



28个儿女，**28**颗心。
代表的却是千万个儿女，
千万颗心。

快乐、健康、运动、时尚，
这是我们每一个儿女，
对父亲的期盼。

就在今天，
就在此刻，
请停下你我匆匆的脚步，
让父亲感受到我们的关爱吧！

阳光老爸

华章 / 编著

民主与建设出版社



华章 / 编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光老爸/ 华章编著. —北京: 民主与建设出版社,
2006

ISBN 7-80112-739-0


I. 阳... II. 华... III 男性—保健—基本知识
IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 059940 号

©民主与建设出版社, 2006

责任编辑 明亮
封面设计 周新阳 朱丹
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010) 65523123 65523819
社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编 100020
印 刷 北京密云胶印厂
成品尺寸 210mm×188mm
印 张 8.75
字 数 130 千字
版 次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80112-739-0/G·312
定 价 23.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



在父亲眼里
儿女的关爱与孝心
比阳光
更加灿烂

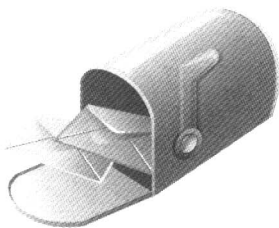
我们做儿女的
最大的心愿是
让老爸的生活
充满阳光

责任编辑：明 亮

封面设计：周新阳
朱 丹



寄语老爸



年 月 日

目 录

第一章 快乐老爸

1. 我心中的快乐老爸：找乐老爸 (3)
 - 那时那刻：听说老爸流过泪 (4)
 - 给您唱首歌：《一封家书》 (6)
 - 快乐处方：没事偷着乐 (7)

2. 我心中的快乐老爸：“活宝”老爸 (12)
 - 那时那刻：爷儿们、哥们儿 (13)
 - 送您漫画书：《父与子》 (15)
 - 快乐处方：让生活充满幽默 (16)

3. 我心中的快乐老爸：六十花甲转少年 (19)
 - 那时那刻：那一缕白发 (20)



- 咱们去看电影：《父子老爷车》…………… (22)
- 快乐处方：笑一笑，十年少…………… (23)
- 4. 我心中的快乐老爸：老有所学，老有所乐 …… (28)**
- 那时那刻：忙碌的自行车…………… (29)
- 提醒去看戏：戏曲群英会…………… (30)
- 快乐处方：越老越聪明…………… (31)
- 5. 我心中的快乐老爸：敞开封闭的心 …… (35)**
- 那时那刻：渐渐远去的背影…………… (36)
- 陪您听相声：《老少乐》…………… (37)
- 快乐处方：把幸福放在手上…………… (38)
- 6. 我心中的快乐老爸：永远浪漫的心 …… (41)**
- 那时那刻：99朵玫瑰…………… (42)
- 让您和老妈去剧场看：舞剧《老伴》…………… (44)
- 快乐处方：浪漫就是这么简单…………… (44)
- 7. 我心中的快乐老爸：最美夕阳情…………… (47)**
- 那时那刻：永远的牵挂…………… (48)
- 给您点了小品：《相亲》…………… (50)

快乐处方：走进美满新家庭 (50)

8. 我心中的快乐老爸：难得糊涂 (53)

那时那刻：儿孙自有儿孙福 (54)

与您共读一本书：《阳光老爸》 (55)

快乐处方：快乐的小尾巴 (56)

第二章 健康老爸

1. 我心中的健康老爸：请茶寡味 (63)

那时那刻：老爸、茶和我 (64)

陪老爸：去品茶 (65)

健康处方：喝出来的健康 (66)

2. 我心中的健康老爸：拒绝香烟的诱惑 (69)

那时那刻：“香烟事件” (70)

记着给您：买个戒烟烟盒 (72)

健康处方：这样戒烟最有效 (73)

3. 我心中的健康老爸：我行我“素” (76)

那时那刻：善意的谎言 (77)



- 让我清早陪您：去买菜 (78)
- 健康处方：素食入门手册 (79)
- 4. 我心中的健康老爸：食而知其味 (82)**
- 那时那刻：难忘年夜饭 (83)
- 还想给您：煲个汤 (85)
- 健康处方：色香还需味美 (86)
- 5. 我心中的健康老爸：有钱难买老来瘦 (89)**
- 那时那刻：我和老爸的“外卖” (90)
- 下班给您：做豆腐减肥套餐 (91)
- 健康处方：轻轻松松减体重 (92)
- 6. 我心中的健康老爸：耳聪目明 (96)**
- 那时那刻：您的心思我最懂 (97)
- 改天带您：配副老花镜 (100)
- 健康处方：自我延长的精彩世界 (100)
- 7. 我心中的健康老爸：告别“夜游神”时代 (104)**
- 那时那刻：梦中的老爸 (106)
- 睡前让我为您：泡泡脚 (107)



