

心脏病 与 维生素

The Vitamin Cure for Heart Disease:

How to Prevent and Treat Heart Disease Using
Nutrition and Vitamin Supplementation

补充营养素和维生素 预防治疗心脏病

(英)希拉里·罗伯茨
Hilary Roberts 博士

(英)史蒂夫·希基
Steve Hickey 博士 著

郭 舫 黄邦福
_____ 译

(加)安德鲁·W·索尔
Andrew W. Saul 丛书主编

華齡出版社

心脏病与维生素

The Vitamin Cure for Heart Disease:

How to Prevent and Treat Heart Disease Using Nutrition and Vitamin Supplementation

补充营养素和维生素 预防治疗心脏病

(英)希拉里·罗伯茨
Hilary Roberts 博士

(英)史蒂夫·希基
Steve Hickey 博士 著

郭 舫 黄邦福
—— 译

(加)安德鲁·W·索尔
Andrew W. Saul 丛书主编

责任编辑：曲建文

责任校对：曲建文

责任印刷：李未圻

图书在版编目（CIP）数据

心脏病与维生素 / （英）希拉里·罗伯茨（Hilary Roberts），
（英）史蒂夫·希基（Steve Hickey）著；郭舫，黄邦福译. —北京：
华龄出版社，2018.9

书名原文：The Vitamin Cure for Heart Disease

ISBN 978-7-5169-1273-7

I. ①心… II. ①希… ②史… ③郭… ④黄… III. ①心脏病—
基本知识②维生素—营养学—基本知识 IV. ①R541②R151.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第222103号

书 名：心脏病与维生素

作 者：[英]希拉里·罗伯茨 史蒂夫·希基

译 者：郭 舫 黄邦福

出 版 人：胡福君

出版发行：华龄出版社

地 址：北京市东城区安定门外大街甲57号 邮 编：100011

电 话：58122254

传 真：58122264

网 址：<http://www.hualingpress.com>

印 刷：三河市中晟雅豪印务有限公司

版 次：2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

开 本：870×1280 1/32 印 张：7.75

字 数：100千字

定 价：26.00元

版权所有 翻印必究

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

致谢

我们要感谢那些支持、鼓励我们完成这本书的人。艾布拉姆·霍夫尔博士帮助我们加深了对营养医学的理解。在大西洋的彼岸，英国生态医学学会的达米安·唐宁博士也给予同样的帮助。哥尔特·舒特马克和艾斯丁·德·葛如特孜孜不倦地推动着欧洲正分子医学的发展。我们还要对日本维生素C疗法的先驱柳泽厚生博士给予的支持表达谢意。

比尔·萨迪经常发来电子邮件，详述正分子医学，尤其是维生素C的最新进展。在重要论文的挑选上，他展现出极为丰富的经验。感谢欧文·弗洛诺和维生素C基金会的努力，使莱纳斯·鲍林对维生素C和心脏病研究的贡献没有淡出公众视野。我们同迈克尔·冈萨雷斯博士和豪尔赫·米兰达-马萨里博士的讨论，给予我们写作本书的动力。我们要感谢希拉里的父亲、已退休的外科顾问医生迈克尔·罗伯茨，我们和他讨论了一些传统的观点。我们还要感谢菲奥娜·罗伯茨以及艾琳·方迪思和迈克尔·方迪思夫妇，感谢他们慷慨地贡献出自己的电脑。书中巨噬细胞卡通造型的版权为赫尔辛基大学的迈克尔·尼库博士所有，感谢他同意我们复制使用。

我们要特别感谢吉姆·杰克逊博士，感谢他为营养学研究做出的杰出贡献。因为他的研究工作，当代的科学家们对营养物质的看法已经发生了改变。

序 言

本书的主要目的，不是给出医学建议，而是为未来的动脉粥样硬化研究提供一种语境。出于任何目的使用本书所含的信息，包括自我用药或自我营养治疗，本书作者均不承担任何责任。我们无意推销任何疗法，也无意鼓励个人利用本书信息去违背其医生给出的建议。选择自我治疗的人，须风险自担。当然，病人可以选择带上本书征询医生的意见，以帮助自己获得适合的治疗方法。

