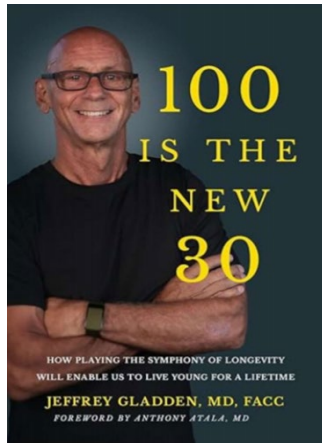




英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

ANDREW NURNBERG ASSOCIATES INTERNATIONAL Ltd.
安德鲁·纳伯格联合国际有限公司

2024 BIBF 保健图书



欢迎下载 2024 BIBF 安德鲁中文书目：

http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx

请将反馈信息发至：

黄家坤 (Jackie Huang) : JHuang@nurnberg.com.cn

吴伊裴 (Jessica Wu) : Jessica@nurnberg.com.cn

周馨宁 (Zoey Zhou) : Zoey@nurnberg.com.cn

程衍泽 (Conor Cheng) : Conor@nurnberg.com.cn

邓晶晶 (Winney Deng) : Winney@nurnberg.com.cn

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲 59 号中国人民大学文化大厦 1705 室，邮编：100872

网站： [Http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn)

新浪微博： <http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站： <http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号： 安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处



北京市海淀区中关村大街甲 59 号中国人民大学文化大厦 1705 室，邮编：100872

电话：010-82504106 网址： www.nurnberg.com.cn



中文书名：《玻璃之身：疑病症的文化史》

英文书名：A BODY MADE OF GLASS: A Cultural History of Hypochondria

作者：Caroline Crampton

出版社：Granta

代理公司：Conville & Walsh /ANA/Conor

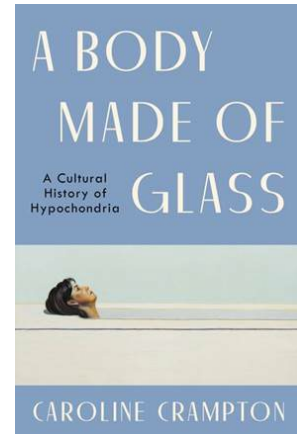
页数：304 页

出版时间：2024 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众文化



内容简介：

人类历史上，疑病症(Hypochondria)久已有之，让人始终着迷不已。在此，克兰普顿带来了一部关于疑病症的文化和临床研究的文化史，让读者能够更加了解这种介乎身体健康和心理健康之间的病症。

“疾病和健康之间存在一片暮光地带，那正是我所居之地。”

我们可能都认识或见过一些自认为小病不断的“病秧子”，或者偶尔发现自己其实也是这种人。在互联网自我诊断、整体“健康”和疾病全球大流行的时代，对许多人来说，对健康状况的高度警惕往往会产生难以治愈的焦虑，而且随着信息技术的进步，这种焦虑比以往任何时候都要如影随形。

是的，现代医学取得了巨大进步，促进了“人类福祉”的提高，但关于身心之间的模糊关系，仍有许多问题有待解释——或许是因为人类尚未找到答案，或许是因为人类社会组织的结构性偏见，导致没有人提出正确的问题。

以克兰普顿自己的经历，一场危及生命的重病开篇，《玻璃之身》深入探讨了疑病症的诸多方面。这本书探讨了疑病症研究领域内一个尚未被触及的区域，一个在生存和治愈之外的区域，在那里，心理和生理似乎被锁定在了一场光怪陆离而令人筋疲力尽的无尽博弈中。由此，本书生化为一项感人入微的研究，对象是那些一直病态地担心自身（当下和未来）健康状况的人——疑病症患者。

疑病症由来已久，它存在于各个时代、各个地方，从原始社会到中世纪，再到信息时代。然而，哪怕时至当下，除了讥笑嘲讽之外，几乎没有任何像样的研究将之严肃对待。本书的目标正是纠正这一点，填补些许空白。

作为一部对疑病症的历史和文化探索，《玻璃之身》并不局限于对个体疾病的描述。和她的处女作《通海之路》(*The Way to the Sea*)一样，克兰普顿带来的是一个“始终有趣且抒情的故事”，巧妙地将历史轶事与个人和社会评论相结合，以使我们更加清楚地了解疑病症为何如此普遍。从医学之父希波克拉底时代开始，她将我们带到现代的技术突破和当今的健康产业。



在这个过程中，我们了解到数代医生提出的新理论，看到中世纪江湖郎中向绝望的人们出售虚假的灵丹妙药，还有历代疑病症的艺术共鸣，挖掘文学、电影和艺术中对这种疾病的描绘——漫漫历史上，正是它们，为数不多的它们，帮助人们理解这一疾病，包括那些确实或者幻想自己身染重病的人，如莫里哀、达尔文、伍尔夫、弗洛伊德、拉金和普鲁斯特。本书还探讨了对可感知疼痛或忧虑的医学响应，证明了其具有重复的性别特性，并探讨了社会和经济因素所起作用，以及现代技术如何一边承诺缓解恐慌，一边放大我们的恐惧。

本书编辑劳拉表示：

“这本书深深打动了我……尽管引发卡罗琳自身不安的情况相对独特，但健康焦虑是我们很多人都能体会的。从开始阅读这本书的那一刻起，我就为卡罗琳的广泛研究所吸引。正如历史所彰显的，以及所有患有未诊断疾病的人都能作证的：缺乏科学依据并不意味着不存在。可是，在哪个节点会发生因果关系的循环？怎么区分自我实现的疾病预言，还是只是单纯地出现了某种症状？”

作者简介：



每周专栏。

卡罗琳·克兰普顿 (Caroline Crampton) 是一名记者、编辑和作家。她是英国《新政治家》杂志的助理编辑，还为包括《卫报》《泰晤士报》《纽约时报》《新人类主义者》和《伦敦书评》在内的多种出版物撰稿。她的写作涵盖主题宽泛，但她尤其关注人性故事和自然界。她也是一名电台播音，曾出现在 BBC 新闻、天空新闻、BBC 广播 4 台和 BBC 广播 2 台。她是流行文化播客 SRSLY 的联合主持人，并撰写一个关于播客的

媒体评价：

对《通海之路》的赞誉：

“对泰晤士河的泥泞和沼泽地的颂歌……令人着迷。”

——《新政治家》(New Statesman)

