

引言

荣获 1998 年诺贝尔医学奖是我职业生涯中的顶点。这证明我几十年的研究出现了突破性进展，而这一进展意义深远，将对医药科学产生持久的影响。我和我的同事 Ferid Nurad 和 Robert Furchgott 发现了心血管健康的“原子”——称为一氧化氮的微小分子。一氧化氮——一个曾经只有化学家熟悉的分子——原来可以由人体自身产生，它被人体用来防止引发卒中的动脉粥样硬化斑块的形成。它同时通过舒张动脉维持正常血压，从而调整血流和预防冠心病。一氧化氮是体内天然的心血管奇药。

如同对我们的健康价值一样，对一氧化氮的认定也存在危机。如果我问像你一样的各位读者，一氧化氮是什么？其中大多数人可能会告诉我，一氧化氮是在牙医诊所使用的笑气，是一种含氮的氧化物。另外一些人可能会告诉我，一氧化氮是炸药的关键成分，此时他们可能把一氧化氮与硝酸混淆了。还有的人认为香烟的烟雾中含有一氧化氮，而且是汽车尾气中能导致烟雾和酸雨的危害成分。这最后一种回答虽然没有错，但这种描述只是人们以前对一氧化氮的了解。而我的研究工作已经完全改变了科学界对一氧化氮的认识。我写的《一氧化氮让你远离心脑血管病》这本书将帮助你了解有关一氧化氮的最新知识。

我们的研究成果能帮助数百万人，甚至能帮助那些已经患有心脑血管疾病的患者维持心血管系统的健康。因此，在不久的将来，如果我们能根治心脏疾病，就可以挽救许多人的生命。

我写的《一氧化氮让你远离心脑血管病》一书将传递这一非常重要的信息，以帮助你长寿且享受高质量的生活。按照我提出的有助于促进机体一氧化氮生成的“一氧化氮养生法”，你将在治愈心脏病和卒中的过程中迈出第一步。我相信，在不久的将来我

们的研究成果可以减少心血管疾病的发病，其减少的程度会远远超过 10 年前医学界最乐观的推测。

一氧化氮方案——真正有效的养生之道

通过采用我提出的增加一氧化氮水平、防止心血管系统老化的三阶梯式方案，可以使你的血压降低，保持血管通畅且有弹性。不用刻意地调整生活方式，只需每天食用容易产生一氧化氮的食物，有针对性地摄入保健品。并根据自己的健康状况适当锻炼，你就会使体内的每一个细胞得到充足的营养。

该方案的每一步对你的心血管健康都有一个非常好的影响。但是当整体实施一氧化氮养生法时，效果会更好，因为各成分之间具有协同作用。整体疗效优于单一成分疗效之和。因为方案中的每种成分不仅对一氧化氮的生成起作用，而且也会影响其他成分增加一氧化氮生成的能力。

在一氧化氮养生法方案中，一氧化氮协同作用最典型的一个例子是我所推荐的 L-精氨酸和 L-瓜氨酸与四种主要的抗氧化剂联合应用。我的研究表明，如果你仅服用生成一氧化氮的主要原料——L-精氨酸，将不会取得最显著的疗效。如同时服用 L-精氨酸的增效剂，生成一氧化氮的量比单独服用 L-精氨酸时明显提高，抗氧化剂也具有同样作用。一旦一氧化氮生成，抗氧化剂就可保护其免被氧化，使其在体内充分利用，故与 L-精氨酸有协同作用。

任何不含 L-瓜氨酸只增加 L-精氨酸作用的抗氧化剂及市场销售的营养品，均不具有增加一氧化氮增进心血管健康的作用。因为 L-精氨酸、L-瓜氨酸和抗氧化剂间具有协同作用，故一氧化氮养生法具有独特的效果。

很显然，只要你按一氧化氮养生法中的细节去做，就会获得最佳疗效。总之，为了增加体内一氧化氮的生成和营养每个细胞，

你只需稍稍改变自己的生活方式，这一小小的付出所得到的巨大回报是长寿和健康。

警示：谨防伪劣产品！

不要被市场上宣称能促进一氧化氮生成的众多产品所迷惑。总的来讲，在某种程度上，这些产品没有精确地运用我获诺贝尔奖的发明，其提高一氧化氮的能力并不可靠。这些产品通常含有 L-精氨酸，它确实能在体内转化为一氧化氮。不幸的是，多数产品不能提供足够的 L-精氨酸以有效地增加一氧化氮的生成。一氧化氮养生法中规定的 L-精氨酸剂量（每天 4~6 g）能够促进一氧化氮的生成，因而对心血管的健康产生最佳疗效。这一点已在实验室得到了充分的证明。市场上很少有产品能含有这一剂量的 L-精氨酸。我的研究表明，如果 L-精氨酸的剂量小于 4~6 g，几乎不会增加一氧化氮的生成。因此，在本质上 L-精氨酸是全或无的作用，你必须获得足够的 L-精氨酸的剂量。

