

# 笑與健康研究的回顧：中西方觀點

張 珏\* 徐欣萍

本文以近年來中西方針對「笑」所進行的相關研究與探討觀點進行簡要回顧：首先針對「笑」的定義與種類進行說明，其次以國內外針對笑與健康的研究進行探討，同時再統整以往研究的發現與缺失，以提供未來對此議題感興趣的研究者之參考。國外研究發現：「笑」對人體的免疫功能、疼痛忍受度、內分泌、神經系統等諸多重要生理指標都能產生正向改變，認為「笑」有益於健康；然而在傳統的中醫學觀點卻認為「笑」會損精耗氣，自古醫書多認為「笑」有礙養生，直到二十世紀初才有醫者對「笑」採取較正向的評價，但依然提醒民眾應要量力而為，不可過度。由國語辭典中也反映出我國對「笑」的定義採取較廣義的討論，不若西方僅以正向的角度看待，而是包含有動作與情緒間的關係，以及正負向並存的意涵，中西方截然不同的觀點論述與發現，對於未來有興趣探討笑與健康的研究者，本文應能提供多元層面的思考與建議，此外「笑」與「正向心理健康」的開展與研究也可以相呼應。(台灣衛誌 2008；27(4)：282-291)

關鍵詞：笑、健康、正向心理健康

## 前 言

有關「笑」的實踐，在日本醫師伊丹仁朗[1]出版的「笑可抗癌提高免疫力」以及藤本憲幸[2]的「笑可以健康一生」兩本書中，仔細提出日本自1970年來已經發展出對癌症病人、在醫院、在社區、在學校、甚至家庭中推動「歡笑方案」，舉辦幽默研習會，提出「歡笑要素」的製作方法。認為快樂是具建設性的生存方式秘訣，甚至對有偏差行為的兒童也可以藉由歡笑來協助。伊單也研發「微笑波長」錄音帶，來改善失眠；並提出欺侮弱小或校園暴力橫行，乃是因為不懂得規則，瞭解歡笑也是瞭解社會準則。而美國在不同醫院也有小丑治療師協助病房

工作，有以歡笑進行治療的醫院，在醫院病房播放喜劇、歡笑手推車、幽默室(放置有趣書籍、錄影帶、遊戲等)等等[3-6]。美國也有專書發表「笑退病魔」[7]，開啟美國研究笑與身心健康的行動，目前不論美國、日本、印度、加拿大、英國、荷蘭、德國、澳洲等地都積極在展開「笑」的科學研究[3, 4]，探討笑對人的身心健康之影響。反觀國內則過去多為零星推動，近年來才開始正式有「笑的方案」於社區中推動[8,9]，但尚缺乏整體性的瞭解與研究，因此本文將回顧有關「笑」對身心健康影響的中西方觀點，了解此新興議題是否能與身心健康促進產生有意義的對話。以下將針對「笑」的定義與種類進行說明，再以國內外針對笑與健康的研究進行文獻回顧。

## 笑的定義

西方科學界目前對於「笑」的定義並沒有一定的結論，因為多數的研究都將「笑」

台灣大學公共衛生學院衛生政策與管理研究所

\* 通訊作者：張 珏

聯絡地址：台北市徐州路17號

E-mail: chueh@ntu.edu.tw

投稿日期：97年3月18日

接受日期：97年8月15日

包含在「幽默」當中，而「幽默」的定義本身卻是相當複雜與多面向的，它基本上是一種正向(positive)的概念，可以是一種生活態度、人格特質、溝通型態，也可以指稱物體或事件的詼諧、有趣程度，端視研究者所欲探討的面向決定。嚴格來說「笑與幽默」是不一樣的概念，然而至今對於「笑」的定義卻一直沒有從「幽默」中獨立而出的說法，故也造成研究設計與結果定論上的困難[10]。

加拿大的Martin認為「笑」是一種幽默的反應，是伴隨著歡樂刺激之後的表徵，他統整了幾位研究者的觀點，將「笑」定義為：「一種隨著幽默體驗所產生的最常見行為表現，是一種同時包含了呼吸(respiratory)與發出聲音(vocal)的行為模式，並具備了生理與心理間的互相關聯」[10]。故在這樣的定義之下，理應可以假設伴隨「笑」所牽動的一些生理機轉與心理功能改變，可能真的對人體有所助益

此外，根據國語日報辭典上對「笑」定義，以動詞而言是指因人喜悅或某種情緒而做的咧嘴露齒貌，例如呵呵笑、微笑、苦笑等；但是也有另種意義代表了嘲諷或藐視，例如笑貧不笑娼、五十步笑百步等，可見笑的定義存在著不同面向[11]。而在遠東英漢字典中[12]，對「笑」(Laugh)的解釋則分成及物動詞、不及物動詞、名詞和形容詞，分別各有正向與負向意涵，例如不及物動詞是「笑、發笑」或「山川草木呈現欣欣向榮景象」；及物動詞則是以笑表示；名詞則是「笑、笑聲」以及嘲笑、開玩笑、漠視等意，反而是英文smile其含意較正向，表示為「笑容、微笑、喜色、明媚」，laughter則為名詞，代表了笑聲、哈哈笑。不過在與笑有關的英文文字中，例如laugher, laugh, laughing, smile, humor等等，仍缺乏較具體的定義陳述，也易造成研究溝通上的問題，必須相當注意。

