

Er Nu De Xiao Xin

百善孝为先，敬老是儿女的天职。



舒静庐 朱 泓 编著

儿女的

把幸福与健康送给老爸老妈

儿女的孝心大礼，尽在祝愿父母的幸福健康之中。

孝心



中国石油大学出版社



舒静庐 朱 泓 编著

儿女的孝心

把幸福与健康送给老爸老妈

中国石油大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿女的孝心:把幸福与健康送给老爸老妈/舒静庐,朱泓编著.
东营:中国石油大学出版社,2008.1

ISBN 978-7-5636-2309-9

I. 儿… II. ①舒… ②朱… III. ①中年人-保健-基本知识 ②老年人-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 005623 号

书 名:儿女的孝心

——把幸福与健康送给老爸老妈

作 者:舒静庐 朱 泓

责任编辑:晨 华

封面设计:蒋宏工作室

出 版 者:中国石油大学出版社(山东 东营,邮编 257061)

网 址: <http://www.uppbook.com.cn>

电子信箱: uppbook@mail.hdpu.edu.cn

印 刷 者:青岛星球印刷有限公司

发 行 者:中国石油大学出版社(电话 0546-8392563)

开 本:170×240 印张:16.5 字数:253 千字

版 次:2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:32.00 元

前言

Preface

人到老年，幸福与健康尤为可贵。身为儿女，最大的孝心就是常回家看看，最佳的礼物就是送给老爸老妈们幸福与健康。

幸福与健康是人生最宝贵的两大财富。

在生命的旅途中，在每个人的心灵深处，都有一种对幸福的渴望，对健康的追求。人与生俱来的就有追求幸福与健康的本能。

什么是幸福？每个人对幸福都有着不同的理解。金盆银匙、锦衣美食，未必就生活得幸福；粗衣布履，粗茶淡饭，未必就活得不开心。幸福是一种感觉，感觉到了，便是拥有，幸福来自于对生命真谛的深刻感悟，它不以金钱、名誉、地位为条件，它是那样淡淡地、静静地流淌着，润万物无声，朴实无华。

老爸老妈，您们在生活中感到幸福吗？作为儿女，我们最大的心愿就是期望您们在生活中感到幸福。



幸福无需去刻意寻求和营造，只要怀有一颗平常的心态，幸福就会随时陪伴您们的左右。每一个人都是自己心灵园林的设计师，只要时时清扫心中的尘埃，装点心灵的空间，让灿

儿女的孝心——把幸福与健康送给老爸老妈

烂的阳光透澈地照到自己的心田，那么就能获得生活的幸福。

老爸老妈，幸福需要您们用心去发现、去体验、去感受；更需要您们用爱去给予、去滋润、去呵护……

为了让老爸老妈拥有幸福，儿女提醒您们，还需要特别注重健康。人到老年，健康就成了一切幸福的基础，老年人拥有了健康，也就拥有了更多的幸福。

古人云：百善孝为先。的确，孝敬父母是我们儿女的天职。而儿女的孝心大礼，就尽在祝愿老爸老妈的幸福与健康之中。

老爸老妈，让我们给您们献上这束书吧！本书是儿女送给您们的孝心礼物。在本书的幸福生活篇中，作者以拉家常的方式，和老爸老妈倾心交谈如何生活得更舒心、更快乐、更充满情趣。在健康长寿篇中，作者以温馨的生活语言，告诉老爸老妈们如何强身健体，如何预防疾病。本书既充满着亲情，又具有实用性。可以说，它是专为老爸老妈们的幸福和健康而量身订制的。

愿天下所有的父母，

与健康携手，

与幸福同行！



目录

Contents

上 · 幸福生活篇

一、什么是幸福？理解幸福的真谛 / 3

1. 幸福是什么？您知道吗 / 4
2. 幸福从来就没有标准答案 / 6
3. 不同的人对幸福有不同的诠释 / 7
4. 幸福源于一种自我满足的感觉 / 8
5. 幸福是每个人心中温暖的阳光 / 10

