

BEYOND CHOLESTEROL:  
7 LIFE-SAVING HEART DISEASE TESTS THAT  
YOUR DOCTOR MAY NOT GIVE YOU

# 你不知道的 心脏病 征兆



[美] 朱利叶斯·托雷里 博士(Julius Torelli, M.D.)

[美] 乔治·赖安(George Ryan)/著

王晓秦 /译

吉林文史出版社



# 你不知道的 心脏病 征兆

[美] 朱利叶斯·托雷里 博士(Julius Torelli, M.D.)

[美] 乔治·赖安(George Ryan)/著

王晓秦 /译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

你不知道的心脏病征兆/ (美) 托雷里 赖安著; 王晓秦译.

—长春: 吉林文史出版社, 2007.7

书名原文: Beyond Cholesterol: 7 Life-Saving Heart Disease Tests That Your Doctor May Not Give You

ISBN 978 - 7 - 80702 - 558 - 0

I. 你… II. ①托… ②王… III. 心脏病—基本知识 IV. R541

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第092593号

BEYOND CHOLESTEROL: 7 LIFE-SAVING HEART DISEASE TESTS THAT YOUR DOCTOR MAY NOT GIVE YOU by JULIUS TORELLI & GEORGE RYAN

Copyright: © 2005 BY LYNN SONBERG BOOK ASSOCIATES

This edition arranged with ST. MARTIN'S PRESS, LLC.

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

Simplified Chinese edition copyright:

2007 JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

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—1673号

## 你不知道的心脏病征兆

Beyond Cholesterol

---

作 者: 朱利叶斯·托雷里 乔治·赖安

译 者: 王晓秦

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)

网 址: [www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)

印 刷: 北京纪元彩艺印刷有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开

字 数: 170千字

印 张: 13.5

版 次: 2007年10月第1版

印 次: 2007年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 558 - 0

定 价: 28.00元

## 内容简介：

你很难相信这样一个事实：医院有一半的可能性查不出你是否患有心脏病。正因为如此，许多人才会在没有任何征兆的情况下突然死于心脏病发作。

为什么医院查不出你是否患有心脏病？

我们不知道的心脏病征兆到底有多少？

怎样才能提前了解自己心脏的真实情况？

.....

《你不知道的心脏病征兆》详细介绍了以前不为人知的七种心脏病征兆。如果我们提前了解了这些征兆，就可以肃清心脏的隐患，避免心脏病突发的悲剧。

## 作者简介：

朱利叶斯·托雷里，医学博士，美国心脏病学会成员。托雷里博士在美国首倡综合疗法，他所提倡的心脏病检测方法引领了心脏病学发展的潮流。

乔治·赖安，健康类畅销书作家，著有《改变之前》、《心脏病与沮丧》等作品。

团购直销电话

北京：010-83165553    010-83151702

13801286991

长春：0431-5634654

责任编辑：樊庆辉

封面设计：



《中国健康调查报告》定价：39.80

【美】T·柯林·坎贝尔 博士 著 张宇辉 译

膳食与疾病关系的惊人发现，  
被《纽约时报》誉为“流行病学研究的巅峰之作”！



《水是最好的药》定价：28.00

【美】F·巴特曼 博士 著 刘晓梅 译

一个震惊世界的医学发现：你不是病了，而是渴了！



《水这样喝可以治病》定价：28.00

【美】F·巴特曼 博士 著 于海生 译

《水是最好药》姊妹篇 一颗医学原子弹！



《排毒饮食计划》定价：28.00

【美】尼古拉斯·裴礼康 博士 著 龙飞 译

美国健康类畅销书第一名！



《胖是因为你吃饭太快》定价：28.00

【美】马克·大卫 著 王丽 译

世界营养学界的新发现：健康不在于吃什么，而在于怎么吃！



《用声音打通经络》定价：28.00

【美】詹姆斯·丹吉洛 著 李旭东等译

本书从一个独特的角度阐释了一个全新的理念：  
声音可以打通人体经络，从而起到治病的效果！



《灌肠排毒治大病》定价：28.00

【美】夏洛特·格森 莫顿·沃克 著 王廷珠等 译

一种有别于现代医学的整体疗法，重疏导轻对抗，  
它终将会引发一场医学认知模式的革命！



## 中文版序

### 医生不会告诉你的心脏病征兆

2005年8月18日，著名演员高秀敏因心脏病突发在长春去世。

2006年12月20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。

.....

这是一组令人震惊的数据，让人震惊的不仅仅是名人猝死事件，而是越来越多的人毫无征兆地死于心脏病突发。这没法不让我们联想到自己，我们无从知晓自己心脏的真实状况，直



## 你不知道 的心脏病征兆

到心脏病突发夺去我们的生命。

是的，我们的胆固醇不高、血脂不高、血压也很正常，更没有糖尿病，可以说医院关于心脏病的一切检测指标都很正常；但我们仍然担心自己的健康。

这种担心不是没理由的。周围很多人都如此，一切检测指标正常，没有心脏病的迹象，某天却突然死于心脏病发作。

可怕的结论是：50%的心脏病医院无法检测出来！

有人会说，我们不是有心电图吗？不是有CT扫描吗？不是有血管造影术吗？不是有更先进的仪器和设备吗？

遗憾的是，这一切手段只能在心脏病发作时才能检测到异常指标，如果心脏病没有发作，只是存在巨大风险，所有的仪器和设备都只会诚实地说谎、毫无用处。

难道我们真的无法预知心脏病？

难道心脏病只有在发作时才能检查出来？

难道我们真的只能坐以待毙？

.....

