

“营养学界的爱因斯坦”、《救命饮食：中国健康调查报告》作者 柯林·坎贝尔 亲自作序

Prevent and Reverse Heart Disease

The Revolutionary, Scientifically Proven,
Nutrition-Based Cure



饮食革命

心血管疾病的预防与逆转

中国工程院院士、中国航空生物医学工程创始人 俞梦孙 先生郑重推荐

[美] 小考德威尔·埃塞斯廷 著

朱金武 译

Prevent and Reverse Heart Disease

The Revolutionary, Scientifically Proven,
Nutrition-Based Cure



饮食革命

心血管疾病的预防与逆转

[美] 小考德威尔·埃塞斯廷 著

朱金武 译

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食革命：心血管疾病的预防与逆转 / [美] 小考
德威尔·埃塞斯廷 (Caldwell B. Esselstyn, Jr.) 著；
朱金武译。—上海：复旦大学出版社，2014. 5
书名原文：Prevent and Reverse Heart Disease
ISBN 978-7-309-10255-0

I. ① 饮… II. ① 埃… ② 朱… III. ① 心血
管疾病-食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 年 316069 号

Prevent and Reverse Heart Disease by Caldwell B. Esselstyn, Jr.
Copyright © 2007 by Caldwell B. Esselstyn, Jr.
First trade paperback edition 2008

书 名 《饮食革命：心血管疾病的预防与逆转》
著 者 [美] 小考德威尔·埃塞斯廷
译 者 朱金武
责任编辑 肖芬

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编：200433
网址：fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>
门市零售：86-21-65642857 团体订购：86-21-65118853
外埠邮购：86-21-65109143
印 刷 厂：宁波市大港印务有限公司

开本 720×1000 1/16 印张 24.75 字数 285 千
2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
印数 1—9100

ISBN 978-7-309-10255-0/R·1359

定价：49.00 元

如有印装质量问题，请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

名家推荐

Praise For Prevent and Reverse Heart Disease

“小考德威尔·埃塞斯廷博士指导的开创性研究证明，即使是严重的冠状动脉疾病也可以通过全面改变饮食和生活习惯，而得以逆转。”

——迪安·奥尼什 (Dean Ornish)

医学博士，美国预防医学研究中心创办人暨负责人

“一个顽强的科学家向我们展示了他的秘密：成功地清洁了许多患者‘生了锈’的动脉，但是却没有让他们受到一点伤害。”

——穆罕默德·奥兹 (Mehmet Oz)

医学博士，《你：主人手册》作者之一

“埃塞斯廷博士总是领先于自己所处的时代。他集中真正的营养学治疗作用，对病变的冠状动脉进行治疗的做法，已经被证实是正确的。同时，他提出了另外一个令人匪夷所思的观念：心血管病患者可以自己治愈。”

——伯纳丁·希利 (Bernadine Healy)

医学博士，美国国家卫生研究院前院长

“这项有效的治疗计划几乎可以让你成为对心血管疾病具有免疫力的人。在几十年研究的基础上，小考德威尔·埃塞斯廷博士展示的，不仅是如何预防心血管疾病，而且还有如何逆转，即使已经被这种疾病折磨了很多年的患者，也可以。我极力推荐这本意义重大的书。”

——尼尔·巴纳德 (Neal D. Barnard)

医学博士，美国责任医疗医师委员会主席

“这本书为民众重获失去的健康提供了一条切实可行的途径。鉴于冠状动脉疾病的世界流行趋势，这本书将会成为有史以来最受欢迎的书之一。”

——约翰·麦克杜格尔 (John A. McDougall)

医学博士，《麦克杜格尔计划》作者

“埃塞斯廷博士极其成功地通过患者培训对心血管疾病进行阻止并逆转的治疗方法，及其已经取得的可以作为治疗供选方案的授权，将会在只关注药丸和程序治疗的医疗系统引起轩然大波。”

——汉斯·迪赫 (Hans Diehl)
冠状动脉健康促进计划创始人

“埃塞斯廷博士在本书中的治疗方法，就像牛顿发现重力加速度一样意义深远。目前半数濒临死亡的美国民众可以通过遵照埃塞斯廷博士的治疗计划来改变自己的命运了。”

——霍华德·李曼 (Howard F. Lyman)
《红色牧人的绿色旅程》作者之一

“如果患有心血管疾病，那么，这本书就是你最重要的读物，因为它将会挽救你的生命。”

——迈克尔·雅各布森 (Michael F. Jacobson)
公众利益科学研究中心执行主任

这本书献给我的妻子安·克莱尔·埃塞斯廷。

是她，给所有的事情赋予了内涵。

同时，献给我早期的患者。

是他们，将自己的信任交给了我。

饮食革命

.Prevent and Reverse Heart Disease.

