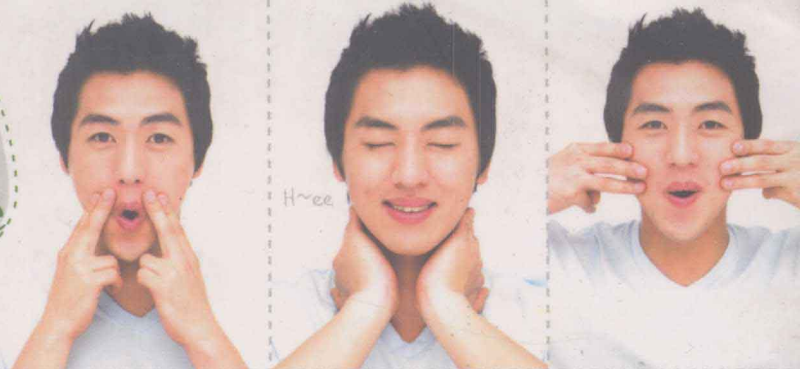


Smile
Exercise

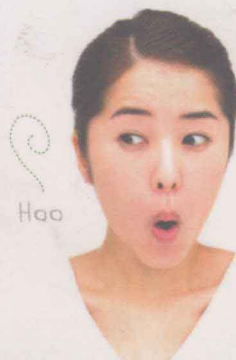


1分钟笑比10分钟跑步更能锻炼人

笑到病除

大笑自然疗法

《黄帝内经》指出：“喜则气和志达，荣卫通利。”这说明保持乐观的精神可以使气血通畅，活力充沛，进而更加有益于身心健康。笑是人类生理和心理的需要，它是一种与生俱来的特殊的运动方式。对我们的机体来说它也是最佳的体操，是呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等器官相互配合、相互协调的运动。



(韩)李约瑟夫 著
卢昌夏
金玉子 译

万卷出版公司



笑到病除

《大笑自然疗法》



100

笑到病除

 大笑自然疗法

(韩) 李约瑟夫 著
卢昌夏 金玉子 译

万卷出版公司

© 李约瑟夫 2008

版权合同登记：06-2007-240 号

图书在版编目 (CIP) 数据

笑到病除 / (韩) 李约瑟夫著: 卢昌夏, 金玉子译. — 沈阳: 万卷出版公司, 2008.4

ISBN 978-7-80759-122-1

I. 笑… II. ①李… ②卢… III. 心理卫生—通俗读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第000661号

Laugh Exercise for Five Minutes a Day Making You Look Yong
by 30 Years by Lee, Yo-seb

Copyright 2006 by Lee, Yo-seb

Original Korean edition was published by Dasan Books Co., Ltd.

Chinese language edition is published by arrangement with
Dasan Books through PK Agency.

All rights reserved.

出版发行: 万卷出版公司

辽宁贝塔斯曼图书发行有限公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

幅面尺寸: 145mm×210mm 1/32

字数: 70千字

印张: 5.5

出版时间: 2008年4月第1版

印刷时间: 2008年4月第1次印刷

责任编辑: 高爽

装帧设计: BOOK文轩/辛晓习

责任校对: 臧红

监印: 于浩杰

ISBN 978-7-80759-122-1

定价: 25.00元

版权所有, 盗版必究。

联系电话: (024) 23280058 23280009

序 言

大笑是需要勇气的运动

旅居国外的人们总有这样的感受，那就是：在国外人们仿佛将欢笑融入了血液之中，任何人相遇都能互致微笑。在他们的笑容中，包含着宽容和无微不至的关怀。

每当看到那种灿烂的笑，我就不禁想起我国国民的笑容。我们自古流传有这样的俗语，“恼一恼，老一老；笑一笑，少一少”，“笑就是福”。

但就如同前面提到的，想遇到爱笑的人是不容易的。无论乘坐地铁或是公共汽车，遇到的人多数都板着一副面孔。“如果每个人都面带微笑，那么我们的身边将会到处充满着无可比拟的愉悦。”我一直渴望能够置身于这样的情境之中。

不久前，当我乘坐地铁的时候遇到了一位女士，最初她面无表情，呆呆地站立着，忽然她似乎想起了什么愉快的事，脸上露出了微笑。那转瞬即逝的表情变化留在了我的脑海里。那是多么动人的笑容啊！“爱笑的女人最美丽”，我真的深深体会到了这种感觉。

世上没有渺小的笑。一丝浅浅的微笑，就能让人令眼相看。笑能够改变社会，甚至可以改变一个国家。将一个人的笑变成十人、百人、乃至千人的笑，那么这个世界将是多么美好！我们的国家又将是