另一種從中國醫書作者的觀點來對笑的定義，則認為「笑」指的是一種快樂的聲音，或是一種牽動臉部的表情，會導致情緒昂揚而樂不可支，或不由自主的身體反應，

並象徵了氣的運轉乃至流失，同樣認為笑具有正負面層次的意涵[13]。

## 笑的種類

日本精神科醫師Shimizu將「笑」區分為三大類別：「快樂的笑」、「社交上的笑」以及「緩和緊張的笑」。在每種類別底下又各自包括了一些笑的類型，其中「快樂的笑」是指由於一些事物所引發的愉悅情感，顧名思義就是讓人感到快樂的「笑」，包含了有本能滿足的笑、期待滿足的笑、優越的笑、愉快的笑、價值逆轉的笑；「社交上的笑」則會影響人際關係，包含了有協調的笑、防衛的笑、攻擊的笑、沒有意義的笑；「緩和緊張的笑」則能促使副交感神經成為主導系統，使人感覺舒緩與放鬆，包含了有紓解極度緊張的笑、紓解稍微緊張的笑[14]。

「微笑是世界共同的語言」，這是多數人都很熟悉的一句話，其中意涵就揭櫫出「微笑」對人際關係能有正向影響。有關中西文化的差異是否對於「笑」的概念與分類有所不同方面，由國語字典的描述[11,12]，則是分成咧嘴表情或譏諷意涵，笑所隱含不同意義，笑與快樂並不能畫上等號。笑與情緒表現有多種描述其他諸如：傻笑、竊笑、大笑、假笑、冷笑、奸笑、嘲笑、偷笑、苦笑、見笑、狂笑等不同種類的「笑」。

若以中文常用詞出現「笑」的用語或成語時可以發現有：一笑置之、一笑抵恩仇、一笑值千金、展顏歡笑、笑掉大牙、笑一笑少一少、笑容可掬、笑破肚皮、笑逐顏開、笑口常開、笑瞇了眼、一笑解千愁、笑容滿面、笑聲連連、有說有笑、不苟言笑、哭笑不得、啼笑皆非、皮笑肉不笑、笑裡藏刀、笑面虎、真是笑話(正面與負面)、笑柄、笑裡乾坤等等，大致可分成一種咧嘴形象、或代表心情與情緒(正負都有)，也是動詞負面取笑意涵，此與日本[14]所提有所差異，是否他用的是smile而非laugh？否則以laugh定義與各種字義分析，是有正負反映與描述意涵，是動詞也是名詞也是形容詞；而前述

中醫書中所謂表象與實在對笑又有不同解釋[13]。

### 國外關於笑與健康的探討

近世紀開始對於「笑與健康」的科學研究，是起自於美國一位名叫Norman Cousins的新聞記者，他自己嘗試利用「大笑」而成功克服令其痛苦萬分的僵直性脊椎炎(ankylosing spondylitis)，且於1976年以「Anatomy of an Illness」為篇名，將這段自我療癒的過程寫成文章並登上了新英格蘭醫學期刊[15]，進而開創醫學界對「笑」的研究興趣。他更在1979年將這段自我療癒的歷程撰寫成書，此書並被翻譯成多國語文，歷時至今已近三十年卻依然暢銷不墜。書中他並宣稱「只要捧腹大笑十分鐘就會有麻醉的效果，可以讓我安安穩穩睡上兩小時，完全不覺得痛」，且臨床醫學檢驗發現他在笑完之後的數小時，血球沉降率(sedimentation rate)會持續下降，這個判定發炎與感染程度的指標轉變，暗示了身體的復原與抵抗力的提升，台灣也將此書翻譯發行，書名「笑退病魔」[7]。

美國醫學院教授Fry針對「笑」在人體生理上的變化做了多年的研究，他也是此領域的先驅者之一。他發現大笑能直接導致生理功能的轉變，且是一種極佳的內臟運動，並能舒緩肌肉緊張、增進血中含氧量等等[16]。而在這之後的許多研究中也發現：「笑」會導致免疫功能、疼痛忍受度、內分泌、神經系統等諸多生理指標上的正向改變，進而有助於身體健康[5,6]。Martin回顧過往研究，大致歸納出「笑」的好處有：提供身體肌肉、肺部及內臟器官的運動，豐富血流養分，促進呼吸與血液循環，幫助消化，宣洩情緒[10]。澳洲學者Hassed[17]亦從過往研究中歸納出「笑」各別在心理與生理層面都有對人正向的益處，例如：壓力與焦慮的調適、促進團隊合作，且能提升創造力、自尊、拓展樂觀；而諸如發炎類疾病、氣喘、癌症、心臟病等所造成的身體不適，都能在大笑後感到舒緩；此外，腎上腺皮質

