

爱心启示录

一个美国心脏病专家的经历和忠告

编著 李剑明



既是**心脏病专家**，又是**心脏病患者**，身在海外求学行医20余载，心系祖国家乡同胞和父老，有满腔的激情和责任，有太多的感言和忠告，只为着自己作为心脏病专家的**知识和经验**以及作为心脏病病人的经历和感受告诉读者，给他们以启发，以警示，以忠告，帮助人们**爱心、护心**，永远拥有一颗**健康的心脏和美好的人生**。



人民卫生出版社

爱心启示录

——一个美国心脏病专家的经历和忠告

作者：[美] 詹姆斯·H·奥康纳

译者：王德林



詹姆斯·H·奥康纳，美国著名心脏病专家，曾任美国心脏病学会主席。他从事心脏病研究多年，对心脏病有深入的研究。他不仅是一位杰出的科学家，更是一位充满爱心的医生。他通过自己的亲身经历和忠告，向读者传递了关于心脏病的知识和预防方法。本书不仅是一本医学著作，更是一本充满人文关怀的读物。它提醒我们，在追求科学进步的同时，不要忘记关爱生命，关爱他人。

（京）新登字001号

爱心启示录

一个美国心脏病专家的经历和忠告

编著 李剑明



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱心启示录 一个美国心脏病专家的经历和忠告/李剑明
编著. —北京: 人发卫生出版社, 2009.7
ISBN 978-7-117-11955-9

I. 爱… II. 李… III. ①冠心病—预防(卫生) ②猝死—预防(卫生) IV. R541.01

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第086898号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、

卫生资格考试培训

李剑明 著

爱心启示录

一个美国心脏病专家的经历和忠告

编 著: 李剑明

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14.5

字 数: 230千字

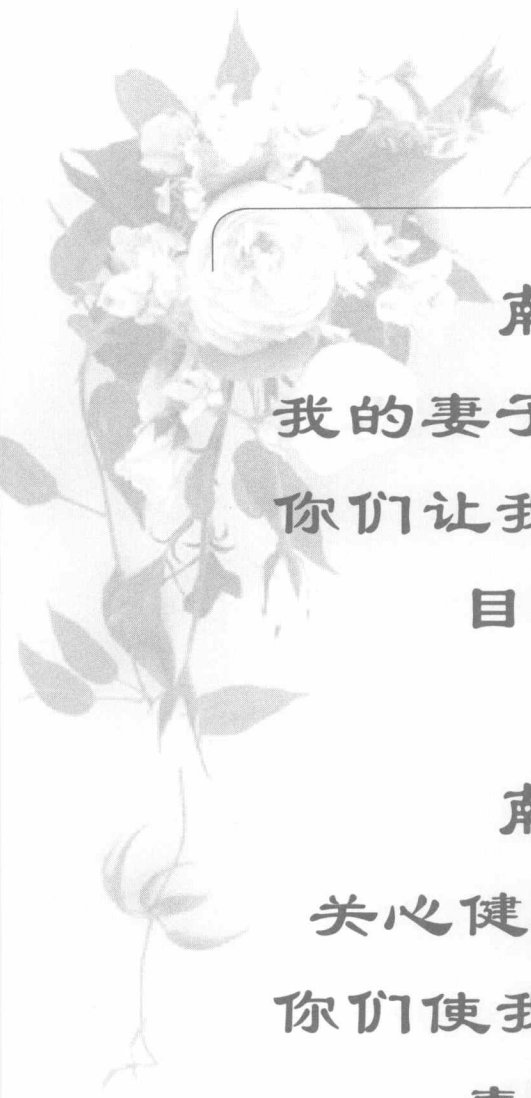
版 次: 2009年7月第1版 2009年7月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11955-9/R·11956

