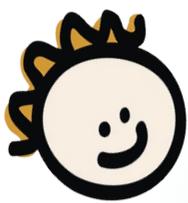


学生笑迎“世界微笑日”
据重庆日报

1 笑 专家眼中的长寿秘诀

从生命最初的几个月开始，笑声就是我们的一部分。据统计，儿童平均每天笑300次左右，成年人通常每天笑15~100次。中国工程院院士、中国医学科学院肿瘤医院教授程书钧就曾分享道：防治癌症的独特方法就是笑，你越是生气、伤心、恐惧，越是给了癌细胞机会。而好心情可以强化免疫系统，进而左右身体健康。

西班牙神经病学学会总结各项研究发现，无论大笑还是微笑的人，比那些很少笑或不笑的人多延长4年半寿命。美国癌症协会研究发现，通过欢笑，患者不但能舒缓血压，还能放松全身的肌肉，令身体中的“天然止痛剂”——内啡肽释放，有助于缓解病痛。哈佛大学学者对7万名女性进行8年调查发现，那些笑口常开、更乐观的人死于心脏病、癌症和卒中的风险大大降低。美国密歇根州立大学一项研究发现，如果一个人的伴侣快乐爱笑，夫妻双方到了中年后会更健康，长寿几率也更高。闷闷不乐的伴侣更偏向于聚焦自身压力。

2 笑一笑 你能收获六大好处

除了有助长寿，笑口常开还可以从以下几个方面帮你维持健康：

1. 保护血管

人体的植物神经系统，由交感神经和副交感神经系统组成。交感神经如果占优势会导致血压上升、心跳加快、焦虑、血糖不稳定。大笑等乐观情绪有助抑制交感神经活动，使心率、血压及血液中肾上腺素和去甲肾上腺素浓度降低，一定程度上有助于减少心血管病变可能。

2. 改善情绪

笑可促进脑部血清素的神经递质分泌，而血清素恰恰可以减少烦躁等负面情绪，使人感到快乐；笑可控制并减少皮质醇的释放，减少压力、暴躁等负面情绪。

3. 调节免疫力

美国学者研究发现，笑可以降低人体炎症水平，调动淋巴细胞的积极性，有助于增强机体免疫系统功能。

4. 缓解疼痛

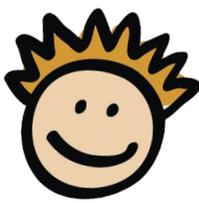
笑之所以可以缓解疼痛，可能是因为身体随之释放了内啡肽，这是一种天然的镇痛剂，增强了人体抵抗疼痛的能力。

5. 养护肺气

大笑时会不自觉地深呼吸，使胸肌伸展，胸廓扩张。肺反复做扩张收缩锻炼，可以增大肺活量、消除疲劳。另外，经常大笑可调整心情，进而保护肺气。

6. 有助社交

笑可促进人际间的联系、增进亲密，也是表示赞赏的标志。对于“社恐者”来说，在社交过程中，如果感到不知所措，可以多多微笑来表达肯定。当自己正处于情况不妙或尴尬时，也可以用幽默一笑来缓解气氛。



昨天是世界微笑日

一个爱笑的人 会比别人更长寿

笑是我们最常见的表情之一。人们常说，爱笑的人运气不会太差。其实，经常笑一笑，身体也不会差。俗话说，一日三笑，人生难老；笑口常开，百病少来。多项研究显示，爱笑的人可能比同龄人更长寿。5月8日是世界微笑日，记者采访专家，告诉你笑能给身体带来哪些积极影响。

3 关于笑 有几个冷知识

除了让人感觉高兴愉悦，关于笑还有很多你不知道的冷知识。

■ 别人笑自己也想笑

有人听到或看到别人笑，也会跟着一起笑，这在心理学上被称为“情绪感染”的现象。研究者们发现，人类倾向于模仿周围人的面部表情、语言表达、动作以及行为，且这种模仿往往是无意识的。具体发生机制可表述为“情绪觉察—无意识模仿—生理反馈—情绪体验”。女性相比男性，更易出现情绪感染。此外，越亲密的人越易被其感染。

■ 真笑和假笑有区别

表情变化，其实都是面部肌肉的收缩和拉伸。当我们真笑时，脸上有两块肌肉起了重要作用：颧骨大肌和眼轮匝肌。真笑和假笑时，每个地方的肌肉收缩差异都很大。而最明显的还是眼睛周围的肌肉。真笑时，眼部周围的肌肉运动要比假笑多10%。

■ 笑到肚子疼原因在膈肌

张嘴大笑时，会吸入大量空气，肺部膨胀，向下推挤膈肌，笑的时候腹肌也发生了收缩，不断向上推挤膈肌。如果膈肌肌肉出现了痉挛，就会引发肚子疼。经常会笑到肚子疼的人，平时可多做一些锻炼腹部的运动来缓解这种情况。

