

MIANFEI DE LIANGYAO

笑

——免费的良药

主 编◎张湖德 李 路 洪昭光

xiao

mianfei de

liangyao



人民军医出版社

PEOPLES MILITARY MEDICAL PRESS

快乐是一天,不快乐也是一天,
为什么不天天快乐呢?

笑——免费的良药

XIAO——MIANFEI DE LIANGYAO

主 编 张湖德 李 路 洪昭光

编 者 (以姓氏笔画为序)

万伟舟 王 琴 石宝莹

卢集森 冯早成 任丽娜

杨世盐 苏小萌 宋振阳

赵俐婷



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

笑——免费的良药/张湖德,李路,洪昭光主编. —北京:人民军医出版社,2003. 8

ISBN 7-80157-877-5

I. 笑… II. ①张…②李…③洪… III. 心理保健-基本知识
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 033159 号

主 编:张湖德 李 路 洪昭光

出 版 人:齐学进

策划编辑:杨磊石

加工编辑:李红霞

责任审读:李 晨

版式设计:赫英华

封面设计:龙 岩

出 版 者:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842

电话:(010)66882586,66882585,51927258

传真:68222916,网址:www. pmmp. com. cn

印 刷 者:潮河印刷厂

装 订 者:腾达装订厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所发行

版 次:2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:9 字 数:209 千字

印 数:0001~4000 定 价:19.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)

主 编 简 介

张湖德,男,中央人民广播电台医学顾问,国际整肤医学会教授,著名养生、美容学专家。已出版养生、美容方面的著作上百部,在报纸和杂志上发表有关中医学、养生学、美容学、营养学、性学等方面的文章 5 000 多篇。其著作文字总量已达 2 000 万字,被誉为中国有影响的科普作家。

李 路,男,中央电视台编导,制片人。曾编导《五·四青年智力竞赛》、《梦回神州》、《九州神韵》、《改革开放二十年》等大型节目十余部。现任中央电视台日播节目《天天快乐》制片人,该节目为娱乐幽默类节目。

洪昭光,男,教授、研究员,著名健康教育学专家。现任国家卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、全国心血管病防治科研领导小组副组长、中国高血压病联盟常务理事、北京安贞医院干部保健科主任。主编和参编著作多部,发表论文 70 余篇。

内 容 提 要

本书由著名养生学专家、健康教育学专家和中央电视台《天天快乐》制片人共同主编,综合运用预防医学、临床医学、心理学、中医学、社会学等科学原理,详细阐述了笑的魅力,笑与健康长寿的关系,如何做到笑口常开以及笑的方法,笑与幽默,笑的不宜等,并介绍了健康长寿者的心理保健秘诀和补心脑养生的具体方法。内容知识面广,阐述深入浅出,对启迪读者保持良好心态、树立乐观向上的人生观、增进身心健康,具有积极的指导意义。适于城乡广大群众,特别是工作紧张、性格内向者阅读,亦可供相关专业人员工作中参考。

责任编辑 杨磊石 李红霞

前 言

本书是我第一次和中央电视台 12 频道《天天快乐》制片人李路同志合作,且又得到了中国著名健康教育专家洪昭光教授热情参与和支持。通过本书的编著,既可以有利于《天天快乐》节目的播出质量,又有利于提高人民群众心理健康的水平,真是珠联璧合,何乐而不为呢?

我虽然研究中医养生保健已近 30 年,也非常重视心理健康问题,但对于“笑”这个专题的深入探讨,这还是第一次,好在有李路同志的积极合作,才较快地写完了这个心理卫生方面很专业的课题,有不当之处,欢迎指正。相信本书的出版,再加上《天天快乐》节目的形象化播出,人们一定对“笑”这个人生不可缺少的问题有深刻的理解,我们和所有参与本书编写的同志们衷心祝愿人们笑口常开,青春常在。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德

