



# 大笑决定健康

✓ 高高兴兴一百岁，快快乐乐一辈子

✓ 独创24式笑疗动作，4套笑疗疗程

◎ 中国笑疗创始人 **张立新**

◎ 中国大笑运动推广人 **杨启新**

著



廣東省出版集團  
廣州出版社

😊 人类需要三大营养，第一个是饮食营养，第二个是行为营养，第三个是心理营养。大笑，是心理营养最好的良药。

——卫生部健康教育首席专家 赵霖

😊 书中所提到的大笑疗法，就是让你释放出不良情绪和破坏性的情绪，让你的紧张、压力、焦躁等情绪，在大笑的这个瞬间可以得到释放。

——中国第一笑疗专家 张立新

# 大笑决定健康



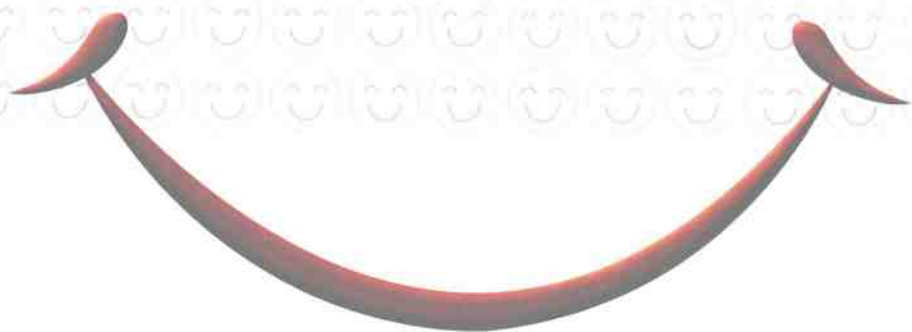
笑是人类追求快乐和获得快乐最经济、最环保、最及时、最简单的途径。

策 划：林 德 梁 坚  
责任编辑：胡雅莉  
装帧设计：黄炜瑜



# 大笑决定健康

◎ 中国笑疗创始人 **张立新** 著  
◎ 中国大笑运动推广人 **杨启新**



广东省出版集团  
花城出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

大笑决定健康 / 张立新, 杨启新著. — 广州: 花城出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5360-5634-3

I. 大 … II. ①张 … ②杨 … III. 心理保健 — 通俗读物  
IV .R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 022784 号

策 划: 林 德 梁 坚

责任编辑: 胡雅莉

特邀编辑: 江肖莹

装帧设计: 黄炜瑜

排版制作: 黄桂玲 黄瑞英

---

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 出版发行 | 花城出版社<br>(广州市环市东路水荫路 11 号)        |
| 经 销  | 全国新华书店                            |
| 印 刷  | 深圳大公印刷有限公司                        |
| 开 本  | 787 × 1092 (毫米) 16 开              |
| 印 张  | 11.5                              |
| 字 数  | 100,000 字                         |
| 版 次  | 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷 |
| 定 价  | 28.00 元                           |

---

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。



# 人类需要心理营养

## ——欢笑·快乐·健康

卫生部健康教育首席专家

赵群

人类的疲劳分成三种类型，脑力劳动者经常发生脑力性疲劳；脑力性疲劳是由于长时期复杂的脑力劳动，大量消耗能量，导致大脑血液和氧供应不足，削弱了脑细胞正常功能，出现头昏脑胀，记忆力下降，注意力涣散，失眠多梦等。体力劳动者大多是体力性疲劳，系因繁重的劳动或过强的体育运动造成。由于全身肌肉处于高度紧张状态，产生的大量代谢废物（如乳酸、疲劳毒素等）堆积于体内，随血液循环到达全身（包括大脑）。表现为手脚酸软无力，体能明显下降。而当前，由于现代生活的高强度紧张感与压力，造成心理性疲劳比较多，超负荷的精神负担使心理紊乱、情绪沮丧、抑郁、焦虑。虽然科技发展减轻了体力劳动强度，但日趋激烈的社会竞争却不断增加精神负荷，使得患心理性疲劳的人越来越多，此种疲劳比体力性或脑力性疲劳的症状更重，危害更大，消除也困难得多。

