

<<笑法养生>>

图书基本信息

书名：<<笑法养生>>

13位ISBN编号：9787538439564

10位ISBN编号：7538439560

出版时间：2009-1

出版时间：李尧燮 吉林科学技术出版社

作者：李尧燮

页数：213

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>

<<笑法养生>>

内容概要

“笑法养生”是一个风靡英国、美国、德国、印度、瑞典、挪威、丹麦、加拿大等欧美国家和地区，以及韩国的现代养生新法。

《笑法养生：上天赐你不花钱的灵丹妙药》从现实生活中的真实案例入手，为您讲述“笑”所带来的神奇疗效，与此同时，为您奉上了23个成功者的养生案例、23个养生秘诀、33种养生新法，以及人生不同阶段的笑法养生秘笈。

无论您是体弱多病的老年人，还是正忙于创业、拼搏的青年人，或者是正处于成长期的青少年，“笑法养生”都会使您受用终生，让您健健康康地度过此生、享受人生。

<<笑法养生>>

书籍目录

第一章 感到身心疲惫时，笑“笑”使女人美丽如何让癌症患者用笑声击退痛苦超强疫苗——帮我们对抗癌细胞不得不笑的秘诀改变人生的超能量主妇们笑着做家务的秘诀幸福的必要条件与婆婆处好关系的秘诀“笑”是自信的开始商业谈判获胜的秘诀生命的定力——让我们冲破难关“笑”与金钱无关，让我们笑得更加灿烂的秘诀第二章 面对亲人不睦时，笑爱笑的母亲——最好的母亲变成快乐爸爸的秘诀爱自己的最佳方式成为八面玲珑职场一员的秘诀三天两宿——变成欢乐家庭成为笑容家庭的秘诀创造奇迹——将丈夫的冷漠化为热情达到两倍“笑”效的秘诀能治愈疑难杂症的纯天然药剂用笑容养育孩子的秘诀笑声中我的孩子在改变保持积极生活态度的秘诀爱笑的孩子成绩好让成绩直线上升的秘诀第三章 厌倦于无期的打工生涯时，笑饭店高朋满座的绝招——让客人“笑”吸引顾客的秘诀提高业绩的最佳市场营销策略事半功倍的秘诀高明的医师和护士会让病人“笑”健康生活的秘诀邮递“笑容”的邮局赢得印象满分奖的秘诀“笑”战略——救活一个濒临倒闭的企业营造身心健康的秘诀第四章 创业中经历磨难时，笑想要忠诚，就先让员工快乐影响销售量的经营秘诀顾客满意百分百成为员工向往企业的秘诀想要提高销售额，就先让员工笑起来HI-MART笑容经营的秘诀用笑容赢得顾客的心创造网站上百万点击率的秘诀永登浦居民走入区行政厅的目的——只为“笑”后记 谁是最勇敢的人——面对困难坦然一笑

<<笑法养生>>

章节摘录

第一章 感到身心疲惫时，笑“笑”使女人美丽笑容是最难抵挡的魅力自2002年起韩国笑容研究所就着手举办起了“笑容”晚会。

一提及“晚会”二字，人们通常都会联想到载歌载舞的画面，但是此次的“笑容”晚会不同于以往的庆祝晚会，它是让参加者在晚会现场，一边学着如何欢笑，一边尽情享受“笑”所带来的快乐。