“篇幅不长，但内涵丰富……克兰普顿的写作感人，有时带着些怀旧或忧郁的色彩，但最终，她的书是对那些被诽谤和被忽视的事物更大程度的欣赏的一种呼吁。”

——《伦敦标准晚报》(Evening Standard)



中文书名：《大脑宇宙：学会优化你的六个大脑以延年益寿》

英文书名：THE BRAINVERSE: LEARN TO OPTIMISE YOUR
SIX BRAINS FOR LONGEVITY

作者：Nasri Faith

出版社：Bonnier

代理公司：Rachel Mills/ANA/ Zoey

页数：待定

出版时间：2026年

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲和样章

类型：科普



COVER COMING SOON

内容简介：

研究证明，人类大脑和宇宙有着惊人的相似之处，两者或由相同的原理形成。

在探索多元宇宙论是否正确的时候，越来越多的证据表明，大脑也是多维的。

纳斯里·菲斯（Nasri Fatih）将在这本书中解开并解释我们大脑的宇宙属性，以及大脑如何与身体不同部位建立多维关系。纳斯里目前的研究工作与这个“多脑”的前提一致，这本书将总结最新研究，提供简单的科学工具，可以让读者在生活中应用，让生活更快乐，更有联系。

长期以来，我们一直认为人类大脑是静态的、孤立的黑盒子，被限制在头骨壁上。是时候抛弃这种过时的观念了。人的两耳之间也有多个宇宙：过去几十年的神经科学研究表明，一个人独特的想法、情绪和行为产生于人脑不同回路之间复杂的交流，而这些回路连接着大脑和身体各处。我们知道，星系和星团来自于物质和能量之间的持续相互作用，大脑也有类似的机制。

要深入了解大脑中的这些宇宙，一个简单的方法就是考虑一些非常简单的问题，比如：为什么吃完烤肉串的第二天早上会感觉很糟糕？为什么去健身房锻炼肌肉会让人感觉如此振奋？为什么当在自己喜欢的人身边时，会感到紧张不安？为什么你的能量水平在一个月不同时间波动？为什么在大自然中会感到被治愈？

这些问题的答案突出表明，大脑必须与身体其他部位以及外部世界保持持续对话。为了过上更快乐、更有联系的生活，我们就需要了解这些多维关系，及其如何发挥作用，好让大脑为己所用。

《大脑宇宙：学会优化你的六个大脑以延年益寿》将通过剖析和探索大脑中诸多相互关联的宇宙来帮助读者打造更快乐、更健康的生活。该书谈及的连接将涉及：内脏-大脑、大脑-心脏、大脑-肌肉、大脑-卵巢、大脑-世界和大脑-思想，以及最近发现的全新宇宙：神经发散性大脑。



总的来说，这本书将提供全新的整体视角，指出通往最佳生活的道路：一个超越头骨界限，团结不同的大脑，提高精神敏锐度和情感健康的道路。

作者简介：



纳斯里·菲斯 (Nasri Fatih)，UCL 在读神经科学/心脏健康博士(2024 年 4 月毕业)。过去十年里，他一直在研究脑科学的不同分支领域，曾在伦敦大学学院的实验室获得了实践研究经验，在多个领域(记忆、中风、神经成像、痴呆、遗传学、大脑发育、精神病学等)开展前沿科学研究。攻读博士学位期间，也一直在研究心脏/胰腺和大脑之间的关系(以及为什么这种关系可能是在女性中观察到的较高痴呆率的根源)，这期间的日常工作与《大脑宇宙》一书背后的“多脑”前提一致。截至 2024 年 3 月，纳斯里的 Instagram 账户 @nasneuro 粉丝数量为 15.6 万人，在 TikTok 上粉丝有 23.9 万。

中文书名：《增龄免疫:大开眼界的终身健康科学》

英文书名：IMMUNE TO AGE: The game-changing science of lifetime health

作者：Jenna Macciochi

出版社：待定

代理公司：PFD/ANA/Zoey

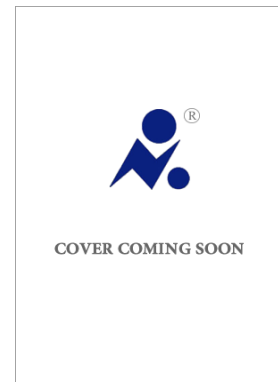
出版时间：待定

代理地区：中国大陆、台湾

页数：待定

审读资料：大纲和样章

类型：保健



内容简介：

用免疫学新知打造更长寿，更健康的生活

长期以来，人们一直误解免疫系统仅仅是人体抵御疾病的第一道防线，现在大家应该或多或少了解到，免疫系统是极其复杂的网络，驱动着从优化代谢功能到调节大脑健康的一切。免疫系统是人类寿命唯一最大的仲裁者，决定着健康寿命时长。

这本书将涵盖受孕、冬季等生命各阶段保证免疫系统健康应该了解和注意的事。詹娜·玛乔奇 (Jenna Macciochi) 博士将尖端专业知识与美丽的故事结合在一起，探索免疫系统的复杂性，为所有人提供清晰可行的建议。

推动关于时间、衰老和健康的思考范式转变。无论是关注肠道健康还是大脑健康，想要了解炎症还是荷尔蒙变化，这本书将是绝佳的预防保健框架，为读者提供最前沿的知识和工具来重新控制自己的身体，让每一年都健康度过。



作者简介:



詹娜·玛乔奇 (Jenna Macciochi) 博士是免疫学专家, 专门研究营养、运动和生活方式如何在健康和疾病中与免疫系统相互作用。她拥有伦敦帝国理工学院的博士学位, 是苏塞克斯大学的高级讲师、表演呼吸教练, 以及 *Ancient and Brave* 的创新主管。她以将科学专业知识与实用指导和可行的生活方式改变相结合而闻名。詹娜著有两本书籍: 《免疫:保持健康的科学——照顾免疫系统的权威指南》(*Immunity: The Science of Staying Well—The Definitive Guide to Caring for Your Immune System*) 和 《强大免疫力蓝图:个性化饮食和生活方式以促进健康》(*Your Blueprint for Strong Immunity: Personalise your diet and lifestyle for better health*)。

中文书名: 《边吃边减肥: 科学支持的营养与健康指南》

英文书名: **HOW TO EAT (AND STILL LOSE WEIGHT): A Science-Backed Guide to Nutrition and Health**

