

暫時放下手邊的工作，笑一笑，不是那種像應付老闆娘似的牽動嘴角，皮笑肉不笑，而是露齒的開懷大笑！用心體會兩者的差別，後者一定會讓您感覺輕鬆不少！為什麼呢？因為精神、心理的健康是雙向的，「笑」除了會讓人快樂外，它本身也是一個「因」。

說笑使情緒積極

古博博士說笑會使腦部產生神經化學的變化，使情緒積極向上！爾克門博士的研究認為閉嘴抿唇的微笑對於精神上的健康沒有幫助，能影響情緒的笑，應該要牽動眼部外圍的肌肉，且整張臉都有運動到。

克森不是唯一利用「歡笑」獲得力量克服病痛的人，林肯總統就利用它來克服生命中的沮喪情緒，美國內戰期間林肯手捧笑話書，唸給幕僚們聽，他說如果我不笑，我就會死！

笑料幽默不是萬靈丹，不能治癒所有的病痛，但能幫助我們克服病痛，喜劇藝人傅寧查說笑



笑話可以治病

料就像嬰兒的尿片，尿片不能完全去排除泄物，但能使嬰兒乾爽好一陣子！

幽默感笑話會讓消極不好的情緒得到發洩，並平衡失衡的情緒。

如果我們能在紊亂不順中超脫，見到較正面的部份，我們就不再陷痛苦的泥沼中，所面臨的困境就較易迎刃而解。

歡笑是與生俱來

歡笑是大自然所賦予我們的良藥，科學家不明白為什麼我們會有幽默感的，但會笑卻與生俱來，可能是演化上的優點吧！

曾有學者研究一組醫學生的性情，並追蹤25年之久，到了50歲時，那些性情上較有敵意的，已死了64%，而性情較不計較，較隨和的，只死了2%。

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

各位老闆、頭家們！

您煩惱新產品沒人知道嗎？
您煩惱沒業務員幫您找客戶嗎？

：鄉間小路

讓您免操煩，
廣告刊登效果好，
經濟實惠，
財源滾滾來！



MS SOLUTIONS

廣告服務專線：(02)23628148 豐年社業務部

順隆種子種苗

造林、花木、蔬果、果樹、庭園草、
牧草、芽菜、種子、器材。

——栽培法，目錄，函索即寄
趣味性園藝、特殊庭園樹

大楊梅推廣中心

台北市松山路249-1號

(信義房屋旁)

電話：(02)2762-0945 夜：2763-1891

郵撥：11408612 江嵩邠(斌)

詳閱豐年87年

5月16日報導

塑膠黑軟盆·穴植管

專業
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗
和大量栽培使用。從4cm到43cm
口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

慶隆塑膠工廠 新營市開元路185號

TEL:(06)636-2530/632-8339 郵撥03590449

FAX:(06)636-2139 行動:0932835646

助聽器45年老店
值得您信賴

留美專家 □ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 25413525

台企行 25512525

25637392

集世界所有名品 原台灣電氣企業行
台北市中山北路2段25號二樓(中山分局附近)

剛出生的嬰兒雖然只有幾週大，就會笑，9週大時就更明顯，4個月大時，健康的嬰兒通常每個小時笑好幾次，直到上學都還維持這習慣，之後漸漸變嚴肅，「歡笑」也就減少了！

成人通常整天難得一笑，甚至整週都難展笑容。佛羅里達州有位護士說：「某些人好像失去了歡笑的能力，得幫他們重新學習。」

佛瑞教授發現捧腹大笑用了許多肌肉，他估計100次大笑，相當於划船10分鐘，他說歡笑就好像人體內部的慢跑，對於那些無法運動的人來說非常重要！

開心大笑降血壓

歡笑也會刺激呼吸速率及心跳率，增加血中的含氧量，幫助身體的系統運作的更有效率，開心的大笑之後，血壓降低了，全身感到無比的舒暢。就像其他不同形式的運動一樣，歡笑也會釋出腦內啡——人體自然產生能消除疼痛的化學物質。

最近的研究報告指出幽默感能提高免疫系統抵禦疾病的能力，美國有位心理學教授發現受試者若觀賞幽默的喜劇，其IgA的抗體(有抵禦傷風的功效)濃度升高，而觀賞教育片的人就沒有這種現象，下次若覺得有傷風的跡象時何不到錄影帶店去租幾卷好笑的喜劇，或許有預防傷風的效果哩！

幽默感因人而異

為什麼我們不能常常笑呢？因為從小大人們就告訴我們要嚴肅，要正經八百一點。成人的世界裏，通常不動聲色，喜怒哀樂控制自如，但一個真正成熟的人應該瞭解何時可以輕率一點的放

鬆自我！

幽默感通常因人而異，美國有一份心理學雜誌，曾刊載30個笑話，並調查讀者的反應，10萬4千個受調查者中，發現每則笑話讀者的反應都不同，由非常好笑至沒啥好笑的都有，套一句諧星楊門的說法，幽默一詞其實只有少數人懂。

製造笑聲有要點

* 那些沒有幽默感的人很好笑，但他們不是故意這樣的。旁人的嘲笑對他們而言，非常難堪也有一種受辱的感覺。如果碰巧是你，要記得自我解嘲的嘲笑自己，那麼你會發現週遭的人一塊兒與你歡笑，而不再嘲笑你！

* 不要拿種族、性別、體

重、職業來做為笑料的題材，因為會引人反感。避免諷刺的幽默，最好拿自己或無生物當做材料。

* 在身邊最好有些好笑的貼紙、笑話書、錄音帶，隨時可以聽一聽、看一看。在辦公室、臥室、廚房最好都有些幽默的貼紙、小紙片，可以隨時取得！

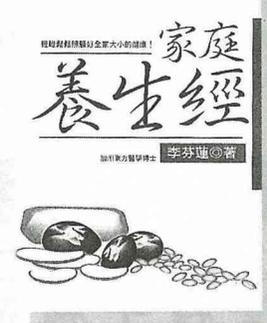
* 若有親戚朋友生病時，最好能送一些幽默的小玩意兒，而不要送花。

* 留意生活中的荒誕，拿它們來當做笑話，讓人歡笑的雙關語，彼彼皆是，只要我們留心。

* 鼓勵別人多笑！因為笑會傳染！

(本文譯自《天然療法》1996年版)

豐年社新書代售



家庭養生經
作者／李芬蓮博士
售價 180 元



中醫養生經
作者／李芬蓮博士
售價 180 元

★

郵政劃撥 00059300 豐年社
每次郵購另收掛號郵資 60 元