

<<宋美龄养颜秘录>>

图书基本信息

书名：<<宋美龄养颜秘录>>

13位ISBN编号：9787506362023

10位ISBN编号：7506362023

出版时间：2012-1

出版时间：作家

作者：窦应泰

页数：297

字数：250000

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>

## &lt;&lt;宋美龄养颜秘录&gt;&gt;

## 前言

2003年秋，宋美龄在美国纽约悄然谢世。

作为二十世纪最有影响的政治历史人物之一，宋美龄不仅在政治舞台上堪称举世瞩目的社会活动家，而且也是一位深谙养生学、保健学的专家。

她以106岁的高龄辞世的本身，无疑说明这位女权谋者在保持身体健康与健美方面都有着无与伦比的长处。

笔者根据对宋美龄这位近代历史人物长达二十多年的史料研究，撰写了《破译宋美龄的长寿密码》一书。

2006年该书在大陆出版后，诸多报刊转载，许多读者来函来电，希望进一步了解宋美龄百年来的养颜秘诀。

尤其是一些喜欢美容的女性读者，似乎对像宋美龄这样走过百余年漫长人生之旅的女政治家，在历经三个世纪的风霜磨励之后，直至百年谢幕时仍然以其独特的容颜面对世人的奇迹，产生过种种猜测和遐想。

这并不奇怪。

因为宋美龄作为一个女人，她在养颜方面确实有着与众不同的独特良方。

不然，她也会像普通女人一样，花容早衰，丽颜变老。

鉴于此，有必要像破译这位世纪老人长寿密码一样，全面回顾与探索她漫长人生中养颜之奥妙。

可是，撰写宋美龄如何养护容颜的内幕，可不同与剖折她如何长寿的密津。

因为宋美龄的长寿，往往与蒋介石相互关联。

而这方面的当事人与旁观者，大多都在他们生前的回忆录中，无意中有所透露。

然而如若揭示宋美龄深藏密宫的养颜美容密闻，则仅仅依靠现在可以借鉴的史料显然是不够的，因此我忽然萌生了采访宋美龄深宫中知情人的念头。

这个想法刚一露头，就频频碰壁，毕竟宋美龄不同与普通人，她生前曾因其特殊的身份，始终生活在与普通人隔绝的神秘帷幕内。

1927年她与蒋介石携手踏上婚姻的红地毯之前，因赴美留学而远离上海；归国以后，她是以孙中山先生的妻妹名义，驰骋活跃在上海的官方舞台，与其相熟相知者屈指可数，那一时期留下来的，不过是一些美国女学生与她相互交换的英文书信。

好在这些难得的私人书信，确实可以寻觅到有关这全后来成为中国第一夫人在美国接受西方教育，特别是在韦尔斯利女子学院期间接受美容教育的经历，可以视为她终其一生酷爱养生养颜的肇始。

1927年以后的宋美龄先后追随蒋介石在南京、上海、重庆，直至台湾。

数十年的宫禁生活，特别是她到台湾以后的几十年光阴中，特殊身份让宋美龄高处不胜寒，所幸的是，在大陆时期能够触此人的国民党高级幕僚留下了一批珍贵的生活实录，而她中年和晚年身边侍者，能够活到今天的，肯定是凤毛麟角，寥若晨星了。

尽管如此，我仍然想去台湾。

老D是我几年来只有神交而不曾谋面的朋友。

老D所办的一家历史性月刊，不知从何处找到我在内地发表的一篇文章，经电话征询我的同意同，后被更名为《张学良的曾祖、祖父和父亲》以繁体字转载。

此后，彼此便有了一些文稿的交流。

老D是个守信用的编辑，只要他约到的稿子，无论刊发时有多大阻力，他都要说服周围同仁，一定要做让大陆作者满意为止。

也许就这样交往了几年，当老D听说我有意来台北时，高兴的心情真是溢于言表。

可是，当他得知我来台的主要目的是想采访蒋夫人当年在士林官邸的女佣男仆时，还是大大地在电话里叹息说：“这可真是难坏了我！”

