# 生活中的宋美龄:为保持身材抽烟

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-10-09

*宋美龄是中华民国前第一夫人、蒋介石第四任妻子，她精通多种外语，外交手段非凡。撇开宋美龄的政治身份，她是一个普通的女人，会在意自己的容貌与身材，甚至为了保持身材而抽烟。今天就来告诉大家生活中的宋美龄是什么样的。宋美龄和许多当年在十里洋场待过的...*

宋美龄是中华民国前第一夫人、蒋介石第四任妻子，她精通多种外语，外交手段非凡。撇开宋美龄的政治身份，她是一个普通的女人，会在意自己的容貌与身材，甚至为了保持身材而抽烟。今天就来告诉大家生活中的宋美龄是什么样的。

宋美龄和许多当年在十里洋场待过的人一样，都是过惯夜生活的人。到了老年，依旧保持晚睡晚起的作息。她在醒来后，是不直接起床的，大概总是要躺在床榻上一阵子，先让她的女副官郭素梅为她做腿部按摩。做完按摩，她才慢条斯理地起床，穿上晨袍，在书房的盥洗室盥洗，然后再自己化化妆。讲到化妆，宋美龄一向是不假手他人的，即使是副官也不麻烦她们，最主要的原因是宋美龄大概不太希望别人见到她的“庐山真面目”，

宋美龄非常重视身材和容貌的保养，是官邸公开的秘密。她的副官郭女士有一项任务，就是帮宋美龄拔白头发。宋美龄十分讨厌白头发，只要自己化妆时，发现头上有白头发，便非要将其除去而后快，所以，我们经常可以看见郭副官在帮她拔白发。

除了容貌上，宋美龄尽量要依赖化妆品去弥补一些先天的缺点，她对自己身材的保养更是格外重视。她几乎每天都会用磅秤量自己体重，只要发觉自己的体重稍微重了些，她的菜单马上随之更改，立刻改吃一些青菜沙拉，不吃任何荤的食物；假如，体重在她的标准以内的话，她有时会吃一块牛排。

当然，有时候，她基于保持身材苗条，难免会有一些违反医学原则的方式，让外人看起来似乎为了身材可以牺牲一切。例如，早年，她为了维持身材，还经常吸烟，她习惯抽凉烟。为了尊重蒋介石，通常抽烟的时候，一定在自己书房里边抽，不会到房外吸烟。这个为身材而抽烟的习惯大概只维系了几年，宋美龄也许也觉得这个方法有些舍本逐末，后来就戒掉这个减肥方法，再也没见她抽过烟。

每天下午下午，是宋美龄的艺文时间。她最早是喜欢画画，当然是以国画为主。为了伺候她学画画，官邸特地延聘了当时最知名的黄君璧和郑曼青两位名家作为宋美龄的国画老师，这大概是宋美龄60年代初期，最主要的生活消遣。这两位大师对宋美龄当然是竭尽所能地倾囊相授。最早，宋美龄的画作功力还很薄弱的时候，所有由宋美龄落款署名的画作，大抵都是这两位大师的杰作，当然一些比较简单的线条是由宋美龄自己画的，其他的主要结构，则是由老师去完成。不过，宋美龄在画画上的天赋似乎真的非常敏锐，只学了一阵子，可说已经卓然有成，并且颇有大家气势，这是不可否认的。

每个人都有属于自己独特的生活方式，宋美龄也不例外。抛开了第一夫人身份的她是一个普通的女人，她也需要生活，需要追求兴趣。这样的宋美龄是真实的，也是朴素的，更是贴近现实的。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn