

笑是治病的良药



[笑是治病的良药 下载链接1](#)

著者:诺曼·卡森斯

出版者:

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787807026990

有这样的人。

他49岁时身患绝症，康复的几率只有1/500，医生断定他只有几月的活头，他却离开了医院，不吃药、不打针，自己用最简单的方法治好了不治之症。

还是这个人，他54岁的时候突发广泛性心肌梗死，生命垂危，他用同样的方法再次战胜了病魔，并活到75岁。

这位传奇的英雄人物就是诺曼·卡森斯，美国当代著名作家、评论家和社会活动家，他使用的方法就是大笑。

西方医学界也开始反思那种“冷冰冰”的医疗模式，越来越重视情绪的疗效。英国伦敦一家医院为前来看病的孩子推出了一套别具特色的“欢笑疗法”。他们专门请来一帮喜剧演员，让他们化装成滑稽的小丑，逗孩子们笑，以求“笑到病除”。据说，“欢笑疗法”十分奏效。现在这家医院的人气迅速上升，孩子们都念念不忘那儿的“小丑”医生，还形象地把医院叫做“小丑医院”。美国堪萨斯市也开办了一家幽默医院，其中一半的工作人员被称为“幽默大师”。医院的处方包括：观看喜剧电影电视、听幽默故事和阅读幽默图书等。收治的对象主要是身心疾病与神经症患者，还有晚期肿瘤病人，据说疗效特佳。

目录

序

第一章 身体的智慧

第二章 安慰剂，体内医生的信使

第三章 心旷神怡，医生远离

第四章 疼痛不是终极敌人

第五章 走向整体健康之路

第六章 从三千名医生那里学到的

第七章 信念是最强有力的药物

最后的话

关于作者

作者介绍:

诺曼·卡森斯 (Norman Cousins)，美国当代著名评论家、作家、社会活动家、世界和平运动的倡导者，享有崇高的声誉。1935年起，卡森斯任《星期六评论》编辑，1942年后担任主编，直到1972年。在他的领导下，该杂志的知名度日益提高，订阅量也从20000份上升到了650000份。卡森斯还是国际笔会美国中心副主任，曾率领总统级使团出访前苏联、中国等国家。

目录:

[笑是治病的良药_下载链接1](#)

标签

心理健康

心理学

身体自愈能力

健康休闲

评论

疾病不是一件值得好笑的事，然而它也许应该是。欢笑是体内活动的一种形式，使我的器官来回运动，加强了呼吸。

一句话是精神的力量，求生的意志对人体在对抗疾病中发挥的作用，是一本讲述身体自愈能力的书籍，浅显易懂，只适合平时消磨时间就行了，不苛求。一般一两天就可以看完。

[笑是治病的良药](#) [下载链接1](#)

书评

[笑是治病的良药](#) [下载链接1](#)