目录

序言一	1
序言二	3
前言	5
第一部分 问题的核心	9
第1章 为活着而吃	11
第2章 总有一天，我们会变得更聪明	22
第3章 探索治愈之路	28
第4章 心血管疾病入门知识	39
第5章 “适量”置人于死地	45
第6章 活着，用呼吸来证明	56
第7章 为什么之前没有人告诉我	67
第8章 简单的措施	77

第 9 章	经常被问到的问题	86
第 10 章	为什么我不能吃“有益于心脏健康的” 植物油	92
第 11 章	志同道合	97
第 12 章	美妙的新世界	105
第 13 章	你在掌控一切	112

第二部分 快乐的美食天堂 123

第 14 章	基本策略	125
第 15 章	安·克莱尔·埃塞斯廷的建议	131
第 16 章	放弃节食	139

饮食革命

.Prevent and Reverse Heart Disease.

目录

第 17 章 尽情享受沙拉	155
第 18 章 调味酱	183
第 19 章 烹饪蔬菜	208
第 20 章 浓郁美味的汤	227
第 21 章 万能三明治	257
第 22 章 主菜	273
第 23 章 奇妙的餐后甜点	342
致谢	376
参考资料	379
附录：作者发表的一些有关心血管疾病的出版物	385

序言一

Foreword I

1991 年夏季的一个早晨，我收到了一个有趣的电话，是著名的俄亥俄州克利夫兰医疗中心的一位名叫埃塞斯廷（Esselstyn）的外科医生打来的。他读了当时刊登在《纽约时报》（*New York Times*）上的一个有关我们研究中国的饮食、生活方式与健康关系的报道，而且对我们的初步发现很感兴趣。秋季，在亚利桑那州图森市将举办一个学术大会，他邀请我在大会上发言。他满怀热情地将这次会议的名称定为：全国首届预防和逆转冠心病大会。

这件事本身的诱惑力就已经足以说服我接受邀请了，而实际情况又让我十分感动。埃塞斯廷博士保证：届时，会有许多著名的心血管疾病专家来参加这个学术大会。其中包括弗雷明翰心血管疾病科主任威廉·凯斯特里（William Castelli）；还有享有盛誉的迪安·奥尼什（Dean Ornish）博士，他的研究也证明了通过改变饮食和生活方式可能会逆转心脏疾病。这个学术大会将会充满挑战。退一步说，在当时的学术环境中，即便是提及饮食与心脏疾病之间存在极小的关系都会让人震惊，更何况逆转冠心病了！这是一个根本的转变。

会议非常成功，而且相当具有鼓动性。在随后的佛罗里达州奥兰多市的集会也是如此，这次集会是埃塞斯廷博士与迈克尔·艾斯那尔（Michael Eisner）联合组织的。后来，迈克尔·艾斯那尔成了迪斯尼公司的首席执行官。

早前，我和我的妻子凯伦（Karen）就已经知道埃塞斯廷博士（他的朋友们叫他“艾斯”）和他得力的妻子兼同事安（Ann）了，并经常和他同台讲演。渐渐地，我了解了他的卓越的研究及其成果，还有它的重大意义。

在 20 世纪，埃塞斯廷博士的研究是实施得最认真、相关性最强的有关医疗实践的调查研究之一。他彻底逆转冠心病的目标，在我们有生之年也许实现不了，可是，他至少告诉我们：这个目标可以实现，以及如何实现。面对医疗机构中强大的反对势力，他决心继续从事这项研究，并向我们中的其他人传授自己已经认识到的内容。这就是他的为人和他的专业勇气及真诚的告白。

这本书，对关心健康的普通人和临床及医学研究机构的工作者来说，都是一本不可不读的读物。忽视了它的要点的人，后果将会很严重。无论现在还是将来，没有药物的奇迹或医疗技法能够与这些新成果相媲美。

T·柯林·坎贝尔

康奈尔大学营养生物化学名誉退休教授

《救命饮食：中国健康调查报告》作者

序言二

Foreword II

匹茨堡大学的路易斯·库勒 (Lewis Kuller) 博士报道了自己长达 10 年的心血管健康研究结果，结论让人震惊：“所有暴露在西方传统生活方式下的、超过 65 岁的男性公民，都患有心血管疾病，并且应该接受相应的治疗。”本书的作者小考德威尔·埃塞斯廷，是著名的俄亥俄州克利夫兰医疗中心的一位前胸外科医生，不幸的是，他的父亲就是死于心血管疾病，他本人的胆固醇水平也曾经一直居高不下。通过多年的临床实践，他清醒地认识到：介入、支架、搭桥等心血管外科手术，不能从根本上解决心血管疾病问题。受到康奈尔大学营养生物化学名誉教授、《救命饮食：中国健康调查报告》作者 T·柯林·坎贝尔博士研究成果的启发，埃塞斯廷博士意识到：疾病和营养之间一定存在着必然的联系，只有健康的生活方式，尤其是饮食习惯，才能预防并逆转心血管疾病。为了检验这一认识，他开展了长期的临床研究。首先将患者的胆固醇水平降至 150 mg/dL 以下，然后采用植物性营养饮食，通过大约 20 年的临床实践，埃塞斯廷博士用事实证明了上述认识：18 名严重心血管疾病患者，在他的指导下保全了生命，而且重新获得了健康。

