

<<大笑决定健康>>

图书基本信息

书名：<<大笑决定健康>>

13位ISBN编号：9787536056343

10位ISBN编号：7536056346

出版时间：2009-4

出版时间：花城

作者：张立新//杨启新

页数：168

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>

<<大笑决定健康>>

前言

人类的疲劳分成三种类型，脑力劳动者经常发生脑力性疲劳；脑力性疲劳是由于长时期复杂的脑力劳动，大量消耗能量，导致大脑血液和氧供应不足，削弱了脑细胞正常功能，出现头昏脑胀，记忆力下降，注意力涣散，失眠多梦等。

体力劳动者大多是体力性疲劳，系因繁重的劳动或过强的体育运动造成。

由于全身肌肉处于高度紧张状态，产生的大量代谢废物（如乳酸、疲劳毒素等）堆积于体内，随血液循环到达全身（包括大脑）。

表现为手脚酸软无力，体能明显下降。

而当前，由于现代生活的高强度紧张感与压力，造成心理性疲劳比较多，超负荷的精神负担使心理紊乱、情绪沮丧、抑郁、焦虑。

虽然科技发展减轻了体力劳动强度，但日趋激烈的社会竞争却不断增加精神负荷，使得患心理性疲劳的人越来越多，此种疲劳比体力性或脑力性疲劳的症状更重，危害更大，消除也困难得多。

大家知道，人腹部的神经网络非常复杂，约有1000亿个神经细胞，多于骨髓细胞，与大脑中的神经细胞的数量相等，被称为“腹脑”。

为什么人一生气就恶心、吃不下饭，就是“腹脑”的保护性反应。

而经常笑一笑，可以给腹脑许多良性刺激，帮助消化。

科学研究发现：体内神经递质大约有95%来自“腹脑”，已发现能调节胃肠功能的激素有五十余种。

《素问·举痛论》中说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”

很难设想，人体在气血紊乱、经气郁结的情况下，还能保证健康。

健康的生活方式是系统的综合效应，不是单一因素造成的，所以既要注意膳食营养平衡，又要重视有节奏的生活和运动，经常笑一笑，保持快乐的心情，使生命机体与环境和谐相处，才能保持机体健康不衰。

广西巴马是世界著名的长寿之乡，历史上就是一方人瑞云集之地。

巴马长寿研究所对巴马72名百岁老寿星进行实地调查发现：只有2名百岁老人需要照顾，有21人能从事田间劳动，30人能够从事家务劳动，大多数老人生活自理。

巴马长寿地区婚姻恋爱自由，夫妻和睦，婚变少，稳定的社会因素和良好的习俗使人增寿。

在生命的长河中，快乐的人生、和睦的家庭、和谐的生活、充实的劳动、适当的运动，造就了长寿之乡！

人类需要三大营养，第一个是饮食营养，第二个是行为营养，第三个是心理营养。

“心宽出少年”、“强精必先强心”等古话，就是强调心理营养的价值不亚于饮食营养。

“乐观”是最有效的保健良方，正所谓“笑一笑，十年少”！

人有了好心情、心理状态就平衡，轻松豁达的心境促使生理状态稳定；心情好，大脑中内啡肽释放多，改善了机体微循环，免疫力就能够提高，病理状态就不容易出现。

经常笑一笑，可以放松精神，活跃气氛，创造和谐。

总之，“药疗不如食疗，食疗不如心疗”，“保持乐观心态，快乐无处不在”！

希望阅读此书的读者能够领悟笑的真谛，享受健康的人生！

<<大笑决定健康>>

内容概要

一直以来，民间和医学家都认为笑有促进健康的作用，“笑一笑，十年少”和“一份快乐的心情胜过十份良药”等谚语名言都暗示了笑对人体健康的积极作用。

笑真的可以促进健康吗？

本书作者用简明易懂的语言，为我们阐述了笑的健康奥秘以及笑的各种功效，内容真实可信，方法简单易行。

本书贴近生活，各种健康小知识让你一书在手，轻松应对各种健康问题。

<<大笑决定健康>>

作者简介

张立新，1983年毕业于山东大学经济系，是当代顶尖的国际笑疗人师、中国笑疗创始人、北京大学特邀笑疗训练师、联想集团特邀笑疗训练师、中央电视台春节大联欢特邀笑疗训练师。拥有500场次以上笑疗授课经验，创造过一场共2100人笑疗训练的纪录，学生超过20万人。他的大笑运动对

