

好儿女 最该知道的

关爱父母完全手册

木瑢◎著

50条建议
253条温馨提示

给亲爱的父母最
贴心的关怀

老人起夜频繁怎么办
关心老人的情感生活
生病急救全攻略

安抚老人的二次空巢情绪
给父母请保姆千万别“饥不择食”
欢欢喜喜接受父母的馈赠

当父母变得好“自私”
对父母报喜也要报忧
如何转移父母的负面情绪

好儿女 最该知道的

关爱父母完全手册

木瑢◎著



图书在版编目(CIP)数据

好儿女最该知道的：关爱父母完全手册 / 木榕著
— 北京：团结出版社，2014.7
ISBN 978-7-5126-2670-6

I. ①好… II. ①木… III. ①老年人—保健—手册②
老年病—常见病—防治—手册 IV. ①R161.762
②R592-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第090546号

出 版：团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编：100006)

电 话：(010) 65228880 65244790 (传真)

网 址：www.tjpress.com

E-mail：65244790@163.com

经 销：全国新华书店

印 刷：北京京海印刷厂

开 本：165mm×240mm 1/16

印 张：13

字 数：118千字

版 次：2014年7月第1版

印 次：2014年7月第1次印刷

书 号：978-7-5126-2670-6

定 价：28.00元

(版权所属，盗版必究)

序 一

孝，人生的福分

浦学坤

木瑢，一位军旅女干部，她以一种特有的女儿温情，缓缓书写了对母亲的爱，淋漓尽致地倾泻了一片孝心。

百善孝为先，孝乃百行源。孝是中华民族凝聚力的一块基石，是炎黄子孙心灵的一条纽带。

“孝”作为一种文化，一种社会意识形态，是随着社会的发展变迁而孕育、诞生和发展起来的。早在《诗经》中就有“率见昭考，以孝以享”之语。子曰：“其为人也孝弟，而好犯上者，鲜矣；不好犯上，而好作乱者，未之有也。君子务本，本立而道生。孝弟也者，其为人之本与！”可见，在儒家思想中，“仁”是众德之总，而“孝悌”则被视为众德之源的“本”，这就确立了“孝”对于所有人的道德要求的普遍性。“孝”也从此成

为协调亲子关系的伦理规范，成为古代社会宗法道德的基础。

在无锡的惠山祠堂群，有祀东晋孝子华宝和明代孝子浦劬的专祠，可以深刻感受到自古以来官商大儒们孝亲敬祖的传统。国人以尽孝为德，孝子以孝闻名于世。千百年来，尽管历尽沧桑，但“人之行，莫大于孝”、“唯孝是道，择善而从”，成为代代相传的美德和福分。

孝，在不同的时代，有其不同的表现形式，不同的家庭也有不同的孝的方法，我们不能用统一的标准去衡量。子女只要尽己之能、孝之以心，就是传承孝德真谛了。《说文解字》中对“孝”的注释是：“善事父母者，从老省，从子，子承老也。”意思是：“孝”先写“老”字头，指老人；“从子”，是指膝下有“子”才为孝；“子承老也”，表示子女要承奉老人。

《好儿女最该知道的：关爱父母完全手册》就是作者用亲身的体验和认知，通过点滴小事，来讲述承奉、孝敬长辈的道理与方法。纵览全书，作者提出了不少行之有效的方法和细致的处理方式，传播其对“孝”的理解，可谓用心良苦。

尽孝，需从小事做起。在家庭中，许多看起来鸡毛蒜皮的小事，实际上都是反映家庭伦理的大事。特别是对待老人，点点滴滴都蕴含着子女的一片爱心。作者在书中用心描写的《父母悲观厌世时怎么办》、《老人起夜频繁，准备一张床边慈母椅》、《常回家干干》、《陪父母住几天》、《请父母下馆子》

等，无不呈现出浓浓爱意。

服侍老人要细心。也许作者是女性的缘故，本书随处可见对老人关爱至孝的细微情节。如对患病老人的《生病急救，别只记得打120》、《给父母补上急救知识这一课》、《健忘吃错药危及生命，如何预防》、《送父母常用医疗器械》、《把菜烧得再烂一点》、《带父母去配老花镜》、《买一款数码相机送爸爸》等等，都是考虑老年人的特点，提出的很周到、很细心的建议。事实也是这样，离开了这些细心的关照，孝心也就落不到实处了。

