



笑法养生

上天赐你不花钱的灵丹妙药

李尧燮◎著



有些顽疾药物难以根治，有一种疗法却可以治愈顽疾，并让您由内而外地健康
真正的养生法并不仅仅是指饮食、生活方面的调节，更重要的是要有一种正确的养生观
观念正确了，健康、长寿也就不再是难题了

圖書在版編目 (CIP)

笑法養生 / 李堯變著. — 長春: 吉林科學技術出版社, 2008.4
ISBN 978-7-5384-3928-4

I. 笑… II. 李… III. 養生—方法—研究 IV. R512

中國版本圖計局 2008 年第 3 次審定

每天健康一点点系列 三

笑法養生

上天賜你不花錢的靈丹妙藥

李堯變◎著 笑法養生

——上天賜你不花錢的靈丹妙藥——



吉林科學技術出版社

如何印刷問題，可向本館諮詢

图书在版编目(CIP)数据

笑法养生/(韩)李尧燮著;金晶,张相宇译. —长春:吉林科学技术出版社,2008.9
ISBN 978-7-5384-3956-4

I. 笑… II. ①李…②金… III. 养生(中医)-基本知识
IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第135034号

中文简体字版©2008 由吉林科学技术出版社出版发行
本书经由韩国泰山图书有限公司授权。
同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本
非经书面同意,不得以任何形式任意重排、转载
吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2008-1812
PEOPLE WHO CREATED A MIRACLE WITH LAUGHTER
Copyright © 2007 by Lee, Yo-seb
All rights reserved.
Original Korean edition was published by Dasan Books Co., Ltd.
Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Dasan Books through PK
Agency Korea

笑法养生

——上天赐你不花钱的灵丹妙药

- | | |
|-----------|--|
| ◎作者 | (韩)李尧燮 |
| ◎译者 | 金晶 张相宇 |
| ◎责任编辑 | 杨富华 李梁 马艺轩 |
| ◎装帧设计 | 孙明晓 张虎 王阿娜 |
| ◎出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85619083 |
| ◎储运部电话 | 0431-84612872 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 长春新华印刷有限公司 |
| ◎纸张规格 | 720mm × 990mm |
| ◎开本 | 16 |
| ◎印张 | 13.5 |
| ◎字数 | 156千字 |
| ◎版次 | 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷 |
| ◎书号 | ISBN 978-7-5384-3956-4 |
| ◎定价 | 29.00 元 |

如有印装质量问题,可寄本社调换

序 | 教你幸福度过每一天

有钱、有地位，并不代表幸福。成功人士的确令人羡慕，但越是成功，就越是有压力和责任，因而生活中总是充满忧虑与紧张，这种现象比比皆是。幸福的前提就是坚信自己是幸福的。下面让我来教你幸福度过每一天的秘诀：

1. 让你的言行体现幸福

带着明快的表情，欢快地说、乐观地思考、热情地待人。想要幸福，就要言行体现幸福，不用多久幸福就会变成事实。

2. 清晨照张幸福照

清晨，你需要做的第一件事情就是用你的手机拍下自己的幸福表情，让这个表情陪伴你一天。有事儿没事儿拿出来看看，想生气时拿出来看看，感到气馁时拿出来看看……所有的烦恼都会烟消云散，你将体会到柳暗花明又一春的喜悦。

