



与

健康



伍后胜 佟海 苏平 编著



笑 与 健 康

伍后胜 佟海 苏平 编著

中国广播电视出版社

笑 与 健 康

伍后胜 佟海 苏平 编著

*

中国广播电视出版社出版

北京市朝阳区新源印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092毫米 32开 5.625印张 110(千)字

1990年10月第1版

1990年10月第1次印刷

印数: 1~10,100册 定价: 2.60元

ISBN 7-5043-0514-6/G·176

内 容 提 要

本书为科学性与趣味性相融合的实用科普读物。讲述了笑对人体的生理影响，怎样的笑有利于健康，欢快的情绪与身心健康的关系，幽默与笑的相互联系，笑的须知，笑在健体疗疾方面的作用等。书中附有丰富的幽默资料，通俗易懂，适合于各界人士阅读。

450422

前 言

笑是我们生活中的亲密伙伴，它使我们热爱自然，珍惜自己。笑给人智慧和力量。笑可以显示一个人的坚定性格和乐观精神。俗话说：“笑一笑，十年少”，笑可以增进健康。从众多长寿老人的调查中发现，长寿的人除了注重运动、生活方式、饮食方式外，开阔的胸怀，爽朗的性格，微笑的面容是他们共同的特点。而未老先衰的人，往往都有紧张、忧虑、沉郁的特点，很少有笑容。因此，人们有必要重视和了解情绪与健康长寿的关系。

为此，本书从生理学和心理学的角度出发，谈论了笑与健康的问题。全书共分9个部分，既讲了笑能增进健康的原因，也讲了如何调理自己的情绪，以及笑的注意事项，还介绍了一些有益的生理知识，内容比较实用。书中还列有丰富的笑料，引君发笑。

本书编写中参考引用了有关资料，在此不一一列出，谨表示感谢！

由于编者水平有限，疏漏、错误之处，望读者批评指正。

编 者

1989年3月

目 录

一、笑的基本知识	(1)
(一) 笑有“司令部”吗	(1)
(二) 笑是情感的一种表现	(2)
(三) 笑的类型与怎样笑	(3)
(四) 如何保持笑口常开	(4)
二、笑能使你健康长寿	(8)
(一) 笑与长寿	(8)
(二) 笑的生理影响	(9)
(三) 笑能调整生理活动	(10)
(四) 用笑来治病	(11)
(五) 大家都在寻求笑	(12)
(六) 什么样的笑有利于健康	(12)
三、健康的情绪是笑的源泉	(14)
(一) 什么叫情绪	(14)
(二) 如何培养健康的情绪	(15)
(三) 如何调理不良的情绪	(18)
(四) 善于在身边寻找欢乐	(29)
四、欢快的情绪与身体健康的关系	(37)
五、幽默与笑	(41)
(一) 以幽默来摆脱困境	(44)
(二) 把幽默当作消气良药	(44)

(三) 注意排除幽默交流时的障碍·····	(45)
(四) 笑谈自己的益处·····	(45)
(五) 幽默帮助我们增强成功的信念·····	(47)
(六) 以幽默表示谦虚和自尊·····	(49)
(七) 幽默与实效·····	(50)
(八) 幽默与讽刺·····	(51)
(九) 幽默增进健康·····	(52)
(十) 幽默消除紧张·····	(53)
六、影响笑的各种因素·····	(55)
(一) 疾病因素·····	(55)
(二) 精神创伤因素·····	(56)
(三) 环境因素·····	(57)
七、笑对人体的作用·····	(60)
(一) 笑是健康长寿的基本保证·····	(60)
(二) 笑可以治疗疾病·····	(60)
(三) 笑能使你情绪乐观, 气血调和·····	(61)
(四) 笑能使你心情怡静, 身体健康·····	(63)
(五) 笑能使你化烦恼为动力, 脏腑平和·····	(64)
(六) 笑能使你克制病态心理, 健康安宁·····	(66)
(七) 笑能使你乐观延年, 青春常在·····	(69)
(八) 笑能使你心胸豁达, 祛病壮体·····	(69)
八、笑的须知·····	(71)
(一) 笑能治病, 又能得病·····	(71)
(二) 哪些情况不能大笑·····	(73)
(三) 怎样控制狂笑·····	(74)
(四) 笑要讲究科学·····	(75)

