

「日」伊藤一辅 著 杨玉辉 译

欢笑健康书 病来自己医

よく笑う人はなぜ健康なのか

减少压力提高免疫力

改善风湿性关节炎/激活大脑

减缓老年痴呆/抑制血糖升高

坏系统疾病/消除便秘

应性皮炎乃至ED

痛/抑制过敏反应/安神助眠

症发生/减肥瘦身

天, 变自信/延长健康寿命

心脏病、关节炎、糖尿病、皮炎……
都通过欢笑好转了！

东方出版社

笑与健康
妙不可言



「健康」是每个人最关心的话题，也是每个人最应该重视的问题。

本书以「健康」为主题，从「健康」的定义、健康的要素、健康的维护、健康的提升、健康的挑战、健康的未来等六个方面，深入浅出地探讨了「健康」的内涵与意义。

—— 王阳明

欢笑健康书 病来自己医

本书以「健康」为主题，从「健康」的定义、健康的要素、健康的维护、健康的提升、健康的挑战、健康的未来等六个方面，深入浅出地探讨了「健康」的内涵与意义。

本书以「健康」为主题，从「健康」的定义、健康的要素、健康的维护、健康的提升、健康的挑战、健康的未来等六个方面，深入浅出地探讨了「健康」的内涵与意义。

本书以「健康」为主题，从「健康」的定义、健康的要素、健康的维护、健康的提升、健康的挑战、健康的未来等六个方面，深入浅出地探讨了「健康」的内涵与意义。

本书以「健康」为主题，从「健康」的定义、健康的要素、健康的维护、健康的提升、健康的挑战、健康的未来等六个方面，深入浅出地探讨了「健康」的内涵与意义。

本书以「健康」为主题，从「健康」的定义、健康的要素、健康的维护、健康的提升、健康的挑战、健康的未来等六个方面，深入浅出地探讨了「健康」的内涵与意义。

本书以「健康」为主题，从「健康」的定义、健康的要素、健康的维护、健康的提升、健康的挑战、健康的未来等六个方面，深入浅出地探讨了「健康」的内涵与意义。

本书以「健康」为主题，从「健康」的定义、健康的要素、健康的维护、健康的提升、健康的挑战、健康的未来等六个方面，深入浅出地探讨了「健康」的内涵与意义。

本书以「健康」为主题，从「健康」的定义、健康的要素、健康的维护、健康的提升、健康的挑战、健康的未来等六个方面，深入浅出地探讨了「健康」的内涵与意义。

本书以「健康」为主题，从「健康」的定义、健康的要素、健康的维护、健康的提升、健康的挑战、健康的未来等六个方面，深入浅出地探讨了「健康」的内涵与意义。



伊藤一辅 著 杨玉辉 译

笑健康书 病来自自己医

よく笑う人はなぜ健康なのか



笑与健康
妙不可言

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

病来自己医: 欢笑健康书 / (日) 伊藤一辅著; 杨玉辉译. —北京: 东方出版社, 2010
ISBN 978-7-5060-4079-2

I. ①病… II. ①伊… ②杨… III. ①保健—普及读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 245310 号

Yoku Warau Hito wa Naze Kenkou Nanoka by Kazusuke Ito

Copyright © 2009 by Kazusuke Ito

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by Oriental Press,

All rights reserved

Original Japanese language edition published by Nikkei Publishing Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Nikkei Publishing Inc.

through Nishikawa Communications Co., Ltd.

本书版权由北京汉和文化传播有限公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2010-7105 号

病来自己医: 欢笑健康书

作 者: [日] 伊藤一辅

译 者: 杨玉辉

责任编辑: 姬 利 吴 婕

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京印刷一厂

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 670 毫米×890 毫米 1/16

印 张: 11

字 数: 95 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4079-2

定 价: 23.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

前 言

人为什么会笑？又为什么会哭泣呢？

我认为，通常情况下，人们的笑总是在无意识中自然而然地发生的。开心或愉悦的时候，笑容会自然流露出来，打招呼致意时人们也会展露笑颜。而悲伤、寂寞或感动之时人们会流眼泪。人类从很早时起，就对“笑”与“哭泣”开展了很多研究，而这些研究大多是从社会与文化的层面对“笑”与“哭泣”进行考察的。

