

【英】汤姆·希克曼 著
孟劭 武立波 张辉 译



这是一部比自传还真实的“准自传”，一部毫厘毕现的纸质“纪录片”。本书通过陪伴丘吉尔24年的“贴身侍卫”沃尔特的亲口讲述，向世人还原了一个真实的世纪伟人。

丘吉尔的保镖

CHURCHIL'S BODYGUARD

北方文艺出版社



【英】汤姆·希克曼◎著
孟劭 武立波 张辉◎译

丘吉尔的保镖

CHURCHILL'S BODYGUARD

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2010-031 号

原书名: CHURCHILL'S BODYGUARD by TOM HICKMAN

Copyright©This edition arranged with through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2011 NORTH LITERATURE and ART PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

丘吉尔的保镖 / (英) 汤姆·希克曼著; 孟劭、武立波、张辉译
— 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5317-2515-2

I. ①丘… II. ①希…②孟…③武…④张… III.

①丘吉尔, W.L.S. (1874~1965) - 生平事迹

IV. ①K835.617=5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第209414号



版权所有 不得翻印

丘吉尔的保镖 CHURCHILL'S BODYGUARD

作者 【英】 汤姆·希克曼
译者 孟 劭 武立波 张 辉
责任编辑 安 璐 李玉鹏
封面设计 **品牌设计** · 小威
出版发行 北方文艺出版社
地 址 哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址 <http://www.bfwy.com>
邮 编 150010
电子信箱 bfwy@bfwy.com
经 销 新华书店
印 刷 哈尔滨市石桥印务有限公司
开 本 700×980 1/16
印 张 18.25
字 数 162千字
版 次 2011年8月第1版
印 次 2011年8月第1次印刷
定 价 33.00 元
书 号 ISBN 978-7-5317-2515-2



致 谢

1999年，琳达·斯托刚刚卖掉了名下三家教育出版和培训公司，正在无所事事。一天，她走进一家旧书店，碰巧看到了一本书，书名是《从苏格兰场走出的卫士》，作者居然是她的叔祖父——沃尔特·汤普森，他曾经长期担任丘吉尔的贴身侍卫。琳达还记得，在自己很小的时候，这位叔祖父经常上电视，出现在类似历史节目《往昔》这样的纪录片当中，过去琳达家里常看这些节目。但是她还从没有读过他写的文字，这本旧书让她获得了一个破天荒的机会，可以阅读这位叔祖父的传奇人生。于是琳达决心找到沃尔特的后人们。尽管他们人数众多，还散居世界各地，但是琳达是认真的，她一向如此，不然也不会当选年度女性并担任《早安电视》的决策顾问。

于是，菲利普·纽格斯收到了琳达的来信。菲利普是纽格斯—马丁制作公司的总裁。纽格斯—马丁制作公司是一家独立的电视节目制作公司，擅长历史纪录片，在行业内是“二

战”史方面的权威。菲利普读了琳达的信，了解了沃尔特的生平故事，但认为这些故事只够做一期节目，做不了连续纪录片，于是他回信推托说，也许BBC2台会对这些资料感兴趣。然而几个月以后，琳达又打来了电话，问他愿不愿意亲眼看一下这些资料。他同意了，然后琳达就带来了整整一滑轮箱的文件资料。菲利普一见到这些资料，立刻就改变了初衷。

菲利普回忆说：“箱子满是薄薄的故纸，散发着上世纪40年代的味道。阅读它们花费了我一整个周末的时间。我制作记录片有十五年了，接触过大量的历史文献，但是从没见过这样的资料，它们对历史的重要意义显而易见。所以我立即拍板，购买了这些资料在全世界电视、图书以及电影中的使用权。”

“在这以前关于丘吉尔的纪录片里，你看到的总是各种人物的半身影像，议员、外交官、将军和政客，他们尖着嗓子，没完没了。我曾经以为，丘吉尔的故事已经被无数次搬上纪录片的屏幕，早拍不出任何新意了，但琳达的资料带来了完全不同的东西——小人物讲述的经典故事，一个普通人，出身于伦敦东区的

工人家庭，述说着一个伟人在整个20世纪前半叶的人生历程。这是新的叙事视角，充满戏剧性，故事全都出自小人物的口吻。”

