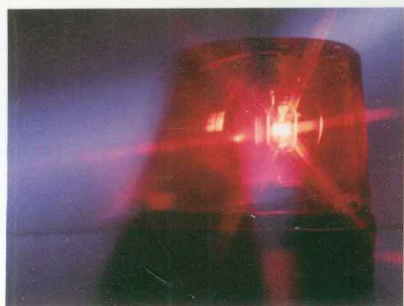




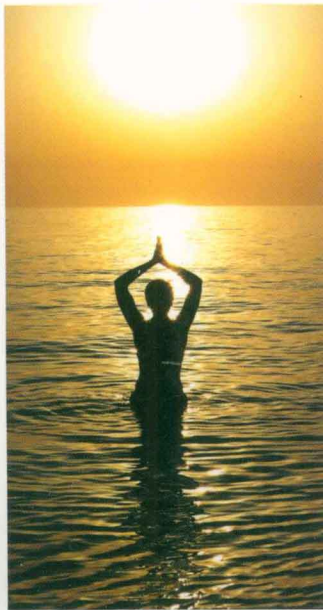
“作为一名记者，布鲁斯·强生（美）的才华赋予了我们独一无二的机会，去观察十二位突发心脏病患者的反应。”
——华盛顿医学中心 医学博士 肯尼斯·肯特

心心相印

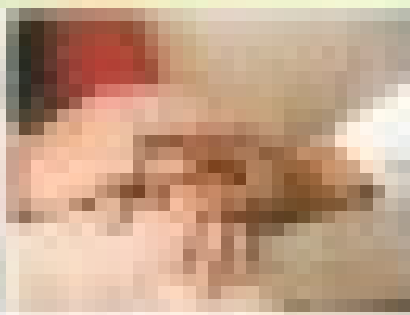
——12位冠心病患者康复的心路历程

布鲁斯·强生
陈沂
贾立斌

著
译
校译



 人民卫生出版社

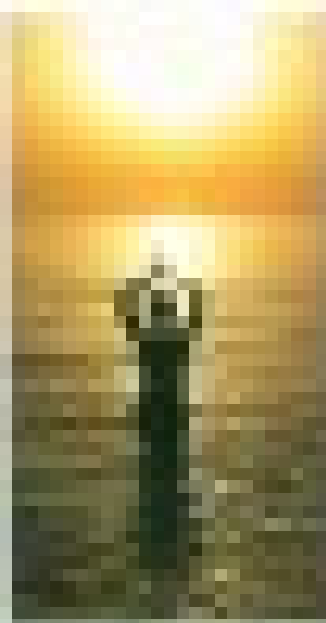


THESE THREE BOOKS HAVE BEEN SELECTED BY THE NATIONAL LIBRARY OF CONGRESS AS ECHOS OF THE AMERICAN EXPERIENCE

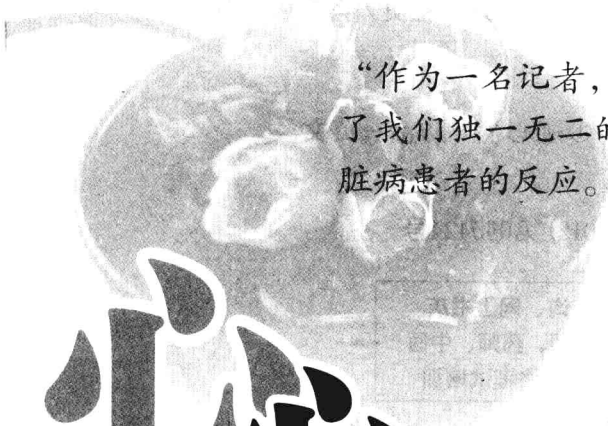
心心相印

—— 3位中国女作家在美国的文学创作历程 ——

张翎 安妮·普鲁 苏珊·金



中国文联出版社



“作为一名记者，布鲁斯·强生(美)的才华赋予了我们独一无二的机会，去观察十二位突发心脏病患者的反应。”

——医学博士 肯尼斯·肯特
华盛顿医学中心

心心相印

——12位冠心病患者 康复的心路历程

布鲁斯·强生 著
陈 沂 译
贾立斌 校译

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心心相印: 12位冠心病患者康复的心路历程: 译英/陈沂译. —北京: 人民卫生出版社, 2012.4
ISBN 978-7-117-15679-0