定 价: 25.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

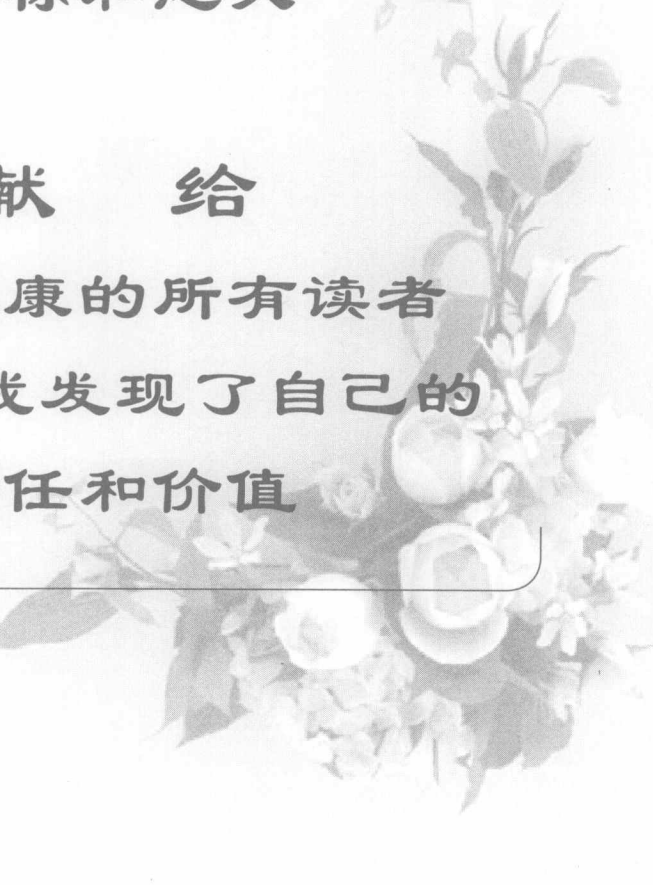


献 给

我的妻子和我的女儿们
你们让我找到了生活的
目标和意义

献 给

关心健康的所有读者
你们使我发现了自己的
责任和价值



序

李剑明教授从美国回北京观看第29届国际奥林匹克运动会（简称奥运会）开幕式。2008年8月7日，奥运会开幕的前一天，我与他一起共进午餐。他带来了之前与我讲过他写的这本医学科普书——《爱心启示录》。正巧8月8日放假，我一口气把它读完。一是很感动，二是受益颇丰。

剑明教授已出国25年。他在北美获得了两个博士学位，经多年奋斗，已成为国际著名的心血管专家，尤其在心律失常与心脏电生理方面很有成就。他近来回国参加长城会，去各地讲演时都很关注中国心血管疾病的预防和临床医疗实践的规范化。他能下力气为国内公众和患者写一本健康和心血管疾病预防的科普著作，使我深受感动。

人们谈及科普和健康教育，都会强调语言的通俗易懂，这一点剑明教授做到了。这对于离开家乡1/4世纪、长期生活工作在北美的他并非易事。但我更想强调的是他写作医学科普著作时坚守的公益性和科学性。国内医学科普书很多，但良莠不齐。并非个别现象，一些写医学科普和健康教育节目、栏目和书籍，用通俗的语言向公众和患者发布过度医疗的诱导性信息，误导众多稳定的冠心病患者去做本不需要并且可能做后更坏的介入治疗，去100%的接受一种存在长期血栓风险的药物支架。片面强调介入技术不开胸，使许多冠状动脉主干和多支多处血管狭窄的患者没有接受他们最应接受的搭桥手术。更有甚者，打着科普旗号，去推销没有科学证据的药物。剑明教授全书贯穿着对公众健康利益、广大患者利益的保护。全书贯穿着循证医学的原则，告诉公众真正的故事，向公众披露真正科学的信息。

我深信这本荟萃公益性、科学性、通俗性和趣味性于一体的医学科普书会受到广大公众和患者的喜爱，对我国心血管疾病的预防会起到积极的推动作用。

新昌縣志編纂委員會 宣統三年五月 2009年6月

外探是书野，以开下木也。人亦因器而式。梁家一帝，伯朝凤妹
登妹就，以明新。其南如春，伯朝章英管通伙号友之味干主祖依
公也作百也林非。号庭普解善体，甚嘉京皇，木于替答的

[illegible]