九、请你读“笑料”，烦恼自然消·····	(76)
自荐·····	(76)
没人嫁我·····	(76)
丢伞·····	(77)
问路·····	(77)
“戒烟”经验·····	(77)
不识指挥·····	(78)
衣服的响声·····	(78)
没有枪·····	(78)
你来晚了·····	(79)
比体重·····	(79)
人有远虑·····	(79)
伸 5 分钟舌头·····	(80)
互不相让·····	(80)
不照抄了·····	(80)
鉴赏·····	(81)
幸运·····	(81)
最差的学生·····	(81)
舞伴·····	(82)
他离太阳近·····	(82)
一只眼睛·····	(82)
职业习惯·····	(83)
拿猫来吃·····	(83)
锤子·····	(83)
戒烟方法·····	(84)
统计学家·····	(84)

猪肉涨价	(84)
爸爸	(85)
不必摘帽	(85)
老师早	(85)
买马	(85)
九死一生	(86)
邮自己	(86)
忘了姓名	(86)
你也在场	(87)
配眼镜	(87)
热热再喝	(87)
问鸡	(88)
脱衣候诊	(88)
吹牛	(88)
坦率与诚实	(89)
让她也来	(89)
换了两次	(90)
惊险故事	(90)
逃避责任	(90)
卖伞	(90)
没骑在驴上	(91)
买票	(91)
马是什么东西	(91)
露马脚	(91)
不是东西	(92)
教训	(92)

君子协定·····	(92)
“最快”的火车·····	(93)
神奇的机器·····	(93)
实在太聪明了·····	(93)
风雪之夜·····	(94)
尼克饿了·····	(94)
未曾注意·····	(95)
看门·····	(95)
消息·····	(96)
谁欠谁·····	(97)
脱帽·····	(98)
心不在焉的马克·吐温·····	(98)
不洗脸·····	(99)
抽象名词·····	(99)
我能喝点水吗·····	(99)
试卷·····	(100)
绳子·····	(100)
耐心·····	(100)
礼貌教育·····	(100)
没有什么特别的事·····	(101)
谁不愿意·····	(101)
很对·····	(102)
乔治说话了·····	(102)
有人找你·····	(102)
老师的问题·····	(103)
在车厢里·····	(103)

服务态度·····	(103)
小汤姆的关心·····	(104)
电报·····	(104)
吠狗不咬人·····	(105)
好客·····	(105)
醒来·····	(105)
闪电与电·····	(106)
零比零·····	(106)
胆小的人·····	(106)
地理课上的谜语·····	(106)
谁发现了美洲·····	(107)
海边的一天·····	(107)
鸡蛋·····	(108)
猪的故事·····	(108)
含蓄·····	(109)
古董商和农民·····	(109)
意外的猎获·····	(110)
猎熊·····	(110)
新鲜鱼·····	(111)
你是第八条·····	(111)
少说废话比音乐更美·····	(112)
我不愿见上帝·····	(112)
年龄不会被人偷去·····	(112)
“可怜”的老大爷·····	(113)
警察与小偷·····	(113)
糊涂的卫兵·····	(114)

“殷勤”好客·····	(115)
理发师的玩笑·····	(115)
丈夫用计·····	(116)
孩子他爸，醒来吧·····	(116)
迪蓬先生吹喇叭·····	(117)
它在桌子上·····	(117)
“最大”的船·····	(118)
交换·····	(118)
周而复始·····	(119)
三个旅客·····	(119)
夫人登舰·····	(120)
小幽默·····	(120)
啤酒·····	(120)
馈赠·····	(121)
三位应试者·····	(121)
乞丐·····	(121)
不像妈·····	(122)
孩子的真理·····	(122)
放风筝·····	(123)
礼尚往来·····	(123)
我好了吗·····	(124)
你想告诉我什么·····	(124)
他并不觉得好笑·····	(125)
单数和复数·····	(125)
好事·····	(125)
好孩子·····	(126)

