

树欲静而风不止，子欲养而亲不待
如何在父母生前做到合理妥善地养亲
是叩击每个人灵魂的问题

父母离去前 子女要做的事

□刘亨巧 编著

父兮生我，母兮鞠我，拊我畜我，长我育我，顾我复我，出入腹我。欲报之德，昊天罔极！
——《诗经·小雅·蓼莪》

中国华侨出版社



与最爱的父母共度有意义的时光

父母离去前 子女要做的事

刘亨巧 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父母离去前子女要做的事 / 刘亨巧编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5113-3298-1

I. ①父… II. ①刘… III. ①孝 - 文化 - 中国 - 通俗读物 IV. ① B823.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 051034 号

父母离去前子女要做的事

编 著: 刘亨巧

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 一 世

封面设计: 李艾红

文字编辑: 卞 婷

美术编辑: 滕 霞 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16 印张: 17.5 字数: 351 千字

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3298-1

定 价: 24.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875

传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

一位知名作家说：“我绝不相信儿童是未来的主人翁，因为我时时见到儿童在做着现在的主人翁。”在古代，孝子是孝顺父母的孩子；如今，孝子是孝顺孩子的父母。再看看现在的家庭，绝大部分是父母关爱孩子，有多少孩子关心父母的？

“父兮生我，母兮鞠我，拊我畜我，长我育我，顾我复我，出入腹我。欲报之德，昊天罔极！”这几句出自《诗经·小雅·蓼莪》。千百年来，人们用各种方式来颂扬父母对子女无穷无尽的恩德，表达对父母罔极之恩的感激。这些发自内心的歌咏穿越了漫长岁月，萦绕于后人的心间。

父母是赐予我们生命的人，是世间最疼爱我们的人。他们教会我们迈出人生的第一步，从此我们走得踏踏实实、堂堂正正；他们教会我们说第一句话，从此我们的话掷地有声、一诺千金；他们哺育我们成长，从此我们将人生路走成一条康庄大道，路边开满鲜花；也是他们教会我们要感恩世界，教我们善待周围的每一个人。因此，不管时代如何变迁，“孝心”永远不应该被人们淡化。因为这不仅仅是天性使然，更是我们与生俱来的责任。然而，生活中有多少人能时刻铭记父母的爱，有多少人懂得用行动去回报我们的父母？

也许，没有人认为自己不爱父母，但这些爱是否经得起检验？你有多久没给父母打电话或是写信了？你有多久没有回家去看看父母了？你有多久没有陪父母坐下来好好聊天了？你有多久没有带父母出去玩一玩、散散心了？父母生病的时候，你是否守在他们的床前？父母生日的时候，你是否为他们好好庆祝过？为了父母，你做过至少一件你并不想做的事情吗？父母交代你做的事，你马不停蹄地去做了吗？相信很多人对父母的爱都经不起这样的考验。

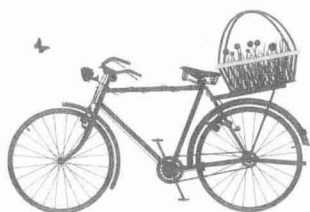
所谓爱，不仅是一种内心的强烈情感，还是一种行为的传递。作为子女，只有感恩的心还远远不够，必须要有感恩的行动。当父母还年轻的时候，我们总说等他们老了就好好孝顺他们；当父母还健在的时候，我们总说等自己



有钱了就让他们享福。就这样，父母一直在等着我们的孝心，我们一直在等着他们由年轻变老。等到有一天他们真的离开了我们，那时我们将如何去尽那一份微薄的孝道？其实父母所渴求的，并不是物质上的富足，也不是送到手里的那张汇款单，他们真正需要的只是儿女一句贴心的问候、一份温暖的关怀，甚至只是一个微笑的眼神。让我们趁父母还健在的时候，哪怕是累时端上一杯水，寒时送上一件衣，痛时说一句贴心话，也能抚平我们少不更事时带给他们的伤害，得以慰藉他们日渐孤寂的内心，让操劳一生的他们感到温暖。