何等美丽！

带着这样的期许和希望，我愿意通过此书的出版，与每个人共同迎接喜悦的未来。

自古以来，我们的民族都是充满热情和情趣的。2002年和2006年的世界杯足球比赛，韩国国民就向全世界展示了这个民族热情洋溢的性格。美中不足的是缺少了一点点微笑。如果能用欢快的笑容展现出我们的热情，那么，我们将是世界上最具热情，并能迸发出最强活力的民族！而由此掀起的热情洋溢的大笑运动若能持续展开，那么我们将在任何地方都能看到喜欢大笑的人们。有这样一个问题：是谁主宰着你自己的笑？多数人都会一口同声地回答是自己。但是在被问道当悲痛或恼火的情况下你是否仍然会不假思索地大笑时，没有人回答。其实，笑的主人是自己，这也意味着，在任何情况下，我们每个人都可以选择笑与不笑。

虽然大家都知道笑的好处，但“爱笑使人变得轻浮”、“不成体统”诸如此类的旧观念仍然在人们的心中根深蒂固。正是由于当前许多人对于笑还存在着这种偏见，所以主张将笑容无时无刻地展示出来的观点在目前似乎还不太合乎大众的逻辑。

本书的宗旨便是树立人们对笑的重新认识，激发人们对笑的兴趣。

“笑就是运动”。为什么这样说呢？读完这本书你就会恍然大悟。书中扩展了以往我们所论述的运动的观念，倡导从身体的运动去窥测心灵领域的运动；强调另外一种全新的观点：健美的肌肉需要每天运动，健美的灵魂更需要心灵运动。通过面部肌肉进行运动，不仅保证身体的健康，更能大大增强心灵的运动，使人们生活在更加高尚的境

界之中。

大洋洲的巴布亚新几内亚流传着这样一句谚语：“没有真正融入我们身体的知识是一无所用的。”笑也是一样的，经常的大笑运动，能够促使我们无时无刻地笑，无时无刻地去感受幸福。希望人们读完此书后能从那些旧的观念中走出，让大笑“身体化”、“系统化”，这也是我编写本书的初衷。

大笑使我们长寿。大笑能使家庭的离婚率降低50%，使公司的生产率提高40%~300%，劳资纠纷减少1/3。它不仅能预防癌症，而且对心脏病、高血压、糖尿病等各种疾病也是最有效的，它是医治百病的良药。它像磁石一样，在吸除我们心中不健康情绪的同时，更强烈的吸收着健康的情绪融入我们自己的心灵中。

读了这书后，首先让自己在大笑中促动我们的心灵运动，进而将其带进我们的家庭和工作之中，让大笑之花文明绽放。一个人的笑是局限的，更多人共同的笑将会为这个国家和民族带来更多美好的憧憬。

