

THE HEART SPEAKS: A CARDIOLOGIST REVEALS THE SECRET LANGUAGE OF HEALING



心情好 心脏才会好

美国前总统克林顿首席健康顾问隆重推荐！

现代医学的最大悲哀之一，就是忽视了心脏的情感需求，将其视为一个机械压力泵。这是现代人心脏日益脆弱的根源！

〔美〕米米·嘉妮丽 博士 (Mimi Guarneri) 著

黄 钦 / 译 吉林文史出版社

RSP/f

心情好 心脏才会好

[美] 米米·嘉妮丽 博士 (Mimi Guarneri) 著

黄钦 / 译 吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心情好, 心脏才会好/ (美) 嘉妮丽著; 黄钦译. —长春: 吉林文史出版社, 2007.7

书名原文: The Heart Speaks: A Cardiologist Reveals the Secret Language of Healing

ISBN 978 - 7 - 80702 - 559 - 7

I. 心… II. ①嘉… ②黄… III. 心脏—保健—基本知识 IV. R54

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第092591号

Chinese translation Copyright ©2007 by JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE.

Original English language edition Copyright © 2006 BY MIMI GUARNERI, M.D.

Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON & SCHUSTER

INC. through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2007—1674号

心情好, 心脏才会好

The Heart Speaks

作 者: 米米·嘉妮丽

译 者: 黄 钦

责任编辑: 樊庆辉

责任校对: 樊庆辉

封面设计: 门乃婷工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787 × 1092毫米 16开

字 数: 160千字

印 张: 13.25

版 次: 2007年9月第1版

印 次: 2007年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 559 - 7

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究



中文版序

为什么 A 型血的人容易罹患心脏病？

为什么一些各项指标都很正常的人会突然死于心脏病
发作？

为什么一些接受了心脏移植手术的人会突然具有了捐献者
的某些个性和爱好？

.....

告诉你一个令人震惊的医学结论：医院有 50% 的可能性
查不出你是否患有心脏病？这是一个令人惊讶、担忧、甚至恐
惧的结论。果真如此吗？仔细想想生活在我们周围的人，再看
一看这组数据：

2005 年 8 月 18 日，著名演员高秀敏因心脏病突发在长春
去世。



心情好，
心脏才会好

2006年12月30日，著名相声演员马季因心脏病突发在北京去世。

2007年6月23日，著名相声演员侯耀文因心脏病突发在北京去世。

.....

我们不禁要问，难道他们从来不去检查身体吗？不！我敢肯定，他们中的绝大多数人一定会经常去体检。关键是再仔细的体检也不一定能查出他们心脏存在的问题。

这是为什么呢？我们究竟应该怎样来保护自己的心脏？

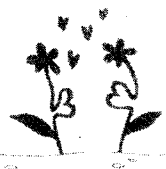
美国心脏病学的领军人物、著名心脏病专家米米·嘉妮丽博士在《心情好，心脏才会好》一书里，清楚地阐述了世界心脏病领域里的新发现——

◎ 现代医学的最大悲哀之一，就是忽视了心脏的情感需要，将其视为一个机械压力泵。

◎ 实际上，有50%的冠心病并不是由肥胖、高胆固醇、高血压、高血脂等造成的，其罪魁祸首是我们的敌意情绪。

◎ 心脏不仅拥有心理特征，会受到敌意、压力和抑郁的影响；而且还拥有自己的智慧，它自身的神经系统能够与大脑和身体的其他部位沟通；甚至心脏还拥有自己的精神追求，它渴望达成更崇高的目标。

◎ 治疗心脏病最好的药不是阿司匹林、斯达停舒和



ACE 抑制剂，而是爱、宽容和乐观向上的精神。

.....

毫无疑问，《心情好，心脏才会好》让我们了解了一个全新的、多层次的、真真切切的心脏；让我们明白了对心脏危害最大的不是高胆固醇、高血压、高血脂……而是压力、抑郁、愤怒、悲伤等敌意情绪。

这就是医院查不出心脏存在的某些巨大隐患的原因。因为再先进的仪器，也无法检测出你的精神状态与心情好坏。所以，我们大可不必对各项检测指标的细微差别耿耿于怀；相反，我们应该静下心来仔细倾听心脏微妙的语言，关心它的情感需要和精神追求。只有这样，我们的心脏才能获得真正的健康。

正如美国前总统克林顿的首席健康顾问迪安·欧宁胥评价本书所言：“这是一本极具个性的图书，其中既有最新的科学成果、古老而伟大的医学智慧，还有亲身的体验……它能够改变你的生活，甚至挽救你的生命。”



