

新孝经



农村读物出版社

新 孝 经

李伟 姚越 可仲龄 李珊 主编

本书编写组 编著

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

新 孝 经

李伟 姚越 可仲龄 李珊 主编
本书编写组 编著
责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版
北京南华印刷厂 印刷
各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 9 印张 200 千字
1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月北京第 1 次印刷

印数：1—10000

ISBN7-5048-0816-4/Z·58

平装定价：5.05 元

精装定价：8.45 元

前 言

说起“孝”，在前些年，被当作一种封建的东西，人们不敢提“孝”字。莫说前些年，即使是现在，有人在说话、写文章时，好像有意无意也要避开这个字眼，而代之以“赡养老人”等字样，似乎“孝”至少有点“观念陈旧”之嫌。

其实，孝就是孝，没有必要遮遮盖盖，这是我们国家的一种传统美德，再过多少年也是需要的。现如今，在我们周围，非常“孝”和非常“不孝”者，都不是很多，谁都不敢说在“孝”的方面做得十全十美了。在这里，我们并不想大肆褒扬“大孝”者，或者大肆抨击“不孝”者，不想给您讲为什么要“孝”的大道理。本书的主旨是：既然我们都认为“孝”是应该的，并且大多数人都有一颗孝心，那么，在“孝”这个问题上，我们应该做些什么，怎样去做呢？

其实，很多人在“孝”的方面做得不够，并非是没有孝心，而是不得其法。另外，时代的变化、发展，人们观念的更新，人们需要的发展，传统的“孝”的观念、行为、方法，许多内容今天已经不适用了。因此，我们不应仅仅把“孝”当作一颗诚心，而是当作一门学问、一门艺术、一门技巧来研究、掌握。并且，我们的时代，要求讲效率，在“孝”的问题上，也要讲求效率，提高质量。否则，您也许花了很多精力，受了累花了钱，还惹得老人不高兴，或是在平时言谈时没有注意老人的特殊心态，“哪壶不开提哪壶”，这在生活中是常有的事。

我们试图从多角度,多侧面为您向父母尽孝提供指南,它虽不是“孝”的大全,但却为您提供了一些“孝”的实际操作要领和方法。愿本书能为您提供些帮助?

由于我们水平所限,书中的缺点和不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编者

1993年3月

目 录

前言

一、“孝”的艺术 …… (1)

尽孝，是子女的
义务…………… (1)

给老人送礼物的
技巧…………… (3)

与父母远隔一方
的子女如何尽孝
…………… (6)

父母之间发生矛
盾时，子女如何
化解
…………… (10)

帮助父母度过更
年期 …… (11)

正确对待犯错误
的父母 …… (15)

莫怨老人脾气怪
…………… (15)

切莫再做“伸手派”
…………… (17)

“孝顺”观念的

更新 …… (19)

孝敬父母，重在
平时 …… (20)

子女对父母的几
个做到 …… (22)

死后厚葬厚殓不
如生前克尽孝道
…………… (23)

二、处理好与父母的关 系 …… (25)

子女如何正确面
对“代沟” …… (25)

在固执的老人面
前 …… (28)

怎样对待爱唠叨
的老人 …… (32)

父母“偏心”子
女怎么办 …… (34)

父母看不上自己
的恋爱对象怎么
办

| | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| (36) | 儿子当好“中间人” (51) |
| 您结婚时，注意 双方父母的感受 了吗 | |
| (39) | 四、让老人生活得更舒 适 (53) |
| 怎样做个好女婿 | 使父母住得满意 (53) |
| (40) | 给老人选择什么 样的枕头和床 ... (57) |
| 三、注意搞好婆媳关系 | 老人睡眠应注意 些什么 (58) |
| (41) | 老人常失眠怎么 办 (61) |
| 婆媳之间容易出 现哪些矛盾 (41) | 老人洗澡时应注 意些什么 (63) |
| 怎样当个好儿媳 | 让父母穿得舒服 (64) |
| (43) | 为父母选副适宜 的花镜 (65) |
| 婆媳之间和为贵 | 为父母选择理想 的手杖 (67) |
| (44) | 做几种适合老年 人穿用的保健用 品 (68) |
| 克服为媳难的方 法 (45) | 注意老人在日常 生活中的安全 ... (70) |
| 对婆婆不能苛求 | 安排好独身老人 |
| (47) | |
| 婆媳交往的技巧 | |
| (47) | |
| 婆媳之间不能心 怀芥蒂 (48) | |
| 善听婆婆言 (50) | |
| 婆媳之间制怒方 法 (50) | |