I. ①心… II. ①陈… III. ①冠心病—防治—英文
IV. ①R541.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第045424号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

心心相印

——12位冠心病患者康复的心路历程

译者: 陈沂

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印刷: 三河市宏达印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 211 千字

版次: 2012年4月第1版 2012年4月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15679-0/R·15680

定价: 25.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

自古以来，心脏一直是诗人和哲学家的话题。但是这个神奇的器官，虽然在大多数人的身上能够无误地收缩上亿万次，有时却能成为人类的背叛者，瞬间结束人的生命，或者让主人的健康严重受损。

一旦心脏病发作，每个个体的反应都是不一样的。由于各种原因，一半突发心脏病的患者无法逃离死亡的魔掌；而那些有幸活下来的人，他们的生活因此会永远改变。许多幸存的患者积极应对生活方式、健康风险、饮食习惯等各方面的变化，并遵循药物治疗。如果无法应对这些变化，他们就会被心脏病击败。帮助患者以积极的心态应对这些改变是我们所有医务工作者的神圣职责。我们要让那些依从性好的患者变得更加健康，并成为其他患者的榜样，以帮助他们度过生活中这段艰难的改变时期。

资深新闻记者布鲁斯·强生是一名心脏病突发的幸存者，他想说出自己在遭受了这闪电般打击后如何夺回生命的经历。在《心心相印》一书中，他不仅讲述了自己十六年来与病魔抗争的经历，而且记录了其他11位勇者的故事，这11位勇者有男有女，年龄有大有小，但都曾直接面对死亡并活了下来，他们向大家讲述了自己的故事。

20世纪60年代早期，突发心脏病时的应对方案通常包括收住医院专门病区、注射吗啡缓解疼痛、鼻子插管提供氧气等，之后，病人需卧床几周甚至几个月，使用让血液变得不黏稠的药，用来预防因无法行动而可能形成的下肢血栓。入院的患者存活率仅为25%。此后十年，医生们发现患者死亡是因为心律不齐造成的，而心律不齐是可纠正的。专门的心脏病监护病房收治了这些患者，患者接上不间断的心电监护仪，护士们被授权用电除颤来纠正可能致命的心律失常。这些通用的做法非常有效，把入院患者的死亡率降低了一半。又过

了十年，医生们已经很明确，突发心脏病（后来被称为急性心肌梗死），是由于血块在冠状动脉形成（即动脉血栓）而造成的。人们发现可以通过静脉药物治疗来消除这些血栓，也就是常说的溶栓治疗，或称“血栓克星”，其临床试验效果是积极的，患者死亡率同时下降。经皮冠状动脉介入，大多数人称之为动脉形成术，即用一个气囊疏通阻塞的冠状动脉，现已发展为对病情稳定的冠状动脉阻塞患者非常有用的技术，对于治疗血栓性冠状动脉阻塞非常有效。在大约二十多年后的今天，关键不在于是否要进行动脉形成术，而是我们能多快地完成它，其标准是确诊后90分钟之内完成动脉形成术。

在正常的工作日，所有人员配备齐全的情况下，90分钟之内完成动脉形成术对于急诊来说是一个挑战。大部分心脏病多突发于凌晨，此时心导管室的工作人员通常不在院内，这使得实现这一目标更加困难。然而，成百上千的医院都在应对这一挑战，并投入大量的资源去实现这一目标。心脏病的治疗进展很快，并取得了理想的结果：突发心脏病患者的死亡率大大降低。

布鲁斯·强生接受过药物溶栓治疗，后来又做了一次动脉形成术。二十年后的今天，由于医院投入了更多的资源，医生们更注重这些需求，大多数患者堵塞的冠状动脉能更早地被预测到，并在不到两个小时之内安装上支架，使之得以疏通。一年365天，一天24小时都能全天候提供手术服务。这些技术及辅助的药物治疗使突发心脏病的患者住院死亡率从20世纪60年代的25%降低到今天的5%。