作者: **Dr Andrew Jenkinson**

出版社: **Penguin Life**

代理公司: **PFD/ANA/Zoey**

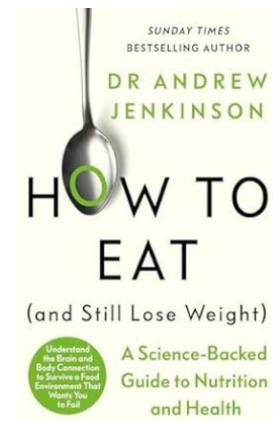
页数: **272 页**

出版时间: **2024 年 1 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **保健**



Best Sellers Rank: 21 in Books ([See Top 100 in Books](#))

2 in [Preventive Medicine](#)

2 in [Anatomy \(Books\)](#)

3 in [Public Health & Preventive Medicine](#)

内容简介:

大多数情况下, 节食失败是因为它们只依赖于意志力。在这本书中, 外科医生和新陈代谢专家安德鲁·詹金森博士 (**Dr Andrew Jenkinson**) 向你展示了如何通过更好地了解你的大脑、身体和环境来解开持久减肥的秘密, 让你吃好, 减肥, 永不反弹。

安德鲁·詹金森博士是一位研究胃口的科学专家, 他将结合尖端的代谢科学, 以及厌食、习惯养成和心理重新编程等策略, 向你展示你的身体和大脑在决定吃什么时是如何工作的, 以及如何武装自己抵御食品营销、垃圾食品和西方饮食的有害影响。



您将学习：

- 为什么运动对能量平衡来说是次要的
- 我们如何学会“渴望冲浪”，在饥饿感出现时更加小心
- 垃圾食品如何影响我们的大脑以及行为，并养成坏习惯
- 减肥时如何保持良好的代谢率
- 流行的减肥技术背后的科学，以及为什么它们有效，包括热水和柠檬；生食；限时进食；生酮饮食和高强度训练

这本书充满了科学支持的技巧和技巧，将帮助你实现持久的改变，吃得好，感觉好。

作者简介：



安德鲁·詹金森博士 (Dr Andrew Jenkinson) 是一名顾问外科医生，对高级腹腔镜或锁孔手术特别感兴趣。他是伦敦市中心布卢姆斯伯里大学学院医院胃肠道手术专家团队的一员。他是《星期日泰晤士报》畅销书《我们为什么吃得太多》(WHY WE EAT (TOO MUCH)) 的作者。

媒体评价：

“安德鲁·詹金森精彩地揭示了现代营养的复杂网络及其对我们健康的影响。作为一个经历过减肥挑战的人，我觉得詹金森的见解既深刻又实用……这本书不只是关于正确饮食；它是任何与体重问题作斗争的人的灯塔，为更健康、更平衡的生活提供了一条道路。”

——汤姆·沃特森 (Tom Watson)，《瘦身》(DOWNSIZING) 一书的作者，健康生活方式倡导者

“一部非常有趣的读物，基于可靠的科学原理。这是任何对个人健康感兴趣的人都应该读的一本书。”

——罗伊·泰勒 (Roy Taylor)，纽卡斯尔大学医学和新陈代谢教授，《远离糖尿病》(LIFE WITHOUT DIABETES) 一书的作者

“关于怎么吃，吃什么，为什么吃的圣经。迷人、实用、文笔优美……我喜欢这本书。”

——吉姆·唐恩博士 (Dr Jim Down)，重症监护顾问，《平衡的生命》(LIFE IN THE BALANCE) 一书的作者



中文书名：《知识：你的女性健康指南——从月经到更年期》

英文书名：THE KNOWLEDGE: Your Guide to Female Health – from Menstruation to the Menopause

作者：Dr. Nighat Arif

出版社：Aster

代理公司：Union Square/ANA/Jessica

页数：256 页

出版时间：2023 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

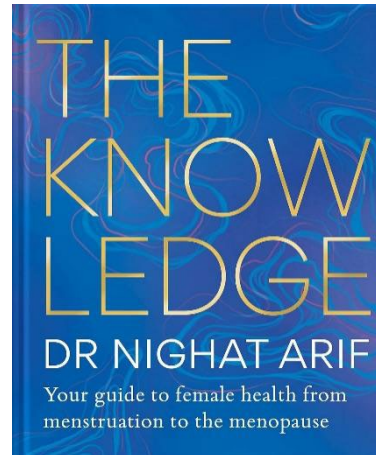
类型：保健

亚马逊畅销书排名：

#30 in Women's Sexual Health

#435 in Pregnancy & Childbirth (Books)

#690 in General Women's Health



内容简介：

来自女性全科医生、女性健康专家、广播员和未得到充分服务的社区倡导者尼加特·阿里夫医生（Dr. Nighat Arif）的包容性妇女健康指南。

必不可少的女性健康宝典

“这本书是我送给你们的礼物：拿去，好好保管，当你准备好了再来阅读。要知道，你们可以自由选择适合自己的护理方式。”

著名的全科医生尼加特·阿里夫在这本内容广泛的指南中将女性健康带到了最前沿，旨在帮助每个人更好地了解女性生命中的三个关键阶段：青春期、生育期和围绝经期/更年期。每个阶段，尼加特博士都会通过解释什么是正常现象、有哪些预期、如何自我保健以及何时寻求帮助，帮助你了解女性的身体。这本书涉及许多重要的主题：从子宫内膜异位症和多囊卵巢综合征等疾病患者可获得的帮助，到女性需要注意的心脏病症状。

《知识》适合所有人阅读——这本书涵盖了所有人的经历，包括有色人种女性，各种能力和文化背景的人以及跨性别群体的观点，以确保所有受女性健康问题影响的群体都能参与到这个重要对话中来。

这是一本拯救生命的书，适合所有性别、年龄和群体。从希望了解自己第一次月经的未成年少女，到经历生育问题的夫妇，到抚养十几岁女儿的单身父亲，再到不知不觉中出现妇科癌症早期症状的人：这本书是我们所有人不可或缺财富。