- 的生活 (71)
- 如何帮助老人过
寒冬 (73)
- 五、为离退休的父母
开辟新生活 (75)
- 离退休给老人生
活带来的变化 ... (75)
- 如何帮助离退休
的父母进行心理
调节 (77)
- 对您的父母说
“您不老” (80)
- 健康新概念——
生命在于脑运动
..... (83)
- 社交使老人的生
活绚烂多彩 (85)
- 让您的父母“返
老还童”法
..... (88)
- 六、美化老人的生活
..... (89)
- 让您的父母也加
入“俏”的行
列 (89)
- 怎样帮助父母选
择服装 (91)
- 带您父母去美容
..... (93)
- 花鸟鱼——老人
的宠物 (96)
- 老人居室的美化
..... (99)
- 七、为父母的生活增
情添趣..... (102)
- 为父母的生活增
添情趣..... (102)
- 让老人的生活充
满音乐之声..... (103)
- 晚年生活不可缺
少的乐趣——读
书..... (106)
- 书画——老年人
的艺术..... (111)
- 电影、戏剧、电
视在老人生活中
的作用..... (112)
- 老年集邮添情趣
..... (115)
- 陪您父母去旅游
..... (116)

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 老人垂钓乐趣多 (120) | (141) |
| 老人下棋趣味无 穷..... (122) | 谈谈老人游泳 (146) |
| 漫谈老人聊天 (124) | 老人跳迪斯科好 吗..... (150) |
| 八、支持父母参加体 育锻炼..... (126) | 老人宜做悬身运 动..... (152) |
| 老人适宜选择哪 些运动项目..... (129) | 简便易行的“三 浴”健身法..... (153) |
| 老人运动如何掌 握好运动量..... (130) | 其它几种适宜老 年人的运动..... (155) |
| 患慢性病的老人 锻炼应注意什么 (132) | 向您的父母推荐 冠心病的运动处 方..... (159) |
| 常陪老人散散步 (132) | 鼓励老年人参加 冬季锻炼..... (162) |
| 老人慢跑好处多 (134) | 九、关心父母的再婚 问题..... (164) |
| 老人健身益寿的 “灵丹妙药”—— 太极拳..... (137) | 如何帮助丧偶的 老人从伤感中解 脱出来..... (164) |
| 祛病延年说气功 (139) | 再婚有益老人的 身心健康..... (167) |
| 为中老年人选择 合适的球类运动 | 帮助老人排除再 婚的障碍..... (168) |
| | 如何帮助老人选 |

| | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 择合适的对象 (172) | 的标准..... (185) |
| 十、老年人的生理特点 (173) | 老年人的心理活动类型..... (188) |
| 老年人体表外形的变化..... (174) | 哪些因素影响老年人生活满意度 (190) |
| 老年人心血管系统的变化..... (175) | 了解老年人的矛盾心态..... (192) |
| 老年人神经系统的变化..... (176) | 长寿者的心理特征..... (194) |
| 老年人感觉机能的变化..... (178) | 让老人保持良好的心理状态..... (196) |
| 老年人呼吸系统的变化..... (179) | 笑口常开 健康长寿..... (197) |
| 老年人消化系统的变化..... (180) | 十二、老年人的营养与膳食..... (198) |
| 老年人泌尿系统的变化..... (182) | 老年人的营养有什么特殊要求 (198) |
| 老年人内分泌系统的变化..... (183) | 要特别重视的一些营养素..... (199) |
| 老年人免疫功能的变化..... (184) | 老人摄入的蛋白质质量应充足..... (200) |
| 十一、学点老年心理学..... (185) | 能量的供给要适度..... (201) |
| 老年人心理健康 | 要重视维生素的 |

| | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 供给····· (202) | 益无害····· (219) |
| 不可缺少的微量 元素····· (203) | 喝茶的学问····· (221) |
| 要多吃含钙的食 品····· (205) | 十四、老年人的保健 ····· (223) |
| 老年人要定期补 充维生素 D ··· (206) | 老年保健十法 ····· (223) |
| 如何调配膳食才 符合营养····· (207) | 人体在不同时辰 的变化与表现 ····· (225) |
| 老年人的膳食要 求····· (209) | 如何保护老年人 的听力····· (226) |
| 老年人饮食禁忌 ····· (211) | 当心老人鼻出血 ····· (228) |
| 患病老人的饮食 须知····· (212) | 视网膜脱离的防 和治····· (229) |
| 子女们要注意老 人的饮食喜好 ····· (216) | 致盲的眼病—— 老年性黄斑变性 ····· (230) |
| 几种老年保健食 品的制作法····· (217) | 老年人牙病的防 治····· (231) |
| 十三、烟、酒、茶与 老人的健康····· (218) | 老年人拔牙后要 注意什么····· (233) |
| 老年戒烟有益无 害····· (218) | 皮肤清洁可防褥 疮····· (233) |
| 饮酒有哪些危害? | 老年人血栓形成 原因及预防····· (234) |
| 少量饮酒是否有 | |

| | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 患高血压的老人 学会自我调理 (235) | 及其治疗..... (253) |
| 老年妇女易患哪 些妇科疾病..... (237) | 改善老年人记忆 的食疗法..... (254) |
| 不可忽视的老年 人感冒..... (240) | 老年人尿频食疗 六法..... (256) |
| 早春慎防老年气 管炎..... (242) | 糖尿病的茶食疗 法..... (256) |
| 老年人便秘及防 治..... (244) | 肥胖老人的心身 疗法..... (258) |
| 如何防止老年记 忆衰退..... (245) | 前列腺肥大的自 我防治..... (258) |
| 摇头治疗颈椎病 (246) | 中老年人如何保 护肾脏功能..... (259) |
| 颈椎病的自我点 穴疗法..... (247) | 胃癌有先兆..... (260) |
| 老人咳嗽频要防 肺结核..... (248) | 如何使老年人顺 利渡过手术期 (262) |
| 老年人的大敌 ——猝死..... (249) | 警惕致癌因素 (263) |
| 冬病夏治..... (250) | 哪十种人难享天 年..... (264) |
| 老年人的防癌保 健..... (251) | 冬日阳光如良药 (264) |
| 口中六味能辨病 (252) | 晨起提醒父母三 件事..... (265) |
| 老人的食欲减退 | 老人不宜久穿拖 鞋..... (266) |

硒的抗衰老作用
..... (267)

久坐的危害
..... (268)

瘦肉 低脂肪
..... (268)

丝瓜——老人健
康的益友..... (269)

酸奶——延年益
寿的食品..... (270)

十五、老年人的家庭
照顾..... (271)

一般老年人的家
庭照顾..... (272)

一、“孝”的艺术

尽孝，是子女的义务

目前，由于我们经济发展水平的制约，社会保障制度还不够健全，以及家务劳动的社会化程度的低下等原因，使得家庭养老仍然是现今及至今后很长一段时间内的主要方式，社会养老在很大程度上无法取而代之，它们将共同发展，相互促进。

我们现在虽然在大力发展社会福利，各种敬老院、养老院等如雨后春笋，可家庭养老的职能仍然不容忽视。在我国，尤其是许多城市，现在人口老龄化的现象与趋势已成为我们必须正视的现实问题。据中国社会科学院人口研究所1987年对全国城乡60岁以上老年人口抽样调查分析，50%的老年人生活在三代同堂的大家庭里；有近30%的老年人生活在二代同居的核心家庭里。虽然父母在家庭中的主宰及支配地位已有所改变，那种几代、几房同住的联合式大家庭模式已逐渐丧失其存在的可能性，但大多数老人是愿意与儿孙们生活在一起，在家庭中养老，安度晚年的。

由于现在工业的发展以及观念的改变，城市住房条件的紧张等，都使家庭养老面对许多要解决的实际问题。

首先，做为已婚的子女即使和老年人生活在一起，他们由于工作的紧张，还要照顾下一代，往往容易在物质生活及精神生活方面对老人的照顾流于表面，“心有余而力不足”的情况也时有发生，所以老人们在心理上极易产生被遗弃和冷

落感，他们风烛残年却要背负起沉重的心理负担，艰难地行走在人生的黄昏岁月里，做儿女的又怎能忍心呢？他们当中有些老人怕拖累儿女，给他们增添麻烦；有的怕时间长了儿女嫌弃，所以很多人是无可奈何地走进了养老院，在那里虽然也得到应有的关怀和照顾，可心理上难免总有一种凄凉与孤独感。而有些儿女又不主动地承担孝敬老人的义务，他们或者互相推诿、斤斤计较，或者只管温饱，根本不顾及老人的精神需求，有些儿女甚至嫌弃、虐待，经常性地辱骂体弱多病的老人，他们根本不把老人放在眼里。还有些人把父母当作廉价的劳动力，自己吃喝玩乐，却把家务无情地推给年老体弱的长辈，使老人们到老到老却给儿女当牛做马，忍辱受气，他们的精神、心灵都受到了极大的刺激。他们对儿女的养育之恩不但没有得到回报，却反而倍受儿女的冷眼与虐待，做儿女的是否应冷静思考一下了！想想多年来父母为自己的成长付出的心血，想想做人的起码道德准则，想想当你也走向暮年的那一天。我们没有任何理由找各种借口把父母拒之门外，他们给了我们生命，可绝不是让我们以各种方式去揉磨他们的身体和灵魂的，要知道养育之恩是我们终生也报答不完的。尽孝是我们年轻人应尽的义务和责任，从情感上说也是我们最好的报答方式。