很多失去父母的人都说：“仔细回想起来，自从长大以后，和父母聊天的时间真的是太少了，他们突然辞世的时候，心中就像被凿开了一个大洞，怎么填也填补不好。多少年过去了，这种深藏在心中的悲哀却怎么也抹不去。”为什么会变成这样呢？父母总有一天会辞世，而在日常生活中却很少有人意识到这件事。正如刘墉先生所说：孝敬父母要从现在开始，因为在你读书时，你必须专注于学业，工作后又开始专注于爱人，结婚后不得不专注于孩子，当你终于想到要尽孝道时，也许是“子欲养而亲不待”了！

所以，别让爱迟到，让你的孝心留下永远的遗憾。在父母离去之前尽力去呵护他们，关注他们的身心健康，重视他们的感情生活，让他们尝尽人间美味，让他们对生活充满期待，也让他们安度一个幸福的晚年。





目录

第一章 关注父母的健康，是儿女的头等大事

为父母买一份终身医疗保险	1
每年带父母去做一次全面的体检	4
为父母做一本健康养生食谱	6
为父母制订一个长期的锻炼计划	8
为父母办一张终身健身卡	10
学习一套全身按摩手法，专为爸妈服务	13
带妈妈去做保养，让她秀出“花样年华”	14
送父母足浴盆，为他们泡脚	17
定期带父母去看牙医	19
带妈妈一起去练瑜伽	21
父母生病的时候，守在他们身边	23
关注父母的脑健康	25
换季时为父母挑选质地好的新衣	28
买回最好的被褥，让爸妈睡得安稳	30
每年订一处适合父母休养的度假胜地	32

第二章 重视父母的感情生活，让他们牵手百年

将父母年轻时的照片制成相框	34
把父母的照片做成台历	36
手工制作父母头像的马克杯和卡片	38
记录老爸老妈的恋爱往事	40
为父母策划一个浪漫的情人节	42
帮父母补拍婚纱照	44
带父母看一场老电影，重温恋爱的感觉	46
为父母制订夕阳蜜月行	48
陪父母寻找他们的根	51



陪父母去拜访多年不见的老朋友	52
陪父母故地重游，听他们说“想当年”	54
为落单的爸、妈找个伴儿	56
鼓励父母参加老朋友的聚会	58
问出父母做过的后悔事，并尽力帮他们弥补	60
为父母寻找失去联络的旧友	62
为父母组织一场同学会	64

第三章 赞美父母，让他们心生欢喜

寄一封情书给爸妈	66
写下父母带给你的感动	69
写下自己最爱父母的地方	70
为爸爸写一首赞美的诗	72
告诉爸妈“你们永远是最棒的！”	74
欣赏父母的样子，找出自己与他们相像的地方	76
做个奖状送给父母	78
珍存父母最喜欢的东西	80
夸赞父母做饭的手艺，并跟他们学	82
让妈妈穿得漂亮，让爸爸穿得体面	84
保存好妈妈织的毛衣，并穿给她看	86
真心为父母写一本传记	88

第四章 品尝人间美味，让父母的生活多“滋”多彩

跟爸妈一起尝试做菜	91
罗列父母喜欢的口味，做一份美食档案	93
带父母去高档饭店用餐	95
学一门厨艺，为爱做饭	97
送妈妈豆浆机，并督促爸妈每天喝	99
饭后陪爸爸喝一杯养生茶	101
精心为父母烘焙一个蛋糕	103

