

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，到事后悔晚矣！

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。

精神上有所慰藉。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，往往会发现有许多梦想没有实现。真正的后悔，其实不是因为没实现梦想，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

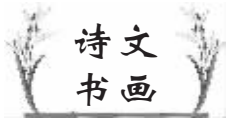
做过对不起良心的事，就算别人不知道，自己也难以释怀。哪怕为了自己心安，也多与人为善吧。然而人非圣贤，孰能无过？一辈子不做错事，是根本不可能的，与其背着负罪感生活，不如放下包袱往前看。

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）



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，老年人不要吃得饱，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多帮助别人，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）