前

言

从20岁来美留学，一晃我已经浪迹海外26载了。我既没有深厚的中国文化功底，也没有用中文写作的经验，为什么会有勇气写这本书呢？作为在美国行医多年的心脏病专科医生，我积累了很多预防、诊断和治疗心脏病的经验。但是，我担心我的文笔不会那么通畅，我的行医经历也不是那么吸引人。最终，在两年前的一天，我还是鼓足了勇气在电脑前敲下了此书第一个字。我的勇气来自于内心的呼唤，她不断地提醒着我要完成几年前许下的一个心愿。那是在2004年，作为一个成功的心脏病专家，我经历了一场改变人生的生死劫难。多年来我为人诊治心脏病，但万万没想到自己会成为急性冠心病综合征病人。写这本书的想法就是在我住院期间产生的。概括起来，3个原因使我在死里逃生之后作出了写这本书的决定。第一，在发生急性冠心病的时刻，我没有典型的心绞痛病症。如果不是心脏病专科医生，我肯定不会意识到自己有心脏的问题。我想通过此书，用自己的亲身经历和感受来告诫读者，时刻注意聆听自己身体内发出的警告。第二，在住院期间，我隔壁有位五十几岁的病友，在接受冠心病介入手术治疗后突然发生了心脏猝死。后半夜从隔壁传来的抢救人员的喧哗声中使我感受到了生命的脆弱和宝贵。当时，我内心深处产生了很强的使命感和迫切感。迫切感是因为我觉得那个病友的垂运完全可能降在自己身上，使命感是因为我感到有责任把自己的亲身经历和预防心脏病的知识传给更多的人。第三，住院期间，因为及时接受了先进的手术治疗，我没有发生任何心肌损伤和心脏猝死。我写书的心愿是让读者



了解先进的心脏病治疗方法，以便在生命攸关的时刻能与医生一起作出最佳的治疗选择。

我以“爱心启示录”为此书命名，我想表达作为医生对社会应有的责任心和爱心，也想使读者们从我的经历中得到启示而积极主动地去爱护自己的心脏。本书以“一个美国心脏病专家的经历和忠告”作为副标题，旨在突出我的特殊经历和经过生死关口后的忠告。作为心脏病专科医生和冠心病患者，在此书中我试图把自己的人生经历和诊治病人的医生经历相结合，向大家阐述为什么我会发生急性冠心病。除了个人的双重经历，我还为读者提出了很多有关心脏健康和预防心脏病的忠告。它汇集了我多年诊治心脏病患者的经验以及最新科学临床研究的心得，是我在躲过了人生劫难后的肺腑之言。

写好一本科普书很难，但我知道写医学科普书更难。为此，我试图将个人的生活经历、所去过地方的风土人情和文化历史穿插到很多和心脏病有关的章节中。我期望读者在了解心脏病知识的同时，顺便也增加一些对中西方历史和文化的了解。比如在第4章《旧金山渔人码头》中，我会把你带到美国西海岸最美丽的旧金山市。你在了解那里的渔人码头、中国城和日本城地理文化的同时，也会知道为什么吃鱼和鱼油会预防冠心病，我会引用最新的临床研究证明鱼油中的 $\omega-3$ 可降低冠心病的发病率。在第7章《哥伦布的第二发现》中，你会了解哥伦布发现了美洲大陆的同时，还发现了烟草。你会认识到为什么吸烟会引起冠心病。为了帮你戒烟，我还专为吸烟者写了“戒烟妙法8招”。总之，我希望

通过讨论日常生活中的一些习惯和冠心病的关系，使读者进一步了解有益于心血管健康的生活常识，增加对心血管疾病高危因素的了解。通过此书，读者会进一步认识到为什么吸烟、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖症、缺乏运动会引起心血管疾病。比如书中为有高血脂的人写的“食素者5点须知”，“胆固醇是否越低越好”和“每周能吃几个鸡蛋”；为关心超重的人写的“控制体重的6点须知”，“如何掌握运动强度”和“安全运动10条归则”；为有高血压的人写的“对高血压的5个错觉”，“治疗高血压的三部曲”。读了此书，你还会了解我为什么建议“不要为预防心脏病而喝酒”，为了预防冠心病“谁该吃和吃多少阿司匹林”，“过劳猝死的10个预兆”是什么，及“应付高压压力诱发冠心病12招”。如果想知道在今后10年内得急性心肌梗死的几率，你可以通过阅读第30章《预测10年内冠心病风险》来算你的得病几率。