在美国，每年超过一百万的人突发心脏病，这意味着更多的生命将得救。获悉这些令人鼓舞的信息，医疗健康服务的提供者在与他们的患者讨论改变影响健康的风险因素时会更有说服力；在开出那些被证实有助于控制血压、心率、血脂的处方时也更有说服力。但是这个好消息也有令人沮丧的一面，那就是在美国这一疾病的高风险人群中，他们的体重无可否认地增长。而可以预见的是，这会直接导致糖尿病患者的增多以及对血管疾病的糟糕影响。此外抽烟依然盛行，这也是很难控制的风险因素之一。尽管困难、挑战仍然存在，尽管它仍是我们最常见的“生命杀手”，但我们已经在心脏病治疗领域取得了巨大的进展。

布鲁斯·强生初次突发心脏病后幸存了下来，后来他在生活方式上做出了重大的改变，同时与大家分享了自己的宝贵经历，也将其他人的故事与大家分享。

突发心脏病之后，所有的患者及其家属都需要指导。《心心相印》一书中的故事强调保持积极乐观心态的重要性。让他们的故事和经历激励你康复，帮助你重新掌握自己的命运，同时也成为四十多年来科技发展的受益者！

医学博士：肯尼斯·肯特
华盛顿医学中心



致 谢

如果不是找到了本书中其他11位主人公的故事，那么这本书将仅仅是永远埋藏在我心底的一些重要想法而已。

为此，我要永远感谢斯蒂夫·舒泊曼、玛丽·马圭尔、拉里·哈里斯、芭芭拉·罗宾森、安妮塔·福克斯、赫斯特·鲍斯嘉、莫里丝·金斯伯格、詹姆士·拉夫牧师、伊万·库什纳、尼尔·格里戈里和伊尔琳·佩弗。感谢他们所付出的时间，感谢他们真诚的分享这一切，以及配合这个项目所付出的耐心！他们本可以匿名，但是却选择让大家分享他们真实的故事、挫折，并且他们希望帮助别人成功。你会像我一样渐渐了解他们，甚至会喜欢上他们。他们是《心心相印》一书真正的主人公。

我要感谢乔纳森·海默，我的研究与写作的助手，感谢他的辛勤付出。乔是乔治顿大学新闻学系研究生，是我的一位朋友和同事芭芭拉·芬曼托得极力推荐来的。芭芭拉是乔治顿大学新闻系副主任，她曾与鲍勃·伍德、希拉里·克林顿一起合著过书。

克里斯蒂娜·维尔很早就加入这个项目，自愿帮助开展研究、访谈，并帮我理清一些散乱的思路。

琳·阿得林也帮助我集中注意力。在餐桌上，她总是提醒我要做最好的——“就是报道并讲述他们的故事”。

华盛顿医学中心的医护人员们提供了令人难以置信的帮助，他们帮助我回忆我的故事，并完整地保留了 my 医疗档案。

在此，我特别感谢我的私人心脏科医生——约瑟夫·罗宾森博士。他成为我的好朋友，并在每件事上都能与我产生共鸣。他的同事甚至抱怨我来访时从他办公室里发出的笑声干扰了他们接听其他病人的电话咨询！

已故的哈克特·科林斯医生挽救了我的生命。再怎么感谢都不够！

对肯尼斯·肯特博士的感激之情难以言表。作为一名著名的心脏科医生，他发表了200多篇学术文章，为心脏病治疗做出了杰出的贡献，并为本书撰写序言。有一天晚上，他在一封写给我的电子邮件中，称赞《心心相印》一书“难以置信的好”，是一个急需的项目，为此我和我的妻子激动地哭了。

美国心脏协会这些年来一直鼓励和关注我的写作。

我还要感谢达西·阿里森·斯皮兹，美国心脏协会纽约地区的资深传媒经理。达西为我提供了美国心脏协会推荐的一些重要链接，这些重要的链接附在本书结尾。

还要特别感谢“修补的心脏”——美国心脏协会为心脏病病人及其家属所设立的全国性的支持团体。

感谢完成这个项目的几个编辑，包括劳拉·斯特罗恩，我另外一本著作的文字代理人。当我的身体吃不消叫嚣着要休息时，她熬了许多夜，牺牲了许多周末休息时间，来写精辟的评论。