醇(cortisol)會降低、血中白血球數與免疫蛋白A(IgA)會增加。

目前國外研究重心多數都放在了解「笑」的原理與相關生理指標的改變，在生命科學的領域亦有尋找「快樂基因」及「支配笑的腦部區位」之相關研究[18]。此外，有研究者還發現了一種名為「Anandamide」的神經傳導物質，中文譯名為「極樂醯胺」或簡稱為「樂胺」、「喜樂素」。這是一種作用在腦部的天然化合物，能使人感覺愉悅、欣喜，也可說是人腦所自行產生的「內生性大麻素」(endocannabinoid，源自於大麻的學名Cannabis sativa)。目前許多巧克力成分中就含有「Anandamide」，它同大麻中含有的四氫大麻酚(THC)一樣，作用於大腦，這就是為什麼有的人吃巧克力會有快樂且想笑的愉悅感覺。西方學界已有生物學、心理學、醫學等諸多領域研究者投入「笑」的科學研究，不但滿足人類對求知欲望的好奇，更對建立「笑」的科學價值有絕對助益。而東方如日本也早在七0年代伊丹仁朗[1]即已開始對「笑」展開探討與實踐，爾後如Hayashi等也在2006年初率先發表有關笑的基因研究，研究發現至少有23個基因可能會因為笑聲的激發而使功能活化，其中多與免疫系統有關[19]。

在2005年4月美國Science期刊曾經刊載過一篇名為「Beyond a Joke: From Animal Laughter to Human Joy」的文章[18]，文中指出，在大腦的進化過程中，人類笑的能力比說話能力更早產生，而且是從早期嬰孩階段就發展出來，也或許更是哺乳類心智功能進化的表現。文中所引述的研究發現，許多像是老鼠、狗、黑猩猩的一些追逐、嬉戲與互相搔癢觸摸的行為，經常都會伴隨發出一些聽起來像是喘氣的聲音，而這可能就象徵類似於人類的笑聲。文中亦指出，那些常被實驗者以搔癢動作碰觸的老鼠，與其他老鼠之間會有更多互動；有科學家甚至還開始用這種搔癢逗弄的方式，來誘使老鼠發笑，想了解當牠們大量暴露在此種狀態下的行為反應，並嘗試尋找出快樂的基因，以期建立起以「笑」做為基礎的治療方法。這些針對動



物所得到的發現，可以提供研究者找到具體可行的模式，作為研究人類在笑時的生物科學基礎。而Bennett等也對笑與幽默為人體健康影響做了一系列回顧[4-6,20]，雖然作者回顧主題是將幽默與笑並列，但是主要軸還是在幽默方面，結果發現幽默感與自評健康有關連，但是很難去決定其對特定疾病改變的過程。文中列舉的一些研究結果顯示，當受試者在接受幽默刺激後，他們的免疫能力會提升，而擁有高幽默感的受試者他們的免疫能力也較好。幽默雖被認為是一種壓力因應反應，但是科學驗證還是不足。而長久以來大家直覺認為幽默與笑有益健康，但事實上此類研究其實並不多。

也有部分研究利用幽默作為一種另類療法(Complementary and Alternative Medicine)，改善生活品質，例如針對癌症病人來作短期的小樣本實驗(22人)，或者探詢其使用另類療法種類中幽默大樣本調查(105人)，但是發現並未明確提到哪些生理心理反應是因為用幽默面對而改善[20]。

而亦有研究使用量表如幽默感量表(Situational Humor Response Questionnaire, SHRQ)，以及用幽默做一種因應行為的量表(Coping Humor Scale, CHS)，來探討幽默對心理層面的影響，發現擁有較高SHRQ和CHS分數的受試者有較低寂寞感、憂鬱與壓力，但是此類研究仍需要有長期追蹤研究以瞭解對身心健康影響[21]。

然而，整體回顧內容並未對笑有深度探討。只有在他們的第四篇回顧中[20]指出「笑」是幽默刺激下反應，再影響心理狀況，可以作為運動的一種，能增加心跳、呼吸頻率和氧氣攝取，而在大笑後肌肉的緊張度也會降低，「笑」會導致免疫功能、疼痛忍受度、內分泌、神經系統等諸多生理指標上的正向改變，進而有助於身體健康[5, 6]。