3. 多模仿小孩子的面部表情

当感觉心情沉重或不安时，看到小孩子的面部表情，你会稍许感到欣慰，冲动的心也会平复很多。请你也跟着小孩子一起笑一笑吧，天真无邪的笑容会拥你进入幸福的海洋。

4. 只说有关幸福的话语

只是说一说有关幸福的话语，你也会感觉比原来变得幸福得多了，这是因为这些话语本身就是笑容的替身。

5. 抛弃那些否定的话语

当事与愿违、遇到难事、感觉过多压力和心情不悦时将这些一股脑地掸掉。不要犹豫、不要胆怯，你的心情会开朗许多。

原因。这些人聚集到一起就是为了“共享欢笑”，他们也正拭目以待着组织者的出现，而这名奇装异服的男子正是马丹·卡塔利亚博士。

这些专注于“笑”的人们，其姿态也如万花筒般极富特色、各式各样。有的人张口吐舌、捧腹大笑，正所谓“狮子型笑”；又有的人如同手拿两个牛奶杯，上下不停地摇晃，还时不时地发出“啊呀呀呀……”的叫喊声，正所谓“摇牛奶型笑”；还有的人仿佛喝了滚烫的热汤一般，一边用双手不停地扇动，一边发出“嘿嘿……”的叫喊声，正所谓“喝热汤型笑”……

马丹·卡塔利亚博士认为“笑”不仅能影响个人、社会，而且还会影响整个国家。带着这种观点，他创建了欢笑俱乐部。俱乐部的重要活动之一就是每当清晨，俱乐部的成员聚集到附近的公园或购物中心，一起大笑30分钟。起初，俱乐部的规模不算太大，但是发展到今天，它已是包括了全世界一千二百多个地区，成员多达200万人的大型俱乐部。不仅在印度，而且在英国、德国、瑞典、挪威、丹麦、加拿大等西欧地区各国，甚至在美国也有数百个这种欢笑俱乐部。

在神秘的印度古国，令人神往的异国风情，再加上这些欢笑着的人们表露出的幸福表情，使我感到既困惑又羡慕。从那以后，我开始关注马丹·卡塔利亚博士和他的欢笑俱乐部；并决定对我的病人也使用欢笑疗法。为此，我曾独自住进无人的深山之中，练习了长达五天的“笑”。不论是吃饭，还是做运动都不停地大笑。我一心想帮助病人，使他们无论何时、无论何地都拥有笑容，都保持乐观的心态。为了尽快达到并长时间保持最佳的工作状态，我更加努力地去了解“笑”，更加积极地搜集各种有关于“笑”的资料。

随着对“笑”的更深层次的认识和理解，我越来越坚信“笑”具

有治愈疾病、改变人生的功效，也怀着“让4000万韩国人民都笑起来”的愿望，创办了韩国欢笑研究所。

卡塔利亚博士的欢笑俱乐部就此成为了我人生中的转折点，卡塔利亚博士也便成了我生命中的大恩人。自那时起，我一直盼望着有机会能结识到卡塔利亚博士，而这个愿望在8年之后才得以实现。在卡塔利亚博士主办的“世界欢笑瑜伽与冥想教育者研讨会”中我终于如愿以偿了。

“How do you do? I'm from Korea . (您好！我来自韩国。)”

听到我的自我介绍，卡塔利亚博士面露喜色地道：

“How do you do? Are you Joseph? I want to meet you so much . (您就是李尧燮所长吧？很高兴见到您！)”

当时，博士的回答使我感到非常意外，后来才得知卡塔利亚博士通过《纽约时报》、《国际先驱论坛报》等媒体的报道，对我以及韩国风靡的欢笑热潮早已有所耳闻。卡塔利亚博士认为韩国掀起的欢笑热潮与其他国家相比更具规模，与此同时，也对我在其间的工作给予了肯定。得到博士的赞赏，喜悦之情溢于言表，作为大韩民国国民，感觉无比自豪。

现在，作为欢笑疗法的一名专业人员，我的职责就是运用欢笑疗法，使人们找回健康，使他们带着笑容重获新生。自从创立韩国欢笑研究所以来，我从事“笑”学的研究和传播工作已有十余年的光景。在此期间，研究所培养了众多“笑”学方面的专业人士，他们在所有需要笑声的地方，努力实现着“笑”的价值。真的没有想到，“笑”竟然有如此大的感染力。

起初，当我开始着手研究和传播“笑”学，并打算以此作为第一

职业的时候，曾有许多人不解地问我：“笑有什么可研究的？”、“笑能养活自己吗？”