在阅读本书之前首先让我们在这里大笑一场吧。你会发现，你不经意的笑，真的会让你感到身心的愉悦，带给你发自内心的快乐。

韩国笑运动研究所所长 李约瑟夫

目录 CONTENTS

序 言 大笑是需要勇气的运动

第一章 大笑让人生之花盛开

人生80载，笑仅20日·2

失望与困惑，大笑全释然·4

笑，胜过最美丽的衣裳·6

大笑，具有强烈传染性的长寿“细菌”·8

大笑带来的超凡魅力·10

大笑，装模作样也幸福·12

大笑1分钟，胜跑10分钟·15

表情也要做运动·18

第二章 大笑也是需要训练的运动

会不会笑，了解肌肉很重要·22

健康大笑3原则·27

小小一支笔，轻松笑运动·31

心理锻炼

健康人生的21天投资·33





与镜子的约定·34

幸福履历表和大笑笔记本·35

欢乐全家福·36

准备动作

面部按摩，青春永驻·37

弹性体操，重现自然表情·40

清除八字皱纹，年轻10岁不是梦·43

每天练习

大笑运动5阶段训练·45

5种大笑运动，强健面部肌肉·48

笑出声，让五脏六腑也“笑”起来·52

5种笑声运动，强健体内脏器·53

第三章 治愈疾病的大笑运动

抵御疾病入侵的“防弹背心”·58

让压力见鬼去吧·60

笑出天才·62

大笑，成功的密码·64

特应性皮炎的笑处方·66

笑也能止痛·70

心肺要健康，大笑来帮忙·72

控制血压，自我暗示疗效显·74

治疗关节痛，大笑显奇功·76

胃是第二大脑，大笑是最有效的胃药·79

降低血糖，慢走大笑法·82

大笑频率vs.免疫力·84

大笑产生杀癌细胞·86

预防老年痴呆，健康跨入老龄期·89

心灵需要爱，身体更需要·91

无反弹，大笑瘦身法·94



第四章 塑造身心健康的心灵大笑运动法

向哪只狼投食呢?·98

梦想成真，幸福大笑法·100

让你High起来的大笑提问·103

消除离别的伤感，勿忘感恩·106

消除失眠，1分钟大笑免疫疗法·108

远离孤独，善用自我称赞·111

病来笑挡·113

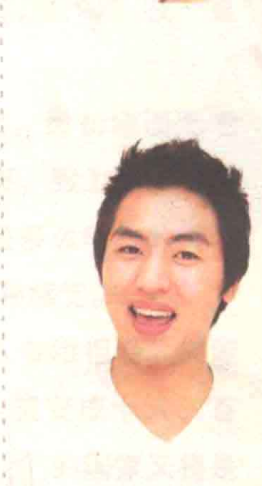
换个角度看问题·116

病由心生，克服忧郁症·118

直面失败，重拾自尊心·122

家庭稳定，婆媳关系要搞好·124

消除隔阂，快乐工作·126





巧用语言暗示，瞬间改变心情·128

夫妻恩爱，幸福一生·130

送给新生儿的最好的礼物——笑·132

祝你成功，感恩大笑法·136

坚定信念，重塑人生·139

第五章 把大笑运动变成日常化的方法

欢笑专线·146

欢笑专区·148

与大笑的约定·149

大笑按钮·151

笑友·152

大笑俱乐部·153

“哇”和“啊哈”·154

每日大笑运动·157

附 录

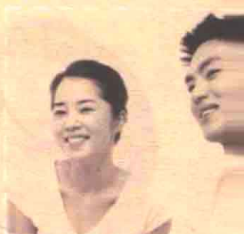
我的大笑指数一览表·161

大笑的10条告诫·165



Smile

Smile



Part 1

第一章 大笑让人生之花盛开

最近听到许多关于大笑好处的说法。众所周知大笑不仅能使人的心情欢快起来，也能调节气氛，还对人体有积极的影响。那么为什么说我们缺少大笑呢？



Smile

Smile



人生 80 载，笑仅 20 日

大笑既是人类塑造幸福的第一本能，
也是人类具有的最靓丽的本能。

“喜悦不要往后推！”这是世界大笑协会会长史蒂夫·约翰逊的话。他所说的喜悦就是尽情地享受人生的欢乐和幸福，其表现形式就是大笑。此外大笑也是塑造健康和幸福的原动力。

充满欢笑的人生，人人憧憬。笑就像冉冉升起的太阳一样，将幸福的光芒撒向你我。大笑是人类塑造幸福的第一本能，但我们在一天之中能笑几回呢？对这个问题能够痛快回答的人不多。有人虽然每天扳着指头数着自己大笑的次数，但是又有谁会真正关心自己的大笑情况呢？有人甚至还会摇头反问，“我今天曾笑过吗？”

据统计，美国人平均每天大约笑15次，而韩国人每天仅笑6次而已。其笑的次数未及美国人的一半。第一次访问韩国的外国客人下了飞机后都会有这样的疑问，“韩国发生了什么不愉快的事情吗？”因为韩国人不分你我都是冷冰冰的，好像谁欠了他的钱似的。与他人相遇时不仅没有互致微笑问候，而且时不时的仿佛像要避开裸体的人那样把目光挪向他处。

退一步说，即使在我们笑的时候，笑的时间也很短。如果满打满算笑一次的时间为10秒的话，一天笑的时间仅仅1分钟而已。以此类

推，如果我们活到80岁，笑的时间也不到20天。算一算，真是让人望而生畏的数字啊！“真的不到20天吗？”在我们如此惊讶后，难道还没有些改变吗？我们的生活中是多么缺乏笑啊！

如果按照我们每天笑五分钟来计算，活了80年笑也仅仅有101天啊！这与工作26年，睡觉22年，愁闷约6.6年，如厕3.5年相比，真是微不足道啊！另外即使每天仅5分钟的笑也不能像想象的那样轻而易举地做到。虽然人的面部可以表现出七八千种的表情，但对于平均只用三四种表情生活一辈子的我们来说，坚持“每天5分钟大笑”是多么不易啊！

最近几年中我们编了不少笑的故事。众所周知，大笑除了使心情和气氛变得欢快外，还对人体健康起着重要作用。那么我们绝对地缺乏大笑的原因在哪里呢？是不是都变成了完全看重体面和威信而故意板着面孔的“韩国大人”呢？答案是肯定的。久而久之，我们的面部和身体都变得僵硬了，成为标准韩国成年人模样，笑得也力不从心了。

