

星島日報健康專欄《保健至專》- 笑助身心平衡

周幽王烽火戲諸侯，為博褒姒一笑，可謂不惜代價。美人笑容當然賞心悅目，其實，常人多掛笑臉亦有很多益處。美國洛馬林達大學的李伯克博士就曾對「笑」作出研究，結果顯示快樂與健康之間有着緊密的聯繫。研究指，同一段時間內，其中一組志願接受研究者看完二十分鐘喜劇後，他們的壓力激素、血壓和膽固醇都大幅下降。笑的時候胸肌得到擴張，可令肺活量增加，促進肺部呼吸功能。同時笑也可促進橫膈膜的升降，以及內臟器官的活動，增進食欲。

情緒方面，笑能放鬆肌肉及增加內分泌

「安多芬」，令人歡欣愉悅，同時消除緊張、焦慮和減輕壓力，降低心臟病發風險。在社交方面，笑能予人親切友善的感覺，配合溝通，可融化人與人之間的隔膜。況且笑容可隨身「攜帶」，對身心皆有實際裨益。人生充滿高低起伏，愁也一天、樂也一天，何不善用笑容帶給我們的好處，迎接每天的挑戰。

青山醫院精神健康學院資深護師楊綺薇

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2011-01-31)

笑助身心平衡

周一：精神科/視光學

保
健至專

周幽王烽火戲諸侯，為博褒姒一笑，可謂不惜代價。美人笑容當然賞心悅目，其實，常人多掛笑臉亦有很多益處。美國洛馬林達大學的李伯克博士就曾對「笑」作出研究，結果顯示快樂與健康之間有着緊密的聯繫。研究指，同一段時間內，其中一組志願接受研究者看完二十分鐘喜劇後，他們的壓力激素、血壓和膽固醇都大幅下降。笑的時候胸肌得到擴張，可令肺活量增加，促進肺部呼吸功能。同時笑也可促進橫膈膜的升降，以及內臟器官的活動，增進食欲。

情緒方面，笑能放鬆肌肉及增加內分泌「安多芬」，令人歡欣愉悅，同時消除緊張、焦慮和減輕壓力，降低心臟病發風險。在社交方面，笑能予人親切友善的感覺，配合溝通，可融化人與人之間的隔膜。況且笑容可隨身「攜帶」，對身心皆有實際裨益。人生充滿高低起伏，愁也一天、樂也一天，何不善用笑容帶給我們的好處，迎接每天的挑戰。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
資深護師楊綺薇

註：明日由香港中文大學
耳鼻咽喉頭頸外科學系教授唐志輝主理