”2008年的秋天，台湾的蒋家人脉此时大多淡出了政治舞台。

当我在老D的陪同下，来到数十年前曾为蒋、宋出入的士林地区时，方才感到一片今非昔比的萧索与寂然。

## &lt;&lt;宋美龄养颜秘录&gt;&gt;

那时宋美龄和蒋介石多年生活的士林官邸虽然不再是想象中的戒备森严，但偌大的铁栅门仍然牢牢紧闭。

里面宋美龄当年的大花棚宛在如昨，但外客是无法进门的。

更不可能亲临这蒋夫人的昔日居室、画室、琴房等处追寻旧梦。

阳明山行馆，也是一派萧疏，台湾政党的频繁更替，让这昔日处于草山景色幽雅处的蒋氏驻蹕地无法寻觅到宋美龄的旧踪履痕。

所幸，老D还是费尽心力，为我弄到了一些大陆无法一见的资料复印件。

内中有些事关蒋夫人的生活细节，堪称弥足珍贵。

尤其是一些“大内”人士的回忆，有力地揭示了宋美龄早年倾心养颜的官中密闻。

这无疑为我继续撰写这部书稿，提供了可靠的保障。

更让我振奋的是，就在我离开台北的前一天清早，老D百般托人寻找的刘克深先生，终于答应当天上午与我在台北仁爱路的一家咖啡馆见面。

据老D说，刘克深的外婆，1960年以前在士林官邸当过采买和服饰管理员，1960年以后她在宋美龄身边当副官，这位谙熟英语的女副官，先是跟随宋美龄管理内务，1975年蒋介石去世后陪同宋美龄前去美国纽约，一直到1990年辞职，退休后随夫前去檀香山定居。

老人现已年届九旬，已有多年不来台湾了。

和刘克深先生接上头不久，老D才把他外婆的一些情况告诉我。

原来刘克深的外婆是宋美龄身边多年的副官，名叫米春玲。

所谓副官，实际上就是老夫人当年从台湾带到美国的一位女按摩师。

1951年秋天开始，刚从美国来到台湾不久的宋美龄，非常关心孤苦儿童的生活，于是只要有机会，她就会带着一批人前去台湾各地视察，主要是到处察看孤儿院和一些社会慈善事业。

米春玲是1953年春天，宋美龄在花莲视察一家荣军孤儿院的时候，意外发现了这位生得身材高挑，面容清秀的花莲女孩的。

那时，米春玲是这家孤儿院众多孤儿中年龄最大的女孩，她在孤儿院里每日做苦工，当伙房里的帮厨，每天上街买菜、运粮食、挑泔水，干得十分辛劳。

那一次，米春玲在给前视察的宋美龄送茶时，被老夫人一眼看中，于是就把她带进了台北的士林官邸。

刘克深先生不无感慨地对我们说：“我外婆是一位心灵手巧的人，她没有多少文化，在花莲老家她只读了几天书，也就是高小文化。

可她老人家在蒋夫人身边苦苦地干了几十年，受的苦说不清，但她老人家也没有空度日子，谁也不会想到她老人家竟然跟着蒋夫人，几年间就会了英文。

老人家早在台湾时英文就很好，后来她随蒋夫人去纽约，她可以用英语和美国人对话。

无论是超市还是医院，凡是和老人家接触过的美国人，都夸外婆的英语说得好！

可惜，蒋夫人后来因为我外婆离开了她，还有些抱怨呢！

”听了这些，我越希望刘先生继续深谈下去，因为我可以通过他的闲聊，进一步了解与宋美龄相关的生活细节与琐事。

米春玲进官邸时蒋介石还健在，因为她做事勤谨小心，凡事多留个心眼，很得官邸上下的好评，宋美龄对米春玲自己得意，就常常把这个花莲女孩带在身边，1955年以后米春玲就作为她的随身女侍，为老夫人化化妆，管理一些旗袍等衣物。

