

防止心脏病发作

STOP THAT HEART ATTACK

[英] 德里克·卡汀 / 著
DR DERRICK CUTTING
尹 峰 / 译



光明日报出版社
科文(香港)出版有限公司
SCIENCE & CULTURE PUBLISHING HOUSE LTD.(H.K.)

科文健康文库

防止心脏病发作

STOP THAT HEANT ATTACK

德里克·卡汀(Derrick Cutting) 著

麦克多(Maddocks) 绘图

尹峰 译

光明日报出版社

科文(香港)出版有限公司

著作权合同登记图字：01-2001-1531 号

图书在版编目 (CIP) 数据

防止心脏病发作 / (英) 卡汀 (Derrick Cutting) 著; 尹峰译. —北京: 光明日报出版社, 2001.5 (科文健康文库)

ISBN 7-80145-430-8

I. 防… II. ①卡… ②尹… III. 心脏病-预防 (卫生) IV. R541.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 23737 号

Original English language Edition (ISBN 1-872362-85-0)

Published By © Class Publishing

Barb House

Barb Mews

London W6 7PA, UK

www.class.co.uk

COPYRIGHT

All RIGHTS RESERVED

中国简体版版权©2001 科文 (香港) 出版有限公司光明日报出版社出版

光明日报出版社 出版发行
科文 (香港) 出版有限公司

北京永安路 106 号

邮政编码: 100050 电话: 63184197

北京科文剑桥图书有限公司承销

北京安定门外大街 208 号三利大厦四层

邮政编码: 100011 电话: 64203023 购书网址: www.dangdang.com

※

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 13.25 字数 280 千字

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

定价: 24.00 元

读者评论

“我认为这本书说理清晰,易于阅读,确可称为有用知识的宝库。”

——Philip James 教授,罗沃特研究所主任,阿伯丁

“本书毫不自命清高,它的概念对外行解释得极为清楚;而且与此类书籍的不同之处还在于,它的医学表述合理,并达到了适当平衡。”

——Paul Durrington 教授,曼彻斯特皇家医院,医学教授

“卡汀博士文笔不错,文章令人很感兴趣。”

——Richard Wray 博士,内科顾问,Conquest 医院心内科

“对于你邀请我阅读这本杰作深表感激,我确实很欣赏它!在作者的热情感化下,我也开始选择健康饮食以防止心脏病。对于受到激励的大众而言,该书易于阅读;此外,对于感兴趣的医务工作者来说,它的科学性也很强。它文笔优美,由于大量的幽默、常识和私人趣闻,阅读起来颇有情趣。我高度评价此书。”

——Jacqui Lynas,脂类饮食专家

“我确信普通大众会发现它具有启发性、幽默性和教育意义。作者在营养学方面的知识给我留下深刻印象。”

——Azmina Govindji, 营养学顾问和饮食专家

“我发现该作者的文笔极具观赏性,并且毫无浮夸之嫌。”

——Michele C.

按照卡汀博士方案进行试验者的评论

“多年来我的体重一直保持在 80 公斤以上。事实上我曾一度达到 95 公斤。我不断的节食,稍稍减轻体重,但最终却总是回到原来的样子。自从按照卡汀博士所建议的方案调整饮食,我已经达到了 70 公斤的理想体重,现在以保持有 6 年之久。我真高兴!”

——Mary M.

“我的胆固醇水平达到了 37.6 这个危险的高度。感谢这本书简单易行的方案,我的胆固醇水平现在是 5.4——而且还没有服用药物!”

——Ali Osman S.

“三年前,我在卡汀博士的帮助下戒烟并改变了自己的饮食。我愿意向每一位需要同样努力的朋友推荐这个方案。”

——Edward G.

“在常规体检中,我发现自己的胆固醇水平超过了 6.0。我向一位专家咨询,他非常明白地告诉我,随着胆固醇水平的提高,心脏病的危险性呈指数增高。按照卡汀博士书中的饮食方案,我的胆固醇水平在 4 个月内就降到

4.8。这种改善给我留下深刻印象,我很高兴自己的饮食发生了这样的变化。”

——Dirk L.