除 L-精氨酸的剂量不足之外，其他产品完全忽略了在一氧化氮养生法中提到的关键点，即 L-精氨酸（剂量足够大）、L-瓜氨酸和抗氧化剂显著提高机体一氧化氮水平的协同作用。如果这些营养成分不按一定比例配方，这也正是其他产品所缺乏的，你就不会从一氧化氮治疗中获益或获益很少。

购买任何一种标有增加一氧化氮生成的产品之前，必须检查营养成分的含量。如果产品的成分不符合《一氧化氮让你远离心脑血管病》一书中提到的标准，购买这样的产品就是在浪费金钱和时间，同时还会失去改善心血管健康的机会。此时，你只能说“不”，并且必须关注我下面所建议的搭配各种必需成分。

谁能从此书中受益？

书中所述的方案对各种类型的读者都是有益的。对于已患有心血管疾病的成年人——尤其是 50 岁以上的成年人（尽管遗憾的是心血管损害在年轻人中很普遍），这个方案能帮助逆转心血管疾病所造成的损害。对那些没有明显心血管损害的人，此书可提供一个有效的预防心脏病措施，免受老化和其他心脏病危险因素的影响。

此书对男性和女性同样有益，虽然妊娠和哺乳期妇女情况有些不同，但她们可以向医师咨询。目前的观点认为心脏病不仅仅好发于男性。每年有 8 600 万女性死于心脏病，甚至超过癌症，已成为女性的头号杀手。虽然女性心脏病死亡率较高，但是男性仍然是主要的好发人群，因为有证据表明男性患心脏病有较高的危险，尤其是在较年轻的年龄段。此书通过一氧化氮养生法提供给所有人——无论性别和年龄——至关重要的心脏保健良方。

《一氧化氮让你远离心脑血管病》一书中的科学知识是非常前沿的，因为我本人就是专门研究一氧化氮的科学家。从诺贝尔委员会决定将诺贝尔奖授予此项重大突破后，我几乎从未中断过用一种非专业人士能理解和使用的方式解释这些信息。这本书中的内容尽量用通俗易懂的语句，避免使用科学术语和其他可能使读者混淆的复杂语句。

《一氧化氮让你远离心脑血管病》一书以一氧化氮的故事开始，讲到 Alfred Nobel，我本人，和一个长达一世纪之久的心血管健康话题取得重大突破的过程。读完故事后，你将知道心血管系统如何工作和失常。接下来是发现一氧化氮的一些实际应用。然后我将分别介绍一氧化氮在体内的四个基本过程中的作用：血管紧张度调节、凝血过程、炎症反应和氧化。

在第 5 章的开始，将一氧化氮养生法分成抗氧化疗法、介绍

并简单地解释营养补品、饮食方面的建议和健康指南。每个方面又分三个部分：以坚实的科学基础对营养补品、营养和健康建议进行阐述。这包括 Ignarro 博士的简明一氧化氮养生法，在使用时该方法非常便于参考。

书中贯穿着全美国男性和女性的实例。他们的健康状况都从一氧化氮治疗中得到了很大改进。书中也介绍了临床及相关研究史和我对其要点所作的注解，其中包括一氧化氮的学术研究。在总结部分我将讲述有关一氧化氮研究的最新进展及未来潜在的突破性进展，这个突破将帮助我们所有的人能更好地享受心血管健康。

一氧化氮的好处将惠泽于你

我的一氧化氮养生法具有恢复机体一氧化氮水平和活性的潜在能力，进而促进心血管健康。遵循此养生法可以：

- 降低血压。
- 改善循环。
- 延缓动脉硬化的发生或进程。
- 减少（和预防）心脏病和卒中发作的可能性。

这本书的所有内容都是重要的。所有观点都有科学研究结果支持。这些结果来自我在加州大学医学院的实验室和许多世界各地的科学家。

无论你的年龄和健康状况如何，通过采纳我的建议，就能使体内的一氧化氮更有效地发挥作用。

遵循一氧化氮养生法，对你的心脏和身体有好处。

(邢爱君译 吴凯瑾校)

目 录

第 1 章	我的人生旅程从诺贝尔到诺贝尔奖	1
第 2 章	心血管系统：个人手册	14
第 3 章	一氧化氮的科学：神奇分子产生的 难以置信的效果	33
第 4 章	一氧化氮在人体四个重要生理过程中的作用	40
第 5 章	一氧化氮养生法：防止心血管系统老化的 三个步骤	48
第 6 章	一氧化氮养生法：保健品的作用	62
第 7 章	一氧化氮养生法：营养食品的作用	90
第 8 章	一氧化氮养生法：促进健康	117
第 9 章	一氧化氮：里程碑式的奇迹	135
第 10 章	一氧化氮的未来	148