

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，烧开之后先倒一杯，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，侍卫们在他的洗脸台上，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里思德林药液。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，就开始在阳台上作柔软体操和唱圣诗，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：“你把莴笋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

<p>日照 桃花岛海滨森林公园 超值二日游 5月1-6日 160元起</p> <p>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</p> <p>青岛 黄岛 海景别墅全景 休闲三日游 5月1-5日 320元起</p> <p>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</p>	<p>杭州西湖 千岛湖 二日游 5月1-6日 328元起</p> <p>诸暨八卦村 金华双龙洞 龙游石窟 义乌新景 二日游 5月1-6日 328元起</p> <p>太湖东山 天堂岛 雕花楼 穹窿山 二日游 5月1-6日 328元起</p> <p>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</p>	<p>普陀山 绍兴 宁波 奉化溪口 三日游 5月1-5日 490元起</p> <p>海天佛国 三日游 5月1-5日 490元起</p> <p>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</p> <p>景德镇 婺源 大鄣山峡谷 丛溪漂流 屯溪 三日游 5月1-5日 480元起</p> <p>武夷山 九曲溪 漂流 三日游 5月1-5日 680元起</p>	<p>西安兵马俑 华清池 洛阳 龙门石窟 少林寺 牡丹花会 四日游 5月1-5日 1380元起</p> <p>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</p> <p>桂林 阳朔 漓江 张家界 桂林 阳朔 漓江 双卧七日 1880元起</p>	<p>☆苏州乐园/周庄/同里/天目湖一日 108/118元</p> <p>☆乌镇/南浔/常州恐龙园一日 98/118元</p> <p>☆牯牛降 蓬莱仙洞 秋浦河源二日 258元</p> <p>☆天柱山 天险河漂流/九华山二日 258/328元</p> <p>☆天姥山 燕子河大峡谷二日 338元</p> <p>☆黄山三日(另可加千岛湖一日) 310元</p> <p>☆庐山 秀峰 三叠泉 石门涧三日 340元</p> <p>☆普陀山 绍兴 宁波 奉化溪口三日 458元</p> <p>☆泰山曲阜 孔林 孔府 孔庙 四日 720元</p> <p>☆桂林双飞四/双卧七日 1820/1200元</p> <p>☆张家界 天子山 风情园双飞四日 1570元</p> <p>☆海南双飞五/六日 1880/1950元</p> <p>☆厦门 泉州 集美双飞三日 1330元</p> <p>☆北京单飞五/双飞四日 1110/1420元</p> <p>☆成都 九寨沟 黄龙双飞六/八日 2220/2520元</p> <p>☆昆明 大理 丽江双飞六/八日 2800/3180元</p>
--	---	---	--	--

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

许可证号: L-JS-GN01052

五一特刊

这个假期我们去--

横店 二日游 388元/人 高标

五二日游 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

<p>非常泰国七日品质之旅 3280元</p> <p>非常泰新马十日品质之旅 3800元</p> <p>港澳直飞五日游 1680元</p> <p>日本本州六日游 7400元</p>	<p>韩国精华五日 4880元</p> <p>澳大利亚新西兰十一日 13500元</p> <p>莫斯科/圣彼得堡七日 7800元</p> <p>欧洲六国十日 13300元</p>	<p>普吉五日/六日 3850元</p> <p>澳大利亚八日 13000元</p> <p>印度金三角七日 6600元</p> <p>天宁塞班五日 5380元</p>	<p>皖南精华线路</p> <p>祁门牯牛降(观音堂) 南屏夹溪河漂流 二日游 每周六发班 298元/人</p> <p>百丈崖 大王洞 秋浦河漂流 秋浦渔村 二日游 每周六发班 258/298元</p> <p>九都屏山 普仁禅 胡仕宪尚书府 黟山大峡谷 二日游 458元/人</p>
--	---	--	--

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11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) 200室(洪武路洪武路口)