

无病时代

走出健康误区，
终结盲目医疗！

[美] 大卫·阿古斯◎著 陈婷君◎译
David B. Agus

大卫·阿古斯博士的健康忠告：

某些人群喝红酒会罹患乳腺癌！

久坐危害高于吸烟！

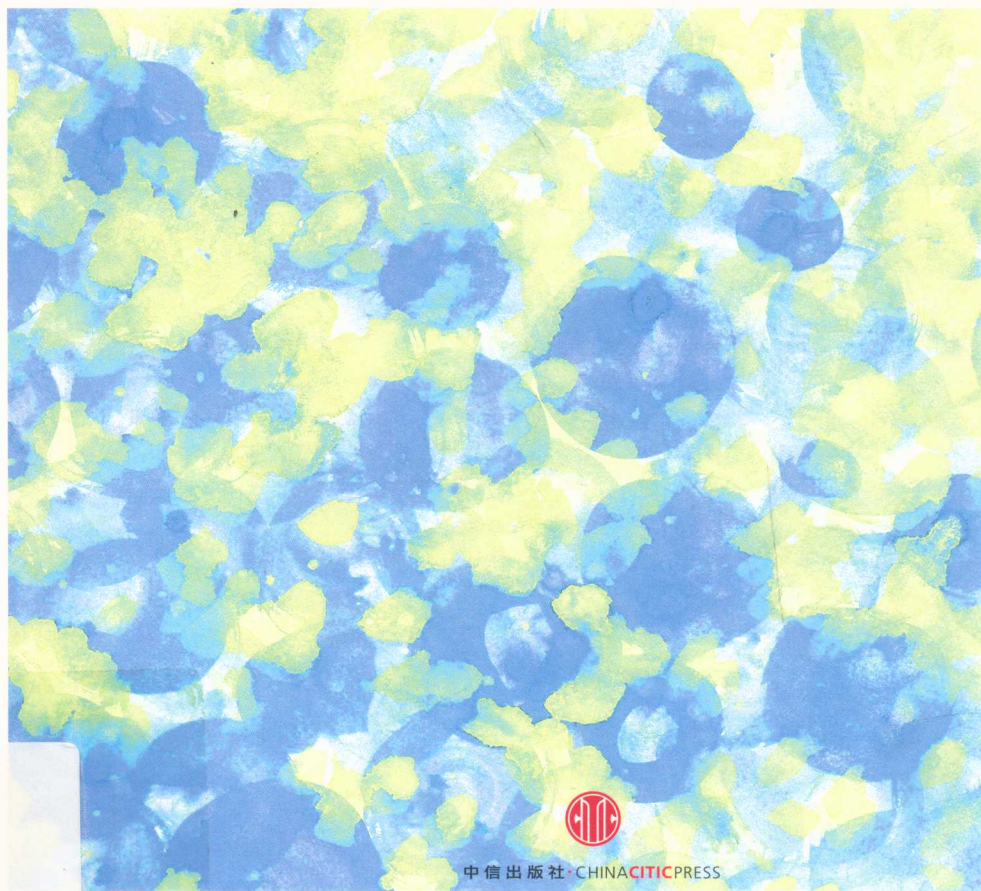
鲜榨果蔬汁的营养更易氧化！

茄红素并不具备抗癌能力！

癌症患者服用维生素C相当于喂食癌细胞！

睡眠不足更易发胖！

慢性炎症增加心血管疾病与癌症风险！



THE END OF
ILLNESS



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

无病时代

走出健康误区，
终结盲目医疗！

[美] 大卫·阿古斯◎著
陈婷君◎译

THE END OF
ILLNESS

图书在版编目 (CIP) 数据

无病时代 / (美) 阿古斯著 ; 陈婷君译 . — 北京 : 中信出版社 , 2014.2

ISBN 978-7-5086-4261-1

I. ①无… II. ①阿…②陈… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 232194 号

The End of Illness: A New Perspective on Health that Changes Everything by David B. Agus, M.D.

Copyright © 2011 by David B. Agus, M.D.