1956年起宋美龄又让她试着为自己作按摩。

由于米春玲性格温顺，手法又好，因此在宋美龄身边一直干了八年，从一个不懂官场炎凉的乡间小毛丫头，一直出落成姿色出众的大姑娘。

久而久之宋美龄便喜欢上了她，后来不仅不断为她加薪，又给了米姑娘一个副官的头衔。

她人虽为官邸的佣仆，可却享受着副官的待遇。

1969年当她23岁的时候，又是宋美龄让“妇联会”的人出面，给她找了个丈夫结婚，米春玲结婚时也是宋美龄出钱出嫁妆，吩咐“妇联会”的人代为张罗。

米春玲结婚以后，对宋美龄更加充满了感激，无时不奉伺在老夫人身边，她把宋美龄早就当成了自己

## <<宋美龄养颜秘录>>

再生的恩人。

因此她照顾起老夫人来，比任何人都更加耐心周到，所以深得宋美龄好感。

当蒋介石1975年清明节猝然作古，当年秋天宋美龄因看不惯蒋经国主政后江河日下的台湾政局，她忽然决定前去美国治病。

这时，米春玲又是老夫人指定赴美的随员之一。

她第一次随宋美龄赴美，在纽约郊外长岛的蝗虫谷孔家大宅一住就是11年。

这期间，米春玲善始善终地陪着宋美龄在长岛共渡蒋介石殁后的冷暖岁月，她无疑就成了宋美龄最信任的心腹。

因为宋美龄知道，她不仅让米春玲成了士林官邸的副官，又为无亲无友的米春玲成了家，即便她婚后丈夫生病，宋美龄也曾大力资助。

特别是米春玲的女儿萍萍（即刘克深先生的生母）长成大人以后，也是宋美龄一句话，就让她进了台湾的华兴幼稚园。

萍萍后来也结婚生子，不久就随经商的丈夫带着独生子刘克深前去高雄等地经商。

米春玲因此就心无旁骛地追随宋美龄在美国生活。

宋美龄为了让米春玲安心在她的身边当副官，还通过台湾驻美了络处的熟人，把在台北“华航”公司当机场检查师的丈夫，也设法调到纽约。

这样米春玲守在晚年的宋美龄身边就更加安心了。

如果不是1988年蒋经国去世，李登辉上台以后不断地以各种借口压缩宋美龄的开支，一而再地削减宋美龄随侍人员的编制，也许米春玲会在纽约一直侍候蒋夫人寿终正寝。

1989年冬天，李登辉再一次对美国驻外人员进行大刀阔斧的减编。

他把宋美龄身边的随侍人员由1977年的32人，逐渐压缩到11个人。

到了1992年，他把宋美龄身边勤杂人员的职数压缩到只剩2个司机、2个警卫、秘书和护士各一人了。

这6个人的开支也是每年要看台湾当局的眼色行事。

前次宋美龄因探视孔令伟的病回台时，她当面又向李登辉提起此事。

李先推说压缩开支是有人暗中不听他指令所致。

继而又表示他要设法全额解决。

宋美龄要求李设法把属于她在美国的所有开支，变成法律允许的固定开支。

如此，宋美龄今后在美就可衣食无虞了。

她做梦也没有想到，自提出这一要求后，李登辉竟三番五次派人来纽约找她麻烦。

逼她做一些力所不及的事。

米春玲就是在李登辉1993年冬天第三次削减宋美龄身边侍从人员编制的命令下达不久凄然辞职的，两年后她与同样从“华航”退休的丈夫离开了宋美龄准备养老的纽约，前往美丽的夏威夷生活。

## <<宋美龄养颜秘录>>

### 内容概要

作为二十世纪最有影响的政治历史人物之一，宋美龄不仅在政治舞台上堪称举世瞩目的社会活动家，而且也是一位深谙养生学、保健学的专家。她以106岁的高龄辞世的本身，无疑说明这位女权谋者在保持身体健康与健美方面都有着无与伦比的长处。

很多喜欢美容的女性读者，似乎对像宋美龄这样走过百余年漫长人生之旅的女政治家，在历经三个世纪的风霜磨励之后，直至百年谢幕时仍然以其独特的颜容面对世人的奇迹，产生过种种猜测和遐想。这并不奇怪。

