

# 身体健康 谁做主

常说父母养育不易，一辈子的辛劳全为了孩子。到了老了才发现，年轻时那股精神头全然消退了。人老了，身子骨也着实不比年轻了，动辄就要千谨慎万小心才行。特别是子女没法时刻陪护在身边的老人，一旦不小心摔着碰着，对身体稍加不注意，很容易就进医院。等老人身体真的出现状况了，子女再匆匆赶到医院，这时往往后悔莫及，为什么不能提前预知老人的身体状况呢？为什么平时不能多注意老人的生活起居呢？何以至老人的身体到如此地步都不清不楚呢？

当然，对父母的孝心是存于每个子女心里的。谁都想让自己父母的身体健健康康、硬硬朗朗的。只是可能每个人的表现方式不同，这往往表现在很多方面，或者是过节回家给父母塞上百块钱，或者是为父母添置几件过年的新衣，更或者是为父母请保姆请家政让老人少干活。然而这些表现其实不都是为了一个目的么？那就是想让老人健康。人到老了，健康就是根本，是一切的根源。

有个朋友最近为了父母的身体状况头疼不已。父母身体一向不好，还总爱忙里忙外的。他平时工作忙，几乎帮不了什么，每每提及总是辛酸。但是朋友却是个很细心的人，对父母的孝心在外也是有口皆碑的，相比于有些人是逢年过节才买点东西回去孝敬父母，他则是三天两头往家跑，每次回去从未空过手，都是大包小包，手上拎的全是补品和父母日常生活所需。他总说父母的健康是他每年过年最大的心愿。现在离新年剩下没几天了，父母身体最近还时常有点不舒服，真的令他头疼，有时候晚上也睡不着觉。而且过年的时候有的老人还忌讳去医院，真怕过年期间大家都欢喜过节的时候老人再有啥意外。

显然，从人们给老人送礼来看，人们对老人身体状况的关注程度还是很高的。而且不仅是老人，现在物质水平高了，很多年轻人也希望在平时忙碌高压的生活状态下能有个健康的身体。在如今送健康礼大行其道的时代，与其说给父母送钱送衣服，倒不如彻彻底底地对老人的身体进行一个全面的了解，顺便也对辛苦工作了一年的自己的身体做个了解。带上全家去体检吧，体检成为时下最流行的送健康方式还是自有其道理的。体检后在全面了解之后也好给父母给自己的健康做个规划。在新年里，就让体检给父母给自己给家人献上一盘丰盛的健康大餐。

今天C12版的健康·主打中将对大家新年送健康礼的选择上做个推荐，让专家来带您了解体检，做个健康上的明白人。C13版中丰盛的年夜饭让人开始期待，那么年夜饭到底要怎样吃才能营养健康兼备呢？专家为您解答。而C15版中的养生达人栏目中，本期的养生达人会带您转换视角，从中医方面看待养生。

岳惠惠





