

健康人生
JIANKANGRENSHENG

加贝·默金 戴安娜·默金 著
Gabe Mirkin and Diana Mirkin
何克勇 付英 李艳艳 李哲 译

健康心脏

预防或减轻心脏疾病的路线图

默金博士的8周计划：

极大降低突发心脏病，中风和糖尿病的风险

帮助心脏病的恢复

健身策略，饮食计划

THE HEALTHY HEART MIRACLE

 中国金融出版社

健康人生
JIANKANGRENSHENG

加贝·默金 戴安娜·默金 著
Gabe Mirkin and Diana Mirkin
柯克勇 付英 李艳艳 李哲 译

健康心脏

预防或减轻心脏疾病的路线图

默金博士的8周计划：

极大降低突发心脏病，中风和糖尿病的风险

帮助心脏病的恢复

健身策略，饮食计划

THE HEALTHY HEART MIRACLE



 中国金融出版社

责任编辑：赵天朗 曾绚琦

责任校对：潘 洁

责任印制：尹小平

THE HEALTHY HEART MIRACLE by Gabe Mirkin, M. D., and Diana Mirkin
Copyright © 2003 by Gabe Mirkin, M. D., and Diana Mirkin
Simplified Chinese Translation copyright © 2005 by China Financial Publishing House
Published by arrangement with Harper Collins Publishers, Inc., USA
ALL RIGHTS RESERVED
北京版权合同登记图字 01 - 2004 - 6173
《健康心脏》中文简体字版专有出版权属中国金融出版社所有，不得翻印。

图书在版编目 (CIP) 数据

健康心脏 (Jiankang Xinzang) —— 预防或减轻心脏疾病的路线图/(美) 默金著; 何克勇等译. — 北京: 中国金融出版社, 2005. 5

书名原文: The Healthy Heart Miracle: Your Road Map to Lifelong Health

ISBN 7 - 5049 - 3710 - X

I. 健… II. ①默… ②默… ③何… III. 心脏—保健—方法
IV. ①R54 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 047807 号

出版 中国金融出版社

发行

社址 北京市广安门外小红庙南里 3 号

市场开发部 (010) 63272190, 66070804 (传真)

网上书店 <http://www.chinafph.com>
(010) 63286832, 63365686 (传真)