《丘吉尔的保镖》的素材大都整理自那个行李箱中的资料，同时也包括了一些研究以及对一些人物的专访，在此，我要感谢哈罗德，他是沃尔特的儿子，90岁高龄，却依然有着清晰的记忆；还要感谢凯瑟琳·巴克奈，她是哈罗德的妹妹；感谢彼得，作为哈罗德的儿子，他花了十五年的时间完成了家族的家谱；也要感谢詹·格拉斯，她是沃尔特的外甥媳妇，非常熟悉沃尔特，为我们了解沃尔特提供了极大的帮助。

沃尔特·汤普森也许只是20世纪历史的一条注脚，但是这条注脚已经不幸从书页上滑落了，不管是作为一本书还是电视纪录片，《丘吉尔的保镖》只是力图把沃尔特·汤普森重新放回到记录历史的书页当中。



致谢

第 一 章	相知未必初相见	1
第 二 章	有犯我者必冲冠以待	25
第 三 章	查特威尔庄园与肉搏战	53
第 四 章	报愧纽约城	73
第 五 章	为法国冒险到底	95
第 六 章	后方也疲惫	115
第 七 章	三巨头印象	141
第 八 章	痛与失	171
第 九 章	生死一线 登陆日和嗡嗡弹	191
第 十 章	积劳成疾	215
第 十 一 章	分别在歧路	237
第 十 二 章	成书	253

第1章

人体血压 的调节机制

为了理解“高血压是一个严重的健康问题”这一概念，你首先必须熟悉血压这个概念。这一章会讲述人体是怎样调节血压、为什么人体会调节血压以及与血压相关的系统会受到什么影响。

人体内的心脏和血管配合将氧气和营养物质传输到身体的各个部位，并移除废弃物，如你每次呼吸时呼出的二氧化碳。血液是这些物质的传输媒介。血压是体内两种作用相反的力产生的结果：一种力在心脏泵血时产生，而另一种力是由动脉（将氧气和营养物质传输到组织里的血管）阻止血液流动产生的。心脏收缩时产生的压力叫做收缩压；而当心脏舒张时血液对动脉壁形成的压力叫做舒张压。如果心脏泵血产生的压力或动脉抵抗血液流动产生的阻力（或两者）太大，你就得了高血压。

心血管

血液通过心脏的泵血功能在体内进行持续地循环。心脏首先将血液输送到肺部来携带氧气，接着输送给身体的其他部分，然后通过心血管脉管系统传送回心脏。因为心脏和血管都参与了同一个循环，所以你经常会听到这样一个名字——心血管系统。

心脏就像一个体积小(约一只紧握的拳头大小)但威力强大的泵，它使血液在心血管系统中循环不息。它是最勤劳的肌肉，不分昼夜地跳动着。心脏大约每秒钟搏动1次，从而将血液泵入总长为9.6~16千米长的血管中。

