

<<破译蒋介石养生密码>>

图书基本信息

书名：<<破译蒋介石养生密码>>

13位ISBN编号：9787506350648

10位ISBN编号：7506350645

出版时间：2009-9

出版时间：作家出版社

作者：窦应泰

页数：279

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：<http://www.tushu007.com>

## <<破译蒋介石养生密码>>

### 内容概要

蒋介石，一代枭雄，也是饮食俗人。

卒于88岁，在当时可谓长寿。

他早年辛苦、中年劳顿、晚年常郁郁寡欢，这些都是健康的天敌。

但他早在30年代即开始醉心养生，毕其一生而不辍，其独到之处使其颐享天年。

本书极具知识性、可读性，从“养生”这一新视角，披露蒋介石的衣食住行等鲜为人知的生活细节，系统总结了蒋氏养生秘诀和相关史实，向读者展示了一个生活层面的蒋介石。

## <<破译蒋介石养生密码>>

### 作者简介

窦应泰，辽宁铁岭人。

著名作家。

多年从事蒋介石、宋美龄和张学良三大系列纪实文学的写作。

其所著《蒋介石的香港梦》和《蒋家五兄弟》在内地出版后，分别以版权贸易的方式在香港和台湾两地再版繁体字本，足以证明内地作家所著蒋氏作品仍可获得较为接近蒋介石的港台两地的承认。

《破译蒋介石养生密码》是本书作者20多年对蒋家系列作品进行不断探索的新成果。亦是继已经面世的民国著名政治家养生系列作品《破译宋美龄长寿密码》、《破译张学良长寿密码》之后的又一力作。

## &lt;&lt;破译蒋介石养生密码&gt;&gt;

## 书籍目录

前言卷一 蒋介石病历 1.少年时损坏了阴囊 2.染患梅毒的传闻 3.伤寒与鼻衄 4.终身未愈的宿疾——胃病 5.生疮和呃逆怪症 6.西安事变腰部扭伤卷二 开白水与冷水浴 第一章 水的养生妙用 1.拒饮名茶咖啡，爱上开白水 2.宋美龄建议与张静江的影响 第二章 冷水与健身 3.兵营：离不开一个“冷”字 4.冷水洗脸的教训 5.冷水浴、热水浴卷三 饮食：简中有繁，荤素得法 第一章 牙祭与义齿 1.高田风雪中的“牙祭” 2.戒酒与节制肉类 3.为进食拔掉全部牙齿 第二章 早餐三味 4.木瓜的妙用 5.“炒蛋”列入圆山菜谱 6.一盘酱瓜 第三章 蒋家风味菜 7.咸笋与笋尖 8.种类繁多的芋头小菜 9.晚年尤喜鱼类 第四章 色香味与饮食七法 10.少食忌饱，适可而止 11.不吃甜食，适应淡菜 12.拒饮浓茶，少沾辛辣 13.不饿也进食，饥时更择食 14.荤素搭配，菜色调和 15.痴情豆腐，远离痴呆 16.卡亡果当茶，香蕉润肠卷四 环境：近绿、临泉、临湖 第一章 近绿而居。幽静清爽 1.溪口小镇的“绿色”屏障 2.“美庐”前有一片碧绿草坪 3.重庆黄山，不同于安徽黄山 4.逗留之地：林园和沪山行馆 5.士林官邸有一个大花棚 第二章 临泉而居，气血通畅 6.汤山别墅的室内温泉 7.小温泉公馆惨遭日机轰炸 8.与草山温泉结缘 第三章 临湖而居，神清气明 9.西湖边的“澄庐” 10.玄武湖建宅未成，又有“憩庐”诞生 11.生有时，死有地，慈湖行馆变灵堂卷五 与寿者谈养生之道 1.张群：“吃法”不受限制 2.戴季陶：清心寡欲，控制私念 3.陈立夫：平民生活，最易长寿 4.谢东闵：“青菜豆腐保平安” 5.张学良：我什么都吃，从不考虑营养卷六 生活情趣及琐事 1.电影，一度让蒋介石入迷 2.喜欢京剧，暮年仍念念不忘 3.读书写字，皆含养生哲理 4.游山玩水皆所好，散步健体是绝招 5.衣饰与出行，养生乎，奢侈乎？ 6.有情无情之间，往往体现两面性格 7.戒酒戒烟与控制失眠卷七 侍从和“御医” 1.侍从室·内务科·医务所 2.“荣总”与“特别医疗小组”卷八 静坐、按摩与太极 1.“静坐”——太虚的养生疗法 2.“按摩术”——周联华的独家之道 3.“太极”神功——海性的一家之长卷九 五戒·三多·两少 1.戒怒 2.戒欲 3.戒躁 4.戒贪 5.戒言 6.多静心 7.多护目 8.多光照 9.少感冒 10.少应酬卷十 车祸与减寿 第一章 前列腺炎与心脏病 1.手术后遗症 2.车祸，让蒋命悬一线 3.血尿刚有好转，心脏又猝发疾病 第二章 蒋氏自叹：“减寿20年！” 4.昏迷中告别阳明山 5.蒋介石以88岁高龄过世

## &lt;&lt;破译蒋介石养生密码&gt;&gt;

## 章节摘录

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。

## <<破译蒋介石养生密码>>

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，就因为这个小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，一下子就把臀部和阴囊给烫伤了。

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。

## <<破译蒋介石养生密码>>

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呢？

”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。

.....

<<破译蒋介石养生密码>>

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:<http://www.tushu007.com>