读者服务部 (010) 66070833, 82672183

邮编 100055

经销 新华书店

印刷 保利达印刷有限公司

尺寸 160 毫米 × 230 毫米

印张 16

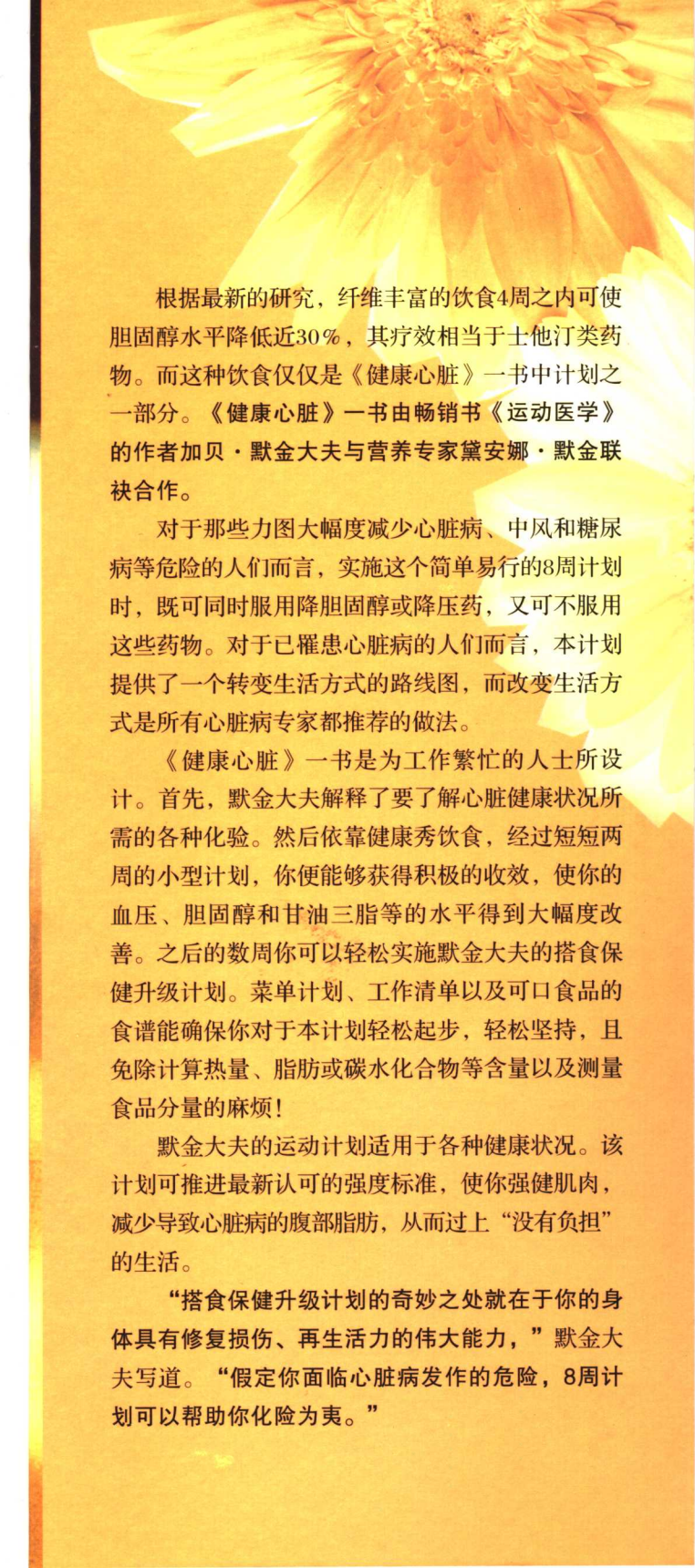
字数 214 千

版次 2005 年 7 月第 1 版

印次 2005 年 7 月第 1 次印刷

定价 28.00 元

如出现印装错误本社负责调换



根据最新的研究，纤维丰富的饮食4周之内可使胆固醇水平降低近30%，其疗效相当于士他汀类药物。而这种饮食仅仅是《健康心脏》一书中计划之一部分。《健康心脏》一书由畅销书《运动医学》的作者加贝·默金大夫与营养专家黛安娜·默金联袂合作。

对于那些力图大幅度减少心脏病、中风和糖尿病等危险的人们而言，实施这个简单易行的8周计划时，既可同时服用降胆固醇或降压药，又可不服用这些药物。对于已罹患心脏病的人们而言，本计划提供了一个转变生活方式的路线图，而改变生活方式是所有心脏病专家都推荐的做法。

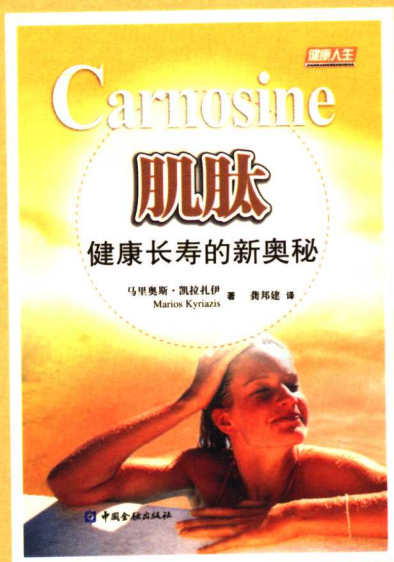
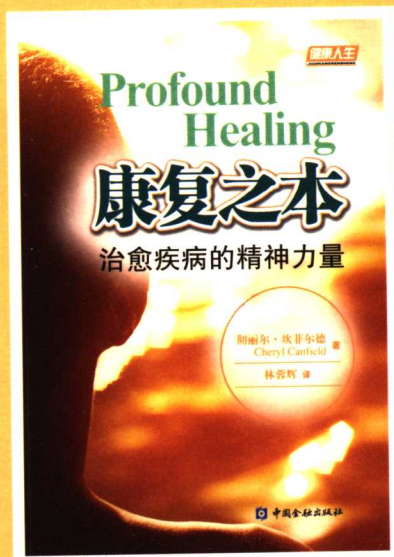
《健康心脏》一书是为工作繁忙的人士所设计。首先，默金大夫解释了要了解心脏健康状况所需的各种化验。然后依靠健康秀饮食，经过短短两周的小型计划，你便能够获得积极的收效，使你的血压、胆固醇和甘油三脂等的水平得到大幅度改善。之后的数周你可以轻松实施默金大夫的搭食保健升级计划。菜单计划、工作清单以及可口食品的食谱能确保你对于本计划轻松起步，轻松坚持，且免除计算热量、脂肪或碳水化合物等含量以及测量食品分量的麻烦！