罗恩·西尔弗曼做了最后的编辑工作，提出了一些尖锐而必要的问题，以确保最后成稿时是我真正想要传达的信息。非常感谢，罗恩！

本书真正动笔始于1992年7月2日，我要感谢我的摄影师迈克·福克斯，发病那天是他把我送到了消防局^[注]；我还要感谢那些把我迅速送到大东南社区医院的急救人员。这家社区医院如今已经改制成为一流的联合医疗中心。那天下午我因为心脏病发作而送到这家医院，当时在急诊室工作的一些人现在还在那儿工作着。

我的家人一直以来都坚信，我的妻子，同时也是我的挚友，萝莉·史密斯·强生，从一开始就坚信这个项目会成功，她经常会问道：“书写得怎样了？”言下之意：“你一定会写完这本书的，对吧？”

注：除了灭火这个传统的任务之外，大多数美国消防局都承担一定水平的紧急医疗服务，从初级生命救护到高级生命救护。许多消防局要求消防员接受训练并达到紧急医疗救护初级技术水平，部分消防员甚至达到护理师水平。这使得消防局可以提供如高级强心剂管理和麻醉剂管理等抢救生命程序。在美国的许多辖区，紧急医疗服务出动数量占消防局年出动量的60%以上。

我的一双儿女，库珊娜和布兰登从一开始就很支持，并就此次我的磨难对他们的影响表达了私人看法。我的前妻玛琪·强生也一直很支持我，并为本书写作作了许多贡献。谢谢玛琪！

感谢卡罗琳、肖恩、迈尔斯、史蒂芬妮、安东尼和布雷登！

最后，要感谢的是我的母亲玛丽·强生·马布里，她在我开始著作本书之前就已过世。在我心脏病发作后，她总是提醒我，让我明白自己是多么的幸运！我表示赞同，接着我们两个都开始考虑我应该如何让余生过得更有意义，不是去纠结为何我会逃过一劫，而别人却因遭受同样严重的心脏病死去。我爱你，妈妈！我想念你！

另外，还要特别感谢贾立斌先生——美国国家健康研究院的一位资深癌症研究专家。我将永远感谢他，感谢他慧眼识得本书之价值，并将之介绍给他祖国的13亿人！感谢陈沂女士，福建医科大学外国语学院资深讲师。她把《心心相印》一书翻译成中文，使得本书能在中国这个广袤的国度与读者见面。为了本书的翻译，她投入了大量的时间与精力，对于书中那些译成各种语言的重要故事，她展示出了令人难以置信的理解力，我将永远感谢她！



本书介绍

当流行音乐之王迈克尔·杰克逊因为突发心脏病被紧急送往医院时，我正在大西洋附近的特拉华州度假胜地——路易斯小镇上度假。

那天我的反应也许跟其他所有人的一样：震惊与难以置信。他太年轻了！对于迈克尔来说，实在太早离开人世了，更不应该是由于突发心脏病。

于是，我想到自己的医疗经历：当时作为一个知名的电视台记者，工作时如何突发心脏病的过程。迈克尔·杰克逊，世界最著名的艺人，一位带给我们“Thriller”（《颤栗》）、“Billy Jean”（《比莉·简》）这些经典歌曲的歌手以及著名舞步——太空步月球漫步（Moonwalk）的发明者。事实上，比起我的孩子们，他的年龄更接近我。他不到51岁，出生于“婴儿潮”^{（注）}后期。我首次心脏病发作时，才42岁。我的思绪从“迈克尔怎么会死于突发心脏病？”飘到“为何不会是迈克尔呢？”

是什么诱发了急性心肌梗死（突发心脏病的医学术语）并不是真正重要的。但它是一个杀手，对于人类来说机会均等。它袭击的对象不论男女，不论年龄，不论贫富，不论是名人还是那些除了家人与同事之外都名不经传的普通人。

逝者已斯。据大多数的记录，迈克尔·杰克逊和其他死于突发心脏病的人如果在生活方式上做出一些重要的改变，本来是可以得救的。而这是我现在的医生以及全国其他心脏病科医生们所呼吁的。

