

炎症：心脏病的元凶

心脏 教你远离 脏病

[美] 杜怀特·朗德(Dwight Lundell, M.D.)

托德·诺斯通(Todd R. Nordstrom)

著

周琪 译

学林出版社

亚马逊网站四星半评价





教你远离脏病

《中国疾病预防控制中心 2007 年
中国疾病预防控制中心 2007 年

2007 年

THE CHINESE CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
2007 年

心脏病
教你远离脏病

图书在版编目(CIP)数据

教你远离心脏病:炎症:心脏病的元凶/(美)朗德,(美)诺斯通著;周琪译. —上海:学林出版社,2009.12

ISBN 978-7-80730-934-5

I. ①教… II. ①朗…②诺…③周… III. ①心血管
病-防治 IV. ①R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 206208 号

Text copyright © 2007 by Dwight Lundell, Todd R. Nordstrom Original edition published in U. S. A under the title The Cure For Heart Disease. ISBN 978-0-9790340-0-8
Copyright © 2007 Heart Surgeon's Health Plan LLC.

本书经美国心脏保健机构授权,由学林出版社独家出版。

合同登记号:

图字 09-2009-609 号

教你远离心脏病

——炎症:心脏病的元凶



作 者——(美国)杜怀特·朗德 托德·诺斯通

译 者——周 琪

责任编辑——李西曦

封面设计——王菲妮

出 版——上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话:64515005 传真:64515005

发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心

(上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

印 刷——上海市印刷技工学校实验工厂

开 本——890×1240 1/32

印 张——8.875

字 数——17 万

版 次——2009 年 12 月第 1 版

2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号——ISBN 978-7-80730-934-5/R·4

定 价——22.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

“人有时会被真相绊倒，但是通常大多数的人
会当作无事发生，爬起来继续上路，或者绕过它。”

——温斯顿·丘吉尔

本书中所表达的信息,并无意取代医生的建议和指导。我们谨希望以此来协同您的医生一起,帮助您更有效地管理或者预防心脏疾病。

朗德医生致中国读者的信

亲爱的中国读者们，

一些大事正在发生，正在世界各地发生，在我们每个人的眼前发生。到目前为止，我们只能眼睁睁地看着它失去控制。

在今天的美国，心脏病已经成为男人和女人们的第一杀手。尽管医学技术的进步是突飞猛进的，而心脏病的发生率却在不断地上升，并且已经达到了一个惊人的人口比率。

这仅仅只是美国人的问题吗？

美国早在1900年农业革命以前，关于心脏病的记录是非常罕见的。然而，自从美国人的饮食由蔬菜和蛋白质改变为处理过的全谷物类食物后，美国大众开始遭难了。为了与这些所谓的新疾病（心脏病发作、中风、老年痴呆、肥胖症和糖尿病）作斗争，医学界开始了追寻疾病的症状，而不是寻找诱因的工作。今天，低脂肪和低胆固醇理论已经被大肆地提倡了。市场营销者们从低脂肪教条里获得了

巨大的利润，却没有为普罗大众指引一个正确的方向。而我们的媒体、卫生保健机构和政府正带领大众进入了一个致命的饮食和药物试验当中。

其实，真正引起那些疾病的诱因是一些很简单的东西，一些我们每个人都比较熟悉的东西。而且，把疾病停止在发生的轨道上是很容易的，心脏病是能够被完全消除的。

究竟是什么造成心脏病的？炎症。

随着许多研究的发表和主流媒体对它的与许多疾病关联性的宣传，慢性、低程度的炎症将成为一个家喻户晓的常用语。

但是，可能有些更加巨大的事情也在其他国家发生，如中国。在典型的西方式饮食成为中国人的饮食前，在Ⅱ型糖尿病蔓延到中学前，因为太多人口的肥胖，而使军队在招募新兵时困难重重前（我刚刚在新闻里看到关于美国士兵的肥胖问题），心脏疾病是能够被治愈和消除的。

我非常兴奋我的书：教你远离心脏病，能够被翻译成中文。我曾经在“亡羊补牢”中发挥重大的作用，而如果我们能够把正确的信息高度地传播，我们将治愈一个疾病。今天，真相将拯救更多的国家，拯救世界。今天，美国人民正处在与心脏疾病斗争的生死线上，而这场战争也将迅速