别的事儿知道得多了·····	(126)
户主·····	(126)
只有一根不好使·····	(127)
一起出售·····	(127)
你在干什么·····	(127)
小偷与照片·····	(128)
谁最懒·····	(128)
头一次看见·····	(129)
私人信件·····	(129)
对戒指的感情没变·····	(129)
情话·····	(129)
真诚的爱·····	(130)
上下摆动·····	(130)
想得周到·····	(130)
爪子·····	(131)
我自己走着去·····	(131)
左右为难·····	(131)
钟不走了·····	(132)
醉汉·····	(132)
坚持说实话·····	(133)
欠债人和债主·····	(133)
指纹·····	(134)
倒霉的刑期·····	(134)
时机·····	(135)
为啥拚死搏斗·····	(135)
只判了你一个星期·····	(135)

耳光·····	(136)
防盗·····	(136)
重说一遍·····	(137)
这里的人通晓各种语言·····	(137)
口香糖·····	(137)
飞机还没有起飞·····	(138)
手伸错了地方·····	(138)
跳车·····	(138)
黑暗中的一吻·····	(139)
伤心的结尾·····	(139)
吃螃蟹·····	(140)
打电话·····	(140)
明朝不行今朝来·····	(141)
吝啬人·····	(141)
戒一稿两投·····	(142)
一切老爷们的老爷·····	(142)
恭维·····	(143)
和军医打赌·····	(144)
还有一次·····	(144)
手术·····	(145)
形容词·····	(145)
火星人·····	(145)
怕死才吸烟·····	(146)
吵架·····	(146)
打电话·····	(147)
母女俩·····	(147)

聪明的老婆·····	(148)
学以致用·····	(148)
至今未醒·····	(149)
借驴·····	(149)
肚里没有·····	(150)
结婚纪念日·····	(150)
主教落入陷阱·····	(150)
已被辞退·····	(151)
离题·····	(151)
等秘书·····	(151)
各执一词·····	(152)
吃饭时不要讲话·····	(152)
车票·····	(152)
怕拔牙·····	(153)
念念不忘·····	(153)
紧急呼叫·····	(153)
小时聪明·····	(154)
爱因斯坦和司机·····	(154)
求婚·····	(154)
绝妙的广告·····	(155)
管他什么首相·····	(155)
两颧心跳·····	(155)
救急措施·····	(156)
倒过来·····	(156)
不容重犯·····	(156)
谁瞎·····	(157)

X

胖与瘦·····	(157)
差别·····	(157)
海涅的反击·····	(157)
让路·····	(158)
学法语·····	(158)
缺点·····	(158)
近视眼·····	(158)
心愿·····	(159)
扣奖金·····	(159)
希特勒看电影·····	(159)
都是假的·····	(160)
新的与正确的·····	(160)
一言误事·····	(160)
流行·····	(161)
醉人醒语·····	(161)
劣射手·····	(161)
“找我一百块”·····	(162)
父亲·····	(162)

一、笑的基本知识

笑是人的本能反应，是情绪变化的一种表现形式，当你遇到高兴的事情（包括睡梦中的高兴事）时，你会以笑来表现内心的欢快，或以笑来表达自己的快乐或满意的心情。笑声是人们生活中不可缺少的一种形式，它不仅是人与人之间相互依存，共同工作、学习、生活的有效“粘合剂”，也是人们促进身心健康的有效“激素”。试想，生活中如果没有笑声，人与人之间都是冷若冰霜，社会将会成为什么样？人们的心理将会有何等反应？

笑既然是人的本能反应，为什么还要介绍笑呢？作者在长期的观察与调查中，发现有许多性格内向的人很少有笑容，即使遇到高兴的事也只是淡淡一笑，这类人的心理健康素质及身体健康条件比笑口常开的人明显下降，患病也较多；对于那些虽有笑声，但缺乏科学性笑的人，如狂笑、假笑等，不仅达不到身心健康的目的，相反还有损于身心健康。为了使人们认识到笑在身心健康中的重要性，掌握笑的科学性，在笑声中寻求健康的奥秘，特作如下介绍。

（一）笑有“司令部”吗

人们不禁会问，笑的“司令部”在那里？大家知道，人的一切反应变化都受神经系统的控制和调节，而大脑是“最高统帅”，医学上叫做“中枢神经”。人的一切感觉、运