

高红敏 编著

笑一笑，十年少
愁一愁，白了头



笑口常开 健康常在

每天大笑 1 分钟相当于运动了 45 分钟



笑能使人愉快 笑能使人健康
笑能使人美丽 笑能使人长寿

XIAOKOU
CHANGKAIJIANKANGCHANG
ZAI

南海出版公司

高红敏 编著

为了战胜疾病、痛苦、烦恼和压力，让我们拿起笑的武器吧！

XIAOKOUCHANGKAI JIANKANGCHANGZAI

笑口常开 健康常在

南海出版公司

2009·海口

图书再版编目（CIP）数据

笑口常开 健康常在 / 高红敏编著. —海口：南海出版公司

2009.1

ISBN 978-7-5442-4401-5

I. 笑… II. ①高… 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 007359 号

XIAO KOU CHANG KAI JIAN KANG CHANG ZAI

笑 口 常 开 健 康 常 在

作 者 高红敏

责任编辑 张筱茶

封面设计 吴鸿南

出版发行 南海出版公司

电 话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮政编码 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京亚通印刷有限责任公司

开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16

印 张 13.125

字 数 150 千字

版 次 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4401-5

定 价 26.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



前言

小的时候，老人们常常会教导我们，当我们遇到外人时，一定要露出“灿烂的笑脸”或是“咧嘴大笑，露出自己洁白的牙齿”。因为，老人们知道，从人的本性来说，笑会在对方心里产生积极正面的效应，让对方喜欢上我们。

笑的好处不仅仅局限于此，它还能治病。英国哲学家罗素说：“笑是最便宜的灵丹妙药，是一种万能药。”一个人选择了笑，就等于选择了健康。

也许很多人认为把笑作为治疗方法听起来好像是不可能的，但越来越多的医生对这种新的治疗方法给予了肯定。德国科隆大学医院已经采用笑疗法治病，尤其是用这种方法给孩子治疗。威斯巴登和柏林也在采用笑疗法。在采用笑疗法时，研究人员有意识地通过动画片、喜剧，甚至通过小丑的表演使病人放声大笑，最后这种疗法取得了令人惊喜的结果——很多病人通过笑治好了自己的病。



为什么会有这样的治疗结果呢？20世纪50年代美国有一位医生发现，大笑不仅可以使人舒展胸肌，扩大肺活量，而且还会刺激大脑分泌一种叫内啡肽的物质，这是一种天然的麻醉剂，具有镇静和镇痛作用。英国《心脏》杂志上也刊登文章说，通过实验发现，欢笑能刺激血液流向心脏，而悲伤则减缓血液流动。由此进一步证明，笑能通过刺激血液流动起到增强身心健康、预防和治疗疾病的作用。

对于那些爱美的人来说，笑同样也是他们的福音，因为笑还是保持年轻说的有效方法。国外一位专家这样说：“人开心地笑1分钟，可以快乐3分钟，即使是假笑也有利于健康。人的表情是暂时的相貌，相貌是凝固的表情。从生理的角度讲，人在微笑的时候面部有53块肌肉、81根血管是放松的，此时心脏上升到大脑里面的血液也会增加，既可以美容也可以健脑，所以笑是最好的美容方法。”

笑也是健康长寿的秘方。挪威科学家介绍说，笑确实有这样神奇的功效。“你的微笑，不仅可以给你带来一个充满微笑的世界，而且可以使你活得更长久。”据《今日美国》报道，来自挪威科技大学医学院的斯文·斯夫贝克说，对于成年人来说，那些具有幽默感的、生活中总是充满笑声的人，整体而言寿命要比那些不幽默、生活中缺乏笑声的人要更长。这一现象，特别是在那



些癌症患者中，表现得更加明显。

对上班族来说，要治愈心中压力没有比笑更好的补药了。我们在笑时大脑会分泌内啡肽，这种物质不仅使人心情愉快，而且还具有减少体内应激反应荷尔蒙——氢化可的松分泌的效果。可以说，笑是解除心中压力的一服良药，而且它也能起到预防压力产生的作用。

笑既然有这么多好处，那我们如何来利用它呢？本书便是一部告诉人们如何利用笑来治病的书。全书共分七章，从对笑的了解，到笑如何治病、美容、养生、减压等，再到如何培养我们每天的笑容，可谓细致全面地揭示了笑的功能，它向人们展示了笑是世间最好的良药。

全书内容通俗易懂、风趣幽默，是现代人不可多得的一部健康书。

目 录

第一章

笑的密码——为什么笑能治病

笑，可以说是全人类通用的身体语言，是贯穿人生过程的精神体操。笑为什么能治病呢？20 世纪 50 年代美国有医生发现，大笑不仅可以使人舒展胸肌，扩大肺活量，提高人体免疫力，而且还会刺激大脑分泌一种叫内啡肽的物质，这是一种天然的麻醉剂，具有镇静和镇痛作用。还有研究者发现，人在大笑时，血液中的肾上腺素会增多，体温上升，心跳加快，其功效比健身操更好。此外，笑还能调气血、理七情，笑也是疏通经络的法宝。

