



毛泽东轶闻拾萃（四）

——癖习篇

■宋紫峰

钟杯单兰

毛泽东平生无太多特殊嗜好，唯喜吸烟与喝茶。一天喝茶很多，喝一二瓶开水属“家常便饭”。其喝茶有自己的茶杯，非厂家特制，工作人员在上面做有记号，以防乱套。建国初，江西景德镇为庆祝新中国诞生，专制一种日用瓷器，上印“开国纪念”，因叫“建国瓷”。人民大会堂等接待处、毛泽东等中央领导始用“建国瓷”。

1965年初，毛泽东家中“建国瓷”数量减少，成色已旧。约3、4月间，汪东兴与江西联系，希景德镇设计一套餐、茶具，要求杯外印上兰花。为使主席自用与待客有所区别，设计时，分单、双株两种图案。1966年1月，汪东兴在江西搞社教，顺便取回瓷器。

至中南海，毛泽东格外垂青其中的茶杯，因一生爱兰，杯上的兰花栩栩如生，尤泡上龙井后，高洁动人，更具魅力。此后，毛泽东选单兰杯自用，双兰杯待客。

起床前，毛泽东喜喝一杯浓茶，睡前工作人员沏好，醒后打铃时端来。喝过茶，读过报，起床、吃饭，然后开始一天紧张忙碌的工作，但热气直冒的酽茶不离案头。工作人员隔时进房，清扫烟灰，沏添茶水。其一生喜喝龙井，龙井清香甘醇爽口，短处是无论多少，总不浓酽。毛泽东又喜喝浓茶，曾试用毛峰、梅家坞、铁观音、碧罗春、云川沱茶、汉阳峰等茶替代，然总不如意，终以龙井为主。

其节俭成习，但于烟、茶不怕花钱。喝茶时，每杯均须新沏。茶费自理，常嘱工作人员：一定要在自己的生活费中开支，不得揩公家分毫油水。外出开会视察，自带茶叶茶杯。喝过地方上的茶，一般总要付钱。中央时有规定，即使公务，在人民大会堂、怀仁堂、钓鱼

台等处喝茶，也须按一角钱一杯茶付款，有记录为证，毛泽东从不破规。

中国茶道文化底蕴深厚，毛泽东一生博览群书，对其十分熟稔，曾多次向工作人员谈及中华文明古国的茶文化。然生活中，从未真正讲究。茶道极重茶具、礼仪，但其从未追求过任何茶艺。其终生喜茶，善品茶，但去世后，人们发现老人家只有几个单株兰杯，竟连一个像样的茶壶也没有！

谈辣说苦

毛泽东日常饮食一直沿袭湘习。极喜辣椒，几乎每顿“正餐”都不能少。四菜一汤必有一盘辣椒酱或一碟干焙辣椒。辣椒通体焙过，身边人员任谁不能下咽一口，毛泽东却津津有味，一口一个。

毛泽东还把辣椒与性格、斗争精神相联系。一次对工作人员道：“大凡革命者都爱吃辣椒。因辣椒曾领导过一次蔬菜造反，所以吃辣椒的人也爱造反。我的故乡湖南出辣椒，爱吃辣椒的人也多，所以‘出产’的革命者也多。”晚年，罹患多种顽疾，吞咽十分困难，仍想吃点辣椒。工作人员使用筷子沾点辣椒酱，送其嘴中。此刻，毛泽东吧嗒嘴唇，高兴道：“好香噢，一直辣到脚尖上了！”

除食辣椒，毛泽东还极喜苦瓜。苦瓜是湖南农民夏季家常菜，种在房前屋后，生命力极强，管理不耗精力。毛泽东曾闲聊道：“苦瓜这种菜，我家乡很多。有些人吃不惯，是怕它的苦味。我不但吃得惯，还一生都爱吃，就图它这个苦味。我这个人一生没少吃苦，看来是苦惯了，以苦为乐了！”

对苦瓜性能，毛泽东极为了解。一次共餐，菜中有盘苦瓜炒鸭片，便劝工作人员多吃，千万不要怕苦。笑言：“凡苦的东西，对人体都有好处，苦能去火

明目嘛！人吃五谷杂粮，难免上火，有时生气也上火，这叫虚火。这种人吃点‘苦’很有必要。我这个人也爱上火，所以命中注定要吃苦喽。——不如主动去吃，免得火气太大。火气大，不是伤人，便是伤己噢！至于明目，更是它的大好处，我现在有点老眼昏花了，时时吃一点，免得看不清事理噢！”

一国之首，饮食普通，谈辣说苦，娓娓道来。语简意深，情怀自在。

依然如故

湘人喜食腐乳，即“霉豆腐”。毛泽东亦爱此特产，叶子龙任机要秘书时，常为其制作。后来，工作人员专请京西宾馆的师傅传授此艺。然保健人员对此担忧：医学上讲，经霉变的食物不宜入口。

