

# 破译宋美龄长寿密码



[破译宋美龄长寿密码 下载链接1](#)

著者:窦应泰

出版者:作家

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787506338110

《破译宋美龄长寿密码》的作者以20多年时间研究中国近代著名女政治家宋美龄官场之外的生活经历，透过其衣、食、住、行等生活历史，揭密性地总结出这位民国第一夫人在养生学方面的成熟经验，并以大量生动鲜活的细节，首次向国内读者揭示宋美龄长寿106岁的内幕密闻，是中老年人研究与思考养生健体，克服疾病与战胜疾病的知识性作品。读者、特别是女性读者通过对宋美龄养生经验折了解与理解，定会在现实生活中大受裨益，并成为健身延寿的可读性极强的参考读物。

## 作者介绍：

窦应泰，中共党员，作家，著名近代史学者和港台人物研究者，中国作家协会会员。曾以张学良系列和蒋氏家族系列作品享誉文坛。在北京等地先后出版《张学良遗稿》、《张学良家族》、《于凤至旅美五十年》、《赵四小姐》、《张学良随军夫人谷瑞玉》以及《蒋门四遗孀》、《蒋介石三代子孙》、《蒋纬国其人》、《蒋方良传》和《破译宋美龄长寿密码》等长篇纪实文学多部；在香港出版繁体字本《蒋介石的香港梦》；在台湾出版《蒋氏五兄弟》等。一些专著散见于中国台湾《传记文学》、香港《明报月刊》及美国《世界日报》等。

目录: 序卷一宋美龄的病历 第一章 大陆生活时期 1. 结婚前后的身体状况  
2. 平生第一次求诊中医 3. 腰部损伤、荨麻疹和鼻窦炎 第二章 在台湾、在美国  
4. 胆结石手术 5. 乳腺炎还是乳腺癌 6. 中枢神经损伤 7. 关节痛和腰酸痛  
8. 可怕的卵巢肿瘤 第三章 曾经有过的不良习惯 9. 一度嗜烟如命 10. 麻将瘾和象棋迷  
11. 熬夜卷二宋美龄的“衣” 第一章 养生与“包装” 1. 衣饰和化妆都为健康服务 2.  
“旗袍癖”的专职裁缝师 第二章 管理衣饰也有学问 3. 服饰透出卫生习惯  
4. 晾晒、保洁与化纤品卷三宋美龄的“食” 第一章 饮食习惯与美国有关  
1. 每餐离不开的青菜沙拉 2. 吃水果的学问 3. 美国产的燕麦片 第二章  
偶尔打“牙祭” 4. 洛德指点她认识苹果 5. 圆山的盛宴让宋美龄“破戒”  
6. 走出小天地，盛布酒肉兵卷四宋美龄的“住” 第一章 环境，有益于健康  
1. 上海的三处住所 2. 汤山——婚后第一所别墅 3. 黄浦路官邸住得最久  
4. 带有教堂的山坡公馆 第二章 “美庐”和“松厅” 5. 庐山，魂牵梦萦的地方  
6. 重庆城外有一座黄山 第三章 台湾的山山水水 7. 阳明山行馆与温泉足疗  
8. 士林，住得最久的官邸 第四章 生有时，死有地：又回到少年生活的异国  
9. 蝴蝶谷大宅，隐居也为长寿  
10. 人生最后的驿站——曼哈顿“葛莱西”公寓卷五宋美龄的“行” 第一章  
从自行车到众兵簇拥 1. 自行车、马车和人力轿子  
2. 奉化的“竹轿”和嵩山的“担架” 3. 蒋介石的卫队、宋美龄的兵 第二章  
健身的功夫在身外 4. 轿夫班和“有氧运动” 5. 出行的排场愈来愈大 第三章  
专机和专车 6. “美龄号”的辉煌与沉寂 7. 显示神威的“中美号”  
8. 最后一次使用“专机” 9. 形形色色的专车卷六养生八法 第一章 小事常与寿相连  
1. 寿斑和牙齿 2. 发型与头发的保养 3. 是否用牛奶洗澡 第二章 特殊人难免特殊事  
4. 开白水·绿茶·葡萄酒 5. 灌肠——体内排毒的措施  
6. 怕花、喜花和忧喜参半的花粉 第三章 养到微处是哲学 7. 心静，长寿之本  
8. 失眠症与“深睡眠” 9. 除皱应从青春始卷七长寿的诀窍在哪里 第一章  
画中自有长寿经 1. 何时动了学画心 2. 第一个老师是张大千  
3. 宋美龄：绘画就是我的养生之道 第二章 勤与懒：对立的统一 4. 按摩与中医穴位  
5. 一懒生百病 6. 写在后面的话  
· · · · · (收起)