有这样一句话：“孩子一旦开始体面起来，就成了大人！”如此看来，这个所谓的“体面”具有从人们的脸上夺取笑的属性。如果把这个体面和威信的假面具扣在自己的脑袋上，摘掉就不容易了。因而，即使在可以放声大笑的时候也不能放声大笑了。

我们要撕掉那个僵硬的假面具，重新找回尽情大笑的自由！



失望与困惑，大笑全释然

正直的人就像一盏灯。人们也像寻火的飞蛾一样，四处寻找着具有灿烂表情、磊落性格并且正直的人。

在寻找大笑的历程中首先碰到的正是“没有值得笑的事情”这道障碍。为了攻克这个难题必须来一个认识上的彻底转变：既不是有可笑的事才去笑，也不是心中有幸福感后才去笑，而是无论遇到悲伤的事，还是喜悦的事都应该笑！大笑如同走路和跑步一样，它是我们每天都要有规律地做下去的运动。

连任美国幽默协会会长的艾伦·柯拉因主张：“大笑会改变人生的态度。”在他的夫人去世后，他曾一度在绝望中煎熬，但通过大笑重新找回了希望。他根据自己的亲身体会，极力倡导“健康的人生态度中大笑是最好的灵丹妙药”的观点。

世界知名成功人士、供应商佛罗恩特·莱西曾说过：“成功的85%是由人际关系决定的。”这句话形象地道出了在人际交往中个人的态度是多么的重要。因为塑造成功和幸福的钥匙就存在于人际关系中，而左右人际关系的是你的态度，而你的态度中最重要的就是笑的如何。

笑，是一件包含着对对方关心和好感的表情。反之，缺少自然的笑，那只能表明你没有向对方敞开心扉，或是对之存有戒备之心。大

笑可以开启紧闭心灵之门，因此它不仅是铺就成功之路的基石，也是衡量诚意天平的砝码。

据美国某研究机构的报告，夫妻间笑的频率是测定夫妻间幸福指数的最重要标准之一。因此测定夫妻间幸福指数的调查表中第一项就是“我们夫妻之间经常相视而笑。”相视而笑的夫妻中没有不幸福的。如果相视时互相皱着眉头或干脆来个回避的话，那毫无疑问可以断定这对夫妻间已经筑起了高高的隔阂之墙。总而言之，笑是幸福的别称。

在其销售生涯中创造了销售13000辆汽车的业绩，成为最佳推销员的约吉拉德指出：“笑不仅能够开启人们的心扉，而且还能让你的钱包变得更鼓。”长期的销售工作使他深深地体会到，面带微笑不仅能激励人们积极向上，而且也能开启客户的心扉，得到对方的好感。人际关系大师戴尔·卡耐基曾指出微笑和打招呼是左右人际关系的关键。

正直的人就像一盏灯。人们也像寻火的飞蛾一样，四处寻找着具有灿烂表情、磊落性格并且正直的人。正直的人表情看上去是光鲜和阳光的，笑意漾满了嘴角。具有积极态度的人同时也具有正直的品格和挑战精神。在任何情况下都抱着不是“做不了”，而是“做得了”的态度。想的不是“失业率是5%”，而是“就业率是95%”。这种积极的态度赋予你在任何艰难的情况下也能向目标前进的动力，不仅给自己的人生，而且给自己所属的组织增添无限的活力。

笑，胜过最美丽的衣裳

父母是用欢笑来养育孩子的。传授孩子在笑中生活的方法，既是父母的责任，又是爱的表现。

生活在美国西南部的印第安人有给刚生下的孩子请“笑父母”的风俗。除了直接胳肢小孩方法之外，最先叫孩子笑的是孩子的笑父母，虽然他们是没有血缘关系的亲子，但是这样确定下来的孩子和笑父母的关系在其整个一生中都在延续着。每当遇到难以解决的问题时孩子就会去找笑父母，在一同笑的过程中克服痛苦和危机。笑父母对孩子的影响力同亲生父母一样，也会受到尊重。

这给我们很多的启示，在养育子女和家庭关系中没有比笑更重要的了。父母给予孩子生命并以欢笑养育着他们。为子女传授在笑中生活的方法，既是父母的责任，也是爱的表现。我们在出生的瞬间就得到了在笑中生活的权利和资格。

林肯总统在遇到危机时也常常是以笑来克服的。

“为了不哭，就应该找一找笑的理由。为了战胜每天压迫我的沉重痛苦，我拿起了笑的武器。如果没有了欢笑，那么我的人生将会变成失败的人生。”

笑所具有的伟大力量之一是惊人的传染力，具有连锁效应。起初不经意间的笑不知在什么时候变为了捧腹大笑。另外，一方的欢笑也