作为儿女应该积极努力给老人们创造一个舒适、温馨而又和睦的家庭养老环境，让他们老有所养，老有所为，在家庭成员的无限关怀与至爱亲情中看到自身的价值及晚年生活的充实与乐趣，使他们心胸开朗、乐观向上是我们儿女力所能及的，我们可以帮他们实现自己的爱好，养鱼、养花、养鸟、下棋等等，可以投身到各种他们感兴趣的娱乐活动中，走出家庭的小圈子，多参与社会活动，多与年轻、年老的朋友

交往，多给他们讲自己身边及周围发生的新鲜事，也可以利用报纸、杂志、电影、电视等宣传媒介帮他们认识到老年人的各种养生之道及对社会可能做的贡献，也能使他们从中了解到更多老年朋友如何为家庭、社会发挥余热，如何使自己的晚年生活生辉，生机盎然。我们也不妨根据他们的喜好支持他们从事一两种有益身心的活动，如书法、绘画、烹饪、时装表演……其实，在我们身边也有许许多多老年人不为年龄所困扰，他们敢与年轻人比高低，而且有些老人甚至身患多种疾病或绝症而仍然和年轻时一样热爱生活，藐视衰老，顽强地与病魔和死亡抗争到底。著名表演艺术家赵子岳老人虽年近九旬，却依然谈笑风声，耳聪目明，在舞台上为我们留下笑声，这都是他豁达大度，乐于养生的结果。当然这其中的动力很大一部分来自于家庭子女的孝顺与无微不至的体贴与关怀。让我们更多的家庭成为老人的乐园，让我们更多的儿女在奉养老人中增加社会责任感，把儿女情爱源源不断地洒进每一位老人的心田。

给老人送礼物的技巧

随着现代社会物质文明的飞速发展，精神文明建设也进入了一个新的天地。整个社会普遍提倡“尊老爱老”，主动孝敬、赡养老人已成为公民的自觉意识。赡养老人包括平时的关心体贴、细致周到的精神安慰与物质给予。我们晚辈要从老人的心理特点出发，从孝为本，采取多种多样的形式来表达儿女的一片孝心与美好祝福，其中适时地送些小礼物是必不可少的。

给老年人送礼物的学问可不少。弄不好会落个“费力不讨好”，心没少费、钱没少花，却事与愿违，惹得老人不高兴。姜昆同志曾说的那个“给老父亲买裸体维纳斯塑像”的相声

就说明了送礼物一定要考虑老人的特点和需求。“礼物虽小情意重”，一件好的礼物，再配上你婉转、真诚的表达孝心与祝福的言辞，那将使老人从细微之处看到儿女对他（她）的关心和爱戴，感到自己多年的心血没有白费，这会给他们以巨大的心理安慰。因此，我们应以老年人的欣赏眼光、审美标准和需求为转移，让小小的礼物带给老人欣喜、快慰与满足。

朋友，首先在你准备给老人送礼物之前，要考虑好送礼物的目的，意图，老人的性格特点及当时的时令，然后再综合老人可能的需求或是根据他们某些言语的示意来恰当地为他们选择礼物。

逢年过节给老人送点礼物也是我们民族的传统风俗。一般来说，春节是我们民族比较重要的节日，全家老小要欢聚一堂，所以借这个机会，儿女们也要表示表示。但多数是送糖果、糕点、罐头、鱼、肉等等，细想想这些东西老人能真正享用的又有多少，它们多半进了晚辈们的嘴。因此，我们不妨动动脑筋，变变形式。例如：可以送老人一盆他喜欢的或有寓意的花，以示欣荣、吉祥；可以送些时鲜的水果来变换老人的口味；可以送一幅意义深刻的字画让老人赏心悦目；可以送些名贵的茶叶，让老人在饭后饮茶中修身养性，品味生活的醇香、甘甜；可以送一盒老人爱听的戏曲集锦的磁带、一本好书、一件你亲手编织的毛衣……大多数长辈没有过高的奢求，只要儿女设身处地为老人着想，各式各样的小礼物都会成为两代人心灵沟通的纽带，会使老人在欣慰与自豪中感受生命延续的勃勃生机，不再悲叹生命的短暂，以乐观、豁达的心态安度晚年。

我国已把九月九日定为“老人节”，在这一天我们晚辈应该别具匠心地向长辈表达一下敬慕与祝福。你可以出奇不意