古语说“笑纳百福”，这种表达“笑有益于健康”之意的谚语在世界各地都有流传。每个人都能意识到笑的重要性，然而笑为何有益，自然科学或医学中却鲜有研究。

近年来，关于“笑”的自然科学有了一定的发展，笑与健康相关的谚语不断得到医学的实证。研究证明，笑不但能增加体内自然杀伤细胞的活性，从而摧毁癌细胞，提高免疫力，改善风湿性关节炎病，而且还具有缓解

精神压力、激活大脑功能、降低血糖等多种作用。人们发现，笑对健康的功效多种多样，而哭泣也具有与笑同样的效果。

近年来，笑与健康的关系屡屡被医学界所提及。例如2007年，日本医学会在第27届大会期间，举行了题为“笑与医学——笑才是健康的秘诀”的公开座谈研讨会；日本心脏病学会也在第55届大会上，举行了题为“用笑驱走心脏病！”的市民公开讲座等等。此外，幽默演讲、医院内单口相声、笑疗师、临床小丑等开始活跃在临床医疗领域，并且日益引起世人的关注。笑像一阵清风吹进了医疗领域。

作为循环器官专科医生，我一直从事以心脏为主的循环器官的诊疗工作。心态以及情感与循环系统疾病有着密切的关系。我接诊过很多因精神压力过大导致突发心脏病，以及因长期精神紧张导致生活习惯病的病人。

在对这些患者的治疗中，我采用了欢笑疗法。一位正值盛年的中年男性患者因一起事故患上了心肌梗塞，经过治疗后病情好转顺利出院，然而他因为担心心脏病可能再次发作而导致了恐慌症，出院后无法工作并陷入抑郁状态。

在施以药物治疗的同时，我对这名患者采用了欢笑疗法，结果他的恐慌症再没有复发过，并重新回到了正常的生活轨道。

地球上生存着为数众多的生物，然而这其中会笑的唯有人类。实际上，在人类漫长的进化过程中，笑作为“人类生存不可或缺的重要本能”出现，并得以继承至今。人类是无法独自一人生存的。从出生开始，人类就在父母的抚育下，在家庭、学校、社会中生活。于是，笑作为一种可以维系良好人际关系的交流方式出现了。

另外，人类为了生存下去必须保持健康状态，笑也是为此而产生的。那么，所谓“健康”到底是指什么样的状态呢？对这一状态的认定方式是随着时代的变化而变化的。从前，不论东西方，人们认为那种能够身体健全地进行日常生活，精神状态稳定，身体感觉清爽的状态就是健康状态。

但是，随着医学检查方法的进步，人们发现原本认为健康的人其实也患有各种病症。而进入长寿社会，乃至超压力社会的当今，健康的概念已经演变为：在不断变化的环境中保持良好的适应能力与生活能力。

21 世纪的健康概念首次完整涵盖了身体、心理、精神等三个方面，人们也开始意识到身体、心理、精神这三者与笑密切相关。人类是为了能够健康地活下去才进化成为“会笑的生命体”的。

现代医学建立在笛卡尔主张的身体与精神各自独立的“身心二元论”基础上，并取得了显著的进步。然而，这样就能称得上万事大吉了吗？传统佛教主张“身心如

一”，认为身体与精神是一体的。古今医学大家们也都非常了解精神修整对于健康的重要性。古希腊医圣希波克拉底曾经说过：“医生的职责在于帮助我们提高体内原本具备的恢复健康的自然能力，最好的医术是在面对深受病痛折磨的病人之时，能够给予病人关爱并解除其身心痛苦的技术。”在现代医学高度发达的当今，人们对于身心沟通的重要性又有了新的认识。

日野原重明先生（圣路加国际医院理事长）曾教导学生说：医为艺术。这里所说的“艺术”，指的是“使人感动，唤起其原本具有的丰富感性，激活其身体及精神的行为”。这种艺术的内容或许因人而异，但是都会给予病人以很大的帮助。而“笑”作为其中的艺术之一，也会在很大程度上发挥作用。