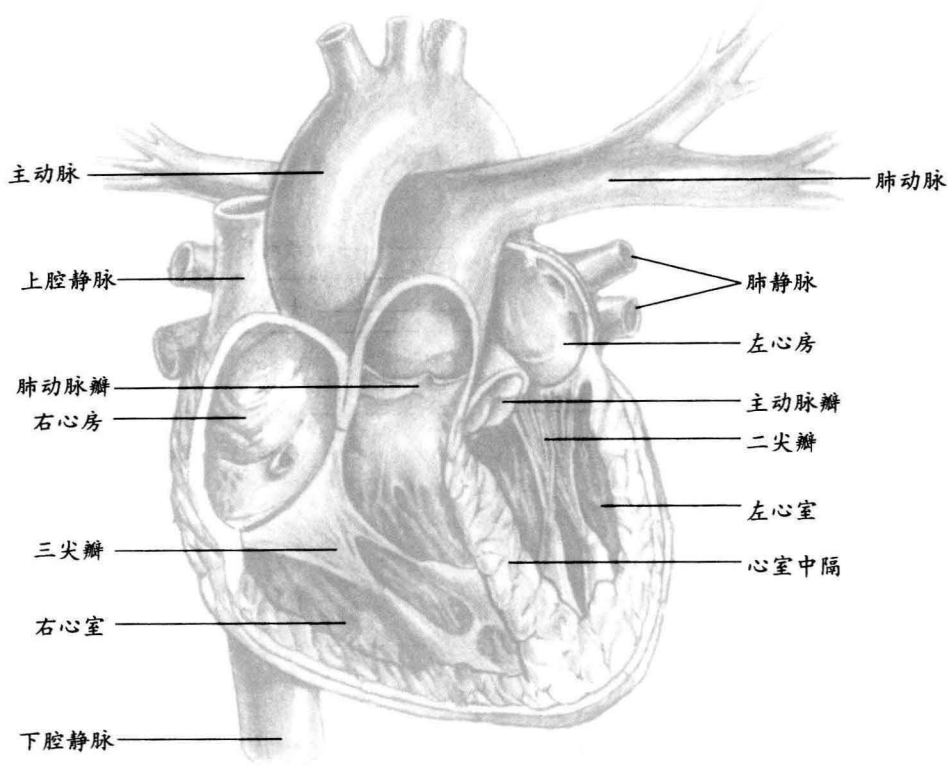
心脏被瓣膜分成4个独立的腔，防止血液的逆流以及各腔室之间血液的混合。循环的血液首先被第一腔——右心房所接收，一旦这种缺氧的血液进入心房里，它就被推入下一个心腔——右心室，右心室将这些“用过的”血液通过肺动脉(唯一运送缺氧血液的动脉)直接送入肺中。肺组织滤去二氧化碳并为血液提供氧气使其成为富氧血液。接着这种富氧血液通过肺静脉(唯一运送富氧血液的静脉)回到下一个心腔——左心房。当富氧血液进入左心房后，它会被推进最后一个心腔——左心室。

左心室是心脏主要的增压室。作为最大最有力的心腔，左心室将富氧血液通过人体最大的动脉——大动脉输送往整个身体。左心的工作极为辛苦，所以它的肌壁约有1.3厘米厚，几乎比右心房的肌壁要厚上3倍还多。

跟其他器官一样，心脏也需要氧气和营养物质来发挥作用。心脏通过两个在大动脉基部分叉的冠状动脉(左冠状动脉和右冠状动脉)来为自己提供氧气。“用过的”缺氧血液通过冠状静脉直接进入右心房。