对待老人要宽容。人到老年，有些变化无法阻止：健忘、耳背、急躁、易怒、偏执、多病……这些都是人步入老年的自然规律。子女在对待老人方面，要以宽容之心来营造愉快、怜惜、爱护、节制和帮助的氛围，让老人安享快乐祥和的晚年。作者在《当妈妈的抱怨不绝于耳时》、《别吝啬对父母的表扬》、《善待父母的朋友》、《千万注意对父母的语气》、《父母偏心怎么办》、《给父母足够的尊重》、《正确对待父母的婚外恋》等文章中，都以宽容之心，引导儿女正确对待老人面临的各种问题。不能不说，这是一种很好的导向和启迪。

当我们年轻时，总觉得衰老是件十分遥远的事，常常虚度光阴；或者整日忙于生计和事业，忘记需要照顾老人，甚至忘记了自己也会渐渐老去。也不排除有人未及老年就匆匆离去，

更别说到为老人尽孝了。所以，孝敬老人要趁早，让老人多多体会天伦之乐，享受儿女的孝心。做儿女的也要爱护好自己，加强自身的保健，让自己慢慢变老，以便有更多的机会尽孝。

的确，年老对每一个人来说，都是一个不可避免、需要学习的人生课题。正确地服侍老人、孝敬老人，是年轻人和中年人必修的课题。拥有这种智慧和涵养，是一种人生的福分，也是一门必修课。《好儿女最该知道的：关爱父母完全手册》很好地向读者提供了可以借鉴的经验和体会，从某种意义上讲，也是一本尽孝的教科书。

孝，不仅是中华民族薪传不息的道德传统，而且是一种民族精神，有着强大的凝聚力。孝则官勤，孝则民乐，孝则社会祥和。

大孝无声，孝感人间；孝之为道，世代推崇。孝，正焕发出当代价值。是为序。

2014年6月

序 二

真水无香，真爱无言

范印华

当我拿到木榕同志《好儿女最该知道的：关爱父母完全手册》的书稿时，思绪万千。读着书稿，感受着字里行间流露出的真情实感，不觉想起了我的老母亲——我90岁高龄的老母亲不久前去世了。我想，木榕同志十年前的心情和我是一样的，失去亲人的痛楚，是人生最大的遗憾！也正是带着对亲人的这种情感，木榕同志利用业余时间把自己的感受、情感集篇成册，写出了《好儿女最该知道的：关爱父母完全手册》，以此分享读者，很不容易。

《论语》讲：“夫孝，天之经也，地之义也，人之行也。”父母赋予我们宝贵的生命，呵护我们成长，教育我们做人。孝敬父母是上天所定的规范，是我们中华民族的传统美德。真水

无香，真爱无言，大孝无声，作者以细腻的笔端寻找孝道的真谛，用自己的感触传播孝道文化，集中阐发了儒家的伦理思想，是对中华民族孝道文化的传承，也是自己对故去母亲的忏悔与思念。

每个人都知道孝敬父母，但并不是每个人都清楚应该怎样尽孝道。孝是一种品德，一种能力；孝是一门学问，一门艺术。当今社会有人认为，买房子、请保姆、吃大餐、去旅游就是孝顺父母，其实，这只是做到“外安其身”。如果不能从心里尊敬父母，就不是真正的孝道。心里时刻要想着父母，理解、关心父母，行动上帮助父母，为父母分忧解愁。自己努力学习、工作，积极上进，让父母高兴。孝敬父母要从小事做起，不但要“外安其身”，更要“内安其心”。

孔子说，天地万物中，以人类最为尊贵。人类的行为，没有比孝道更为重大的了。在孝道的世界里，没有比敬重父母更重要的了。笔者认为行孝，必须是长期的，不是一时的。父母以毕生岁月为我们辛苦奉献，我们即使不能终身膝下承欢，也应该长期供养、长期伺候、长期一心对待，使无所缺。孝道必须是实质的，不是表面的。孝顺父母必须解决父母的实际需要，不仅在衣食住行上使其无虞匮乏，在生老病死上使其有所依靠，还要给予父母精神上的快乐、心理上的慰藉。