依稀记得研究所曾为“疲于奔波的父亲们”举办过一场“笑容”晚会。

在晚会中还特意安排了一个“Surprise（惊喜）”环节，就是参加晚会的每一对夫妻，都要互为对方读一下自己亲手写的信件。

当时人们激动的神情至今令我记忆犹新。

在我们的生活中，只有在两个人热恋的时候才写过情书，吐露过真情，而在过后的婚姻生活中，几乎没有人再用这种经典但又古老的方式进行交流。

日常生活中的琐碎和单调早已取代了这种浪漫，使我们变得既冷漠又无情。

而在晚会中的这一环节，久未深谈的丈夫和妻子在烛光下被安排到了一起，含着眼泪缓缓倾诉和默默地倾听。

在这过程中，我也深深体会到了家庭的珍贵，也再次确信了“笑”在我们的平凡生活中扮演着多么重要的角色！

相互袒露心声，共同分享笑容，两个人在不知不觉间找回了初恋时的心跳感觉，也再次体会到了久别的、来自爱人的关怀。

为移居到韩国的人们所举办的一场“笑容”晚会，同样给我留下了难忘的回忆。

记得当时参加晚会的特邀嘉宾中有一对夫妻，当初结婚的时候因为经济上的困难，没能举行过仪式。

而在当天的晚会现场，人们用震耳欲聋的欢笑声和如海浪般美丽壮观的鲜花，为这对夫妻举办了一场“万人婚礼”。

再者，为自闭症儿童的父母们举办过的那场晚会也至今记忆犹新。

这些特障儿童的父母们所承受的该是多么沉重的压力！

在那次晚会的现场，这些伟大的父亲和母亲们终于可以挺起腰背、放下重担，痛痛快快地放声大哭了一场，接着又释怀地露出了笑容。

一直以来所承受的压力和早已遗忘了的笑容，都在此刻得到了绽放。

回想起曾经的一幕幕，发现每一瞬间都是如此难忘和珍贵。

每当凝视着人们脸上洋溢着的笑容和幸福之情的時候，我都不由地感叹：“因为欢笑，我们幸福！”

如果，一天坚持15秒大笑，会增加两天的寿命；如果，一天坚持45秒大笑，会有效抵御高血压及精神压力。

还记得有一天，一位四十多岁的中年妇女找到了我们笑容研究所。

我感觉很是眼熟，却又不肯轻言，后来才得知她是我们“笑容”晚会的忠实粉丝（观众），参加过之前的“迎新笑容”晚会。

我也终于记起了当时坐在最前排、格外能说又能笑的这位“笑容天使”，记得当时她还获得了“最佳笑容奖”。

“记得您那时，真的很喜欢笑！”

“我的无心感叹，却得到了出乎意料的答案。”

“所长，其实我是癌症末期患者，自那次晚会中体会到了什么是‘笑’之后，我才有了战胜癌症的信心。”

“金明子女士是一位接受过乳房切割手术的乳腺癌患者。”

据她所述，自那次晚会之后，再没有过强烈的疲倦感，而且心中也逐渐产生了莫大的勇气和信心，萌生了对生的强烈渴望。

金女士是在2001年的晚秋时分被诊断为乳腺癌的。

之前从未有过任何明显的疼痛感和异常症状。

<<笑法养生>>

当医生机械地说完诊断结果时，突如其来的噩耗吓得她目瞪口呆。

对于金女士而言，“癌”这个字是如此陌生而可怕，自己竟然患上了癌症，这简直是晴天霹雳，连做梦都没有想过的一件事情……她根本记不清当时自己是如何走出医诊室的，脑海中一片空白，两腿发颤，只是口中不停地念叨：“这……是……事实……吗？”

亲人、朋友之中没有人有过类似的病例，自己又怎么会患上癌症？

癌？

电视里演的那种悲剧的场景怎么会发生在自己的身上？

真是不敢相信，怎么会患上癌症？

乳腺癌！

对于拥有着圆满婚姻生活的中年女性，这是多么沉重的打击！

她一下子觉得四肢无力，瘫软在了地上。

10分钟、20分钟……不知过了多久，金女士渐渐回过了神，她战战兢兢地拿起电话，用尽了全身力气拨下了丈夫的电话号码。

但是，令她再次绝望的是，就在她最需要帮助的这一刻，丈夫却怎么也联系不上。

难道濒临生死关头，只能是孤身面对？

泪水如决堤江水般涌流不止，路人们的猜疑和同情，刺得她心中隐隐作痛。

“我的天，看样子十有八九是患上了癌症……”

就在几分钟之前，就在走入医诊室之前，金女士也似曾同这些人一样，看到绝望而痛哭的病人，露出惋惜和同情的神情……平常生活当中，金女士是一位积极、开朗的快乐主妇，而如今面对癌症，她忽然发现自己是那么的渺小和弱不禁风，根本无力与病魔抗衡。

“为什么是我？”

为什么让我患上这可怕的病？

我的儿子刚上初中，他还那么小，还需要我去照顾……我只想活下去，只想亲眼看到儿子结婚成家啊……”思绪一片混乱，大脑像是被搅动了的蜂窝乱成一团。

自那天起，金女士终日心神不宁。

失去了健康的身体，同时也失去了灿烂的笑容。

曾经与儿子一同观看的那些娱乐节目，如今却变得如此无聊，就连丈夫一次又一次的劝慰，也变成了过耳的一阵风，根本无法挽回她绝望的心。

“只要我们配合医生，好好治疗，一定能好起来，要有信心才行，明子！”

”“为什么……为什么是我？”

我到底做错了什么？

为什么要让我这么痛苦？

这不是事实，快告诉我，这不是事实……是一场梦、只是一场噩梦……”“我又何尝不希望是个梦，如果真只是一场噩梦，那该有多好……”丈夫没能再说下去，他们二人早已泣不成声。

相互的劝慰，继而又嚎啕大哭，一直到两个人都筋疲力尽，满脸通红……自那天起，金女士开始虔诚地祈祷，祈求上帝给自己一次再生的机会，她对自己说：这肯定是一次考验，上帝安排了这场磨难肯定自有他的道理。

