



一本珍重生命的快乐书

一本教你笑出精彩的书



出健康



知识产权出版社

笑出健康

百笑坊 著

知识产权出版社

内容提要

本书是一本教人珍重生命的快乐书，是作者30多年研究“笑”养生科学的成果和专著。本书介绍了在生活中如何养成“笑”的习惯；微笑开脑门、欢笑开心门、大笑开命门、三门打开，百脉皆通的“三笑养生法”；金木水火土“五行笑诊法”；老少皆宜、简便易学的10分钟“大笑操”等“笑”的科学训练方法。“笑”不仅是人与生俱来的本能，通过“笑”的训练，还会产生减肥减压、养生愈病的特殊功效。本书图文并茂、通俗易懂，适合不同层面的人阅读和练习，是中国版“笑”养生科学的通俗读本。

责任编辑：荆成恭

图书在版编目（CIP）数据

笑出健康/百笑坊著. —北京：知识产权出版社，2010.9

ISBN 978-7-5130-0187-8

I. ①笑… II. ①百… III. ①养生（健身）—通俗读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第181256号

笑出健康

Xiaochu Jiankang

百笑坊 著

出版发行：知识产权出版社

社 址：北京市海淀区马甸南村1号

邮 编：100088

网 址：<http://www.ipph.cn>

邮 箱：bjb@cnipr.com

发行电话：010-82000860转8101/8102

传 真：01082005070/82000893

责编电话：010-82000860转8341

责编邮箱：jingchenggong@cnipr.com

印 刷：北京富生印刷厂

经 销：新华书店及相关销售网点

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：8.625

版 次：2011年1月第1版

印 次：2011年1月第1次印刷

字 数：186千字

定 价：29.00元

ISBN 978-7-5130-0187-8/R·032（3131）

版权专有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。



目 录

序 篇

前 言	3
笑出健康 笑出精彩	3
许步东和他的“大笑操”	8
“大笑操”简介	14

上篇 “笑” 的养生

第一章 想 看 听 玩 逗引发笑	19
心里“想”引发笑	21
眼睛“看”引发笑	21
耳朵“听”引发笑	22
大家“玩”引发笑	22
开心“逗”引发笑	23



第二章 人生的甜笑 玩笑 欢笑 苦笑 嘻笑	24
婴儿的甜笑与智力发育有关.....	25
孩童的玩笑与身心健康有关.....	28
青春的欢笑与荷尔蒙释放有关.....	30
中年的苦笑与生活磨难有关.....	32
老年的嘻笑与天伦之乐有关.....	34
从“笑”来看人生，从人生来谈论“笑”	36
第三章 笑养生机理	37
从心理上说，笑是人们快乐情绪的外部表现.....	37
从生理上说，笑是人们身体和谐的物理运动.....	40
从医理上说，笑是养生愈病的灵丹妙药.....	43
“笑”对人体健康有八大好处.....	46
第四章 独创“笑养生训练系统”.....	50
我为何研究“笑”	51
创编“三笑养生法”	54
偶然发现笑能诊病.....	56
自诊“五行笑疗法”	59
火行笑：诊断心脏问题.....	60
木行笑：诊断肝脏问题.....	61
土行笑：诊断脾胃问题.....	62
金行笑：诊断肺脏问题.....	63



水行笑：诊断肾脏问题·····	64
第五章 “笑养生” 杂谈·····	65
笑科学养生 ·····	65
笑容与健康·····	67
笑要当饭吃·····	70
笑着穿“心情” ·····	76
笑笑入梦乡·····	80
微笑健步走·····	85
笑对人生五步曲·····	89
快乐活法·····	92
快乐三境界·····	95

中篇 “操” 的运动

第六章 创编“大笑操”·····	99
调心“笑笑歌” ·····	100
调气“击掌通脉操” ·····	102
调身“大笑操” ·····	106
创编“微笑健走操” ·····	113
推广“大笑操” ·····	119
推广“微笑健走操” ·····	126
“大笑操”的三种特殊功能·····	128



