

<<笑出健康>>

图书基本信息

书名：<<笑出健康>>

13位ISBN编号：9787513001878

10位ISBN编号：7513001871

出版时间：2011-1

出版时间：知识产权出版社

作者：百笑坊

页数：259

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<笑出健康>>

### 前言

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！

## <<笑出健康>>

### 内容概要

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。

## <<笑出健康>>

### 作者简介

许步东，（笔名，百笑坊、艺名，谈笑坊），生于1954年。

新闻编辑，所撰写文章多次荣获全国奖项。

热衷于公益事业，中国专家学者协会专家，拥有多项发明专利。

1976年的唐山大地震使他一夜之间失去父母等11位亲人，曾一度不会笑。

后来坚持每天练习微笑并奇迹般恢复正常。

从此，他对研究“笑”养生科学产生浓厚兴趣，并用30多年时间创编出“大笑操”等科学训练方法。

这些方法简便易学，切实可行，对现代人减肥减压，养生愈病有一定效果。

他自幼练习武术、气功、点穴按摩；他多才多艺、喜欢作词作曲、创作的12首“笑”的歌曲深受大众喜爱。

## <<笑出健康>>

### 书籍目录

序篇 前言 笑出健康 笑出精彩 许步东和他的“大笑操” “大笑操”简介上篇 “笑”的养生  
第一章 想 看 听 玩 逗引发笑 心里“想”引发笑 眼睛“看”引发笑 耳朵“听”引  
发笑 大家“玩”引发笑 开心“逗”引发笑 .....中篇 “操”的运动 下篇 “练”的方法  
尾篇后记

## &lt;&lt;笑出健康&gt;&gt;

## 章节摘录

(一) 顺天时而行 顺天时而行，就是跟随太阳走，健康又长寿。

太阳每天落山，亥时睡觉，凌晨3点起床，也就是鸡鸣三更。

据调查世界上百岁老人都有“亥时”睡觉，“辰时”起床的良好习惯。

因为“亥时”走三焦经，只有大脑睡眠时才畅通，“子时”行胆经，胆有多清脑有多清。

所以人必须要睡子午觉。

“丑时”走肝经，人体进行新陈代谢。

很多人连续熬夜到这个时辰就容易猝死。

“辰时”走肺经，太阳升起阳气回升，人要起床宽衣解带去户外做吐故纳新，呼吸新鲜空气，唤醒沉睡的细胞。

从“亥时”到“辰时”是人类恢复体力的最佳时间，保证正常睡觉，人体机能就会正常运转。

如果睡眠不足，就会消耗人体储存的能量。

所以说药补不如食补，食补不如“睡补”，就是这个道理。

睡眠是人类最好最廉价的灵丹妙药，每个人都能得到。

现代社会节奏快，人们生存压力大，睡得晚起得晚，违背天时而寝，耗散自己生命而不自知。

身体长期处于亚健康状态而得不到休养生息，疾病丛生，抑郁症渐多，更有厌世自杀者。

日本为什么成为自杀大国，就与男人白天工作，晚上夜生活过度，好像在释放压力，其实在耗散生命有关。

一般患有失眠症的人，都不会健康长寿。

因为无阴不生，无阳不长。

太阳是人的阳寿，月亮是人的阴寿。

阳属火，阴属水，阴阳平衡，水火相济才能万物萌生。

亥时至辰时是人类最佳睡眠时辰，你每天少睡一小时，犹损阴阳寿4小时，永远也补不回来，因为时间像流水一样一去不复返。

人生睡觉就是如此重要！

.....

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>