[破译宋美龄长寿密码 下载链接1](#)

## 标签

养生

宋美龄

破译宋美龄长寿密码

传记

人物

女性

美容

生活

## 评论

很多细节前后矛盾的书。

---

和养生关系不大，主要是将宋美龄的生活经历，可是生活经历也讲的不详细。

---

跨越三个世纪的人是绝少的。

---

宋庆龄为了美貌决定一直不生孩子

介绍宋美龄的比较多，养生的介绍不算很多，马马虎虎。不过给人信心，即使先天身体弱，后天还是可以调理好的，关键还是养心。

0905

二战活得最久的人物 最具争议 不平凡的人物

主要靠作息和调养，当然还有遗传。

对于现在平凡的普通人没有参考性

资料的汇总整理，常有前后不符的观点出现。

女人的意志力很很重要

前后矛盾，一文不值！

这段被关在家里收拾屋子翻出该书一系列，越看越想笑，挺逗的，很多地方很扯，自己判断着看吧。

很一般，还是看命

谁能在这本书里找到据说宋美龄喝红枣阿胶汤的只言片语

-----  
在战时贫困的中国，为什么生活要那样奢侈呢？以目前的知识无法理解，难道是自幼生长在社会主义环境中？？？？

长寿都是钱的味道，还是选择修仙吧

-----  
无争无欲无求和少怨。

多抓鱼上凑单的一本书。买回来翻了几眼觉得内容没太离谱，排版什么还挺大方的，就直接给老妈了，自那年台湾旅游回来后她就对宋美龄很着迷。  
总之她看着反馈很不错，既满足了八卦心，增加了饭桌上的谈资，也能学点知识照着鼓捣，消磨时间安慰身心。  
透过一个人对自己身体和疾病的态度，可以看出这个人的修养与秉性。反正总比看微信上转来转去的养生大法强点。

-----  
觉得，宋美龄很清，而且高..和我一向认为的冷美人王菲有些许相似的气质

[破译宋美龄长寿密码 下载链接1](#)

## 书评

如果一个人活到100岁，那么一定有什么秘诀。看《破译宋美龄长寿密码》时，我不断地与《人体使用手册》的相关理论进行验证，并初步把宋美龄的长寿习惯和我的“不良习惯”做个比较。

一、早睡早起。《人体》认为人体有自我修复功能，只有充分的睡眠才能减少身体...

-----  
看完这部书，最浓厚的兴趣是对宋美龄其人及那个时代的历史。完全颠覆了小时候接受的教育，当然不仅是这本书，随着年龄的增长和社会的发展，历史的真相也逐渐还原，才发现课本的导向太极端，大坏蛋并不是大坏蛋，大坏蛋的老婆也不是女坏蛋。当自己

具备了分辨是非的能力，当舆论...

---

看完这部书，最浓厚的兴趣是对宋美龄其人及那个时代的历史。完全颠覆了小时候接受的教育，当然不仅是这本书，随着年龄的增长和社会的发展，历史的真相也逐渐还原，才发现课本的导向太极端，大坏蛋并不是大坏蛋，大坏蛋的老婆也不是女坏蛋。当自己具备了分辨是非的能力，当舆论...

---

之前看过这本书 本来就对宋家姐妹感兴趣 这位外交夫人 更是闻名遐迩  
这本书是从衣食住行各个方面介绍了宋夫人的习惯 当然这里面也不全是好的习惯  
当中的细节很多都是作为公民我们所不能做到 别说是那个年代 现在这个年代  
平民的我们也不能一一做到 在那个年代的上流社会 政...

---

[破译宋美龄长寿密码](#) [下载链接1](#)