本书是献给那些聪明但可能几乎没有生物学、化学和医学知识的读者们的。这需要对相关知识进行某种程度的简化，不过，我们已经尽量做到准确。例如，我们并没有对风险因素与风险标记加以区分；虽然两者的细微差异有所损失，但增强了本书的可读性。缺乏正规科学教育的读者可予以忽略。如果因为生化术语或行话而使文本变得艰涩难懂，请继续阅读——这些细节并不影响整体内容。我们已经尽可能地避免使用专业术语。

目 录

第1章 头号健康“杀手”	001
第2章 心脏与心血管系统	013
第3章 动脉粥样硬化	029
第4章 脂肪大骗局	047
第5章 甜蜜而致命的糖	087
第6章 风险因素与炎症	101
第7章 被忽视的证据	121
第8章 淬灭	141
第9章 一种感染性疾病?	155
第10章 莱纳斯·鲍林与维生素C	169
第11章 维生素E	193
第12章 不再恐惧	209
结语 保持健康	237

第1章

头号健康“杀手”

伟大的医生致死的人数，甚于伟大的将军。

——戈特弗里德·威廉·莱布尼茨

(Gottfried Wilhelm Leibniz, 1646-1716, 德国哲学家)

本书要讨论的，是心脏病以及血管疾病、中风、糖尿病等相关疾病。它要解释心脏病的病因以及保持心血管系统健康的方法。目前，心脏病患者被告知的是：没有治疗方法，只能选择手术治疗和长期性药物治疗。本书会提供另外一种选择。动脉粥样硬化（大多数心血管疾病的根本病因）既可以预防，也可以逆转。我们会解释，简单的补充剂疗法是如何预防心脏病、让患者恢复良好健康的。

心脏病研究的经费每年高达数百万美元，但它现在仍然是西方国家主要的致死原因之一。全世界每10名死者中就大约有3人（29%）是死于心血管疾病。心脏病的致死人数稍高于中风：在西方国家，心脏病是致死人数最多的单一疾病，而中风排在第三位。在美国，每8个成年人就有1人被确诊患有心脏病。平均而言，每分钟就有1名美国人死于心血管疾病，因此，你读到这里的时候，可能就有某个美国人已经死于这种疾病。

对此情况，人们已习以为常，甚至认为心脏病也许就是不可避免，但是，它并不是不可避免的。心脏病的流行已成为现代社会的一种现象。我们这本书，是写给那些希望降低成为心脏病患者可能性的读者的。本书特别关注的重点，不是预防和治疗这些疾病的传统方法，而是非传统的替代方法，包括饮食改变和膳食补充剂。为了理解这些方法的作用机制，我们会首先描述心血管疾病的发生原因以及营养和生活方式选择是如何

影响其发生的。

明白了心脏病的发生机制，就为我们提供了进行直接干预和预防的方法。有关心脏病的流行观点往往具有误导性，因此，你读到的内容可能让你吃惊。例如，专家们将心脏病归因于各种“风险因素”，这已成为流行文化的一部分。心脏病专家们断言：“现在，我们已有大量的证据证明，冠心病是由高胆固醇引起的。”然而，被人问到的时候，这些医生却无法用研究论文证明胆固醇的巨大危害。其他医生则宣称，心脏病没有单一性的病因。那些多因素解释，只是为了掩盖他们的无知。我们感兴趣的，是直接的因果关联，而不是缺乏严谨性的统计关联。

本书解释了动脉粥样硬化的根本原因及其致命性的后果，包括心脏病发作、中风和动脉瘤。心血管疾病是由动脉壁发生炎症和氧化引起的；这一点，数十年来一直为人熟知，但传统医学显然没有理解其含义。种种谎言已进入流行文化——某部肥皂剧里有一个角色，他在心血管疾病患者的眼皮底下抢走他美味的培根和鸡蛋早餐，同时警告他要当心胆固醇的危险。虽然医学界很少鼓励这么做，但在流行文化的想象中，这是完全适合的，因为观众们认为，心脏病就是由胆固醇引起的。我们会发现，这种想法虽然简单，但缺乏证据支持。要理解某个问题，我们必须带着开放的心态。做到这一点很困难，因为错误的信息不断地涌入大众媒体。虽然大众有这样的印象，但“风险因素”并不能解释心脏病的病因：风险因素与病因之间并没有充分的关联性。要找到真