一次，医务人员私下将毛泽东所食腐乳送去化验，细菌含量大大超标，便将化验报告上呈，建议以后不要再吃。然毛泽东不肯放弃，说：“人感到好吃也爱吃的东西还是能吃的。爱吃一定是人体有这种需要，这也许是一种什么潜在的东西，但究竟是什么，我也说不清。不过，世界上的事，说不清的也太多。这也是好事，都说清了，科学还研究什么，不研究了，还有发展吗？”

毛泽东口味清淡，顿顿皆食的辣椒、苦瓜、腐乳口味浓烈，仅作调味。其喜吃冬寒菜、青蒿等青菜，且爱吃一般人将其作菜的豌豆苗、马齿苋。对素菜颇为首肯，谈到吃百合、豆制品时，曾道：“我们的祖先在寻找食物过程中也发现了药物。药食同源，许多食物中医都可入药，像百合、山药、山楂，连葱姜蒜都可治病。你们医生可不要过分迷信药物，不要轻视饮食治疗。”

毛泽东饮食偏素，但从拒荤，且对一些荤菜情有独钟，如吃红烧肉的嗜



好至死不变。然对牛羊肉不感兴趣，荤菜以猪肉为主。医生对一些有失营养或卫生欠佳食物多有劝阻，然其不以为然，自执己理，我行我素，依然如故。

笑言食鱼

毛泽东终生嗜好吃鱼，早年尤爱鲤鱼。抗战居住陕北杨家沟时，警卫常到河沟捕捉，贺龙专为其捎来几条大鲤鱼。后来，两度访苏，对方也想方设法找活鲤鱼做菜。

晚年，毛泽东喜食鳙鱼（俗称“胖头”），尤喜尾部肉段，还常喝鳙鱼汤。一次，巴望着汤碗里肥大的鱼头，幽默道：“这条鱼比一般的鱼头大，不知它比别的鱼聪明不聪明。想是大脑发达，应该聪明吧。多吃这种大鱼头，一定会使大脑发达。”

除了鱼，还喜食鱼冻，且在每餐最后吃。鱼冻乃鱼汤冷凝，腥味尤重，常人难以忍受。一次，一位工作人员问道：“主席，您吃的鱼冻，腥尔吧叽的，有什么好吃的啊？”毛泽东笑道：“你算说对了，我就是要吃这种腥味呢。鱼不腥就不是鱼了，鱼腥肉香，都要领略。吃一口鱼冻，饭就一下子都顺下去了。”

一生中，毛泽东食鱼无数。一次，对护士长吴旭君笑言：“我在世时吃鱼太多，我死后就把我火化，骨灰撒到长江里喂鱼。你就对鱼说，鱼儿呀，毛泽东给你们赔不是来了。他生前吃了你们，现在你们吃他吧，吃肥了，你们好去为人民服务。——这叫物质不灭定律。”

擂鼓吃饭

晚年，因健康状况，毛泽东绝大部分时间在木板床上度过。包括办公、学习、见客、娱乐和吃饭。用餐时，惯坐床沿，小餐桌紧靠床头摆放。

毛泽东一日两餐，甚至一餐。每次开餐，工作人员将食物用提篮提来，小碟相盛，摆至桌上，一天进入最热闹的时刻。因其吃饭极不“老实”，一边挟菜扒饭，一边用双脚不停拍打地板。起初卫士对此不解，一次，忍不住问：“主席，你为什么每次吃饭都踩地板呀？”毛泽东笑答：“这是锻炼么，可以帮助消化。”还为此独特的锻炼方式起了个动听的名字“擂鼓”。每逢“擂鼓”，响声

之大，节奏之快，在大门口值勤的警卫亦能听到。后来，附近之人，闻听“擂鼓”，便知主席开始用餐了。

很长一段时间，毛泽东是在一小藤桌用餐。四条矮腿相绞，就餐时，双脚踏不到横隔条，需前倾身子才能够到，每次吃饭“擂鼓”，实在别扭。1961年，理发员周福民调来，见其习于“擂鼓”吃饭，藤桌矮小，便动脑筋设计了一张新木桌。因主席惯坐床沿就餐，床沿比一般凳子高，故将此桌抬高，并在桌下呈半坡横置一宽木板。按设计做出新桌后，毛泽东甚为满意，从此便开始在此造型独特的新餐桌吃饭“擂鼓”。