第五章 有趣的活动，让父母过得开心

用手机为爸妈拍摄一段生活小短片	105
与爸妈共同种下一棵“亲情”树	107
跟妈妈学习她擅长的事	109
每天都讲有趣的故事，让爸妈开怀大笑	111

带父母去 KTV 重温老歌	113
耐心教会爸妈上网	115
给父母进行一次时尚“扫盲”	117

第六章 记住重要的日子，给父母一个惊喜

数数父母的余生	120
节假日，不要让爸妈留下长长的期盼	122
每年给爸妈制作只属于“咱家”的日历	124
每年都为父母庆生，并送上礼物	126
每年的结婚纪念日为父母布置烛光晚餐	128
春节，一定要陪在爸妈身边	131
除夕夜给父母洗脚，感受他们的辛劳	133
过年和爸妈一起大扫除	135
每年的母亲节，不要忘了送妈妈康乃馨	137
六月的第三个星期日，给爸爸亲切的祝福	139
中秋节再忙也要回家团圆	140
把爸妈的生日写在最容易看到的地方	141

第七章 分担烦恼，让父母对生活充满期待

每天在日历上写一句话给父母，汇成 365 封信	144
真心与父母聊聊他们的烦恼	146
尽快帮爸妈存够退休金	148
问问父母自己有哪些让他们骄傲的地方	150
穿穿父亲的棉衣，感受他的温度	152
不要说伤害父母的话	154

第八章 分享共同的爱好，让父母感受生活的乐趣

与父母分享阅读好书的喜悦	157
带爸妈一起看他们喜欢的戏剧	159
买台 DV，跟爸爸一起学摄像	161
和妈妈一起去约会	163
无条件认同爸妈的爱好，并坚定支持	165
带着爸爸一起去登山	166
带父母出国旅游，看看外面的世界	169
带父母一起去坐飞机	172



第九章 感恩父母，一起回味成长的真情

问问父母自己出生时的那些细节	174
向父母打听自己名字的由来	176
自己生日的时候，送爸妈礼物	178
买回父母最珍爱的物品	180
写信感谢父母对自己的养育之恩	182
为那些冤枉父母的旧事认错	184
列举做错的事情，并依次向父母道歉	186
问问父母曾经担心过自己的事	188
与父母分享成长的小秘密	190
深爱，无以言说	192
问父母自己让他们最生气的事	195
读懂那装满一篮子“谎言”的母爱	197
整理儿时的礼物，放在父母看得到的地方	199

第十章 让自己平安，让父母放心

带爸爸去参观自己的学校或公司	202
每次远行都给父母寄回一张明信片	204
照顾好自己的身体，不让爸妈担心	206
报喜不报忧，善意的谎言让爸妈放宽心	208
有好成绩时，及时向父母报喜	210
主动说出心里的想法，多向父母请教	212
出差时，用心编辑和回复短信给父母	213
回家，为了那份割不断的浓浓亲情	216
给父母定期发电子邮件，并附上自己的近照	217
如果还没结婚，认真跟父母谈谈婚姻大事	220

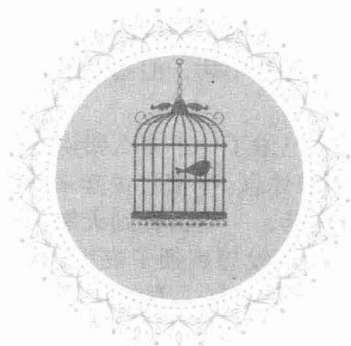
第十一章 常回家看看，让他们不再孤独寂寞

有了对象，常带回家看看	223
每天都问候父母	225
不敷衍，不走神，认真跟爸妈说话	227
每天保持与父母通话	228
经常说说生活的琐事，让爸妈安心	231
每周仔细检查家里的安全隐患	232
时常让自己的孩子陪伴父母	235
为父母捶捶背	237

