

<<笑是治病的良药>>

图书基本信息

书名：<<笑是治病的良药>>

13位ISBN编号：9787807026990

10位ISBN编号：7807026995

出版时间：2008-7

出版时间：吉林文史出版社

作者：诺曼·卡森斯

页数：211

译者：刘静

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>

<<笑是治病的良药>>

前言

1964年，一场突如其来的疾病侵袭了诺曼·卡森斯。他高烧不止，浑身疼痛，脖子、手臂、手掌、手指、双腿逐渐丧失了活动能力。一周之内，他的红细胞沉降率(ESR)上升到了115，病情十分危急！

经医生诊断，卡森斯患的是一种严重的胶原蛋白疾病——僵直性脊椎炎。康复的几率只有1/500，这就意味着他只能在无尽的病痛折磨中等待死神的来临。卡森斯没有听天由命，他觉得应该为自己做点什么，而不是把希望全都寄托在医生身上。卡森斯多方研究，尽可能了解自己的病情。

他发现，心理压力跟某些特定疾病之间有明显的关联。如果负面情绪跟生病有关，那么正面情绪有没有可能有益于康复呢？

在威廉·海兹格医生的协助之下，卡森斯办理了出院手续，带着幽默书籍、麦克斯兄弟的经典影片，住进附近的旅馆。

他一遍又一遍地观看这些喜剧电影，一次又一次地因为电影中的滑稽场面和幽默对话放声大笑。他惊喜地发现，每次开怀大笑之后自己都能毫无痛苦地安眠两小时。而且，红细胞沉降率都会下降5个百分点。

更重要的是，大笑疗法的效果是可以持续的。六个月之后，当卡森斯再去医院检查时，医生发现他的不治之症居然痊愈了——炎症彻底消失了！卡森斯将自己的体会写成文章，投到了著名的《新英格兰医学杂志》上。没想到，这个仅供专业人士交流的媒体竟然发表了这篇非专业人士的文章。而且，这篇文章引起了医学界的高度重视。

有三千名医生给卡森斯写信，认为他的经历印证了医学发展的新趋势：积极情绪可以改变体内的化学变化，从而影响身体的健康。

还有的医生认为卡森斯是“整体健康”理念的先行者。另外，卡森斯关于压力的性质、止痛药的副作用、安慰剂效应以及良好的医患关系的认识，也与很多前沿的医学研究不谋而合。

之后，不断有大众媒体和医学刊物报道这件事情，还有很多医生和患者打电话同卡森斯交流。为了对这些报道进行更全面的回应，卡森斯将自己的经历和体会整理成书(《笑是治病的良药》)。