默金大夫的运动计划适用于各种健康状况。该计划可推进最新认可的强度标准，使你强健肌肉，减少导致心脏病的腹部脂肪，从而过上“没有负担”的生活。

“搭食保健升级计划的奇妙之处就在于你的身体具有修复损伤、再生活力的伟大能力，”默金大夫写道。“假定你面临心脏病发作的危险，8周计划可以帮助你化险为夷。”

健康人生

JIANKANGRENSHENG



责任编辑：赵天朗 曾绚琦

封面设计：M DESIGN
BOOK 文字工作室

谨以此书

献给我的母亲维拉，今年正值她 99 华诞，而且身体健康；

给我们的儿女：吉恩、简、吉尔、吉奥夫、肯尼、彼特、马修、艾米和克里斯；

给我们的孙子、孙女：奥卜莱、马琪、凯尔赛、托马斯、卡罗琳、凯利、佩吉、麦克斯、亚历山大和欧文。

本书仅为读者提供一些信息，这些信息并不能完全替代有经验的医学专家的建议。制定新的饮食、运动和健康计划之前请咨询有关专家。本书出版之际已力求信息的准确性，但对因使用本书信息可能产生的不良后果，作者和出版商不负任何责任。

目录

前言	1
第1周 你离危险有多远?	8
“搭食升级保健”之运动——第1周: 评估健康状况 ...	13
“搭食升级保健”之饮食——第1周: 准备工作	17
第2周 体检结果的含义是什么?	22
“搭食升级保健”之运动——第2周: 选择运动项目 ...	30
“搭食升级保健”之饮食——第2周:	
“健康秀”饮食	37
第3周 血糖、胰岛素和精细碳水化合物	40
“搭食升级保健”之运动——第3周: 竞技运动员的	
训练原则	51
“搭食升级保健”之饮食——第3周: 全谷类	
食品简介	56
第4周 血压与富含植物的饮食 (搭食保健饮食)	62
“搭食升级保健”之运动——第4周: 心率	69
“搭食升级保健”之饮食——第4周: 两菜一餐	73
第5周 动脉粥样硬化、脂肪和纤维	79
“搭食升级保健”之运动——第5周: 热身、	
缓慢停止和伸展四肢	87
“搭食升级保健”之饮食——第5周: 健康脂肪	92
第6周 发炎、感染与心脏病	96

“搭食升级保健”之运动——第6周：负重训练以强健肌肉和心脏	104
“搭食升级保健”之饮食——第6周：美国提供	
“搭食升级保健”食品的餐馆	108
第7周 预防血栓、中风、痴呆症	112
“搭食升级保健”之运动——第7周：循序渐进	123
“搭食升级保健”之饮食——第7周：寻找麝香草	127
第8周 制定个人“搭食升级保健”计划	131
“搭食升级保健”之运动——第8周：青春之源	140
“搭食升级保健”之饮食——第8周：你能“出轨”多少次	143
创造心脏健康奇迹的个人路线图	147
“搭食升级保健”食品清单	155
备货采购清单	164
每周食谱计划	167
“搭食升级保健”食谱	176
参考文献	233
资源	244

前 言

我在医学院念书的时候，全班同学里就数我的胆固醇最高。那时我 22 岁，除了瘦一点，还算健康，不过高达 300 的胆固醇水平却比 60 岁的胖子还要糟。我正向心脏病靠拢，这可把我吓坏了。因此，为了降低并控制胆固醇，我开始了一生的探索。