### 國內關於笑與健康的探討

國內目前尚未出現深入針對「笑」如何影響身心健康的研究，多數仍將焦點放在

「幽默」的概念，探討的面向偏重於「幽默」的理解與認知、「幽默」對人際關係的影響、「幽默」量表的開發及「幽默」融入課程的學習等等[22,23]。單獨以「笑」作為研究主題的僅有中央研究院歷史語言研究所李貞德博士，曾以中國中古時期為範圍，探討醫療傳統對於笑的態度，發現傳統的中醫學界看待笑是採取與西方醫學迥然不同的觀點，認為多笑無益，反易傷身，直到二十世紀初期才有醫者對笑持較正面的評價。在其研究探討中發現，傳統中國醫學的身體觀是「以氣為本」，且對喜怒哀憂恐等各種情緒皆不以為然，且從古典醫經和中古醫家養生求壽的角度來看，認為多語和過笑會有害健康，從其而出的喜樂之情也應避免，笑不停是種疾病需要治療，就算是平常的大笑也不宜過多，故看待喜笑的態度如同於悲哭、怒吼等負向情緒與行為，都持著避之唯恐不及的觀點，應一視同仁。所以笑被視為是一種亡精費氣的活動，故有「喜則氣緩」的說法[13]。張珏與張德聰[24]進行國健局社區心理健康促進方案是將「笑笑功」融入進行參與種子訓練人員參與前後的反應探討，發現一開始會有不好意思、尷尬、想逃走等反應，但是整個訓練結束後確有壓力抒解、運動效果、重生、心情變好等正向反應。張珏等[25]對精神官能症病友進行為期一個月共八次的練習笑笑功團體，也發現隨參與次數增加，正向感受增加，以笑笑正向態度處事方式也增加。徐欣萍[26]曾嘗試以歡笑活動作為身心靈充能團體的介入方式，對女性參與者感受進行瞭解，結果發現這些女性有經歷到身體、心理與人際關係上的正向變化與經驗，但靈性層次的體會則不明顯。

而國外的研究通常會將「笑」等同於心情好，故笑是一種伴隨幽默刺激出現的行為，代表著滿足、高興、快樂，這也是一般人的常識性概念。然而根據傳統的中醫典籍記載發現，人就算笑個不停也不代表心情愉快，例如：「《千金方》稱中風患者四肢不仁卻喜笑不休；《太平聖惠方》中因月事、產育而虛脫的婦人依舊「歌笑無度」。明明身體或疼痛或失去知覺，卻仍笑個不停，

顯然不是樂不可支，而是一種牽動肌肉皮膚的臉部表情和身體動作。古代中國並無西方解剖學中肌肉(muscle)的概念，但人的表情舉止會牽動頭、面、肢、體卻是有目共睹，不可言喻的。只是這種牽動的現象，中國醫學傳統主要仍以「氣」的運作來理解。不論是情緒昂揚得樂不可支，或是不由自主的身體反應，笑都表現了氣的運轉乃至流失」；而「六朝《養生方》稱：「笑多，即腎轉腰痛」，以為和「飲食即臥令腰痛疼」一樣，是「氣病」之源」[13]。故從中國的古籍醫書裡，笑似乎不被認為有益身心，這也起因自中醫學所持有的「七情致病論」說法之故。

所謂的「七情」包括了人情緒中的喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等七項，而此七情中的悲和憂性質相似，恐與驚性質相似，所以中醫又把七情進行歸納合併，最後又形成喜、怒、憂、思、恐等五種最具代表意義的情志變化，稱之為「五志」[27]。而這些情志的變化本屬人對客觀外在事物或壓力的反應，是正常的精神活動以適應外界環境的改變，但若長期或劇烈的精神刺激或創傷超過人體生理活動所能調節的範圍與耐受能力，就易造成體內陰陽氣血的失調，臟腑和經絡功能的紊亂，進而導致疾病發生[27,28]。故若從此觀點再與西方的研究結果比較，不禁讓人思索：是否過度刻意的將笑作為一種所謂的運動或養生法，反而顯得有些矯情造作？倘若從西方的研究結果證實將笑作為一種健康促進的方法是有效且經濟的，是否拿到華人的文化世界當中還需要有所嚴謹評估，值得探究。

此外，傳統中國醫學還談論到「體質論」與「氣質論」更強調了個體的特殊性。前者體現在個體對某些病因和疾病的易感性或易罹性，會受到先天因素、年齡、性別等有所不同；後者則是個人心理特性的總和，不涉及人倫道德層面，故本質上雖無優劣、上下之分，但有些氣質類型確實會使人容易陷入疾病狀態，有些則有利於身心健康[29]，這就如同Bennett等所指出人們的幽默感、壓力調節方式與其身體健康之間的確有

所關連[4-6,20]。因此，未來研究者需妥善注意每個人存有的先天差異因素，思考以笑作為促進身心健康的方式是否真能適用於所有人，還是有其特定的限制與範圍，這都還有待相關研究釐清。故即使從我們的文化傳統脈絡中發現笑並非全然有益身心，但隨著時代變遷，中西醫學的結合也成為未來不可避免的趨勢[30]，永續醫學概念的興起象徵著所謂的另類或可擇醫學仍然有其存在的價值，故從此觀點出發，將笑視為一種可擇的另類保健方法，似乎就有很正當的理由，表象與真實需探討。