蔓延到其他国家,除非普罗大众接受正确的信息,停止疾病的蔓延。

我感到非常荣幸,能够与您们一起分享我的专业和我长期积累的医学知识,但是,最荣幸的是,我能够和中国人民一起用我真诚的心和热情来消除心脏疾病。

我的合作者和我非常欢迎您对本书,对我们在美国不断增长的平台,对我们传播这个信息的前景,提出任何疑问和建议。

致礼

杜怀特·朗德医生

托德·诺斯通

2009年4月8日 于美国

翻译者的话

中国有句古话，良医，医未病之病，您就是自己的良医。

低脂、无脂饮食，负面不断，为什么？

糖、精制谷物，肥胖根源，为什么？

每个人都有血管发炎，为什么？

心脏病发作正在逼近您，为什么？

舆论背后是巨大的经济利益，为什么？

应该把什么送入您的身体，为什么？

仅仅是讨论健康、心脏病、糖尿病、胆固醇吗？

这是一部揭露时弊，改正错误观念，提升自我健康意识的书。

作为一名医生，一个健康意识的提倡者，能和朗德医

生成为朋友,并为他的书作翻译,是我巨大的荣幸。

谣言讲多了,就变成真理了,要澄清它们只能用血淋淋的事实。您可以对朗德医生的理论将信将疑,但是,事实摆在那里。至少他为您开阔了视野,归根结底,您的健康由您自己掌握。

——周 琪

致 谢

我们的民族正受到攻击。

直到我们意识到了，

当前的医疗卫生系统是治疗疾病而不是促进健康保健，

我们将会一直饱受流行病的折磨。

这本书是奉献给那些拒绝输掉对心脏病战争的男人和女人们的。

这本书是奉献给您的。

——作者

前言：宣战

与治愈心脏病面对面

与作者的第一次会面

我是一个怀疑论者，这是您需要了解的第一件事。对于朗德医生，我会尊称他为真理追求者——他已超出被怀疑的范围，因为他有挑战理念与事实的知识和经验。他是一位科学事实的大师。

那么，我——一个怀疑论者、无名小卒——怎么会和他这样一位在心血管医学领域有着无瑕声誉的医生一起共同创作一本书呢？

当我第一次接到朗德医生的电话，询问我是否有兴趣与他合作写书时，我承认我是极其怀疑的。在电话那端，一个温和但坦率的声音有礼貌地宣布了一个在医学史上的重大声明——心脏病已经找到了治愈的方法！！是的，我当然怀疑，他讲的真的能改变这个世界吗？确实，心脏病是一个巨大的话题，但是，如果这位医生灌输给我陈腔滥调的信息，那是不会对扩大的心脏病流行有任何影响

的。为什么我要关心呢？为什么任何人都要关心呢？

实际上，我已经是一个保健痴迷者，我认为我在这方面知道很多了。同时，我想他肯定也会滔滔不绝那些我们已经听了几十年的信息。可是，他接着的问题使我很惊奇：“如果你认为，你已经知道了关于心脏病的种种，但是你是否愿意改变你的观点吗？”

等一等，说什么？我将要改变我的观念吗？当然，如果有人给我一个充分的理由，我是可以改变的。但是，到目前为止，还没有一个人给过我一个理由，去改变我的想法——在任何方面的。我已经写过许多美国最著名的人物和企业——那些拥有超过十亿美金资产的企业、最畅销的作者、政治家、最高级的管理人员等等。此外，我在健康和保健方面有着丰富的写作经验，曾经与医学界的领导人肩并肩地工作过。应该这么讲，正如您想象的，在我的写作生涯里我写了许多，但是，从来没有一次会改变我的观念——我是一个脚踏实地、固执己见的人。那么，朗德医生可能告诉我什么，从而改变我的观念，我的想法，我的生活呢？

直到朗德医生问了我，作为一个作者从未听过的话：“托德，你会挑战我吗？”他说道：“心脏病找到了治疗的方法。”

好，直中要害——我的好奇心被激起了。当然，我确

实期待从朗德医生那里得到一个大胆的声明——任何人如果有他的资历,当然可以弘扬他的专业知识——他是美国第一位在活体心脏上做手术的外科医生,他当然有权发表大胆的声明。如果没有一个大胆的声明要阐述,为什么还有人想要写书呢?但是,为什么他要问我是否会挑战他呢?