最后，作为一个心脏病专家和一个获得美国生物化学和分子生物学博士学位的科学家，我相信健康的生活是需要医学科学来指导的。本书引用了很多循证医学科学的最新证据，为读者提供预防冠心病和心脏猝死的最新知识以及对心脏健康有益的生活指南。为了方便阅读，我还在书后提供了医学术语索引，以便查阅。通过阅读此书，如果能避免一个读者的生活悲剧，那将是对我撰写此书的巨大安慰。

作者

2009年6月

目 录

一 我生命的转折点

1. 不情愿的食素者 7
2. 人类食肉100年 8
3. 人天生是不吃肉的“动物” 9
4. 不吃肉的动物没有冠心病 10
5. 红肉和白肉，好脂肪和坏脂肪 11
6. 豆腐：祖先的第五大发明 13
7. 食素者5点须知 15

二 安藤百福的发明

1. 东方人的快餐 17
2. 美式快餐埋下冠心病“祸根” 20
3. 饮食健康从孩子做起 21

三 医学鼻祖论肥胖

1. 肥胖引起心脏猝死 23
2. 肥胖为何易得心脏病 24
3. 肥胖的中国人正向美国人看齐 25
4. 肥胖的诊断标准 26
5. 肥胖基因 27

四 旧金山渔人码头

1. 吃鱼可预防冠心病 28
2. 鱼油对预防心血管疾病有特效功能 29
3. 不必担心吃海鲜 30

4. 警惕吃鱼过多汞中毒	30
--------------------	----

六 胆固醇的身世

1. 何谓胆固醇	33
2. 高胆固醇是冠心病的祸根	33
3. 高胆固醇多属遗传问题	34
4. 胆固醇是否越低越好	35
5. 每周能吃几个鸡蛋	36
6. 运动、酒和药物对胆固醇的影响	37
7. 用食物调节高胆固醇	38

七 哥伦布的第二发现

1. 烟草籽到欧洲	40
2. 认识烟草有毒100年	41
3. 吸烟如何导致心脏病	44
4. 戒烟妙法8招	45
5. 药物配合戒烟法	47

八 法兰西悖论

1. 何谓法兰西悖论	48
2. 生活轻松的法兰西民族	50
3. 不要为预防心脏病而喝酒	51

九 揭秘地中海饮食

1. 黄金海岸的发现	54
2. 地中海饮食对心脏好处多	55
3. 控制体重的6点须知	57
4. 吃早餐有助于控制体重	60

十 冠心病的克星

1. 有氧运动的发明人	61
2. 锻炼身体的5点准则	62

3. 抓住机会运动 63
4. 如何掌握运动强度 64

十一 握好双刃剑

1. 年轻研究生的猝死经历 65
2. 运动健将也会发生心脏猝死 66
3. 运动引起心脏猝死的3个原因 67
4. 安全运动10条规则 67

十二 应付高压诱发冠心病12招

1. 过劳死即为心脏猝死 69
2. 过劳猝死的10个预兆 70
3. 睡眠不足是心脏健康的“杀手铜” 72
4. 高压对心脏健康的危害 72

十三 生命的读秒器

1. 一生心跳次数为定数 75
2. 放慢你的心跳 76
3. 最快和最慢心率是多少 77
4. 心电图的问世 78

十四 心脏的显示器

1. 中国人首创脉诊 80
2. 心脏为何会跳 81
3. 房颤——老年人脑卒中的主要原因 82
4. 几种心律不齐的心脏病 84

十五 长寿的秘诀

1. 人类寿命的极限 86
2. 预防急性冠心病是长寿的关键 87

十六 生命的关卡

1. 何谓冠心病和粥样硬化 89

2. 急性和慢性冠心病 90
3. 警惕无痛性心肌梗死 91

●● 十七 永不休息的机器 ●●

1. 勤劳的心肌 93
2. 心肌衰竭病人的福音 95
3. 左心室辅助器和人工心脏 97

●● 十八 生来的劫难 ●●

1. 遗传基因决定冠心病 98
2. 与心脏病相关的250个基因 99

●● 十九 鲍林博士的预言 ●●

1. 维生素C与心脏病 101
2. 维生素预防心脏病尚无定论 102

●● 二十 绿茶造就了美国 ●●

1. 进口绿茶“闹”出个美国来 104
2. 喝绿茶能预防心脏病 105

●● 二十一 25亿颗蛀牙 ●●

1. 牙周炎增加冠心病死亡率 107
2. 心脏瓣膜和感染性心内膜炎 108
3. 冠心病与口腔卫生 110
4. 人老并非要掉牙 111
5. 什么是心脏换瓣手术 111

