

長壽秘方六種 (中國醫生的看法，可以挑幾項試試)

國際會議上定出了 6 種保健品：第一綠茶；第二紅葡萄酒；第三豆漿；第四酸奶；人家不提牛奶，你注意啦；第五骨頭湯；第六蘑菇湯。最近北京市普查工作剛結束，其中人民的健康情形得了兩個冠軍，一是高血壓冠軍；一是高血脂冠軍。

中國死亡率最高的是 30 至 50 歲的人。國際標準壽命等於成熟期的 5 至 7 倍者為長壽。人的壽命應該是 100 至 175 歲。為什麼都沒有達到呢？不重視保健，而且不聽保健。現在絕大多數是病死的，很少數是老死的。聯合國表揚日本，因為他們的壽命是世界冠軍。女性的平均壽命是 87.6 歲，中國 50 年代是 35 歲，60 年代是 57 歲，現在是 67.88 歲，距離日本整整差 20 歲。日本的先進經驗是以社區為單位，每一個月講一次保健課，如果沒有來聽就必須補課。中國沒這制度，誰愛聽就聽，不聽拉倒。

我在醫院工作了 40 年，絕大部分人病死是很痛苦的。聯合國提出個口號：“千萬不要死於無知”，死於無知很冤枉。知識分子平均年齡 58.5 歲，按這個數字，我想不算學前教育，小學 6 年，中學 6 年，醫科大學 8 年，碩士 3 年，博士 3 年，博士後 3 年，都學完後到點了，根本不能幹什麼了，很多科學家沒超過這個年齡。

我在美國斯坦福見到了張學良將軍，在紐約參加了他的 100 歲壽辰。一進門見到他就大吃一驚，他眼不花，耳不聾，很多人問他：“少帥您怎麼活這麼久”？他回答很明確：“不是我活得久呀，而是他們活得太短了”。這句話的意思是，你活得短，還嫌我活得長。這情景我一直到現在還記得很清楚。

對保健一無所知，工作也做不好，因為我們天天處在不健康狀態。我見過很多人，宋美齡我在長島見過，他們都活得很長，都是 100 多歲。他們能活，我們為什麼不能活？維多利亞開會有個宣言，這個宣言有三個里程碑，第一個叫平衡飲食，第二個叫有氧運動，第三個叫心理狀態。這三個里程碑國際上都知道。

地球人的平均壽命 70 多歲，中國是 67.88 歲，還沒有達到平均壽命。而有很多人已經創造記錄了，據我所知，英國有個叫霍曼卡門今年已經 209 歲了，經歷了 12 個王朝，如不信我，可以告訴你個電話號碼。還有個羅馬尼亞老太太今年 104 歲，更奇怪的是她 92 歲時生了個胖娃娃。人家能活，我們湊合活著，你能湊合得了嗎？

平衡飲食也許有人早就認為保健有什麼好聽的，還不是早起早睡身體好！所謂平衡飲食，有飲、食二大類。先說飲食的第一個問題，“飲”的問題。我在北大時問學生，什麼飲料最好？學生異口同聲回答：“可口可樂”。什麼叫保健品，大家要知道，它得是能治療疾病的。到現在我們中國人絕大部分都不知道什麼叫保健品。

國際會議上定出了 6 種保健品：第一綠茶；第二紅葡萄酒；第三豆漿；第四

酸奶；人家不提牛奶，你注意啦；第五骨頭湯；第六蘑菇湯。為什麼提蘑菇湯？因為蘑菇能提高免疫功能。一個辦公室有人老感冒，有人老不得病，什麼原因？就是免疫功能不一樣。喝蘑菇湯能提高免疫力。

那為什麼提骨頭湯呢？骨頭湯裏含琬膠，琬膠是延年益壽的，所以現在世界各國都有骨頭湯街，而中國沒有。不要小看骨頭湯，它能延年益壽，因為有琬膠。為什麼提酸奶？因為酸奶是維持細菌平衡的。所謂維持細菌平衡是指有益的細菌生長，有害的細菌消滅，所以吃酸奶可以少得病的。

牛奶本身我們不否定它的作用，但跟酸奶比起來差得很遠。現在很多人喝茶，但年輕人不喝。很多人喝紅茶。紅茶加麵包在歐洲流行過，但現在不喝了。大家知道，紅茶加麵包沒有一點保健作用。綠茶為什麼有保健作用呢？原來綠茶裏面含有茶坨酚，而茶坨酚是抗癌的。還有人喝茉莉花茶，我問他為什麼喝茉莉花茶？他的答復很簡單：“它很香”。我說你要是為了香，我建議你喝香油。我們不是為了香，而是怕得癌症。

