

孝敬父母，从现在开始，每时每刻……

*Fumu Shengqian
Women Yaozuode 39 Jianshi*

父母生前 我们要做的 39件事

贺小晴◎著

有一天，父母不在了

我们会不会遗憾

自己还没来得及为他们做这些事情

*Fumu Shengqian
Women Yaizuode 39 Jianshi*

—— 贺小晴◎著 ——

父母生前
我们要做的
39件事

图书在版编目 (CIP) 数据

父母生前我们要做的 39 件事 / 贺小晴 著. — 南宁:
广西人民出版社, 2006.2
ISBN 7-219-05517-X

I. 父... II. 贺... III. 孝 — 中国 — 通俗读物
IV. B823.1-49

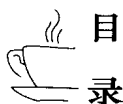
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 154692 号

总 监 制 彭庆国
图书策划 符马活 李师江 吴 又
责任编辑 白竹林 杨 冰 李 洁 郑 洁
封面设计 80 零·小贾
版式设计 舞文弄墨

父 母 生 前 我 们 要 做 的 39 件 事 FUMU SHENGQIAN WOMEN YAO ZUO DE 39 JIAN SHI

作 者 贺小晴
出版发行 广西人民出版社
(南宁市桂春路 6 号 邮政编码: 530028)
网 址 <http://www.gxpsh.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司
开 本 889 × 1194mm 1/32
字 数 110 千字
印 张 6
版 次 2006 年 2 月第 1 版
印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-219-05517-X/I·875
定 价 16.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



目录

fu mu sheng qian wo men

yao xue de 39 jian shi

- | | |
|-----|----------------------|
| 001 | 第 1 件 定期带父母去做体检 |
| 006 | 第 2 件 父母的零花钱不能少 |
| 012 | 第 3 件 帮父母完成年轻时未完成的梦想 |
| 018 | 第 4 件 陪父母重游故地 |
| 022 | 第 5 件 与父母一起拜访他们的朋友 |
| 026 | 第 6 件 经常给父母拍照 |
| 030 | 第 7 件 跟父亲做交心的沟通 |
| 034 | 第 8 件 带父母去旅行 |
| 038 | 第 9 件 认真回复父母的短信 |
| 042 | 第 10 件 经常带着爱人回家 |

- 046 第 11 件 为父母举办生日宴会
- 052 第 12 件 亲自给父母做饭
- 058 第 13 件 解开父母的心结
- 065 第 14 件 每周给父母打个电话
- 070 第 15 件 对父母的爱要说出口
- 075 第 16 件 要知道父母真正喜欢吃什么
- 080 第 17 件 仔细倾听父母的往事
- 086 第 18 件 带父母一起出席重要活动
- 091 第 19 件 适当参与父母的活动
- 096 第 20 件 节假日尽量与父母共度



- | | | |
|-----|--------|--------------|
| 101 | 第 21 件 | 给单身父母找个伴 |
| 104 | 第 22 件 | 请父母去吃大餐 |
| 107 | 第 23 件 | 让父母对你有信心 |
| 111 | 第 24 件 | 带父母参观你的学校或公司 |
| 115 | 第 25 件 | 不要对父母指手划脚 |
| 121 | 第 26 件 | 带母亲去做美容 |
| 126 | 第 27 件 | 为父母购买合适的保险 |
| 130 | 第 28 件 | 不要让父母看你的脸色 |
| 136 | 第 29 件 | 和父母一起锻炼身体 |
| 142 | 第 30 件 | 让母亲穿得舒适 |

- 146 第 31 件 让父亲穿得体面
- 152 第 32 件 和父母一起去唱卡拉 OK
- 156 第 33 件 送给父母一个宠物
- 161 第 34 件 教你的父母学会上网
- 166 第 35 件 鼓励父母设计家居环境
- 170 第 36 件 和父母一起做家庭大事记
- 173 第 37 件 带父母看一场老电影
- 177 第 38 件 让父母经常见到孙子
- 181 第 39 件 无条件支持父母的业余爱好

第 1 件

定期带父母去做体检



在父母的身上，我们常能提前体会到很多东西。这个提前，就是说，我们终有一天也会像他们一样，慢慢地老去。这其中有一件，便是健康问题。十几二十岁的时候，我们总是有恃无恐，仗着自己身体还行，熬夜、喝酒、抽烟、睡懒觉、不吃早饭，满不在乎地挥霍健康。迈入 30 岁，身体开始对自己发出警告的同时，父母也老了，身体也弱了，开始生病，去医院，吃各种味道难闻的药。这时我们才真正明白健康的可贵，检讨自己的生活习惯，哪些现在还察觉不到的，会在日渐衰老的时候，以疾病的方式回报自己？

