

蒋介石晚年的家庭生活

最好的饮料是白开水，最美的小菜是腌盐笋蘸芝麻酱，晚间和夫人共看一部电影或一集电视剧就是最愉快的夜生活。不是别人，这正是蒋介石晚年家庭生活的重要内容，和普通人的很像，又和普通人的不一样。因为，他毕竟还有着“总统”的头衔。

▶ 蒋介石与宋美龄夫妇



一只小手手电筒迎来电亮

不论春夏秋冬，每天凌晨5点左右，当整个士林官邸还被灰黑的天幕笼罩着的时候，蒋介石便穿着睡衣起床了。他一手拿着一支钢笔型的小手电筒，借着微弱的灯光，轻手轻脚，摸索着走进盥洗间洗漱。此时，“夜猫子”宋美龄刚刚入睡。

就在蒋介石轻轻地带上门把，走出卧室的那一刻，值班的侍卫人员按响了一声电铃，通知贴身副官立即起床，到蒋介石身边伺候。通常蒋介石要人服侍是一声铃响，宋美龄是两声铃响，这是官邸的习惯。

在蒋介石每天起床之前半小时，副官、随从们就开始工作了。第一件事是烧开水，烧开后先倒一杯，冷却到60℃左右，另一杯则保持在水沸时的温度，这是给蒋介石起床后喝的，喝的顺序是先凉后热。

蒋介石洗漱的第一项程序是洗脸，用的是冷水，这是他在日本当兵时就形成的习惯，他先将毛巾浸在水中来回搓洗，随后拿起来交叉扭扭，使劲地将毛巾中的水分拧干，然后再抖开毛巾捂在脸上，仔细地擦拭着脸上的每一寸肌肤，洗完后再用干毛巾在脸上反复摩擦，这样能使脸部血液循环正

常进行，人走出来满面红光。蒋介石最喜欢的毛巾颜色是白色，洗脸、擦手用的上面印有蓝色线条，专供洗澡用的印有红色线条。

蒋介石的漱口也有一套顺序，漱前，侍卫在他的洗脸台上，摆放一只空杯，一瓶凉白开。漱时，他习惯在凉白开水中加放少许思德林药液。这样既能使口腔卫生，又会使口中清爽并带股清香味。漱完之后，侍卫再送上两杯事先准备好的300毫升左右的开水，一温一烫供他慢慢享用。

等到蒋介石盥洗结束，喝完开水，就开始在阳台上做一些柔体操和唱圣诗，背《圣经》。大约20分钟后，蒋介石便回到书房静坐祈祷。他先用毛毯盖好自己的膝盖，往眼睛里点上眼药水，一面点药，一面用一条白色手帕轻轻地擦拭按摩双眼。点药完毕，他闭上双眼，静坐40分钟，口中念念有词，静坐的时间之准确，能以分计。

写日记看报纸是每日必修课

静坐完了之后，蒋介石就在书房里做“早课”，也就是写日记和看报纸。

日记记完后，蒋介石就开始读报纸，阅读的种类较多，台湾出版的几家有名的诸如《中

央日报》《中国时报》《联合报》一类的大报是每天必看的报纸。阅读的范围，上自国际大事，下至台湾地方民情，举凡他认为有意思、有意义的新闻，就交待读书秘书用笔勾画出来，等吃完早饭后，再念给他听。

某天，蒋介石在一份地方小报上看到一条新闻，说的是某地有公务人员在上班时间内躲在宿舍打麻将。看完之后，蒋介石非常生气，不久，便召来“台湾省主席”黄杰要他好好整顿公务人员的工作态度和工作效率的行为。这些由报纸曝光了的人员，只要被蒋介石知道了，他们的政治前途也就迅即变得渺茫、黯淡。

看完报纸的大标题和一些导读内容，侍从马上便端上托盘，盘中放一方半湿小毛巾和一小碟内装两片切得薄薄的木瓜片，蒋介石用叉子叉出其中的一片，放在口中，慢慢地蠕动、咀嚼，木瓜片是用来爽口和开胃的。

木瓜片吃毕，蒋介石便吩咐开早饭。副官听命后，即推着一辆可以折叠的餐车，停放在蒋介石端坐的沙发前，餐车上放着几色点心如年糕、汤包、花卷等，一般蒸得松软，便于装着假牙的蒋介石咀嚼，另外还有