大家知道，人腹部的神经网络非常复杂，约有1 000亿个神经细胞，多于骨髓细胞，与大脑中的神经细胞的数量相等，被称为“腹脑”。为什么人一生气就恶心、吃不下饭，就是“腹脑”的保护性反应。而经常笑一笑，可以给腹脑许多良性刺激，帮助消化。科学研究发现：体内神经递质大约有95%来自“腹脑”，已发现能调节胃肠功能的激素有五十余种。《素问·举痛论》中说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”很难设想，人体在气血紊乱、经气

郁结的情况下，还能保证健康。健康的生活方式是系统的综合效应，不是单一因素造成的，所以既要注意膳食营养平衡，又要重视有节奏的生活和运动，经常笑一笑，保持快乐的心情，使生命机体与环境和谐相处，才能保持机体健康不衰。

广西巴马是世界著名的长寿之乡，历史上就是一方人瑞云集之地。巴马长寿研究所对巴马72名百岁老寿星进行实地调查发现：只有2名百岁老人需要照顾，有21人能从事田间劳动，30人能够从事家务劳动，大多数老人生活自理。巴马长寿地区婚姻恋爱自由，夫妻和睦，婚变少，稳定的社会因素和良好的习俗使人增寿。在生命的长河中，快乐的人生、和睦的家庭、和谐的生活、充实的劳动、适当的运动，造就了长寿之乡！

人类需要三大营养，第一个是饮食营养，第二个是行为营养，第三个是心理营养。“心宽出少年”、“强精必先强心”等古话，就是强调心理营养的价值不亚于饮食营养。“乐观”是最有效的保健良方，正所谓“笑一笑，十年少”！人有了好心情、心理状态就平衡，轻松豁达的心境促使生理状态稳定；心情好，大脑中内啡肽释放多，改善了机体微循环，免疫力就能够提高，病理状态就不容易出现。经常笑一笑，可以放松精神，活跃气氛，创造和谐。总之，“药疗不如食疗，食疗不如心疗”，“保持乐观心态，快乐无处不在”！希望阅读此书的读者能够领悟笑的真谛，享受健康的人生！

## 每天最少笑 30 分钟

中央军委保健委员会专家组专家 邢全

我在 2008 年春节做客央视《人物新周刊》节目时回答主持人阿丘、张泉玲提出的“每天如何过得更健康”时曾明确提出：良好的生活方式是获得健康的关键。我认为健康八步是：第一，必须吃好 3 顿饭；第二，轻松睡好 8 小时；第三，坚持运动半小时；第四，每天大笑 30 分钟；第五，一定要会大小便；第六，每天对爱人说 3 句好话；第七，不吸烟不喝酒；第八，勤奋学习 3 小时。其中特别强调每天大笑 30 分钟。

笑对健康的作用已为越来越多的人所认识，笑的疗法风靡全球。大笑运动起源印度已有 500 多家笑疗诊所，法国有笑俱乐部，德国每年都要开展笑比赛，美国的医院和疗养院都有笑疗、笑剂，俄罗斯还开展了一场前所未有的百万人微笑莫斯科的活动。

非常可喜的是中国的张立新先生怀着满腔热情，通过艰苦劳动和家人一起在深圳创立了全国第一家“爱笑俱乐部”，并首创了 20 多式笑疗动作，在全国各地推广，取得了很大的成效。笑所以对健康有益，我在专著《健康自我管理》中谈到，笑有十大生理功能：