我们也许还来得及弥补。但我们父母呢，他们是否由于常年的工作，或者缺乏某种维生素，或者因为某种天生的体质，或者不健康的饮食习惯，导致晚年可能产生某些疾病？没有





完全健康的人，尤其是没有完全健康的老人。随着年龄的增长，人体各系统、各脏器的功能和结构都会发生退化性改变，而许多疾病的危害性及其死亡率也随年龄增长而上升。但更可怕的是，人老了以后肌体反应能力减低，许多疾病没有或少有症状表现。比如肺炎，年轻人会伴有发烧咳嗽，而许多老人得了肺炎并不发烧，这是因为发烧是肌体与病菌进行斗争的反应和表现。老年人的抵抗能力较弱，但不发烧并不代表没病，相反可能更严重。稍有一些常识的人会知道，高血压病人的血压是一天一天慢慢升高的，人体适应了这种慢慢升高的血压，就不会觉得不舒服。糖尿病也是如此，没有症状的糖尿病人只有通过验血才能发现病症并确诊。因此有些老人高血压、糖尿病 10 多年了，自己都不知道，出现并发症了一检查才发现。这就是为什么许多老人发现患了高血压和糖尿病之后，不仅病情比较严重，而且也很难治愈的原因。

了解到这些，我们就知道，要父母的身体健康，除了吃好吃好，提醒他们养成良好的生活习惯，定期体检也是很重要的一环。

2004 年 10 月，河北医科大学第一医院推出了 70 岁老人体检优惠周，仅头两天来体检的 193 名老人中，就发现高血压病人 80 名，心脏病病人 43 名，糖尿病病人 35 名，肝病患者 82 名。而最后的统计结果显示，一周内来接受体检的老年人中，高血压的发病率约为 41%，冠心病的发病率约为 20%，糖尿病、中

风发病率各占15%左右。从这些数据中可以发现,老年人易患糖尿病、冠心病、高脂血症、脂肪肝、胆石症、肝硬化、胰腺癌等疾病。但实际上,只要每年至少体检一次,这些疾病都可以及时发现。以高血压为例,只要能在专科医生处连续测量几次血压,就基本可以诊断。一旦确诊后,通过注意生活方式、调节情绪来治疗并不难,更何况,我们都知道,老人的病情一旦严重起来,治疗费用常常是一个很重的负担,而体检的花费不过是两三百元,与疾病发生或者变得严重后再治疗所需花费的费用相比,只是一个零头而已。

也可能,父母们会很忌讳谈论疾病问题,特别是常认为自己身体很好,不需要去医院的固执的老人们。子女好心送上的“健康体检”说不定会让老人不高兴。那就要多在方式和解释工作方面下工夫。比如,最好不要在过年过节的喜庆气氛下对父母说,想想看,老年人本来就不太愿意直接面对年老体衰这种事。那个时候,就算出于孝心,万一老人有个误会,又是过年过节的,影响了心情就很不好。还是放在平时比较合适。要和老人解释,体检不等于有病才检查,更多的是要检查、评价一下身体机能所处的状态,然后有针对性地安排饮食和生活。现在医院也不只是治疗疾病,保健也是医疗的一个主要功能。尤其是对于一些看上去身体似乎还比较健康的老人,就更应该趁着健康的时候,养成定期体检的习惯。

人们总是说“儿行千里母担忧”。而对于长期在外地工作



的子女,结束假期离开家乡之前,带着父母去体检一次,自己也能放心些。其实,周末或节假日带父母去一趟医院,上楼下楼地交一下费,拿一下检查结果,又有多麻烦呢。那真的是一件很简单的事。老年人最好每半年进行一次体检,保存好检查记录;有条件的最好每季度进行一次,有困难的至少应当每年进行一次,这样既可以早期发现病变,也有助于了解已患疾病的治疗效果。

因为没有及早发现疾病,当发现时已经到了癌症晚期的例子有很多。这样的事发生在自己身边的时候,应该已经见怪不怪了。可是在朋友小雷的父亲葬礼上,小雷脸上那种懊悔与痛恨,仍然强烈地震动了我。小雷的父亲在几个月前被诊断出晚期肺癌,我们都不敢相信。老人家年轻时当过兵,身体一直很硬朗,生活习惯也比较健康,唯一的不良嗜好就是抽烟。那年冬天,小雷的父亲开始咳嗽,但起初都以为是患了感冒,就没有在意,老人自己到一家不正规的诊所去检查了一下,医生说是肺结核,只要吃药、休养、补充营养,就会好起来的。结果药不对症,病情没有一点起色。这样一直拖延了大半年,看情况实在严重了,小雷才察觉到不对,于是带着父亲去医院检查。那时,好端端的胃已经因药物刺激而千疮百孔了。老人被确诊为肺癌晚期,医生也无能为力。