因为宋美龄作为一个女人，她在养颜方面确实有着与众不同的独特良方。

## <<宋美龄养颜秘录>>

### 作者简介

窦应泰，是当代作家。

已经在国内及海外发表的近80部纪实文学作品中，多为民国历史人物和近代人物的传记。

其中尤以记述宋美龄、蒋介石和张学良等历史人物的三大系列为主体。

作者在撰写宋、蒋、张三大系列人物传记31部的基础之上，近年来又进入深层次的史料发掘与研究。

从而形成了这些近代历史人物的“养生系列”新作。

曾经出版的畅销书《破译宋美龄长寿密码》、《破译蒋介石养生密码》、《破译张学良长寿密码》及《蒋经国病况剖析》等作，再次引起读者的兴趣。

《宋美龄养颜秘录》则是这一系列的最新采访与研究的成果。

## <<宋美龄养颜秘录>>

### 书籍目录

#### 第一卷 春

##### 第一章 少女时代 (1908年至1912年 宋美龄10岁-14岁)

###### 皮德蒙特的“自然课”

1 最早的启蒙者：宋霭龄

2 海斯小姐一堂课

3 阿迪顿说：“我愿作你的反面教员！”

4 快乐是养颜之本

##### 第二章 青春年华

(1912年至1917年 宋美龄14岁-19岁)

###### 韦尔斯利大学经历

5 放风筝和踢毽子

6 大学开了“体型”课

7 女校医的提示

8 咖啡和香烟是女人大敌

##### 第三章 家居时期 (1917年至1919年 宋美龄19岁-21岁)

###### 西摩路的南国美人

9 上海的赋闲时光

10 作无精神压力的“美女”

11 曲折的求职经历

12 不慎染上失眠症

#### 第二卷 夏

##### 第四章 结婚前后 (1919年至1927年 宋美龄21岁-30岁)

###### 不施粉黛亦风流

13 不要浓妆要淡妆

14 初来南京不服水土

15 再谈宋美龄的牛奶洗澡

##### 第五章 人到中年 (1928年至1940年 宋美龄31岁-43岁)

###### 战乱烽火磨难多

16 写在旧杂志上的游记

17 与蒋夫人相关的三篇外电

18 为伤兵解决沐浴问题

#### 第三卷 秋

##### 第六章 赴美就医 (1941年至1943年 宋美龄44岁-46岁)

###### 战争 改变体形与面孔

19 恼人的荨麻疹

20 专家查出病因-过敏！

21 有毒的花粉

##### 第七章 素食经年 (1950年至1986年 宋美龄53岁-89岁)

###### 抗拒美食的诱惑

22 情有独钟的“青菜沙拉”

23 平民化的清淡饮食

24 蒋歿 宋美龄一夜生白发

25 怀念蒋在世时的膳食

<<宋美龄养颜秘录>>

第八章 长岛岁月（1983年至1986年 宋美龄86岁-89岁）

- 假发o避光和回忆录
- 26 身边的画家与菲佣
- 27 项美丽与宋美龄

第四卷 冬

第九章 寂寞红颜（1991年至1995年 宋美龄94岁-98岁）

- 最后余年与衰老抗争
- 28 静坐打发光阴
- 29 老年斑的密秘
- 30 . 98岁再登国会山庄

第十章 香消玉殒（1998年至2003年 宋美龄101岁-106岁）

- 轶闻与遗物
- 31 摔跤与嗜睡
- 32 为梳妆台伤心落泪
- 33 贴身侍卫说：宋美龄晚年痴迷中药
- 34 宋美龄：“手是女人的第二张脸！”

- 35 士林官邸与宋氏遗物
- 36 宋美龄说：最好的养颜方法就是睡眠！



## &lt;&lt;宋美龄养颜秘录&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：10岁赴美，大姐宋霭龄赠书《精神与容颜不衰》，并告诉宋美龄在留学期间要把保护少女的容颜当成重中之重。

这是宋美龄接触最早的美容启蒙。

美国皮德蒙特读中学海斯老师：“我要求同学们一定要洞察自然界的规律，凡事必以乐观心态观之，这才是最重要的养颜之法！”

“女房东莫斯夫人的话说：“美龄，你想保持你美丽细嫩的皮肤吗？”

我告诉你一个有效的办法，就是要学会快乐！”