作者简介：



尼加特·阿里夫医生 (Dr. Nighat Arif) 是一名在英国国家医疗服务体系和私人诊所拥有超过 16 年工作经验的全科医生，专门从事妇女保健和计划生育工作。她常驻白金汉郡，能用流利的乌尔都语和旁遮普语为患者提供咨询服务。尼加特医生是一名医学教育工作者，为当地的全科实习医生授课，并参加国内和国际会议。尼加特医生曾提名国家贝文健康与福祉奖 (National Bevan Prize for Health and Wellbeing) 候选人，以表彰她为社区民众健康福祉所做出的杰出贡献。

尼加特医生致力于提高黑人和亚裔妇女对更年期和妇女保健的认识，她在“工作场所中的更年期”(Menopause in the Workplace) 议会委员会听证会上介绍了自己的临床工作。她还与 Halo 团队合作，这是联合国发起的一项倡议，旨在结束新冠肺炎疫情，她还在七国集团全球疫苗信心峰会 (G7 Global Vaccine Confidence Summit) 上发表演讲，并因此被伦敦城市大学授予妇女健康、公共卫生和包容荣誉博士学位。

尼加特医生是英国广播公司早间节目、英国独立电视台节目《今早》(This Morning) 和英国广播公司节目《瞭望东方》(LookEast) 的常驻医生，她还在英国广播公司第三台的县广播电台 (Counties Radio) 主持自己的周日早间节目。尼加特医生还是第四频道纪录片《戴维娜·麦考尔：性、谎言和更年期》(Davina McCall: Sex, Lies and the Menopause) 纪录片的撰稿人，并在许多播客节目中担任嘉宾，探讨女性健康方面的禁忌。尼加特医生经常为多个刊物撰稿，包括《Stylist》杂志、《HELLO》、《Red》杂志、《好管家》(Good Housekeeping) 杂志和《Women in Medicine》杂志，她关于更年期的工作曾在英国《Vogue》杂志中发表。她还是全球慈善机构 Wellbeing of Women、Roald Dahl's Marvellous Children's Charity、The Good Grief Trust、HerSpirit、Sikh Forgiveness 和 Upon Noon 的形象大使。

《知识：你的女性健康指南——从月经到更年期》

引言

女性解剖学与自我检查

人人享有的公平医疗保健

第一阶段：青春期

青春期：简介

青春期的生理变化

月经期

月经期不平等

让我们谈谈月经

对月经的文化态度

月经期间的健康和舒适问题

妇女和女童的受暴力侵害问题

外阴及阴道护理

生殖器和泌尿道感染

性健康和避孕



性传播疾病
跨性别者的注意事项
尼加特医生的建议

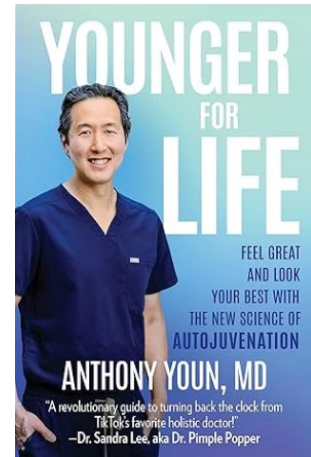
第二阶段：生育期
生育期：简介
计划生育
不孕症（及其选择）
LGBTQ+父母和辅助生育
怀孕测试
孕早期问题
怀孕期间的身体状况
产前心理健康
黑人、亚裔和少数民族群体的怀孕
分娩
产后问题
妇科关注领域
外阴和阴道疼痛
妇科癌症
尼加特医生的建议

第三阶段：中年时期
中年时期：简介
更年期和围绝经期
更年期早期
围绝经期症状
阴道萎缩
尿失禁和膀胱控制
中年性问题
围绝经期的心理健康
改变生活方式，帮助缓解围绝经期症状
补充和替代疗法
激素替代疗法（HRT）
激素替代疗法的风险
激素替代疗法的供应与短缺
更年期症状的其他处方治疗
黑人、亚裔和少数民族群体的更年期 215
向医生咨询更年期问题
跨性别和非二元性别人士的更年期
乳腺癌
黑人、亚裔和少数民族群体的乳腺癌
尼加特医生的建议



知识共享
术语表
资料来源
索引
致谢
关于作者

中文书名:《冻龄密码:让你由内而外焕发光彩的抗衰新科学》
英文书名: **YOUNGER FOR LIFE: Feel Great and Look Your Best with the New Science of Autojuvenation**
作 者: **Dr. Anthony Youn**
出 版 社: **Hanover Square Press**
代理公司: **Wendy Sherman/ANA/Zoey**
页 数: **384 页**
出版时间: **2024 年 1 月**
代理地区: **中国大陆**
审读资料: **电子稿**
类 型: **保健**



#1 New Release in Anatomy

Best Sellers Rank: #1,437 in Books (See Top 100 in Books)
#9 in **Anatomy (Books)**
#12 in **Longevity**
#63 in **Happiness Self-Help**

内容简介:

畅销书作家、受人喜爱的社交媒体明星安东尼·尹医生 (Dr. Anthony Youn) 为你提供了一本革命性的、循序渐进的指南,教你在生命的任何阶段逆转衰老的影响。

成长是一种福气,但随着年龄的增长,大脑功能的缓慢下降和丧失导致我们把这个过程当作一种疾病来对待。然而,这些衰老的负面影响并非不可避免。相反,它们在很大程度上是环境和生活方式作用的结果,通过适当的解决措施,我们可以通过一个“自我年轻化”的过程来逆转衰老。

尹医生是美国最值得信赖的外科医生之一,他提供了一种突破性的新方法,让时间自然地倒流。在这本循序渐进的指南中,他向我们展示了如何通过饮食、活动和皮肤护理的简单措施,让我们看起来比以前更年轻。读者将学到:

如何通过结合间歇性禁食和促进自我年轻化的食物来逆转衰老过程

如何养成简单的护肤习惯,让自己看起来更年轻



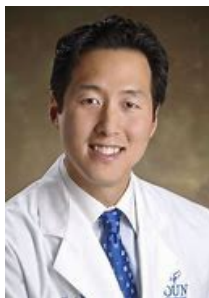
睡眠卫生、瑜伽、锻炼、心态和自然牙齿护理的最佳实践

你想知道的关于肉毒杆菌、填充剂、微针、化学换肤、抽脂治疗等的一切

一个简单的为期三周的计划，启动自动年轻化过程，让你的外在和自我感觉都达到最佳

这本必读的指南充满了易于理解的、创新的技巧和技术，向我们展示了你可以做出的简单改变，让你活得更长、看起来更好、更健康、感觉更棒。

作者简介：



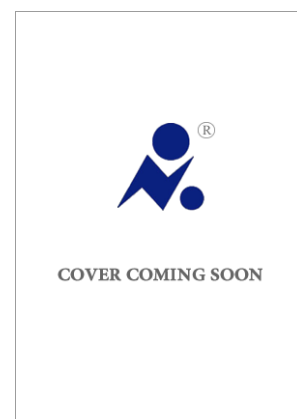
安东尼·尹医生 (Dr. Anthony Youn) 是世界上最值得信赖和知名的整形外科医生之一。他被公认为该领域的领导者，并受到数百万人的追捧，他诚实的方法和对健康和福祉的全方位能力受到高度重视。他出现在许多主要电视节目、广播节目、印刷和在线出版物中。

