

# 笑口常開預防癌症



現代人間癌色變！因為現今的醫學水平仍然未能確切地找出形成惡性腫瘤的全部原因，但有科學證據顯示，情緒對預防以至緩解疾病，起着關鍵的作用。也就是說，一個抑鬱的人會較容易生病，而病人終日愁眉苦臉亦會令病情加重。相反來說，抱病的人如帶着愉快的心情，可望加速痊癒。

抱持「生病都可以笑口常開」



▲黃寶珊

的理念，亞洲第一家推動「全通健康概念」的「狂笑(防癌)俱樂部」於三月份成立，旨在為癌症病患者及關心癌症人士提供高質素的娛樂及資訊。所謂「全通健康概念」是強調不應單靠藥物治病，還要提高生活質素，保持心境開朗，方能從容面對癌症。其打響頭砲的活動是於較早前舉行的「笑出健康來」健康講座。

臨床心理學家黃寶珊於講座上指出，生病的人情欠佳是可以理解的，但如果病人以平常心面對自身的處境，則有助抵禦病魔。而開心的其中一種表現是笑，但大家要將心靈打開才容易笑，這種內在元素與個人抵抗力直接掛鈎，所以不妨每天都笑一笑。另外，在心理學上有一種幽默治療法，其原則亦是叫人保持身心開朗。

她又說，影響人們情緒不好的原因有很多種，例如經濟問題、環境污染、家庭變故和讀書壓力等，再加上東方人的感情一般比較內斂，遇有不快事亦不習慣傾訴，久而久之抑鬱在中心中，容易產生異常舉動或某些強迫性行為，例如過分的潔癖、堅持數階磚等。

她續說，在中國人的圈子中，較

常見的問題是神經衰弱，大抵是源於我們直接接受的家庭教育——「家醜不外傳」，故養成內斂的性格，將心事埋藏。

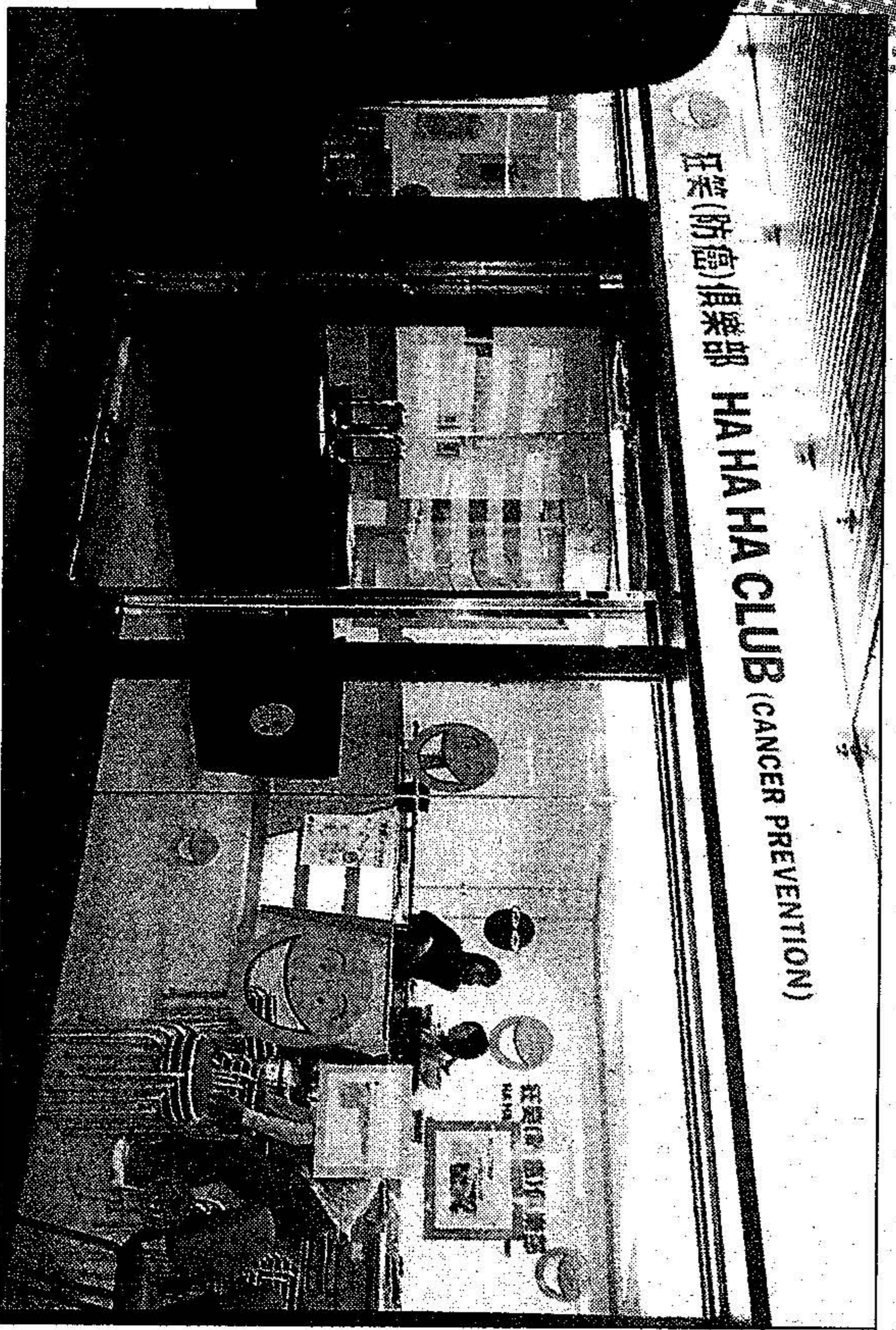
怎樣才可以活得較為愜意？黃寶珊認為，須視乎個人而定。一般來說，可以從改變某些壞習慣開始，例如培養有益身心的興趣、多運動等，均有助保持心情愉快。另外，須適當地釋放自己的感情，多與人(尤其是家人)溝通。另外，不少人欠缺時間管理的能耐，應在這方面多下功夫。同時，必須有改變行為的意識，因為曾有一位求診者對她說：「我以為什麼也不用做，你做療程就可以幫到我！」她指出，這樣的人等於自我放棄。事實上，要過高質素的生活必須付出努力。

「狂笑(防癌)俱樂部」經理楊靜珊則說，俱樂部深信病人都可以活得如常人般開心，日後他們會繼續以輕鬆的手法舉辦活動，構思中的有棟篤笑、美容及溝通藝術的講座等。



▲楊靜珊

►狂笑(防癌)俱樂部寓保健於歡樂



狂笑(防癌)俱樂部 HAHAHA CLUB (CANCER PREVENTION)