将富氧血液同“用过的”血液分离开，心血管系统被分成了两个

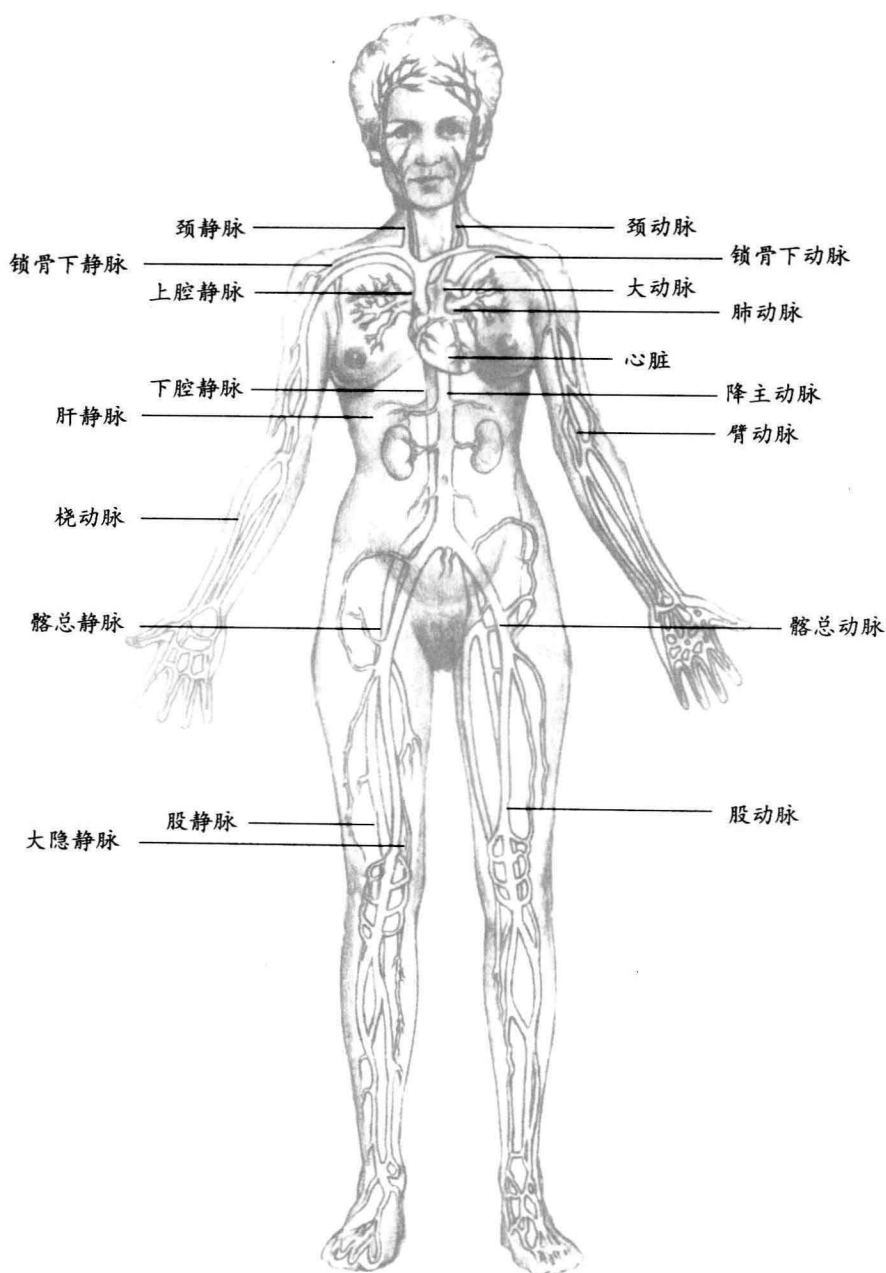
心脏



部分。动脉将氧气和营养物质从心脏送往全身，而静脉将缺氧血液输送回心脏，再次开始循环。逐渐远离心脏、伸入组织中的动脉和静脉会分成更小更细的微血管。微动脉将血液从动脉中引入毛细血管。毛细血管是人体最小的血管，它将氧气和营养物质传输给单个细胞并收集废弃产物。缺乏氧气和富含废弃产物的血液从毛细血管首先流向微静脉（最小的静脉），然后血液从这里传送回心脏。

一个健康人的动脉是强健有力并富有弹性的。当心脏通过它们泵血的时候，它们会伸展开来。在需要控制血液流动的时候，动脉的直径也会改变。为了升高血压，微动脉会收缩而变得狭窄；为了降低血压，它们会扩张而变宽。你将在后面的内容里了解它们的工作原理。

循环系统



血压调节

你可能会认为仅有心脏要为高血压负责，但实际上很多的器官和它们所产生的化学物质都与高血压有关。因为涉及到如此多的人体系统，所以研究者们还没有确定造成高血压的确切原因。血压可能被任何影响到心输出总量（心脏泵出血液的数量）或外周阻力总量（血管对抗血液流动的程度）或影响到两者的东西所改变。

心输出量

心脏受到大脑控制，它使得血液不断以大约每分钟5.5升的稳定速率流动。如果体内液体过多，血量就会增加，心输出量和血压也都随之升高。液体的量越大，心脏和血管要使血液流动就越困难。利尿剂是一种治疗高血压的常见药物，它通过减少体内液体的量而起作用。

肾脏（那两个处在后腰部的豆状器官）控制着体内循环着的液体量。它们通过保持盐分或保持水分，或者是把它们排入尿中来控制液体量。通常如果你吃了太多的盐，肾会排出过量的钠和相对量的水分。然而，如果你的肾脏不能排除过量的钠，你的体内就会保持这些水分，这会增加血量并升高血压。

有两种重要的化学物质和维持体内的水钠平衡有关系。一种是由肾脏分泌的叫做肾素的酶（酶是可以加快体内化学反应速度的蛋白质）。肾脏在体内液体数量的基础（这也基于所食用的盐的量而定）和施加给肾脏的动脉血压的水平上来确定什么时候释放肾素。压力越低，肾素释放得越多。肾素可以加快血管紧张素原（血液中的另一种蛋白质）转变为血管紧张素的速度。在下一章会介绍这个反应和反应结果。

肾素的副产物还会刺激到肾脏上方右侧的肾上腺，产生另一种跟调节体内钠水平有关的化学物质。这种化学物质就是一种叫做醛固酮的激素。和酶不一样，激素会进入单个细胞并为它们的目标组织担当