媒体评价：

“积极向上，充满力量。”
——《书目》(Booklist)

“世界需要更多像安东尼·尹医生这样的领导人。他是一个社交媒体偶像，他的影响力可以给粉丝的生活带来积极的影响。尹医生在传统整形外科和功能医学界受到同行的尊重。他的指导帮助数百万人过上了最好的生活，并确保了多年的健康。”
——艾伦·克里斯蒂安森 (Alan Christianson)，《纽约时报》畅销书《新陈代谢重置饮食》(THE METABOLISM RESET DIET) 的作者

中文书名：《漫步疗法》
英文书名： *The Walking Cure*
作 者： Annabel Abbs
出 版 社： Bloomsbury
代理公司： Rachel Mills/ANA/Zoey
出版时间： 待定
代理地区： 中国大陆、台湾
页 数： 待定
审读资料： 大纲
类 型： 保健





内容简介：

“在正确的时间和地点漫步，可以治愈创伤、振奋精神、恢复身心和激发灵感。与其盲目跟随大众，不如找一条与你的心情相匹配的路线来疗愈心绪……相信这本书一定会让你眼前一亮。”

《漫步疗法》研究在不同景观和地形中漫步如何改变人的思维和感受，介绍了鲜为人知且往往令人惊讶的空间和地点心理学。

作者将神经科学和神经心理学的最新研究成果与浪漫轶事和冒险经历相结合，展示了在高山、丘陵、城市墓地、公园、黎明时分的河水边和黄昏时分的森林及林地等 20 种常见景观中行走所产生的独特效果。作者认为，在不同的风景中行走，思想和情绪也会随之改变。为什么在水边行走时更有创造力和想象力？为什么登山有助于建立自尊和自信？为什么城市能重塑我们的好奇心？什么样的城市能最大程度做到这一点？夜间（安全）行走如何帮助我们增强勇气？为什么在林地间行走有利于我们找到针对技术问题的解决方案？

作者以充满热情与睿智的文字将趣闻轶事和实证融合，为 20 多种常见的心理状态找到了最佳的散步地点，无论是迷惘、厌倦、失恋、失眠，还是对死亡感到恐惧、作为父母满怀焦虑、胆怯，甚至对散步本身抱有恐惧，只要在合适的时间、合适的地点漫步，每一种心理状态都可以得到修复。

作者简介：



安娜贝尔·艾布斯 (Annabel Abbs) 是获奖作品《乔伊斯女孩》(*The Joyce Girl*) 的作者，该书虚构了詹姆斯的女儿露西亚·乔伊斯的故事，以及她与塞缪尔·贝克特的关系。该书获得了印记新锐作家奖 (*Impress Prize for New Writers*) 和聚焦小说奖 (*Spotlight Novel Award*)，并入围了巴斯小说奖 (*Bath Novel Award*)、卡利多尼亚小说奖 (*Caledonia Novel Award*) 和瓦弗顿好书奖 (*Waverton Good Read Award*)。《乔伊斯女孩》是 2016 年《卫报》的读者推荐书目，也是 2017 年柏林电影节选送的十本书之一，被《好莱坞报道》评为五星。目前该书正被改编为舞台剧和电影。

她的第二部小说《弗里达》(*Frieda*) 也是一个虚构的故事，讲述了与 DH 劳伦斯私奔的德国贵族弗里达·威克利克的故事，她是查特莱夫人故事的灵感来源。这本书荣获了 2018 年《泰晤士报》年度最佳图书。艾布斯 2019 年创作的非虚构图书《年龄-健康计划》(*The Age-Well Project*) 探讨了最新的长寿科学，已在《卫报》和《每日邮报》上连载。

艾布斯的新闻报道曾登上过《卫报》、《电讯报》、《爱尔兰时报》、《闲谈者》、《作者》、《悉尼先驱晨报》、《周末澳大利亚评论》、《心理学》和《世界时装之苑》等报刊。

艾布斯在东安格利亚大学获得了文学学士学位，之后她在金斯顿大学获得了文学硕士学位，现在她是文学专业研究生奖学金的赞助者。她出生于布里斯托尔，现在居住在伦敦和东萨塞克斯。



中文书名：《助眠神器：基于意识的改善睡眠、健康和长寿的方法》

英文书名：AWAKENED SLEEP: A CONSCIOUSNESS-BASED APPROACH TO BETTER SLEEP, HEALTH & LONGEVITY

作者：Suhas Kshirsagar and Sheila Patel

出版社：Grand Central Publishing

代理公司：ANA/Melody

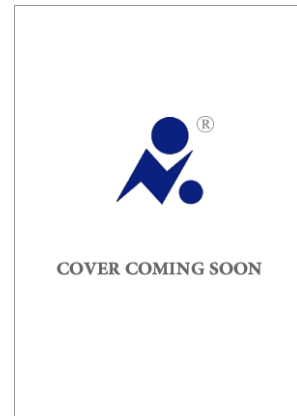
页数：暂定

出版时间：2025年3月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心理健康



内容简介：

《助眠神器：基于意识的改善睡眠、健康和长寿的方法》以阿育吠陀的古老智慧为基础，提供恢复、修复、补充、重置睡眠和唤醒潜能的个性化方案。

数百万人饱受睡眠障碍和失眠的困扰，每个人都渴望睡个好觉，但我们还没有破解睡眠密码。目前流行的睡眠书籍只关注睡眠对身体和精神的益处，而本书则更进一步，采用个性化方法和整体观，将精神健康纳入其中。以东西方科学作为基础，作者指出，睡眠不是障碍，而是机遇，是一种能够优化健康、创造力和表现等的精神活动。