“韦尔斯利女子大学健身课教练蒂莉·戴玛说：“如果你经常做一些健身操、游泳，还有你从中国古老体育学到的踢毽子、放风筝和跳绳这类活动，能够促进你的血液循环、加速机体的新陈代谢，还会让你的少女容颜变得容光焕发和充满弹性。”

“韦尔斯利女子大学教授“体形学”课的校医赖斯利说：“无论是哪一种体形的女人，特别是青春期的女孩子都要注意自己的体行发育。”

“文学社团中的西蒙博士以现身说法的方式提醒宋美龄：咖啡和香烟是女人的大敌。

凡是遇上棘手困难之时，以“自我减压”的作法，巧妙机智地控制和调整心态，平和面对眼前一切灾难，这种心理养生的高超手法，成为宋美龄华美容颜永葆青春靓丽的重要秘诀。

洗热水澡时不仅可以缓解一天的劳累，也能因洗水澡提高体温，活化血液。

这样马上进入睡眠，就可以进入安恬宁静的境界。

茶类五花八门，但宋美龄只喝杏仁奶，从不喝绿茶和花茶。

始终恪守自己固有的饮食风格：一是喜食素菜——在美读书时就天天享用的青菜沙拉；二是粗糙的粮食杂以少量的肉食。

宋美龄的餐桌上蔬菜以绿色为主，兼顾黑、红、白、黄、紫、蓝六种颜色。

还有一些低脂菜类，它们大多菜味清淡，营养丰富，如菜花、土豆、豆腐、洋葱、木瓜、豆芽、粉丝、黄瓜、海带、花椰菜等，它们多含较多的蛋白质和维生素。

有利于宋美龄的养颜。

宋美龄直到一百周岁的时候，她仍在美国纽约的曼哈顿公寓中，每天仍在化妆和美容。

只是她不会再像从前少女时代，也不会像她中年时期那样，错误地理解自己的娇美白皙的美丽皮肤会永远靓丽。

皮肤内的弹性会永生乃至一辈子保持着妩媚清秀的光颜。

而是她在早就了解宇宙间不可抗拒的自然规律以后，自知人的肉体不能永生不衰，可是，宋美龄仍然坚信，她从少女时就开始的养颜，决不是徒劳的，至少这些频繁的养颜，延缓了她的衰老。

一直到她106岁在美国寿终正寝，宋美龄仍堪称是她这年龄段中活得最为惬意的女人，因为她知道女人的一张脸必须要永远保持年轻。

在美国期间，纽约一家华人办的《世界日报》，1979年3月，就在宋在这里庆祝她生日不久，发表了一篇记者写的消息：《宋美龄在纽约办寿宴，席间回想蒋公》，这篇新闻稿中说：“据接近宋美龄的可靠人士透露，看不惯蒋经国独断专行的蒋夫人，在长岛孔宅里过生日时说：‘从前我对蒋公喜欢吃的饭菜十分挑剔，现在我却非常想吃他喜欢的菜了。’

‘知情者说，老夫人过生日时，台湾方面来了许多祝寿的宾客，蒋经国也派人送来的寿礼。

这是自蒋介石死后老夫人最高兴的日子，她在长岛孔宅里摆了中国式酒席，首次公开称赞中国菜的滋味优美，喜欢以青菜沙拉为主菜的老夫人，望着满桌丰盛的中国菜，频频赞不绝口。

表明几十年的饮食口味将会有所改变。

这是因为长期离开台湾的宋美龄怀旧和怀念中国的情结今非昔比。

据这位透露寿宴结实的知情者，宋美龄在她的生日寿宴上公开称赞她多年不喜欢的中国奉化菜，并非是口味的改变，而是因怀旧人而生出来的特殊情结。

……”这篇记者写的新闻稿中还说：“宋美龄在南京和上海生活期间，确实一味以西餐为主。

现在外界都知道蒋夫人的老口味仍是青菜沙拉，也有她身边人介绍说，宋美龄的饮食习惯与蒋介石历

## &lt;&lt;宋美龄养颜秘录&gt;&gt;

来南辕北辙，有时甚至需要让厨师单独操作，分别在一张桌子上上两种菜，借以区别宋与蒋之间在饮食方面的不可调和。

知情者说，事实也并非如此，据最近解密的台北圆山大饭店国民党军政要人密存《食谱》中披露的相关信息表明，宋美龄到台湾以后，虽然仍对少年时喜欢的美国式西餐情有独钟，但并不是永远喜欢吃青菜沙拉，她从来就不拒绝可口而却又不致让她积蓄过多脂肪的中国菜。