前 言

心脏病是一种现代瘟疫,仅仅在英国,每周内它就将夺去成千条生命。

- 英国每年有 300 000 人发生过一次心脏病发作。
- 英国每 2 分钟有 1 人死于心脏病发作。
- 英国有四分之一的人死于心脏病。

这种瘟疫并不仅仅只属于中年男性;对女性而言,心脏病的致死人数也远远超过乳腺癌。本书不仅将告诉你如何避免这一瘟疫,它还将向你提供一些更多的知识。

又有谁愿意变老呢?在西方社会,随着人们逐年老化,动脉也变得粗糙起来,而这正是引起心脏病和心肌梗塞的原因——请注意,这一过程的起点在于儿童期!此外,我们开始怀疑血压也是随着年龄而升高的。但实际上,这些都是我们自己完全可以避免的。不少人步入老年却仍然可以保持动脉通畅和血压平稳,这些老人完全避免了心脏病的发生,从他们那儿我们可以学到很多经验。而本书所提倡的生活方式指南也能够使你真正从内心深处永葆青春。

当然,你可能不幸已经患有心脏病。也许你最初了解自己的患病情况是由于一次意料不到的心脏病发作或由其所导致的昏迷。无论如何,最关键的是要削减你将来心脏病发作的机会。

本书将告诉你如何去做。

现在的情况已经好多了。在过去,一旦脂肪沉积已经使动脉管腔变得狭窄,医生们会认为对于这种状况,你已经无能为力了。他们会说:“噢,你也许可以减缓动脉梗阻的进程,但是想要完全阻断这一过程的念头实在是太乐观了,而该过程的逆转却是绝对不可能的。”现在,我带来了好消息!一些科学研究表明,你确实可以再次恢复动脉的通畅。如果生活方式发生足够大的变化,你的心脏病是完全可以康复的。

自由基是运动在你体内损伤细胞周围的一些不稳定的化学物质,关于自由基的研究也取得了相当大地进展。在积年累月的过程中,局部的自由基能够引起老化、肿瘤和心脏病。但我们也已了解到在我们的食物中确实存在一些特殊物质——抗氧化剂,它们能够保护我们免遭自由基的攻击(你不可能使时钟停顿,但可以使它走慢一些,在这个过程中你能保持心脏的健康)。

一种少为人知的流行病的存在已经为一些新的证据所证实!体内同型半胱氨酸水平的增高会在很大程度上提高你心脏病发作的危险性,你能够找出一些方法使自己体内的同型半胱氨酸保持于低水平,而这是很容易做到的!

你在生活中是不是胃口不错?本书并不想让你放弃所有你所喜欢的东西,它所提倡的是一种完整意义上的生活方式,各种各样关于饮食方面的建议往往只是告诉你放弃你最喜爱的食物。但是科学家们已经发现这样一个事实,那就是很多食物实际上是极有益于健康的。它们能够保护你的心脏和血液循环,甚至于避免肿瘤的发生。如何让这些有益食物达到良好的平衡状况是本书将向你揭示的秘密之一。尽情享用你的丰盛食物

吧,它会令你长寿。使你保持充沛的精力来享受生活。

我们是否应该吃低脂食物,或者,进食那些含不饱和脂肪的食物是否更重要一些呢?可溶性以及不可溶性纤维素有什么区别?纤维素可以降低胆固醇水平吗?盐是必需的,还是有害的?嗯,吃鱼对健康有益,但如果你确实不喜欢吃鱼,那应该怎么办呢?对你来说,大蒜有益健康的说法是真的吗?或者仅仅只是一个古老的传说?酒精能够保护心脏吗?而葡萄酒是不是真的比其他饮料更好呢?上述这些只是关于食物方面的一些基本问题,你通过阅读本书将会找出这些问题的答案。本书论及的都是科学事实,而不是那些经不起推敲的理论假说。

不论这些事实如何具备说服力,除非你能够在每天的日常生活中将其贯彻一致,否则对你都是毫无用处的。这是一本实践型的书籍,通过它你将学会如何制定购物计划,了解食品标签的涵义,为饮食做出预算,以及如何喂养小孩,你还将知道出外吃饭如何讲究。