日本普查 40 歲以上的人沒有一個體內沒有癌細胞的。為什麼有人得癌症，有人不得，就是跟喝綠茶有關係。如果你每天喝 4 杯綠茶，癌細胞就不分裂，而且即使分裂也要推遲 9 年以上。所以在日本小學生每天一上學就喝一杯綠茶。綠茶裏含茶坨酚，它是抗癌的，在所有的飲料裏綠茶是第一的。茉莉花茶沒有一點保健作用，只是香而已。

第二請注意，綠茶裏含有氟。古代曹雪芹寫紅樓夢時說賈府的人吃完飯拿茶漱口，而蘇東坡也有記載，他每次吃完飯拿中下等茶漱口，目的是堅固牙齒。他不知道是氟的作用，日本人現在搞清楚，它不僅能堅固牙齒，還能消滅蟲牙，消滅菌斑。飯後 3 分鐘，牙齒的菌斑就要出現。現在我們很多人牙齒不好，不但不拿茶水漱口，連白水都不漱，問題在哪裡不知道。現在有人 30 歲就開始掉牙，50 歲牙就全掉了。如果牙齒好，你當然長壽啦。你拿茶水漱口就把菌斑消滅了，而且堅固牙齒。到了老年，你牙齒堅固，不得蟲牙。

第三個，綠茶本身含茶甘甯，茶甘寧是提高血管韌性的，使血管不容易破裂。醫院每死 4 個人就有 1 個是腦出血。腦出血沒法治，就怕生氣，綠茶第一抗癌，第二能堅固牙齒，第三腦血管不易破裂。

歐洲他們天天都喝一點紅葡萄酒，紅葡萄的皮上有種東西，叫“逆轉醇”。它整個是抗衰老的，還是抗氧化劑，常喝紅葡萄酒的人不得心臟病。第二它可以幫助防止心臟的突然停搏，我們叫猝停。什麼情況下心臟可以停搏，第一原來有心臟病的，第二有高血壓的，第三跟食物有關係。過大、過硬、過粘、過熱的食物可以使心臟停搏，血脂高可以使心臟停搏。

有一個 20 歲的小夥子，他抽出來的血是泥狀的，非常危險。我們問他，他說吃得太好了。不是你吃得太好，而是吃得太不合理了。我們有個病例，一個人在街上買了個大年糕，又硬、又粘、又熱，跑回家一進門就讓老太太快點吃，別涼了，老太太剛吃幾口就咽氣了。他背著老太太往醫院跑，到醫院我們問他怎麼回事，他說剛給老太太年糕吃的。這不屬於無知是什麼？沒搶救過來。老太太在

家呆得好好的，沒事吃什麼年糕呀，吃完年糕心臟停搏了。現在國際上一再強調，過大、過硬、過粘、過熱就會使心臟停搏。

紅葡萄酒還有個作用是能降血壓、降血脂。世界衛生組織說的是“戒煙限酒”，沒說不讓喝酒，而且酒的限量也說了：葡萄酒每天不超過 50~100 毫升，白酒每天不超過 5~10 毫升，啤酒每天不超過 300 毫升。如果你超過這個量是錯誤的。白葡萄沒有逆轉醇，你是白吃了。

所以有錢的喝紅葡萄酒，沒錢的吃葡萄不吐葡萄皮一樣保健。全世界的長壽地區都在無錢地區，第一是巴基斯坦的埃爾汗，第二是蘇聯的阿塞拜疆，還有厄瓜多爾的卡拉汗，這些都是無錢地區。有錢的天天泡在宴席裏，雞鴨魚肉，上下一般粗，將軍肚。我調查了，這樣的人極少活過 65 歲的。

早上鍛煉很危險，早上起來，人的生物鐘規律是體溫高、血壓高，而且腎上腺素比晚上高出 4 倍，如果你激烈運動，就很容易出事，容易出現心臟停搏。我們不反對早上散步、做體操、打太極拳、練氣功。