前 言

现代医学的最大悲哀之一，就是将心脏视为一个简单的机械压力泵，而忽视了它的情感需要。这是现代人心脏日益脆弱的根源！

在医学院就读时，我获知心脏其实是一个构造非常简单的机械压力泵，这个 10 盎司重的拳头状器官每分钟会跳动 72 次，每天则要跳动超过 10 万次。人类的心脏与鲸或麻雀的相似，它是一块两房两室的肌肉，其独特的功能在于它能把含氧的血液输送到大脑以及别的器官。

那时，我接受了这样的看法，心脏是个与众不同而又独立



心情好，
心脏才会好

的器官。因此，我们很容易用塑料模型来对它进行直观说明，心脏起搏器能够对它进行调节，由器官捐献者捐出的心脏可以成功地移植到病人体内，医生在仪器的辅助下可以把心脏打开来进行长时间的手术。

人们在感情受挫时常常说：“我的心碎了”，“我的心被掏空了”，“我那颗受伤的心”等，可是，我却被灌输了这样的观念：这块空洞无物的肌肉其实与人类的感情、智力、灵魂没有丝毫关系。

作为一名心脏病学家，我静坐在办公室里随时待命，一旦有人心脏病发作，我就会竭尽所能去挽救他的生命。我被培养和塑造成为这么一个冷酷的英雄形象——冲进急诊室，发现病人发生心肌梗塞的地方，把动脉疏通开来。

我扮演的角色富于技术含量，我操持的工具是塑料或不锈钢材质的导管和心脏支架。在我早年的医生生涯里，我待在实验室对病人的身体进行尽可能全面的密切观察——我观察他们的生活与他们正在跳动的的心脏，然而，有很多事情我仍然一无所知。他们经过我身旁时，面部表情模糊不清，我没有时间去仔细思量他们的生命。我整天都忙着用一副唤作心脏支架的金属小架子撑开他们堵塞的动脉，根本没有思考为什么动脉会在原来的地方堵塞住。

我得知病人身体的其他部分分别由不同的专家来研究和治疗。肾脏科医生、肺科医生和神经医生都是各自领域内的专业



人士。

思想与精神也并非专属某人的地盘。那些医师、心理学家或按摩治疗师各司其职，替我的心脏病人治疗心灵创伤、头痛、悲痛情绪和其他情感问题。

没有人提及心脏在心脏压力测试和心电图都没有显现出来的另一些方面：那就是具有心理的心脏，它会受到敌意、压力和抑郁的影响；具有情感的心脏，一旦受损它就会崩溃；还有具有智力的心脏，它自身的神经系统能够与大脑或身体其他部位进行沟通；更没有人理睬精神性质的心脏，它渴望着达成更崇高的目标；还有能够和他人进行沟通的心脏，以及胎儿体内跳动着的那颗原始的心，它的形成远比大脑要早。

有许多文化和精神传统对于心脏持有更为复杂的观念。希腊人相信精神寄居在心脏里。依照传统中医的观念，人们普遍相信心脏是用来储藏神志的器官。早期基督教神学则认为心脏如同一本隐藏于内的书册，它包含着一个人的整个人生履历，记录着他的情感、思想和记忆，这一观念甚至可以追溯到古埃及文化。

人类的其他部位从不曾像心脏那样，在诗歌里被广泛传诵，人们把它用做爱与灵魂的象征，而且在宗教场合心脏也时时被提及。心脏在古代的玻璃窗画中出现，在维多利亚时代的情人节礼物盒中显露身影，在莎士比亚的十四行诗里永存，而且在数以千计的情歌中反复地被歌咏。



心情好，
心脏才会好

当我在幼年时，我就得知人类的心脏蕴涵着最强的力量和最深的秘密。心脏疾病带着种种悲伤与罪恶、压力与爱，在我的家庭洞穿了一个无法愈合的创口。

在我 8 岁那年的一个傍晚，我那年仅 40 岁的母亲向我抱怨说胸口发疼，然后她上床休息，不幸却因心脏病长眠不醒。曾经那么年轻而充满活力的母亲猝然而逝，这几乎是我年少时经受的最严重的挫折与打击。在差不多 10 年以后，我父亲在 55 岁时也因心脏病去世，这对我的家庭而言，已经成了一个无法摆脱的悲剧。

我成为心脏病医生的部分原因就是克服掉幼年时的那种无力与无助感。也许在成为一名心脏病医生之后，我就可以象征性地回到那一刻，及时把我的家庭中那颗过早停止了跳动的心挽救过来。

倾听你的心脏

想象我们的心脏绝非易事，这是因为直到最近，我们还很难一睹它的全貌。

我们对手提电脑的操作是如此熟稔，我们对 DVD 的操作功能是如此熟练，远远胜于我们对自己胸膛里跳动的那颗心脏。事实上，除非大夫提醒我们心脏正变得衰弱、生病或者很快不再工作时，我们很少意识到它的存在。