一个化学信使的角色。醛固酮从肾上腺产生出来后进入血液，然后进入肾脏。醛固酮带给肾脏的化学信息是保留更多的钠和水。这种对钠和水的保持力升高了血压。

肾上腺还分泌其他影响着心输出量和血压的激素。当你处于任何有压力的情境中时，你的大脑使身体处于对突发状况的预备之中。其中的一个方式就是通过交感神经系统将信息发送到某个器官。交感神经系统是植物性神经系统的一部分，而植物性神经系统属于神经系统。这个系统负责控制非自主运动，如呼吸、消化食物和控制血压。

当肾上腺从交感神经系统接收到突发信号后，它们会分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，这些激素对身体有着不同的作用。肾上腺素使心脏搏动加快，去甲肾上腺素会在下一章中讲到。就如你所想的那样，心率突然上升会增大心输出量，从而升高血压。

外周阻力

动脉在调节血压方面扮演了一个比心脏更为积极的角色。大脑通过血管壁上特殊的传感器来了解血压的波动，这些传感器也是交感神经系统的一部分。它们感受着作用于动脉壁的压力的升高或下降，并将这类信息传递给大脑。当大脑接收到血压过高这个信号时，它会通过动脉内的神经细胞的集合体（血管舒缩神经）发出信息来舒张血管，因此血液会更易流动，从而降低血压。

大脑也监控着整个身体所需要的氧气和营养物质的数量。它调节血压和血流来确保每个组织的需求都能得到满足。当身体休息时，大脑降低血压；当身体处于各种压力（包括起床的压力）之下时，大脑会升高血压。血管舒缩神经对这些改变所起到的帮助就是告知动脉舒张（降低血压）或收缩（升高血压）。

如上所述，大脑通过“告知”肾上腺释放肾上腺素和去甲肾上腺素的方式来让身体对突发状况做好准备。这些激素适合于特定的组织，就

像是一把钥匙开一把锁一样，这些锁就叫做受体，而当激素进入其中后，它会开始某种特定的行动。心脏里也有这种“锁”，它叫做 β -受体。当肾上腺素和去甲肾上腺素进入这些受体后，心脏搏动会加快。肾脏内也有 β -受体。当肾上腺素和去甲肾上腺素进入这些受体中，肾脏受刺激而产生肾素。有一种叫做 β -受体阻滞剂的高血压药物，它的作用就是进入 β -受体中并阻止肾上腺素和去甲肾上腺素引起血压升高。

肾上腺素和去甲肾上腺素也会进入动脉中的 α -受体内。当这种情况发生时，动脉会收缩，从而升高血压。动脉和微动脉壁是否会收缩要依赖于肌细胞中钙质的数量。这种收缩是由少量的钙质通过被称作钙通道的微小通道进入细胞之中所引发的。你可能曾经听说过一种叫做钙拮抗剂的药物，它们通过阻断钙质进入细胞中的通路的方式阻止血管壁的收缩。 α -受体阻滞剂这种药物通过阻止肾上腺素和去甲肾上腺素引起收缩而起作用。

在上一小节提到的肾素是由肾脏和其他组织如肝脏产生的酶，它在身体需要升高血压时被释放。然而，肾素并不会直接影响血压。更确切地说，它引发了一个化学反应，使一种蛋白质转化为另一种蛋白质，也就是血管紧张素原转化为血管紧张素。如果血管紧张素遇到血管紧张素转化酶（血管紧张素转化酶——你可能听说过血管紧张素转化酶抑制剂，那是一种阻止这种作用的药物），这就产生了另一种产物，叫做血管紧张素Ⅱ。血管紧张素Ⅱ是一种活跃的化学物质，它会促使动脉收缩和肾上腺释放醛固酮。肾素-血管紧张素-醛固酮的体系至今仍没有被完全研究透彻，但研究表明它对于高血压的发展至关重要。一种叫做血管紧张素阻滞剂的新型药物就起着干扰这种强力化学物质的作用。