二、幸福在哪里？幸福无处不在 / 13

1. 幸福究竟在哪里 / 14
2. 乐观的性格是幸福之源 / 16
3. “金子”通常就在家门口 / 18
4. 幸福与财富不成正比 / 19
5. 幸福的钥匙就握在自己手中 / 21
6. 老年人通向幸福的九个台阶 / 23



三、获得幸福,需要一点生活智慧 / 25

1. 智慧一生,幸福一生 / 26
2. 心中有爱即可得到幸福 / 27
3. 慷慨施与可为自己带来幸福 / 29
4. 随遇而安,就能自得其乐 / 31
5. 追求完美是幸福的陷阱 / 33
6. 知足常乐者易得幸福 / 36
7. 放下“包袱”,快乐前行 / 37
8. 学会放弃,有助于颐养天年 / 39



四、自我陶醉,把生活看作是一杯美酒 / 41

1. 我们每一个人,首先都要学会爱自己 / 42
2. 乐观开朗,让心变得年轻快乐 / 42
3. 时时展现自己快乐的面孔 / 43
4. 善于放飞自己的心情 / 47
5. 老年人穿衣不妨“老来俏” / 48
6. 学会“享受”寂寞的生活 / 49



五、热爱生活,快乐的心态会使人充满幸福感 / 51

1. 人老心不老:拥有年轻的心态 / 52
2. 保持童心就保有了幸福 / 53

2. 找回少年时吹着口哨的心情 / 54

4. 笑口常开,有益于延年益寿 / 55

5. 给心情做一个深呼吸 / 58

6. 学会忘记,步伐轻松地向前走 / 59

7. 减少操心就是增加幸福 / 60



六、欣赏生活,养成快乐的生活习惯 / 63

1. 播种快乐,就能幸福无比 / 64

2. 把快乐当成一种生活的习惯 / 65

3. 您快乐,生活也就变得快乐 / 66

4. 以欣赏的态度面对生活 / 67

5. 把微笑作为改变心境的良药 / 69

6. 给自己的心情轻松减压 / 71

7. 坚定地做自己情绪的主人 / 73

8. 为自己的快乐制定一个建设性计划 / 74



七、享受生活,每天都接受上天的赐福 / 77

1. 享受生活,就能得到无穷的乐趣 / 78

2. 读书看报,开阔自己的视野 / 80

3. 迷于收藏,留住历史的脚步 / 81

4. 学会上网,与世界同呼吸 / 83

5. 居室养花,建立家庭绿洲 / 85

儿女的孝心——把幸福与健康送给老爸老妈

6. 下棋打牌,锻炼思维与脑力 / 86
7. 翩翩起舞,跳舞跳出健康来 / 88
8. 悬竿垂钓,集健身与娱乐为一身 / 89
9. 结伴旅游,给自己的心情放个假 / 90

八、寄情于艺术,让艺术之美陶冶心灵 / 93

1. 欣赏音乐,在愉悦中舒展人生 / 94
2. 习字作画,静气凝神陶冶情操 / 96
3. 热爱摄影,凝固流动的美景 / 97
4. 吟诗诵词,品味诗意之美 / 99
5. 阅读图书,找到“文学上的爱人” / 100

九、在简单平淡的生活中寻找人生的乐趣 / 103

1. 用一颗平常之心领会生活 / 104
2. 简单快乐,在平凡人生中找到乐趣 / 107
3. 享受普通而简单生活的快乐 / 109
4. 晒晒太阳,享受阳光的恩赐 / 111
5. 唤醒童心,不妨做一个老顽童 / 113
6. 不服老,不赋闲:老有作为 / 114
7. 做一个有追求的老年人 / 116