在这本书中，埃塞斯廷博士详细介绍了他与妻子安，以及自己的 18 位患者，顶住周围的压力与异议，最终走向成功的历程；图文并茂地列举了传统的美国式食品给人们带来的危害，给人们以警示；同时，向读者介绍了一些行之有效的食品及烹饪方法，让身处疾病状态的人们，尤其是心血管疾病患者看到了希望。

目前，在我们国家，人们面临着同样的困扰：面对呈井喷态势的慢性复杂性疾病，如何才能健康地生活、幸免于慢性病的折磨？埃塞斯廷博士的这本书给我们提出了很好的警示和建议：远离垃圾食品，保持健康的生活方式，尤其是以植物性营养为主的饮食习惯，是预防和逆转心血管疾病的有效途径，也是幸免于其他各种慢性复杂性疾病的有效途径。埃塞斯廷博士的观点与我们正在创导的“健康医学模式”是不谋而合的。

希望本书出版后，能被广大读者阅读，因为它不仅是一本健康饮食指南，而且也是一本普及健康生活知识的书籍。相信，阅读过这本书的人们，一定会受益匪浅，不仅可以对健康生活方式的作用有更深入的理解，而且会对日后能够健康地生活更加充满信心。



中国工程院院士

空军航空医学研究所航空医学工程研究中心主任

北京大学工学院健康系统工程研究所所长

前言

Introduction

这本书起源于 23 个男人和 1 个女人戏剧性的经历。大约 20 年前，处于绝望中的他们找到我时，已经感觉没有任何希望了。当时，我是著名的克利夫兰医疗中心的一名外科医生。年复一年，这所医疗中心已经被公认为是世界第一流的心血管疾病治疗中心。确实，我的同事们为世界医疗界贡献了许多卓越创新和高超技术，对于这些外科奇迹，再怎么肯定都不算夸张。

外科医生拥有的仅仅是那些用来对付致命疾病的工具，然而，面对某些特殊情况下的患者（本书就是献给这些患者的）时这些临床医师才发现：自己正处于一种尴尬的境地，那就是不得不对患者说，自己已经无能为力了。

如果回到 1985 年，这对患者和医生来说，始终都是最残酷的时刻，实际上，这就是死亡判决下达的时刻。当时，我的这些患者中绝大多数都是处于这种境地之中。必须承认，来到我办公室之前，他们一直都是痛苦不堪，而这种痛苦是身体和精神两方面的。

对那些临床外科手术介入治疗的受益者们来说，最令人灰心丧气的，就是不得不接受这一事实：医生为了挽救他们的生命所实施的许多措施，似乎

不再有任何效果，如重复开胸手术、足够多的血管重建、支架安装，以及许许多多的药物治疗。几乎所有这些男性患者都失去了性生活能力。大多数人都有胸痛的症状，即所谓的心绞痛。其中有些人，情况非常严重，以至于他们不能躺下，不得不坐着睡觉。仅有极个别人可以长距离走动，还有一些人，甚至没能穿过一个房间又会受到疼痛的折磨。事实上，有些人早已是行尸走肉了。

毫无疑问，正是因为没有其他的选择，他们才接受了我的种种苛刻条件，参与到我的这项实验中来。

我向他们解释说，对于任何一个已经习惯了油炸快餐食品、肥厚的牛排、丰富的乳制品的美国人来说，放弃它们，可不是一件容易的事情。然而，如果他们已经准备好接受另一种饮食方案，那么，我就可以给他们提供一种可能，让他们去推翻医生给自己下的死亡判决书。在这个过程中，我们可以证明：美国民众的第一杀手——心血管疾病，其实是一只不需要外科医生的手术刀就可以战胜的纸老虎。

到今天，几乎所有的人都知道：吃什么可以影响人们是否会罹患心血管疾病。退回到我研究刚刚开始的时候，这个观点还没有建立起来。由于我家庭中的部分成员早早地去世了，也是出于个人的恐惧感，我开始寻求改变命运的方法，结果产生了以低脂肪、植物性食物为主要营养来源的想法。这个想法刚刚诞生时，在西海岸，在同一时间，我的朋友迪安（Dean）博士就在着手实施相同的想法。那时候，我们在美洲大陆相对的两侧，彼此既不认识，也没有听说过对方。

绝大部分来到我这里的患者，当时都被医生告知他们没有任何希望了，可是，20年后的今天，他们却仍然活着，而且他们的冠状动脉疾病已经得

到逆转了。他们就是树立在那里的活生生的证据，可以证明你和其他那些选择这种生活方式以对抗心血管疾病的人，可能会得到的结果。而这些患者回馈给我“信心”这个无价之宝，使我得以继续与另外数以百计的患者进行商讨，并对他们实施治疗。

本书献给那些早期的患者，在开创这项冠心病治疗实验的过程中，我们共同经历风险，他们努力改变饮食习惯和生活方式，不仅挽回了自己的生命，而且重拾了生活的乐趣。本书指明了一条简单易行、充满希望的道路，将引导你朝着一种长寿、有益的生活方式前进。

下面我来给你讲述关于我的患者、我们的实验研究，以及我们的收获的故事。