起初，我靠服用药物来降低胆固醇。我用了一种新药，叫曲帕拉醇。后来得知许多人因为服用这种药患上了白内障，我赶紧停用。最后这种药从市场上销声匿迹了。现今，降低胆固醇的药太多了，不过，就算是最好的药也会有副作用，会让你觉得身体不适，或者叫你无法锻炼身体。于是我就想，肯定有更好的办法。

接下来，我爱上了跑步，最初一周跑 100 多英里。那时我以为非每天猛跑不能达到目的，所以接二连三地受伤。即使是这样，我的总胆固醇还是无法降到 240 以下。

最终，我着手试验饮食疗法。我发现如果避开富含热量、饱和脂肪（存在于肉类、鸡肉、奶制品和肥肉中）的饮食和精细谷物，就能把低脂蛋白胆固醇（有害的胆固醇）降到 100 以下。我吃各种我想吃的全谷类食品、水果、蔬菜、豆类、植物种子和海鲜。

跑步让我有机会接触到一些运动学专家。我对运动有了更多的了解，并且运用医学知识创出了一套防止跑步受伤的方法和合理的运动技术。我医务繁忙，所以必须千方百计从一套运动方案中获得最大益处。我在马里兰大学首创并讲授了运动损伤方面的课程，由此我写成《运动医学手册》一书，发行近百万册。哥伦比亚广播公司的电台聘请我做健康评论员，此举后来演变成了始于 1978 年的每

日健康热线节目。在过去的 25 年里，我每个工作日都会与听众和我的病人进行热线交流，讨论他们的健身和健康问题。

本书将要阐述的“搭食升级保健”计划^{①②③}既是我用自己身体进行试验的结果，又是我对他人的成果进行了大量研究的结晶，这些成果包括对饮食和运动的研究，以及这两者对心脏的健康状况所产生的影响的研究。最重要的是，我这个计划的基础，就是我每天从病人身上所观察到的效果，以及遵从“搭食升级保健”计划的听众和读者所反馈的成功事例。

心脏健康奇迹

我这个“搭食升级保健”计划的神奇之处就在于，它能够激发人体自身的巨大潜力，即便你长年糟践身体，或者忽视了自身健康，你也能修复损伤、重获新生。理想的状况是，从青春期开始就注重保持富有青春活力的肌肉和最佳的体重，但如果没有做到这一点，现在改变生活方式也绝对不晚，因为改变生活方式本身就可以降低血压，可以控制胆固醇，可以预防或有效地治疗糖尿病，可以增强心脏免疫力，从而抵抗传染病，缓解日常生活压力。

前车之覆，后车之鉴。有些人得了心脏病、中风还能有获救的机会，可是对另一些人来说，可能就太迟了。如果你正面临心脏病

①本书通篇均参照“搭食保健（DASH）”计划。搭食（防治高血压的饮食疗法）研究项目由美国国家心、肺及血液研究所（NHLBI）资助，这一研究表明，控制饮食能使 80% 高血压患者血压降低。我的“搭食升级保健”以原有的“搭食保健”指南为基础，但有关心脏全面健康状况的论述有所改动。——原注

②在国家卫生研究院所属的国家心、肺及血液研究所的支持下，“搭食保健”研究计划在以下五个地点进行：布莱姆妇女医院、哈佛大学医学院、约翰霍普金斯大学、潘宁顿生物医学研究中心和杜克大学医药中心。——原注

③搭食保健，原文是 DASH，是 Dietary Approaches to Stop Hypertension（防治高血压的饮食疗法）的缩写，一般均不翻译，直接用英文。但为符合中国人的习惯，根据音译和意译的原则，本书将 DASH 译为“搭食保健”，将 DASH Plus 译为“搭食升级保健”，并根据后面的搭配，有时加“计划”两字，有时不加。——译著

发作的危险，那么我的“8周计划”能够帮你扭转乾坤。

你之所以拿起本书，可能是因为医生对你提出了警告，也可能是因为你心爱的人罹患疾病或死于疾病，还可能是因为读到媒体上又一个关于心脏病和中风患病率居高不下的报告，或者是因为想找到一个使自己更健康的办法，总之，不论你是出于什么样的理由，只要确保你的生活方式能够有利于心脏的健康，任何理由都是很好的理由。