跟父母重温儿时的歌谣.....	239
为爸妈仔细修剪指甲.....	241
和爸爸出去喝一杯.....	243

第十二章 温馨的生活，让父母安度幸福的晚年

每年都记得照全家福.....	245
定期举办家庭聚会.....	247
和爸妈一起为照片注解.....	249
整理记录父母的生平大事.....	251
用背的方式量爸妈的体重.....	253
“以前您帮我洗澡，现在让我来为您洗”.....	255
勇敢对爸妈大声说“我爱你”.....	257
为父母暖暖被窝.....	259
给孩子写父辈们的名字.....	262
早日让父母抱上孙子.....	264
告诉妈妈，来世还做她的儿女.....	265



第一章

关注父母的健康，是儿女的头等大事

健康是老年人幸福快乐的基础。做子女的要让他们享受真正的“清福”，要让他们在生命的黄金岁月里颐养天年，就应该首先让他们保持健康的身体。定期带父母去体检，消除病痛和各种疾病的潜在因素。正如古代推崇的“圣人不治已病治未病”，因此我们要谨记圣贤的忠告，注意对疾病的预防，为他们制订长期的锻炼计划，有效地活跃他们的身体机能。身心健康，才是真正的健康。

为父母买一份终身医疗保险

很多人喜欢在开车的时候听收音机，沈云也不例外。但与他人不同的是，她不喜欢音乐台主持人饶舌的解说，只喜欢听那些朴实动人的故事。车子驰骋在路上，随着故事里主人公的际遇，或开怀大笑，或泪流满面。很多故事不过是漫不经心地听，却常常终生难忘。似乎那些温暖的话语触动了心口最敏感的神经，久久不能释怀。

这一天沈云照例开车去上班，习惯性地打开收音机后，听到的故事却让她不由自主地停了车，只为了安安静静地听完整个故事。

那是一位母亲讲述的故事。自己的女儿刚刚上小学，已经习惯了女儿在身边吵闹的母亲一下子闲了下来，每天把女儿送到学校去之后，终于有时间做些自己喜欢的事情。三天前的早上，女儿起床后显得有些没精神，母亲摸了摸女儿的额头，有些烫。



“呀，怎么有点发烧？”

“妈妈，我不舒服，今天可以不去上学了吗？”女儿的声音沙哑，显得可怜巴巴的。母亲差一点就妥协了。可是她又想到，也许是女儿才开始上学有些不习惯，自己如果这样娇惯她，她以后就不会好好上学了。母亲咬了咬牙，想着女儿年幼，经常会有些小病，但总是没什么大事，很快就会好。于是坚持把女儿送去了学校。

到了中午母亲就发现自己做了一个多么错误的决定。学校老师打来电话，说女儿烧得很严重，最好回家休息。母亲自责起来，匆匆带着女儿去医院看病，医生诊断是重感冒，打针吃药，一直折腾到天黑。好不容易回到家，女儿的烧退了，母亲松了一口气，可没想到到了夜里，体温又升到了38度。接着一连三天，女儿的情况总是时好时坏。看着女儿烧红的小脸，母亲心疼极了。

如果不是自己一时大意，女儿不会这样躺在床上。6岁的孩子，原本是爱笑爱闹，总是缠着人讲故事，怎么都不肯睡觉。现在家里没有了跑来跑去的小身影，一下子觉得冷冷清清的。母亲更加自责，看着难受的睡不着的女儿，急得饭也吃不下。

母亲守在女儿身边，不停地用凉毛巾擦拭女儿小小的额头。看着女儿头上的汗珠，母亲忍不住说：“宝贝快好起来吧，妈妈宁可自己生病也不想你受这样的罪呀。”没想到女儿并未睡熟，听到了母亲的话，竟然喃喃地说：“如果妈妈生病，我也会很心疼的，所以还是我自己生病的好。”母亲呆住了，没有想到这个小家伙能说出这么动人的话。她把女儿紧紧抱在怀里，失声痛哭。

在坚持在医院打了几天点滴之后，女儿的病终于好了，小家伙又恢复了活力，蹦蹦跳跳地可以去上学了。但是因为一直守在医院不眠不休，母亲又病倒了。放学了，女儿自己回家，一进门就瘪着小嘴，扑到母亲床前大哭起来。母亲吓了一跳，以为女儿在学校受了委屈，或是感冒还没有完全好。