人类具有高等智慧，因而创造了高度的文明。医学上也取得了显著的进步，日本成为世界首屈一指的长寿国家。然而，日本人真的体会到这种世界第一的幸福了吗？已经变得更加聪明的人类却越来越为未来而感到苦恼，这难道不是在体会长寿的烦恼吗？

这个世界上会笑的唯有人类。即使是在绝望之时，笑也能给人以活下去的力量。对于烦恼过度的人类来说，笑可以说是上天赐予的礼物。希望大家能够运用这种“笑的力量”，更好地应对压力社会，延长健康寿命，也希望每一个人都能在自己的欢笑、别人的欢笑、乃至共

同的欢笑中（偶尔也在自己的哭泣、共同的哭泣中）愉快地度过自己的人生。

本书着眼于“笑与健康的关系”为大家作一些介绍。令我感到意外的是，笑与健康之间的紧密关系并不为大家所熟知。相信在对“笑的力量”有所了解之后，大家的生活方式一定会发生改变。



前言	001
----------	-----

第一章 用笑延长“健康寿命”

世界第一长寿国——日本	001
日本长期卧床与老年痴呆症也是世界第一	003
长寿难道是痛苦	004
《格列佛游记》中的长生不死人	006
如何避免生活习惯病	007
“健康痛快运动”与冲绳危机	009
与时俱进的健康定义	011
衰老即是适应力下降	013
不使用就会衰老的人体机能	015
年纪越大笑容越少	016
心态年轻身体也会年轻	019
——欢笑小憩 笑的词源	020

第二章 欢笑医学的先驱——诺曼·卡森斯

欢笑疗法的起源	023
让自己体内的“医生”发挥作用	025
将欢笑带进病房	026
从报界到医学界	028
诺曼·卡森斯想说的话	029
——欢笑小憩 日本各地关于“笑”或“哭” 的祭礼	030

第三章 “身”与“心”的结构

“心”在日语中究竟是什么意思?	033
自古以来人类对身心关系的认识	036
身体守护系统的阐述	039
致压因素与压力	041
良性压力与恶性压力	043
心理神经免疫学的诞生	044
——欢笑小憩 微笑的佛像	046

第四章 人类是会笑的生命体

为什么只有人类学会了笑	049
婴儿会笑之前	051
沉默婴儿与养育期的压力	053

始终不会笑的狼孩阿玛拉与卡玛拉	054
笑与成长及社会的关联	055
笑的分类	057
——欢笑小憩 为您奉上来自北方的欢笑	061

第五章 笑对健康如此有益

减少压力 提高免疫力	063
单口相声对风湿性关节炎患者产生的作用	067
用笑来消除不安的幽默演讲	071
笑能激活大脑	074
丰富的精神生活能减缓老年痴呆	077
笑如跑步	080
笑能抑制血糖升高	081
笑能改善特应性皮炎乃至 ED	083
笑能消除便秘	085
笑能使人变美，变自信	087
笑能延长健康寿命	088
——欢笑小憩 另类诺贝尔奖	089

第六章 不论男女，大家都来流眼泪

人生常有泪水相伴	093
人类的成长与眼泪的发展过程	095
为什么只有人类因情感而哭泣	097

关于眼泪的最新研究	099
哭泣与大脑活动的关系	102
“哭泣”能否应用于医疗	104
——欢笑小憩 笑与体育运动	106

第七章 笑为什么对健康有益

人类大脑的进化	109
笑是人体的健康机制之一	111
笑是打开健康基因开关的按钮	118
——欢笑小憩 阿依努人的五心神	119

第八章 压力是心脏的大敌

心脏难敌精神压力	121
笑对于循环系统疾病的预防作用	127
幸福使人健康	128
“欢笑日志”的效果	131
容易罹患心肌梗塞的性格	132
改变 A 型行为	136
——欢笑小憩 心脏与心	139