现在来看看，下面哪种描述最贴近你的情况呢？

悬崖边缘

如果你突发过心脏病，有过中风，或者患有严重的糖尿病，如果你做过心脏搭桥手术，或者采取其他方法疏通过堵塞的动脉，那么，你的生命就陷入了危险的境地。如果你吸烟或者体重超标，达100多磅，那么你也处于同样的境地，需要对自己的生活方式立即进行重大调整。如果在有生之年你还想看到孙辈长大成人，还想在他们的婚礼上翩翩起舞，那你就应该对“8周计划”予以足够的重视。

黄牌警告

如果你患有高血压、高胆固醇或糖尿病；如果你体重超重，而且脂肪大多堆积在腹部；或者你有心脏病、糖尿病家族史，而且医生可能已经警告过，说你突发心脏病的几率会很大，本书将会告诉你更多引发上述问题的因素，并且教给你应对的办法。你能摆脱困境，但事不宜迟。

未雨绸缪

如果你健康状况良好，并想继续保持下去，那么好极了。“8周计划”会为你量身打造一个简单、有趣的行动计划。现在为一种拥有健康心脏的生活方式投资，将来的回报一定丰厚。

不管你现在属于哪种情况，经过“8周计划”后，你的健康状况都会大有改观。每周我都会为你制定一个行动计划，以便你能对自己的状况、要求和目标做到心中有数。如果你属于“未雨绸缪”那一组，而你所关心的人却被“黄牌警告”，或者已身处“悬崖边缘”，我会给你提供许多可以帮助他们的良方，并为你所关爱的人制定个人路线图。

我说你可以在短短8周的时间内取得惊人的进步，这绝非是信口雌黄：

- 《美国医学协会杂志》的一份报告指出：依靠富含纤维、以蔬菜为主的饮食，仅用4周就能降低血液中的低脂蛋白胆固醇，其效果与服用流行的降胆固醇药物相当。这项研究表明：控制饮食还降低了C-反应蛋白^①水平，而这种蛋白水平是衡量引起心脏病发作的炎症的指标。

- 新西兰的一项研究表明，控制饮食仅仅两周就降低了胆固醇。很多人以为，用饮食疗法来降低胆固醇费时长、见效慢，得花好几个月，但是这项研究却证实了其他很多研究业已显示的结果：饮食的改变在几天之内就可导致胆固醇的改变。

- 加利福尼亚大学洛杉矶分校的一项研究表明，3周的控制饮食和锻炼计划能显著减少导致心脏病的危险因子。在此项研究中，有11个人进行了饮食控制，并且每天锻炼45~60分钟。仅3周后，他们的收缩压和舒张压、血液总胆固醇和低脂蛋白胆固醇、空腹胰岛素都明显下降，体重也下降了。

上述研究及其他许多研究都表明，只要改变生活方式，就能很快改善心脏健康状况。多余的体重会逐渐降下来，耐力增强，肌肉越来越结实（也使心肌更强健），这种好的状态还会不断持续下去。

^① C是英文catabolic，即“分解代谢”，专业人员一般就用英文表示。讲C-反应，专业人员都明白，本书沿用。——译著

我的“搭食升级保健”计划既容易开头，又容易坚持，且可以持续终生。你几乎立刻就可以：

- 降低患心脏病、糖尿病、中风和其他疾病的几率
- 降低血压
- 降低总低脂蛋白（坏）胆固醇水平
- 提高高脂蛋白（好）胆固醇水平
- 减掉赘肉
- 体能充沛、睡得更香、感觉很棒

计划浏览

“8 周计划”以“搭食保健”疗法为基础，这种饮食疗法已经在 80% 的高血压患者身上得到验证，帮助他们降低了血压。我的“搭食升级保健”计划继承了原有“搭食保健”疗法降低血压的所有独到之处，同时增加了一些有益心脏健康的指导。按照“搭食升级保健”计划，一天的典型饮食包括：

