生前会留有这样对蒋介石极为不利的口述资料。但这位蒋介石的未亡夫人不便公开表示态度，而是由她身边亲人、侄女、孔祥熙的长女孔令仪对纽约的华文记者发表了公开谈话。孔令仪指出：“蒋介石和宋美龄于1927年12月结婚后，宋美龄曾经怀过孕，但因意外不幸流产。之后宋美龄就不曾再怀孕。”这就说明，蒋介石生前确有生育能力。从表面上看，孔令仪此说，已经推翻了台湾传媒在那一时期喧嚣

不已的说法:蒋介石早年就没有生育能力。

关于上述说法,不久就得到了进一步证实。2007年后由美国胡佛研究院对外公布的《蒋介石日记》中,就曾经发现宋美龄1927年与蒋介石婚后怀孕流产的记载。由此看来,蒋介石没有生育能力一说并不准确。这也表明蒋纬国此说的初衷,难免有生前搞乱一个史实的用心,即:与他多年不睦的兄长蒋经国也同样并非蒋介石亲生。

不过,尽管如此,仍然无法否定蒋介石少年时期曾有被野狗咬伤臀部和睾丸的事实。

2. 染患梅毒的传闻

1923年蒋介石在军界发迹之前,他曾经混迹于上海的十里洋场。1918年至1923年,蒋介石在上海曾有一段经营证券物品交易所的经历。有关蒋氏当年在上海与女人有染的传闻,先在唐人所著《金陵春梦》等传记中隐约可见。不过,传记毕竟不能等同历史。其中有许多演义的成分在内,往往令人当做闲书消遣。后来,台湾方面关于蒋介石历史的揭密又进一步证实,蒋介石1918年以后确有一段浪迹上海滩的曲折经历。1918年蒋介石任粤军总司令部作战科长期间,确有落魄上海的生涯(蒋介石奉孙中山之命前往上海,先在沪主持证券物品交易所,后以经营棉花等物资开办商行,经商倒闭以后浪迹上海滩)。在此期间蒋介石经常出没于灯红酒绿的青楼妓院,开始过着眠花宿柳的日子。据说蒋介石染上梅毒,就在这一时期。由此可见,唐人在《金陵春梦》中所言“梅毒”一事亦并非空穴来风。

为了佐证蒋氏确有染患梅毒之事,还有人称:蒋介石喜欢女人,但又憎恨女人。后来蒋介石对女性梳披肩发和烫发所发生的强烈反感,就与他当年在上海染患梅毒的旧恨大有关系。1934年蒋介石在南昌提议开展全国性的“新生活运动”时,曾经下令全国妇女严禁烫发和梳披肩长发。近查旧报,历史上确有此事,1935年1月17日上海《申报》确曾刊发一则这样的新闻:《蒋委员长禁止妇女散发烫发》,内称:“中央社云:蒋委员长近以我国各城市之妇女好趋时髦、咸以散发及烫发是时尚,非但绝不美观,抑且有害健康,兹据中央社记者探悉,蒋委员长业经手谕行营,拟定禁令,禁止全国妇女散发烫发。且蒋委员长之意,以为妇女应有发髻,令全国军人以此不得与无发髻之妇女结婚。……”从上述历史陈迹中不难看出,蒋介石对妇女的头发形状

产生如此浓厚兴趣，并且利用所谓“新生活运动”之机大兴“戒发”之令，也许其中内幕，并不是没有因由。至于是否因为当年蒋氏在上海有染梅毒，方才积下了如此旧恨，尚不得而知。