一碗大米稀粥，一碟芝麻酱和一碟腌盐笋。

早饭之后，大约8:40左右，蒋介石依然坐在沙发上，找来读书秘书为他早餐前划出的重点内容。

9:00过后，蒋介石便更衣着装，吩咐备车去“总统府”上班。9:30正式办公，或是召开各部门“首长”会议，或是找人谈话，或是征询下属对某事某人的意见、看法，以听为主，一般并不轻易表态，或是批阅下面送上来文件，蒋介石看文件首先看文件上的字写得端不端正，如发现字迹潦草，他会非常生气，有时干脆退回重写。其次，看看文字、词语用是否恰当，如发现有不妥、含糊之处，他也会非常不高兴。

蒋介石下班的时间没有定数，有的时候，为了一些令人挠首的公文和很重要的文稿，或者一些需要迅速处理的文件，蒋介石会工作到下午1点多才下班。

一根香蕉中午吃到晚上

待到下班回来，宋美龄也已起床并梳理完毕，等蒋介石一起吃午饭。蒋介石的中午饭是地道的中国特色，品种较多，每样菜肴都烧得很烂并都加进鸡汤做调味品。餐桌上，有几样菜肴是必备的，一是腌盐笋和芝麻酱；二是一碗不腻的鸡汤；三是“黄浦蛋”，这道菜用料简单，用2~3个鸡蛋打开拌匀，在大火烧热的锅中，在沸油中煎炒片刻，迅速起锅，香味四溢，蒋介石自青年起就对此百吃不厌。

宋美龄的午餐是西方特色，其中生菜沙拉是必备的，每每蒋介石见她吃得津津有味，便会戏谑一番：“你真是前世羊投的胎，怎么这样爱吃草呢？”宋美龄往往回敬一句：“你把葱蒜蘸上黑黑的芝麻酱又有什么好吃的呢？”

午饭吃完了，侍从会端上一盘水果供蒋介石夫妇选用，蒋介石除了苹果外，其他的水果都很喜欢吃。蒋介石吃水果十分节省，如果中午一根香蕉没吃完，他便留在盘中等晚饭后再继续吃，如果有谁随便把它扔了，他知道后准得大骂一顿。某日，蒋介石在高雄带着孙子蒋孝武、蒋孝勇一起吃饭，侍从为三人各端上一片西瓜，蒋介石从中挑了一片，拿来水果刀将其一分为二，分给孙子，告诉他们：“东西不要随便浪费，小孩子家只要够吃就行了。”

中饭之后，蒋介石便回到卧室睡一小觉。午觉醒来，稍作洗盥，便走到户外，散散步，然后回到书房静坐祈祷20分钟，而后开始办公。如有重要的外事活动，他也会利用这段时间在官邸接见、会晤。这些活动完了之后，蒋介石夫妇会坐在一起吃下午茶。

傍晚时分，倘若宋美龄有兴致，蒋介石会和她一起乘车外出兜兜风，常去的地方是郊外田园、海滨渔港、空谷森林，新鲜的空气、怡人的美景往往令他们陶然自醉，流连忘返，宋美龄能由此激发出作画灵感，蒋介石也常想出佳句。

吃晚饭时，蒋介石夫妇依然同桌共进，但饭食不同，蒋介石仍是以稀饭、点心为主，外加腌

盐笋和芝麻酱。晚饭后，他们或是外出兜风，或是在官邸的室内、室外散步、聊天。

夜生活是有节制地看电影

掌灯时分，官邸的夜生活开始了，宋美龄一天24小时最快乐的时候到了。陪宋美龄看电影或电视连续剧是蒋介石晚间活动的主要内容，影片通常是美国进口片或台湾公私立电影公司拍摄的新片，许多还没有公映，放映的地点就在餐厅。

不管剧情的发展如何，一到8:00左右，蒋介石就会举手示意：“停！”随即起身，对宋美龄说：“我不看了。”放映员马上停机，并做上记号，以便蒋介石隔日再接着看。宋美龄则说：“你不看了呀！很好看嘛，好，那我们继续看！晚安！”蒋介石起身，在场的人员，除宋美龄外，大家都起立，目送蒋介石离开。蒋介石平生最爱看的中文电影是《梁山伯与祝英台》和《七仙女》等黄梅调影片，外文片是《巴顿将军》，常常连看几遍，亦不嫌烦。他和宋美龄一起看电视连续剧《包公传》时，热情很高，每集必看。