小雷不忍心把病情告诉父亲。但这对于小雷来说,无疑是一个晴天霹雳。小雷家里一共是兄妹五人,父亲苦了一辈子,

累了一辈子,含辛茹苦地将他们抚养成人,没有过上几天好日子,作为长子,小雷感到难辞其咎,内疚万分。后来,他对我说:“如果我们做儿女的真的关爱父母,每年带父母体检一次,父亲的病在三年前就该发现了,这样也许还能活上八年十年的,可现在说什么都已无济于事了。”

“说什么都已无济于事了。”小雷的这句话说得十分沉痛。但我知道,他其实是很孝顺的。平时他对父亲总是照顾得很好,只是少了这么一个考虑。仅仅是一个考虑而已。我想小雷的事是能给我们一些启示的。孝敬父母的确有很多种方式,但更多的时候,我们只知道要孝敬父母,却未必懂得他们真正需要什么。这就好像现在很多父母也同样不了解孩子需要什么一样。然而两代人的隔阂或许不应该成为借口。尤其是,更多时候,父母们并不会明确提出他们想要什么。因为无论我们怎么做,他们都很高兴,都觉得满足。

这么一想,心里就更觉得愧疚了。生老病死是人生规律,不管将要面临多大的悲痛,我们迟早有一天要接受这个事实。我们不能阻止死亡的发生,但至少那时,我们不会后悔,不会在后半生每每想起辛苦养育我们成人的父母时,就想起另一个事实:一切都不可挽回了。

小雷还说了一句特别触动我的话。他说,这个世界上只有一件事情是不能等的,那就是孝敬父母。

父母的零花钱不能少

记得结婚前，曾经给自己算过几笔细账。大概也就是，现在工资多少，奖金多少，每个月花销又是多少，再估计一下物价增长的速度，还要买房子、存钱、保险等等，最后，思考我需要通过如何努力，生活水准才能够在温饱线以上，或者更高一点，甚至，做好生孩子的准备。算到这一部分，发现账目陡然增加。从婴儿期开始，奶粉、婴儿用品、玩具、医药费，大一点以后的学费、生活费……可想而知，我这笔账算得有多细。结果，把我吓了一跳。

一个人从小长到大，怎么会需要这么多钱呢？于是我便不由自主地联想到自己。

那又是另外一笔细账了。20世纪70年代，尽管普通人的开销不像现在那么高，但家境还是比较窘迫。可以想像我的出

生给父母带来了多少负担。只是那时的账已经无法一笔笔地去求证了。如果按照现在的物价水平,估算一下,7岁以前,算上衣服、奶粉、医药费等,就算每个月平均花销为200元,1年就是2400元,7年,就是16800元。7岁开始上学,到12岁小学毕业,学费和书本费大概每年30元左右,按照现在的消费水平换算一下的话,就算是300元,5年就是1500元。每月的生活费计算为300元,1年就是3600元,5年就是18000元。初中,12~15岁,那时学费略涨,记得初三时的学费已经涨到100多元,按照平均每年100元的学费计算,再加上各种补习班,然后再换算,每年的学费就算是400元吧,3年就是1200元。那时开始长身体,衣服换得比较频繁,也很能吃,偶尔还要吃零食,这些都算上的话,就按现在人民币的400元计,3年就是14400元。至此,初中毕业时,我已经花掉了父母51900元。

高中和大学的花费很大。高中时,我上的是重点中学,由于并非在免学费的录取范围内,每年的学费就要交掉2000多元。那时是1990年,尽管家里的条件变好了,但是2000多元对父母来说,还是一笔非常大的开支。而且不断地要买很多学习资料,还要住校,交住宿费和餐饮费,加上周末回家的车费,业余时间买的杂志、磁带,过年过节还要买随身听、衣服等。平均算下来,每个月至少是500元。这样3年下来,算上学费和生活费,总共就是24000多元。

至于上大学的费用,那就是一笔算不清的账了。只记得那



时的学费大约是 3000 元,生活费每个月 600 多元,甚至经常还不够花。算下来,大学 4 年,学费按 10000 元计算,生活费按每月 600 元计算,总共就是 38800 元。

