

<<笑出健康>>

图书基本信息

书名：<<笑出健康>>

13位ISBN编号：9787538446838

10位ISBN编号：7538446834

出版时间：2010-12

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：许建阳

页数：215

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

从前，有个富人因整日忧愁而日渐消瘦。

日子久了，竟一病不起，遍请满城名医，病情仍不见好转。

某日，一高僧路过此地，见到富人后，告诉他：“独游群山，病可自愈。

”但富人想了想，自己这一走，万贯家财岂不是留给别人了。

于是他收拾好所有金银细软，带着上路了。

一路上，背上的重担压得他气喘吁吁，即使到了名山大川，也无暇观赏美景，晚上住店时，又担心盗贼会偷走他的财物而夜不能寐。

多日下来，忧愁之疾未好转反而加重了，他开始怀疑高僧的话语。

这日，他沿着山路行走，遇到一农夫，农夫眉飞色舞的哼着小曲，可身上却是衣衫褴褛。

富人便问农夫，“你穿的如此不体面，为什么还这么高兴呢？”

”农夫闻言哈哈大笑，“我刚刚拾到几根木柴，今晚可以温暖度过。

又在田里挖到几块番薯，这几天都不必饿肚子，这该是多么高兴的事呀！”

”富人一听，觉得很有道理，便说：“我要是能像你一样快乐就好了！”

”农夫指指富人肩上沉重的袋子说：“你带着这么重的行李上路，腰都压弯了，怎么高兴得起来呢！”

## <<笑出健康>>

### 内容概要

任何不快乐的事都能微笑面对，谁又能奈你何。

任何时候，都能开心一笑，疾病又能奈你何。

笑，并不是指开怀大笑，而是让你用一种健康的心态面对生活，悦读人生。

## <<笑出健康>>

### 作者简介

许建阳，担任解放军军事医学科学院、北京中医药大学、河北医科大学等8所院校的硕士生、博士生导师；国家自然科学基金中医评审专家；中华针灸学会理事及全军针灸学会副主任委员；中华中医药学会方剂分会委员；中西医结合康复理疗学会理事；全军康复专业学术委员会委员；担任医学与哲学杂志、武警医学杂志、中国中西医结合影像学杂志等编委。

参加全球人类脑计划、国家863计划、国家自然科学基金等重大课题研究，获国家、省部级奖项10余项。  
培养硕士、博士研究生及博士后研究人员40多名。

<<笑出健康>>

书籍目录

一 谁偷走了我们的笑脸 人比人，气死人 贫穷并不可怕 完美其实无所谓 黑暗中的罂粟花 疑心生暗鬼 人人都有水晶鞋 插上雄鹰的翅膀 荣誉与爱慕虚荣 跳出惯性的怪圈 无形中的绊脚石 捆绑心灵的杀手二 快乐是可以遗传的——保持家庭幸福的秘诀三 工作也可以很享受——驰骋快乐的秘诀四 快乐交际，享受友谊五 做快乐情绪的主人六 享受慢生活，不钻牛角尖

## &lt;&lt;笑出健康&gt;&gt;

## 章节摘录

凡有人的地方就有是非，这些是非大多都来自于对别人的猜疑，疑心是人性的弱点之一。很多时候，我们常常看到，因为猜疑而误解，终究使两个曾经深爱的人咫尺天涯：又或者因为猜疑而生是非，让情同手足的朋友反目。

猜疑心理从某种角度上影射了人类内心隐藏的不安全感。

于是，在现实生活中，我们左顾右盼，看到的总是戴着面具做人的人。

仔细想想，很多时候，一样的行为，不一样的心境；相同的问题，不同的角度，就会有截然不同的结局，关键在于我们怎么去看待这些问题。

有些琐碎的小事本身并不严重，人家也许根本没有放在心上，但自己总是念念不忘，总想着这样或者那样的不良后果，苦的倒是“疑心生暗鬼”式的自我折磨。

一旦自己看开了，放下了，那么，云淡风轻烟消云散之后，我们便会发现天地原来如此证明，一切原来如此了无牵挂，自己很早就可以如此安然地享受这潇洒的人生。

好不容易熬过了2年的时光，哈里终于出了狱。

此时他心里念念不忘的只有一个人：艾斯特小姐。

他默默地向天发誓决不轻饶她，她要让艾斯特小姐知道：她同样也得为她的所作所为付出代价。

夜幕终于降临，他来到了艾斯特小姐居住的公寓前。

四周并无一人，哈里心里不禁一阵窃喜：真是天助我也。

哈里发现艾斯特小姐正端坐在电视间里看电视。

他灵机一动：我去敲门，待她一开门我就冲进去，然后来个“关门打狗”。

想着想着就要动手按门铃，这时他才发现，大门是透明的玻璃门，里面的人可以看见来客的模样。

经过一番观察，哈里另生一计：我还不如翻窗入室，叫她更无提防。

哈里开始翻上窗户，突然听到有人在下面大吼：“下来，你这臭小子！”

“回头一看，是个全副武装的警官。”

他只得从窗户上跳下来，心里更加狠狠地诅咒着艾斯特小姐：“就是她，又要使我第二次坐牢了。”

“你想干什么？”

“警官问哈里。”

哈里一言不发。

为了调查清楚，警官按响了艾斯特小姐的门铃，“抱歉，打搅您了。”

刚才这小子翻到了您的窗户上，我把他抓住了。

“艾斯特小姐看了一眼哈里，马上就认出了他。”

她发现，他的脸色因愤怒而变得苍白，双眼似乎在喷火。

让哈里吃惊的是，艾斯特小姐突然变得异常平静：“警官先生，这小子怎么啦？”

我也被搞糊涂了。

“这小子想翻窗入室，幸好被我及时发现。”

现在，我准备把他带到警察局。”

“警察局？”

“艾斯特小姐大笑起来，”警官先生，这完全是误会！”

是我要他从窗上爬到房顶，去矫正我的电视天线的。”

“警官听了，便问哈里：“为什么我问你时你一声不吭呢？”

”

## <<笑出健康>>

### 编辑推荐

《笑出健康:许建阳心理课堂69讲》：一天笑三笑医生要上吊古人说：“最能笑者最健康，最乐观者最长寿。

”俗话说：“笑一笑，十年少、笑十笑，百病消。

”又说：“一天笑三笑。

医生要上吊。

”科学家说：“乐观是养生的唯一秘诀。

”1大笑1分钟，全身可放松47分钟2笑是最好的体操，微微一笑牵动面部13块肌肉，哈哈大笑，面部、胸部、腹部的肌肉都参加运动3笑吸进更多的氧气，排出更多的废气，保持呼吸通畅，促进新陈代谢。

4笑能加速血液循环，增强心血管功能，使局部和整个身体供血充足。

5笑对人的心理活动有明显的影响，它能调节大脑神经功能，消除紧张情绪，解除疲劳，排除忧虑、烦恼和不快。

6笑能促进食欲，增进睡眠。

7笑使人心情开朗，精神振奋，头脑清醒，有利于身心健康。

8笑不仅是积极情绪的催化剂，而且是治疗心脏病、抑郁等疾病的良药。

9笑能刺激大脑产生一种激素——内啡肽的释放，内啡肽是存在脑和神经组织里的化学物质，这种物质类似吗啡，具有镇静和欢快作用，是天然的镇静剂和麻醉剂。

10笑，已成为医治多种疾病的特殊方法，并不胫而走，风行全球。

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>