正的病因，我们必须回归基本的东西。

医学界未能做到这一点，其中的一个原因是越来越专业化，医生和研究人员的专业领域越来越窄、专业程度越来越深。数以千计的论文发表，但要完全读懂这些论文，必须具备特定学科的专业知识。然而，医学科学家们几乎没有时间将跨度数十年的所有论文一网打尽；跟上一个领域里的最新进展就已经够困难的了。过度专业化，意味着深层次的作用机制长期未被完全理解。打个比方，假如汽车修理工是专业化的，“汽车电路专家”可以很好地解决车灯故障或电瓶没电的问题，但如果是汽车制动液渗漏或汽油耗尽问题，他就束手无策了！

心血管疾病的激增是一个相对现代的现象。20世纪之前，这种疾病还很少见，这就引出这样一个问题：现在为什么有那么多人死于心脏病或中风？好在只要我们愿意寻找，就可以获得消灭这些健康“杀手”所需的信息。

心脏病是由什么引起的？

动脉粥样硬化是一种使血管壁变硬的疾病。有时候，动脉硬化（arteriosclerosis）这个术语可以和动脉粥样硬化（atherosclerosis）互换使用，不过，它更多的时候是特指动脉的硬化。动脉粥样硬化进展期间，动脉壁受损，引起局部性发炎（斑块），可能是稳定的，也可能是不稳定的。

稳定的斑块相对安全。它们增长缓慢，即使可能也很少会完全堵塞动脉。不稳定的斑块更加危险。这种斑块非常活跃：它们增长迅速，也可能逐渐消失，恢复为相对健康的组织。不稳定斑块有很薄的纤维帽，包裹着含有脂肪和白细胞的软性内核。纤维帽有助于强化和包裹斑块，增强其稳定性。不过，斑块会发生急性炎症反应，引起纤维帽破裂。斑块类似于青春痘，随时都可能发生破裂，也可能悄悄地消退、留下无瑕的皮肤。

一般而言，肌体是可以自我修复的。一旦你有了伤口，血液就会立即凝结成块，阻止出血，在修复的同时保护受损皮肤。身体内部出现损伤，也会有类似的修复过程。斑块纤维帽受损，血管内的血液就会凝结成块，修复损伤。不幸的是，损伤是发生在有限空间里，因此，血凝块会堵塞动脉，阻碍血流。另外，血凝块碎片会发生剥落，进入血流，一旦血管太小无法通过，就会卡在那里。供给心脏血液的冠状动脉被血栓堵塞，心肌就会缺氧，于是就引起心脏病发作（冠状动脉血栓形成）。

有时候，血栓会发生在脑部，引起缺氧，造成部分大脑组织受损，从而引发中风或脑血管意外（CVA）。如果血管被完全堵塞（闭塞），血液无法到达大脑的部分区域，就会引起闭塞性中风，这是最为常见的中风。通常，血栓发源于心脏附近。如果血管发生破裂，造成血液溢入大脑，就会引发出血性中风，这种情况比较少见，但更为致命。其他身体部位也会发生动脉壁破裂，这就是所谓的动脉瘤。动脉壁变薄，如气球般鼓胀，就可能发生破裂。

炎症与心脏病

最近几年，研究人员发现，炎症是引发心脏病和相关疾病的根本原因。炎症反应普遍存在于受损组织，身体发生损伤或受感染，就会激发炎症反应。其特征包括发红、发热、肿胀和疼痛；例如，蚊子叮咬引起的发痒肿块，或者牙齿感染引发周围区域的发炎。如果你身体的某个部位受伤，就可能产生炎症反应。不管是什么原因——高温、化学性刺激、摩擦、感染等等——受累组织都会产生类似的反应。动脉壁损伤会引发炎症反应，也就毫不奇怪了。