至此,到我大学毕业时,已经花掉了父母超过 11 万元。然而,这还只是一个保守数字。真正的数字,一定比这更庞大。更何况,在参加工作之前,我还一直接受着父母的资助,后来工作了,偶尔遇到困难,也还是会向父母要钱……算到最后,我发现,这笔账是算不清的。

这笔账,不管有没有详细的数目,凡是做子女的,大概都不能坦然地忘记。这就像要不要回报父母这个问题一样,是毋庸置疑的。想起刚从学校毕业的那年,诸多梦想中的一个,就是把自己平生挣来的第一笔工资全部交给父母。相信很多人都曾经这么想过,也这么做过。此后的很多年里,父母都可以回忆起那天,你带着兴冲冲又有点神秘的表情,在饭桌上递给他们一个信封。等他们打开,惊讶地看见那几张纸币时,你骄傲地对他们说:“这是我的第一笔工资。”那一刻无论是对你,还是对父母来说,都是至关重要的。在他们的眼里,你长大了,懂得孝敬爸妈了。在你看来自己终于可以承担起某种你尚未体验过的责任。

你的第一笔工资,后来去了哪里,不同的人有不同的故事。在朋友小山的故事里,她的妈妈瞒着她,偷偷把钱存了起来。直到很久以后的一个冬天,她周末回家探望父母,发现大

白天的,爸妈正用一盆热水洗脚。她就问:“怎么白天洗脚?”妈妈不好意思地告诉她:“天太冷了,倒盆热水暖和一下。”小山的心里顿时特别难受,说:“怎么不用空调呢?”妈妈这才告诉她,空调早就坏了,修也没修好。那是一部很老的空调,也到了该换的时候了。可年终奖还没发,而小山工资不高,加上又是年轻人,基本上没有多少积蓄,一时间,不知道哪里去找几千元钱来。眼看着小山就要打电话向朋友借钱了,妈妈这才拿出那张存折。

小山一看,便知道那是怎么回事。不仅因为那张存折上只有存款,没有取款,而且每次存款数额与她给家里的汇款数额相同。当她翻到第一页,便看见了那个日期,她第一次把工资带回家的第二天。此后,每隔一个月,存折上总会存进几百元钱,到了年终,才有上千元存入。两年多下来,已经存了近两万。小山又是心疼,又是感动。自己给家里的钱,父母居然一分不花。如果不是空调坏了,不知他们还要瞒她多久。

其实在现在的很多家庭里,父母的收入比较稳定,有退休金、养老保险金、医疗保险金,又没有太大的负担和花销,经济条件或许比一些刚参加工作的年轻人要好,看上去,给不给父母钱,显得无关紧要。小山把第一次挣到的一叠薄薄的纸币递到父母面前时,还传达了另一个意思:爸,妈,我已经有能力赡养你们了,我希望你们过得好。

有一段时间,曾经在网上看到过一则关于张娜拉的新闻。



说的是,张娜拉从出道以来,她挣的钱一直交给父母管理,身为经纪人的父亲对她要求很严,张娜拉经常要向父亲恳求多一点零花钱。韩国甚至有媒体认为其父周浩成有虐待女儿的嫌疑。对此,张娜拉的回应理直气壮:“我赚钱给父母是应该的,这些钱就是给他们用的。”

这个回应的确应该理直气壮。网上有人发帖讨论,说:“我小姑家每月收入不到 3000 元,但因我们每月给父母的钱多,所以,她每个月也给父母 200 元。可是我有个朋友月收入 15000 元,给父母也是 200 元。另有一个朋友,月薪 5000 多元,却从来不给。请问有没有一个大家都认可的比例呢?”回帖的人很多,看法也各不相同。但这样的局面,却有一种算计的味道。什么时候,给父母钱,竟成了一个可以被规范成某种数额的举动呢?像交水电煤气费一样?

只有一个人回答得像张娜拉一样理直气壮:“有必要这么计较给父母多少钱吗?我爸妈从怀我到大学毕业就把一个人的全部收入一分不动地给了我,如果要回报的话,这辈子都难还清。当子女的难道只希望父母解决温饱吗?”

有人曾经把子女和父母在其一生中的关系形容为一条抛物线。儿时依赖,青少年反叛,到了中年,对人生有了些许感悟时,又再次理解并贴近父母。孝顺,在一生中的很多时候,可以被理解为不同的内容。当我年近 30 岁的时候,我开始从子女的角色中走出来,仔细去看我面前日益苍老的父亲母亲。