入睡之前，蒋介石平躺在床上，双手伸开，放在肚子上，先按顺时针方向按摩20下，再按反时针方向按摩20下，他认为这样做可以让肠胃蠕动顺畅，对内脏和消化都有帮助。

做完按摩，蒋介石慢慢入睡，夏天他习惯盖床纱薄被，冬天盖条薄被，较冷时再加条毛毯。睡姿常年保持侧卧，从不将双脚露在被外。

《百年蒋家》戴晨京

南京旅行社

江苏省诚信 www.njjs.com 许可证号: L-JS-GN01177

日照 桃花岛海滨森林公园 超值二日游 5月1-6日 160元起 220元起	杭州西湖 千岛湖 二日游 5月1-6日 328元起	普陀山 绍兴 宁波 奉化溪口 海天佛国 三日游 5月1-5日 490元起	西安兵马俑 华清池 洛阳 龙门石窟 少林寺 牡丹花会 5月1-2日 1380元起	苏州乐园/周庄/同里/天目湖 一日游 108/118元 98/118元
青岛 崂山 日照海滨森林公园 超值三日游 5月1-5日 290元起	诸葛八卦村 金华双龙洞 龙游石窟 义乌新景 二日游 5月1-6日 328元起	云台山 大峡谷 船游青天河 三日/双卧四日游 5月1-5日 480/960元起	西宁 青海湖 兰州 嘉峪关 敦煌莫高窟 四日七日游 5月1日 2380元起	黄山三日(另可加千岛湖一日) 310元起 庐山 秀峰 三叠泉 石门涧三日 340元
青岛 黄岛 海景别墅全景 休闲三日游 5月1-5日 320元起	太湖东山 天堂岛 雕花楼 穹窿山 新景 二日游 5月1-6日 328元起	景德镇 婺源 大鄣山峡谷 丛溪漂流 屯溪西递 三日游 5月1-5日 480元起	无锡 苏州 杭州 上海 上海南京大隧道 5月1-5日 260元起	泰山曲阜 孔林 孔府 孔庙 四日 1820/1200元起 张家界 天子山 风情园 双飞四日 1570元起
青岛 威海 烟台 蓬莱 日照 渔家出海 经典四日游 5月1-4日 480元起	中国渔村 浙东大峡谷 伍山石窟 松兰山海滨度假 二日游 5月1-6日 328元起	武夷山 九曲溪 漂流 三日游 5月1-5日 680元起	桂林 阳朔 漓江 张家界 桂林 阳朔 漓江 双卧七日 1080元起 双卧九日游 1880元起	厦门 泉州 集美双飞三日 1330元起 北京单飞五日/双飞四日 1110/1420元起 成都 九寨沟 黄龙双飞六/八日 2220/2520元起 昆明 大理 丽江双飞六/八日 2800/3180元起

城路店 太平南路589号(夫子庙路口) 52257875 52214913 52254411
河西店 汉中门大街177号(金水大厦4F) 86653858 86653898
江宁店 竹山路88-4号(江山大厦4F) 52168078 52168178
城北店 中央路238号(红星家具城旁) 83618158 83616620 83112959
城西店 高美路118号(八村转盘) 57768795 57768797

南京南方旅游有限公司

玩转天下 旅游联盟

这个假期我们去--

五一特刊

这个假期我们去--

横店

平日二日游 388元/人 高标

五一二日游 428元/人

亲子游 2大1小968元 1大1小568元

海南成都北京

四星休闲五日	2180元	四星纯玩五/六日	2200元	四星尊贵五/六日	2830元	四星深度五/六日	2850元
--------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------

昆明张家界桂林

大理 丽江 双飞六日	2060元	大理 丽江 香格里拉双飞八日	3450元	大理 丽江 版纳四飞八日	4580元
------------	-------	----------------	-------	--------------	-------

报名电话: 84826888 84826088 84826288 报名地址: 中山东路311-2号(明故宫向西100米)

中山国际·中山友好

让信誉说话

非常泰国七日品质之旅 3280元起	韩国精华五日 4880元起	普吉五日/六日 3850元起	澳洲/新西兰十一日 13500元起	澳洲八日 13000元起	印度金三角七日 6600元起
非常泰新马十日品质之旅 3800元起	欧洲六国十日 13300元起	天宁喜报五日 5380元起	海南四日 2180元起	昆明大理丽江 2060元起	皖南精华线路 298元起

新街口营业部 83204488 洪武路267号洪武大厦1602室
鼓楼营业部 83201100 中央路61号(鼓楼隧道北口旁)
虹桥营业部 83420888 中山北路204号(虹桥饭店向北300米)
汉中路营业部 84724460 汉中路118号金轮大厦12楼205室(金轮对开)
湖南路营业部 83227676 湖南路3号(有信商务中心) 83223116