有一次，我的一名病人通过超声波和心动图骤然看到了自己的心脏，禁不住热泪盈眶：“这是我的心脏！我的上帝，看看它的样子！”她惊呼着，好像她正面对面地观赏着一项意想不到的奇迹，事实上，她观赏的也正是一项奇迹。

通过现在诸如超声波心动图的图像技术，我们已经可以观察到自己那颗砰砰跳动着的心跳，在这之前，心脏的真相是由枯燥无味的学术语言加以描述，或用浸泡在甲醛中的标本得以显示的。

但是，心脏的复杂与蕴涵的力量又岂能仅仅通过仪器荧幕所能全面了解呢？

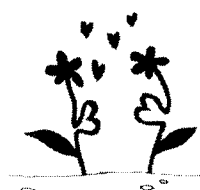
要洞悉心脏的真相，不仅需要通过超声波和心电图这些技术手段，聆听它无声的言说远比使用听诊器更为重要。

每颗心脏都有它自己的故事与特有的语言。如果我们懂得倾听，就会看到它的真相。

在《心情好，心脏才会好》一书里，我将与诸位分享我与病人们的故事，探讨病人是如何帮助我更深刻地认识这颗繁复芜杂的多层器官。同时，我还将介绍最先进的医学技术手段，这些手段让心脏成为我们智力、决策力与记忆的核心。

目 录

C O N T E N T S



前 言	1
-----------	---

第一部分 血泵的传奇

第一章 不为人知的心脏	3
第二章 一颗脆弱的心脏	14

第二部分 心脏的语言

第三章 重重压力的迷雾	35
第四章 愤怒的回声	62
第五章 抑郁的风景线	85



心情好，
心脏才会好

第六章	神圣的启示	108
第七章	持续不断的悲伤	129

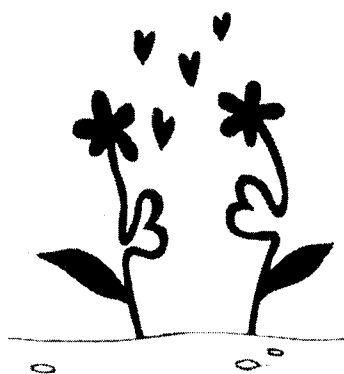
第三部分 超越心灵

第八章	心脏是一颗微型大脑	151
第九章	宇宙之心	174
第十章	富于同情与关爱的医学	182

Part One

血
泵
的
传
奇

The heart
speaks





第一章 不为人知的心脏

温暖和谐的社会关系远比降低胆固醇水平或戒烟更有助于心脏病防治。然而遗憾的是，现在，我们的医生像技术人员修理汽车一样进行着心脏手术，他们用机械工程学的原理逢山开路遇水搭桥……他们却忽视了人的精神对心脏的影响。

当我在加利福尼亚的斯克里普斯中心从事综合性医学研究工作时，我们向病人传授一种叫做“定向想象法”的治疗手段，病人将他们未来要面临的生活进行具体的想象。其实，我还是一个小姑娘的时候，我就自己一个人进行过这种被唤为



心情好，
心脏才会好

“白日梦”的把戏了。

我的脑海中充满了各种各样的遐想，勾勒出未来的远大前程。那时，我要住在一所带有游泳池的大房子里头，我从事的工作至关重要，对人类具有重要价值。

这就是我弯腰坐在布鲁克林区浮想联翩的内容。当我还是个小女孩时，我特别喜欢待在这热气腾腾，简直有点令人窒息的社区。在这个街区里，每个人都知道你的隐私，而且，在星期三晚上，满街道都弥漫着意大利式海员沙司酱的味道，在星期五，就变成了炸鱼的味道。

20 世纪 60 年代早期，我就生长在这个团结无间、然而却与外界相对隔绝的社区里，那时我感觉自己好像活在另一个世纪里一般。我的邻居们基本上都是意大利移民及其后裔。在某种程度上，我们社区的风气非常传统守旧，简直就像意大利老家一样，后院攀援着玫瑰花，凉棚里种着葡萄树，人们穿着镶有蕾丝花边的礼服参加各种社交活动，

我母亲不幸死于心肌梗塞以后，社区那种安全温暖的气氛，帮我安然度过了那些艰难时日。那时，我独自在词典上查阅着我母亲的死因：“心肌梗塞是一种由冠状动脉血液凝结而造成的心血管疾病。”即便看到这些，我还是不明白这到底是怎么发生的。

在夜里，我用手抚着胸口，让心脏平静下来，压制住内心深处的恐惧——我担心自己的心脏会突然停止跳动。当我感到