如果没有笑，这个世界将会怎样	2
积极情绪可以开启身体自愈系统	6
笑是提升免疫力的助推剂	9
每天大笑 15 分钟，血液循环更畅通	12

笑能调气养血	14
笑是疏通经络的宝贝	17

第二章

笑养生——爱笑的人比不笑的人更长寿

伊朗百岁寿星阿巴斯·哈萨指出：“长寿之道在于我有快乐的性格。”俄国著名作家屠格涅夫说：“乐观是养生的唯一秘诀。”对于那些长寿老人来说，爱笑是他们的共同特点。世界卫生组织认为，健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。不难看出，笑是唯一能覆盖身体、精神和社会这三个方面的“全能高手”，那就让我们经常开怀大笑吧。

笑是健康长寿的秘方	20
“久笑养生法”助长寿	23
小笑怡情，大笑养生	26
每日三笑，胜吃补药	29
大笑是在进行腹式呼吸	32

大笑是送给大脑的最好礼物	35
保持“三乐”，笑出健康	38

第三章

笑美容——笑是天然的美容剂

今天，越来越多的人开始注重和追求外在美了，相比之下，对心理美容则重视不够。一个人如果没有健康的心理，哪来红润、亮丽的容颜？哪有健壮的体魄和蓬勃的朝气呢？在心理美容中，笑是天然的而没有副作用的美容剂，而且效果很好。“笑一笑，十年少”，只要我们每天坚持笑一笑，总会收到令人意想不到的美容效果。

爱笑的女人最美丽	42
笑是最好的皮肤保养品	45
掌握了微笑的魅力等于掌握了美丽	48
为什么热恋的人看上去更漂亮	51
笑“除”八字皱纹	55
神奇的大笑瘦身法	57
笑也能使孩子变得更美	60

第四章

笑减压——会工作比努力工作更有意义

一个会工作的员工总要比那些只知努力工作而不知变通的员工更轻松，而且取得的成绩也更大。如果你是一位努力而刻苦的员工，我们提醒你：缓缓吧，学会轻松地工作，过多的压力只会把你压垮的。如果你不懂方法，我们告诉你笑是减轻工作压力的好办法。笑可以使肌肉放松，可以降低血压，可以减少产生压抑情感的激素，可以增强肌肉的弹性……放声大笑，还可以使人的面部、胳膊以及腿部得到放松，从而解除人为的烦恼和抑郁感。

笑一笑，让压力见鬼去吧	64
笑是缓解紧张情绪的良方	68
工作再苦也要笑一笑	72
笑可以改变厌职情绪	75
常用电脑时别忘了笑一笑	79
把你的好情绪传染给他人	81
笑能帮你赢得更多的人脉	84

到家时，请带回欢笑	87
笑是开启成功之门的钥匙	90

第五章

病由心生——不爱笑的人爱生病

我们都知道，病从口入，不卫生的饮食、水源等都会导致疾病的发生。但我们可能没有意识到，病也会由心生。当一个人感到自己的身体不舒服时，会很自然地想到去医院找医生，但他们却不知道，很多时候疾病往往是源于自己的内心。西方医学证实，76%的疾病是情绪性疾病。人的情绪能导致人体器质性的变化，坏情绪也会让人生病。通常来说，那些不爱笑的人都是生病的主体。

为什么大多数人的笑声越来越少	94
脾气坏的人比心情快乐者更易感冒	98
情绪不好，肌肉也会紧张	101
腰酸背痛原来是情绪惹的祸	104
心情不好让人很头痛	106
胃是情绪的晴雨表	109

打嗝多由坏情绪引起	112
结肠能反映心情的好坏	114
不良情绪是心脑血管杀手	116
精神受刺激也能引起哮喘	119
可怕的情绪性糖尿病	122
不爱笑的人皮肤也会出现问题	124
不良情绪是癌细胞的活化剂	129

第六章

笑治病——笑是不花一分钱的良药

笑可以免费治多种疾病，换句话说，不吃药，只要笑，某些疾病就能痊愈。笑是健康人的专利，病人一旦想笑，疾病就会出现转机。笑对身体的影响是全面的、深刻的。首先可消除神经和肌肉紧张，使头脑清醒，排解忧愁、精神振奋，还可加速血液循环，促进胃肠蠕动，提高食欲，改进消化，增强呼吸器官的活力，提高生命质量。笑，不花您一分钱，却能让您享受到最好的待遇。

笑是一剂抵抗抑郁的清心剂	134
--------------------	-----

笑是我们的止痛药	137
大笑是治疗某些皮炎的法宝	141
控制血压，笑来帮忙	144
大笑是最有效的胃药	148
慢走大笑法帮你降血糖	151
笑——献给肺病病人的真经	154
每天 1 分钟大笑克服失眠	157
每日三笑，远离癌症	160