想到此，心情也平和了许多，也开始鼓起勇气面对现实，暗下决心与病魔战斗到底。

医生也说过，乳腺癌的治愈率较其它癌症高出很多。

“没什么大不了的，我能行！”

”，怀着对生的渴望，金女士开始了痛苦而又漫长的治疗过程。

但治疗的过程说来简单，实际上痛苦难忍。

游离于生与死的边缘，金女士接受了一次漫长的手术，把两个乳房一下子全都切除。

而手术后面临的第一个困难就是在相当长的一段时期内，她都无法正常地使用双臂。

不能自行起卧、不能自行进食，没有旁人的帮助，自己什么事也做不了。

一向顽皮又贪玩的儿子担负起了照料妈妈的重担，刚上初三的这个小男孩儿，竟然要照顾婴孩般软弱

<<笑法养生>>

无力的金女士。

将躺在病榻上的妈妈扶起来，小心翼翼地喂稀饭，放学后又笨手笨脚地洗菜、刷碗……原本应该和伙伴们尽情玩耍的年纪，却在母亲身边当起了“小护士”。

看着这一切，金女士心如刀绞，伤心至极。

“宝贝儿子，累不累啊？”

“嗯……累点也没有关系的！”

只要妈妈能恢复健康，累点也值得！

我觉得这样很好！

“乖儿子，真是妈妈的好孩子！”

难道不想和伙伴们一起去玩吗？”

“等妈妈病好了，我再玩个够。”

妈妈，你到时候可别拦着我啊！”

“我的儿子——善良、懂事的好孩子！”

当初，在医院焦急地等待着进入手术室的时候，他紧紧地抱着重病不起的妈妈，一边哭泣，一边嗫嗫哀求：“妈妈不要死……不要死！”

我听话……我好好学习……做个好孩子，所以……妈妈，你不要死啊……！”

也正是这个世上独一无二的乖儿子，不停地在为妈妈流泪，不停地为妈妈祈祷：“上帝啊，求求您……我要妈妈陪着我，不要带走妈妈……”。

手术后的那段漫长的恢复期，丈夫起早贪黑地工作，手忙脚乱地做饭、洗衣服、收拾屋子，包揽了屋里屋外的所有事情。

从未过问过这些家务活的丈夫，如今却成为了名副其实的初级“主妇”——熟练地操作洗衣机、轻而易举地做个炒鸡蛋，偶尔还会给家人来一顿四菜一汤的丰盛晚餐。

看着这样的丈夫和儿子，金女士越来越渴望继续活下去，渴望和家人一起生活。

随着术后伤口的日渐愈合，金女士开始能慢慢地抬起胳膊，自行进餐。

但这仅仅是一个开始，金女士做梦也没有想到这场抗击癌症的战斗会如此的痛苦和艰辛。

接下来的化疗过程，金女士时常因恶心、呕吐等药物反应无法进食。

不管吃什么，没等咽下去，就会全部吐出来。

而雪上加霜的是，化疗才开始没几天，肌肉痛症状也一同席卷全身，头发也开始大把大把地往下掉，这些打击使金女士惊惶失措、绝望、失去了理智……“天啊，你看，我的头发……”第二天早上，丈夫不知从何处弄来了两顶帽子，小心翼翼地戴在了金女士稀疏的头发上。

“看！”

怎么一直都没发现，你戴上帽子如此漂亮？”

小韩吉，你看看，妈妈是不是很漂亮？”

“一旁的儿子也眯着眼睛，上下打量了一番，兴高采烈地回答：“嗯！”

妈妈真好看！”

“金女士望着丈夫和儿子，心中不停地对自己说：为了丈夫和儿子，为了不让他们失望，一定要坚持治疗。

金女士的一举一动牵动着全家人的心，为了不让家人们担心，她咬紧牙关挺过了一次又一次疼痛的侵袭。

但这毕竟是癌症，每一次熬过的痛苦，也预示着下一次更加猛烈的剧痛。

进食，对于金女士来说形同苦役。

不论吃什么，只要放入口中全都是苦味，难以下咽。

她也时常在想：与其如此痛苦的活着，倒不如一死了之，求个解脱，但又不得不坚持下去。

因为金女士不忍让儿子失望，不忍让这么信任自己的儿子伤心流泪，她一定要亲眼看到儿子长大成人、找到心仪的好女孩、成家立业，她还想抱着小孙子，享受一下天伦之乐……“有没有什么更好的方法，让我坚强起来，与病魔抗争到底？”