十、多交朋友,让友情滋润自己的心田 / 119



1. 朋友,是人生幸福的支点 / 120

2. 人生需要交真正的朋友 / 122

3. 善于结交一些年轻的朋友 / 124

4. 尊重别人,懂得投桃报李 / 125

5. 交友之道,贵在真诚与守信 / 127

十一、情真意切,不妨像年轻人那样享受爱情 / 129

1. 美满的老年夫妻生活是人生之福 / 130

2. 老年相爱是人间最美的景致 / 131

3. “八互”让老年夫妻更恩爱 / 132

4. 老年夫妻关系需要相互调适 / 133

5. 不断地给老年婚姻注入新的活力 / 135

6. 老年也应当享受“性”福 / 136

7. 让老年期的性爱更加完美 / 138



十二、凡事想得开,千万不要自己折磨自己 / 139

1. 用健康的心理和情感克服忧虑 / 140

2. 保持愉悦,把烦恼抛到脑后面 / 142

3. 宽容他人,消除心中的怨恨 / 143

4. 开阔心胸,克服嫉妒之心 / 144

5. 学会摆脱各种心中的压力 / 145

6. 驾驭情绪,告别愤怒之神 / 147

儿女的孝心——把幸福与健康送给老爸老妈

1. 心里郁闷,不妨喊上两嗓子 / 148

2. 调整心理,走出孤独阴影 / 149

3. 与时俱进,不宜固执己见 / 151

十三、看淡金钱,摆脱金钱的烦恼 / 153

1. 不要把金钱看得太重要 / 154

2. 降低欲望,淡泊名利 / 155

3. 不要拿健康去换金钱 / 156

4. 学会理财,不为钱所困 / 158



十四、忘却悲伤,理性地对峙生活中的不幸 / 159

1. 努力忘记昨日的悲伤 / 160

2. 学会面对生活中的痛苦 / 161

3. 不要让痛苦“赶”走快乐 / 163

4. 想哭就哭:把忧伤尽情发泄出来 / 164

5. 要懂得从祸中求福的辩证法 / 166



下 · 健康长寿篇

一、经常检查身体,把防病放在首位 / 169

1. 请至少一年做一次健康检查 / 170

2. 在家里自我检测 10 项健康指标 / 171

9. 12种方法判断自己是否气血充足 / 173

4. 舌苔是身体状况的“天气预报” / 175

5. 根据体征指数自查身体疾病 / 177

6. 由身体疲乏状况查找病因 / 179

7. 老年腰痛决不可忽视和大意 / 180

8. 可能会引起头痛的几种疾病 / 182

9. 由五官发现身体疾病的信号 / 183

10. 手指发麻时应该警惕的疾病 / 183



二、科学饮食,做自己的营养师 / 185

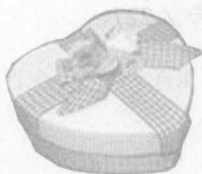
1. 营养是人体的能量之源 / 186

2. 各种营养素之间的相互作用 / 191

3. 科学合理地安排好一日三餐 / 192

4. 巧食补充人体所需要的微量元素 / 195

5. 10种超级食物让老人吃出长寿 / 197



三、回归自然:不妨多吃一点素食 / 199

1. 食素是一种古老而时尚的健康方式 / 200

2. 素食厨房里的绿色原则 / 202

3. 简单易行的定期吃单一素食 / 204

4. 倡导粗茶淡饭,多吃五谷杂粮 / 205

四、有氧运动：锻炼让人永远年轻 / 209

1. 有氧运动能使人充满活力 / 210
2. 运动能改善老年人的精神状态 / 212
3. 老年人运动健身应遵循的原则 / 213
4. 慢跑是有氧运动的最好项目 / 215
5. 太极拳，老年健身的理想方式 / 217
6. 黄昏时段运动更有益于健康 / 219
7. 如何掌握合理的有氧运动量 / 221
8. 有氧运动全过程的注意事项 / 222
9. 走出老年人运动健身的误区 / 223