### 方法學的探討

至於在研究方法與取向的部分，Martin [10]與Bennett[5]等都曾回顧了過往探討笑與生理健康的文獻，發現這些既往研究都多少有方法學上的問題，故使得研究結果常有不一致的情況，並認為笑是否有益於身心健康的結論應保守推論，且有待未來採取更嚴謹的研究設計與理論基礎才能確認。根據Martin在2001年於Psychological Bulletin所發表的文獻指出，西方目前生理健康與笑之間的研究常採取的方法有三種：實驗研究取向(experimental approach)、相關研究取向(simple correlational approach)及壓力調節取向(stress moderating approach)[10]。

在實驗研究取向的部份，常以單一或小樣本(每組10-20人不等)的受試者，在實驗室中接受喜劇錄音帶或是影片，並於實驗前與實驗後測量諸如免疫功能、疼痛忍受度等生理指標。這類的研究會運用情緒中性但卻有趣的影片情境，來控制諸如日間的變化、持續時間、是否有他人在場，以及在看影片時的專心與分心程度。Martin建議最好要設立控制組，並以誘發負向情緒的影片來與實驗組相比較，或是誘發其他的正向情緒做控制組，以確認所產生的生理改變是否只純粹從「笑」而來。而「笑」的程度對結果可能的影響，可控制部分受試者在看影片時要「大笑」，另部分受試者則要「抑制」住自己的笑(但影片一定是要好笑的內容)，此種控制

的目的是想了解明顯的笑出聲來，是否對任何所欲觀測的效應具有重要的影響力。此外，最好也應該要包含操弄刺激的等級，讓受試者去評量影片等級是滑稽、有趣、無聊、快樂或傷心等等，來確認這些影片的效度，並在受試者觀看影片時去監控與觀察他們的笑聲(笑的狀態)，以了解依變項與笑的頻率之間的關聯。而由於過往以實驗法所做的研究，許多都沒有包含上述的控制組及操弄，故使得研究成果難以有決定性的結論。實驗室的研究雖然容易得到短期顯著的臨床效應，但實驗法也可以用於介入方案的研究(intervention studies)，可將幽默或笑視為一種治療性的介入(therapeutic intervention)，而在一段時期之內重複的進行，對象可為健康者或生病者，並能對健康的結果進行長期的測試。

在相關研究取向的部份，則常會要求受試者完成自我陳述式的幽默量表(測量幽默感)，然後再與一些生理功能測量(例如免疫系統、疼痛忍受等等)，或是自我陳述式的疾病症狀檢核表(illness system checklists)進行相關探討。有許多量表可以用來測量幽默的許多向度，而幽默對健康的益處是來自於社會支持(social support)調節的假設，以相關研究法也較能實施，故Martin建議研究者應謹慎選擇具有良好信效度的心理特質測量工具。以此法進行的研究可以控制受試者在外向性(extraversion)或樂觀(optimism)等等與幽默相關聯的特質，至於對於幽默感的測量及自我陳述式的疾病症狀檢核表，則應要控制住神經質(neuroticism)或是其他的負向情緒可能對受試者在陳述自我狀態時造成的干擾。

相關研究雖然不能表示因果，但卻具有較好的生態效度，與實驗室的研究相較之下可以對生理變化進行較長期的觀察與測量。不過，目前相關研究的樣本人數大多都在200人以下，雖部分研究是因為特殊樣本(如：癌症病人)取得不易，但樣本數不足仍會影響此類研究的外在效度。因此建議未來研究，可以提高樣本人數，或者把較易取得的一般樣本亦併入研究中，來比較兩類族群

的異同。

此外，研究者可以利用這些量表資料對幽默的不同面向進行分析，例如：在每日生活中對幽默感知度的認知歷程、如何使用幽默來應對壓力、幽默之下的產物等等。

而壓力調節研究取向，則多是探討幽默與壓力源(stressors)之間的交互作用是否能預測一些健康指標。此取向要測量與操弄的變項常有三種：幽默、壓力及健康指標。「幽默」，被視為一種穩定的人格特質，可利用自陳量表而得或是透過實驗室的操弄；「壓力」，可透過自我陳述的生活壓力事件或瑣事等量表、或在實驗室操弄出壓力情境；「健康指標」，則請受試者自我陳述在某段時期內的疾病症狀次數、或是測量免疫功能、血壓等等[10]。

Bennett等在2007年的文獻回顧，對研究方法的結論，除了回應Martin在2001年回顧的建議外，認為應有至少兩種控制組，一為負面情緒如害怕或傷心的刺激影片，控制一般情緒刺激效果，以及另一種正向控制組，看的刺激影帶是引發正向情緒如快樂、喜悅但是不是大笑，以俾控制正向情緒效果。因為影帶會引發情緒，但無法確定受試者經驗的負面情緒一定是從影片而來，需有更多測量工具與方法。需紀錄下生理與心理反應於各種不同群體，建議將過去小樣本的小型實驗擴大至一般人的大樣本；甚至為了控制這些不可預知的因素，可以錄影下來或者先測量幽默感程度。此外對控制組，如何選擇中性刺激不具幽默感的素材？時間、控制變項、放鬆度等都需考量；因此不少幽默對健康影響的研究，尤其在健康族群的探討，其實還在初級研究階段，而對一般臨床病人的影響，如癌症等，也還需要更多實證的累積；「笑」的研究這兩類都需要更多研究[5]。