第七章 快乐减压“大笑操”	129
《超级出租车》今日话题：您压力大吗？	129
“心理压力”是百病之源、短寿之根.....	134
如何面对人生八大压力.....	138
8种人需要减轻“心理压力”	144
自测“心理压力”指数（24道自测题）.....	147
五花八门减压法.....	149
北京电视台《科学实验室》2009年7月13日的采访	152
“三笑”减压法.....	156
“大笑操”减压实例.....	158
冥想减压法.....	163
第八章 科学减肥“大笑操”	164
“减肥”世界奇事多.....	165
“心理暗示”减肥法.....	165
7日“瘦身汤”	166
鸡蛋减肥法.....	166
“呼吸”减肥法.....	167
“减肥”闹笑话.....	168
我论“科学减肥法”	169
减肥误区之一：节食.....	171
减肥误区之二：少睡.....	173
减肥误区之三：苦练.....	175
何谓“心理”减肥.....	176



科学减肥“大笑操”	177
第九章 养生愈病“大笑操”	187
养生与养病	188
心病与身病	191
有钱与有病	195
养生愈病口述实录	198
养生妙语	208

下篇 “练” 的方法

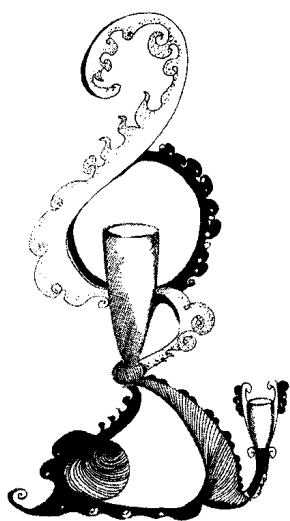
第十章 “大笑操” 训练方法	211
笑要适度，训练得当	211
操要到位，练习得法	214
循序渐进，持之以恒	215
第十一章 动作演示	217
“大笑操” 动作演示（摄影：许婷婷）	217
“微笑健走操” 动作演示	222
原创笑歌十二首	227

尾 篇

第十二章 笑的资讯	243
追寻“笑”的历史	243



世界大笑日·····	246
世界爱笑日·····	246
世界兴起“笑学”·····	247
笑佛弥勒·····	248
笑怪济公·····	250
笑仙悟空·····	250
笑的影像·····	252
后 记·····	255
笑动中国 笑遍世界·····	255



序 篇



快乐人生

笑出健康

珍重生命

笑出精彩





前 言

笑出健康 笑出精彩

朋友，你爱笑吗？你快乐吗？你健康吗？

“爱笑与不爱笑”，“快乐与不快乐”，你相信这些都与身体健康密切相关吗？看完这两个故事你就会相信了。

我们邻居家有小哥俩儿，哥哥长着一副憨憨的样子，天天傻笑；弟弟长得猴精猴精的，总也不笑。他不但自己不爱笑，心里还嘲笑哥哥傻呢！但10年之后，傻哥哥依然健康地活着，笑得挺滋润，而那位不爱笑的弟弟却大病卧床，想笑也笑不出来了。傻哥哥来看他，还是傻呵呵地笑。弟弟好像受到天大的嘲讽，悟到：笑别人傻的人，自己才是真正的傻瓜呢！于是，他也跟着傻笑起来。傻哥哥看弟弟终于笑了，咯咯笑得更傻了。打那天以后，傻哥哥每天都来看弟弟，哥儿俩就傻笑个不停。一周以后，弟弟的病奇迹般地好了，从床上下来与哥哥拥抱，俩人傻笑在一起。弟弟万万没想到，傻笑还真能愈病哩！

清朝有位县太爷因患“心病”整天愁眉苦脸，郁郁寡欢，食不甘味，睡眠也不安稳。日子长了，只见他日渐憔悴。家人四处求医



问药，疗效甚微。一天，当地一位医术高明的老郎中得知此事，便上门诊病。在为县太爷把脉之后，一本正经地说他得了“月经不调症”。

这位县太爷听了，立即笑得前仰后合，说：“此言差矣。”便把老郎中逐出了家门。后来，县太爷逢人便讲此事，每次都笑声不止。谁知没过多久，他的病竟然好了。这时他恍然大悟郎中的绝妙之处。其实，就是“笑”治愈了县太爷的抑郁症。