第九章 笑是上天赐予苦难中的人类的礼物

痛苦之时更需要欢笑	141
衰老与幽默	144

临终关怀中的幽默	145
心灵护理的开始	147
美国在“欢笑疗法”方面所作的努力	148
日本最近开始展开的“欢笑疗法”	150
微笑是体贴与爱的表现	152
微笑是情感纽带	153
——欢笑小憩 笑与和平	154
后记	157

第一章 用笑延长“健康寿命”

世界第一长寿国——日本

正如亚历山大大帝（公元前 356 年—前 323 年）与秦始皇（公元前 259 年—前 210 年）都曾运用权利与财富寻求长生不老药一样，无论在世界的东方还是西方，长寿都是很多人追求的梦想。据说生活于日本战国时代的织田信长常常吟唱着“人生在世五十年”而边歌边舞。对于当时的日本人来说，五十岁已经是长寿了。

现在我们回顾一下日本人的平均寿命。日本是在明治时期开始有准确的统计数据的。根据这一统计数据，1900 年（明治 33 年），由于围产期及婴幼儿期死亡率较高，男性平均寿命为 36 岁，女性为 37 岁；到了 1921 年（大正 10 年）日本人的平均寿命终于达到了男性 42 岁，女性 43 岁。第二次世界大战前，日本人的平均寿命与世

界人口的平均寿命处于同一水平，但在文明国家中属于最低的。日本人的平均寿命超过 50 岁是在战后的 1947 年（昭和 22 年，也就是我出生的那一年），当时男性平均寿命 50 岁，女性 54 岁。

日本人的平均寿命过 50 岁大关后，就以世界前所未有的速度增长。2007 年（平成 19 年）达到了男性 79.2 岁，女性 86.0 岁。尤其是女性的平均寿命，连续 23 年保持世界第一的记录，男性也仅次于冰岛与香港，排在世界第三位。也就是说，如今日本已成为世界第一长寿国。

说起日本人长寿的原因，一般认为首先应该归功于日本的全民医疗保险制度与较高的医疗水平，此外，日本人的饮食等生活习惯也是长寿的重要因素。日本饮食中原有的盐分过多、蛋白质较少等缺点已经得到了改善，具有脂肪含量少、营养均衡的特点，这种饮食特点成为长寿的一个很重要的原因。

日本人的卡路里总摄取量与糖分摄取量较少，肥胖指数（BMI）超过 30 的成年人（即肥胖人口）比例也很低。根据 2003 年的数据，美国的肥胖人口比例为 30.6%，而日本只有 3.2%。在每隔十年的肥胖人口增长率方面，日本也明显低于其他国家。世界各国现在纷纷开展研究学习日本。

美国的一位研究人员指出：日本人的长寿原因除了医疗制度、医疗技术、低脂的生活习惯以外，还有一种

“无奈”精神。这充分表明了心态的重要性。

日本长期卧床与老年痴呆症也是世界第一

实际上，寿命分两种。一种是用“平均寿命”表示的生理年龄，一种是世界卫生组织（WHO）提倡的“健康寿命”。所谓“健康寿命”，是指非长期卧床，生活基本可以自理的寿命。如果因长期卧床导致生活质量下降，就不能称之为健康寿命。

日本是世界第一长寿国，但是在长期卧床时间方面男性平均约为 6.3 年，女性约为 7.9 年（2003 年统计）。实际上日本也是世界上长期卧床时间最长的国家。长期卧床期间需要护理。导致长期卧床的最常见的原因是高血压所伴随的脑血管疾病，其次是骨质疏松导致的骨折，以及老年痴呆症。这三种原因导致的长期卧床约占总数的三分之二。

在福冈县福冈市附近，有一座名为“久山町”的 7000 人的小城。这是一座再普通不过的小城，有关部门自 1961 年起，开始以这里的全部居民为对象，进行有关生活习惯病的疾病学调查研究。

其中一项是关于老年痴呆症的调查。与世界各国进行比较后发现：久山町的老年痴呆症发生率远远高于中国、美国、英国以及其他欧洲国家。即使是在日本其他