2003 年 1 月于北京中医药大学养生室

目 录

一、笑的魅力	(1)
(一)什么是笑	(1)
(二)笑与魅力	(1)
(三)情绪与表情	(3)
(四)“笑一笑,十年少”	(4)
(五)笑的产生与作用	(5)
(六)《红楼梦》里笑声多	(6)
(七)要注意婴儿的哭与笑皆有益于健康	(9)
(八)蓬勃发展的形形色色笑的事业	(11)
二、笑与健康	(13)
(一)我们需要笑	(14)
(二)笑是健康的源泉	(16)
三、笑与长寿	(18)
(一)乐观长寿 苦闷早衰	
——白居易与李贺的寿限剖析	(18)
(二)106岁老人陈椿的养生之道	(20)
(三)乐观者长寿	
——原副总参谋长何正文的养生之道	(21)
(四)动静乐寿	
——汪锡纯的养生方法	(22)
(五)丁聪的心理保健要诀	(24)
(六)诗人陆游笑迎困境	(25)
(七)笑对人生的苏轼	(26)



笑——免费的良药

(八)“乐观主义长寿”

- ……邓小平的养生之道…………… (29)

(九)美好的心情胜良药

- ……郭雅娟的养生之道…………… (30)

四、笑与美丽…………… (32)

- (一)笑为什么能使人美丽…………… (33)

- (二)美容要从培养良好的情绪开始…………… (33)

- (三)展现靓丽风姿需要良好心境…………… (35)

- (四)祖国医学对情志与美容关系的认识…………… (37)

- (五)人老心不老,能把“青春”葆…………… (39)

- (六)热恋中的人最美丽…………… (40)

- (七)美容良方——微笑…………… (42)

- (八)笑——美好的社交注目礼…………… (43)

- (九)笑一笑,青春永不老…………… (45)

- (十)爱情——美容的催化剂…………… (46)

- (十一)爱和笑容能使孩子变得更美…………… (48)

- (十二)造就心境之美,是塑造美好形象的有效手段…………… (49)

五、笑与幽默…………… (51)

- (一)常幽默,能益寿…………… (52)

- (二)幽默还是镇静剂…………… (53)

- (三)幽默是交际中的润滑剂…………… (54)

- (四)幽默是家庭生活中的调味品…………… (55)

- (五)用幽默使自己轻松起来…………… (56)

- (六)幽默的医疗作用…………… (58)

- (七)幽默的方法…………… (60)

- (八)方兴未艾的幽默事业…………… (61)

六、笑是最好的免费良药…………… (64)

- (一)笑疗治病…………… (64)



(二)吕群谈笑疗	(65)
(三)用笑疗为八府巡按看病	(69)
(四)“悲伤心者,以喜胜之”	(70)
七、笑与心脏	(73)
(一)饮食养心	(73)
(二)药物养心	(85)
(三)按摩养心	(91)
八、保持乐观愉快的方法	(101)
(一)书法乐	(101)
(二)爱鸟乐	(103)
(三)集邮乐	(105)
(四)弹琴乐	(106)
(五)读书乐	(107)
(六)集藏乐	(110)
(七)养鱼乐	(112)
(八)绘画乐	(112)
(九)诗词欣赏乐	(114)
(十)养花乐	(119)
(十一)音乐能使人开心	(125)
(十二)交友乐	(127)
(十三)散步乐	(128)
(十四)进食乐	(130)
(十五)垂钓乐	(130)
(十六)旅游乐	(132)
(十七)弈棋乐	(134)
(十八)做出来的笑也能增加愉悦	(135)
(十九)要让孩子学会快乐	(135)
(二十)坚定的信念是快乐的源泉	(138)



