

孝

敬父母需要爱心，孝敬父母需要引导，孝敬父母需要提醒，孝敬父母需要知识，孝敬父母需要榜样。《献给父母的爱——子女必读》是一本告诉青年人如何孝敬父母的大众读物。全书从生理、心理、保健、亲情、经济、生活、临终、综合等八个方面，系统地回答、探讨了二百多个有关孝敬父母的话题，力求子女能了解父母、理解父母、善解父母，进而更好地孝敬父母。孝行天下，共建和谐。全书具有较强的科学性、实用性和可读性。

DEDICATE TO PARENTS LOVE

献给父母的

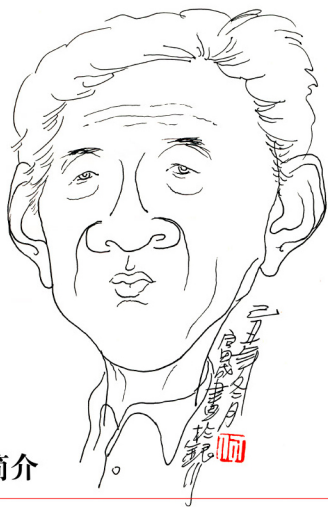
爱

子女
必读

徐向君 编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社



作者简介

徐向君，男，新闻记者，甘肃华池人。先后毕业于西北师范大学中文系、中国新闻学院新闻专业，现为宁夏广播电视总台专职编委。从事新闻工作30多年，做过记者、编辑，曾先后担任过市委书记秘书、广播电台总监等职。新闻作品获中央及省级以上奖励60余次，出版有专著《天南地北回族人》一书。

DEDICATE TO PARENTS LOVE

献给父母的

爱

子女
必读

徐向君◎编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

献给父母的爱:子女必读 / 徐向君编著. —银川:宁夏人民出版社,
2010.3

ISBN 978- 7- 227- 04458- 1

I. ①献… II. ①徐… III. ①品德教育—中国—青年读物 IV.
①D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 045072 号

献给父母的爱——子女必读

徐向君 编著

责任编辑 周立军

版式设计 金江涛

漫画插图 何富成

封面设计 晨 皓

责任印制 霍珊珊

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网 址 www.nxcbn.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司

开本 710mm×1000mm 1/16 印张 23.5 字数 300 千

印刷委托书号(宁) 0004923 印数 2000 册

版次 2010 年 3 月第 1 版 印次 2010 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978- 7- 227- 04458- 1/D·311

定 价 39.80 元

版权所有 侵权必究



序言

为什么推荐 《献给父母的爱——子女必读》

古人云：百善孝为先。自古以来，孝敬父母是对一个人品行的基本要求，也是做人的道德底线。孝文化也成了中华民族特有的伦理，代代传承，并不断地发扬光大。

只有子女的孝敬和孝顺，才会有家庭的和谐，也才会有社会的和谐，进而有国家的和谐安定。因此我们说，子女孝敬父母，绝不仅仅是子女个人的私事，也不单单是一个家庭的家事，更是关系社会和谐和国家繁荣的大事、要事。

因此，改革开放以来，党和政府越来越重视弘扬和继承包括孝文化在内的中华民族优秀传统文化，并将其作为构建和谐社会的重要内容。连续数届全国孝亲敬老先进人物评选活动受到了人们积极的响应和赞扬。我们欣喜地看到，一个孝亲敬老的良好社会风尚正在神州大地广泛兴起。

那么，怎样才能称为“孝”，如何继承和传播“孝文化”，大力弘扬社会主义核心价值体系，正确引导、扎扎实实地推进我们的和谐文化建设的进程？《献给父母的爱——子女必读》这本书就很好地回答了这些问题。它深入浅出、通俗易懂，从父母的生理、心理、保健、亲情、经济、生活等诸方面，采用问答的形式，让子女了解父母、理解父母、善解父母、孝敬父母。全书把孝敬父母这一大工程具体为方方面面的细节，变成一件件实事，落实到日常生活的细微之处。作者徐向君同志是一位老新闻工作者，他以新闻人的眼光、作风和责任感，为继承和弘扬中华孝文化做了一件实实在在的事。全书思想正确、文风朴素、语言平实、文字简洁，不求词藻华丽，只为内容真切，像一位慈祥、和蔼、智慧的老人，娓娓道来、百答不厌。

推荐《献给父母的爱——子女必读》，倡导孝亲敬老，目的不仅仅是希望子女要孝敬父母，而且更希望“老吾老以及人之老”，人人通过爱自己的父母，进而爱家、爱国、爱人民，从而真正形成“建设和谐文化，培育文明风尚”的良好氛围，实现生活文明、家庭幸福、社会和谐，这也正是我向读者推荐《献给父母的爱——子女必读》的初衷。