绝对不是这样！我们完全可以通过一些征兆提前了解心脏真实的情况。美国著名心脏病专家朱利叶斯·托雷里博士在《你不知道的心脏病征兆》里清楚地告诉我们：

医学界以前的错误就在于，他们仅仅将胆固醇等看做心脏病的征兆。实际上，更多的心脏病并不表现为高胆固醇，而是



另有征兆。如果医生只按照胆固醇的指标为你诊断治疗，那么悲剧注定要发生。

《你不知道的心脏病征兆》详细介绍了心脏病的七种征兆。这是世界心脏病研究的最新成果。有了它，我们可以更准确地了解自己心脏的真实情况，并及时采取预防措施，避免心脏病突发的悲剧上演，而不是像从前一样只关注胆固醇。





## 前言

当我还是接受培训的年轻临床医师时，就学会了用高新技术给病人治病。在早期临床实践中，我与训练有素的医生们一起工作，专注于症状和疾病。压力虽大，我们却齐心协力，干起活来既顺畅又有效率，让许多病人重新站了起来，康复如初。后来我才意识到，我们采用的治疗方法虽然有效，但只是一幅图像的局部。我们善于处理所谓的“急症”，即必须立即处置的短期病症，但在处理慢性病方面却训练不足，很少成功。

一个好医生不可能像喜剧故事里的英雄：芸芸众生患的各种疾病教科书里都有记载，他只要使用某些品牌的药物就能轻而易举地治愈。在现实生活中，病人往往患有慢性病，甚至多发性疾病，优秀的医生必须帮助他们。医生可以告诉病人怎样减轻痛苦，怎样预防并发症，怎样预防新的疾病。不用多说，人们只要患有心脏病就是患了慢性病。医生与病人一接触，几乎都得询问病人的生活方式以及与疾病有关的性格问题。



你 ~~不知道~~

的心脏病征兆

1999年，我在北卡罗莱纳的高坡地区创办了一个心脏病综合治疗中心。我采用高科技手段，并把研究工作与改变病人的生活方式、调整病人的情绪结合在一起。在这里，我们采用一种全面的治疗方法——不仅关注心血管系统的疼痛部分，而是治疗整个身心。除了传统的医学方法外，我们采用了亚洲药物、瑜伽、按摩，尤其重要的是，我们倾听病人的心声。

心脏病综合治疗中心大获成功。随着中心规模的扩大，我越来越忙碌，锻炼的时间也越来越少，体重达到难以控制的地步。我越忙，压力就越大，与家人在一起的时间也就越少。我没有时间锻炼。我心知肚明，不能这样下去了，期盼着有时间放松一下，但始终没有机会。有一天，我觉得胸口疼。42岁时我得了心脏病。

对医生来说，这种情况经常发生，往往超出一般人的想象。我们总想精力充沛地工作，但病人总是太多，让我们难以应付。我意识到一个悖谬，心脏病医生为别人治病，却在自己的诊所里得了心脏病。我可以告诉你们，就像告诉我的病人一样：这种事情出现在我身上，千万不要再出现在你们身上。

我是心脏病医生，我把心脏和血液循环视为自己的专门领域。但是，与一般专科医生不同，我随时都清醒地意识到：在治疗心血管疾病时，必须把身体的其他系统和器官全都纳入考虑范围之中。荷尔蒙胰岛素可以调节血糖，这是一个好例子，足以说明各种器官和系统必须保持平衡。让各种系统均衡运行



是确保身体健康的方法之一。

平衡至关重要。抽取血样送到试验室检测，是观察身体系统平衡与否的方法之一。当血样中某种物质（比如，血纤维蛋白原或类胱氨酸）偏高或偏低——也就是失衡——这就是疾病的征兆，意味着身体出了毛病。反之，如果这种物质在正常范围内，身体系统就可能处于平衡状态。

一种物质处于平衡状态并不意味着一个人的身体没有毛病，因为有些物质比别的物质更能显示身体的健康状况。此外，有些物质比较容易抽取，比较容易检测。随着检测技术的发展，对身体的检测水平也会相应提升，当然，许多情况还取决于检测方法是否实用、是否有效率。

当某种新的检测物（比如 C—反应蛋白质）在临床医学中被证明既可靠又实用而且成本低廉时，有些医生反应较快，有些医生反应较慢。或者，有些知情的病人在医生还没有来得及熟悉新方法前就可能要求采用新的检测方法。请大家记住，这一点是非常重要的——新物质并非新近发现的物质，新方法也不是新近发明的方法，而是指检验成本降到了普通人支付得起的地步。本书将要讲解七种你以前并不知道的心脏病征兆，以及检测它们的七种方法。