但是如果中老年人早上激烈運動，搞長跑，爬香山，有百害無一利，而且死亡率是很高的。人體需要弱鹼。什麼是弱鹼？蔬菜、水果。凡是發達國家，凡是健康國家都是蔬菜、水果消耗最大。清朝，有 13 個皇帝，同治 19 歲死的，順治 23 歲，咸豐 31，光緒 38，但有一個乾隆活了 89 歲，他特別會保健，皇帝裏他是冠軍。我們查了他的檔案，第一，他特別好運動，第二他吃蒸發糕，粗細糧搭配，第三這人好旅遊，最有名的就是三下江南，所以他活了 89 歲。我們調查了 818 個和尚，30%以上的和尚有 90 歲以上，最小的一個 65 歲。

而亞洲金字塔最好。什麼叫亞洲金字塔？那就是穀類、豆類、菜類。我很佩服麥當勞，人家一年拿走我們 20 多個億，為什麼叫它垃圾食品，就是因為它是一種偏激食品，不符合我們的飲食習慣。

“穀”，人家在國際會議上從來不提大米、白麵，也不提麥當勞。穀類裏第一提的是老玉米，說是“黃金作物”。老玉米的來歷，美國醫學會作了個普查，發現原始的美國人、印第安人沒一個高血壓，沒一個動脈硬化。原來是吃老玉米吃的。後來發現老玉米裏含有大量的卵磷脂、亞油酸、穀物醇、VE，所以不發生高血壓和動脈硬化。從此以後，美國就改了，美洲、非洲、歐洲、日本、香港、中國的廣州，早上都吃玉米羹了。現在許多人吃卵磷脂幹嘛？就是希望不得動脈硬化。但是他不知道老玉米裏含得最多，不用多花錢。

我今年 70 多歲了，體力充沛、精神飽滿，嗓音洪亮、底氣十足，而且臉上沒有皺紋。什麼原因？喝玉米粥喝的。

“穀”的第二是蕎麥。為什麼提蕎麥？現在人都“三高”，即高血壓、高血脂、高血糖。蕎麥是“三降”，它降血壓、降血脂、降血糖。蕎麥裏含有 18%的纖維素，吃蕎麥的人不得胃腸道癌症，直腸癌、結腸癌都不得。我們坐辦公室的人，得病有 20%是直腸癌、結腸癌。

“穀”的第三是薯類，白薯、紅薯、山藥、土豆。這類東西是在國際會議上提出來的。為什麼？原來它“三吸收”：吸收水份，吸收脂肪、糖類，吸收毒素。

吸收水份，潤滑腸道，不得直腸癌、結腸癌。吸收脂肪、糖類，不得糖尿病。吸收毒素，不發生胃腸道炎症。“穀”裏面還有燕麥，國外早就知道，中國很多人不知道。你要是血壓高，一定要吃燕麥，燕麥粥、燕麥片。它能降血脂、降血壓。能降甘油三脂，使你的血脂降下來。“穀”最後一個是小米，《本草綱目》已經說明白了，小米能除濕、健脾、鎮靜、安眠，有這麼大好處你不吃！

現在很多坐辦公室的人睡不著覺，得抑鬱症、神經官能症，吃安定 2 片、4 片、6 片，已經有人吃 8 片還睡不著。北京日報頭版登出來“安定並不一定安定”。我在農村普查過，那些老頭老太太們不知道什麼叫失眠，躺在床上就呼呼睡。我仔細觀察了，人家是喝小米粥喝的。早上一碗玉米粥，精神煥發，晚上一碗小米粥，呼呼大睡！你要明白，食療重於藥療，這是李時珍說的，所有李時珍寫的本草綱目全部都是食物。

我們為什麼不拿食物解決問題，非得吃藥！十藥九毒。我反對亂吃藥，我主張吃藥“短、平、快”。短時間吃藥，吃平安藥，快速停藥。普查結果中國老百姓缺乏優質蛋白。為什麼？我們現在的藥費比美國高十倍，但我們的身體不如人家。

中國衛生部提出“大豆行動計劃”，內容是“一把蔬菜一把豆，一個雞蛋加點肉”。一兩大豆的蛋白等於二兩瘦肉，等於三兩雞蛋，等於四兩大米，美國把每年的 8 月 15 日定為全國的“豆腐節”。他們不缺優質蛋白，他們認為大豆是營養之花，豆中之王。大豆中起碼有 5 種抗癌物質，特別是鈞黃酮，它能預防、治療乳腺癌，但只在大豆中才有。