这两个故事都说明爱“笑”才健康。你笑了吗？笑了，说明你气血畅通，心情开朗；如果高兴时你憋着不笑，说明你心理有障碍，怕别人笑你傻！

爱笑与不爱笑，快乐与不快乐，不仅是性格问题，同时也是心理健康问题。为什么人们以前过穷日子时很快乐，笑声也甜；现在生活富裕了却不快乐，笑容也少了呢？过去中国人因为好面子，公开场合不敢放声大笑，现在却因生活压力过大而笑不出来。难道一个“笑”字在中国就这么难吗？我百思不得其解。

我天生是个爱笑的人，一张笑脸看上去很可爱。听母亲讲，小时候谁见我都要抱一抱，只要亲亲小脸蛋，我就会咯咯笑个不停。命运总是捉弄人，唐山大地震使我一夜之间失去父母等 11 位亲人。由于打击过大，我突然不会笑了。到处求医问药也无济于事，难道笑容永远从我脸上消失了吗？我不甘心。

记得那时候，每天下班回到家里，我就傻傻地看着镜子里自己那张呆滞的脸，开始练习微笑。尽管我强做笑颜，笑出来也是假笑苦笑，一副哭笑不得的样子。但万万没有想到，练习 15 天以后，笑容重新回到了我的脸上，竟然微笑如初了。我兴奋至极！第一次感悟到：笑，也是可以训练出来的。



从中医养生角度讲，笑为心声。练习笑，要先练“心”后练“笑”，因为笑是人们心灵的花朵。只有心里阳光灿烂，笑容才会在脸上绽放。从此，我便与“笑”结下了不解之缘。练完“微笑”练“欢笑”，练完“欢笑”练“大笑”，越练心情越好，越练身体越健康。胃病、失眠、抑郁全都好了，这使我真正体会到了笑的神奇力量。

生活中经常有人对我说，看见你笑，我就想笑，感到很开心！然后皱起眉头自语：我平时怎么不会笑了呢！说这话的中年人居多，也有年轻小伙和少妇，甚至还有中学生。一位母亲忧虑地说：“我女儿小时候特爱笑，自从上学后就变得不爱笑了，她的同学们好像都不怎么爱笑。”爱笑的天性，过早地在孩子身上消失了！一位大男人苦笑着说：“为了买房、买车、供孩子上学，我玩命地工作赚钱。赚不到钱，急都急不起，哪还有心思笑啊！”我想，现代人不爱笑大致有三种情况：一是生活压力大，没心情笑；二是好面子，怕别人笑自己傻；三是身体承受病痛折磨，实在笑不起来。从性格上说，爱笑的人一般都是没心没肺的人，而心眼儿多的人偏偏就不爱笑。这种现象说明，心里敞亮的人就快乐就爱笑；反之，心里憋屈的人就郁闷就不爱笑。从一个人爱笑与不爱笑可以看出其心理健康问题。该笑时不笑，就是心理有障碍。长期压抑情绪释放，久而久之一定会导致身体脏器发生病变。那么“笑”，究竟对人体有什么好处呢？

美国耶鲁大学研究发现，能够保持乐观心态爱笑的老人，比那些对自然衰老产生悲观消极心理的人平均要多活6~7年。最近北京市的普查发现：老太太平均比老头多活6年半。经过研究发现：老太太从年轻时就喜欢笑，到老了还在笑。而老头子好面子不爱笑，因此不能及时释放压力愉悦身心。