现在，动脉粥样硬化斑块已被确认为局部慢性炎症，不再被认为是脂肪或胆固醇的惰性堆积。同很多情况一样，这种解释根本就不是新的观点，而是人们早就知道但被忽视、然后被重新发现的观点。1852年，直言不讳的德国青年科学家鲁道夫·魏尔啸（Rudolf Virchow）开始关注血管壁脂质（脂肪的别名）的沉积问题。魏尔啸博士后来成为19世纪德国最杰出的医生，他就将动脉粥样硬化描述为血管壁炎症。

动脉粥样硬化是炎症，这意味着可以改进预防和治疗方法。其实，目前用于治疗心脏病的许多药物，如阿司匹林和他汀类药物，都具有抗炎、抗氧化和抗菌特性，虽然它们可能被用作其他疾病的处方药物。心脏病和中风的传统风险因素，大都与炎症和

自由基损伤有关。这样看待心脏病和中风，就为我们提供了理性的预防和治疗途径。

我们上了年纪都会患上心脏病吗？

对于这个问题，答案很简单：不会。随着年龄的增长，现代社会的人们较之于生活在过去或欠发达国家的人，往往表现出血压升高、心脏病发作或中风的风险增加。从某种程度上讲，动脉粥样硬化自古以来就存在，但心脏病发作基本上是一种现代流行病，20世纪才成为主要的健康“杀手”。这可能有遗传的原因，但更可能是不良的饮食和生活方式带来的后果。有些老年人并没有发生明显的动脉粥样硬化，凝血功能很好，冠心病或中风的风险较低。

大多数动物都不会出现动脉粥样硬化，也不会有冠状动脉血栓形成，而许多宠物的主人却生活在心脏病发作的恐惧之中。心脏病发作是一种人类疾病，老年人群中尤为普遍。但是，我们也认识那些远离这种恐惧的人——他们改变了自己的饮食，生活怡然，根本就没想到过心脏病。本书将为你提供机会，也成为这样的幸运儿。

风险因素

风险因素是指那些与心脏病有着某种关联的因素。一定要明白：所谓的风险因素，不能仅仅因为它与疾病相关，它就一定是这种疾病的病因。“相关”这个词语的意思是：变量同时波动。比如，消防员的数量随着火灾增大而增加；因此，我们可以说，消防员的数量与火灾大小相关。显然，这并不意味着消防员是引发火灾的原因。相反的情况更有可能性——火灾越大，扑灭火魔所需的消防员数量就越多。

胆固醇是最广为人知的心脏病风险因素之一。但这并不意味着，胆固醇就是心脏病的病因，因而我们就应该停止摄入胆固醇。它甚至也不意味着，膳食性胆固醇就一定有风险。另一种解释是：高胆固醇和心脏病都可能由某个尚不清楚的第三变量引起的。将相关性 with 病因混淆，治疗即使不会明显有害，也可能没有效果——这就相当于因为受到误导，为了预防火灾而取缔消防员。

再打一个比方。假如人们发现，冰激凌消费量升高的时候，报告的溺死者人数增加。我们马上得出结论：冰激凌就是人们溺亡的原因；因此，为了挽救生命，我们决定禁止在海边吃冰激凌。（这就相当于告诉人们不要吃含有胆固醇的食物。）然而，一种更为可能的解释是：天气炎热的时候，冰激凌的消费量增

加，同时，游泳者人数也会增加。可能因为炎热，水性较差的游泳者也进入水中凉快凉快，从而使他们溺水的可能性升高。如果是这种情况，那禁止冰激凌就对溺水发生率毫无影响。它甚至会使得事情变得更加糟糕，因为不吃冰激凌，人们会感到更热！科学家们有言：“相关性不等于因果性。”仅仅因为两个因素相互关联，就想当然地认为一个因素肯定是引发另一个因素的原因，这在逻辑上是错误的。正如吃冰激凌不是溺水的原因，同样，吃高胆固醇食物也不是心脏病的病因。