先前的西方研究已能提供後續研究者做為方法學上的改進與參考基礎，國內目前只有張珏等在觀察參與「笑笑功」的一次活動或八次活動的主觀評量感受[24-26]，未來國內研究者除了可透過上述三種研究取向之外，亦能嘗試以質性研究取向做更深入的探



討[26]，透過深入訪談、結構性的觀察、多元方法的整合，以能對個別參與者的實際身心變化有更多認識。此外，若能從中華文化的人際觀點做為理論基礎出發，將能跳脫出西方思維的模式，而能對此議題更全面性的批判與討論。

### 笑與正向心理健康

對於健康的定義，世界衛生組織(WHO)認為健康包含生理上、心理上以及社會關係上和諧安寧的良好狀態，並非只是沒有疾病而已。然而，西醫還是只著重器官功能以及症狀治療，而相較中醫著重『以氣為本』的健康觀點，並強調臟腑經絡與外在環境之間的協調變化以及能量平衡；因為對健康定義的不同，中西方所採用的保健方法也不同，然而目前西方社會也開始採取多元可擇的替代療法。

世界衛生組織於2001年始將「心理衛生」訂為該年四月世界健康日(World health Day, WHD)的主題，並針對精神病患或曾得過精神相關疾病者，提出「勇於關懷、減少排斥」(Stop Exclusion, Dare to Care)的目標，且為此主辦世界各國衛生部長大會，要求各國重視精神醫療的服務與品質。在同年十月WHO年度報告時，仍以心理衛生為主題，提出「心理衛生：新的了解、新的希望」[31]，強調因為有藥物的發現、多元治療方法的產生，於是對精神疾病的治療、社區的適應以及提昇病人生活品質的方向，都有了新的瞭解。此外，世界衛生組織更在2003年正式出版「國家心理健康政策」系列叢書，一方面瞭解醫療使用者的需求，也同時顧慮到醫療提供者的心理支持和訓練。書中再三強調，在公共衛生的健康概念裡，沒有心理健康就不叫做健康；而促進心理健康應是整體公共衛生的一部份，也是健康促進不容忽視的[31-33]。

「心理健康」是建構醫療改革中的重要因素，且在2004年初WHO所提出的「心理健康促進」報告指出，促進心理健康的概念應整合證據、實務和行動，並以「社會包

容、無歧視與暴力、經濟/教育/居住等的參與」為心理健康的願景，尤其其中還強調正向心理健康的觀念[34]，公共衛生需整體重視人的身心靈，不應只是侷限在對精神疾病或問題的處理或治療，而能嘗試使用正向方法充權與改善大眾健康。策略上則可採渥太華憲章綱領，注意個人、社會與環境等因素對人身心理健康的交互作用影響，使個人能在日常生活中控制自己健康，此觀點也與美國近年來推動正向心理學、真實的快樂、學習樂觀等理論相呼應[35-37]。

故從世界心理健康促進的發展趨勢看來，推動的主軸逐漸走向強調整體觀的重要性，不侷限在疾病與治療的層次思考[34]，而我國心理健康政策發展，自1970年代開始著重精神醫療網絡建立，至今已有不少成效，但是在心理健康促進方面，則國民健康局雖然一向重視身心平衡的發展，但是正式將心理健康融入一般社區健康營造則是始於2006年八月所推動的「社區心理健康促進整合模式試辦計畫」補助方案，以社區紮根的理念為基礎，培訓各地方社區的種子教師，「笑」的工作坊也是其中之一項，張德聰等[24]試圖提昇全民對心理健康的知覺及認同，因為「心理健康是權利，維護心理健康是個人到社會到政府大家的責任」。

### 結 論

本文以近年來中西方針對「笑」所進行的相關研究與觀點進行簡要回顧。在對「笑」的定義與種類方面，國外研究多半在正向方面來詮釋「笑」的功能，但是我國中醫書與字典則有很大不同，認為笑具有正負面意涵，不過英漢字典也區分為及物動詞、非及物動詞、形容詞以及名詞。其中對英文中的laugh、laughing、laughter、smile，需再分析其意涵。此外，國外研究至今對於「笑」的定義一直沒有從「幽默」中獨立而出的說法，故造成研究設計與結果定論上的困難，這是未來相關領域研究者應嚴謹區別之處。