不过，蒋介石 1918 年以后浪迹上海，时有眠花宿柳的好色之嗜，确实并非反对蒋介石的文人们在胡编滥造。2007 年《蒋介石日记》在美国斯坦福大学胡佛研究院公开曝光以后，更让蒋介石由从前的“神坛”与“祭坛”上回到了“人”的现实。蒋介石既不应被人“鬼化”，亦不应被人“神化”。他也是一个有着七情六欲的人。值得注意的是，正因为这些《日记》的公开面世，才让蒋介石历史上确存的人格缺陷得到了充分的暴露。在《蒋介石日记》中他本人对早年在上海的“好色”行迹毫不隐讳，蒋介石一方面坦言自己“好色”，一方面又极力主张“戒色”。这种矛盾心理在蒋的笔下文字中倒也记述得淋漓尽致。例如：蒋氏常常在上海的妓院里和妓女们打牌、吃酒、睡觉，都是蒋承认的事实。如“今晚出去探花”等语均跃然纸上。更有甚者，蒋介石的“好色”也表现在他的日常生活细节上，即便他行走在光天化日的大街上，一旦偶遇漂亮女人，他也会油然动心，极力注目并循踪眺望。在想入非非之余，蒋介石当晚肯定要去妓院一游。每当这时，蒋介石往往明知自己行为不当，却仍然违背主观意志坚持前往，蒋介石在是否继续堕落中作过多次痛苦的挣扎，他也曾对自己过度地贪恋女色反复自省，又多次在《日记》中进行忏悔。比如蒋说自己“见艳心动，记大过一次！”等语，其在光明与暗晦中左右迟疑的复杂心态，自此暴露得十分充分。也是这一时期，蒋介石得一宠爱的妓女，名叫介眉。介眉与蒋日久生情，并不时怂恿蒋介石与她结婚，蒋也有此意，然而蒋介石当时毕竟是一个军人，他所要求介眉的是，在与她正式结婚之前，介眉首先要写一份从此断决青楼往来的承诺信函。然而令蒋震怒的是，介眉纵然对他情谊深深，却不甘如此，并对蒋的要求断然拒绝。蒋介石因此不得不与这位名叫介眉的妓女疏远。从这则《日记》中披露出的细节，看出蒋介石虽有纵欲的劣迹，但他仍然在心底进行着不懈的抗争，有着留学日本军校经历的蒋介石，始终无法等同于普通花街柳巷中人。

蒋介石和介眉之间的关系并没有就此中断。不久，蒋介石奉孙中山之命前往福建统领兵马，行前又与介眉再次海誓山盟。蒋介石将要前往福建之初，介眉曾经苦苦要求与蒋氏同行，并表示她愿伴蒋从此征战沙场。然而蒋介石想起孙中山的严厉批评，不敢答应。蒋介石不想带介眉的另一个原因，是他考虑到军船上“船位太脏，不愿其偕至厦门”。这样介眉就要求蒋介石

石继续留在上海，以便多陪她几天。蒋介石顾及和介眉的私情，终于放弃马上执行军令赴闽，那几天，他一面在上海与介眉缠绵逗留，一面在自己的《日记》进行心灵忏悔，蒋介石先这样写道：“余领其情，竟与其同归香巢。”接着他又说：“情思缠绵，苦难难脱，乃此观书自谴。嗟呼，情之累人。古今一轱耳。岂独余一人哉！”由于思想反复多变，蒋介石又悔恨自责地记下这样的心态：“我真是不像话，离开家前纬儿（蒋纬国）拉着我的手不让我走，母亲重病在床，我都没多理会，但我竟然在介眉家多住了好几天。……”蒋介石到达福建以后，又想断然斩断自己与介眉之间的缱绻情丝，在他的《日记》中又写下这样矛盾的心理变化：“蝮蛇螫手，则壮士斩腕，所以全生也！不忘介眉，何以励志立业？”

然而，蒋介石在斩断介眉的情丝以后，“好色”之嗜仍然无法彻底绝决。在此后的《日记》中，蒋介石仍然不时写下他对妓女们的好感，如：“妓女昵客，热情冷态，随金钱为转移，明昭人觊破此点，则恋爱嚼腊矣。”又如：“其有始终如一结果美满者有几何？噫，色即是空，空即是色，世人可以醒悟矣！……”云云。

还有一次，蒋介石从福建前往上海公干，但所乘之船必须要经过香港。而蒋氏在他当天的《日记》中竟也流露出无法拒绝女色的忧虑。蒋介石思想始终处于矛盾之中，其主要原因，在于蒋之好色的劣迹，已多次受到孙中山的严厉批评，蒋因此在内心中也时时受到良心谴责。所以，蒋介石曾经多次要求自己克制性欲，从此做一个正正经经的军人。诚如他 1919 年 5 月 25 日在《日记》上写道：“欲立品，先戒色；欲进德，先戒奢；欲救民，先戒私。”等等，都表明蒋介石是有意改正“色欲”的。然而天生之禀性，怎么能够因一时之忏悔而有所改变呢？蒋介石终于在当年 11 月前往上海的途中，他的“色戒”又因在香港滞留而不得不大破其戒了。他因而在《日记》中写道：“香港乃花花世界，余能否经受考验，就看今天了！”可是，果不其然，蒋介石到达香港以后，仍然故态复萌，当晚他果然又去了妓院。于是在他当天晚上的《日记》中又再次忏悔说：“我的毛病就是好色也！”

蒋介石在结发妻子毛福梅之外结识苏州女子姚怡诚（蒋氏《日记》中称姚为“阿巧”），就是 1912 年在上海担任沪军第五团团长期间。他在沪驻军并等待随时支援浙江方面起义活动期间，也难免沉溺于声色之中。所以，后来作为蒋介石侧室的姚怡诚，在对蒋纬国说起的蒋介石在沪期间染患梅毒等情，应该是可信的。