<<笑法养生>>

”带着强烈的求生欲望，金女士开始寻找新的治疗方法。

手术固然重要，化疗过程也必不可少，但这些治疗夹杂着太多的痛苦和磨难。

金女士忽然发觉自己已经许久没有笑过，找回笑容、带着笑容接受治疗会不会好一些？

金女士为了重拾笑容不断向丈夫和儿子求助。

从那时起，这一家三口为了找回失去已久的笑容绞尽脑汁、费尽心思：丈夫每天都在网上搜罗小幽默、小笑话，每晚都会讲给她听。

儿子也为了逗妈妈会心一笑，手舞足蹈、挤眉弄眼地讲述校园趣事。

有时，实在没话可说，儿子就会把脸凑过来，对着妈妈傻傻地笑笑。

如此无耐、尴尬的笑容揪得金女士心里隐隐作痛。

即使是当红的笑星，每天还都要变着花样逗人乐，也不是一件容易事，更何况是普普通通的上班族和小小年纪的初中男孩儿。

边看娱乐节目，边笑出声音，那也只是稍纵即逝的一瞬间。

想笑，却又无法开怀大笑，这是一件多么可悲、痛苦的事情……“怎样才能拥有更多笑声？

即使是自己一个人，也能想笑就能笑？

”金女士无耐地在网上乱逛，偶然间看到了韩国笑容研究所将举办“迎新笑容”晚会的消息。

“真是奇怪的晚会……”带着满心疑惑和依稀的期待，金女士决定参加这场晚会，虽然独行仍有些困难，但她最终还是来到了晚会现场。

起初，金女士还以为这只是一场纯娱乐性质的晚会，目的在于让观众边看表演、边乐一乐。

随着晚会帷幕的拉开，这种想法有了180度的转变。

通过这场晚会，她终于认识到了人们需要笑声的真正原因、笑容在人们生活中的重要作用以及笑的方式。

配合着台上主持人的指挥，金女士做起了笑容运动，开始了发自心灵深处的“笑”。

场内原本互不相识的观众，在此时却如同故友般惺惺相惜、一同享受“笑”的快感。

晚会进行的这3个小时，金女士感觉自己笑得比前半生的所有笑容加起来还要多。

回到家中，金女士突然感觉身体和内心都发生了巨大的变化。

以前，在家中调养的时候，就光是躺着也觉得全身乏力，疼痛难忍。

而在晚会中大笑过之后，全身如同尽情沐浴了晨光一般，清爽舒适，就连伤口的巨痛也似乎减轻了许多，心中满是幸福和快乐。

在那一刻，金女士差点就忘记了自己是一个癌症患者的事实。

“对！

就是这样！

只有‘笑’才能活下去！

”自那时起，金女士开始着手学习“笑”。

能够和家人分享笑容，是一件多么美好的事情。

为了做到随时随地、想笑就笑，她强忍着病痛，参加了笑容专业人员培训课程。

那个时候，每次上完课回家，她都会和家人人们一同实践刚刚学到的“笑”的方法。

缓解疼痛的笑容运动：1.感觉疼痛感即将袭来时，深吸一口气，然后再屏住，坚持几秒钟。

2.“哈哈！”

”，一边大笑，一边慢慢呼出气。

3.约10秒的时间继续呼气、大笑。

4.重复这种笑容运动，约3~4次。

在接受培训的那段日子里，金女士在自家的门口镶嵌了一排“微笑按钮”，同时也取名为“笑容曲线”。

这种按钮是由韩国笑容研究所研制出来的，每次路过这排“笑容曲线”，金女士都会提醒自己来一个笑容。

起初，她总是不小心地忘掉这个“笑容曲线”的存在，忘记笑，但是日复一日，当初这种被动的、强制性的练习，竟然也逐渐成为了一种习惯。

<<笑法养生>>

每次跨过这个“笑容曲线”，进出家门的时候，那种快感、那种喜悦着实难以言表。在客厅的一个角落，金女士也贴了一张米黄色的小纸片，把家里人走动最多的地方规定为“笑容地带”。

并和丈夫、儿子约好：只要一路过此地，就必须到“笑容地带”笑一笑，至少也要15秒的时间。刚开始，丈夫和儿子都觉得有点不习惯，也觉得不好意思，有时甚至会刻意绕过“笑容地带”，或者看到没人注意到就会想偷偷溜掉。

每当此时，金女士就会亲自做个示范，并且再三相劝丈夫和儿子，让他们也一起参与“笑”，就是这样在丈夫和儿子的义务式履行和不情愿地配合之下慢慢地在这个家庭中弥漫开来。

<<笑法养生>>

编辑推荐

《笑法养生:上天赐你不花钱的灵丹妙药》由吉林科学技术出版社出版。

<<笑法养生>>

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>