冠心病是美国及其他工业化国家患者的主要死因。电视广告员比利·梅斯50岁时在睡梦中死去，尸检发现他一直受到心脏疾病的困扰。

注：婴儿潮是指1947年到1961年，第二次世界大战后美国的出生率突然大幅度增长，此期间出生的婴儿被称为“baby boomer”。



旧金山淘金者队^{〔注〕}的进攻内锋托马斯·哈里恩在一次赛季前的比赛之后猝死，年仅25岁；NBC资深电视节目主持人蒂姆·卢瑟在2008年一个13号的星期五，准备下一场的“新闻访谈”节目时因突发心脏病去世，年仅58岁。

还有，年仅24岁的参战中士格伦·阿里森抵达伊拉克不到一周，就因突发心脏病猝死。而他远在宾夕法尼亚州皮茨维尔镇的母亲一直认为他非常健康。

一半的心脏病患者都是女性，但由于某些原因，女性患者的幸存率却比男性低很多。乳腺癌吸引了多数公众的眼球，但事实是：本年度会死于心脏疾病的女性人数是死于乳腺癌的六倍。

关于这一疾病的医学知识，很多人已写了不少，但是在心脏病发作和冠心病与人类情感的关系这一方面却很少有人关注。这正是本书的目的或写作的动力——我们希望通过本书挽救更多的生命。

在《心心相印》一书中：

伊万·库什纳，一位年轻的波士顿律师，在33岁时突发心脏病后，学会了如何应对早逝的恐惧；

詹姆士·拉夫，一位华盛顿特区的牧师，在布道台上突发心脏病，但后来他引导整个教区的教众过上全新的、有利于心脏健康的生活方式。

伊尔琳·佩弗，一位来自巴尔的摩郊区的女性，突发心脏病后失去了六位数的收入、公司的职业生涯和健康保险，但她却找到了生活的全新意义。

在书中，你会遇到以下这些主人公：一位告别过度疲劳的华尔街金融交易者，一位学会过着无性生活的新奥尔良石油勘探员，一位在家里找到了应对疾病力量的马拉松长跑运动员。

本书从我自己的故事开始，必须承认，把它诉诸笔端是件困难的事情。因为在所写成的每一个故事中，都必须承认原先那些鲁莽、不计后果的行为以及一些让你紧张到坐立不安的痛苦家丑。但是心脏病发作使我的生活方式翻开了崭新的一页。

为了此书，我采访了几十个人，以便能找到代表美国不同群体的心脏病幸存者。我找到了这样的人，他们中有些人则是在听说了这个项目后主动找

注：旧金山49人（San Francisco 49ers）队于1946年作为全美橄榄球联合会的一员参加比赛，并于1950年加入由美国橄榄球联合会合并而成的NFL。为了赞赏于1849年去旧金山东部内华达州参加淘金浪的49位冒险者的先锋精神，他们决定选用“49人”作为队名。如今的49人队与达拉斯牛仔和匹兹堡钢人队一样，获得过5次超级碗冠军。目前球队被丹尼斯·迪巴托罗·约克（Denise DeBartolo York）拥有，价值多达5.68亿美元。

到我的。有一次，我在“脸谱”^{〔注〕}网站上贴了一份请求，希望有突发心脏病的幸存者能联系我。“脸谱”网站上一位我从未谋面的朋友帮我联系到了伊万·库什纳，他特地飞到华盛顿，我们俩马上成为一个临时的心脏病康复二人互助组合。

几位心脏科医生帮我联系了《心心相印》一书中描绘的其他病人，因为他们明白病人间在康复时互助的重要性。那些医生希望我这本书能尽快出版，因为他们坚持认为心脏病是可防可治的。

本书所描绘的这些人都有过突发心脏病的病史或遭受心脏疾病的困扰，他们同意分享他们的故事和经历，旨在希望读者以及他们所爱的人不要经历同样的磨难。上述例子中，有些人失去了家，有些人丢掉了工作，有些人的自我价值经受考验。有时，家人和朋友都消失了，婚姻与其他关系都结束了，但与健康一起重建的生活还要继续。

他们中的大多数渐渐成为人类精神的缩影，并有能力帮助本人讲述他们的故事，以便别人能够在突发心脏病之前就做出对自身健康更好的选择，或者万一心肌梗死把他们或者家人暂时置身局外时，他们能够反击或成为自己最好的支持者。