Published by arrangement with the original publisher, Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

无病时代

著 者 : [美] 大卫 · 阿古斯

译 者 : 陈婷君

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京牛山世兴印刷厂

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 23.5 字 数 : 200 千字

版 次 : 2014 年 2 月第 1 版

印 次 : 2014 年 2 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2012-3443

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4261-1 / G · 1045

定 价 : 48.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书 , 如有缺页、倒页、脱页 , 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

运筹帷幄者无须英雄气概，
冲锋陷阵者必是英雄无疑。

——诺曼·舒瓦茨科普夫将军

前列腺癌幸存者暨病人代表

致我这些年来的所有患者，
能够参与你们的治疗过程是我的一大荣幸。

这不只是我个人的书，也是你们的。

谢谢你们，我的英雄。

若无整体安好，何谈部分顺遂。

| ——柏拉图 |

再版序

这本书首度发行还不到一年，但各方的意见已如雪片般飞来。我没料到会收到这么多意见，但在写这段话的同时，我就收到了 40 000 封电子邮件，有些很好，有些……嗯……不太好。我好像触到了某些医界同僚和一般大众的敏感神经：降血脂药物、阿司匹林、全身扫描、维生素和营养品、DNA（脱氧核糖核酸）筛检……有些人坚定不移地支持、鼓励我，有些人则质疑我的动机，指控我在替制药业打广告，甚至认为我“不知世事”。那么，我从这些评论中学到了什么呢？难道我的论调太夸张、太扭曲，或是“大药厂”收买我了吗？我还相信我自己的建议吗？

《夜线》节目主持人的救命检测

在我回答这些问题之前，且让我分享一个故事，足以作为我写这本书的重要原因，也证明了健康照护领域弥漫着非黑即白的想法，而这已经对所有人造成了伤害。有些人可能已经对这个故事很熟悉了，因为这个故事让本书在媒体小有名

气，而且掀起后来的无数波澜。这个故事就是比尔·威尔（Bill Weir）和“救了他一命的测试”。

《无病时代》在书店上市的前几天，我跟美国ABC^①电视台的《夜线》（*Nightline*）团队合作了一个生物科技最新消息的特别报道，顺便宣传我的新书。比尔·威尔是这个节目的主持人，当然就志愿当了实验者。

描述科技的最佳方法，莫过于亲身体验了，这位44岁的主持人不抽烟，又每天运动、从不生病，看起来就是一副健康相，而且还神清气爽。但他同意要完全透露自己的健康状况，无疑是在冒险。他必须在历经一连串检查之后，在电视上披露（同时得知）自己的医疗信息，包括全身的计算机断层扫描。我与比尔和他的主制作人事先谈了这个方法的好处和坏处，但他还是想进行。我建议在实况播出前，先和他看一下这些信息，让他有机会阻止太过完整的数据披露，删掉不想让观众知道的部分，以防万一，可是他拒绝了。

比尔想在电视上实况了解自己的检查结果，作为其他人的典范。在他来洛杉矶找我、然后前往南加州大学医学院的前一周，他已经在纽约进行过检查了。其中包括了所有的血液检查（胆固醇值、血球计数、肝脏和肾脏值、发炎症状等第二章里列出的检查），以及DNA筛检测试，以显示他罹患各种疾病的风险，如心脏病、阿尔茨海默症、大肠癌，以及32种其他的临床病症。比尔要来洛杉矶和我们会面后，才会看到这份数据。我挑了其中一个心脏断层扫描片，仔细观察他的心脏，要找出运输血液到心脏的动脉内是否有钙质沉积。

第一次在南加州大学的放射科见面时，我很快就透露了片子的一些信息，让他对结果有心理准备。我再给了他一次机会，问他是否在实况播出前放弃，或先

^① ABC, American Broadcasting Company, 美国广播公司。——编者注

跟我一起检视一下结果。但是和之前一样，他还是装超级英雄叫我继续进行。我非常佩服他的勇气和热忱，但是我仍暗自希望一切能完美无恙，希望他是理想健康状态的典范。

比尔躺在断层扫描台上，我们团队完成了扫描，然后比尔和剧组离开，赶到我在比弗利山庄的诊所去架设摄影机，好让我们拍摄节目，揭晓测试结果。我则跟南加州大学最优秀的放射医师解读这些扫描片。我们马上就看到他的心脏有一些钙化，也就是主动脉内的白色病变，这种病变在几年内可能会造成心脏病。

于是，我知道了比尔有隐藏的动脉粥样硬化疾病，再加上他的DNA数据，风险更显严重。事实上，我跟放射医师们发现，他的冠状动脉内有两处不同的钙化，会让动脉变窄，大幅增加他的心脏病风险。还好，他的身体扫描结果很好，没什么严重的问题，（尤其是）他的肺、肝、肾和骨骼看起来十分正常。

开车回我诊所的40分钟，变得又漫长又累人。我挣扎着要不要跟这位有妻室的活跃男子说他心脏病，而且还要拍成实况节目。我经历过各种媒体活动，但从来没遇过这么令人为难、提心吊胆的。

