

# 十颗孝心九个“坏”， 你的孝敬是爱还是害？

日前，新浪健康开展了一次关于孝敬父母礼品的微调查，调研结果显示：90%的儿女不懂如何孝敬父母，缺乏“孝敬能力”。

此调查结论一出，引发社会各界一片哗然。大多都非常质疑这一结论，孝敬是中华民族的传统美德，怎么可能十个人里九个都不懂孝敬，这不是滑天下之大稽吗？但也有少数派，少数精通传统孝敬文化的人士认为，古语云，为人子女者，不知医为不孝。现代人为父母而不知医实在是少之又少，不懂得父母所在年龄段的滋补养生之道，又怎么懂得孝敬父母了？

中华儿女不缺对父母的孝心。但光有孝心就够了吗？答案无疑是否定的。如果不懂父母生命周期所需，不懂中老年人滋补养生之道，儿女们的“孝心”，反倒可能对父母身体造成伤害！孝敬不仅需要孝心，更需要孝敬能力！

如果，你是一个孝心儿女；如果，你又没有孝敬能力。那你是否已经意识到：你的孝心，你孝敬的礼品，可能没有实现爱父母的目的，反倒害了父母？

## 有多少孝心“害”了父母身体

子女孝敬父母礼品，是为了表达自己对父母的爱，希望父母能受益于孝敬的礼品。但我们的调查却显示，有30%的儿女选择将烟酒作为孝敬首选。相信几乎所有人都知道烟酒不利于身体健康，既然如此，那么我们为何还要送父母烟酒呢？可能送烟酒的子女们会很委屈：爸妈就好这一口，而且那么多人都在抽烟喝酒，也不会有太大的影响了。

“投父母所好，还是真正的为父母做点有益他们的事，这是作为孝心儿女首先应该弄清楚的事。送烟酒表面上让父母高兴了，但你今天的这份‘孝心’，可能明天就是父母患病的根源呢！”某知名社评人表示。

调查也显示，随着社会健康意识的提升，也有部分儿女开始买一些保健品给父母。可惜大部分买滋补品的儿女，是知其然不知其所以然，除了贵不贵，根本不知道对不对，好不好。比如有的儿女会给父母买海参、鲍鱼、雪蛤等高端滋补品，以为这才是更好的孝敬。却不知中老年人运化能力下降，长时间服用这些阴寒、难以运化的东

西，反倒会损害父母的健康。因为不懂滋补，又有多少孝心反倒误了父母的身体？

子女的孝心是为了更好的爱父母，但因为不懂滋补，使得90%的儿女都不懂如何孝敬父母。让原本爱父母的孝心，反倒害了父母，这是所有人都不愿意见到的。而且更为可怕的是，会有更多的子女意识到父母健康的重要性，买滋补品孝敬父母的比重会越来越高。而不懂滋补是一种社会常态，这种常态可能会让更多子女的孝心害了父母。

对此，中国中医药报社社长兼总编辑王淑军表示，在当代，“知医”可能要求比较高。但我们起码要知道，哪些滋补品是不适合老年人服用的。我们可能无法在短时间内，掌握父母所在年龄段的滋补养生之道，但我们可以学习曾国藩、朱熹的孝敬之道，选择一些合适的滋补品来孝敬父母。

## 曾国藩、朱熹垂范，国医大师 详解孝敬为何首选东阿阿胶

在此秋冬时节，该如何让父母正确进补呢？在2013中华儿女孝心行动启动仪式现场，笔者特意采访了国医大师张

学文，为全国孝心儿女们支招。

张学文表示，阿胶这一滋补品，本身肺肾双补，不仅能补阴，也能助阳。更重要的，阿胶“适宜久服”，久服、常服阿胶，不仅能保养身体，还能延长寿命，这正是父母养生进补之所需，子女孝敬之所急，所以用阿胶孝敬父母还是非常适合的。

他同时强调，如今滋补品太多，进口的甚至比国产的还多。但是，像阿胶这样有两三千年历史的滋补上品，是很少的。帮父母养生进补，孝敬父母，应该首选阿胶。但要达到尽孝的目的，还需注意选用最地道的东阿阿胶。因为中医用药特别讲究道地药材，道地与非道地相比功效是相去甚远的。现在阿胶品牌虽多，但“真正的阿胶是用阿井水熬的，那才叫正品”。

在中医典籍中，几千年来，阿胶一直都是一个备受历代名医青睐的滋补品，也因此历代名流们都讲究用东阿阿胶来孝敬父母，并形成一种孝敬传统。

宋代理学宗师朱熹曾在家书中殷切叮嘱母亲养生之道，“慈母年高，当以心平气和为上。少食勤餐，果蔬时伴。阿胶丹参之物，时以佐之。延庚续寿，儿之祈焉”。而后世的儒学大师曾国藩也曾在家书中嘱咐老母亲，“阿胶系毛

寄云所赠，最为难得之物，家中须慎重用之”。据曾国藩第六代嫡孙曾樾先生介绍，其先祖曾国藩在家书中不下于6次提到阿胶，并嘱咐家人用法。

透过“朱·曾”的家书，看到是他们东阿阿胶滋补价值的高度推崇，以及他对父母拳拳真挚的孝心。据国家级非物质文化遗产东阿阿胶制作技艺代表性传承人秦玉峰介绍，东阿阿胶之所以拥有备受推崇的滋补价值，成为古今一致的孝敬首选，主要在于其有传承了千年的三宝——东阿水、国家级炼胶保密工艺及纯正驴皮。而要同时满足这三大生产条件，非国家级道地药材生产基地不可！

在当下，孝敬能力还体现在如何兼顾成本与滋补功效。每天服用海参，日成本就得80元；服用高档虫草则上千。东阿阿胶“久服轻身益气，延庚续寿”，滋补价值不逊于虫草、海参，但以每日6克来算，日成本仅为10元左右。每月不足五百元的费用，便可尽享历代名医与显贵青睐的滋补功效。

真正爱父母，天下孝敬儿女就应该提升自己的孝敬能力，懂得父母生命周期的滋补所需，懂得选择合适的滋补品孝敬父母。这样，我们的孝心才能做到“有爱无害”。 (文/志云)

传承2000多年  
国家非物质文化遗产  
进|补|必|选  
东|阿|阿|胶

OTC 请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。注意事项详见说明书。品名：阿胶 国药准字Z37021888 鲁药广审(文)第20131100317号  
咨询热线：800-860-8388 400-818-0106 山东东阿阿胶股份有限公司



## 熬|阿|胶 写|家|书 尽|孝|心

- ◆ 11月10日，东阿阿胶开展大型“熬阿胶 写家书 尽孝心”活动，现场给父母亲写家书并举行熬胶大赛活动，敬请参与！
- ◆ 活动地址：  
沃尔玛购物广场济南泉城路店（悦荟广场）。咨询电话：0531-86111067