(1) 大笑 1 分钟，全身可放松 47 分钟。

(2) 笑是最好的体操，微微一笑牵动面部 13 块肌肉，哈哈大笑，面部、胸部、腹部的肌肉都参加运动。

(3) 笑吸进更多的氧气，排出更多的废气，保持呼吸通畅，促进新陈代谢。

(4) 笑能加速血液循环，增强心血管功能，使局部和整个身体供血充足。

(5) 笑对人的心理活动有明显的影响，它能调节大脑神经功能，消除紧张情绪，解除疲劳，排除忧虑、烦恼和不快。

(6) 笑能促进食欲，增进睡眠。

(7) 笑使人心情开朗，精神振奋，头脑

清醒，有利于身心健康。

(8) 笑不仅是积极情绪的活化剂，而且是治疗某些疾病的良药。

(9) 笑能刺激大脑产生一种激素——内啡肽的释放。内啡肽是存在脑和神经组织里的生化物质，这种物质具有镇痛和欣快作用，是天然的镇静剂和麻醉剂。

(10) 笑，已成为医治多种疾病的特殊方法，并不胫而走，风行全球。

古人说：“最能笑者最健康，最乐观者最长寿。”心理学家认为：“人的烦恼 95% 是自己找的，还有 5% 是不可避免的。”因此生活中碰到什么困难、挫折和不幸，应该站得远，看得远，拿得起，放得下，泰然处之。一定要当情绪的主人，一定要学会驾驭情绪，学会笑对人生。

但是大笑也不能过“度”，也要引人而异，否则就会影响健康。美国的威福莱博士经过科学的调查和研究发现：“会心的微笑，是良好心境的最佳表露。”发自内心的笑，会让脑部释放出一种激素，令人感到心旷神怡，是最佳的自然药物。我们每个人体内都有个天然的、优秀的制药厂，是一个任何药物都无法比拟的，是健康的守护神。威福莱博士认为：阴笑、奸笑、讥笑都有害健康，而毫无节制的大笑对冠心病、疝气、出血病症患者来说，都可意味着灾难。德国心理学家调查后又发现，出于职业要求不得不长时间强颜欢笑的人可能会患病，空中小姐、售货员、寻呼中心服务员等，会使自己的真实感情受到压抑，时间长了可能会出现沮丧和抑郁等症状，会对健康造成负面影响。

这本书汇集了张笑长多年的心血，对如何笑出健康，进行了认真地探索，值得一读。希望大家阅读完这本书后，每天都能笑一笑，让健康和快乐都回到你身边。

# 爱笑俱乐部之创始人

## 卡塔利亚·麻丹医生序

我非常高兴介绍这本张笑长根据他多年爱笑俱乐部经验写成的新书。张立新先生是中国第一位开创爱笑俱乐部的先驱，增进了成千上万中国人的身心健康。爱笑俱乐部主张一个全新的概念：笑，可以不需任何理由，而且每个人都可以做到。你不需笑话、喜剧和幽默感，一样可以开怀大笑。只要我们组成俱乐部，在团体中把“笑”当作一种运动，和其他笑友彼此眼神接触，自然会感染到真笑。爱笑运动结合瑜伽呼吸，可以给身体和脑部带来充足的氧气，让人健康又充满活力。

科学研究显示：人体无法分辨真笑和假笑。基于这项事实，我们把大笑当作一种运动形式也一样可以得到健康的益处。2006年12月在印度邦加洛市完成的一项科学研究证实，大笑运动可以舒缓压力，降低血压。1995年3月我独创了这套运动的概念。发展至今，全世界60个国家已经诞生了6 000个爱笑俱乐部。

大部分爱笑俱乐部在公园、社区活动中心和社团举行活动，提供大众免费参加。大家彼此无分宗教、政党派别和利益团体。此外，爱笑瑜伽运动也可运用于健身中心、学校、公司、机关、团体、医院和大学。

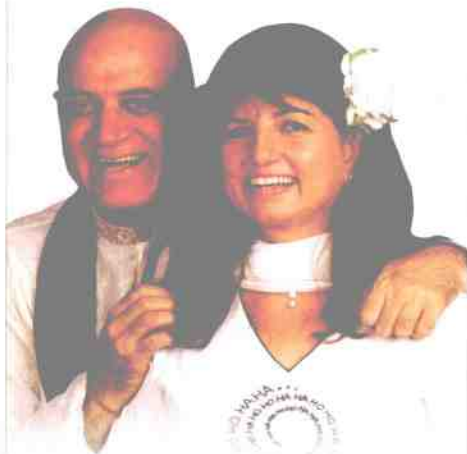
和印度一样，随着中国经济蓬勃发展，人们也承受着巨大的压力。爱笑瑜伽运动是一种最经济省时的抒压解闷方式。我希望这个新概念将因为张笑长的作品而传遍神州，进而造福成千上万的中国人。