我一进门就把比尔的制作人拉到一边，告诉她我们发现了“临床上很明显”的结果，并问她我是否该在摄影机拍摄前先警告比尔。我再给了比尔一次机会，但我再度被拒绝了。制作人建议我们拍下对话，要是内容让比尔不太自在，我们就可以把这个部分剪掉。因为这个节目虽然是实况录影，但这段影片仍然会在当晚播出之前进行编辑。虽然有这个应变计划，我还是很紧张，因为我不习惯把敏感的医疗信息这么公开地披露给大众。

我跟比尔坐在办公室里，披露信息的时候，尽量放轻松。虽然他的全身扫描和实验室报告结果的确有好消息，但我觉得还是该从坏消息开始，然后再说好消

息。当我讲到比尔后来称之为“关键时刻”的消息时，就看到他嘴巴张得好大，双眼充满了恐惧。我继续解释这个消息的细节，一边指着填满我计算机屏幕的扫描片，一边直截了当地说：“我们曾在报纸上读到，45岁的人出去慢跑，结果死于心脏病发的新闻。我们担心的，就是这样的病变。”

但是我也强调我们很幸运，在还能介入治疗、能做改变来预防这类灾难时，就先找出了未来的潜在健康问题。我告诉他，他这么公开坦白，真是大家的英雄。他的故事将会拯救无数的生命，让人了解，即使是像比尔这样苗条健康的壮年男性，还是可能有潜在的心脏疾病。我把比尔转介绍给纽约一位杰出的心脏病专家，让他能跟医师讨论所有的检验结果，发展预防策略。

如何决定谁需要进一步的检测？

但是这个故事可还没有结束，比尔的行动成了另一记医学界的警钟。

比尔的节目在2012年1月播出那天，美国心脏协会（American Heart Association）的会长戈登·托马赛利（Gordon Tomaselli）对比尔说：“我们大概不会建议你现在做扫描，因为你没有任何冠状动脉心脏病的症状。”比尔竟然没达到“筛检标准”，我心想，你在开玩笑吗？他的扫描是阳性哎！过去这几天，我收到很多封美国各心脏权威的电子邮件，他们支持我，也乐于见到这个议题受到讨论。

当然，扫描绝对不可能是毫无缺陷的，扫描片会引起的假阳性和假阴性也一样多，造成过度的压力和进一步的检验。我们一厢情愿地认为新科技能排除人为错误，但是现在，检查结果还是得取决于进行扫描与解读扫描片的人，当然还有做出结果建议的人。我跟比尔解释：“任谁都能拿起相机拍照，但很少人能达到

摄影大师布列松 (Henri Cartier-Bresson) 的境界。医学也同理。”只是一般大众都不知道，我们其实能让扫描技术更纯熟，产生更好、更可靠的结果。

比如说，我们可以创造更有效的标准，以找出真正有患病风险的人，并且应该考虑这种无侵入性的扫描医学影像。是的，我们不想只为了检查，就把大家都丢进扫描仪，但我们既可以也应该改变判定谁该受检的方法，以使我们能在为时已晚之前找出像比尔这样的人。

现在已经有以下的科技了：我们可以进行所谓的“颈动脉超声波”和（或）“冠状动脉钙化指数测定”，就像比尔一样。在新的生物标记、斑块测量，和更新的显影科技出现时，未来也有可能会有进一步的发展。到头来，我们要问个真正的问题：为什么美国心脏协会不用这个故事当作例证，游说官员核准资金，用在这些更新的科技和更好的筛检方式上呢？

心脏病是当今世上近三分之一人口的死因，所以我们对于心脏病的延缓及预防，必须要更有效才行。2008年6月13日，美国国家广播公司 (NBC)《与媒体见面》节目 (*Meet the Press*) 58岁的节目主持人提姆·洛瑟 (Tim Russert) 在NBC华盛顿新闻办公室累倒，并死于冠状动脉疾病，我可不希望像比尔这种被视为“低风险”的人也变成这样。他在表面上的确是“低风险”，但我们一旦挖深一点，他很明显就不该被列入“低风险”的范围。比尔的心脏有看得到也检测得到的钙斑，所以他患心脏病的风险比没有钙化的人大了六倍。

要是他当时没进行扫描，可能就会错失和心脏病专家讨论预防措施、考虑调整生活方式的机会了。如今比尔能这样掌握未来的健康，都是因为这段惊吓到他的“意外启蒙之旅”。他开始用前所未有的态度来设想生活与健康，并遵循我在本书提供的许多建议，如每天多加活动量、吃健康的脂肪、保持规律的作息。