●● 二十二 糖尿病患者的10点须知 ●●

1. 我国科学家与诺贝尔奖“擦肩而过” 113
2. 糖尿病等于冠心病 114
3. 警惕儿童糖尿病 117

●●● 二十三 盐和血压 ●●●

1. 盐造就了人类 120
2. 吃太多盐的坏习惯 121
3. 盐分高导致高血压 122
4. 高血压是心力衰竭的罪魁祸首 123
5. 对高血压的5个错觉 124
6. 治疗高血压的三部曲 125
7. 哪些食物降血压 126

001 ●●● 二十四 同房不必担心 ●●●

1. 有冠心病也可以正常享受性生活 127
2. 性生活对冠心病康复有利 127

281 ●●● 二十五 不要盲目保守治疗 ●●●

1. “保守治疗”非万全之计 130
2. 一个疯狂的医学院毕业生 131
3. 疏通心血管的“管道工” 132
4. 什么是计算机断层扫描冠状动脉造影 134

681 ●●● 二十六 揭开搭桥手术的面纱 ●●●

1. 搭桥手术的发展 136
2. 什么人该做搭桥手术 138

571 ●●● 二十七 起死回生术 ●●●

1. 年轻人死里还生 140
2. 奥运为普及除颤器开辟新纪元 140
3. 体外除颤——时间就是生命 141

●●● 二十八 为援华飞虎队军人治病 ●●●

1. 报答二战美国人恩情 144
2. 心脏是个电器官 147
3. 植入性人工起搏器 148

4. 起搏器电极“植入易，取出难” 151

二十九 贴身急救车

1. 犹太人的发明 153
2. 心脏猝死以预防为主 154
3. 安全可靠的除颤器 156
4. 东西方的理念差异 158

三十 预测10年内冠心病风险

1. 心脏健康密码14065430268 160
2. 你的急性心肌梗死风险有多大 161

三十一 希腊女神的诅咒

1. 有人天生不会呼吸 165
2. 睡眠不足引起急性冠心病 165
3. 如何治疗睡觉打鼾 167
4. 睡眠呼吸暂停 167

三十二 水是心脏健康的源泉

1. 多喝水能预防冠心病 169
2. 酸碱平衡是维持心脏健康的关键 170

三十三 献上一颗心——心脏移植

1. 心脏移植成活率高 172
2. 接受心脏移植第一人 173
3. 生命的“实际价值” 174

三十四 送给金发女郎的圣诞礼物

1. 急诊室里的邂逅相遇 176
2. 年轻人猝死的常见病因 178
3. 什么是射频消融手术 179

●●● 三十五 为老乡在美国治病 ●●●

1. 心律失常病误诊为冠心病 181
2. 治心律失常病不需开胸手术 183

●●● 三十六 昏了头的布什家族 ●●●

1. 老布什访日节外生枝 185
2. 小布什白宫意外晕厥 186
3. 撒切尔夫人跌下讲台 187
4. 迷走神经的恶作剧 188

●●● 三十七 晕厥：生命危险的警钟 ●●●

1. 运动时的晕厥不容忽视 191
2. 头痛引起的晕厥 193
3. 晕厥病的检查手段 193

●●● 三十八 第一个登上月球的药 ●●●

1. 阿司匹林是世界第八奇迹 195
2. 预防急性冠心病的奇药 196
3. 谁该吃和吃多少阿司匹林 197

●●● 三十九 从自行车王国到心脏病王国 ●●●

1. 自行车王国的兴亡 199
2. 谁发明了自行车 200
3. 酷爱自行车的荷兰人 200
4. 骑车有益于心脏健康 202

●●● 四十 爱心、宽容心和健康心 ●●●

1. 压力高为何伤害心脏 204
2. 个性和心脏病有关 206
3. 充满耐心和宽容心 208

●●● 医学专用名词索引 ●●●