牛奶好還是豆漿好？聯合國國際會議上說，牛奶裏含的是乳糖，而全世界有 2/3 的人不吸收，在亞洲黃種人中有 70% 不吸收乳糖，有人牛奶是喝了，但並沒有吸收多少。對牛奶吸收量最大的是白種人。

豆漿有什麼優點？豆漿裏含的是寡糖，它 100% 吸收。而且豆漿裏還含有鉀、鈣、鎂等，鈣比牛奶含量多。牛奶裏沒有抗癌物質，而豆漿裏有 5 種抗癌物質。其中特別是鈞黃酮專門預防、治療乳腺癌、直腸癌、結腸癌。

國際會議上第一個提的菜是胡蘿蔔。為什麼提胡蘿蔔？我國本草綱目裏寫的是養眼蔬菜。晚上看不到東西，特別是夜盲症，吃了就好。它保護粘膜的，長期吃胡蘿蔔不容易得感冒。美國人認為胡蘿蔔是美容菜，養頭髮、養皮膚、養粘膜。常吃胡蘿蔔的人確實從裏往外美容。

在烏魯木齊時他們請我吃餃子，是胡蘿蔔餡的，他們起名叫俄羅斯餃子，我吃完後覺得很美。第一，它養粘膜，不容易感冒；第二，它健美；第三，它有點抗癌作用，而且對眼睛特別好。歐洲已經有胡蘿蔔糕點了。胡蘿蔔還不怕高溫，多高溫度營養也不受損失。

“菜”中第二提的是南瓜。它刺激維生素細胞，產生胰島素。所以常吃南瓜的人不得糖尿病。“菜”中應該提的還有苦瓜。它雖苦，但分泌胰島素物質，常吃苦瓜的人也！不得糖尿病。

蕃茄，就是西紅柿。在美國，幾乎每個家庭都種蕃茄、吃蕃茄，目的是不得

癌症。吃西紅柿不得癌症，你知道嗎？不得子宮癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、前列腺癌。西紅柿不是隨便吃的，有人說，洗洗就生吃嘛。還有人切片放白糖，再喝點啤酒。如果是這麼吃的，我告訴你，白吃了！不抗癌。

西紅柿裏面有個東西叫蕃茄素，它和蛋白質結合在一塊，周圍有纖維素包裹，很難出來。所以必須加溫，加溫到一定程度才出來。我告訴大家，西紅柿炒雞蛋最值錢了。還有蕃茄湯，或西紅柿雞蛋湯也是好的。生吃西紅柿不抗癌，請大家注意。

還有大蒜。大蒜是抗癌之王。原來是必須先把它切成片，一片一片的薄片放在空氣裏 15 分鐘，它跟氧氣結合以後產生大蒜素。大蒜本身不抗癌，大蒜素才抗癌，而且是抗癌之王。如果不按我的方法，那是白吃了。大蒜有味不用怕，吃點山楂，嚼點花生米，再吃點好茶葉就沒味了。

血稠的人叫高凝體質。高凝體質的人加上高凝食物，所以過年時心肌梗死的人特別多，年齡不限。有的大夫告訴你吃阿司匹林可以使血不粘稠，不得心肌梗死。但後果是吃阿司匹靈會眼底出血，歐洲人不吃阿司匹靈吃黑木耳。黑木耳有兩個作用，其中一個是使血不粘稠。黑木耳的作用是美國心臟病專家發現的，他得了諾貝爾獎。什麼樣的人是高凝體質？答案是矮、粗、胖的人，特別是更年期的女同胞。而且血型 AB 的人更容易高凝血稠。還有脖子越短越容易高凝血稠。如果給你吃花生米，千萬不要吃，實在要吃，把皮剝了吃。花生皮沒有營養，它只能治血凝片，提高血小板，止血用的。

雷根總統曾經一次被槍傷，還得了一次惡性腫瘤，他那麼大歲數，現在還活著，只是得了老年性癡呆症，那是花粉在他身上起了很大作用。武則天，慈禧太后也吃花粉。花粉是植物的精子，它孕育著生命，營養最豐富，在植物裏是最好的東西。大家不要在街上買花粉，街上賣的花粉有硬殼，沒有破壁。

破壁要有高科技處理。第二，花粉是野生的，容易污染，要消毒。第三，它是蛋白質，必須脫敏。花粉必須具備這三條才能用：處理、消毒、脫敏。花粉在日本用得最厲害，不管多大年紀的人都用它美容。法國的模特兒沒一人不用它。