与其花上百亿治疗生病的人，不如好好推动预防疾病

比尔这个故事的媒体反应是冰山的著名一角，到我书中另一概念引起下个风波之时，我已经准备好了。我们需要更多的经费来发展科技，让科技变得更可靠，这不是因为今日的身体扫描不够准确。这不只跟身体扫描有关，而且还跟整体的预防医学有关。

与其花上百亿来治疗生病的人，不如一开始就推动预防疾病。美国国内的预防医学补偿退款实在是困难到没有必要，而且很不幸地有个很合逻辑的原因：多数人常换工作也常换医疗保健。所以如果你适用某个医疗保健，干嘛要花钱支付十年后才会影响你的东西呢？所以，我们真正要做的改变之一，就是处理（和给付）预防医学的方法。治疗心脏病要花上万美元，那花几百美元的测试费和预防药物有什么错呢？这种投资明显是可以回本的。

这就回到了先前的问题：我还相信自己的“处方”吗？当然。遇到这么些好奇的怀疑人士和批评者，我知道自己不是孤军奋战。有科学支持我的论点，所以我只要听从数据就成了。虽然我有时候怀疑，会不会出现新的有力证据来证明我错了，但其实刚好相反。

过去几个月来，我看到维生素和营养品在美国的顶尖机构受到炮轰；我读到更新的研究，证明阿司匹林和他汀类降血脂药物降低了“全死因死亡率”；我也持续见证到最近医学科技发展的脚步有多快速，在不久后的某一天就能使用。

在 2014 年之前，食品药物管理局（FDA）将会核准一种机器，几乎实时就能破译和解码身体的秘密。实时照护将在 2015 年掌控大局，因为过去跟大型电器一样大小的仪器，将会变得小到能放在医生手上检查你的体内外。到 2019 年前，我们将会有设计精致的仪器，可以测量体内的每一个蛋白质，可以显示出疾

病的开端或健康的征兆。到了2022年，你的年度健康检查看起来就会像是今天科幻电影中的内容。

别搞错这本书的重点

就算有这些好消息，但我也跟一些人聊过天，知道他们搞错了本书的重点。我的宣言虽然大胆，像告示一样来势汹汹，但是这些宣言并非绝对，也不是一体适用的。我们每一个人都需要学习怎么取得今日可得的信息，并找出最适合个人使用的方式。我们也会尝试把本书的教训当作一幅巨大的、只画了主要几笔的半空白帆布，这幅帆布要由个人来填写更丰富的细部，并要由未来出现的科技来帮忙。

我的目标，是提供几个概念，让人思考、辩论和质疑，这能创造出我们亟欲达到的愿景，让我们从医学受益更多。最后，这也能帮我们清除不必要的错误、不信任、无知，以免阻碍这一条终结疾病的乐观道路。

最近，我在和重要的营养科学教授辩论维生素的必要性时，这位教授最后以自己的“直觉”来坚守他的不变信念。抱歉，但在我看来这是不够的。

我曾因自己对他汀降血脂药物和维生素的宣言而被攻击，如果我的建议反了过来，变成我主张“服用维生素但贬抑他汀”，那我大概还是一样会被批评、被漫骂。（郑重声明，我收入有高达0%是来自这些药厂或营养品产业。）我过去曾收费为制药团队授课，但我从未与任何制药营销有任何瓜葛。

虽然你找得到单一未重复的研究来证明我的想法很荒唐，但这并不是科学运作的方式。当科学家衡量一个主题之时，不会只靠单一研究来支持他们的论点。他们得考虑这个主题的所有研究，并审视每一个研究的结果，这就是荟萃分析

(meta-analysis)^①的功能。因此，我开药都是根据这种达到黄金标准的研究，而且一直如此。如果有一天，科学铲除了根深蒂固的“真相”，或对举世皆然的事实转了180度的大弯，那我就会用兴奋的心情和决心，欢迎新的观点。

在本书的最后，我加了一篇新的“挑战与回应”，来回答数千人问过的特定问题。我在这么大量的意见中，尤其是误解我想法的意见中，发现了许多雷同之处。如果你很纳闷我怎么能一边藐视维生素之辈，一边却又持续捍卫阿司匹林和他汀降血脂药物的话，那我鼓励你放开心胸去读一读“后记：挑战与回应”。

至于那些只想要添油加醋论战的人，我也欢迎你。我们需要对话，对话能给我们的人生之车加油，带我们到最终的目的地：所有人在生命的终点都活得有尊严、和平、心灵平静，并保持身体健康的状态。