“妈妈对不起，今天老师说感冒是会传染的，一定是我把感冒传染给妈妈了，现在妈妈这么受罪，都是我不好。”

母亲拼命忍住眼中涌出的泪水，笑着把女儿揽在怀里。懂事的女儿帮母亲倒水，喂母亲喝粥，俨然一位小护士的模样。还学着母亲的样子，把凉水浸过的毛巾敷在她额头。到了晚上，母亲几次叫她回房间去睡觉她也不肯，坚持睡在母亲身旁。看着因为疲倦而很快入睡的女儿，母亲双眼噙满泪水。女儿像是守护在她身边的小天使，给她快乐，给她力量。

故事讲完，沈云依然呆呆地坐着，不知不觉间泪流满面。她想起小时候的她同样是体弱多病，经常高烧不退。父亲母亲陪着她在医院输液到凌晨，回家的路上，在刺骨的寒风中把她紧紧裹在大衣里，生怕她感到一点寒冷。这些年哪怕她有些小小的不舒服，父母也紧张不已，无论如何也要带她去医院看过医生才肯放心。很多时候沈云为了不让父母担心故意隐瞒，可父母还是能一眼看出。

这么多年过去，她渐渐长大、独立，已经不是那个动辄感冒发烧的小女



孩。可她记忆中母亲乌黑的发丝已经变白，父亲挺直的脊背日渐佝偻。添了大大小小的病，三天两头要往医院跑。她工作忙，不能陪在他们身边，有时还对父母的草木皆兵十分不耐烦。直到听到这个故事她才明白，父母曾付出多少使她平安长大，现在他们年纪大了，该是她去照顾他们的时候了。

沈云擦掉眼泪，重新发动了车子，再不去上班就要迟到了，今天还有很多进度要赶呢。沈云急急忙忙赶到办公室，刚刚坐定，电话就响了，是母亲打来的。

“闺女，今天回家吃饭吧，你爸给你做你最爱吃的红烧鱼。”听着母亲近乎讨好的语气，沈云的鼻子一酸，眼泪险些又落下来。她尽量控制住有些颤抖的声音，装作很开心地说：“今天一定争取早下班回去看你们俩，晚饭我来做，你们就等着尝尝我的手艺吧。”

挂上电话，那位经常来办公室推销保险产品的大姐又来了。沈云刚想摇头说自己不需要，突然又改变了主意。她的父母没有社会医疗保险，平时去医院看病都要自费。节俭了一辈子的父母觉得太浪费，有时候就会轻信医院门口的私人广告，买回很多真假难辨的便宜药品。一次偶然的机会，沈云听同事提起过给父母买了终身医疗保险，生病的时候能有保险公司负责药费，多少年后还能有些收益给老人零花。沈云心里盘算着，现在就咨询一下保险公司的终身医疗保险业务，看看能不能给父母购买一份，让老人的生活更有些保障。然后今天要早些回家，帮母亲做饭，跟父亲聊聊天。



为父母“投保”需慎重

如今出现了一种称呼叫“三明治爸爸”，就是压在中间一层“既是儿子，也是爸爸”，不管是经济上的负担还是精神上的负担都非常重。有关社会专家呼吁尽早在父母 65 岁前为他们上终身保险，既能够为父母争取最好的医疗保障，也能减轻未来沉重的医疗费用。但是，很多人并不清楚终身保险的一些基本情况，因此针对 50 ~ 60 岁的老人购买的终身保险的问题，保险公司的相关专家给出了如下解释，可作为参考：