基本的烹调技巧也包含在内。无论是成分简单的白色调味酱还是组成复杂的果汁蛋糕,我都将告诉你怎样才能做出不含脂肪的美味佳肴。

你是否对那些毫无效果的“神奇食品”感到厌倦?也许你的心脏最需要的是持续性的控制体重,营养科学将会帮你解围,而本书会告诉你怎样去做。

是否有人已经告诉你该降低你体内的胆固醇水平啦?也许你已经试着去降胆固醇,然而却面对结果感到失望。虽然许多人都失败了,但本书所给出的指南会让你成功得降低胆固醇水平,这个指南就是除去胆固醇中“坏”的成分,同时寻找和补充

“好”的胆固醇。

是否确有证据表明体育锻炼能够防止心脏病的发作,果真如此的话,我们需要哪种锻炼方式,以及它的运动量该有多大?或者反过来说,锻炼会不会引起心脏病的发作?如果你还算不上是一位疯狂的体育爱好者,那么你进行适当体育锻炼的最佳方式该怎样呢?我将帮助你扫除迷信,列举事实,向你指点令生活充满活力的捷径。

本书还将告诉吸烟者一些必需的信息——当然还包括那些经常被动吸烟的不吸烟者。如果你是一位吸烟者,同时又希望戒烟的话,为什么不使用本书所提供的方法呢?要知道,这些方法已经帮助很多人改掉了吸烟的坏毛病。

就像吸烟一样,高血压也会显著提高你心脏病发作的危险性。一些人需要使用药物以降低血压,但是也有这样一些人,只要懂得其中的道理的话,他们完全不必要服用药物。在此我将就帮助你降压的四点建议详加解释。

研究表明,某些压力和心脏病的发病率增高有关系。压力就其本质而言是生活的一部分,但它不应该成为你死亡的原因。借助于我简单的“压力粉碎”方案,你可以通过适当的方式来对待压力。

对危险性的评估往往是困难的,你可能会希望通过采用激素替代疗法来降低你心脏病的危险性,但你应该当心,激素替代疗法会增加乳腺癌的危险性(尤其如果你是一位女性)。这种进退两难的选择令人无法理解,通过这些最新研究进展,你将会发现帮助原来垂手可得。

有些危险因素非常严重,我们必须采取紧急措施,但另外一

些因素的影响却非常小,完全不必杞人忧天。通过我们的入门指南,你可以前瞻性地获得对你自身危险性的评估,这本危险因素的总帐单会帮助你对将来十年内心脏病发作的机会进行检查,而且本书也已明明白白地提出建议。告诉你怎样才能避免那些危险因素!

如果你已经患有心脏病,你会迫切需要本书提供的方案来减少将来心脏病发作的危险性。你将在第 25 章找到一些基本信息,其中包括一些应用于降胆固醇药物的最新研究发现。

如何使用本书

如果你逐页阅读,那么自始至终本书所提供的图片都将以一种合乎逻辑的顺序展现在你的面前。但我知道你可能不想以这种方式进行阅读。如果你把注意力集中在自己最感兴趣的那些部分和章节,我对此毫不介意。

关键信息和行动要点醒目的贯穿于整本书中,有利于我们可以略读某些章节而不丢失任何重要线索。而且,即使你确实一个字一个字地阅读,当你想回头复习的时候,本书所提供的那些方格文字也会对你帮助良多。

《脂肪》一章包含了很多信息。这些信息都非常重要。但如果第一眼给你的印象是量稍稍多了一点的话,不要着急:那些显示关键信息的方格会帮助你顺利阅读,你可以稍后回过头来获取更多细节知识。而且,如果你确实一点都不喜欢看文字的话,至少还有一些图片可以让你瞧瞧。

第 28 章的《行动方案》有助于你把新学到的东西更容易得

应用于日常生活。你可以瞥一眼,看看哪些地方需要采取行动,而且你可以为你所取得的进步自我庆功。在附录中我们把一些有用的书和地址都一一列出,而提供的词汇表可以为书中解释过的一些专业术语提个醒。

我很乐于倾听你在改变生活方式和降低危险性方面所取得的成功,那些有助于将来版本改进方面的建议尤其受到欢迎。你可以写信给我,地址是“C/O Class Publishing, Barb House, Barb Mews, London, W6 7PA”