文獻記載，花粉治癒率 97%。如用花粉治不好，藥也解決不了，最後腎功能衰竭，尿血，然後腎腫瘤。所以要早點治而不要等到腎功能衰竭。

還有一個胃腸道紊亂，女同胞多，習慣性便秘。很多人吃瀉藥而很容易得直腸癌、結腸癌。花粉有個名字叫腸道員警，吃了花粉以後，員警可以維持腸道秩序。第三它健美，維持體型。

吃四條腿的不如吃兩條腿的，而吃兩條腿的不如吃多條腿的。這個概念在歐洲不一樣，你如果參加宴會，要注意，假如有牛肉，又有豬肉，應該吃豬肉。牛肉的問題太多，第一有瘋牛病，第二有口蹄疫，第三有不良膽固醇。如果有豬肉又有羊肉，吃羊肉；有羊肉又有雞肉，吃雞肉；有雞有魚，吃魚；有魚有蝦，那吃蝦呀。

動物越小蛋白越好。國際會議上說跳蚤的蛋白最好。跳蚤別看它那麼小，它可以跳 1 米多高。要是蝦來了我就吃兩口蝦，這兩口比你一肚子牛肉的蛋白都要

多。魚容易普及，魚肉蛋白 1 個小時就能吸收，吸收率為 100%，而牛肉蛋白 3 小時才吸收。魚對老年人尤其是身體虛弱的人特別合適。當然蝦比魚還好。特別要吃小魚、小蝦，特別要吃全魚（連頭帶尾），因為有活性物質，而且活性物質在小魚、小蝦的頭部和腹部。要買就買小魚小蝦，而且吃全魚全蝦，吃東西要掌握量，不是越多越好。

要吃 7 成飽，一輩子不得胃病，吃 8 成飽最多了，若吃 10 成飽，那 2 成沒有用，是廢物。0.618 黃金分割：副食 6 主食 4；粗糧 6 細糧 4；植物 6 動物 4。海藻，而且是螺旋狀的，起名叫螺旋藻。1 克等於 1000 克各種蔬菜的綜合。當時只有皇帝皇后、奧林匹克冠軍吃，別人吃不著。而且是鹼性食品。

我告訴大家，日本為什麼是長壽世界冠軍，他們一年消耗 500 噸螺旋藻，8 克螺旋藻就可以維持生命 40 天。現在的太空食品，沒有帶包子大餅的，全都是螺旋藻。它對幾個病特別重要，第一是心腦血管病，它能降血壓、降血脂；第二是糖尿病，這病是缺少蛋白、維生素，很難治癒，螺旋藻能補充維生素，而且螺旋藻的最大優點是使糖尿病人不得合併症，能跟正常人飲食一樣。糖尿病人缺少能量，又不能吃糖，螺旋藻是幹糖，攝入幹糖後就有能量了。糖尿病人血糖不穩定，用螺旋藻後可以逐漸停藥，然後逐漸停螺旋藻，最後拿飲食控制。

第三是胃炎、胃潰瘍，螺旋藻有葉綠素，對胃粘膜有恢復作用。第四是肝炎，呼籲每個家庭要注意，最好分餐。注意，很多人看起來是健康的，你看不出他是帶菌者。螺旋藻能使病毒不複製，大量氨基酸能使肝細胞恢復。它有膽鹼，能使肝功能恢復，提高免疫功能。螺旋藻還有防輻射作用。蘇聯核電站爆炸時，日本專家去搶救，拿的就是螺旋藻，它抗輻射作用很強。

女性在電腦前工作的懷孕女子有的 4 個月後流產，有的生出來的嬰兒象青蛙一樣，輻射帶給人的影響很大。初步判定原因是房屋裝修，而且是甲醛。國際上規定，裝修後的房屋一定要半年後才能入住。房屋裝修對老年人、孕婦、兒童危害最大。各位不要低估輻射。螺旋藻提純後，很純很小一點叫藻複康，它能抗輻射。在電腦前工作的人，可以滴一點藻複康抹上，也可以吃藻複康。它抗輻射、抗腫瘤、抗病毒、抗氧化，而且提高免疫功能。