圆山饭店存放的《宋美龄饮食档案》中记载，就是这位以西餐为主的蒋夫人，只要她到圆山宴客，桌上必须有几样中国菜肴，而且她喜欢点一种凤凰鸡汤，其实就是她早在南京时期就称为美味的佐食汤菜。

……”所谓凤凰鸡汤，就是蒋介石在世时每周必上的奉化家乡菜，其中主要原料当然是雏鸡。

再有鲜竹笋和芋乃头作佐料。

清淡而滋味绵长。

宋美龄因受蒋的影响，也渐渐接受极富浙江奉化风味的清淡鸡汤，为了减少胆固醇，在这汤菜中宋美龄只许厨师加放少许嫩鸡脯，其余鸡腿等肥肉，往往交身边人食用。

宋美龄到美国后，凤凰鸡汤也是她餐桌上不可缺少的佐食汤菜，尤其是她80岁后，牙齿不爽，更是把蒋介石当年特别推荐的凤凰鸡汤作为必备的美味，只要吃白米的时候，宋美龄必要叮嘱厨师加一个奉化鸡汤，为汤就是宋美龄特别为它命名的，还有人说，宋喜欢“奉化鸡汤”不为其味美，而为怀念旧人。

美国长岛的家居生活让宋美龄再次体会到家居的寂寞。

如果说她当年在南京或台北定居时，每天的外出活动因身份的特殊受到一定的限制，数十年来基本上过着深居简出的生活，但她到了纽约则更感寂静和寞落。

前者是因蒋介石的夫人不宜过多与外界接触所致，她认同并对那种高处不胜寒有居高临下的感觉；而今在纽约的寂寞则是无边无涯的空旷和冰冷。

她俨然遭受社会的无情抛弃，成为了与世隔绝的禁苑。

因此老夫人心中憋闷，有一种无法渲泻的痛苦。

只是宋美龄在进餐时才有重温旧梦之感。

特别是见到桌上摆有中国菜时，老夫人才会展颜微笑，就好象从前和蒋在一起进食时那样，彼此打量着各自不同的菜肴。

现在她想起因饮食风格不同曾与蒋介石在餐桌上拌嘴的往事，也感到心里甜甜的。

于是宋美龄就不断吩咐厨师每餐给她加一个中国菜。

又对“奉化鸡汤”作了一些改变。

是她听了宋霭龄女儿孔令伟的意见，孔说：“她吃中国汤时，里面都要放一些燕窝。

燕窝和冰糖放进汤里煮沸，甘甜香醇，既有滋味又有丰富的营养。

”到了严冬腊月，宋美龄还叮嘱厨师在奉化鸡汤中加些细白的粉丝，她说早年蒋介石在重庆过冬吃火锅时就有加粉丝的嗜。

总之，有一阵子，宋美龄在纽约不再以吃西餐为荣，而是格外青睐中肴中菜，饮食习惯上忽然发生了不可思议的改变，每餐必上奉化鸡汤就是鲜明的例证。

## <<宋美龄养颜秘录>>

### 编辑推荐

《宋美龄养颜秘录》编辑推荐：宋美龄以106岁的长寿和独特的细腻白皙优美的容颜让世人羡慕。

《宋美龄养颜秘录》以丰富翔实的资料，条分缕析的告诉我们宋美龄在美容养颜方面的独特秘方。包括，宋美龄从少女时代开始的美容教育；饮食方面终身保持苗条身材的方法；餐桌上各种营养的搭配，哪些是对美容有益的食物；心理美容的方法；对美容有害的事情，咖啡和香烟的禁忌；喜睡眠和快乐心态是养颜的根本；牛奶浴与热水澡对美容的好处；《宋美龄菜谱档案》等等。

<<宋美龄养颜秘录>>

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>