笑——免费的良药

(二十一)信心才是命运的主宰·····	(140)
(二十二)不要忽略了小儿的喜怒哀乐·····	(142)
(二十三)愉悦的心情靠“创造”·····	(143)
(二十四)拥有好心情的方法·····	(145)
(二十五)做母亲的宜常微笑·····	(147)
(二十六)你会复制快乐吗·····	(148)
(二十七)快乐还在于自己的选择·····	(149)
(二十八)心理环境宜宽松·····	(150)
(二十九)要把微笑送给孩子·····	(154)
(三十)要注意饮食亦能影响人的喜怒哀乐·····	(155)
(三十一)要让快乐的情绪感染爱人·····	(157)
(三十二)思维转变——快乐的方程式·····	(158)
(三十三)知足常乐·····	(159)
(三十四)心理平衡是笑的基础·····	(159)
九、笑与不良情绪 ·····	(171)
(一)不要总和自己过不去·····	(171)
(二)不要总是剥夺小儿的欢乐·····	(173)
(三)股市病	
——你是不是“易感”人群·····	(174)
(四)宜关注现代女性的“空巢症”·····	(175)
(五)宜关注男性中年危机·····	(177)
(六)宜关注老年人的孤独·····	(178)
(七)不要忽视了围经期心身综合征·····	(180)
(八)祖国医学对不良情绪产生因素的认识·····	(181)
(九)怎样战胜羞涩? ·····	(183)
(十)当人格缺损所致的不良后果·····	(185)
(十一)当婚姻危机时宜采取的对策·····	(187)
(十二)要尽快摆脱沮丧症·····	(189)



(十三)宜警惕离退休综合征的发生·····	(190)
(十四)家长要帮助儿童克服自卑心理·····	(191)
(十五)怎样认真对待儿童的“恐人症”·····	(193)
(十六)学会摆脱坏情绪·····	(195)
(十七)要练习心身放松术·····	(196)
(十八)长嘘短叹益心理·····	(198)
(十九)走出烦恼·····	(199)
(二十)过度忧虑不可取·····	(200)
(二十一)要下决心改掉坏脾气·····	(202)
(二十二)怎样祛除忧愁·····	(204)
(二十三)在您万分焦虑时·····	(206)
(二十四)一定不要生气·····	(207)
(二十五)对待生活压力的诀窍	
——美国专家们的见解·····	(209)
(二十六)还是避开对方的气头好·····	(212)
(二十七)人们要关注抑郁症·····	(213)
(二十八)注意不要发生无病自扰的“恐病症”·····	(215)
(二十九)宜少私寡欲·····	(217)
(三十)宜养心敛思·····	(218)
(三十一)立志养德才会笑·····	(218)
(三十二)调摄不良情绪宜用转移法·····	(221)
(三十三)要努力走出心理困境·····	(223)
(三十四)情志制约法是战胜不良情绪的法宝·····	(224)
(三十五)要注意“羡慕”背后的问题·····	(227)
(三十六)消除当代女性心理压力的方法·····	(228)
(三十七)离婚带来的心理压力·····	(231)
十、笑的方法 ·····	(234)
(一)笑功·····	(234)



(二)在运动中微笑·····	(236)
(三)补铁微笑法·····	(238)
(四)王焕邦练笑法·····	(239)
(五)孔泰乐功十法·····	(241)
十一、笑与笑星 ·····	(245)
(一)侯宝林与笑·····	(245)
(二)马三立与笑·····	(245)
(三)马季与笑·····	(247)
(四)姜昆与笑·····	(247)
(五)冯巩与笑·····	(248)
(六)赵本山与笑·····	(248)
(七)快乐的“王木棧”·····	(250)
十二、笑的不宜 ·····	(253)
(一)不宜狂笑·····	(253)
(二)不宜在吃饭时大笑·····	(254)
(三)不宜大笑的人·····	(255)
(四)不宜“笑里藏刀”·····	(256)
(五)不要笑掉了下巴·····	(257)
十三、笑的谚语 ·····	(259)
十四、笑的趣闻 ·····	(263)
(一)烽火戏诸侯·····	(263)
(二)笑引起了一场大战·····	(263)
(三)以笑为谏·····	(264)
(四)一笑倾城·····	(264)
(五)笑不能自己·····	(265)
(六)一笑千金·····	(265)
十五、幽默笑话集锦 ·····	(266)
参考文献 ·····	(275)

一、笑的魅力

(一)什么是笑

什么叫笑？古代辞书注解为：“喜而解颜启齿也”。说明笑由喜起，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，所以现代词典的解释是：“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，往往前俯后仰，手舞足蹈，笑出了眼泪，甚至笑痛了肚皮。