真挚的祝福。

卡塔利亚·麻丹医生敬上

### 卡塔利亚·麻丹医生 简介 (Dr.Madan Kataria)

卡塔利亚·麻丹医生生于1955年12月31日，是一名接受西医合格训练的医师，已在印度孟买执业15年，同时兼任孟买Jaslok Hospital and Research Centre的内科与心脏科医师。卡塔利亚·麻丹医生1995年开始推广爱笑俱乐部，是世界爱笑运动的先驱者。卡塔利亚·麻丹医生和他所倡导的大笑运动曾受各种媒体，如《时代》、《国家地理杂志》、《华尔街周刊》、《洛杉矶时报》等报道，其著作有 Laugh For No Reason (中文书名暂译《笑，何需理由》) 和一本家庭健康指南 Self-Medication, How Useful, How Harmful?





## 序 四



# 笑中有爱，爱中含笑

台湾总笑长 陈建城

感谢中国大陆爱笑运动创始人张立新笑长的邀请，让我有机会为中国第一本“弘扬笑道”的书写序，在这里我顺便回顾我们相遇相知相惜的奇妙过程。

我是在2004年底开始在台湾尝试带领爱笑瑜伽运动的，但一直是好奇的人多，真正诚心诚意来练习的人却寥寥无几。我不由得怀疑自己是否哪里做错了，虽然我完全按照这套运动的创始人印度卡塔利亚医生（Dr.Madan Kataria）的书籍《笑，何需理由》（Laught For No Reason）里的步骤来做，但是还是欲振乏力。所以我在2005年5月前往瑞士亲自向卡塔利亚医生学习。回台湾后，我自受益匪浅，但我的爱笑俱乐部却仍然“门可罗雀”。我只好向一直陪着我辛苦经营的少数笑友表达感谢后，结束了刚刚度过一周年纪念的台湾爱笑俱乐部。然而就在这时，我得到了一位妇产科医师黄贵帅医生的鼓励，到台北重新发展爱笑运动。与此同时，我突然收到一位来自深圳的笑友的电邮，说他在深圳已经设立了一个爱笑俱乐部，每次活动都有七八十人参加。我半信半疑，所以也置之不理。想不到后来他又给我寄照片，原来真的有那么多人参加。我既惊奇，又欢喜，因为这位张立新先生称我是他的“老师”。素未谋面的我如何担当得起“老师”的称呼呢？我和张立新先生就这样开始互通邮件，后来我了解到原来张笑长历经事业挫折，心情郁闷，一直无法得到排解。在一个偶然的时机他在网络和媒体上找到这个爱笑运动后，便对每一个动作、每一条信息苦心研究，亲自练习，并且勇敢地户外带领大家练习大笑。我们的交往继续加深后，我发现其实我从立新兄身上学

得更多。他胸怀若谷的谦虚，认真踏实的态度和果断利落的意志力，让我深感佩服，再加上他亲自走出生命低谷的深刻体验，让他拥有惊人的爱笑能量，从而创下骄人的成绩——至今带领超过8万人进行大笑练习。受到他的鼓励和启发后，同时得到很多热心人的帮助，台湾的爱笑运动也发展得很顺利，至今已经有十二个爱笑俱乐部了。

立新兄屡次谦虚地问我：“我这样做，对吗？”我回答说：“你让那么多人认识到笑的益处，当然没错啊！更难得的是，您的家人也愿意和你一起发展大笑运动，这表示您已经把‘笑中有爱，爱中含笑’这种爱笑精神具体地带到日常家庭生活当中，这怎么会错呢？”

我也经常鼓励台湾的笑友，爱笑运动的重点，不在“动作”，而在“心态”。所以不要怕做错，不要怕做得不标准，立新兄的故事，让我们学习到“just do it！去做就对了，别想太多”这种笑的精髓。其实，很多人讲道理都可以说得头头是道，但像立新兄这样勇于行动的人还是不多。爱笑运动的做法其实很简单，难点在于是否愿意持续地练习。