然而，身边人员发觉，新桌也带来副作用，主席“擂鼓”的声音更大了。

烟民瘾君

芸芸众生，毛泽东可谓“烟民瘾君”，烟龄长，烟瘾大，留给身边人员难忘的印象：常常是手持一柱，不绝如缕。

毛泽东何时上手吸烟，无人知晓，井冈山时期，便吸烟猛烈，烟瘾已成。战争年代，烟无保障，来源常是国民党的“贡品”（战利品），因此，烟牌杂乱，毛泽东曾戏之“吃百家饭，抽百家烟”。生活条件极度艰难时，也常吸当地农民自种自制的“旱烟”，劲大油重，异味呛人，毛泽东得之抽之，津津有味，此亦为接近群众的一种方式。

新中国建立后，毛泽东吸烟更剧。一缘生活条件改善，烟源稳定；二因工作愈加繁重，以此“缓冲神经”。常常边工作边吸烟，休息时也点上一支，边吸边思考，许多重要思想伴烟雾缭绕油然而生。

于烟，毛泽东不讲品牌质地，极喜味重劲大者。美国“555”牌烟劲猛势烈，常人不胜其呛，毛泽东却喜之爱之。50年代，抽罐装“555”，此缘于长期战争生活，国民党军队靠美国资助，香烟多由美国提供，烟习由此养成。后有了“熊猫”、“中华”等国产烟，抽后满意，便不再抽“555”。

其品性节俭，但抽烟却大方。有时自感抽烟花钱太多，因上瘾，一时又戒不了。一次去武汉，听说湖北生产“珞珈山”香烟，味好价廉，托人弄来几条，

抽后感到名副其实，便多买了几条带在身边。1959年6月回故乡韶山，随带香烟即“珞珈山”。

五、六十年代，外出不断，工作人员总要为其带足香烟。俗话说：“在家千日好，出门时时难。”居家，毛泽东的香烟一般放置办公室、床头等伸手可及之处，外出行踪不定，遇登山、游历、访问时，香烟装在口袋，或由随行人员存放公文包。有时，摸出解乏过瘾时，烟盒挤皱，后找到一金属烟盒，才免此尴尬。

冬日气候干燥，烟卷水分蒸发，烟丝掉渣，吸时无味。一次，毛泽东燃烟上口，对工作人员说：“在我们南方，冬天切烟丝要喷上几口水，要不然就不好抽。你们帮我想想办法，看能不能把烟弄湿一点。”工作人员多不吸烟，自无经验，想不出好招。后向一老烟民了解，在盒内上下放些新鲜菜叶，可使烟丝不干。此法一用，毛泽东抽后满意，对工作人员大加称赞。

1968年，毛泽东一次患感冒，咳嗽不止，抽烟叹道：“人病了，烟都没味。”工作人员相劝就此戒烟。但其瘾大，虽病中也戒之不掉。李先念得知此事，荐抽一种特制“雪茄”，说此烟既可解瘾，又不会咳嗽。毛泽东将信将疑，让机要秘书徐业夫试抽，徐烟瘾颇大，抽后果如李言，便对主席大加“吹嘘”。毛泽东说：“拿咯个烟来，先试一试！”认可后，始抽“雪茄”。雪茄本产四川，因主席喜上此烟，有关部门便在北京开一分厂。该烟外裹白纸，不假装饰，包装普通，奇妙的是，在停抽20秒后会自动熄灭，可避免随弃烟头蕴致火灾。

毛泽东抽烟不用烟嘴，后来，保健人员虑及抽烟过多，危害身体，弄了个烟嘴说：“主席，你以后还是用烟嘴吧，这样可以过滤一些尼古丁。”毛泽东虽不乐意，最后还是采纳意见，慢慢养成习惯。1961年6月，工作人员闻知国外有种烟嘴可装过滤药，能有效阻止尼古丁等有害物质吸入，便委托外交部代购两打。外交部购得后，派人送至中南海，同时交来一张《往来款项结算通知书》：“我驻日内瓦使馆转来委托外交部收款书第49号单据共4张，计欠165.60法郎，按0.569折人民币94.23元。兹将上



项单据随函送上，即请将款交还本部财务科，以便转使馆。”管理员欲用招待费报销，毛泽东要自掏腰包。管理员将此事上报，中办领导虑之再三，表示还是从其稿费报销妥当。

晚年，毛泽东抽特制雪茄，春夏极易受潮。一年夏天到庐山视察，因此地云雾不断，随带雪茄大部受潮。工作人员用煤火和白炽灯烘烤。一次在北戴河，毛泽东吸了潮烟，感慨相嘱：“烟有些上潮了，吸不动，你们想想办法。”工作人员在白炽灯下烘烤，稍不慎，便将烟烤糊烤焦，颇伤脑筋。后来，一工作人员突来灵感：白炽灯可烤烟，做个小箱放入，热量不就集中了吗？于是做了一个，中间用铁丝隔层放烟，底部装灯。一试，效果速显，自此，毛泽东又多了个独特的烤烟小木箱。