该书出版以后，引起了全球性的轰动。20年来，该书在美国多次重印，畅销不衰，并被翻译成18种语言。

尽管卡森斯本人非常谨慎，并不认为欢笑是“万灵丹”，但他的经历的确引起了人们对积极情绪的研究热潮。

正如《身体语言密码》的作者亚伦·皮斯所言，“《笑是治病的良药》一书的出版，在医学界引发了一次关于内啡肽的研究风暴。

”越来越多的科学家加入了这一研究中，一个新的学科逐渐出现了——心理神经免疫学。

在某种意义上，卡森斯为传统医学打开了一扇窗，让人们认识到：每个人身体内都有一个医生，它有非常好的治愈能力(研究证实，90%的疾病都是自限性紊乱，可以自我治愈)。

与其说这是一种开创，还不如说是一种回归。

古时候的医生们对身体的这种自然能力非常了解。西方医学之父希波克拉底坚信，医生的主要任务是避免一些不明智的治疗，因为这会干扰人体自我医治的过程。

中国传统医学也讲究“有病不治常得中医”，说的也是人体的自我恢复能力！

只是现代科学出现之后，医生们只重视物质的身体，忽视了头脑和身体之间的联系；他们开始沦为技术手段的奴隶，忽视了身体的超强能力。

正如本书导论的作者雷尼·杜伯士所言，“医学科学的问题就在于，它事实上并没有那么科学。只有医生和病人真正学会运用身体自然治愈能力，现在医学才能成为真正的科学。

”卡森斯给我们的另外一个启示就是：积极情绪对身体的影响。

<<笑是治病的良药>>

其实，这在传统文化中早已有之。

中国有句谚语，“笑一笑，十年少”。

英文中也有这样的说法：“心旷神怡，医生远离”，还有一句是“一个小丑进城，胜过一打医生”。

这些都是人们对身体智慧的认识。

西方医学界也开始反思那种“冷冰冰”的医疗模式，越来越重视情绪的疗效。

英国伦敦一家医院为前来看病的孩子推出了一套别具特色的“欢笑疗法”。

他们专门请来一帮喜剧演员，让他们化装成滑稽的小丑，逗孩子们笑，以求“笑到病除”。

据说，“欢笑疗法”十分奏效。

现在这家医院的人气迅速上升，孩子们都念念不忘那儿的“小丑”医生，还形象地把医院叫做“小丑医院”。

美国堪萨斯市也开办了一家幽默医院，其中一半的工作人员被称为“幽默大师”。

医院的处方包括：观看喜剧电影电视、听幽默故事和阅读幽默图书等。

收治的对象主要是身心疾病与神经症患者，还有晚期肿瘤病人，据说疗效特佳。

现在，欢笑疗法已经走出研究领域的狭小范围。

进入了人们的日常生活。

1995年，印度的卡塔里亚医生组建了一个笑声俱乐部，他结合印度瑜伽呼吸法发明了一种大笑疗法。

会员们每天早晨7点到公园，先是反复大喊“嘿哈，嘿哈”热身，然后双臂伸向天空，开始大笑20秒钟。

国际医学界的调查研究发现，卡塔里亚的疗法可以锻炼人的呼吸和腹肌，扩大胸腔和肺活力，并最终改善人的呼吸方式和呼吸规律，达到强身健体、延年益寿的功效。

现在，笑声俱乐部已在印度遍地开花，仅孟买就有50家俱乐部，全印度有25000名全职会员。

<<笑是治病的良药>>

内容概要

有这样一个人：他49岁时身患绝症，康复的几率只有1/500，医生断定他只有几个月的活头，然而他却离开了医院，不吃药、不打针，自己用最简单的方法治好了不治之症。

还是这个人，他54岁的时候突发广泛性心肌梗死，生命垂危，他用同样的方法再次战胜了病魔，并活到75岁。

这位传奇式的英雄人物就是诺曼·卡森斯，美国当代著名作家、评论家和社会活动家，他使用的方法就是大笑。

卡森斯将自己的经历发表在权威的《新英格兰医学杂志》上，立刻引起了全世界的轰动，来自十几个国家的三千多名医生写信与他交流。

他们认为卡森斯为现代医学开启了一扇窗，让人们重新认识到了身体的自愈能力。

他们认为医药科学的问题在于，它事实上并没有那么科学。

只有医生和病人真正学会运用身体自然治愈能力，现代医学才能成为真正的科学。

而积极情绪正是开启身体自愈系统的良药。

《笑是治病的良药》是卡森斯战胜病魔的经历和体会。

本书出版后风靡全美，有17家医学杂志转载，34家医学院将其作为教学参考资料，他本人也应邀到美国各州的医学院讲学。

他的故事还被拍成电影，由哥伦比亚广播公司播放。

本书不仅在美国畅销不衰，还被翻译成18种文字，引起了全球性的轰动。

<<笑是治病的良药>>

作者简介

诺曼·卡森斯（Norman Cousins），美国当代著名评论家、作家、社会活动家、世界和平运动的倡导者，享有崇高的声誉。

1935年起，卡森斯任《星期六评论》编辑，1942年后担任主编，直到1972年。

在他的领导下，该杂志的知名度日益提高，订阅量也从20000份上升到了650000份。

卡森斯

<<笑是治病的良药>>

书籍目录

序第一章 身体的智慧第二章 安慰剂，体内医生的信使第三章 心旷神怡，医生远离第四章 疼痛不是终极敌人第五章 走向整体健康之路第六章 从三千名医生那里学到的第七章 信念是最强有力的药物最后的话关于作者

<<笑是治病的良药>>

章节摘录

第一部分1964年，一场突如其来的疾病侵袭了诺曼·卡森斯。他高烧不止，浑身疼痛，脖子、手臂、手掌、手指、双腿逐渐丧失了活动能力。一周之内，他的红细胞沉降率（ESR）上升到了115，病情十分危急！经医生诊断，卡森斯患的是一种严重的胶原蛋白疾病——僵直性脊椎炎。

<<笑是治病的良药>>

编辑推荐

《笑是治病的良药:90%的疾病都可以自行终结》出版后风靡全美,有17家医学杂志转载,34家医学院将其作为教学参考资料,他本人也应邀到美国各州的医学院讲学。

他的故事还被拍成电影,由哥伦比亚广播公司播放。

《笑是治病的良药:90%的疾病都可以自行终结》不仅在美国畅销不衰,还被翻译成18种文字,引起了全球性的轰动。

90%的疾病都是自限性的,发展到一定程度就会自行终止,并逐步实现痊愈。

希波克拉底坚信,人体有一种天生的自愈过程,这种过程即使没有医生插手也会发生。

他还认为,医生的基本作用是避免任何干扰或者损害自愈系统的治疗。

任何药物都没有病人的心态有效,从这种意义上来说,医生的最大价值就是帮助病人最大限度地发挥自我医治的潜能。

医生知道,有时候处方本身比上边的内容更有用,更能帮助病人摆脱病痛。

药物并不总是必要的,康复的信心却是必要的。

令医生为难的是,许多人以为药物和汽车一样,每年都要出新品,而且药效越强越好。

止疼药只是隐藏了疼痛,并没有真正消除潜在的病因,反而阻止了身体的预警机制。

如果找不到根本原因就压制疼痛,我们就要为之付出代价。

医药科学的问题在于,它事实上并没有那么科学。

只有医生和病人真正学会运用身体自然治愈能力,现代医学才能成为真正的科学。

<<笑是治病的良药>>

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>