

#头条创作挑战赛#

心情不好了，看点喜剧片让自己乐呵乐呵，遇到问题想不开了，到街上转转买买衣服，心情很快就会好，人生在世，其实很多事情都是为了让自己开心，让自己能畅快笑一笑。观察那些高龄老人，你会发现这些老人大多爱笑，哪怕耳聋听不清你在说什么，也会笑眯眯地看着你。

但是，有的人却无法开怀大笑，这种事你听说过吗？

宁波一位大妈得了很奇怪的病，不能情绪太激动，不然就会胸闷乏力，连开怀大笑都做不到，曾经好几次因为“笑过头”晕厥，这种情况让大妈和身边人都不能理解，到底是咋了。

经医生检查大妈才明白，自己得的病是肥厚性梗阻心肌病，简单来说就是心脏肌肉过于发达，阻碍了血液流出，而让我们情绪激动时出血量一下子变多，所以就堵在胸口，那么大脑就没有足够的血液，所以会觉得头晕。

最后大妈做了微创手术，现在她心脏上的问题已经解决了，以后可以放心地开怀大笑了。



当然也有特殊情况，我们不想笑可是忍不住，那就是“挠痒痒”

。腰两侧和腋下有两处“痒痒肉”，当它们被刺激到的时候也会引起肋间肌反应，这本来是人体受到威胁的自然反应，但是现在我们知道自己其实很安全，是有人同自己开玩笑，所以胸腔扩张挤压气流产生“哈哈”笑声。

说实话，
和爱笑的人在一起
很轻松，不会有压力，还有人说爱笑
其实就是心态好

，这类人更易长寿。其实研究也发现了，爱笑就像一种工具一样，让我们更好地生存在这个世界。

《心理学新见解》中研究表示，笑是人类生存的手段，是身体释放出的一种能量

笑，让人和人之间的距离很近

俗话说“伸手不打笑脸人”，一个人笑眯眯地走过来和你说话，你很容易放下戒备，也更容易对他产生好感，所以我们和陌生人相处的时候，两个人都笑一笑，那么很快就能唠起来了。接下来一起合作、相处也会轻松很多。



笑，让人的胃口和睡眠更好

老话都说“人逢喜事精神爽”，遇到开心的事了能吃下两碗饭，睡觉也更甜了，晚上还能做个美梦，一直到第二天都心情很好。这其实就是积极的情绪让人的胃液和唾液分泌更多，激素更加稳定了。

笑，让一个人的心态更良好

它是一种无形的力量，当你感觉到压力山大的时候，笑让你更轻松、更清醒了，身体也不再乏力。每次觉得累，想放弃的时候，就笑一笑，你会觉得没什么大不了，没有什么能难倒你，所有的困难都会过去。

一个大笑的人，和一个不爱笑的人，谁看起来更年轻？

曾经有人拿着两个明星的照片问大家，你觉得谁看起来更年轻？