1. 保终身的重疾产品是很好，但由于老人年龄问题，同样的保额所交的保险费要比年轻人的高。

2. 终身型的医疗保险比一年一年签的贵。同时医疗险大部分都是附加险。也就是说必须投保主险，才可附加医疗险上去，而附加险也是交费终身，因此费用并不低。

3. 传统的终身重大疾病保险最高的投保年龄限度是 55 岁，不过这种险种到这个年龄段的费用会比较高，额度也不能做很高，另还需体检，投保这种险种就可以做成月交的方式。另外非传统型的险种重大疾病保险 60 岁以下都可以，但必须是年交方式，额度和体检方面一样都是有限制的。



每年带父母去做一次全面的体检

于雨是个很幸福的女孩。她是家里的长女，下面还有一个妹妹。姐妹两个从小感情极好，一起上学，一起玩耍，走到哪几乎都是形影不离。当年她在学校中成绩优异，被直接保送上了重点大学，成了妹妹的榜样。为了和姐姐在同一所学校念书，妹妹发奋读书，总算达成了自己的心愿。毕业后，两人也都找到了心仪的工作，相继独立。

日子一天天过，工作顺利，爱情甜蜜，父母身体一向硬朗。姐妹俩也都成了家，有了自己的住处。逢年过节也都会带着丈夫回家陪老两口，一家人在一起，说说笑笑，其乐融融。母亲接受新事物的速度很快，总是一副依旧青春的样子，女儿一来，就拉着她们讨论哪种护肤品有效，哪家的衣服时尚。

妹妹于欣的丈夫是个医生，所以总是提醒两位老人要去定期做做体检，毕竟人年纪大了，很多器官功能都会开始衰竭，需要时时地照看好。

“妈妈，妹夫说得对，每年做一次全面体检总是没有坏处的。”姐妹俩又一次趁机劝父母去医院好好做一次体检。

“没什么可担心的，你们看我就老到那个地步了吗，再说政府每年都组织去参加医院的免费体检，”妈妈坐在沙发上，一边织毛衣一边说，“我跟你爸每次都去参加，身体好着呢，你们就别操心了。”

“每次跟您说这个事，您都这么说，免费体检的项目不全面，而且也不知道准不准。”于欣有些不高兴了，姐姐急忙上来打圆场：“既然做了就行了，以后有机会再去做一次彻底的不就行了。”

第二年的时候，妹妹怀了孕，一家人高兴极了。为了即将出世的孩子考虑，于欣的丈夫戒了烟，因为如果在怀孕期间吸二手烟，会对胎儿造成不好的影响。借着这个机会，于欣回家告诉父亲，希望他也一起戒烟，“如果不戒烟，以后就不能常回家陪你们了。而且以后孩子出生了，闻着烟味肯定也不喜欢外公了。”

老父亲一向最疼女儿，况且这是全家人都支持的好事情，只好同意和女婿一起戒烟了。一开始虽然很难受，可时间长了慢慢就习惯了，戒烟后身体也觉得好了很多。不久家里就添了一个可爱的小成员，全家人都眉开眼笑。母亲干脆搬去和于欣一起住，亲自给女儿和外孙做饭洗衣。

母亲每次都给女儿做很多好吃的，自己却很少动筷子。于雨发现母亲的胃口一天天变差，有些担心，母亲只是说没什么食欲。这让于雨有些担心，就硬拉着母亲和父亲去医院做了一次全面的检查。父亲身体的各方面都很好，或许的确是戒了烟的功劳。可母亲却被诊断患了胃癌。

拿到检查报告，一家人都沉默不语，坐在沙发上不知如何是好。于雨想要瞒着母亲，可那么了解女儿的母亲从他们说话的表情上就能猜到发生了什么事。姐妹俩很难过，母亲总说每年都参加检查，这么大的病却没有查出来。

经过这一次她们才发现，记忆中那个美丽时尚的母亲真的已经老了，不再那么活力四射，也不再像从前那样爱打扮。

医生看过检查报告后说，胃癌还在初期，幸亏发现得早，及时做手术，有很大机会能够康复。于是母亲住进了医院，做了切除肿瘤的手术。手术很成功，没多久母亲就出院回家休养了。经过这次突然的变故，姐妹俩才意识到父母真的老了，她们应该好好的尽到为人子女的义务。