孝道必须是全面的，不是局部的。孝顺应从自己的父母做

起，然后是亲人和朋友，再扩充到社会大众，最后广发到一切有情者。孝道必须是细微的，不是粗俗的。孝敬父母，其实不用太多的时间和金钱，一句问候、一个亲吻、一条短信、一束鲜花、一个拥抱……有时也会让父母感动得热泪盈眶。只要我们愿意，这些都不算什么难事！人生在世，莫以善小而不为，而百善孝为先，孝敬父母，我想是作为一个人最基本的道德底线。感恩父母，哪怕是一件微不足道的事，只要能让他们感到欣慰，这就够了。我记得一则感人的广告：一个大眼睛的小男孩，吃力地端着一盆水，天真地对妈妈说：妈妈，洗脚！很多人人为其流泪，不只为了可爱的男孩，也为了那一份至深的爱和发自内心的感恩。

借用一句禅语：“不俗即仙骨，有情乃佛心。”风雨无阻是父母的爱，难以报答是父母的情！

愿世间真情永驻，真爱永生！

2014年6月

自序

走在路上，看到躺在地上的落叶被吹来的风卷走，落下，又被卷走，又落下。无根，无系，无依，无靠，没有枝的支撑，没有根的供养，孤零零的，无人关心，无人照料地随风卷来卷去……这多像我啊。

妈妈走了，留下我一人，我就成了那片落叶。这一刻，我想，妈妈，您怎么能就这样走了，您怎么忍心让我受这样的苦！

佛说：求不得，恨不能。生老病死，生离死别皆苦。人生皆苦！以我狭隘的认识，我认为佛不留后代，皆是为免除后人之苦，佛是悲观的。极其。

妈妈走了，走得那么突然，那么决绝。如同张爱玲笔下的山茶花，“没有任何征兆，在猝不及防间，整朵整朵任性地，鲁莽地，不负责任地”走了，如此的极端与刚烈，像极了她一生的性格。

妈妈走了十年。十年了，不论我走在路上，还是躺在床上，不论何时，何地，只要想起妈妈笑吟吟地看着我说的那句话，便泪流满面：“我要是走了，你这孩子就真成孤儿了。”

妈妈走了，我陡然间成了孤儿，有痛不欲生之感。在我未成年时，我的父亲为国捐躯了，少不经事的我在妈妈的呵护下，并没有太多的难过。而丧母之痛，正如季羨林大师所言，则是终身之痛。我用尽各种方法都无法解除。十年来，我旅游、运动、读书、看碟，与同学朋友聊天，刻意大声地笑，都无济于事。而且这种痛楚是逐步逐步加深的，如同在宣纸上点墨，开始一点，渐渐地晕染开来。正如霍桑在《红字》所说，“在承受痛楚时并不能察觉到其剧烈的程度，反倒是过后延绵的折磨最能使其撕心裂肺”。

我原以为妈妈活在我的心里，永远。永远，我的身体里住着妈妈，我和妈妈可以随时随地时空对话，而妈妈再也不受躯体病痛之扰。而这种臆想却不过是我的一厢情愿，不过是因为过于留恋妈妈，而抱有的一种幻想。没有了妈妈真真切切的回应，心是那么的痛！就感觉被一把钝锯来来回回地锯，日夜不停地锯。与此同时，心还承受着一种向下拉扯的痛，被扯向无底的深渊。

当你外出归来，家是漆黑的，没有一盏灯为你留着；你说“我回来了”，没有人应着、骂着，“怎么去了那么久”。你拿出好吃的、好看的，却再也看不到妈妈的笑脸；你不能再在床边坐下，握着妈妈的手，搓揉着她的肩，拉妈妈起床，品尝你带回的美食，观看你录回的美景。现在你有了大把的时间去旅游，

可以了无牵挂地游荡四方。可就是这个了无牵挂，让你像一个无线的风筝，毫无目的。没有了这一切的旅游，还有什么意思？没有人为你的礼物惊喜，你还买礼物干什么？这真是花无人戴，酒无人劝，醉也没人管。无父何怙，无母何恃。出则衔恤，入则靡至。

这种痛难道是上天对我的一种惩罚？惩罚我的不孝，惩罚我的愚钝？

为什么我不能预见妈妈的病情呢？为什么我不能从死神手里夺回妈妈呢？为什么当初妈妈要我多陪陪她时，我是那么的不经意呢？为什么我有许许多多的话不及时说给她听呢？为什么当初要那样反抗妈妈，让妈妈生气呢？

