

早晨笑 晚上笑 笑前还要喊口号

“大笑健身”还真有效 血压高者别凑热闹

2 享受“体内慢跑” 增强健身效果

笑一笑，十年少。我们常说，爱笑的人运气都不会太差，现在看来，可以改为，爱笑的人身体都不会太差。大笑能健身，听着像是一句玩笑，却是一种有效的健身方式。大笑不仅可以激发愉悦感，还能保持全身运动，调节身体机能，可以带来健身的效果。

有学者曾专门对“笑疗”的效果进行研究，结果显示，人在深度大笑的时候，人体的胸部肌群会发生快速收缩的震荡运动，其强度和力度远大于传统的深呼吸功能训练。

人在笑时，下颌处于下移状态，该部位的下移是人体放松的关键。平时万念纷飞的大脑只有在笑的时候，才进入了无念无为的纯净状态，处于一片空白。一个人大笑时肩膀会耸动、胸膛摇摆、横膈膜震荡，血液含氧量于呼吸加速时增加，而更重要的是脑部会释放出一种化学物质，令人感到心旷神怡。大笑过后，血压会回降、减少分泌令人紧张的荷尔蒙，发自内心的笑是精神状态与免疫系统之间直接相连的“天线”，可以在瞬间增强免疫系统的功能。自然而欢畅的笑造成的喘气可以视为“体内慢跑”。

3 自己不尴尬 尴尬就是别人的

其实，想要真正忘我地哈哈大笑，对于很多人来说都会有些不好意思。“因为正常情况下，谁也不会的人群当中忘我地哈哈大笑，如果这么笑的话，别人会认为这是一种病态。但是作为一种健身、治疗的方法，一个群体都在表现出这种状态，就被大伙儿所接受了。”周广玉医生解释道。

“大笑群”的群主胡女士刚开始想通过大笑缓解病情，但在家里却笑不出来，就想到空场地上笑，但是在空场地上也不好意思笑，于是就号召有同样想法的人聚集在一起，大家一起笑。果然，众人在一起就消除了尴尬感，大家一起笑起来就很和谐。很多人路过或者听说后，还会主动加入进来。有的人来的时候情绪低落，通过大笑后，性格改变了，抑郁的情绪也没有了。大家聚在一起笑的时候，就会和周边人形成一种沟通。这是一个特别好的、能让老年人的心灵之间相互交流的途径。

经历过一场酣畅淋漓的大笑，面部表情松弛了，心情也舒畅起来。大家慢慢收回收容，调整呼吸，一边散步一边心里想着“我是世界上最快乐的人”“我是世界上最健康的人”。等情绪和心跳慢慢恢复平静后，大家带着轻松和愉悦各自离去。

辽沈晚报记者 王冠楠



1 身体不适时 可能是情绪出了问题

沈阳苏家屯“大笑群”的群主是67岁的胡女士。胡女士自己多年前患病后，通过学习，认为通过大笑能健身，能让气更通顺，有病治病没病健身。苏家屯区的“大笑群”已经成立3年了，每天最多的时候有六七十人，少的时候也有二三十人，除了刮风下雨天气外，成员人数平均能有50人。大家站好队后，在“我健康、我快乐”的口号声中，上下挥舞手臂后开始大笑，笑5分钟后休息一下，然后进入下一轮大笑，每次大笑时间在半小时左右。

为什么大笑群会吸引这么多中老年人加入，又有这么多的人觉得有效果呢？周广玉医生解释说：“人的心理都有一定的暗示性，就是说某个人认为他采取的这种办法有效，那别人也会跟着模仿，通过这种积极的暗示，另一个人也产生了这种方法有效的心理暗示，让她情绪得到了好转。”

“很多老年患者的各种身体不适实际上是情绪出了问题。人们如果有了心理情绪问题，很少会直接表达出来，而是表现为身体的各种不适，到医院检查还查不出问题。”周广玉医生认为，大笑健身法有积极的心理作用，可以让人情绪得到舒缓，让压力能得到释放。

“这个大笑疗法并不是一种真正的心理治疗方法，只不过是心理暗示作用，让老百姓觉得有效果，就愿意去采用。从医学角度来说，如果有效的就是可以采用的。”周广玉医生总结大笑主要有三点好处，第一可以产生积极的心理暗示；第二能充分放松身心，用积极的心态面对生活；第三，在这个大笑群体中，因为有相同的爱好，人与人之间的关系更融洽，在一定程度上能增强自信，改善抑郁情绪，但是大笑健身并不适合所有人，周广玉医生提醒说，高血压病人要慎用这个疗法，避免出现心脑血管疾病。

大笑健身：别笑掉了下巴 别吓人一跳

大笑健身要把握好“火候”

不管多么有益于健康的运动，其实都是一把双刃剑，因此要注意适度、适量、适时。而对于“大笑健身”来说，也同样要把握好“火候”。大家都经常会听到一个形容笑

得很开心的词——“笑掉下巴”。现实中，这并不只是一个玩笑话，真的很有可能发生。一方面，老年人下颌关节不稳，在做出大笑、打哈欠等张口过度的动作时，都容易造成下颌关节脱位。尤其是有下颌关节脱位病史的患者，更有可能形成习惯性脱位。另一方面，老年人往往心血管脆弱，过度大笑也就容易引发疾病。“乐极生悲”也同样是现实中会发生的事情。

虽然大笑健身很容易入门，但是中老年人想

要跟风的时候也要三思，首先要看看自己有没有不适合大笑疗法的潜在疾病。网络上曾经红极一时的魔性减肥舞蹈“甩肚子”，通过剧烈甩肚子的运动，可以迅速减肥。很多人不考虑自身情况就跟风跳，有的人直接跳伤了。后来有骨科医生和健身教练都先后表示，这种舞蹈很大程度会伤害脊椎，就算甩掉了肚子，也可能会带来一大堆的脊椎问题。

所以中老年朋友想要加入大笑健身之前，还是得了解自己自身情况，量力而行。

自己开心笑 千万别扰民

享受“大笑健身”，关键在于两点，一是要保持乐观开朗的心情，内心阳光明媚，才会有外在的笑声不断；二是要有互动谈话的对象，正所谓独乐乐不如众乐乐，一群人在攀谈中时不时引发的开怀大笑更能让笑声持久，让健身见效。但是在享受大笑的同时，也要考虑周围人的感受。

沈阳市苏家屯区的这支队伍放声大笑时，也是公园晚上人流密集的时候，被笑声吸引过来的市民表情各异，有的人站在一旁跟着咧嘴笑，有的市民表情严肃，觉得笑声很

恐怖很尴尬，甚至扰民。

这还是在公园里，试想一下，如果是在距离小区很近的公共领域，当一群老人在夜色笼罩下时不时地发出一阵阵笑声，对于路过的行人难免会造成惊吓，而且长期如此对附近居住的业主又何尝不是一种“噪音干扰”，这就有可能与音乐声音过大的广场舞一样，产生各种矛盾。

想要通过“大笑”来实现健身要把好分寸，做到既不扰民，也不自伤，如此才能笑得健康、笑得长远。

辽沈晚报记者 王冠楠