肿瘤切除后最怕的就是复发，所以于雨决定不管母亲是不是愿意，也一定要定期带她去医院做全面的身体检查。平时注意饮食和锻炼，生活有规律，才能有痊愈的那一天。母亲一开始不是很愿意去医院，可被两个女儿说得多了，也就慢慢改变了想法，人还是要经常了解自己的身体状况好。于雨和于欣轮流陪父母去医院做检查，母亲总是笑说，她们不用那么紧张，医院她自己去就可以。女儿们总是笑着对视一眼，父母守候在她们身边一辈子，现在是她们守候父母的时候了，只怕此时再不抓紧，时光短暂，子欲孝而亲不在。

父母年纪大了，最令儿女担心的事情就是患上癌症等难以治愈的病症。此时就需要儿女时刻关注父母的身体状况，定期带父母去做全面体检。该尽孝时就要抓紧时间，不要为自己空留遗憾。

爱心贴士

老年人健康检查细则

中国卫生部老年医学研究所公布的我国老年健康的十大标准：

1. 躯干无明显畸形；
2. 骨关节活动基本正常；
3. 神经系统和心脏基本正常；
4. 具有一定的听觉、视觉能力；
5. 具有一定的学习和记忆能力；
6. 具有一定的社会交往能力；
7. 性格比较健全；
8. 情绪比较稳定；
9. 能适应环境；
10. 能恰当处理家庭和社会中的人际关系。

从这十大标准中可以看出，老年人的健康包括身、心两方面，因此，子女不仅要时常留意观察父母的身体状况，也要及时发现父母的心理问题，多在感情上给予父母关怀和呵护。其实，陪父母去体检，就是表达对父母关心的最好方式。定期带父母去医院做全身检查，要侧重于对癌细胞的检查。检查时应注意以下几个方面：

1. 癌症的发病率日渐增高，最应该为老人做的就是定期癌症检查。通常老人会觉得癌症检查很麻烦，不愿主动做，儿女一定要帮助父母安



排检查。

2. 癌症检查中 PET 检查是最方便的，不会给父母带来痛感，且能查出不容易查出的癌症。

3. 癌症检查很重要，但不是检查的全部，有些疾病只做 PET 是检查不出来的，所以还要做其他的相关检查，比如 CT、血液常规、尿常规、腹部超声波等等。

4. 血液检查最好一年之内做两次，可以及时发现高血压、糖尿病、高血脂等常见疾病。以防止一些突发性疾病给父母的健康造成意想不到的伤害。

5. 在做检查时子女一定要陪在老人身边，了解检查的项目，了解负责检查的主治医生。在检查结果出来后，要和父母一起分析、讨论，及时咨询医生是否需要治疗和改变不健康的生活习惯。

为父母做一本健康养生食谱

父亲一辈子辛勤劳作，闲不下来，到六十多岁还在工地上班。我多次劝父亲，我每个月会给他们寄生活费，操劳了一辈子的他应该好好休息，安享晚年。可是父亲嘴里答应，却瞒着我偷偷去做些零工。

我在下班的路上，突然接到母亲的电话。母亲知道我现在刚下班，通常不在这个时候打电话给我的，她一定是有什么急事。果然，母亲在电话那头慌张地说父亲在工地昏倒了，现在在医院。

我顾不上回家，直接打车赶到医院。母亲、伯父还有叔叔都来了，医生诊断出父亲是胃癌晚期。听到这个消息，犹如晴天霹雳，母亲已经撑不住了，瘫坐在地上久久不能起来，我也顿时不知所措。

我极力控制住内心的悲伤，整理好情绪想从医生那儿多了解一些情况。我希望这是医生误诊，我希望情况还没有那么糟。但是医生让我节哀，并确切地告诉我是胃癌晚期，而且时间不超过六个月了。