由于我的愚笨、不开化，猝然间失去了妈妈。这种生命中永远的痛，曾让我意志消沉，徘徊于生死之间。我多么想重回过去，弥补我的过错！只是上天已不再给我这样的机会。但我若只是这般地向读者反反复复地倾诉自己的失母之痛，那我会为自己的自私而感到不安的。痛定思痛，我想把我的追悔和反思写出来，只是为了大家不要再犯我的错，善待我们的父母、长辈。于是，在同学、朋友的激励下我一手捂着伤口，一手用笔蘸着心里流下的血，写下这些文字，把这些追悔、教训、反思与经验集成这本小册子与大家分享，只愿天下所有父母健在的人，能好好地珍惜父母！只愿天下的父

母都能尽情享受子女的爱！

珍惜父母，看护父母，是全方位的。不仅是照料他们的生活起居、健康饮食，更重要的是关怀他们内心的精神生活。

珍惜父母，看护父母，不仅需要爱，同时需要许多的知识。爱，是需要能力的。爱，也是需要学习的。而在这方面，学校目前没有开设专门的课程。从小到大，我们可能学习了无数的知识，在成为父母或将要成为父母时，大多数人可能都要读几本育儿的书，但有几人读过如何照料父母的书？我们这几代人都存在孝道教育缺失的问题，而今，中国经济得到了高速发展，人们过上了和平稳定相对富裕的生活，到补上这一课的时间了。

所幸，现在大家都意识到这一问题。有关部门发表了“新二十四孝”。让我们把中华民族的优良传统承接上，并发扬光大。让爱我们一辈子的爸爸、妈妈，健健康康地，舒舒心心地多活几年，享受他们辛劳一辈子所换得的衣食无忧的物质生活。让我们在阳光下，一手挽着父母，一手牵着儿女，漫步在人生道路上，享受这天伦之乐。这就是我写这本书的本意。

孝，是一种道德品质，更是一种爱的能力。孝，是一门学问，而如何尽孝，则是一项需要学习的艺术。行孝能够积福，行孝能够得乐。

儿女们，也许你忙于事业，无暇思考如何关爱父母；也许你忙于家庭，无法分身陪伴父母；也许你还注意不到，父母已

不是昔日能随时为你挡风遮雨、给你呵护的依靠了；也许你想为父母做些什么却不知道如何去做……那么，请带上这本书，随你翻到哪一页，都可能会有一点提醒让你觉得有用。是时候反哺了，是时候回去为父母做点什么了，我将以我的思考和教训来避免你的追悔莫及。

父母们，也请您把我的书带回家放在儿女的床头，有许多你们还来不及和儿女说的话，或不好意思与不忍心和儿女说的话，我在书里替您说了。如果您的子女爱您，也有能力为您做些什么，也许这本书的一些提示会对他们有所帮助，会避免他们花费更多的时间和心思，会给他们更直接有效的建议而避免走弯路。

在此，谨以此书献给我亲爱的妈妈，并祈愿天下的父母能安享天伦，天下的子女能以孝、敬得大福报！

目录

C o n t e n t s



好儿女最该知道的：
孝幸完全手册
木璐 著

序一 孝，人生的福分 ...1

序二 真水无香，真爱无言 ...5

自序 ...8

第一章 带着爱，常回家干干

1. 别把父母送进敬老院 ...2

2. 常回家看看，看什么 ...7

3. 陪父母住几天 ...10

4. 常回家干干 ...14

5. 为老人准备好夏季用品 ...18

第二章 小事里也有孝心

1. 陪着妈妈买买菜 ...22
2. 把菜烧得再烂一点 ...25
3. 别留下剩菜给父母 ...29
4. 帮妈妈洗澡吧 ...33
5. 为妈妈剪趾甲 ...37

第三章 送父母最贴心的礼物

1. 常给老人零花钱 ...40
2. 老人起夜频繁，准备一张床边慈母椅 ...43
3. 买一款数码相机送爸爸 ...46
4. 如何送父母合适的狗狗 ...50
5. 父母腿脚不便，送个卫洗丽 ...54
6. 带父母去配老花镜 ...57

第四章 温和对待“老小孩儿”

1. 父母悲观厌世时怎么办 ...62
2. 当妈妈变得自私 ...65
3. 当妈妈的抱怨不绝于耳时 ...68
4. 父母偏心怎么办 ...70
5. 帮助父母从股海抽身 ...75