

<<笑口常开健康常在>>

图书基本信息

书名：<<笑口常开健康常在>>

13位ISBN编号：9787544244015

10位ISBN编号：7544244016

出版时间：2009-2

出版时间：高红敏 南海出版公司 (2009-02出版)

作者：高红敏

页数：197

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>

<<笑口常开健康常在>>

前言

小的时候，老人们常常会教导我们，当我们遇到外人时，一定要露出“灿烂的笑脸”或是“咧嘴大笑，露出自己洁白的牙齿”。

因为，老人们知道，从人的本性来说，笑会在对方心里产生积极正面的效应，让对方喜欢上我们。

笑的好处不仅仅局限于此，它还能治病。

英国哲学家罗素说：“笑是最便宜的灵丹妙药，是一种万能药。”

”一个人选择了笑，就等于选择了健康。

也许很多人认为把笑作为治疗方法听起来好像是不可能的，但越来越多的医生对这种新的治疗方法给予了肯定。

德国科隆大学医院已经采用笑疗法治病，尤其是用这种方法给孩子治疗。

威斯巴登和柏林也在采用笑疗法。

在采用笑疗法时，研究人员有意识地通过动画片、喜剧，甚至通过小丑的表演使病人放声大笑，最后这种疗法取得了令人惊喜的结果——很多病人通过笑治好了自己的病。

为什么会有这样的治疗结果呢？

20世纪50年代美国有一位医生发现，大笑不仅可以使人舒展胸肌，扩大肺活量，而且还会刺激大脑分泌一种叫内啡肽的物质，这是一种天然的麻醉剂，具有镇静和镇痛作用。

英国《心脏》杂志上也刊登文章说，通过实验发现，欢笑能刺激血液流向心脏，而悲伤则减缓血液流动。

由此进一步证明，笑能通过刺激血液流动起到增强身心健康、预防和治疗疾病的作用。

对于那些爱美的人来说，笑同样也是他们的福音，因为笑还是保持年轻说的有效方法。

国外一位专家这样说：“人开心地笑1分钟，可以快乐3分钟，即使是假笑也有利于健康。

人的表情是暂时的相貌，相貌是凝固的表情。

从生理的角度讲，人在微笑的时候面部有53块肌肉、81根血管是放松的，此时心脏上升到大脑里面的血液也会增加，既可以美容也可以健脑，所以笑是最好的美容方法。

”笑也是健康长寿的秘方。

挪威科学家介绍说，笑确实有这样神奇的功效。

“你的微笑，不仅可以给你带来一个充满微笑的世界，而且可以使你活得更长久。

”据《今日美国》报道，来自挪威科技大学医学院的斯文·斯夫贝克说，对于成年人来说，那些具有幽默感的、生活中总是充满笑声的人，整体而言寿命要比那些不幽默、生活中缺乏笑声的人要更长。

这一现象，特别是在那些癌症患者中，表现得更加明显。

对上班族来说，要治愈心中压力没有比笑更好的补药了。

我们在笑时大脑会分泌内啡肽，这种物质不仅使人心情愉快，而且还具有减少体内应激反应荷尔蒙——氢化可的松分泌的效果。

可以说，笑是解除心中压力的一服良药，而且它也能起到预防压力产生的作用。

笑既然有这么多好处，那我们如何来利用它呢？

本书便是一部告诉人们如何利用笑来治病的书。

全书共分七章，从对笑的了解，到笑如何治病、美容、养生、减压等，再到如何培养我们每天的笑容，可谓细致全面地揭示了笑的功能，它向人们展示了笑是世间最好的良药。

全书内容通俗易懂、风趣幽默，是现代人不可多得的一部健康书。

<<笑口常开健康常在>>

内容概要

《笑口常开健康常在》共分七章，从对笑的了解，到笑如何治病、美容、养生、减压等，再到如何培养我们每天的笑容，可谓细致全面地揭示了笑的功能，它向人们展示了笑是世间最好的良药。笑能使人愉快；笑能使人健康；笑能使人美丽；笑能使人长寿。笑既然有这么多好处，那我们如何来利用它呢？

《笑口常开健康常在》便是一部告诉人们如何利用笑来治病的书。

《笑口常开健康常在》内容通俗易懂、风趣幽默，是现代人不可多得的一部健康书。

<<笑口常开健康常在>>

书籍目录

第一章 笑的密码——为什么笑能治病如果没有笑，这个世界将会怎样积极情绪可以开启身体自愈系统笑是提升免疫力的助推剂每天大笑15分钟，血液循环更畅通笑能调气养血笑是疏通经络的宝贝

第二章 笑养生——爱笑的人比不笑的人更长寿笑是健康长寿的秘方“久笑养生法”助长寿小笑怡情，大笑养生每日三笑，胜吃补药大笑是在进行腹式呼吸大笑是送给大脑的最好礼物保持“三乐”，笑出健康

第三章 笑美容——笑是天然的美容剂爱笑的女人最美丽笑是最好的皮肤保养品掌握了微笑的魅力等于掌握了美丽为什么热恋的人看上去更漂亮笑“除”八字皱纹神奇的大笑瘦身法笑也能使孩子变得更美

第四章 笑减压——会工作比努力工作更有意义笑一笑，让压力见鬼去吧笑是缓解紧张情绪的良方工作再苦也要笑一笑笑可以改变厌职情绪常用电脑时别忘了笑一笑把你的好情绪传染给他人笑能帮你赢得更多的人脉到家时，请带回欢笑笑是开启成功之门的钥匙