常德传
2010年2月10日

作者常德传为中华孝亲敬老十大楷模，青岛港（集团）有限公司董事局主席、总裁。



目录

序 言

P. 001 / 为什么推荐

《献给父母的爱——子女必读》

常德传

生理篇

P. 002 / 为什么父母变成了“老花眼”？

P. 003 / 为什么给父母拔牙要慎重？

P. 005 / 父母的记忆力为什么会下降？

P. 006 / 父母出现耳聋是什么原因？

P. 008 / 为什么老年人爱吃盐？

P. 010 / 父母为何夜尿多？

P. 011 / 父母为什么会变矮？

P. 012 / 为什么说父母出现便秘不是“小病”？

P. 014 / 老年人为何瞌睡少？

P. 016 / 父母为什么不怕烫？

P. 017 / 父母为何不爱喝水？

P. 018 / 为什么不要给父母劝食？

P. 020 / 为什么说“人老先老腿”？

P. 021 / 为什么要鼓励父母多运动？

P. 022 / 为什么说“人老病多”？

P. 024 / 你的父母健康吗？

P. 025 / 为什么要坚持给父母定期体检？

- P. 026 / 老年人衰老有哪些信号？
- P. 028 / 老年人容易患哪些疾病？
- P. 029 / 为什么对父母的“小病”也不能大意？
- P. 030 / 为什么要注意了解父母日常生活的能力？
- P. 031 / 为什么说“再健康的老人也是老人”？

心理篇

- P. 034 / 老年人社会健康包括哪些内容？
- P. 036 / 衡量父母心理健康的标准是什么？
- P. 037 / 为什么不要为父母的衰老而沮丧？
- P. 038 / 如何帮助父母树立起生活的自信？
- P. 040 / 子女什么时候最爱父母？
- P. 042 / 为什么尊重父母要从注意细节做起？
- P. 044 / 为什么父母的脾气越来越大？
- P. 045 / 父母受了委屈怎么办？
- P. 046 / 父母为什么爱“唠叨”？
- P. 048 / 为什么说“子女的孝写在脸上”？
- P. 050 / 为什么在父母面前不要“显老”？
- P. 052 / 为什么对父母的抑郁情绪不可忽视？
- P. 053 / 为什么对父母的期望值不能过高？
- P. 055 / 父母过分依赖子女怎么办？
- P. 056 / 为什么说子女在“爹妈面前不赢理”？
- P. 058 / 为什么老人怕孤独？



目录

- P. 059 / 如何帮助父母远离孤独？
- P. 062 / 如何帮助父母走出丧偶的阴影？
- P. 064 / “美丽的谎言”是对父母不诚实吗？
- P. 066 / 父母会“骗”你吗？
- P. 068 / 父母为什么会常常焦躁不安？
- P. 069 / 父母为什么老疑神疑鬼的？
- P. 070 / 为什么有的老人被称作“老小孩”？
- P. 072 / 为什么不能像对待小孩一样对待父母？
- P. 073 / 怎样看待父母的“老来俏”？
- P. 075 / 怎样看待父母“扮嫩”的现象？
- P. 077 / 父母为什么要掩饰病情？
- P. 078 / 父母之间为什么会“忽视”对方的病情？
- P. 080 / 父母为什么不听医生的话？
- P. 081 / 如何做好父母住院期间的心理护理？
- P. 083 / 为什么不要轻易让父母搬离老家？
- P. 085 / 如何帮助父母克服“厌世情绪”？

保健篇

- P. 088 / 怎样帮助父母顺利度过“更年期”？
- P. 089 / 怎样帮助父母克服“退休综合症”？

- P. 090 / 如何留心观察父母生病之初的各种苗头？
- P. 091 / 对父母感冒应如何预防和护理？
- P. 093 / 对父母便秘如何预防和护理？
- P. 094 / 怎样预防父母摔倒？
- P. 095 / 如何帮助父母克服双手颤抖造成的生活困难？
- P. 096 / 怎样保护父母的听力？
- P. 098 / 如何协助父母服药？
- P. 099 / 为什么对父母用药要慎重？
- P. 101 / 为什么要注意父母服药期间的不良反应？
- P. 102 / 老年人用药常见错误有哪些？
- P. 104 / 为什么说“药补不如食补”？
- P. 106 / 如何帮助父母清理家庭小药箱？
- P. 107 / 为什么父母上医院要有人陪伴？
- P. 109 / 怎样为父母选配老花镜？
- P. 111 / 给父母安装假牙应注意什么？
- P. 113 / 怎样为父母选配助听器？
- P. 115 / 为父母购置家庭诊疗设备时应注意什么？
- P. 117 / 你为父母购买医疗保险了吗？
- P. 118 / 为什么要防止对父母“过度护理”？
- P. 120 / 药疗还是非药疗？——父母用药提示之一
- P. 121 / 吃中药还是用西药？——父母用药提示之二
- P. 123 / 吃普通药,还是用名贵药？——父母用药提示之三