在「笑與健康間的關係」方面，國外的

研究發現：「笑」對人體的免疫功能、疼痛忍受度、內分泌、神經系統等諸多重要生理指標都能產生正向改變，認為「笑」有益於健康。然而，在傳統的中醫學觀點卻認為「笑」會損精耗氣，自古醫書多認為「笑」有礙養生，直到二十世紀初才有醫者對「笑」採取較正向的評價，但依然提醒民眾應量力而為，不可過度。中西方截然不同的觀點論述與發現，對於今日有興趣於「笑」的研究者，應能提供另一層面的多元思考。

本文亦提到，過往以實驗法所做的研究，許多都沒有討論「每個人先天差異」、「以笑作為促進身心健康的方式之適用性」或者「其限制與範圍」等變項的考量，故使得研究成果難以有決定性的結論。且實驗室的研究雖然容易得到短期顯著的臨床效應，但此方法亦可以用於介入方案的研究，可將如幽默等特質或笑視為一種治療性的介入，需要在一段時期之內重複的進行，對象可為健康者或生病者，並能對健康的結果進行長期的測試。

另外，笑的方案其形式與內容，時間長短等的影響為何，這都還有待進一步釐清。目前推動「笑」的方式或希望達到的功能與實際功效和未來普及可行性與否則仍有待商榷，及其是否可能存在著某些不良影響，上述觀點在過往的研究文獻中尚未有所發現與描述，值得未來研究者進行探討。而將過度刻意的笑作為一種所謂的運動或養生法，是否反而顯得有些矯情造作？倘若從西方的研究結果證實將笑作為一種健康促進的方法是有效且經濟的，是否拿到華人的文化世界當中還需要有所嚴謹評估，值得探究。

## 討 論

「笑」是否必須是伴隨著幽默刺激才有可能出現的行為反應嗎？如果「笑」真的有其演化上的涵義，且又是人類在生命早期就發展出來的功能，那麼有無可能在不需要幽默刺激的情況下，人類依然笑得出來？更進一步來說，人有無可能透過學習，從刻意

的練習假笑而後激發成為真笑，進而減輕痛苦？人若能不只因為快樂而笑，而能因為笑而快樂，那麼就能運用這種自發的能力，達到保健身心的效果，這基本上是相當環保且經濟的作法。然而其實際功效與可行性，以及是否可能存在著某些不良影響，則仍有待商榷，因為在過往的研究文獻中尚未有所具體發現與描述，故值得未來研究者進行探討。

再者，若假設「笑」確實有助於身心健康且可增進人際互動，那麼到底是何種類別的「笑」以及「笑」到何種程度，才會出現這種正向效果？若笑所隱含不同意義，笑與快樂並不能畫上等號，則不同種類的「笑」，對人身心狀態的改變會不會產生不同的影響？這或許是未來有興趣的研究者可嘗試的一個方向。

此外，由於過往研究並未討論「每個人先天差異」、「以笑作為促進身心健康的方式之適用性」或者「其限制與範圍」等變項。因此，未來研究者除了需妥善注意每個人存有的先天差異因素，並思考以笑作為促進身心健康的方式是否真能適用於所有人及其特定的限制與範圍。

目前國外在笑的科學上已經累積有一些研究成果，而國內在實務上，不論是來自印度的「歡笑瑜珈」，或是國人自創的「笑笑功」，這類笑的方案也已經開始在社區或其它單位如軍方、監獄、醫院、癌友團體展開，都需要有實證研究探討，也需要以中西方對笑的態度或文化，進行「笑的科學研究」，回應國際笑的科學研究趨勢，突破目前的研究瓶頸，豐富國內在「正向心理學」方面的研究，深根「正向心理健康」的理念，因此需要鼓勵更多在對「笑」與身心健康促進的研究。