<<大笑决定健康>>

书籍目录

第一章 被重新发现的笑 第一节 你了解笑吗？

历史悠久的笑 从实例中得到的启示 第二节 一天一大笑，远离医生和医药 笑的九大功效 笑作为一种新兴的健身运动 第三节 走近大笑运动 起源于印度的大笑运动 大笑运动遍地开花 第四节 大笑运动在中国 大笑运动在中国的兴起 为什么要推行大笑运动——让大家都得到快乐 附：幽默笑话3则

第二章 为什么可以笑出健康 第一节 笑是费用最低廉、用之不竭的心灵良药 从西医的角度看问题 从中医的角度看问题 第二节 笑是良好的健身运动，能增强人体的各种机能 笑是一种腹部呼吸 笑是锻炼心血管的有氧运动 笑能放松肌肉，消除疲劳 第三节 笑是我们生活的花朵 先有快乐，后有健康 笑让你以全新面貌面对生活 第四节 假笑和真笑都能带来笑果 假笑是坏东西吗？

从假笑到真笑 附：幽默笑话3则 第三章 大笑疗法 第一节 大笑前的热身运动 第二节 健康笑疗八式 第一式八仙醉酒 第二式天知地知 第三式射雕英雄 第四式无声胜有声 第五式心想事成 第六式喜极而泣 第七式热情有劲 第八式中国加油 第三节 减压力八式 第一式鬼脸天使 第二式君子之争 第三式一见钟情 第四式津津有味 第五式步步高升 第六式沉默是金 第七式舌灿莲花 第八式财神降临 第四节 快乐笑疗八式 第一式八仙醉酒 第二式天知地知 第三式射雕英雄 第四式无声胜有声 第五式心想事成 第六式喜极而泣 第七式热情有劲 第八式中国加油 第五节 心灵能量八式 第一式罗汉摇头 第二式悟空搓耳 第三式眼观四周 第四式弥勒笑佛 第五式皆大欢喜 第六式滚滚红尘 第七式撒娇天使 第八式感恩的心 附：幽默笑话3则

第四章 笑的好处话你知 第一节 欢笑可增加抗癌激素 笑是一种自然疗法 笑是如何达到抗癌效果的 大笑运动助你防癌 爱与良好的生活习惯结合，更能帮助你 笑与药膳调理结合，更能帮助你 第二节 笑可改善肝功能 怒可伤肝的道理 用笑来调控情绪 大笑运动助你护肝 爱与良好的生活习惯结合，更能帮助你 笑与药膳调理结合，更能帮助你 第三节 笑可以美容活肤 笑是美容剂，为皮肤输送更多养分 越笑越美，不必担心产生皱纹 大笑运动助你美容 爱与良好的生活习惯结合，更能帮助你 笑与药膳调理结合，更能帮助你 第四节 笑能瘦身减肥 笑是一种有氧运动 笑可以消耗热量 大笑运动助你减肥 爱与良好的生活习惯结合，更能帮助你 笑与药膳调理结合，更能帮助你 第五节 多笑可长寿 看看科学如何解释笑与长寿的关系 听听寿星们告诉我们的长寿奥秘 大笑运动助你长寿 爱与良好的生活习惯结合，更能帮助你 笑与药膳调理结合，更能帮助你 第六节 笑可减轻压力 笑是调节身心的放松运动 学会寻找快乐，是人类生存的重要技巧 大笑运动助你减压 笑与其他减压方式结合，更能帮助你 第七节 笑可维护心血管健康 通过实验来看笑对心血管健康的积极作用 不是所有的笑都有利于心血管健康——狂笑的危害 大笑运动助你拥有好血管 笑与其他方式结合，更能帮助你 笑与药膳调理结合，更能帮助你 第八节 笑能促进消化，有效按摩肠胃 笑是“理想的胃肠健美操” 大笑运动助你拥有好肠胃 笑与其他方式结合，更能帮助你 笑与药膳调理结合，更能帮助你 第九节 笑可增强人体免疫力和抗病能力 让科学告诉你真相 笑是消灭自由基、保护免疫系统的高手 大笑运动助你增强免疫力 笑与其他方式结合，更能帮助你 第十节 笑出年轻好状态 让笑来消灭自由基 用年轻的心态来抵抗身体上的衰老 大笑运动助你保持年轻状态 笑与其他方式结合，更能帮助你 附：幽默笑话3则