目录

- P. 125 / 外用好还是内服好? ——父母用药提示之四
- P. 127 / 服药好还是输液好? ——父母用药提示之五
- P. 128 / 小剂量还是大剂量? ——父母用药提示之六
- P. 130 / 少吃药还是多用药? ——父母用药提示之七
- P. 131 / 吃老药还是用新药? ——父母用药提示之八
- P. 133 / 药疗好还是手术好? ——父母用药提示之九
- P. 134 / “心病”何处觅“心药”? ——父母用药提示之十
- P. 136 / 你能看出父母日常生活中的异常迹象吗?
- P. 138 / 你能嗅出父母日常生活中的异常气味吗?
- P. 139 / 你能听出父母日常生活中的异常声响吗?
- P. 141 / 怎样照顾远在异地的父母?

亲情篇

- P. 144 / 为什么不要把父母分开?
- P. 145 / 怎样才能记住父母的生日?
- P. 147 / 父母会接受你的拥抱吗?
- P. 149 / 你亲吻过年老的父母吗?
- P. 150 / 孝敬父母应从何时开始?
- P. 151 / 如何帮助父母实现心愿?
- P. 153 / 子女能“教育”自己的父母吗?

- P. 155 / 为什么婆媳关系难处理？
- P. 156 / 如何处理好与婆婆的关系？
- P. 158 / 如何与农村婆婆相处？
- P. 161 / 为什么子女不应干涉父母再婚？
- P. 163 / 如何与父(母)亲再婚后的配偶融洽相处？
- P. 165 / 目前老年人再婚存在哪些模式？
- P. 167 / 父母要留客人住在家里怎么办？
- P. 170 / 为什么不要阻拦或替代父母从事体力劳动？
- P. 172 / 年龄小就不能孝敬父母吗？——孝亲误区之一
- P. 174 / 工作忙就不能孝敬父母吗？——孝亲误区之二
- P. 175 / 挣钱少就不能孝敬父母吗？——孝亲误区之三
- P. 177 / 长相丑陋就不能孝敬父母吗？——孝亲误区之四
- P. 178 / “父慈”才能“子孝”吗？——孝亲误区之五
- P. 181 / 送父母去养老院是“不孝”吗？——孝亲误区之六
- P. 182 / 敬业就不能尽孝吗？——孝亲误区之七
- P. 184 / 官员要“尽忠”就难“尽孝”吗？——孝亲误区之八
- P. 186 / 家富也能出孝子吗？——孝亲误区之九
- P. 188 / 父母“偏心眼”子女就该“不孝”吗？——孝亲误区之十
- P. 189 / 父母去世后还须尽孝吗？——孝亲误区之十一

经济篇

P. 192 / 为什么说尽孝应量力而行？

P. 194 / 带父母旅游时应注意哪些事情？



目录

- P. 196 / 什么是“啃老族”？
- P. 197 / 如何对待父母的吝啬？
- P. 199 / 子女每月应该给父母多少赡养费？
- P. 200 / 丈夫偷着给父母赡养费怎么办？
- P. 201 / 如何在经济管理上给父母提供适当的帮助或建议？
- P. 203 / 子女能否管理父母的退休金？
- P. 204 / 父母处分个人财产需经子女同意吗？
- P. 205 / 父母有退休金还需要给“赡养费”吗？
- P. 206 / 用不用给父母买部手机？
- P. 207 / 如何为父母选购服装？
- P. 209 / 什么是法定继承？
- P. 210 / 什么是遗嘱继承？
- P. 211 / 子女赡养父母应履行哪些义务？
- P. 213 / 除子女外对老年人依法负有赡养义务的还包括哪些人？
- P. 214 / 为什么要签订赡养协议？
- P. 215 / 赡养协议主要有哪些内容？
- P. 216 / 什么是遗赠抚养协议？
- P. 217 / 老年人的遗产范围包括哪些方面？
- P. 218 / 父母能把遗产赠与他人吗？