所以，别管自己够不够格，有没有相关专业背景，只要我们有体验、有信心，就有资格来做大笑练习。我们在练习时，也不要管参加的人有多少，别管他人异样的眼光，去做就对了。只要我们多加练习，就可以体会到笑的能量，就可以感动自己和别人。这也是我最近几年的深刻体会。

让我们海峡两岸的笑友们，一起来体会笑的能量和好处，一起体会“笑中有爱，爱中有笑”的大笑精髓。

哈哈！



## 笑疗培训师课程

### 培训目的

随着经济发展,人类面临空前危机和压力,越来越多的精神心理问题困扰人类。据统计全球每三秒钟就有一个人自杀。科学家预言2020年,精神心理疾患将会成为人类第一杀手。

在我国有20%的人群是疾病状态,70%以上人群是亚健康状态。因此,帮助每个人健康快乐地享受美好生活是全社会责任。让每个细胞笑起来,每个人笑起来,每个家庭笑起来,每个城市笑起来!

**马上参加笑疗培训师课程**,如果您是位心理咨询师,您因此获得一个更重要、更有意义的行为疗法;如果您是位讲师,您因此掌握了演讲过程激发调动的听众情绪技术;如果您是位治疗师,您因此学会了高效快捷经济的方法;如果您是行销经理、保险代理人,学会面对客户微笑,您的业绩会提高30%~50%;如果您是家长,您可以运用这种赏识方法教育激励子女;如果您目前心情压抑,您可以通过学习实现助人自助。

笑疗培训师是一个全新的职业,是社会急需的职业,是心灵智慧的职业,是成长快速的职业。一个人成功要有看到大趋势的眼光,一定要有对新事物的敏感把握和行动速度。

李嘉诚说过,每一次新商机的到来,都会造就一批富翁。造就他们的原因是:当别人不理解他在做什么的时候,他理解他在做什么;当别人不明白他在做什么的时候,他明白他在做什么;当别人明白了,他富有了;当别人明白了,他成功了。

有人面对一个来之不易的良好机会总是拿不定主意,于是去问他人,问了10人中9人说不能做,于是放弃了。机遇来源于新生事物,新生事物之所以新就是因为99%以上的人还不知道、不认识,等99%的人知道了就不再是新生事物。你就是善于把握机会的人!

**马上参加笑疗培训师课程!这是你的选择!**

### 培训内容

笑的历史、笑与人类进化、笑的奥秘、笑里乾坤、运动生理学、心的运作模式、吐纳心法、声纳气功、渐进式放松法、经典呼吸、调息法、八大笑式、笑声冥想、笑通经络、九大循环系统、大笑疗法、笑疗课程编排、如何组织笑声团队、爱笑课程的应用(社会团体、公共团体、商业团体)、解答讲解并实践(实习)带动等。



## 张立新笑疗中心

钟南山院士指出：人每天产生3 000癌细胞，巨噬细胞是癌细胞的天敌，精神状态决定巨噬细胞工作状态，一个人整天处在情绪低潮中的话，“巨噬细胞”的威力就会下降20%以上。

国际著名遗传学家村上和雄博士指出：人类精神状态决定基因的表达方式，决定了细胞呈现状态。快乐的时候基因是积极的表达方式，细胞呈现圆润（健康）状态；不快乐的时候基因是消极的表达方式，细胞呈现瘪扁（不健康）状态。

高尔基说：“只有爱笑的人，生活才能更美好！”笑是生命、是爱、是光。笑是你的能量在跳舞！笑能量唤醒很多被愁困在内心世界感到不安的人。现在让自己活在更快乐的世界中，当你笑的时候，你就改变了；当你改变了，周围的世界也跟着你改变了。

2006年3月以来，国内外参与笑疗学习、体验、辅助治疗的人数近20万人次，效果显著。古今中外，无数成功案例，充分说明笑是绿色的、环保的、无任何毒副作用的良药，笑是人类快乐健康最好的食粮。

[www.axcctv.com](http://www.axcctv.com)



爱笑俱乐部

张立新笑疗中心适用于各类疾病的介入治疗、辅助治疗，包括：

肿瘤、失眠、抑郁症、内分泌系统疾病、免疫系统疾病、循环系统疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、高血压、高血脂及糖尿病等疾病。