## 致 謝

感謝國科會計畫「正向心理健康教育的行動研究：笑的方案」(計畫編號NSC 97-2511-S-002-002-MY3)，以及張鳳航、李佳音、洪嘉欣三人之協助。



### 參考文獻

1. 伊丹仁朗：笑可抗癌提高免疫力。台北：智慧大學，2001。
2. 藤本憲幸：笑可以健康一生。台北：正義，1998。
3. MacDonald CM. A chuckle a day keeps the doctor away: therapeutic humor and laughter. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv* 2004;**42**:18-25.
4. Bennett M, Lengacher CA. Humor and laughter may influence health: I. History and background. *Evid Based Complement Alternat Med* 2006;**3**:61-3.
5. Bennett MP, Lengacher CA. Humor and laughter may influence health: IV. Humor and immune function. *Evid Based Complement Alternat Med* 2007: doi:101093/ecam/nem149. [Epub ahead of print].
6. Bennett MP, Lengacher CA. Humor and laughter may influence health: III. Laughter and health outcomes. *Evid Based Complement Alternat Med* 2008;**5**:37-40.
7. Cousins N. Anatomy of an Illness. 陳宣芳譯：笑退病魔。台北：天下遠見，2002。
8. 黃貴帥：愛笑瑜伽。「笑與心理健康工作坊」。台北：中華心理衛生協會，2007。
9. 高瑞協：笑笑功手冊。台北：瑞豐，2006。
10. Martin RA. Humor, laughter, and physical health: methodological issues and reach findings. *Psychol Bull* 2001;**127**:504-19.
11. 何容主編：國語日報辭典。台北：國語日報社，1979：609。
12. 梁實秋主編：遠東英漢大辭典。台北：遠東圖書，1985：1164。
13. 李貞德：「笑疾」考一兼論中國中古醫者對喜樂的態度。中央研究院歷史語言研究所集刊 2004；**75**：99-148。
14. Akira Shimizu：Warai No Chiyu-Ryoku。陳秀甘譯：笑的治癒力。台北：暖流，2000。
15. Cousins N. Anatomy of an illness: as perceived by the patient. *N Engl J Med* 1976;**295**:1458-63.
16. Fry WF. The physiologic effects of humor, mirth, and laughter. *JAMA* 1992;**267**:1857-8.
17. Hassed C. How humor keeps you well. *Aust Fam Physician* 2001;**30**:25-8.
18. Panksepp J. Beyond a joke: from animal laughter to human joy. *Science* 2005;**308**:62-3.
19. Hayashi T, Urayama O, Kawai K, et al. Laughter regulates gene expression in patients with type 2 diabetes. *Psychother Psychosom* 2006;**75**:62-5.
20. Bennett MP, Lengacher CA. Humor and laughter may influence health: II. Complementary therapies and humor in a clinical population. *Evid Based Complement Alternat Med* 2006;**3**:187-90.
21. Kuiper N, Martin R. Humor and self-concept. *Humor int Humor Res* 1993;**6**:251-70.
22. Hsieh CJ, Hsiao YL, Liu SJ, Chang C. Positive psychological measure: constructing and evaluating the reliability and validity of a Chinese Humor Scale applicable to professional nursing. *J Nurs Res* 2005;**13**:206-15.
23. 盛慧珊：國中生幽默。台北：台大衛生政策與管理研究所碩士論文，2007。
24. 張珏、張德聰：社區心理健康促進整合模式試辦計畫，國健局補助計畫報告。台北：國民健康局，2006。
25. Chang C, Hsu HP, Kao JC. Preliminary study on the effects of "Laughing Qigong" in patients of neurotic disorder. In: Proceeding of NAMI annual conference. San Diego: NAMI, 2007.
26. 徐欣萍：歡笑方案應用於成年女性身心靈增能團體之研究。台北：台灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文，2007。
27. 唐雲：走近中醫：對生命和疾病的全新探索。台北：積木，2003。
28. 陳華：中醫的科學原理。台北：商務書局，1993。
29. 李德新：中醫基礎理論。台北：文光圖書，2003。
30. Lin JH, Kaphle K, Wu LS, et al. Sustainable veterinary medicine for the new era. *Rev Sci Tech Off Int Epiz* 2003;**22**:949-64.
31. WHO. Stop Exclusive, Dare to Care-WHD 2001. Geneva: WHO, 2001a.
32. WHO. The World Health Report: Mental Health, New Hope, New Understand. Geneva: WHO, 2001b.
33. WHO. Mental Health Policy, Plans and Programmes. Geneva: WHO, 2003.
34. WHO. Mental Health Promoting. Geneva: WHO, 2004.
35. Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol* 2005;**60**:410-21.
36. Seligman ME. Authentic Happiness. 洪蘭譯：真實的快樂。台北：遠流，2006。
37. Chang C. Trend of mental health promotion: international and Taiwan. In: Proceeding of the Annual Conference of Taiwan Public Health Association. Taipei: Taiwan Public Health Association, 2006.

## Cultural perspectives on laughter and health

CHUEH CHANG\*, SHIN-PING HSU

A review was conducted of recent scientific research results, both international and regional, on the relationship between laughter and health. The findings revealed conceptual differences due to variations in cultural traditions. The Western studies indicated that laughter could strengthen the immune system, enhance metabolic functions, reduce stress, and increase tolerance for pain. In contrast, studies based on traditional Chinese medicine indicated that laughter could be detrimental to physical and mental balance. These differences are also found in the definitions of “laughter” in the different cultures. In the West, the definition of laughter is entirely positive. The Chinese definition, however, refers to both positive and negative relationships between emotion and action. It was not until the 20th century that the Taiwanese began to have more positive attitudes toward laughter, although still with a reminder to not “overdo it.” More research is needed on these drastically different opinions about laughter to shed light on the influence of cultural perspectives. The relationship between laughter and mental health should be further explored. (*Taiwan J Public Health*. 2008;27(4):282-291)

**Key Words:** *laughter, health, positive mental health*

---

Graduated Institutes of Health Policy and Management, College of Public Health, National Taiwan University, No.17, Xu-Zhou Rd., Taipei, Taiwan, R.O.C.

\*Correspondence author. E-mail: chueh@ntu.edu.tw

Received: Mar 18, 2008 Accepted: Aug 15, 2008