生活篇 P. 220 / 老年人离退休后生活方式会有哪些变换？

P. 221 / 你愿意让父母退休后做什么？

P. 222 / 和父母一块居住还是分开居住？

P. 224 / 为什么家中卫生间门要向外开？

P. 225 / 老年人还会有性生活吗？

P. 227 / 为什么不宜用闹钟叫醒父母？

P. 228 / 帮助父母洗浴时要注意什么？

P. 230 / 你给父母洗过脚吗？

P. 232 / 怎样给父母染发？

P. 234 / 如何帮助父母正确饮水？

P. 236 / 如何科学安排父母的饮食？

P. 238 / 给父母准备食物应注意什么？

P. 239 / 为什么要重视父母的早餐？

P. 241 / 如何安排父母的午餐？

P. 242 / 为什么说“晚餐是铜”？

P. 243 / 为什么说“点烟敬酒非真孝”？

P. 246 / 为什么说“缺酒少肉出孝子”？

P. 247 / 我国老年人的居住方式有哪些？

P. 249 / 如何调节父母房间的温度与湿度？

P. 250 / 如何保持父母房间空气新鲜？

P. 252 / 父母对居住环境会有哪些需求？

P. 253 / 如何为父母选择卧室？



目录

- P. 254 / 为什么不要让父母坐在驾驶室前排座位？
- P. 256 / 对老年人驾车有什么规定？
- P. 257 / 你的父母还能继续驾车吗？
- P. 258 / 如何评价父母的驾车能力？
- P. 260 / 如何让父母不再驾车？
- P. 261 / 为什么有的父母对子女“常回家看看”会犯愁？
- P. 263 / 搬去父母家住前需考虑什么问题？
- P. 265 / 接父母来家住前需考虑哪些问题？
- P. 266 / 多子女家庭赡养父母需要注意哪些事项？
- P. 267 / 多子女家庭赡养父母有哪些类型？
- P. 269 / 如何为父母选择养老院？
- P. 271 / 如何帮助父母尽快适应养老院生活？
- P. 273 / 子女哪些做法属于对父母的虐待？
- P. 275 / 子女赡养父母时应掌握哪些知识和技能？

临终篇

- P. 278 / 为什么要提前和父母讨论临终问题？
- P. 280 / 父母为什么对死亡如此恐惧？
- P. 282 / 临终老人常见疾病有哪些？
- P. 284 / 如何预防临终老人发生褥疮？

- P. 286 / 如何为临终前的老人沐浴？
- P. 287 / 如何做好临终老人的口腔护理？
- P. 289 / 老人临终前有什么迹象吗？
- P. 291 / 如何维护临终老人的尊严？
- P. 292 / 老人临终时会有哪些表现？
- P. 293 / 什么是临终老人的否认期？——临终老人心理反应之一
- P. 295 / 什么是临终老人的愤怒期？——临终老人心理反应之二
- P. 296 / 什么是临终老人的讨价还价期？——临终老人心理反应之三
- P. 298 / 什么是临终老人的抑郁期？——临终老人心理反应之四
- P. 299 / 什么是临终老人的接受期？——临终老人心理反应之五
- P. 301 / 父母临终前后应通知哪些人员？
- P. 302 / 给父母准备悼词应注意什么？
- P. 303 / 如何置办父母的葬礼用品？
- P. 305 / 党和国家高级干部逝世后丧事处理有何规定？
- P. 306 / 有关党员简办丧事的具体规定有哪些？
- P. 307 / 共产党员逝世后覆盖党旗有何规定？
- P. 308 / 国家公职人员在死亡后抚恤金发放有何规定？
- P. 309 / 如何处理父母的遗产事项？

综合篇

- P. 312 / 中国人口老龄化有何特点？
- P. 313 / 为什么说孝敬父母是中华民族的传统美德？
- P. 315 / 我国古代孝道的主要内容有哪些？



目录

- P. 317 / 怎样理解儒家思想中的“忠”“孝”关系？
- P. 319 / 你的父母有多老？
- P. 321 / 独生子女增多将会带来哪些变化？
- P. 323 / 为什么要提倡居家养老为主的养老模式？
- P. 324 / 我国对离休人员的待遇规定有哪些？
- P. 324 / 我国职工退休年龄有哪些政策规定？
- P. 325 / 军队干部退休年龄是怎样规定的？
- P. 326 / 什么是“六个老有”？
- P. 327 / 老年人的合法权益主要包括哪些内容？
- P. 329 / 我国与西方发达国家在养老模式上有何区别？
- P. 330 / 老年人及老龄化国家或地区界定标准是什么？
- P. 331 / 你知道母亲节的来历吗？
- P. 333 / 你知道父亲节吗？
- P. 335 / 世界各国退休年龄一样吗？
- P. 336 / 国外老年社会保障主要有哪些模式？
- P. 338 / 世界上一些国家是何时进入老年型社会的？