俗话说，人逢喜事笑颜开，善于养生的人虽无喜事笑颜也开。喜事难常有，趣事天天见，笑由喜起，喜由趣生，要对日常琐事也保持兴趣，自然就能笑口常开。

(二)笑与魅力

魅力，词典释为“吸引人的力量”。女性之魅力所在，也许是优雅的举止，也许是优美的体态，也许是大方得体的服饰，也许是隐约飘香的玉体，也许是巧施粉黛的芳容，也许是……

谁不希望自己的仪表富有魅力？尤其对容貌的护养，许多人更是煞费苦心，或借助于各种品牌的化妆品，或不厌其烦地描眉画眼涂嘴唇，或到美容院“改头换面”。其实，一个人的脸上经



常浮现笑容，远比涂脂抹粉更具魅力。

有些女孩子人长得很美，但很少或根本没有魅力可言。貌美并不能保证社交的成功，它必须伴之以热情、友善的面部表情。当你与一位面无表情的姑娘相遇时，你一定是无精打采的。仅有一张漂亮的脸蛋是远远不行的。

养成微笑的习惯，轻松自然的微笑是最重要的面部表情。当你养成愉快微笑的习惯时，你就拥有了一项美的财富，它将使你的面部永远具有青春的活力和朝气——无论岁月给你增添了多少白发。

在艺术和生活中，笑容所散发的魅力俯拾即是。

达·芬奇的《蒙娜丽莎》虽然只是一幅油画，但画中主人公嘴角浮现出的淡淡笑意，多少年来令无数人为之倾倒；奥黛丽·赫本在电影《罗马假日》中的迷人之处，不在于公主的高贵身份，而在于天真烂漫的举止和纯洁无邪的笑容；“东方神鹿”王军霞在亚特兰大奥运会上勇夺 5 000 米金牌，当她手扬五星红旗绕场一周时，脸上绽放出胜利的笑容，让多少炎黄子孙引为骄傲和自豪！已故国家名誉主席宋庆龄脸上时时流露的慈祥亲切的笑容，总让人联想到她修养的深厚和人品的高贵。

如果把人的脸庞比做蓝天，笑容就是亮丽的阳光，蓝天因它会更温暖。如果把人的脸庞比做花朵，笑容就是滋润的雨露，花朵因它会更艳丽动人。笑容有美貌难以替代的魅力。一个容貌再美的人，倘若对别人总是一副冷若冰霜的面孔，充其量只能称为“冰美人”。这样的冷面孔难以博得他人的好感，难以产生动人的魅力。而一张相貌平平的脸，如果经常绽放出诚恳亲切的笑容，人们会觉得这张脸是美的，是生动可亲的，是充满魅力的。

人的表情是内心世界的一面镜子。心灵纯善的人笑容常在，因为他坚信这个世界上真善美之花永不败；意志坚强的人笑容常在，因为他把困难当做试金石，对未来充满信心；豁达大度



的人笑容常在,因为他对生活对别人永远有一份理解和宽容;一个真正懂得魅力的人笑容常在,因为他深知笑容比美貌更易博得他人的好感和信任。相反,一个心胸狭窄的人脸上是少有笑容的;一个爱忌妒的人脸上是少有笑容的;一个失望沮丧的人脸上是少有笑容的;一个意志薄弱的人脸上是少有笑容的;一个自视清高目中无人的人脸上是少有笑容的。

人的一切,包括思想、行为、容貌、身材、服饰都应该是美的,但人无完人。笑容散发的魅力,在人与人的交往中已发挥出越来越重要的作用,它远远超越漂亮的五官给予人的愉快感。笑容会为你的生活增添一份温馨和亮丽,给你的事业增加一份成功的机遇。对于护士、服务员、售货员、售票员来说,“微笑服务”是她们走上工作岗位的第一课。“回眸一笑百媚生,六宫粉黛无颜色”,一千多年前的大诗人李白就已经为笑的魅力写下了画龙点睛的一笔。

活着是美好的,笑容是美丽的。为了欢娱我们的心,为了增添生活的美,让我们笑口常开,笑容常在!

(三)情绪与表情

有时候,我们碰到一个陌生人,会情不自禁地对他产生一种好感;而有的人则一露面就使人讨厌;还有的人让人“一见钟情”。这些“初次印象”首先应归功于人的脸部表情,“回眸一笑百媚生”,能不讨人喜欢吗?