很多人认为，开心就笑，不过愉悦身心而已，是件很自然的事，没必要太在意。如果你不开心，刻意去装笑也是假笑。有人会问：爱笑好是好，谁都想天天快乐笑对生活，但没有开心的事怎么笑得出来呢？这话确实不假。笑是人类的本能，但这种本能需要“想、看、听、玩、逗”五种条件刺激才能释放出来。平常人们不会没事找乐，在生活中如果你平白无故地哈哈大笑，人家一定以为你神经有毛病。除非空姐等服务行业，因工作需要机械地去训练微笑。那么，如何创造快乐让大家笑起来呢？这个问题我想了很久，也做过多种尝试：如唱《笑笑歌》带动大家笑；跳“滑稽舞”逗大家开心；做武术“仿生操”引大家发笑等都很奏效。多年来，我通过亲身实践及朋友练“笑”的实践，得出这样一个结论：笑，是可以训练的。而当这种通过训练出来的“笑”养成习惯以后，已不仅是人类的本能，同时还具有减肥减压养生愈病的特殊功效。即：一笑解千愁，二笑愈百病，三笑聚万福。第一笑，天天快乐，释放心理压力，化解发愁之事；第二笑，气血畅通，脏腑正常运行，祛除百病；第三笑，身体健康长寿，尽享天伦之乐。福气多多，快快乐乐生活，才是人生的最高境界。

我曾经问身边的人，你一天笑多少次？有人摇头说，不知道。有人说，还真没数过。然后诧异地问，笑多少次有什么关系？我说笑与身体健康和寿命有关，对人类“笑”的研究发现，人的一生，婴儿时期笑得最多，每天笑300~500次。而到中年笑得最少，每天只笑30~50次。相比之下少了10倍，而恰恰中年时期是高血压、心脏病、脑血栓、糖尿病、肥胖症、癌症等疾病高发期。30多年的研究，我发现人的“笑”有5个阶段，即“婴儿甜笑、童年玩笑、青年欢笑、中年苦笑、老年嘻笑”。每个阶段笑的神态和频率都是



不一样的，这是与人的心理状态和身体健康密切相关的。年轻时血气方刚，情绪饱满就爱笑，频率也高。年龄大了，气血衰竭，也就笑不起来，次数也减少了。现在我们来计算一下：一天平均笑100次，一年可笑36500次，一辈子（80岁）就能笑上300万次，笑口常开，快乐开心。而如果你一天平均只笑10次，一年笑3650次，一辈子（80岁）才笑30万次。其他不笑的时间就是哭、悲、忧，愁容满面，甚至可能疾病缠身。你看，爱笑不爱笑，笑的次数与频率都与你的健康幸福及生命质量密切相关。最后，我们得出这样的结论：爱笑才健康，爱笑才长寿。

怎么才能笑起来，快乐起来呢？

30多年来，我致力于“笑”养生科学研究，创编出“笑、唱、跳”，“美、飞、跑”等“笑”养生科学训练的系统方法。将笑与唱歌跳舞结合起来，创作十几首“笑歌”；将笑与武术体操相结合，创编出“大笑操”，让你在快乐运动中练习大笑。只要坚持长久，持之以恒，就会养成爱笑的习惯。

笑是可以传染的。一个人笑起来，会引领一群人笑起来。一群人大笑起来，就会搅动一片笑的海洋。朋友，让我们笑起来吧！笑出健康，笑对生活，笑出生命的精彩。

百笑坊

2009年8月8日于北京



许步东和他的“大笑操”

Xu Budong and His Daxiaocao

(许步东——笔名：百笑坊，艺名：谈笑坊)

(中国国际广播电台英语部经济生活节目 2010 年 7 月 30 日报道)

34 年前，地震夺走了许步东的 11 位亲人。受到巨大打击的他，失去了哭笑的能力。

Thirty-four years ago, a catastrophic earthquake took away 11 of Xu Budong's family members, leaving only his sister and himself behind. Devastated, Xu suffered from post traumatic stress disorder, and lost his ability to smile or cry.

许步东没有放弃希望，凭借自己的意志，他发明了“大笑操”，帮助自己恢复身心的健康。

Through hope and a strong will, Xu recovered due to his own invention of Daxiaocao, a series of body stretching movements that can improve the mental and physical health of those who practice

“大笑操”包含了一系列身体的伸展动作，在做的时候要一边笑，有益身心。

The man laughing loudly is Xu Budong, showing his Daxiaocao, a series of physical exercises that he has invented. The whole set of body stretching movements, requires laughter while doing it, and can