张立新笑疗中心欢迎国内外朋友光临，为您创造快乐健康生活！

授课城市及联系电话

深圳总部：0755-88823921

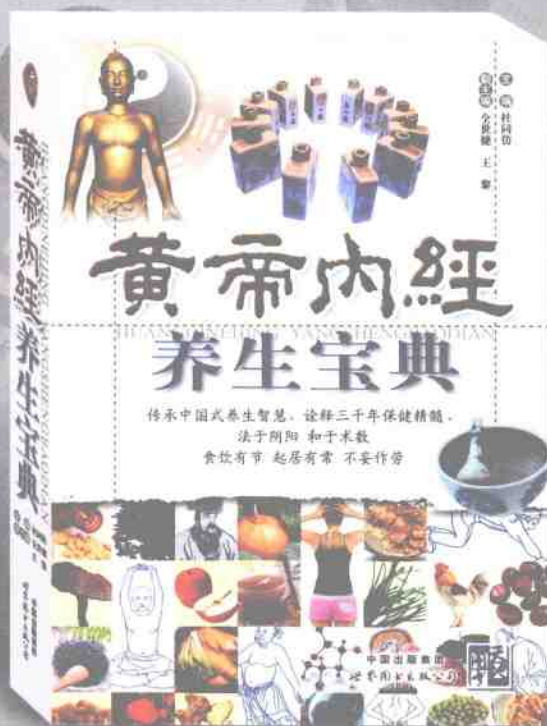
香港中心：852-81070817

上海中心：15026583251

网站：[www.axcctv.com](http://www.axcctv.com)

E-mail:[axcctv@126.com](mailto:axcctv@126.com)

# 传承中国式养生智慧 诠释三千年保健精髓



## 《黄帝内经养生宝典》

主编：杜同仿

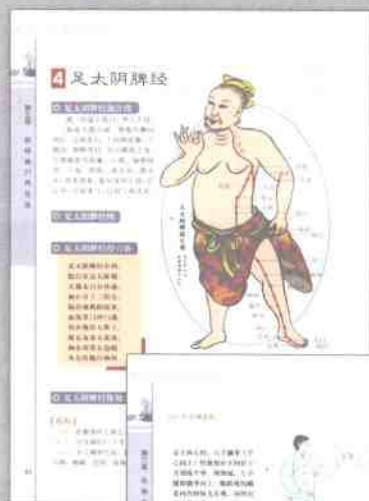
版别：世界图书出版公司

开本：16开

定价：¥68.00

ISBN 978-7-5062-9367-9

◆中华医学，源远流长，根植传统思想，融合华夏文化。周易八卦，阴阳太极，岐黄之术，苍生大医。源于道而弘于儒，参同佛学，尽涉诸子，广纳百家，共成一韵。黄帝内经，千古流传，誉满杏林，橘井香泉。挽回造化，立起沉疴，大医精诚，仁术回春。法则阴阳，合于术数，谨和人体精气神三宝，秉承金木水火土五运，荟萃于身，淳化一气。以此摄生，可岁齐日月，寿蔽天地。





# 《中华茶养生便典》

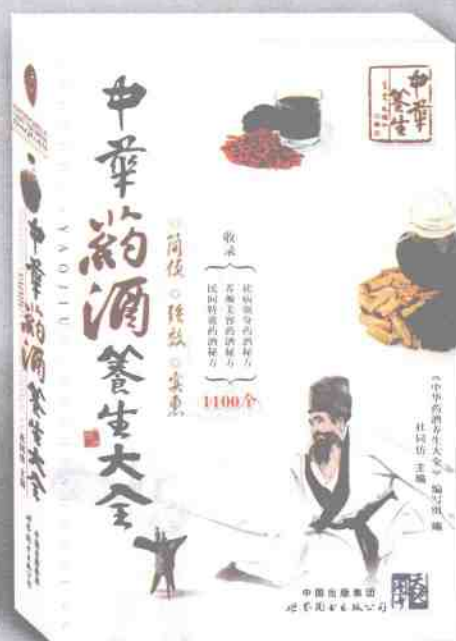


## 《中华茶养生便典》

作者：王敏华  
 版别：世界图书出版公司  
 开本：32开  
 定价：¥62.00  
 ISBN 978-7-5062-9370-9

本书是全面、完备的一部有关茶的健康全书。系统介绍了茶养生的内容，从现代西医营养学角度推广食物养生知识，从传统中医食疗食养角度来介绍食物养生方法。让你轻松饮用，健康养生。还提供上百个茶膳名方，老少皆宜，全家可用。由专业人士审订推崇，阅读方便，易学易做。