在本书的新范式中，睡眠是冥想练习的延伸。它在我们的意识中占据了一个独特的、令人兴奋的空间，休息不仅是身体和心灵的疗伤时间，也是我们进入更高意识状态的时间。当我们优化了睡眠时，我们不仅仅是在养精蓄锐，更是在挖掘我们纯粹的人类潜能。

作者简介：

苏哈斯·克希尔萨加尔博士（Dr. Suhas Kshirsagar）具有阿育吠陀医学和外科学士学位和阿育吠陀医学博士学位，是美国最著名、学术成就最高的阿育吠陀医师之一。他是圣克鲁斯综合健康诊所 Ayurvedic Healing 的主任，在这里他已成功治疗了 50,000 多名客户。他还是《热腹饮食》（The Hot Belly Diet）和《改变你的日程，改变你的生活》（Change Your Schedule, Change Your Life）的作者，这两本书已被翻译成 13 种语言，销量近 6 万册。作为阿育吠陀医学的领军人物，苏哈斯博士是国内外阿育吠陀和健康会议上的热门演讲者。他是乔普拉国际公司（Chopra Global）和乔普拉（Chopra）基金会的顾问，曾与全球领先的中西医结合领域专家同台演讲。

希拉·帕特尔博士（Dr. Sheila Patel）是阿育吠陀医学博士，他是乔普拉基金会的首席医学顾问，也是一名获得医学委员会认证的家庭医生。希拉博士拥有阿育吠陀、瑜伽和冥想导师资格，曾在乔普拉国际公司担任首席医疗官长达 13 年之久。她以医学顾问的身份加入了综合营养研究所，并继续担任乔普拉冥想和健康认证项目的首席教育者。此外，她还担任乔普拉基金会的临床研究主任、加州大学旧金山分校家庭医学和公共卫生学院的志愿教师，并且是一位广受欢迎的主题演讲者。



中文书名:《100岁是新的30岁:演奏长寿交响曲将使我们一生年轻》

英文书名: *100 is the New 30: How Playing the Symphony of Longevity will Enable us to Live Young for a Lifetime*

作者: Jeffrey Gladden MD, FACC

出版社: Ethos Collective

代理公司: Waterside/ANA/Jessica

页数: 544页

出版时间: 2023年8月

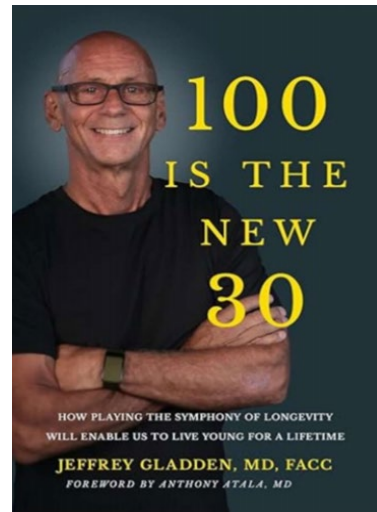
审读资料: 电子稿

类型: 保健

Best Sellers Rank:

#69 in Health, Mind & Body Reference

#101 in Longevity



内容简介:

如果您知道“永葆青春”的秘诀会怎样?

一种新的可能性正在出现。顶尖的长寿技术、再生和性能科学技术的突破,使人们有可能在一生中体验活力、复原力和青春的快乐。

我们成长在一种将衰老正常化的文化中。世世代代以来,我们一直害怕变老,害怕失去能力和独立性,但我们别无选择。

今天,我们不再需要为每一个逝去的生日而放弃我们的能力、自由、自主和相关性。

杰弗里·格拉登(Jeffrey Gladden),医学博士,美国心脏病学院院士(FACC),领先的长寿开拓者,挑战我们认为我们所知道的关于衰老的一切。在《在100岁是新的30岁》中,这位拥有超过四十年经验的三板认证医生通过通俗易懂的应用程序来释放您身体的潜力。

在里面,你会发现:

改变你对衰老和长寿的心态对于永葆青春的生活至关重要: 你不必满足于随着年龄的增长而失去影响力和表现。

对韧性、快乐和目标的追求如何取代对幸福的追求: 生活中各个领域的复原力都是创造脚手架的最佳场所,你需要它来创造你认为不可能的生活。

为什么你的实际年龄不是你的真实年龄: 你的年龄不等于你的生日次数。你会明白,我们都是生物年龄的马赛克™,而你只有和你最年长的年龄一样年轻。



再生医学的最新突破： 格拉登博士通过教你如何演奏《长寿交响曲》，打开了青春的钥匙。

你会明白，衰老不是一个线性的过程，而是一个指数级的过程，如果我们要活得年轻，就需要一个指数策略。了解如何为指数挑战创建指数策略。

成为年龄黑客™，体验更大的活力、韧性和快乐——从今天开始。

作者简介：

杰弗里·格拉登 (Jeffrey Gladden) 博士在 2023 年的年表上已经 69 岁了，他对自己的生理年龄进行了拼接，最低的 20 多岁，而大多数人都在 30 多岁和 40 多岁。有人称之为奇迹，但他称之为演奏长寿交响曲让自己一生年轻。交响曲由一个真正的指数计划组成，以解决老龄化的指数问题。我们不会以线性方式老化。衰老呈指数级加速，几乎所有只关注吃得更好、运动、睡眠、减压、激素替代和补充剂的计划都是指数级问题的线性策略。从很小的时候起，杰夫就看到了衰老对他所爱的人的影响。在他生命的关键时刻，他仍然能听到祖母告诉他：“杰夫，永远不要变老……变老是地狱。” 她的话不仅仅是一个警告，更是一种恳求，希望他不要像她那样慢慢变老。

中文书名：《老年人快速功能练习：50种运动让你的健康最优化》

英文书名： *Quick Functional Exercises for Seniors: 50 Exercises to Optimize Your Health*

作者：Cody Sipe

出版社：Skyhorse

代理公司：ANA/Jessica

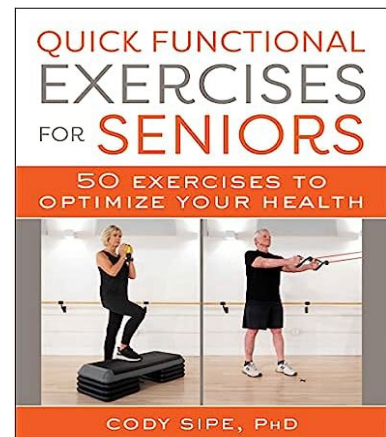
出版时间：2023 年 12 月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：176 页