我们聊了一会电话后,决定了会面的时间。挂上电话,我怀疑自己是否真的碰到了不可置信的好事,心脏病真的有治愈的方法吗?

当我们第一次面对面时,朗德医生继续为我带来惊喜。他的态度是友善的,健谈的,甚至是很轻松的——不是一般人想象中的那个可以影响心血管医学的权威形象。他毫不含糊地,精准地背诵统计信息,那些可以让寻常百姓困惑的数据。

直到朗德医生讲了他的职业生涯和行医的历史,我才窥见到一个真正意义上的医生,一个宣誓负有责任感的医生。从那天起,我了解到医学,至少在朗德医生的观点里,不仅仅大过他的职业,而且是他的终身热忱和目标。

在关于我们国家所面对的,日益增长的心血管流行病问题上,朗德医生提出了连珠炮式的统计学发问。其中,他回忆了一段故事——这段故事迅速将一大堆信息转变成一个个人的使命。“托德,我已经救了很多的生命,”他

对我说，“虽然我已救活了许多生命，但失去一个病人的心痛永远不是一个简单的统计数字。很坦率地说，作为一个医生，你会希望随着时间的推移，你可以把自己个人的情感完全从病人身上分离，但是，我不能。当你自己的双手成为一个病人最后的生存机会时，当你从手术室走出来，看着病人家属的眼睛，告诉他们可怕的坏消息，那些感觉是难以忘怀的，是很恐怖的。而更恐怖的是，你知道如果你能在早几年前碰到他们，你就有可能挽救他们的生命了。当我从哀痛的病人家属身旁走过——一个寡妇，和她失去父亲的孩子——我意识到我的思维是落后的，我知道我必须改变我行医的方式。我们是可以治愈心脏病的。那么，为什么我们不去做呢？我应该在他们躺到我的手术台上之前找到他们，这就是我要写这本书的理由。”

听着他讲这些话，坐在朗德医生对面的我激动不已。他的真诚、激情，甚至是挫折感都是显而易见的。于是，我也想跳起来，大声疾呼：“算我一个，让我们一起去拯救生命吧。”同时，我的怀疑又上来了，毫无疑问，当我在问问题时，我想朗德医生也能够听到我质疑的声音：“那么，您是说，您可以治愈心脏病——整个医学界已经笨手笨脚地治疗了数十年之久的疾病？”

他迟疑了一会儿，嘴角慢慢地升起，对我的似乎对抗性的问题笑着答道：“这正是我的意思，当我问你是否要挑战我。”“不，我不可能治愈心脏病的，但是你能。事实上，如果我们能够正确地呈现这个信息，任何读过这本书的人都可以

挽救更多的生命，比我这个心脏外科医生能够救的还多。”

这个声明巩固了我的激情和信心。不是因为朗德医生使用过于令人信服的语言，事实是，作为一个记者，我常常刻意地刺激朗德医生，尝试用更多有趣和启发性的语言。每次我写了一句热烈的语句，朗德医生就会委婉地说：“托德，我们有科学，不需要去刺激欲望的。”

您可能会奇怪：为什么我要和您分享我的怀疑，尽管您连第一章还没读？很好，这是一个很好的问题。我知道，作为一个专职作者，提倡一个革命性的医学理论却与我的怀疑个性连在一起，实在不是一个最好的方法。然而，我认为这是很重要的，因为我相信会有很多人在读这本书的同时，持有和我一样的疑问。我相信，这也是为什么朗德医生要我帮助他去分享他的知识——挑战他以及这本书里例举的科学证据。

贯穿整部书，我确实挑战了朗德医生。我希望我提出的问题也是您想要问的。同时更希望，我能暴露这些原始问题，这些我们从来没有机会问我们的家庭医生——更不用说有机会问一个心脏外科医生的问题。

当您在读这本书的时候，请理解朗德医生想要您做的，就像他要求我的，挑战书中呈现的材料和信息。

“当这本书的读者开始挑战他们的生活，并且为此而