第七章

笑能力训练——快速提高“心灵温度” 的 6 种方法

对于每个人来说，笑是一种胸怀，也是一种能力，一项艺术。每个人都应钻研这门艺术，不断提高自己笑的能力。对于人生，每个人都有自己的理解，能够事业有成当然最好，退而求其次，最少应该为一个快乐的人。我们要把培养自己的“笑能力”当作一个人生目标。对不幸，哭泣只能降低我们的心灵温度，笑则能提高我们的心灵温度，

还可能减轻损失，使不幸减半。提高笑能力，能够帮助我们笑对人生，战胜困难，快乐地走完一生。

幽默微笑法：幽默来到，百病渐消	166
对镜自笑法：给镜子里的自己一个微笑	170
提问大笑法：舒心的问话人人爱	174
运动微笑法：动中求笑让身体日益强壮	179
幸福大笑法：把愉快瞬间转换成幸福的秘诀	183
感恩大笑法：常说“感谢”也能成富翁	187

附 录

附 1：WHO 规定的心理健康标准	191
附 2：不宜经常大笑的 10 种人	194
附 3：背后“藏”病的 7 种笑	196



第一章

笑的密码——为什么笑能治病

笑，可以说是全人类通用的身体语言，是贯穿人生过程的精神体操。笑为什么能治病？20 世纪 50 年代美国有医生发现，大笑不仅可以使人舒展胸肌，扩大肺活量，提高人体免疫力，而且还会刺激大脑分泌一种叫内啡肽的物质，这是一种天然的麻醉剂，具有镇静和镇痛作用。还有研究者发现，人在大笑时，血液中的肾上腺素会增多，体温上升，心跳加快，其功效比健身操更好。此外，笑还能调气血、理七情，笑也是疏通经络的法宝。



如果没有笑，这个世界将会怎样

微笑一下并不费力，它却产生无穷的魅力。受惠者成为富有，施予者并不贫穷。它转瞬即逝，却留下永久的回忆……

笑是人类所独有的生理现象，这是中外学者一致肯定的。人之外的一些高级动物会有情绪上的兴奋，这种兴奋会在体表上有所反映，例如小狗会摇尾巴，猴子会龇牙咧嘴，但其本质不是笑。笑是人类的专利品，是人类特有的情绪表现。

中国古代辞书注解：笑，“喜而解颜启齿也”。这说明笑是由喜起，面露笑颜，笑口常开。200多年前出版的英国百科全书对笑的表情描述得更为形象：“眉毛中间竖起，嘴张开，露出牙齿，嘴角抽起，脸皮好似肿大，差不多把眼睛遮住，通常脸红，眼睛湿润……”

笑，不仅展露笑颜，张开笑口，往往还要发出笑声来，所以现代词典的解释是：笑是“露出愉快的表情，发出欢喜的声音”。其实，这些只是说微笑和中度的笑。如果是开怀大笑，往往会前俯后仰，手舞

足蹈，笑出了眼泪，甚至笑痛了肚皮。

古希腊的柏拉图是最早对笑进行研究的哲学家，他首先发现了一个生理现象：抓痒有时能引起笑。他认为，抓到痒处的体验与对滑稽的欣赏有着相似之处。抓痒能使我们有一种“身体的混合感”，即由疥疮引起痛苦与由治疗引起的愉悦的混合。欣赏滑稽表演，则使我们产生一种“心灵的混合感”，也是愉悦与痛苦的混合。因此，柏拉图得出结论：笑同时包含着快感与痛感。

此后，美国马里兰大学神经生物学和心理学教授罗伯特·普洛文把近 10 年来的精力倾注于对笑的研究中。普洛文开始观察那些偶然的谈话，并同时记录当一个人谈话时笑的次数。结果显示：讲话的人发笑的可能性要比听众高出约 46%。

另外，普洛文还发现女性笑得比男性更为频繁，不论是她们倾听还是谈话的时候都是这样。一些女士对这一研究结果感到不满，认为这样的研究似乎是在为那些整天哈哈大笑的“傻女人”做辩护；另外一些女士也会笑着说，这种所谓的研究结果掩饰了男人们更爱笑的真相。

研究结果确实是客观的。不论是在女性之间，还是在两性之间，女性都要比男性笑得多。相反，男性对笑更有选择性，他们更愿意把笑留给自己的同性伙伴们。这也许就是那些结了婚的男人们为什么宁可与同性伙伴有说有笑却对自己的妻子总是冷着脸的原因吧！

同样的行为还发生在孩子们身上，当有小男孩儿陪伴的时候，小女孩儿们更爱笑。另外，一个小男孩儿讲给小女孩儿的笑话要比女孩