第五章 笑友们与你谈心得 笑让我们重获健康 笑让我们恢复快乐 附：幽默笑话3则 附录 附录一 电视媒体访谈 《鲁豫有约》节选 《绿色空间·笑的奥秘》节选 附录二 报刊登载 《晶报》：《上百“笑友”开怀“练笑”》 《深圳商报》：《学笑？》 《南方都市报》：《“哇哈哈”治失眠深三百笑友莲花山上狂笑》 《羊城晚报》：《笑瑜珈白云山开练几百人相聚一起大笑》 附录三 上班族“微笑IQ”测试后记

附录一 电视媒体访谈 《鲁豫有约》节选 《绿色空间·笑的奥秘》节选 附录二 报刊登载 《晶报》：《上百“笑友”开怀“练笑”》 《深圳商报》：《学笑？》 《南方都市报》：《“哇哈哈”治失眠深三百笑友莲花山上狂笑》 《羊城晚报》：《笑瑜珈白云山开练几百人相聚一起大笑》 附录三 上班族“微笑IQ”测试后记

附录一 电视媒体访谈 《鲁豫有约》节选 《绿色空间·笑的奥秘》节选 附录二 报刊登载 《晶报》：《上百“笑友”开怀“练笑”》 《深圳商报》：《学笑？》 《南方都市报》：《“哇哈哈”治失眠深三百笑友莲花山上狂笑》 《羊城晚报》：《笑瑜珈白云山开练几百人相聚一起大笑》 附录三 上班族“微笑IQ”测试后记

附录一 电视媒体访谈 《鲁豫有约》节选 《绿色空间·笑的奥秘》节选 附录二 报刊登载 《晶报》：《上百“笑友”开怀“练笑”》 《深圳商报》：《学笑？》 《南方都市报》：《“哇哈哈”治失眠深三百笑友莲花山上狂笑》 《羊城晚报》：《笑瑜珈白云山开练几百人相聚一起大笑》 附录三 上班族“微笑IQ”测试后记

附录一 电视媒体访谈 《鲁豫有约》节选 《绿色空间·笑的奥秘》节选 附录二 报刊登载 《晶报》：《上百“笑友”开怀“练笑”》 《深圳商报》：《学笑？》 《南方都市报》：《“哇哈哈”治失眠深三百笑友莲花山上狂笑》 《羊城晚报》：《笑瑜珈白云山开练几百人相聚一起大笑》 附录三 上班族“微笑IQ”测试后记

附录一 电视媒体访谈 《鲁豫有约》节选 《绿色空间·笑的奥秘》节选 附录二 报刊登载 《晶报》：《上百“笑友”开怀“练笑”》 《深圳商报》：《学笑？》 《南方都市报》：《“哇哈哈”治失眠深三百笑友莲花山上狂笑》 《羊城晚报》：《笑瑜珈白云山开练几百人相聚一起大笑》 附录三 上班族“微笑IQ”测试后记

附录一 电视媒体访谈 《鲁豫有约》节选 《绿色空间·笑的奥秘》节选 附录二 报刊登载 《晶报》：《上百“笑友”开怀“练笑”》 《深圳商报》：《学笑？》 《南方都市报》：《“哇哈哈”治失眠深三百笑友莲花山上狂笑》 《羊城晚报》：《笑瑜珈白云山开练几百人相聚一起大笑》 附录三 上班族“微笑IQ”测试后记

附录一 电视媒体访谈 《鲁豫有约》节选 《绿色空间·笑的奥秘》节选 附录二 报刊登载 《晶报》：《上百“笑友”开怀“练笑”》 《深圳商报》：《学笑？》 《南方都市报》：《“哇哈哈”治失眠深三百笑友莲花山上狂笑》 《羊城晚报》：《笑瑜珈白云山开练几百人相聚一起大笑》 附录三 上班族“微笑IQ”测试后记

附录一 电视媒体访谈 《鲁豫有约》节选 《绿色空间·笑的奥秘》节选 附录二 报刊登载 《晶报》：《上百“笑友”开怀“练笑”》 《深圳商报》：《学笑？》 《南方都市报》：《“哇哈哈”治失眠深三百笑友莲花山上狂笑》 《羊城晚报》：《笑瑜珈白云山开练几百人相聚一起大笑》 附录三 上班族“微笑IQ”测试后记