# 《中华药酒养生大全》



## 《中华药酒养生大全》

主编：杜同仿  
 版别：世界图书出版公司  
 开本：32开  
 定价：¥78.00  
 ISBN 978-7-5062-9368-6

药酒将酒与药材结合起来，从内至外地调养身体促进健康。本书简述药酒制作、服用、储存的方法，介绍了制备药酒常用中药的来源、加工、功效、临床使用等，以及常用基质酒的种类；精选出古今祛病强身的药酒名方千余首；并附录药酒中文名称笔划索引。切合实用，强效实惠。





# 第一章 被重新发现的笑 1

## 第一节 你了解笑吗? 2

历史悠久的笑 2

从实例中得到的启示 3

## 第二节 一天一大笑, 远离医生和医药 4

笑的九大功效 4

笑作为一种新兴的健身运动 6

## 第三节 走近大笑运动 7

起源于印度的大笑运动 7

大笑运动遍地开花 8

## 第四节 大笑运动在中国 9

大笑运动在中国的兴起 9

为什么要推行大笑运动——让大家都得到快乐 10

附: 幽默笑话3则 12

# 第二章 为什么可以笑出健康 13

## 第一节 笑是费用最低廉、用之不竭的心灵良药 14

从西医的角度看问题 14

从中医的角度看问题 14

## 第二节 笑是良好的健身运动, 能增强人体的各种机能 16

笑是一种腹部呼吸 16

笑是锻炼心血管的有氧运动 17

笑能放松肌肉, 消除疲劳 17

### 第三节 笑是我们生活的花朵.....18

先有快乐,后有健康.....18

笑让你以全新面貌面对生活.....19

### 第四节 假笑和真笑都能带来笑果.....21

假笑是坏东西吗?.....21

从假笑到真笑.....21

附:幽默笑话3则.....22

## 第三章 大笑疗法.....23

### 第一节 大笑前的热身运动.....24

### 第二节 健康笑疗八式.....25

第一式 八仙醉酒.....25

第二式 天知地知.....27

第三式 射雕英雄.....29

第四式 无声胜有声.....32

第五式 心想事成.....33

第六式 喜极而泣.....35

第七式 热情有劲.....36

第八式 中国加油.....37

### 第三节 减压力八式.....38

第一式 鬼脸天使.....38

第二式 君子之争.....40

第三式 一见钟情.....41

第四式 津津有味.....43

第五式 步步高升.....44

第六式 沉默是金.....47

|                                                                                                        |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 第七式 舌灿莲花                                                                                               | 48        |
| 第八式 财神降临                                                                                               | 49        |
| <b>第四节 快乐笑疗八式</b>                                                                                      | <b>51</b> |
| 第一式 八仙醉酒                                                                                               | 51        |
| 第二式 天知地知                                                                                               | 53        |
| 第三式 射雕英雄                                                                                               | 54        |
| 第四式 无声胜有声                                                                                              | 56        |
| 第五式 心想事成                                                                                               | 57        |
| 第六式 喜极而泣                                                                                               | 58        |
| 第七式 热情有劲                                                                                               | 60        |
| 第八式 中国加油                                                                                               | 61        |
| <b>第五节 心灵能量八式</b>                                                                                      | <b>62</b> |
| 第一式 罗汉摇头                                                                                               | 62        |
| 第二式 悟空搓耳                                                                                               | 64        |
| 第三式 眼观四周                                                                                               | 66        |
| 第四式 弥勒笑佛                                                                                               | 68        |
| 第五式 皆大欢喜                                                                                               | 70        |
| 第六式 滚滚红尘                                                                                               | 71        |
| 第七式 撒娇天使                                                                                               | 72        |
| 第八式 感恩的心                                                                                               | 73        |
| 附：幽默笑话3则                                                                                               | 74        |
|  <b>第四章 笑的好处话你知</b> | <b>75</b> |
| <b>第一节 欢笑可增加抗癌激素</b>                                                                                   | <b>76</b> |
| 笑是一种自然疗法                                                                                               | 76        |
| 笑是如何达到抗癌效果的                                                                                            | 78        |
| 大笑运动助你防癌                                                                                               | 79        |