第五章 病由心生——不爱笑的人爱生病为什么大多数人的笑声越来越少脾气坏的人比心情快乐者更易感冒情绪不好，肌肉也会紧张腰酸背痛原来是情绪惹的祸心情不好让人很头痛胃是情绪的晴雨表打嗝多由坏情绪引起结肠能反映心情的好坏不良情绪是心脑血管杀手精神受刺激也能引起哮喘可怕的情绪性糖尿病不爱笑的人皮肤也会出现不良情绪是癌细胞的活化剂

第六章 笑治病——笑是不花一分钱的良药笑是一剂抵抗抑郁的清心剂笑是我们的止痛药大笑是治疗某些皮炎的法宝控制血压，笑来帮忙大笑是最有效的胃药慢走大笑法帮你降血糖笑——献给肺病病人的真经每天1分钟大笑克服失眠每日三笑，远离癌症

第七章 笑能力训练——快速提高“心灵温度”的6种方法幽默微笑法：幽默来到，百病渐消对镜自笑法：给镜子里的自己一个微笑提问大笑法：舒心的问话人人爱运动微笑法：动中求笑让身体日益强壮幸福大笑法：把愉快瞬间转换成幸福的秘诀感恩大笑法：常说“感谢”也能成富翁附录附1：WHO规定的心理健康标准附2：不宜经常大笑的10种人附3：背后“藏”病的7种笑

<<笑口常开健康常在>>

章节摘录

笑的密码——为什么笑能治病 笑，可以说是全人类通用的身体语言，是贯穿人生过程的精神体操。

笑为什么能治病？

20世纪50年代美国有医生发现，大笑不仅可以使人舒展胸肌，扩大肺活量，提高人体免疫力，而且还会刺激大脑分泌一种叫内啡肽的物质，这是一种天然的麻醉剂，具有镇静和镇痛作用。

还有研究者发现，人在大笑时，血液中的肾上腺素会增多，体温上升，心跳加快，其功效比健身操更好。

此外，笑还能调气血、理七情，笑也是疏通经络的法宝。

如果没有笑，这个世界将会怎样微笑一下并不费力，它却产生无穷的魅力。

受惠者成为富有，施予者并不贫穷。

它转瞬即逝，却留下永久的回忆……笑是人类所独有的生理现象，这是中外学者一致肯定的。

人之外的一些高级动物会有情绪上的兴奋，这种兴奋会在体表上有所反映，例如小狗会摇尾巴，猴子会龇牙咧嘴，但其本质不是笑。

笑是人类的专利品，是人类特有的情绪表现。

中国古代辞书注解：笑，“喜而解颜启齿也”。

这说明笑是由喜起，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，往往还要发出笑声来，所以现代词典的解释是：笑是“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，往往会前俯后仰，手舞足蹈，笑出了眼泪，甚至笑痛了肚皮。

古希腊的柏拉图是最早对笑进行研究的哲学家，他首先发现了一个生理现象：抓痒有时能引起笑。

他认为，抓到痒处的体验与对滑稽的欣赏有着相似之处。

抓痒能使我们有一种“身体的混合感”，即由疥疮引起痛苦与由治疗引起的愉悦的混合。

欣赏滑稽表演，则使我们产生一种“心灵的混合感”，也是愉悦与痛苦的混合。

因此，柏拉图得出结论：笑同时包含着快感与痛感。

此后，美国马里兰大学神经生物学和心理学教授罗伯特·普洛文把近10年来的精力倾注于对笑的研究中。

普洛文开始观察那些偶然的谈话，并同时记录当一个人谈话时笑的次数。

结果显示：讲话的人发笑的可能性要比听众高出约46%。

另外，普洛文还发现女性笑得比男性更为频繁，不论是她们倾听还是谈话的时候都是这样。

一些女士对这一研究结果感到不满，认为这样的研究似乎是在为那些整天哈哈大笑的“傻女人”做辩护；另外一些女士也会笑着说，这种所谓的研究结果掩饰了男人们更爱笑的真相。

研究结果确实是客观的。

不论是在女性之间，还是在两性之间，女性都要比男性笑得更多。

相反，男性对笑更有选择性，他们更愿意把笑留给自己的同性伙伴们。

这也许就是那些结了婚的男人们为什么宁可与同性伙伴有说有笑却对自己的妻子总是冷着脸的原因吧！

<<笑口常开健康常在>>

媒体关注与评论

生活就像一面镜子，你对他笑他就对你笑，你对他哭他也对你哭。

不管生活中有哪些不幸和挫折，你都应该以欢悦的态度微笑着对待生活。

——英国作家萨克在任何时候我总是回味着从前的快乐，为愉快和幸福而笑，不愉快的事情则尽早快地忘掉，这就是我健康长寿的秘诀。

——法国女寿星赞卡尔芒为了不哭，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。

——美国前总统林肯

<<笑口常开健康常在>>

编辑推荐

《笑口常开健康常在》告诉人们笑是世间最好的良药，是美容、养生、减压等最简便易行的方法。
“一个小丑进城，胜过一打医生。”这句在英国流传已久的名言充分肯定了笑的作用。
憨态可掬的小丑让人捧腹大笑，很多病痛，尤其是心理疾病会在笑声中悄悄溜走。

<<笑口常开健康常在>>

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>