每当遇到这种情况我总是面露笑容、肯定地回答他们：“笑真的有神奇的功效，越是深入研究，‘笑’带给我的惊奇就越多。‘笑’当然能养活我，你看！我现在不是活得很好吗？”

夫人时常羡慕地对我说：“你可真好啊！鱼和熊掌亦可兼得，既能玩乐又能赚钱，你肯定会长寿的。”

如今，她也加入了韩国欢笑研究所，也和我一起从事着关于“笑”学的研究和传播工作。据研究：与人同乐要比独自欢笑具有高出33倍的功效。夫人的加入使我的研究所如虎添翼，获得了比以往更多的成果。“笑”，一起笑的人越多，其传播速度就越快，效果也越强烈。

这是一本积累了我多年所经历的书，通过本书想与大家分享我的所见所闻——无论是身体的疾病、心灵的创伤、个人的困苦、打工者的辛酸，还是创业过程中的磨难，“笑”在人生中的种种非常时期都创造出了惊人的奇迹。通过了解这些用欢笑创造出奇迹的人们，您可以从中获取面对困苦坦然一笑的秘诀，同时，也真诚希望您在人生的旅途中尽情感悟“笑”的奇迹。

李尧燮

2008年6月8日

前言 | 不花钱的灵丹妙药——笑

若问为何而活，只为“笑”。没有任何一句话能如此贴切地概括出我们的人生。十年前我曾帮助那些站在绝望边缘的人们，使他们重拾笑容；如今，随着岁月的流逝，我更加深刻地领会到了“笑”所代表的真正含义。我想，我是一个幸运儿，因为我能如此笑着活在这个世界上……

古人云：人的一生会有三次机遇。我的第一次机遇就是随着印度孟买的内科医生——马丹·卡塔利亚博士（Dr. Madan Kataria）的出现悄然而至的。

那时，我从事有关癌症病人的心理咨询工作。通过与众多癌症患者的接触，我发现心态乐观的病人，最终能够痊愈的几率要比其他人高很多。当时，我最关心的一个问题就是如何才能更好地帮助这些病人，正当我苦于无助的时候，偶然间看到了有关于卡塔利亚博士和欢笑俱乐部的电视报道，由此我的人生发生了重大的转变。

太阳刚刚升起，四面八方的人们陆续向公园拥过来，不觉间已聚集近四十人。过了一会儿，一名头戴夸张饰品、一只脚穿着白色鞋、另一只脚穿着黑色鞋的古怪装扮的男子缓缓出现。顿时，在场的所有人不约而同地大笑起来。

