

國家圖書館出版品預行編目資料

笑可抗癌提高免疫力！／伊丹仁朗著 サトウサンペイ插圖．

-- 初版.-- 臺北市：智慧大學，2001〔民90〕

面：公分．--（健康家族；8）

ISBN 957-754-986-1（平裝）

1. 笑 2. 治療法

176.5

90008679

健康家族 ㊦ 笑可抗癌提高免疫力！

NT\$200

伊丹仁朗／著 サトウサンペイ／插圖

2001年8月／初版

出版者：智慧大學出版有限公司

（正向出版社 策劃）

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話／(02) 2230-0545 * 傳真(02)2230-6118

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話／(02) 2664-2511 * 傳真(02) 2662-4655／2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5樓

訂書專線 (02) 3234-0036 * 傳真(02) 3234-0037-8

◎法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-986-1

WARAI NO KENKOH-GAKU by ITAMI Jinroh / SATOH Sampei (comics)

Copyright © 1999 by ITAMI Jinroh / SATOH Sampei

Originally published in Japan by SANSEIDO CO., LTD., Tokyo.

Chinese (in complex character only) translation rights arranged with

SANSEIDO CO., LTD., Japan

through THE SAKAI AGENCY / ORION and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

All rights reserved.

人類的第一部

健康 😊 家族

笑可抗癌 提高免疫力！

伊丹仁朗〔著〕

サトウサンペイ〔插圖〕



榎丹仁朗〔著〕
サトウサンペイ〔插图〕

笑可抗癌提高免疫力！

前言——體內的銀河宇宙

喬治·盧卡斯所導演的電影「星際大戰」系列，長久以來深深吸引著全世界的人們。

這是一部敘述銀河宇宙各個星球的居民們，被分成「善」和「惡」(darkside，黑暗面)兩方面，不斷地反覆並擴大爭戰的長篇戲劇。

在這之中有地球人型、動物型、怪物型等各式各樣的外星人登場，各自擁有喜悅、悲傷等豐富多變的情感，竭盡智慧與勇氣，展開與「惡」的對抗。電影使用了最新的電腦科技，隨著令人眼花撩亂的畫面，深深魅惑了凡是觀看過的人。

不過，能意識到即使在自己體內也有類似和星際大戰一樣，有著驚險爭鬥世界的人，是幾乎沒有的吧？！

在我們的體內，以淋巴球為中心，有淋巴系細胞、T細胞、B細胞、大食細胞等數十種類具有獨特機能的細胞群居住著。

接著，它們彼此緊密地相互傳遞情報，以聯合行動為我們擊退細菌、病毒、有害物質等外敵的入侵。

不過，在我們的體內也會出現由於黑暗面的工作做久了，而導致臨陣倒戈並企圖破壞本身的東西，這就是癌症。

以淋巴系細胞為中心的細胞群在體內巡邏警戒著，一旦發現癌細胞就迅速接近，緊緊咬住並注入毒液給予破壞。

不過很不可思議的，這些以保護我們體內銀河宇宙，避免遭受到外敵侵襲的淋巴系細胞為首的細胞群們，似乎也都具有豐富的情感，也就是說，當我們心情鬱悶、陷入悲傷等情境中的話，這些細胞群的活動機能也就跟著降低了。

而另一方面，當我們明朗愉快、活力十足的時候，細胞群抵禦外敵的戰鬥力，也就會隨之而增強。

就像這樣子，心理和腦部的活動，對體內的自然治癒能力都會產生極大的影響，關於這方面，最近有所謂「精神免疫學」的新興學問，正開始被廣泛地加以研究起來了。

而且，藉由日常生活中任何人都可以進行的簡單方法，以淋巴系細胞為首，來增強擊退外敵，或癌症的細胞能力的這件事，也似乎變得十分廣為人知了。

本書試著透過漫畫、幽默、歡笑來解說這個精神免疫學的輪廓，相信一定可以讓大家了解更多對於健康增進和疾病等的復元具有效果的知識。

此外，就如大家所見，本書乃是由漫畫家佐藤三平和他的弟弟佐藤繁三，以及本人的合作結晶，藉由和三平先生的對談，以及兩位先生的漫畫，將心理學、免疫學這樣的學問世界，轉變成充滿歡笑的愉快世界，在此本人乃由衷感謝。

很不可思議的，一邊微笑一邊看完這本書，相信你體內那些擊退癌症的淋巴系細胞也應該會變強不少，這本書本身其實就是一帖「閱讀藥」呢！為什麼呢？看完這本書，各位應該就可以了解這其中的緣由了。

