

## 法窗小品

## 大笑吧，讓我們遠離病痛！

楊崇森\*

司法人員責重事繁，復因交友受限，缺少娛樂，輒易影響身心健康。爰將拙作一文送登貴刊，冀供未來司法人員調劑身心之一助。 作者識

古人說：「最能笑者最健康，最樂觀者最長壽」。俗話說：「笑一笑，十年少；笑十笑，百病消。」又說：「一天笑三笑，醫生要上吊。」「一個小丑進城勝過一打醫生」。科學家說：「樂觀是養生的唯一秘訣。」

事實上，笑的效用遠超過我們一般的預料與了解。人一笑，橫隔膜就上下移動。不知不覺作了複式呼吸。如此使橫隔膜上下劇烈使用結果，首先可改善血行。使血液循環至全身。如此活血結果，會產生防止老化、血糖值下降…等效果。

今日科學早已證實當人快樂時，腦子會分泌化學物質安多芬（endorphins）與安可發靈（enkephalins），前者可增加體內T細胞（淋巴球）的產量（相當增加警衛軍隊數目）；後者可增加T細胞，戰勝癌細胞的力量（即使它武功高強），並使活潑有效的T細胞數量為之增加。

笑能刺激呼吸系統和血液循環，緩解關節疼痛，預防從感冒至癌症等許多病症的發生，笑還可以緩解緊張情緒，提高抗病激素水平，增強免疫系統功能。

事實上，即使健康的人，人體一天也會產生三千至五千個癌細胞，所幸人體內有一種叫做NK細胞，替人發現並破壞癌細胞。它能蠶食癌細胞，破壞細胞膜，將癌治好。如此NK細胞抑制或防止癌之發生。在人多笑之後，其他各種免疫細胞群也會活化起來，免疫力全體上升。但如心情不好，壓力和憤怒、不安等…各種原因使笑消失時，則NK細胞等免疫細胞作用變弱，癌與各種疾病易於發生。說來令人覺得不思議的事，就是細胞宛如人一樣，也有豐富感情。當我們憂鬱或悲傷時，這些細胞的作用也

\* 楊崇森係紐約大學法理學博士，曾任中央圖書館館長、高教司司長、中央標準局局長、中興大學法研所所長、台灣省民政廳副廳長、財政部及法務部信託法起草小組召集人（信託法原起草人）。現任兩岸仲裁人、銘傳大學講座教授。



會下降。這是日本「笑的療法」第一人伊丹醫師深刻的話。人類的腦有正常活潑運作的複雜免疫系統，宛如機場的管制塔一樣。伊丹醫師曾作了有名「大花月」之笑的實驗，引起國內外的重視。笑時自大腦大量分泌快感物質恩多芬，它會使NK細胞大量繁殖活性化。笑正是NK細胞之榮養源。又大笑時，壓力物質可吉曹會分解，由尿中排出。在另一方面，免疫細胞所受領的氧氣會增加，使NK細胞之作用活性化，從而可提升生命力。笑與放鬆可使副交感神經活性化，使鎮壓興奮之神經荷爾蒙分泌，攻擊體內癌細胞之淋巴球增加。

按對付癌症，目前雖有三大療法，即抗癌劑、放射線及手術，但它們都徹底削弱病人的免疫力。抗癌劑最大攻擊目標是病人之造血功能，減少紅血球，致人惡性貧血。放射線療法也削弱人體的造血功能。至於放射線，比抗癌劑更激烈攻擊免疫細胞。

據說發現替我們殺死癌細胞的killer（NK細胞），是大約三十年前日本東北大學免疫學者千頭博士。醫學研究已明確知道：killer細胞（NK細胞）在預防與治療癌症上，具有重要的作用。世界上還沒有學者能否定其真實。不過這killer細胞雖然是殺死癌細胞的兵士。但它的攻擊力會隨著主人之心情也會起起落落，發生變化。若主人意氣風發，則兵士也士氣昂揚；反之，如主人意志消沈，則兵士也士氣低落。所以維持愉快樂觀的心情，時常設法大笑，對維持健康，防制癌症，非常重要。

德國柏林大學笑容學教授西克爾表示，大笑對身體的益處以前被人忽略。大笑時身體會有80組肌肉抽動，是一種非常健康和有益的運動。他指出，一個人大笑時肩膀會聳動、胸膛搖擺、橫膈膜震蕩，甚至於會令人抽搐、血壓亦上升、血液含氧量于呼吸加速時增加，而更重要的是腦部會釋放出一種化學物質，令人感到心曠神怡，實在是最佳的天然藥物。他說，大笑過後，血壓會回降、減少分泌令人緊張的荷爾蒙，免疫系統亦會增強。

有人整理歸納結果，認為笑具有下列十各種生理功能：

1. 大笑一分鐘，全身可放鬆47分鐘。
2. 笑是最好的體操，微微一笑牽動面部13塊肌肉，哈哈大笑，面部、胸部、腹部的肌肉都一起運動。
3. 笑能吸進更多的氧氣，排出更多的廢氣，保持呼吸通暢，促進新陳代謝。
4. 笑能加速血液循環，增強心血管功能，使局部和整個身體供血充足。
5. 笑能對人的心理活動有正面的影響，調節大腦神經的功能，消除我們緊張的情緒，還可解除疲勞，驅除憂慮、煩惱和不快。

6. 笑能促進食慾，增進睡眠。
7. 笑能使人心情開朗，精神振奮，頭腦清醒，有利于身心健康。
8. 笑不僅是積極情緒的催化劑，而且是治療某些疾病的良藥。
9. 笑能刺激大腦產生一種激素——內啡肽的釋放，內啡肽是存在腦和神經組織裡的生生物質，這種物質類似嗎啡，具有鎮靜和歡愉作用，是天然的鎮靜劑和麻醉劑。
10. 笑，已成為醫治許多種疾病的方法。

據說笑也有改變遺傳因子的之力量，它是大自然賦予人類最大治癒力。專家說它的力量，非地球上任何醫藥品所能比擬。難怪古代希臘醫聖波古拉底斯也說過：「人不問是誰，都有一百個名醫」之自然治癒力。即指出人體內有自備之治療力量，而醫師之任務只是補助性質。

由於笑的奇妙功用，美國已成立了微笑俱樂部，也有稱為世界笑旅（World Laughter Tour）的民間團體。目的在對癌症病人和其他健康支援group推廣笑的效用。它們與其他支援團體合作，包括提升笑療法之指導者之技術水準。對支援group之參加人，病人、其友人、家屬提供「笑之療法program」，同時派遣笑療法的專家對各地笑之同好會，就笑的治療提供指導。

台灣也有笑笑功與推廣團體。此外世界上甚至有搞笑諾貝爾獎，鼓勵特殊有創意的人。搞笑諾貝爾獎雖有其戲謔成份，但得主中不乏有創意的科學實驗設計。在加拿大有幽默博物館，據說它們的蒐藏非常有趣，富於創意，可使人發出會心的微笑，可見笑對人類身心的重要性。

自然界所有動物都沒有笑的功能，只有人類才有這種功能，若人類不好好利用，豈非糟蹋天物，可惜之至！四川某名剎在彌勒佛前有一個有名的對聯：「笑口常開，笑天下可笑之事，大肚能容，容世間不可容之事。」唐代名詩人白居易也有一首有名的詩：「蝸牛角上爭何事，石火光中寄此生；是富是貧且歡樂，不開口笑是痴人。」因此我們要遇事想得開，遇事看得透，遇事放得下，即使遇到不得意事，也要一笑了之；而且要隨時設法大笑，讓我們遠離病魔！