

作者：曹淑芬 来源：生命时报 发布时间：2009-4-17 14:29:51

小字号

中字号

大字号

## 研究称“傻笑”有益健康

现代人心目中标本式的笑容，当属微启双唇，露出八颗白牙的职业化微笑。其实，“笑”对人类来说，最初并不是这样一种社会交往工具，而是一种特殊的天然保健品。美国《今日心理学》杂志结合多项科学研究指出，看喜剧、听笑话时最自然、最舒畅的“傻笑”，对下列五类人的健康大有裨益。

**癌症患者。**正常人体内每天都会产生一定数目的癌细胞，所幸我们体内的“自然杀伤细胞”正是癌细胞的天敌，这些免疫杀手能够摧毁肿瘤细胞。而研究表明，由衷地笑至少能让14基因得到更好的表达，从而调节自然杀伤细胞的活动。因此，对癌症患者来说，笑确实是既不花钱又很安全的良药，当然，它对普通人预防癌症也大有好处。

**心血管疾病患者。**“大笑能使血管舒张，从而增加内脏血流的供应。”为多家医院提供“大笑康复训练”的美国心理学家史蒂夫·威尔森说，这种效果与有氧运动类似，不仅有助于预防心脏病发作，对于大多数心脏病人的康复，也是十分有益的。

**哺乳期妇女。**为了宝宝的健康成长，处在哺乳期的妈妈更有理由开怀大笑。有研究指出，观看一部喜剧电影后，母亲乳汁中褪黑素的水平会得到提高，皮肤过敏的婴儿喝了这种奶，过敏反应会大大降低。

**糖尿病患者。**得了糖尿病愁眉不展？小心会错过康复的良机。通过多项科学研究，科学家发现糖尿病患者饭后实在应该笑一笑，因为发笑带来的肌肉运动和神经内分泌水平的改变，能防止血糖水平升高！

**体质差的人。**令人惊讶的是，在绽放笑容之前，人们对欢笑的期待也会收到奇迹般的效果。喜剧开幕前，研究人员抽取了观众的血样，结果发现其内啡肽的含量已经增加了27%，生长激素的含量增加了87%。内啡肽有助于增强免疫系统的功能，生长激素对肌肉、骨骼和内脏有益，这种健身效果可以算得上是“得来全不费工夫”。

发E-mail给：

GO

打印 | 评论 | 论坛 | 博客

读后感言：

发表评论

### 相关新闻

国际空间站命名活动成笑谈 美喜剧明星获胜  
美刊盘点搞笑诺贝尔奖十大最受欢迎“科研成果”  
英研究：大笑一小时可以燃烧100卡路里热量  
尖子生元旦赶场考试 摇头苦笑：比高考还恐怖  
摄影师拍到露齿微笑的鲨鱼获国际大奖  
“神七”航天员与港大学生交流 张建启笑言年轻4...  
张敬伟：北大自主招生政策实在太可笑

### 一周新闻排行

WWF：蓝鳍金枪鱼3年后或将灭绝 建议全面禁捕  
华北电力大学学生情侣在校外小树林遭劫遇害  
南方周末：“瘦肉精”背后的科研江湖  
自然科学基金委公布与德国科学基金会合作项目初审...  
我国学科发展呈现五大特点和趋势  
中国传媒大学两学生坠楼身亡  
《自然》：首次从分子层次证明纳米催化的形貌效应