在《心心相印》一书中，你将了解一次心脏病的发作会如何改变你的生活，同时你也将学会去何处找寻继续生活的力量。

我希望每一个接触心脏疾病的人——幸存者、家人、医生——都能读一读并分享这本书。我从事电视广播新闻工作很多年了，但毫无疑问，迄今为止我最大的任务，是要帮助大家把反击突发心脏病的故事说出来。

注：Facebook是一个社会化网络站点，中文网名译为“脸谱网”。它于2004年2月4日上线，是美国排名第一的照片分享站点，每天上载八百五十万张照片。Facebook的总部在旧金山的加利福尼亚大街。它的创始人是哈佛大学的学生马克·扎克伯格。



本书作者布鲁斯致中国读者

亲爱的读者：

怀着谦恭与感激之情，我向大家介绍《心心相印》一书。在书中，你会读到关于我个人，以及11位生活在美国各地，突发心脏病后业已康复、其他勇敢者的故事。

《心心相印》一书在美国已经拯救了不少人的命，我希望在这个居住着13亿人的，世界上人口最稠密的国度里，它能够挽救更多的生命。

据第七届中国心脏协会的报道，2300万的中国人患有心血管疾病，每分钟约有6人死于该病。

这份由卫生部国家心血管病中心发布的报告指出：中国每年有将近三百万人死于心血管疾病，比如冠心病、脑出血、心力衰竭、高血压。

其中大部分的原因与美国人一样：缺乏体育锻炼，不良的饮食习惯——盐与脂肪摄取太多，以及吸烟。

与美国类似，中国的农村人口，以及那些住在大城市里的经济欠发达区域的穷人，是此类疾病的高危人群。

在美国，心血管疾病无疑是死亡的首要原因，也是造成瘫痪的一大原因。

大约每25秒，就有一位美国人会发生冠状动脉意外，每隔一分钟，就有一位死于这样的意外事件。作为其中一名幸存者，我现在把我们如何击败这种危险和致命疾病的故事写出来。

只要我们愿意在生活方式上做出重大的改变，这些导致死亡的大部分状况是可以预防的。不管是贫穷还是富有，不管是在美国还是在中国，我们可以以此来挽救至亲的家人、社区中现任的重要领导以及未来的领导。

医生们在能力范围之内，已经做了他们所该做的；在各种学术讲座与期刊中，也已讲了他们所该讲的。我们这些已经从心脏病发作中康复的人，可以通

过与你们分享自己直面死亡的故事，进而做出为自己以及家人的健康负责的决定。《心心相印》可以做到这一点！

我已经意识到：力量存在于一个幸存者向他人分享经历之时。

在《心心相印》一书中，12位主人公与读者分享了自己心脏病发作前后的故事与经历。其中一些人过去实际上是在毫不知情的情况下，被自己的生活方式慢慢“杀死”；但是一旦进了医院，并被迫去反思之前的生活时，大家发誓如果获得重生的机会，将会好好听取医生的建议，并做出改变，不管是在身体上、精神上，还是在心灵上。

我们讲述心脏病发作后康复的故事，是为了让其他人避免经历同样的痛苦之后，发现生命赋予我们的礼物。

我们是丈夫或妻子，儿子或女儿，我们中有新闻记者、学生、家庭主妇、生意人、牧师、水手、律师等，我们与你们一样！

我希望每位中国读者，不管男女老少，都能分享《心心相印》带来的生命故事。

但愿它能帮助挽救许许多多中国人的生命！

布鲁斯·强生

2011年11月22日



目 录

致谢	9
本书介绍	12
本书作者布鲁斯致中国读者	15
第一章 “心脏病发作后数年来，我的心脏依然跳动” ——作者布鲁斯的故事	1
第二章 “杯子里还有半杯水” ——乐天派心理学家斯蒂夫的故事	25
第三章 “心脏病也是女性的1号杀手” ——职业女性伊尔琳的故事	41
第四章 “他真的是一个奇迹” ——水手赫斯特的故事	55
第五章 “给他人的生活带来不同是对她最好的回报” ——胖妞安妮塔的故事	73
第六章 “为何是我” ——青年律师伊万的故事	87
第七章 “健康的人会为上帝做得更多” ——牧师詹姆士的故事	99
第八章 “心脏疾病是可以逆转的” ——家庭主妇玛丽的故事	113