我们曾经相信胆固醇偏高是心脏病的一大征兆；但是，为了更好地了解情况，我们依然需要了解心脏病的其他征兆。同样，胆固醇检测法可以揭示有价值的信息，却不能揭示一切。



你 不知道

的 心脏病 征兆

实际上，这种检测法总会漏掉一些真正重要的信息。如果医生认为胆固醇能够揭示一切，并据此给你看病，你的健康就面临着危险。

本书讲述了心脏病的七种征兆，其中六种能够揭示心脏的整体情况。你只要走进医生的办公室，抽取血样，就能了解自己的心脏。它们可以填补现代医学留下的空白。

我们不仅使用新的检测法来了解心脏病的征兆，还要审视传统验血法揭示出的信息。有些知识已经传播了一段时间，但与日常的临床应用还有距离。从一个全新的角度看问题，某些习以为常的臆断就会另有新意。比如，低密度脂蛋白质（LDL）和胆固醇含量（浓度）就失去了往日的光彩，不再被当作心脏病发作的征兆和指标，但在治疗过程中，医生们越来越把它视为血脂含量的重要指标。

今天，许多美国人的体重超标，只要看一看形形色色的低碳食谱和低脂肪食谱，看一看关于节食的混乱理念，你就会明白：保持健康的体魄并不需要减去很多体重，就像保持美貌不需要减去很多脂肪一样。要想健康，关键在于每天至少活动半小时。大家应当把活动视为游戏，而不是负担。

本书的内容足以叫你了解自己的心脏是否健康。或许，你觉得对心脏已经有所了解，那么，本书将展示一种新方法，提供一种新视角。归根结底，只有你才能保护自己的心脏。本书就是为此目的写的。



## Contents

|     |   |
|-----|---|
| 前 言 | 1 |
|-----|---|

### 第一部分 心脏问题新知



|                |    |
|----------------|----|
| 1. 观察心脏病的新视角   | 2  |
| 2. 冠状动脉症的风险因素  | 14 |
| 3. 女性患心脏病的风险   | 21 |
| 4. 仅仅知道胆固醇是不够的 | 31 |

### 第二部分 医生不会告诉你 心脏病征兆



|                    |    |
|--------------------|----|
| 5. 第一个征兆:C-反应蛋白质偏高 | 46 |
| 6. 第二个征兆:纤维蛋白原偏高   | 60 |



# 你 **不知道** 的心脏病征兆

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 7. 第三个征兆:类胱氨酸偏高.....      | 70  |
| 8. 第四个征兆:胰岛素偏高.....       | 85  |
| 9. 第五个征兆:铁蛋白偏高.....       | 91  |
| 10. 第六个征兆:脂蛋白质(a)偏高 ..... | 99  |
| 11. 第七个征兆:心脏钙偏高.....      | 107 |
| 12. 重新审视熟知的心脏病征兆 .....    | 113 |
| 13. 生活方式与心脏健康 .....       | 141 |
| 后 记.....                  | 200 |



第一部分

*Beyond Cholesterol*

---

# 心脏问题新知



# 你 不知道 的心脏病征兆

## 1. 观察心脏病的新视角

“心血管疾病”是一个包罗万象的术语，既包括心脏病，也包括血管病和血管系统疾病。心脏病发作通常是由冠状动脉症（冠心病）引起的，它也是心血管疾病最常见的诱因。其他的心血管疾病还有猝发中风、高血压和心律不齐（心跳无规律）。

心脏通过血管网把血液输送到身体的每个部分，血液通过管壁较厚的动脉从心脏流往全身，通过管壁较薄的静脉流回心脏。血液含有葡萄糖和氧，它们是细胞的燃料。

冠状动脉附着在心脏表面，为心脏供血，血液里含有肺吸入的氧。心脏主要是由肌肉构成的，它之所以能够永不停止地运动，是因为动脉慷慨大度地提供了血液。

如果什么东西阻碍了血液的供给——比如，一条或多条冠状动脉被堵塞——血液无法到达心脏的某个部位，繁忙劳累的肌肉就会陷入缺氧和缺乏营养物的境地，细胞就会迅速死亡。





这个过程就叫心脏病发作。

### 2001 年心血管疾病致人死亡的原因

|       |     |
|-------|-----|
| 冠状动脉症 | 54% |
| 猝发中风  | 15% |
| 心力衰竭  | 6%  |
| 高血压   | 5%  |
| 其 他   | 17% |

资料来源：疾病控制与预防中心

## 心脏中的血液

心脏是一个永不休止的肌肉泵，它以不断收缩的方式将血液送往全身。它有四个小屋：上面两个叫“心房”，是充血房；下面两个叫“心室”，是泵压室。一个单向阀门沟通了上面的心房和下面的心室，但左右房、室之间没有通道。于是，心脏就被分为两部分，右半部把贫氧血液送到肺里；左半部把富氧血液送到身体各个部分。血液从心脏右侧流向左侧，必须通过连接肺和心脏的二级循环系统。

贫氧血液通过静脉从身体回流到心脏右上方的小屋，也就是心房，心脏一张一弛，右心房里的血液通过三尖瓣被吸进右