我再總結一下，輻射對我們影響很大，但有幾個方法可以預防：第一喝綠茶，第二吃青菜、蘿蔔，第三吃螺旋藻，第四吃藻複康。藻複康最好。實在不行就吃青菜蘿蔔。

千萬不要把電器放在臥室內。尤其是微波爐對我們危害最大，它 7 米內對我們都有輻射。而且各種電器不要同時開著。又有電視，又有冰箱，又有微波爐，你就在旁邊做菜，得了癌症很冤枉啊。有氧運動有一個很原則的經驗，千萬不要早上鍛煉。建議大家傍晚鍛煉。飯後 45 分鐘再運動。而且老年人的運動散步就可以了，20 分鐘。要想減肥不用這方法，飯前半小時到一小時吃 2 粒到 4 粒螺旋藻，然後食欲就減退了，而且營養不缺。

第二是早上起床的時間，國際上規定 6 點。開窗時間國際上規定 9 點至 11 點，下午 2 點至 4 點。因為 9 點以後污染空氣下沉了，污染物質減少了，沒有反

流現象。早上起來開窗戶，不要在那裏大喘氣，因為致癌物質、反流物質都跑到你肺裏了，容易得肺癌。早上6點至9點是致癌最危險的時候。早起早睡身體好，不能一概而論。

你夜裏在家吸了一肚子二氧化碳，呼吸道裏的毒素有100多種，又跑到小樹林裏，樹林裏早上又全是二氧化碳。早上鍛煉，基礎血壓高，基礎體溫高，腎上腺素比傍晚高4倍，有心臟病的人很容易出問題。樹林裏必須到太陽出來，日光跟葉綠素起反應才能產生氧氣。樹林裏全是二氧化碳的時候，容易中毒，容易得癌症。黃帝內經裏說“沒太陽不鍛煉”。我建議大家夏天早睡早起，冬天不要早上出去鍛煉，而改為晚上鍛煉。70歲以上的人，慢慢起，先動動胳膊動動腿，再按摩按摩心臟，坐一兩分鐘再起來。這樣沒一個得心臟病的。

若頭一天晚上沒有睡好，就應該午睡。午睡時間是午飯後半小時，而且最好睡一個小時，睡的太長對身體沒有好處。不要蓋大被子。主張睡眠在晚上10點到10:30睡覺，因為國際會議上定的，一小時到一個半小時進入深睡眠是最科學的，這就是12點到3點，這3小時雷打不動，什麼也別幹。這3小時是深睡眠。睡前洗個熱水澡，水溫40~50度，這會使睡眠質量高。

心理狀態不好，那你白吃白鍛煉了。一生氣血流得久慢，生氣容易得腫瘤。斯坦福大學做了個很有名的實驗，拿鼻管擱在鼻子上讓你喘氣，然後再拿鼻管放在雪地裏十分鐘。如果冰雪不改變顏色，說明你心平氣和；如果冰雪變白了，說明你很內疚；如果冰雪變紫了，說明你很生氣。把那紫色的冰雪抽出1~2毫升給小老鼠打上，1~2分鐘後小老鼠就死了。**別生氣**。如果憋不住，別超過5分鐘，超過5分鐘要壞事，血變紫了。這個實驗已經得了諾貝爾獎了。

心理學會提出了5個避免生氣的方法：一是**躲避**；二是**轉移**，人家罵你，沒聽見；三是**釋放**，找知心朋友談談，釋放出來，擱在心裏要得病的；四是**昇華**，就是人家越說你，你越好好幹；五是**控制**，這是最主要的一個方法，就是你怎麼罵我不怕。**忍耐**不是目的，是策略。國際上有個最新說法，所有動物都沒有笑的功能，只有人類有這個功能。但人類還不好好利用它。

古代說：**笑一笑，十年少**。不是指年齡，是指心態。**笑口常開，健康常在**。笑使很多病都不得。第一不得偏頭痛，第二不得後背痛，因為笑的時候微循環旺盛。通則不痛，不通則痛。而且性功能不減弱，生殖功能不減弱。經常笑對呼吸道、消化道特別好。每天大笑三次，肚子咕嚕三次，不便秘，不得胃腸道癌症。只有笑才能鍛煉腸胃。笑促進腦下垂體，產生腦內胚，它是天然麻醉劑。

你要是得了關節炎別著急，沖著關節哈哈一笑，一會兒就不痛了。正常人的眼淚是鹹的，糖尿病人的眼淚是甜的，悲傷的眼淚是苦的，裏面有酸、荷爾蒙等等。長時間不“彈”出來會得腫瘤、癌症的。

國際會議上已經給我們提出警告了，喝綠茶，吃大豆，睡好覺，常運動，常歡笑，注意平衡飲食，有氧運動。