要预防心脏病，关键是要弄清楚深层次的生物学问题。将心脏病归咎于各种风险因素，这不是严谨的科学。近年来，人们提出了很多这样的风险因素，它们往往都是基于缺乏说服力的统计数据。然后，媒体就开始宣传某些风险因素是何等的严重，如摄入胆固醇、看电视等等。本书关心的是因果联系，不是胆固醇、膳食脂肪、压力等人们提出的各种传统风险因素。不过，我们无法避开胆固醇问题，因此，我们在书中把它当作“稻草人”，用来说明医药公司和媒体炒作的问题。经过半个多世纪的研究，获得了大量的有关风险因素的研究数据，但这些研究对于心血管疾病的病因、预防和治疗却鲜有真知灼见。

机械应力

斑块往往发生于有机械应力的特定位置——通常是心脏附

近，这里的血管会脉动、拉伸和弯曲。传统的风险因素和解释，如高血压或高胆固醇，不能解释动脉系统发生斑块的这种位置分布。大部分血管都不会有斑块，向心脏供血的血管也几乎不会发生损伤和钙化。

高血压和脉动血流往往会使血管发生弯曲和扭转，产生机械应力。心脏每次搏动，这些血管就会扩张、收缩、弯曲和旋转。此外，发生阻塞部位附近的血流会对动脉血管衬里细胞进一步造成压力。血液会沿着动脉血管衬里产生剪应力（拉力），这个地方就会发生损伤——非常类似于暴雨中河流对堤岸的侵蚀。

短短一个月内，你的心脏要搏动大约300万次，在让你活命的同时，也会对动脉血管造成压力和损伤。当然，轻微损伤随时都在发生，不过，肌体随时都在进行修复，就像你刮胡须时弄伤皮肤，伤口很快就会愈合、消失。相比之下，无生命的物体（比如椅子腿）是不会自我修复的，损伤会日益加重。就动脉粥样硬化而言，肌体的修复机制以失败告终。因此，动脉会逐渐积累损伤，留下组织伤疤。

机械应力会引发炎症。这一点，你自己就很容易进行验证——用力揉搓你的前臂内侧，很快，你就会看见那里出现的发红印记，这就是炎症的开始。如果你穿上新鞋去远足，你的脚可能就会出现一串串叫作水泡的炎症反应。同样，动脉血管内的机械应力和其他压力也会引起炎症反应，刺激斑块形成。随着时间的推移，动脉损伤是不可避免的，不过这些损伤不一定有害。斑块表明的是，肌体自我保护、自我修复的努力失败了。严重情况

下，血管甚至会因为积累的损伤而发生破裂。不过，修复机制良好的人，上了年纪也不会发生动脉粥样硬化。

氧化

机械应力和炎症会刺激氧化的发生；氧化是一个生化过程，非常类似于生锈或阴燃。烤面包或苹果片接触空气后表面会发黄，就是由氧化造成的。肌体内的氧化会损伤组织和细胞。人们服用抗氧化补充剂，就是为了防止体内氧化，因为氧化会加速肌体衰老、损伤肌体组织。阳光会使皮肤产生自由基和氧化损伤，引发皮肤过早老化和产生皱纹。抗氧化面霜和防晒霜就是化妆品行业为应对皮肤老化而推出的产品。

在血管内部，机械应力或化学性压力引起的氧化，会在斑块形成初期让白细胞附着于动脉壁。如果有足够的抗氧化剂，这种附着就不会发生。人们的饮食不同以及（在较小程度上）生活方式不同，体内的抗氧化剂水平也会不同。吃垃圾食品的吸烟者，其体内的抗氧化剂水平低于服用抗氧化补充剂的素食者。动脉粥样硬化就是因为缺乏抗氧化剂而开始的——它通常是由营养不良引起的。其原因不是摄入的饱和脂肪太多，而是摄入的营养物质太少。

要“治疗”心脏病和中风，有一个简单的方法：只需摄入最佳量的维生素C、抗氧化剂和其他营养素，人们就无须再害怕这些