大卫·阿古斯，2012年6月

① 荟萃分析，即对以往的研究结果进行系统的定量分析。——编者注

前言

来自边缘的笔记

——癌症医生终结疾病之路的最大挑战

不知战争，焉知和平。

——李德·哈特（B.H. Liddell Hart）

《战略论》（*Strategy*），1967 年

要预防战争，而不只是赢得战争

过去 20 年来，我自有一种特别的方法来看待人体健康和疾病的关系，这让我敢挑战最保守、最理性的健康理念。也许因为二十多年来，我都在第一线当癌症医生、做研究，才会有这样的勇气。我自觉像在悬崖边与同僚一同追寻更佳疗法，试图战胜这夺走太多性命的猖狂疾病。

在医学界，癌症治疗是下过最多险棋的领域，因为坦白地说，很多病例的存活希望都不大，从以前到现在一直找不到解药。治愈率数

值之低，使我很愤怒，难过于我们的进展如此微薄，无疑也为科学的退化思考削弱了我们找解药的能力而恼火。

现在借由这本书，我不再钻牛角尖，我要分享我所有的健康信息。李德·哈特说得好：“不知战争，焉知和平。”对抗癌症可能无论怎么看都很险恶严峻，但积极来看，我们可以从中吸取很多宝贵教训，以预防未来的战争，并扩大和平的范围。毕竟，战争的目的是要预防战争，而不只是赢得战争。在健康的领域更是如此。

你现在可能不用对抗癌症，但你应该会想到预防癌症；你可能也想要得到那无形的“健康”，以获得最大的平静福祉。我的工作让我能打破某些“规矩”来彻底检验癌症的新理论；这本书打破“规矩”的目的，也一样是想挽救生命。

我以前把自己的想法介绍给听众时，有人会好奇、有人会怀疑、有人会惊讶，甚至有人会生气。我有预感，本书也会让读者产生不同的感触。但是我的理由非常充分：我要延长你的生命，要让你一年好过一年。简单来说，你读到的内容，跟其他健康（或相关）书籍很不一样，本书的一部分是宣言，另一部分则是生命计划。

想象一下：要是能健康地活到一百岁，或是更高龄，那会是什么样的感觉；然后，当你关掉你的总开关，你的身体就“关机”了。你当晚跳了最后一支舞后，在睡梦中平静去世。你既不会死于疾病，也不会被几年前或几十年前患上的可怕疾病慢慢剥夺体力、日渐憔悴至终。其实那些太早或突然夺走性命的疾病，是能避免的，但很多人都无法想象；不过，我要你相信自己可以长命、活得圆满、没有病痛，这是办得到的，我由衷希望“终结疾病”比你想的还简单。但为了达到这个神奇的目标，你得用新观点来解读健康，并接受那些有违你所知的原则。

如果你对健康的认知都错了？

我会先假设你是个理性、清醒的读者。你看新闻、了解头条报道的最新健康医学研究；你努力记得每日要服用复合维生素，也会找时间运动；你可能会担心污染、农药和自来水的水质；你内心知道晚上要睡足一点、要多吃新鲜蔬果、要减少饮食里的饱和脂肪。但如果我告诉你这些大原则不一定都对呢？如果你对健康的认知都错了怎么办？

健康是什么？这个问题看似简单，答案似乎也很简单。健康就是体重重量或胆固醇含量这些数字吗？还是一种“健康饮食、积极运动”的生活方式？如果有这么简单就好了。

这个年代的医学信息远远超过我们的理解能力，所以我们该用新的方法进行个人的健康选择。如果你在癌症晚期来找我治疗，那你大概快玩完了。不是我无情，也不是我麻木不仁，我说“玩完了”，是实话实说。我这个人很实在，而且癌症和其他致命重症的信息本来就令人害怕。

在这个年代，口袋里的智能型装置让我们在短短几秒内就能跟千里外的人沟通，但医学研究治疗的技术创新，却还这么陈旧过时，甚至野蛮，实在是很可耻。

我写这本书有三个目的：第一，提出一种新的健康模式，大幅改变你对人体的观点；第二，教给你策略和实用方法，让你把第一点中提到的新的健康模式应用到个人生活上；第三，告诉你现阶段可行或发展中的神奇医学科技，让你获得应有的生活质量和寿命。利用书里的信息，你就能展开与现在完全不同的生命之路，并改善自己的生活。

这里要先警告你：我所提的主题和建议，一开始可能会让你不安；你将在书中学到的知识和读到的观念，都可能跟你以前碰过的“正确”或“健康”观念大