健康处方：一觉睡到大天亮 (108)

第三章 运动老爸

1. 我心中的运动老爸：最酷的网球“少年” ... (115)
 - 那时那刻：您的样子 (116)
 - 我给您买了：一副网球拍 (118)
 - 运动处方：挥拍也要有门道 (118)

2. 我心中的运动老爸：老爸的“11”路 (122)
 - 那时那刻：树阴下的漫步 (123)
 - 等会儿陪您：一起散散步 (125)
 - 运动处方：足下可生辉 (125)

3. 我心中的运动老爸：登山英雄 (128)
 - 那时那刻：爷儿俩的“自驾游” (129)
 - 明天邀您：一起去登高 (131)
 - 运动处方：踏遍青山人未老 (132)

4. 我心中的运动老爸：健美先生 (135)
 - 那时那刻：老将出马 (136)



抽空一起：去健身 (138)
运动处方：不要一次练个够 (138)

5. 我心中的运动老爸：太极高手 (141)

那时那刻：那一抹鱼肚白 (142)
我乐意给您：当学徒 (143)
运动处方：内练一口气 (143)

6. 我心中的运动老爸：游泳健将 (147)

那时那刻：特制的救生衣 (150)
改天和您：去潜水 (151)
运动处方：游刃有“鱼” (152)

第四章 时尚老爸

1. 我心中的时尚老爸：“帅气”老爸 (157)

那时那刻：老明星诞生记 (158)
这是买给您的：时尚男装 (160)
时尚处方：装点人生 (160)



- 2. 我心中的时尚老爸：拇指一族** (163)
- 那时那刻：您的爱我收到了 (164)
- 帮您：学学汉语拼音 (166)
- 时尚处方：别让手机成“手雷” (166)
-
- 3. 我心中的时尚老爸：可爱的“老”网虫** (169)
- 那时那刻：QQ上的对话 (170)
- 带您去：买个摄像头 (171)
- 时尚处方：别光跟着感觉走 (172)
-
- 4. 我心中的时尚老爸：老爸也要美美容** (175)
- 那时那刻：突然而至的皱纹 (176)
- 送您一瓶：洗面奶 (177)
- 时尚处方：“修”出花样年华 (178)
-
- 5. 我心中的时尚老爸：“职业车手”** (181)
- 那时那刻：圆梦二十年 (182)
- 我陪您：去练车 (183)
- 时尚处方：小心驶得万年“船” (183)





6. 我心中的时尚老爸：透过镜头看世界…… (186)

那时那刻：生命因瞬间而精彩 …………… (187)

我来教您：玩时尚DV …………… (188)

时尚处方：莫让乱“花”迷人眼 …………… (189)

7. 我心中的时尚老爸：潇洒的观光客…… (193)

那时那刻：比风光更美的是您的爱 …………… (194)

今秋安排您：去旅游 …………… (196)



第一章

快乐老爸





1. 我心中的快乐老爸：找乐老爸

“你要是心情愉快，健康就会常在；你要是心情开朗，眼前就是一片明亮；你要是知足常乐，就会感到幸福；你要是不计较名利，就会感到一切如意。”这是我在刚工作不久被炒了鱿鱼后，您特意放在我书桌上的一本杂志的卷首语，这首小诗使我在短短的几天内恢复了自信，投入到了新的工作岗位。

可是老爸，您最近开心吗？没有什么心事吧？如果有，可一定要和我说说。您不知道，我是多么希望看到您永远那么坚强、乐观啊。

老爸，人的健康与心情是分不开的。人在心情郁闷的状态下，尤其是在受到挫折或意外的打击之后，神经系统不能静止，心跳增加，血管收缩，血压增高，身体一切都失去了常态。一个人能否健康长寿，在很大程度上是事在人为的，其中，心情愉快最重要。

同样，人在心情愉快的时候，机体内可分泌较多有益的激素酶和乙胆碱，这些活性物质能促进机体血液循环，使内脏器官得到充分的氧气和营养供给，有力地促进组织器官新陈代谢的过程，延缓大脑衰老进程。

医学专家就此专门作过相关调查，凡经常保持心情愉快的人，特别是中老

