

## 「談笑風生」話健康

◎林口長庚麻醉部婦幼麻醉科主任 黃樹欽

古今多少事，都付笑談中。顧名思義，「談笑風生」意謂言談之間，充滿風趣；由此推之風生就是風趣橫生。在言談歡笑聲中，產生許多幽默風趣之趣事，當然對身體健康就有莫大的影響了！

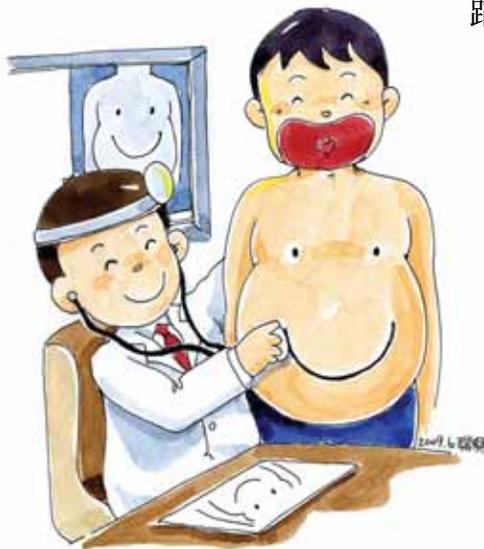
每天咯咯的大笑，可以預見醫師遠離我（A chuckle a day keep the doctor away），什麼事情（人、事、物、情境、狀況）使你愉快？不論是中特獎賺大錢、名利雙收，或是宗教信仰的知足常樂，皆會令你笑口常開。小孩的慾望很少，容易滿足，無論是在嬉戲，往往自得其樂，或會興高采烈，笑聲不斷。

我們聽到笑話、閱讀溫馨小品、一篇好文章、有趣的漫畫、童話故事或看到可笑的卡通、寵物滑稽的動作與舉止等，在在發出會心一笑或哈哈大笑、仰天長嘯、笑破肚皮、破涕為笑、啼笑皆非，同儕間的竊笑、嘲笑與打諢說笑、

哄堂大笑、喜極而泣或哭笑不得時有所聞；但七情六慾（註）嬉笑怒罵等各種情緒，人之常情、個性使然，悉聽君便而產生不同的反應。

有報告分析大笑可以降低骨骼肌的緊張度（skeletal muscle tone）及其他肌肉層的放鬆，正如同有氧運動可以刺激心跳及血液循環。不論你是撫掌大笑，臉部精細肌肉群、胸部、腹部及肢體等部位之動作投射各有差異，有人是暗自發笑、捧腹大笑、眉開眼笑、笑顏逐開、捶胸頓足、手舞足蹈甚或笑得嗓子都啞了。

另一報告則是指幽默與大笑（humor and laughter）包含了許多健康方面的好處：包括可以改善免疫功能，增加對疼痛的耐受度及紓解生活壓力，有益人體健康。幽默治療及團體大笑以及自我尋找開心樂趣事情，對身心靈皆是具有正



面的療效。正如同最近流行的印度笑瑜伽，張開嘴巴、露出門牙、睜大眼睛、擠眉弄眼或扮鬼臉、大聲哈哈，無論是假笑或真笑，震動你的五臟六腑，達到紓壓解悶的目的，還可以對抗憂鬱。筆者有時作腹部丹田運氣之假笑，如此傻笑，心情也爽朗起來了，心花怒放。如何偷得浮生半日閒，珍惜片刻之歡愉，是你我需要主動去尋找的。

曾見溫柔體貼的丈夫，在手術等候室安慰妻子及講冷笑話，逗她發笑，以減少術前憂慮及紓壓。手術室經常遇到某位眼科小姐笑臉迎人，她平易近人，好像沒有憂慮，時常開懷大笑，心寬體胖。周遭或單位內常會碰到某些甘草人物或愛搞笑之輩，生活或職場中實在需要此類開心果人物的滋潤。情人眼裡出西施、含情脈脈、巧笑倩兮，二人世界，兩小無猜。但筆者觀察到有時小情侶鬥嘴，一方會利用各種方法取悅逗笑對方，破顏微笑，氣消了，繼續下次的打情罵俏；若一方仍不接受隱氣吞聲，還在生氣不高興，最終必成怨偶。筆者突發奇想，若能知悉武俠小說中所謂笑穴位置，在適當時機點對方笑穴，令其開懷大笑宣洩一下也很不錯呢！最近看電視及網路見到一位牙牙學語的嬰兒，用口咬住他的小哥右手指，痛得小哥哥大喊「查理咬我！」小嬰兒無辜的笑容，實在好笑。

全世界經濟大海嘯，台灣也受到波及，大環境惡化，貧富皆遭殃。企業主周轉不靈、個人投資失利、失業苦惱、疾病纏身、坐困愁城，哀莫大於心死，身心症及憂鬱症的病人增加了；但山不轉路轉，路不轉人轉，天無絕人之路，不到最後，永不輕言放棄，歹日子苦日子總得過下去；互相取暖打氣，振作圖強、共體時艱。人生苦短，浮生若夢，

與其鬱鬱寡歡，不如把握當下，不要浪費任何時間，若能寄情琴棋詩畫擇一興趣更為上策，心態心理的轉化而矣。但有些末期癌症患者一臥不起、氣若柔絲，那能奢求其擠出笑容？他們似乎是無望地等待最後的一刻。作為醫師的我們，經驗告知絕大部分這類病人是受到癌痛之苦及情緒低落。有誰聽過臨終病人是笑死的呢？猶記得數年前筆者的表姊患卵巢癌，北上前來林口長庚手術。開刀探查，癌細胞早已侵蝕腹部各處組織，只能切除最大的腫瘤以緩解腹部的脹痛及不適，再作後續的化療及其他保守治療。每次探視，以前時常笑容可掬，現在則是強顏歡笑、愁眉苦臉、奄奄一息，現在已登極樂世界；如今想起不勝唏噓、感嘆奈何。鑑於人性臨終的尊嚴與安寧照護的觀念，實在需要當政官員的前瞻政策與重視（如尖端醫療及保險給付等，讓臨終病人無牽掛、無痛苦的安詳含笑入地）。我們登高一呼，應正視此一問題的重要性。

上司或同事若是不苟言笑，一付臭臉誰人愛，往往成為壓力源，弄得氣氛僵化；與滿面笑容有親和力的人相比，真有天壤之別。若能人人臉帶笑容，言談之間大家變得愉快，這種樂觀的態度可以互相感染。樂觀是生活的態度，選擇快樂的路，帶著微笑大步向前走！請你謹記談笑風生的道理。你今天笑了嗎？（Have you laughed today?）呵呵，哈哈，嘻嘻！保持微笑，你會獲得更正面的健康人生。

註：

佛家的七情六慾是：

七情：喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲。

六慾：色慾、形貌慾、威信姿態慾、言語音聲慾，細滑慾、人想慾。☯