对于消除你动脉中的阻塞,或是满意地达到你的理想体重,或者是控制你的血压和胆固醇水平,或者是恢复新的活力,你对所有这一切感不感兴趣?如果你感兴趣的话,请继续向下阅读吧……

目 录

前言

第 1 章	什么是心脏病	(1)
第 2 章	我们为什么会得心脏病	(10)
第 3 章	对胆固醇和脂类的解释	(14)

食物

第 4 章	脂肪	(26)
第 5 章	碳水化合物	(60)
第 6 章	食盐	(70)
第 7 章	鱼	(81)
第 8 章	抗氧化剂	(91)
第 9 章	大蒜	(103)
第 10 章	酒精	(109)
第 11 章	咖啡还是茶?	(119)

尽情享受

第 12 章	达到你的平衡状态	(125)
第 13 章	在家吃——出外吃	(137)

第 14 章	外国食物	(147)
第 15 章	喂养小孩	(152)
第 16 章	中庸之道?	(162)

生活质量的完整

第 17 章	减肥	(174)
第 18 章	控制胆固醇	(195)
第 19 章	锻炼	(211)
第 20 章	吸烟	(230)
第 21 章	血压	(247)
第 22 章	压力	(273)
第 23 章	有关妇女的真相	(292)
第 24 章	评估你的危险性	(309)
第 25 章	如果你已经患有心脏病	(329)

寻找自由

第 26 章	向前看	(346)
第 27 章	让我们烹饪去!	(351)
第 28 章	行动方案	(384)

术语汇编

致谢

第 1 章

什么是心脏病

横扫西方世界的致命流行性疾病

这个耸人听闻的标题毫无夸张之处。心脏病是西方文明世界的一种流行病。

在英国,冠状动脉性心脏病(冠心病)是独立的头号杀手。你可能会说:“等一下,你有点过时了;癌症才是现在的头号杀手。”你可能最近听说了,心脏病的死亡率在多年来首次跌落到低于癌症死亡率水平。但是“癌症”并不是一种独立的疾病,它是各种不同的疾病堆积在一块,所以冠心病仍然是独立的头号杀手。而且如果你在冠心病的基础上加上其他的一些心脏和血液循环方面的疾病(其中包括中风),这样的一组“心血管疾病”所夺去的生命比所有癌症加在一起还要多得多。

好消息是心脏病的死亡率已经下跌了许多,看来一些关于健康生活方式的知识已经开始生效,但这还远远尚未彻底深入,在我们周围仍然存在着这样一种致命性的流行病。

心脏病并不是一种只属于男性的疾病,它也夺去了我们四分之一妇女的生命,当然,人终不免一死,但是很多人正值壮年,却疾病缠身。关于死亡率的统计数字只是这个故事的一部分,

事实是许多人不得不在心脏病的伴随下度过一生。

我感觉我一直都挺好的,只是除了一
场突如其来的心脏病发作

Robert Benchley(1889~1945)
Groucho Marx Grouchofile, 1976

当它真的发生在你身边时,就不那么有趣了,不是吗?

唐的故事

那天下午4点钟,唐正在做梦,那是一个恶梦。他试图起床,试图逃离一个巨兽般的男子,那人正坐在他的胸前。他醒了过去,意识到这只是一场梦。这究竟是一个什么样的梦啊?感觉就好象是胸前坐着一只大象。在他苏醒后,这种痛疼感越来越强烈。那是一种压倒性的,无休无止的疼痛,他几乎无法呼吸。

唐唤醒了他的妻子,琼。她立即看出他病了,而且病得很严重。唐面色苍白,几乎变灰,大颗大颗的汗珠从他的脸上流下来。她喊了一辆救护车。唐觉得要呕,他很害怕,他再不能忍受那种疼痛了。救护车很快就来了,医疗辅助措施非常有效,他们给唐进行了静脉点滴,把一个听诊器放在唐身上,他们非常确切得知道应该做些什么。很快,唐就坐在一辆手推车上送进了医院,琼在医疗室外焦急等待。每个人都忙忙碌碌的。一位医生断定这是一次心脏病发作,他们正竭尽全力进行处理。然后,更