目錄

前言／5

第1章 （對談）歡笑可以提高免疫力／15

伊丹仁朗 & 佐藤三平

歡笑可以提高免疫力／18

體內每天都會產生癌細胞！／21

免疫力也分加速角色和煞車角色／23

歡笑可使全身來場好人角色的縮氨酸浴／25

持續悲傷會導致抵禦癌症的細胞衰弱／29

「森田療法」造就一顆不輸給不安的心／32

不安仍舊是不安……／34

- 「歡笑」是森田療法的應用篇／35
- 有歡笑的話，不論什麼困難都可以面對／37
- 日本是「幽默落後國」？／39
- 歡笑教育是必要的！／40
- 將想法做個一八〇度的改變……／42
- 一開始就要「好好觀察」所有事物／44
- 不安也好，不愉快也罷，都可以歡笑來化解／46
- 小學生也可以做個幽默演講的愉快嘗試／50
- 歡笑和笑聲的傳達／52
- 讓淋巴系細胞增強的適度壓力／55
- 沉浸在快樂的事物中，免疫力就會提高／56
- 「歡笑」是積極「好好活著」的啦啦隊／59

第2章

「歡笑」的免疫力和「生存價值療法」／61

積極正向的生存重要性／62

受到注目的心理狀態和免疫力／64

歡笑後所提升的免疫力／66

即使只是露出笑容也有效／70

感到有興趣的腦神經學／72

不輸給害怕，勇敢地 and 疾病戰鬥／75

找出現今生活中的價值／81

生存價值療法實踐會的起步／84

挑戰勃朗峰的七位抗癌鬥士／87

藉由淋巴系細胞治療和預防癌症／89

淋巴系細胞健康法／91

增強淋巴系細胞的心理學／95

專欄：藉由歡笑和生存價值來克服癌症／102

第3章

歡笑竟有這樣的功效／103

逗人發笑的腦外科醫師／104

腦波也證實了歡笑的功效／106

歡笑裏面也包含有恢復作用／108

只有「鱷魚腦」、「馬腦」會笑？／109

享受「人腦」的歡笑吧／111

歡笑可以制止免疫力的狂暴奔馳／112

歡笑也可以治癒風濕症／116

彙集了注視歡笑所具有的治癒能力的一本書／119

歡笑果然是站在我這邊的！／123

陸陸續續也有以歡笑進行治療的醫院／127

現今所最需要的「歡笑兒童教育」／128

第4章 歡迎來到「幽默研習會」／141

有偏差行為的兒童可藉由歡笑來拯救／131
即使在家庭也要實施幽默演講／135
歡笑產業轉變成健康產業的時代／138

「歡笑要素」的製作方法／143

快樂且具建設性的生存方式祕訣／146

各式各樣的題材，下了巧思的「歡笑要素」／148

任何人都可以通曉幽默／152

充滿歡樂笑話的「幽默研習會」／153

· 西日光耕三寺的島嶼／154

· 撿起空罐的方法／156

· 土佐之秋／159

· 寶特瓶／161

- 祕密的職業棒球迷／164
- 科技的老爺爺／166
- 海技執照／168
- 好，我很樂意／171
- 好想試看看那種「便便」／173
- 客人是神仙／176
- 漫畫所描繪的幽默演講／178
- 發生在同寢室K女士周遭的事件／179
- 過年始末記／182
- 任何時刻都需要歡笑和幽默／184
- 相聲家VS七位抗癌鬥士的聊天爭霸笑戰／186
- 裁判講評／199
- 「歡笑的特效藥」／199

漫畫／第1章佐藤三平／第2章、第3章、第4章佐藤繁三
封面設計／三省堂設計室 本文規劃／ノパート
編輯製作／イブル・プレス

第 1 章

（對談）歡笑可以提高免疫力

對談 伊丹仁朗

サトウサンペイ（漫畫家）

在倉敷的醫院裏，我是一位每天都要

面對許許多多罹患癌症，和其他各種疑難雜症病患的內科醫師。

說到倉敷，這裡保存了從江戶時代以來，那些附有倉庫且白色牆壁的宅第，一年到頭觀光客總是絡繹不絕的。而位在倉敷市的郊外，靠近新幹線倉敷車站的那家我所任職的醫院，也是有著來自全國且絡繹不絕的商談者，在這之中有很多人都是已經先從他處得知，大約從二〇年以前我就開始進行一項稍微有些奇特的研究。

究竟能不能藉由心理和腦部的活動來提高癌症或疑難雜症的治療效果呢？我的研究就是這樣的一種嘗試，而這個療法就

被稱之為——「生存價值療法」。

只要能活用「歡笑」和「生存價值」，也就可以增強自然治癒的能力。

不過，最初每次提出這樣的論調時，在醫生同僚中就會被認為：「淨說些沒有常識、不科學事物的傢伙」，這是不能得到大家認同的，不過，隨著時代潮流的演變，不知怎麼地，現在卻已蔚為風潮。

以整個世界來看，像「精神免疫學」、「精神腫瘤學」等之類探討心理活動和自然治癒能力（免疫力）之間關係的研究，也可以說是正式展開的時期了。

因此我有一股感覺，現在「歡笑是健康之本」、「歡笑治癒癌症」等之類的思