全谷类：不限量

蔬菜：至少 5 份

水果：至少 5 份

脱脂奶制品：最多 3 份

海鲜：最多 2 份

豆类或豆科植物：不限量

坚果或植物种子：1 至 2 大汤匙

橄榄油（或者其他油）：最多 3 茶匙

额外增加的糖：越少越好

最重要的——运动！到处走走！

上述食谱可以指导你选择有益心脏健康的饮食。1份典型的“搭食升级保健”饮食包括半杯熟食或1杯生食，不过记住，这不是限量节食，所以没有必要准备称量。如果你已经意识到自己正面临日益严峻的健康危机，我建议你严格按照本计划去做，直到危机解除。如果你健康状况良好，想保持下去，可以以这个食谱为基础，再添加一些自己喜欢的其他东西。

“8周计划”阐明了最新的研究，此项研究是关于饮食和运动是如何保持心脏健康、预防“西方文明疾病”（心脏病、中风、糖尿病）的。我会教你如何采购和烹制既美味又简单的三餐。如果你目前不做运动，我会教你如何开始最为安全；如果你已经投身到健康计划当中，我会教你如何从喜欢的运动中获取最大的益处。无论你是初学者还是经验丰富的运动员，健康状况都会有所改善。

“8周计划”采用记事簿格式，以便记录结果，查看进展情况，把精力放在最感兴趣的方面。对于心脏健康每周关注的侧重点都不同，但均从三个方面讨论：心脏健康的观念、保健和饮食。

第1周，我会告诉你需要做哪些化验，以便了解自己心脏的健康状况。医生交给你的报告中可能已经给出化验结果。如果最近没做化验，我会告诉你哪些是必须做的。你还要评估自己的健康状况，同时，做一些改变饮食的基础工作。

然后，我会帮你解释化验结果，然后助你启动两周“健康秀”的神奇计划。对我要求你做的一切，你可能会感到惊讶，但是我会向你和医生证明，通过饮食确实能够降低血压、胆固醇和甘油三酯。你可以选择运动项目，开始你的健身计划。第2周快结束时，要复查血压、胆固醇和甘油三酯。

随着时间一周一周过去，你会逐渐掌握控制血糖、胆固醇和血压的要领。我会提供有关炎症或者传染病、心脏病的最新理论，告诉你如何运用这些理论来降低患病的可能性。与此同时，我还会不

断教你从竞技运动员身上学到的运动技巧，以及如何烹制既可口又对心脏健康有益的三餐。

加贝医生小贴士：

请用荧光笔标注！

把适合你的内容画上，并填表，标出以后需要注意的检查结果和目标。

8周很快就会过去，快结束时，你还要复查结果异常的项目。我想，你一定会对发生的变化惊叹不已。所有相关信息都会记录在你的个人计划中，以便参考，并且重新核对取得的进步。最重要的是，8周结束后，你将会得到一个路线图——一个个人生活方式的计划，上面有生活中你所需要的保持心脏健康的所有良方。

让我们开始行动吧！

第1周 你离危险有多远？

健康的心脏与苗条但健壮的体魄密不可分。如果近年来你的体重逐渐增加，身材也不如以前苗条，那么，你罹患心脏病、中风及其他心血管疾病的危险将大大增加。心血管疾病已经成为北美地区男性和女性的头号杀手。如果你还身患肥胖症、糖尿病或血压及胆固醇过高，那么你患心血管疾病的危险就更大了。

医生或许已经警告过你，你身体中已经存在突发心脏病或中风的危险因素，甚至还不止一种。我所设计的“8周计划”将向你阐述如何降低这类危险因素，如何过上健康长寿的生活。但首先你要了解一下自己心脏的健康状况，并且知道应该问医生哪些问题。现在就给医生打个电话，要求做以下几个项目的化验（如果你最近刚做过这类检查，请向医生索要一份化验单的复印件）：

高脂蛋白胆固醇和低脂蛋白胆固醇（脂类全套）

甘油三酯

C-反应蛋白

脂蛋白（a）

高半胱氨酸

糖化血红蛋白

血压

如果你的健康保险不能支付以上某些项目的费用，甚至一个项目都不能支付，那么我认为自己花些钱做这些检查是值得的。许多化验室都直接向大众提供此类服务，同时他们也会建议你与医生联