我感到非常不解，一个月前我回家时父亲还好好的，还带着我的儿子去跑步，为什么一个月不见，情况却是这样子？后来，母亲说父亲以前胃经常不舒服，常常吃不下饭，但是怕花钱，一直没有去医院看，只在诊所开些药吃而已。

我又生气又懊悔，我生气为什么父亲有病不去看，而懊悔自己为什么不多注意父亲身体的状况，为什么不定期带父亲母亲去做一次体检。然而，现在懊悔也无济于事了。

在那之后，父亲情况不断恶化，为了省钱，父亲母亲坚持不做化疗，只吃些止疼药和常规药。渐渐地，父亲的饭量越来越小，因为吃了也难以消化。到后来，父亲竟连一口饭菜也咽不下去，只能喝些粥及靠药水

维持生命。

眼看着父亲一天天衰弱下去，剩下的时间越来越少，我难过极了。为了让父亲不太孤单，我每天下班都来陪伴父亲。为了让父亲高兴一点，哪怕能吃点东西也好，我特地跑到一家餐厅去买来父亲以前喜欢吃的金枪鱼寿司和关东煮。

可是父亲虚弱地说：“闺女啊，我不想吃，什么也吃不下。你吃吧……”

“那您想吃什么？您告诉我，什么都可以，女儿给您买。”看着健硕的父亲一天天消瘦下去，我哭着鼻子跟他说。

父亲忍着剧痛勉强地笑了下，努力想抬起他那只长满老茧的手，我紧紧地把手攥在怀里。父亲说了一句让我感到很意外的话：“那我想吃……想吃你做过的土豆炖牛肉……”

这是我学会的第一道菜，那是初中时学校举办才艺大比拼，我特地向母亲学的。当时花了好长时间来学做这道菜，而父亲是这道菜的第一位评委，我还记得当时父亲那副嘴馋的样子。

走出医院，我立刻向超市跑去，买好食材，我马上回家使尽了浑身力气做起土豆炖牛肉。我把土豆去皮，切成父亲能吃的小块，再把牛肉也切成小块。父亲喜欢吃皮，我买的都是带皮的牛肉。然后剥大蒜，突然蒜汁儿跑进眼睛，一滴眼泪掉了下来。

霎时，泪水夺眶而出。任凭泪水流淌，我小心翼翼地剥好大蒜并切成蒜泥。我开始一丝不苟地做起土豆炖牛肉，先把牛肉过水再入锅，过会儿再把土豆和其他材料放进锅去，文火炖到烂熟，再把蒜泥洒在上面。

我迫不及待地把它送到父亲那儿，闻到那熟悉的味道时，父亲僵硬的嘴角出现一丝笑容，可眼角却出现几道血丝。我用小勺小心地把土豆炖牛肉送到父亲的嘴里，父亲开心地张开嘴吃进了多天以来的第一口饭。

我要喂父亲多吃点，可医生嘱咐不能吃太多。我心里暗想，只要父亲想吃，哪怕只吃一口，我也要给父亲做。



爱心贴士

不同年龄层次的健康食谱

我们的日常膳食是由谷类、杂豆类、动物性食品（包括鱼、肉、奶、蛋类等）、豆类制品、蔬菜与烹调用油，再加干鲜果品这六类食物构成，各类食物各有其营养特点，都要经常食用。但对逐渐步入老年的父母，饮食搭配上就需要多花一点心思，一日三餐的食谱一定要适应老年人的身体状况，达到减少疾病、衰老的目的。下面列出具体健康养生食谱作为例子：

1.60岁老年人食谱举例，以下食谱供能量2000千卡，蛋白质71克，其他营养素基本符合老年人要求，还能在一定程度上减缓老年人的衰老症状。

早餐：馒头（标准粉40克），牛奶卧鸡蛋（牛奶250克、鸡蛋40克）。