<<大笑决定健康>>

章节摘录

插图：我们说健康的笑可以使我们的血液循环加快、扩张程度增大，有利于心血管系统的健康。但是，并不是每一种笑都有利于健康，突如其来的狂喜和大笑往往会使神经高度兴奋，从而引起血管收缩、血压升高、心跳加快，容易引发脑溢血和心肌梗塞。

我们常常听说某人因为中了大奖一时兴奋过度，突然倒地不起的事情，就说明了太强烈的喜悦之情其实对我们的健康是大大有害的。

在中医理论中，喜悦这种感情是与“心”这个器官相联系的。

喜为心志，如果我们在瞬间产生过于强烈的喜悦之情，就会影响心脏的气血运行，从而损伤心脏。

中医认为，狂喜会导致心气涣散，血气运行不畅，因此会导致心悸、心痛、失眠和健忘等症，有损人体的健康。

所以对于中老年人和慢性病患者来说，培养乐观开朗的情绪固然有助于身心健康、可以延年益寿，但也要注意培养豁达宽容的健康心态，平日不要为一些鸡毛蒜皮的小事斤斤计较，更不要为了一些事情而欣喜若狂。

我们常说：“勿以物喜，勿以己悲。”

这不是说我们要我们杜绝悲伤和喜悦两种情绪，不许悲伤和开心，而是要我们保持情绪的平稳，不要大喜大悲，要学会超脱、学会用宽容愉悦的目光去打量我们周围的人和事。

总而言之，我在这里提倡的笑，并不是狂喜和狂笑，而是一种健康的笑。

健康的笑是发自内心的，是对周围世界一种由衷的欢喜之情，是对他人的一种友爱的表现。

如果我们可以常常保持着这样一种健康的笑，再坚持良好的生活习惯和方式，就不难做到身心平衡、长命百岁。

<<大笑决定健康>>

后记

十几年前我已经开始关注情绪对人的影响和作用，2005年我开始研究笑，自从2006年3月我在深圳创建第一家爱笑俱乐部开始，大笑运动已经走过了2年的岁月。

在这两年的时间里，我分别在深圳、广州、北京、上海、东莞、香港等二十多个城市举行大笑运动，也曾几十次受邀到各大企业和高校举行讲座，和不同的人群展开笑的体验，感受大笑带给人的快乐和美妙。

同时，我也有幸得到各大媒体的关注，如中央电视台八个频道、凤凰卫视《鲁豫有约》、湖南卫视等100多家中外媒体都曾大量报道大笑运动，令“大笑可以促进健康”这个观念深入人心。

我推广大笑运动的初衷，是为了让人们从精神压力中解脱出来，重新获得快乐健康的生活，逐渐养成积极快乐的心态。

在研究大笑之前，我在深圳生活了多年。

随着生活节奏日益紧张，我发现自己的精神压力越来越大，健康状况也每况愈下。

同时，也看到身边有太多的人生活不开心，甚至有不同程度的抑郁症状。

都市人生活压力大这个问题已经得到了大家的关注，事实上，我们每天忙于为生活和工作而奔波，已经忘记开怀大笑是什么感觉了。

在一次偶然的的机会，我接触到大笑运动，我意识到笑是一种可以调节情绪、减轻压力、改善健康的运动。

在进一步的资料收集、研究和部分笑友的分享过程中，我发现笑不但可以放松紧张的神经，减缓压力，释放负面情绪，而且还具有改善睡眠、减肥、止痛、护肝、美容、提高心脑血管功能等多种作用。

<<大笑决定健康>>

媒体关注与评论

人类需要三大营养，第一个是饮食营养，第二个是行为营养，第三个是心理营养。
大笑，是心理营养最好的良药。

——卫生部健康教育首席专家 赵霖 书中所提到的大笑疗法，就是让你释放出不良情绪和破坏性的情绪，让你的紧张、压力、焦躁等情绪，在大笑的这个瞬间可以得到释放。

——中国第一笑疗专家 张立新

<<大笑决定健康>>

编辑推荐

《大笑决定健康》贴近生活，各种健康小知识让你一书在手，轻松应对各种健康问题。高高兴兴一百岁，快快乐乐一辈子独创24式笑疗动作，4套笑疗疗程笑是人类追求快乐最经济、最环保、最及时、最简单的途径。

[点击免费阅读更多章节：大笑决定健康](#)

<<大笑决定健康>>

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>