同样,某人是否喜欢别人,也可以从他的表情中看出来,其中眼神和瞳孔的大小最能说明问题。在光线不变的情况下,一个人的瞳孔变大,说明他看见了赏心悦目的东西,说明在他面前的人对他有吸引力。比如一个男士看到漂亮女士的照片,他的瞳孔也会放大。

瞳孔的大小主要和光线的强弱有关,光线变弱,瞳孔扩大,



笑 —— 免费的良药

那是为了让更多的光线进入眼睛；其次和脑中的“情绪中心”有关，确切地说，是下丘脑在控制。人在兴奋时会分泌出更多的生长激素，同时向瞳孔发出脉冲，换言之，情绪可以影响人的表情。

有趣的是，脸部表情也会反过来影响情绪。据研究，若将装出的笑容保持 20 秒钟，人的情绪会暂时地、断续地好转。根据这个道理，精神科医生和心理科医生可用表情疗法来调理病人或当事人的情绪，而最好的处方就是“笑”。更有意思的是，当我们微笑或苦恼的时候，我们周围的人也会因受“感染”而高兴或沮丧起来，这一效益称之为“情绪和谐”。

人的表情相当丰富，面部肌肉由 80 种不同的小肌组成，从而可进行多达 1 万种的肌肉动作组合。

应该指出，由喜怒哀乐引起的表情会在脸上留下痕迹，年龄越大，表情痕迹越深。表情过多，会使参与表情的皮肤经常受累，使支持皮肤的胶原束变细，结缔组织松弛，脸部皮肤变得没有弹性而出现皱纹——笑纹、愁纹……

(四)“笑一笑，十年少”

凡乐观者，大多数能健康长寿，而乐观的直观表现就是笑。

笑，使面部几十块肌肉同时运动，促进氧气输入大脑，使思想开朗，心情愉快。

笑，能消除神经紧张，使全身肌肉放松；大笑一场相当于做几分钟广播体操。

笑，能促使肺部扩张，增强气体交换（吸进氧气，呼出二氧化碳），摄取更多氧气，加快呼吸道分泌物的排出。

笑，能使交感神经兴奋，出现“快乐的心跳”——心肌收缩增强，血流量加大，血液循环加速，面部及眼球供血充足。所以人在欢笑时面颊红润，容光焕发，眼睛明亮有神。

笑，使胃肠道工作活跃，促进食欲，有利于消化和吸收。



笑，能缓解病痛与烦恼带来的压力，“哈哈一笑，病痛忘了，忧愁全消”。

笑，能使人变美。丑陋者笑起来也会显露美丽，美貌者笑起来会更加迷人。

笑，能诱发他人的愉快情绪，令人感到亲切，帮助造就一个融洽的交际氛围。

“笑一笑，十年少”，虽有些夸张，却很形象，有一定道理。大笑一次，能增加一分活力，减少一分衰老。别忘了随时随地笑一笑。

(五)笑的产生与作用

生活中，我们常常见到——哈哈大笑，破涕为笑，哄堂大笑，嫣然一笑……笑，真是多种多样，千姿百态，无时不有，无处不在。

养生学家们认为，人的心情、精神与健康有着十分密切的关系。心情愉悦，精神爽快，对健康大有裨益，还可以祛除某些疾病；反之，心情忧闷，精神抑郁，则会影响健康，甚至招致某些疾病的降临。所以，养生学家总是劝告你尽量保持愉快的心境，让笑声伴随你的生活。

近代医学的发展，使医学家对笑的研究更深入了。他们指出：笑，作为心情舒畅、精神愉快的一种外在表现，是一种复杂的神经反射活动。当外界引人发笑的因素作用于人的感官时，这些因素便作为信号传入大脑皮质，而大脑皮质一接到这类信号，便立即通过神经指令使某些肌肉动作起来——小则嫣然一笑，笑容可掬，这仅是面部肌肉的轻微动作；大则爽朗地笑，放声地笑，这时不仅面部肌肉动作，就连发声器官，以及胸肌和胸腔中的器官也要动作了；更甚的捧腹大笑，笑得手舞足蹈，则全身的肌肉骨骼几乎都大幅度地动作起来。或许有人问，嗅到什么气