很多其他的因素影响血管里的阻力。过多的液体以及增大的血量，使得组织变得僵硬。动脉必须更为用力地收缩才能将血液送入组织中，血压因此而升高。

血压有随着年龄增长而升高的趋势，这是因为动脉会变得更加

僵硬而且柔韧性更差，由此会对血液流动产生更多的阻力。很多人的动脉会因为多年来累积的脂肪碎片而变得狭窄和阻塞，从而增大了外周阻力，这也会导致血压升高。当你阅读了第2章和第6章，你还会了解吸烟也会导致动脉变得僵硬，并且对血流产生更大的阻力。

什么是高血压

虽然所有的组织、神经细胞和化学信息通常合作来维持正常的血压，但是在某些人体内，这种完美体系的制衡关系被打乱了。他们的血压会一直很高，即使他们的身体并不需要这种额外的分配氧气和营养物质的压力。有研究认为这种持续性高血压就是原发性高血压，这种高血压类型最为普遍。而如果血压升高是因为其他疾病或服用药物引起，这就是继发性高血压或称疾病相关性高血压(因疾病导致的高血压)。

事实上，在正常血压和高血压之间并没有一个清楚的分界。很多年来，医生们都是在医学经验的基础上来定义高血压的。医生们检查了成千上万不同血压水平的患者，从而确定哪些人由于额外的身体伤害和疾病而处于最高的危险状态。在多年信息积累的基础上，美国国家高血压预防、评估和治疗联合委员会(JNC)制定了血压指导方针来帮助人们监控高血压的风险和高血压对健康造成的负面影响。医生如何诊断并对高血压进行分类将在第4章中讲述。

②

第2章

了解高血压

约95%的高血压患者没有什么明确的病因，这叫做原发性高血压。当我们说到高血压时，往往讨论的是原发性高血压这一类型。而继发性高血压是一种由潜在疾病引起的可以医治的一类高血压。

高血压的风险因素

原发性高血压有家族遗传的特点。如果你的父母或是兄弟姐妹患有高血压，你可能更容易得这种疾病。如第1章所讲的，很多器官和系统都与血压调节有关，而其中任何一个器官和系统的遗传疾病都会促进高血压的发展。

超重有家族遗传的特点，这也可能是高血压会在家族中遗传的部分原因。研究指出每10个成年高血压患者中就有6个人超重20%或更多。如果你过胖，你的血压可能要比正常水平高。对于年轻人而言，体

重对于血压的影响甚至表现得更为明显，年龄在20~44岁超重的人得高血压的危险是正常人的5倍多，但45岁以上超重的人患病概率只有正常人的2倍。在一个对原先血压正常或偏高的成人的5年的研究中发现，血压继续升高的人也很可能超重。而从另一方面来讲，仅仅减轻5千克的体重就能够降低血压。

美国心脏病协会已正式将不运动列为引发高血压、心肌梗死和中风的4个最高风险因素之一。即使你体重没有超标，不活动也会增加你患高血压的可能性。记住，无论你是在体育馆里训练、做园艺、做家务、慢跑还是散步，你都是在锻炼你的心血管系统，这会帮助它更有效地工作并降低你的血压。

黑人患高血压的概率几乎是白人的2倍。它影响了超过1/3的非裔美国人，而他们中有2/3的人都超过了60岁。老年黑人女性的高血压发生率最高。高血压是造成每年超过6.5万名非裔美国人死亡的第一大原因。黑人患上高血压的年龄比白人早（特别是在女性中），通常更为严重。非裔美国人与高血压相关的中风、心脏病和肾衰竭致死率更高。在美国，黑人女性生活在重压（低收入、高犯罪率和高失业率）之下，因此她们的血压比那些生活在低压力环境下的人们更高。

如第1章中所述，血压通常会随着年龄增长而升高，女性尤为突出。在绝经期之前女性较少患高血压，而到了绝经期之后，她们更容易患高血压。在老年人中，血压升高是因为淤积物使动脉内弹性和强度情况恶化，加重了动脉中的阻塞，降低了身体维持水钠平衡的能力，并造成了身体功能和全面健康水平的降低。老年人还可能存在其他健康问题，例如糖尿病或胆固醇偏高。他们经常每天服用一种或多种的药物，而其中一些可能会升高血压。很多老年人收缩压较高，但舒张压正常，这可能使他们很难认识到问题的严重性。

吸烟与很多严重的健康问题联系在一起，因此说它会增加患高血