令人意想不到的是，这名男子的奇异装扮并不是引起这场大笑的

目 录 CONTENTS

第一章 感到身心疲惫时，笑

“笑”使女人美丽 _15

◇如何让癌症患者用笑声击退痛苦 _29

超强疫苗——帮我们对抗癌细胞 _30

◇不得不笑的秘诀 _39

改变人生的超能量 _40

◇主妇们笑着做家务的秘诀 _48

幸福的必要条件 _50

◇与婆婆处好关系的秘诀 _57

“笑”是自信的开始 _58

◇商业谈判获胜的秘诀 _65

生命的定力——让我们冲破难关 _66

◇“笑”与金钱无关，让我们笑得更加灿烂的秘诀 _73

第二章 面对亲人不睦时，笑

爱笑的母亲——最好的母亲 _77

◇变成快乐爸爸的秘诀 _86

爱自己的最佳方式 _87

◇成为八面玲珑职场一员的秘诀 _93

三天两宿——变成欢乐家庭 _94

◇成为笑容家庭的秘诀 _103

创造奇迹——将丈夫的冷漠化为热情 _105

◇达到两倍“笑”效的秘诀 _117

能治愈疑难杂症的纯天然药剂 _118

◇用笑容养育孩子的秘诀 _125

笑声中我的孩子在改变 _126

◇保持积极生活态度的秘诀 _136

爱笑的孩子成绩好 _137

◇让成绩直线上升的秘诀 _143

目 录 CONTENTS

第三章 厌倦于无期的打工生涯时，笑

饭店高朋满座的绝招——让客人“笑”_147

◇吸引顾客的秘诀_153

提高业绩的最佳市场营销策略_154

◇事半功倍的秘诀_159

高明的医师和护士会让病人“笑”_160

◇健康生活的秘诀_166

301 邮递“笑容”的邮局_167

◇赢得印象满分奖的秘诀_174

“笑”战略——救活一个濒临倒闭的企业_175

◇营造身心健康的秘诀_179

3. 1994. 14



第一章 ——感到身心疲惫时，笑

第四章 创业中经历磨难时，笑

想要忠诚，就先让员工快乐 _183

◇影响销售量的经营秘诀 _188

顾客满意百分百 _189

◇成为员工向往企业的秘诀 _194

想要提高销售额，就先让员工笑起来 _195

◇HI-MART 笑容经营的秘诀 _203

笑，让顾客的心 _204

◇创造网站上百万点击率的秘诀 _209

永登浦居民走入区行政厅的目的——只为“笑” _210

后 记 谁是最勇敢的人——面对困难坦然一笑

“笑”使女人美丽

超强疫苗——帮我们对抗癌细胞

改变人生的超能量

幸福的必要条件

“笑”是自信的开始

生命的定力——让我们冲破难关





“笑”使女人美丽

笑容是最难抵挡的魅力

自2002年起韩国笑容研究所就着手举办起了“笑容”晚会。一提及“晚会”二字，人们通常都会联想到载歌载舞的画面，但是此次的“笑容”晚会不同于以往的庆祝晚会，它是让参加者们在晚会现场，一边学着如何欢笑，一边尽情享受“笑”所带来的快乐。

依稀记得研究所曾为“疲于奔波的父亲们”举办过一场“笑容”晚会。在晚会中还特意安排了一个“Surprise（惊喜）”环节，就是参加晚会的每一对夫妻，都要互为对方读一下自己亲手写的信件。当时人们激动的神情至今令我记忆犹新。在我们的生活中，只有在两个人热恋的时候才写过情书，吐露过真情，而在过后的婚姻生活中，几乎没有人再用这种经典但又古老的方式进行交流。日常生活中的琐碎和



单调早已取代了这种浪漫，使我们变得既冷漠又无情。而在晚会中的这一环节，久未深谈的丈夫和妻子在烛光下被安排到了一起，含着眼泪缓缓倾诉和默默地倾听。在这过程中，我也深深体会到了家庭的珍贵，也再次确信了“笑”在我们的平凡生活中扮演着多么重要的角色！相互袒露心声，共同分享笑容，两个人在不知不觉间找回了初恋时的心跳感觉，也再次体会到了久别的、来自爱人的关怀。

为移居到韩国的人们所举办的一场“笑容”晚会，同样给我留下了难忘的回忆。记得当时参加晚会的特邀嘉宾中有一对夫妻，当初结婚的时候因为经济上的困难，没能举行过仪式。而在当天的晚会现场，人们用震耳欲聋的欢笑声和如海浪般美丽壮观的鲜花，为这对夫妻举办了一场“万人婚礼”。

再者，为自闭症儿童的父母们举办过的那场晚会也至今记忆犹新。这些特障儿童的父母们所承受的该是多么沉重的压力！在那次晚会的现场，这些伟大的父亲和母亲们终于可以挺起腰背、放下重担，痛痛快快地放声大哭了一场，接着又释怀地露出了笑容。一直以来所承受的压力和早已遗忘了的笑容，都在此刻得到了绽放。

回想起曾经的一幕幕，发现每一瞬间都是如此难忘和珍贵。每当凝视着人们脸上洋溢着的笑容和幸福之情的时候，我都不由地感叹：“因为欢笑，我们幸福！”。

如果，一天坚持15秒大笑，会增加两天的寿命；如果，一天坚持45秒大笑，会有效抵御高血压及精神压力。^[1]

——摘自이요셉著的《하루 5분 웃음운동》