■ 有些笑可能是疾病

有些笑可能是神经损伤、压力、焦虑或其他疾病的症状或征兆，也就是“病理性笑声综合征”。这种笑声一般听起来刺耳又紧张，且与情感变化无关，可以在没有特定刺激的情况下表现出来。这种类型的笑声与诸如精神分裂症、痴呆症、癫痫、中风、多发性硬化症、肌萎缩侧索硬化症、帕金森病或脑肿瘤等疾病有关，需及时就医。

4 分享快乐秘诀 帮你治愈身心

人活一辈子，最好的状态莫过于：笑容挂在脸上，快乐留在心里，日子稳定从容。中年以后，越来越觉得：保持快乐，是一种了不起的能力；爱笑的人，往往运气都不会太差。一个人真正的富有，就是脸上始终带着微笑。在世界微笑日这个特别的日子里，分享6个快乐的秘诀，帮你治愈身心。

1. 关于人生

保持微笑，是治愈一切的良药。贾平凹在书里写过一句话：“人的一生，苦也罢，乐也罢；得也罢，失也罢。要紧的是心间的一泓清泉里不能没有月辉。”大文豪苏轼被贬黄州的时候，生活十分拮据，于是他就在公务之余，带领家人一起种地，与农人一起边耕作边唱歌。一次他与好友去春游，赶路时忽然下起了大雨，同行的人都觉得狼狈至极。但苏轼却毫不在乎，缓缓地走在雨中行走，享受这份惬意，随后便写下千古名句：“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。”

人生如茶，沉时坦然，浮时淡然。苦，是每个人都不得承受的重量，而笑，便是对抗无常命运最好的方式。顺境中，笑着沉住气，保持平常心，才不会得意忘形，失了分寸。逆境中，笑着向前走，调整好自己，才不会坠入低谷，丢了初心。从现在开始，保持微笑，稳住心神，心若安定，任凭风浪起，稳坐钓鱼船。

2. 关于社交

如果有人不喜欢你，笑而不语。复旦教授陈果在课堂上讲到过一个观点：“不管你活成什么样，总有人不喜欢你。所以结论是什么呢？当你活成真实的你自己，还是有人喜欢你，有人不喜欢你。但是，你会更喜欢你自己。”

的确如此。行走于世间，谁都没办法做到让每个人都喜欢，也不必去讨好那些不喜欢你的人。永远不要别人的喜欢，当成你自己的生活标准。遇到不理解你的人，无须浪费口舌解释太多，只需一个微笑，转身离开就好。遇上纠缠不清的事，不用沉浸其中浪费时间，试着淡然一笑，早日全身而退。

3. 关于家庭

一个家庭最高级的炫富，有说有笑。《朱子家训》有言：“家门和顺，虽饔飧不继，亦有余欢。”和睦，生欢喜；和气，得福气；和顺，万事兴。一家人在一起，欢声笑语常伴，日子才能过得红红火火。

幸福很简单，万贯家财，不如家人陪伴在侧；房子再大，不如家中充满欢声笑语。回家带上笑容，就是给家人最好的礼物。一个家庭最高级的炫富，就是说说笑笑、家人和睦。

4. 关于心态

在变老的路上，凡事一笑而过。有个年轻人觉得活得太苦，于是去找前辈解惑。前辈往杯子里撒了一点盐，然后端给他喝。年轻人喝完皱着眉头说：“太咸了，咸得发苦。”随后前辈又将一点盐撒进大水缸里，然后让年轻人再尝尝，年轻人喝了一口表示不苦了。前辈笑着说：“人的痛苦就如这盐一样，你能感受到的程度，取决于你将它放在什么容器里。”

所谓容器，其实指的就是每个人的心态。你总是愁眉不展，生活就黯淡无光，每件事似乎都找不到出路。你遇事一笑而过，日子就有所期待，人生的路也会越来越好走。

5. 关于处世

笑着低下头的，都是聪明人。你有没有经历过这样的时刻：与人发生争执，越是步步紧逼、惹怒对方，越容易两败俱伤。和人争个输赢，越是不依不饶、口不择言，越容易酿成大祸。

很多时候，忍一时口舌之快，才能留一方心底清净；退一步海阔天空，才能还自己一片宁静。真正聪明的人，都懂得笑着低下头，不把路堵死，给彼此留一点余地。正如《菜根谭》里写的那样：“立身不高一步立，如尘里振衣，泥中濯足，如何超达？处世不退一步处，如飞蛾投烛，羝羊触藩，如何安乐？”活到一定年龄，不必再咄咄逼人，在没有触及原则的事上，退一步让三分，才是真正的大智慧。

6. 关于自己

长年轻的人，永远是爱笑的人。老戏骨吴彦姝已然83岁高龄，面对镜头，她总是保持着优雅的姿态和从容的微笑，看到她似乎就明白了什么才是精神长相。她说：“人就是要保持一颗好奇心，一颗上进心，这样才会永远年轻。”究其根本，好奇心、上进心的源头正是一个爱笑的自己。

爱笑的人，无论经历了什么样的事，都能打理好自己，经营好生活。爱笑的人，永远会被好运包裹，人生一程只会惊喜连连。爱笑，就是一个人最大的福气。

世界微笑日，记得给身边人一个微笑，给镜子里的自己一个微笑，余生笑着继续向前走。据生命时报