伟人嗜烟，轶事颇多，因烟受困，令人感罕。

长袜古董

毛泽东穿着极富个性。如穿袜子，无论春夏秋冬，总不离脚。冬厚，夏单，从不光脚，哪怕是拖鞋。袜子全是清一色长筒袜，筒长及膝。约20世纪50年

代以前，农民遍着此袜。自尼龙袜普及后，基本销声匿迹。即使古稀老人也改穿新袜。然而毛泽东，一国主席，仍穿古董长袜，直至逝世。

毛泽东从不墨守陈规，然于穿着却如此固执。60年代初，尼龙短袜始行时，工作人员买了几双，毛泽东试穿后，觉得烧脚，决绝此物，继穿长袜。因长袜口弹性小，常常松滑落底。1962年，埃德加·斯诺在中南海再次见到毛泽东时，这样记述：“他身穿一件领子扣紧的素色深灰呢料上衣，相同质料的裤子。毛的皮鞋已经需要擦油了，一双纱袜松散地掉到了脚踝上。”

无独有偶，1959年6月，毛泽东回故乡韶山，在故居前与大家合影，其袜也松松坠缩下来。因此，每当其参加重要活动，工作人员特用别针将袜筒别在衬裤上，以防下滑，影响主席“形象”。

补脑有方

明代学者冷谦在“修龄要旨”中论述养生之道：“面宜多擦，发宜多梳，目宜常运，口宜常闭，津常咽，背宜常暖，腹宜常摩，皮肤宜常常干浴。”毛泽东博览群书，或受其影响，认为补脑两法：

一是吃红烧肉，二是梳头。曾说：“梳头可以补脑，促进血液循环，有利头发生长，把有限的营养首先供给大脑，帮助大脑恢复疲劳。”

毛泽东喜食红烧肉，然而战争年代，有时粮食都供应不上，何况肉。卫士常为改善主席生活发愁，毛泽东道：“脑子要补，可是也要讲条件，条件不同，补的方法也不同——还是给我梳梳头吧。”每遇长时间思考问题，头部不适，极感疲劳时，卫士便帮梳头。毛泽东背靠便椅，上身后仰，双足伸前，双目轻闭，身体完全放松，卫士则从其前额至后脑，反复缓梳，时间长短因情而定。

自1948年5月，国共两党军队进入大决战。毛泽东倾全部精力指挥战争，常常连天不出室门，昼夜工作，卫士极为着急。一天，主席批阅文件时，李银桥扶其坐至躺椅，主席边看文件，李边为其篦头，毛泽东乐道：“银桥，你为我解决了一个难题，篦头是一种很好的按摩，可以促进血液循环，消除疲劳。”李听后感到高兴，然而，每次篦完头又心生后悔，因每篦头一次，主席就取消一次睡眠。（未完待续）

中共河北历史研究的标志性著作 加强党的传统教育的生动教材

——《中国共产党河北历史（第二卷）》出版发行

由中共河北省委书记张云川任编审主任，省委副书记胡春华、车俊任编审副主任，省委党史研究室主任安树彦、原主任陈建辉主编的《中国共产党河北历史（第二卷）》（1949年7月至1978年12月）于2009年11月由中共党史出版社公开出版发行。

该书是根据中央党史研究室的工作部署，经河北省委领导批准，由河北省委党史研究室历时10年潜心研究、精心雕琢、5易其稿编写而成的中共河北历史正本。全书以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，以中共中央《关于建国以来党的若干历史问题的决议》为准绳，运用辩证唯物主义和

历史唯物主义的观点，从建国后党所处的历史方位出发，以党的领导和执政的历史实践为内容，以中国共产党的发展历史为主线，全面翔实准确客观地记述了1949年7月中共河北省委恢复建立到1978年12月党的十一届三中全会召开这29年间，河北省委在党中央、国务院领导下，带领全省人民贯彻党的路线、方针、政策，进行社会主义革命和建设，探索中国社会主义道路的奋斗历程及其取得的成就，科学地总结了河北地方组织的执政经验和规律，讴歌了河北各级党组织、全体党员干部、英雄模范人物努力建设新河北的艰辛探索和奉献精神，彰显了党和国家领导人在探索社会主义革命和建设道路历程中对

河北所倾注的热情和所寄予的厚望。

全书采用编章目结构，共五编、21章、67个大目、203个小目，53万多字。史料丰富翔实，结构科学严谨，观点正确，论述深刻，具有较强的史鉴功能和资政作用。是全省第一部以中共河北地方组织发展和建设为主线，全面反映党领导河北人民进行社会主义革命和建设的历史著作。是一部全面展示河北党的历史的恢宏画卷。为全省各级党组织、全体党员干部和人民群众了解河北党的历史和加强党的传统教育提供了一部生动教材。该书可圈可点可读可信。它的出版发行，必将起到以史鉴今、资政育人、服务中心、启迪未来的作用。■