

# 孝敬父母要及时

■毛德民



你的父母有多大年龄?你陪伴父母有多长时间?

尽孝就在当前,工作再忙,离得再远,也要抽出时间看望你的父母,不然,若过个时日想起这个事,也许就没这个机会了,到时后悔晚矣!

父母年事已高,我们该怎样孝敬他们?我想应该从如下几个方面着手。

**低谷时有鼓励。**老人退休后不适应,从工作岗位走向家庭,暮气沉沉,失去活力,家人应该鼓励他走出去,多和老友谈谈,多到四野转转,多寻找一些乐趣玩玩,钓鱼、放风筝、养花、书法、绘画、集邮、唱歌、跳舞、收藏、旅游等等都可以从中得到快乐,驱除孤独忧愁。特别是生病的老人,子女更应该给予更多的关照,帮他们树立战胜疾病的信心,扬起生活的风帆,同时应该提供条件使他们的病能得到及时医治。老年人思想守旧,对于一些新生事物看不惯,考虑问题处

理问题有不合适之处,年轻人不要急躁,容老人思考,再不然请他的老友、亲邻帮忙做思想工作,问题终会解决。

**精神上有慰藉。**情绪对健康长寿具有很大的作用,因此,子女对老人一定要和气,有礼貌,时时处处表现出关心、尊重,尽量避免做使老人不愉快的事情。多和老人聊聊,让他们也知道一些感兴趣的事。老人喜欢做的事情,只要利于身心健康,子女都应该支持。照顾老人不仅要让他们吃好穿暖,更应该满足他们精神上的需求。

**生活上有照顾。**父母老了,可能身体有多种疾病,行动不便,这就需要子女床前尽孝,扶持生活,不怕脏不怕累,不怕地久天长,谁说“病床百日无孝子”,我道“禹甸尽是孝道人”。有的子女不跟父母住在一起,但要经常看望,哪怕是打个电话问声平安。不要忘记节日、父母的生日,要有所行动,有所表示。父母亲有什么困难,子女应该主动问及,

设法解决,帮助父母越过生活上的沟沟坎坎。从衣食住行上关心老人。饮食要多样化,既要营养丰富,又要易于消化,要照顾到老人的特殊口味,又要注意老人所患疾病的饮食调节。老人居室要选择向阳、通风、透光、干燥之处,地上无杂物,床面不能离地太高,保证冬暖夏凉。要根据季节变化,选择老人的衣着,冬天衣服要软,保暖性要好;夏天要选择透气性好的、浅色的衣服。

**经济上有保证。**有的父母操劳一生,身体上落下毛病,到老丧失劳动能力,没有经济来源,做子女的不要推诿,应主动承担责任,让父母衣食有着。老人家经济能力富足的,做晚辈的不要再去啃老,让老人家在经济上自由支配。即使老人再富有,晚辈在一些特殊的场合和机会也不要忘记表示自己的孝心。

## 不让自己留遗憾

日本有一位临终关怀护士大津秀一,他在亲眼目睹、亲耳听到1000例病人的临终遗憾后,写下了《临终前会后悔的25件事情》一书,其中,“没有注意身体健康”、“没有留下自己生存过的证据”、“没能谈一场永存记忆的恋爱”等,都成了人们的“人生至悔”。对于我们活着的人来说,应该怎么做才不会让自己也留下这些遗憾呢?

1

### 没有做自己想做的事

人们常说的一句话就是:“人这一辈子啊,太短了。”人生有不少活法,千万别被别人的价值观“绑架”,不要把别人希望你过的生活当做是你想要的生活。想做什么,现在就行动吧;想学什么,现在就开始吧。



2

### 没实现梦想

当人们在生命尽头往回看时,往往会有好多梦想没有实现。真正的后悔,其实不是因为没有实现梦想,多半是责备自己没能尽100%的力量实现梦想。

3

### 做过对不起良心的事

做过对不起良心的事,就算别人不知道,自己也难以释怀。哪怕为了自己心安,也多与人为善吧。然而人非圣贤,孰能无过?一辈子不做错事,是根本不可能的,与其背着负罪感生活,不如放下包袱往前看。

4

### 被感情左右度过一生

现实生活中,感性的人总是嘲笑理性的人“活得太严肃”,但是,或许真要等临终一刻才能明白,天天为之烦恼、痛苦、伤心、气愤、达到忍耐极限的事,是多么可笑和不值一提。

(任民)

诗文  
书画

## 三川旧貌换新容

■杨明堂

北郊林园春意浓,结伴游人踏歌声。  
放眼绿洲无穷尽,花海人流相映红。  
昔日沙滩污水沟,如今良田河水清。  
改革开放政策好,三川旧貌换新容。

## 牢记三个 “不老”秘诀

动得快活,筋骨永不老

生命在于运动。老年人要选择一两项适合自己的运动,可以激发身体活力,减缓老化,还有助于增强体质,提高免疫力。运动对于筋骨也大有裨益,筋骨互相关联,筋对骨有着支撑、保护、缓冲的作用,锻炼时筋骨同练,当筋变得更为坚韧时,就能对骨头起到更好的保护作用,防止骨折。

吃出均衡,机能永不老

老年人的消化功能逐渐减弱,更要想办法做到营养均衡。山药、土豆、白菜、萝卜、豆浆、蜂蜜、香蕉、橘子、苹果都是比较适合老年人的食物。需要注意的是,老年人不要吃太饱,一般以七八分饱为宜,但也不要饿着,尤其是低血糖、低血压的老人更不能饿,可以在下午4点左右适当加餐,吃些点心、水果、坚果等。

主动交流,心情永不老

对于老人来说,不要整天把自己关在家里,多参加社会活动,多和家人以外的人进行交流。比如去小区、公园散步时,主动和其他人聊天,这样大脑能积极运转,心情也会更好,能防止抑郁,也可以培养自己的爱好,比如书法、摄影、旅游等,从中找到生活的乐趣。此外,老年人也可以尽己所能帮助别人,比如做志愿者参与社区服务,可以提升自我价值感,在帮助别人的同时快乐自己。

(杨乐)