五、求医不如求自己：掌握自我保健的方法 / 227

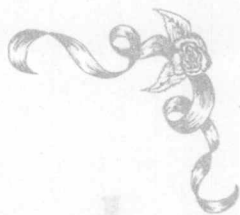
1. 简便易行的自我按摩保健法 / 228
2. 神奇舒畅的音乐疗法 / 230
3. 奇妙有效的温冷浴疗法 / 237
4. 锻炼大脑的三种有效功法 / 241
5. 手指和脚趾的经络保健操 / 243
6. 勤做预防衰老的舌头操 / 247
7. 巧妙地排除身体中的毒素 / 248



上·幸福

生活篇





老爸老妈：您们猜猜，作为女儿，我们最想送给您们的礼物是什么呢？不是金钱，不是财富，而是精神层面的“幸福”生活。

在我们每个人的心灵深处，都希望自己能够幸福，因为幸福感可以提高我们的生活质量可以使人们精神愉悦。

有人说：“愉快的生活是由愉快的思想造成的，而幸福是我们每个人心中的阳光。”只要心中有阳光，我们就会有希望、有信心、有力量，所以，如果我们自己觉得幸福，我们就是生活在天堂，如果我们自己觉得悲伤，那么，我们就是生活在地狱。

人生的目的就是获得幸福。快乐的心情像一股永不枯竭的清泉，它使人的心灵得以宁静，使人的精力得以恢复，使人的美德更加芬芳。所以，只要拥有了快乐的心情，人的幸福感就会如一股永不枯竭的清泉。





什么是幸福？

理解幸福的真谛

幸福是什么？幸福是人们对生命真谛的深刻感悟。也许每个人对幸福的理解不尽相同，幸福的形式也多种多样，但幸福绝不是贵族的专利，每个普通人人都可以获得自己的幸福。它不以金钱、名誉、地位为条件，而是淡淡地、静静地、朴实无华地存在于每个人的生活中。

幸福需要人们用心去发现、去体验、去感受，更需要人们用爱去给予、去滋润、去呵护……



幸福是什么？您们知道吗

老爸老妈：您们知道什么是幸福吗？让我来与您们聊一聊。

有一位诗人说：天空的幸福，是穿一身蓝；森林的幸福，是披一身绿；阳光的幸福，是如钻石般耀眼；落日的幸福，是留下最后的美丽；生活的幸福，就是一杯淡淡的白开水。

还有一位诗人说：幸福是水，哪怕只有一滴，也将留下一瞬；幸福是水，带走了孤寂，填充了喜悦；幸福是水，滴滴滋润灌溉着你的心田。

在生活这杯白开水中，假如你能看到年老的，便想到自己还年轻；假如看到别人追求的，是你已拥有的；假如别人是落魄的，而你是安定的，那么你就是幸福的。而在此基础上，假如你能察觉，红红的太阳懒懒地爬上地平线，新的一天又在迎接你。假如你能察觉，阳光轻洒，鸟儿轻唱……那么你就是在品味幸福这杯淡而透明的白开水。

天津的支教模范白芳礼老人，蹬了一辈子三轮车，是一个再平凡不过的普通劳动者。从74岁起，老人靠蹬三轮微薄的收入到其90岁不能再蹬三轮的十几年中，总共为贫困学生捐款35万元。对一位靠蹬三轮车而获得收入的老人来说，35万是一笔很大的数字，并且是倾其所有。

我们分析其动机，为了名誉？可能性很小，因为他是一个文化水平不高的蹬了一辈子三轮的老者，名誉对他有什么用？而且为了名誉绝对不会支撑他如此长久的善行，一直到他实在干不了为止。只有一种理由可以解释其行为的目的：看到因为自己的资助，一些贫困的学生可以继续上学，这样做他高兴，他快乐。

一个节水意识很强的人，看到哗哗开着的水龙头没人管，他就要去关。即使在洗浴中心，当他看到喷头流着水而没人洗澡都要去关上。你若问他为什么这样做？他会告诉你，我看着水被这样白白浪费掉我心疼，这