|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 爱与良好的生活习惯结合,更能帮助你·····  | 79         |
| 笑与药膳调理结合,更能帮助你·····     | 82         |
| <b>第二节 笑可改善肝功能·····</b> | <b>83</b>  |
| 怒可伤肝的道理·····            | 83         |
| 用笑来调控情绪·····            | 85         |
| 大笑运动助你护肝·····           | 85         |
| 爱与良好的生活习惯结合,更能帮助你·····  | 86         |
| 笑与药膳调理结合,更能帮助你·····     | 88         |
| <b>第三节 笑可以美容活肤·····</b> | <b>89</b>  |
| 笑是美容剂,为皮肤输送更多养分·····    | 89         |
| 越笑越美,不必担心产生皱纹·····      | 90         |
| 大笑运动助你美容·····           | 91         |
| 爱与良好的生活习惯结合,更能帮助你·····  | 92         |
| 笑与药膳调理结合,更能帮助你·····     | 95         |
| <b>第四节 笑能瘦身减肥·····</b>  | <b>96</b>  |
| 笑是一种有氧运动·····           | 96         |
| 笑可以消耗热量·····            | 97         |
| 大笑运动助你减肥·····           | 98         |
| 爱与良好的生活习惯结合,更能帮助你·····  | 99         |
| 笑与药膳调理结合,更能帮助你·····     | 101        |
| <b>第五节 多笑可长寿·····</b>   | <b>102</b> |
| 看看科学如何解释笑与长寿的关系·····    | 102        |
| 听听寿星们告诉我们的长寿奥秘·····     | 103        |
| 大笑运动助你长寿·····           | 105        |
| 爱与良好的生活习惯结合,更能帮助你·····  | 106        |
| 笑与药膳调理结合,更能帮助你·····     | 108        |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第六节 笑可减轻压力·····             | 109 |
| 笑是调节身心的放松运动·····            | 109 |
| 学会寻找快乐,是人类生存的重要技巧·····      | 110 |
| 大笑运动助你减压·····               | 111 |
| 笑与其他减压方式结合,更能帮助你·····       | 112 |
| 第七节 笑可维护心血管健康·····          | 114 |
| 通过实验来看笑对心血管健康的积极作用·····     | 114 |
| 不是所有的笑都有利于心血管健康——狂笑的危害····· | 115 |
| 大笑运动助你拥有好血管·····            | 115 |
| 笑与其他方式结合,更能帮助你·····         | 116 |
| 笑与药膳调理结合,更能帮助你·····         | 118 |
| 第八节 笑能促进消化,有效按摩肠胃·····      | 119 |
| 笑是“理想的胃肠健美操”·····           | 119 |
| 大笑运动助你拥有好肠胃·····            | 120 |
| 笑与其他方式结合,更能帮助你·····         | 121 |
| 笑与药膳调理结合,更能帮助你·····         | 123 |
| 第九节 笑可增强人体免疫力和抗病能力·····     | 124 |
| 让科学告诉你真相·····               | 124 |
| 笑是消灭自由基、保护免疫系统的高手·····      | 125 |
| 大笑运动助你增强免疫力·····            | 126 |
| 笑与其他方式结合,更能帮助你·····         | 127 |
| 第十节 笑出年轻好状态·····            | 128 |
| 让笑来消灭自由基·····               | 128 |
| 用年轻的心态来抵抗身体上的衰老·····        | 129 |
| 大笑运动助你保持年轻状态·····           | 130 |
| 笑与其他方式结合,更能帮助你·····         | 131 |