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

这是给你生命中希望增强功能、改善能量、减少关节疼痛和增强认知能力的老年人的完美礼物！

最近人们的寿命越来越长，这已经不是什么秘密了，制定适当的锻炼和营养计划对于保持这种长寿至关重要。幸运的是，《老年人快速功能练习：50种运动让你的健康最优化》可以帮助老年人跟上日常生活活动。这本书包含五十多个针对老年人的练习，并附有精美的全彩分步图像来说明每个练习。作为屡获殊荣的功能练习专家，科迪·西佩 (Cody Sipe) 博士提供的锻炼可以改善平衡和活动性、力量和力量、姿势、核心稳定性等等。



无论您想如何度过黄金岁月——旅行、与孙子孙女玩耍、工作、远足或园艺——本指南都能让您做到这一点。

作者简介：

科迪·西佩 (Cody Sipe) 博士是老年人功能性运动领域公认的屡获殊荣的权威，拥有30多年的教授，研究员，教育家，运动生理学家，教练和健身工作室老板的经验。他经常在区域、国家和国际健身教育会议和研讨会上发表演讲，在那里他分享了提高老年人功能能力的循证锻炼策略。2014年，他共同创立了功能老龄化研究所，并推出了功能性老龄化专家认证。他于2005年被评为年度国际项目总监，并被 IDEA健康与健身协会评为2019年年度国际健身创新者的前三名决赛选手。西佩博士目前担任哈丁大学博士物理治疗项目的教授和临床研究主任。他在弗吉尼亚理工大学获得了临床运动生理学理学硕士学位，在普渡大学获得了健康和运动机能学博士学位。

媒体评价：

“有了这本书，活得更健康、更强壮、更长寿变得更加容易。这些练习正是我们在人生的每个年龄和阶段保持活力所需要的。”

——梅丽莎·彼得森 (Melissa Petersen) 博士，人类长寿研究所创始人，《长寿密码》(Codes of Longevity) 的作者

“谁是你的初级保健提供者？你是！如果你想从你的生命中获取快乐、意义和目标，直到最后，这就是你的剧本。没有人比科迪·西普 (Cody Sipe) 更了解延长健康寿命和保持独立性的了。”

——马克·米德尔顿 (Marc Middleton)，Growing Bolder 的创始人兼首席执行官，7次游泳世界纪录保持者，艾美奖获奖广播员

中文书名：《蓝色地带之长寿秘诀：向地球最健康地区学习》

英文书名： *The Blue Zones Secrets for Living Longer: Lessons From the Healthiest Places on Earth*

作者： Dan Buettner

出版社： National Geographic

代理公司： Defiore/ANA/Zoey

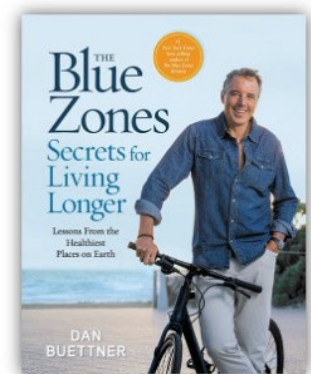
页数： 288 页

出版时间： 2023 年 8 月

代理地区： 中国大陆、台湾

审读资料： 电子稿

类型： 保健





内容简介:

《国家地理》杂志“蓝色地带”系列创作者为读者带来了一本图文并茂的“蓝色地带”指南(蓝色地带指地球上人们最长寿的地方),囊括了生活经验、顶级长寿食品和助人活到 100 岁的“9 大”行为,还会介绍一个“蓝色地带”新成员。

国家地理探险家和畅销书作者丹-布特纳(Dan Buettner)为寻找最佳长寿之法走遍了全球,最后在蓝色地带有所发现,蓝色地带中大部分人十分长寿。

在《蓝色地带之长寿秘诀》中,布特纳去往意大利的撒丁岛、希腊的伊卡里亚岛、日本的冲绳、哥斯达黎加的尼科亚半岛和加利福尼亚的洛马林达,对生活在蓝色地带的超级长寿者进行调查,并解释了目标、信仰、社区、休息时间、自然运动和植物性饮食等至少能延长十年寿命的因素。布特纳还介绍了一个全新的蓝色地带,也是迄今为止探索的第一个人造蓝色地带。

过往二十年研究中,布特纳与《国家地理》的大卫-麦克莱恩和詹卢卡-科拉等顶级摄影师合作,记录了世界上最长寿社区的健康习惯。在这本内容丰富的图书中,特纳生动的文字配以摄影师的图像作品,共同带领读者开启一次美丽蓝色地带之旅。

作者简介:



丹-贝特纳(Dan Buettner)是“蓝色地带”组织创始人,该组织旨在帮助美国人活得更长久、更健康。2005年,他《国家地理杂志》上发表了封面故事《长寿的秘密》,并在2017年发表了第二篇《寻找幸福》。布特纳撰写了七本全国性畅销书,包括:《蓝色地带厨房》、《蓝色地带》、《茁壮成长》、《蓝色地带挑战》、《幸福的蓝色地带》和《蓝色地带解决方案》。

中文书名:《致命便利:致病的产品和习惯,以及重拾健康的简单方法》

英文书名: **Fatal Conveniences: The Toxic Products and Harmful Habits That Are Making You Sick—and the Simple Changes That Will Save Your Health**

作者: Darin Olien

出版社: Harper Wave

代理公司: Inkwell/ANA/Zoey

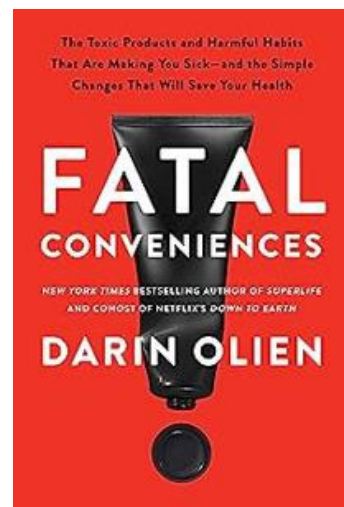
页数: 304 页

出版时间: 2023 年 3 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

类型: 保健





内容简介:

达林-奥利恩 (Darin Olien) 是《纽约时报》畅销书《超级食物》的作者, 与扎克-埃夫隆 (Zac Efron) 共同主持 Netflix 节目《与扎克·埃夫隆环游地球》(Down to Earth), 他在新书中识别了生活中常见的有害行为和物品, 并提供了无害替代方案来改善生活, 为解决人类身体健康和地球健康问题提供了宝贵建议。

“便利致命”指经常使用有毒产品以及做不利于健康的事情。日常生活中, 除臭剂、化妆品、牙线、防晒霜、洗衣粉、空气清新剂、地毯、蜡笔、蜡烛、茶包、手机和口香糖等无处不在, 社会文化和商业公司也让我们相信, 这些物品既安全又能提高生活质量和效率, 殊不知, 事实上, 这些产品中蕴藏的环境毒素会造成化学物质过敏、人体免疫问题、肥胖、慢性疾病等等一连串问题, 威胁着人类和地球健康。

成年后的达林-奥利安痴迷于研究这些“便利”, 为之付出过大量时间和精力, 他的这本书旨在提高大众对其危险性的认识, 反驳了“如果某件东西很方便, 就一定很好”的观点, 并提供了管控生活和健康的替代方案。《便利致命》通过全新视角, 介绍了能给生活带来巨大变化的微小改变。

作者简介:

达林-奥利恩 (Darin Olien) 是获得艾美奖、Netflix 排名第一纪录片《与扎克-埃夫隆一起环游地球》的主持人。他花了近 20 年时间探索地球, 作为超级食品猎人发现新的和未被充分利用的异国食品和药用植物, 并开发了 Shakeology。自 2008 年以来, Shakeology 在 Beachbody 上的销售总额超过 40 亿美元。他还为该公司创造了一个基于植物的“终极重启 21 天排毒计划”。根据自己在健康领域多年的经验, Darin 撰写了《纽约时报》的畅销书《超级食物: 优化 5 大生命力量, 由内而外打造健康身心》。他还是播客“达林-欧利安秀”的主持人, 探索解决生活中的“致命便利”是节目中的一个环节, 揭示了可能破坏身体健康和环境的现代缺陷和挑战。Darin 同时也是巴鲁卡的创始人, 巴鲁卡是世界上营养最丰富的坚果, 来自巴西的大草原“塞拉多”。

媒体评价:

“让地球屈服于人类意志是有代价的, 人类利用自然欠下的债务, 现在已经到期了。Darin Olien 的《致命便利》对我们所信任的现代产品的许多无形的便利性进行了令人震惊的及时报告, 我们的食物、家、衣服实际上都存在毒性, 书中还为打造更健康的未来提供了实用的解决方案。这本书论证翔实, 是创造更好生活的入门书, 是必须阅读的现实调研。”

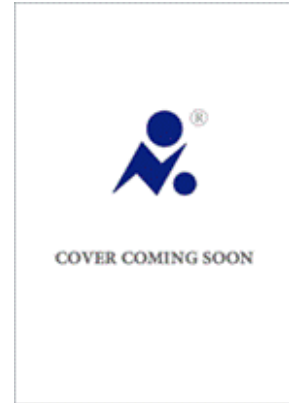
——畅销书《奔跑的力量》作者瑞奇-罗尔 (Rich Roll)

“达林的这本书让人大开眼界, 很有教育意义, 让我们了解现代毒物对身体造成的隐形伤害。除了书中令人震惊的发现, 达林还分享了非常务实的解决方案, 希冀为我们和环境带来更健康、更美好的未来。”

——《纽约时报》畅销书《天才食品》作者、《天才生活》播客主持人马克斯·卢嘉维尔 (Max Lugavere)



中文书名：《你不胖，你只是发炎了》
英文书名：YOU'RE NOT FAT, YOU'RE ON FIRE
作者：Stephen Perrine
出版社：St. Martin's
代理公司：InkWell/ANA/Lauren Li
页数：待定
出版时间：2024 年春季
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子大纲（2023 年夏季有全稿）
类型：保健



内容简介：

我们所说的“脂肪”实际上是一种症状。它是你的身体对慢性潜在健康状况的反应，它与从癌症到阿尔茨海默氏症，从关节炎到糖尿病，从心脏病到肌肉流失，以及与肥胖症都有联系。

这就是为什么每年有数以百万计的美国人通过节食来减轻体重，但却看到体重重新攀升，整个过程适得其反。这有点像试图通过打开空调来解决房子起火的问题——表面上的症状只是烟雾弹而已，真正造成破坏的是体内的炎症。

大多数减肥计划都是在试图从表面上的症状入手。这本书将告诉你如何**根治**。

当你不再认为自己是个胖子，不再相信通过节食（少吃卡路里），或通过多运动（燃烧更多卡路里），或通过神奇地改变你的新陈代谢就能改变体重或体形的想法时，你就可以开始解决真正的问题。

所以，你不是胖，你只是在发炎。

斯蒂芬的新书将为读者提供所需的科学和策略，以了解问题，扑灭火焰，当然就能减肥。

作者简介：



斯蒂芬·佩林 (Stephen Perrine) 是《纽约时报》二十多本畅销书的作者、编辑及出版商，其中最新出版的一本是《全身复位》(*The Whole Body Reset*)。作为《美国退休人员协会》杂志 (AARP The Magazine) 和《美国退休人员协会》公报 (AARP Bulletin) 以及《箭》(The Arrow) 的执行编辑，他负责监督覆盖超过 3800 万读者的健康和保健报道。



中文书名：《量子身体：更长寿、更健康、更有活力的新科学》
英文书名：QUANTUM BODY: The New Science of Living a Longer,
Healthier, More Vital Life

作者：Deepak Chopra with Jack Tuszynski & Brian Fertig

出版社：Crown

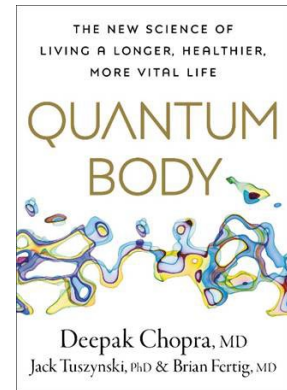
代理公司：ANA/Zoey

页数：320 页

出版时间：2023 年 12 月

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

迪帕克·乔普拉（Deepak Chopra）的里程碑式著作《量子治疗》（Quantum Healing）从根本上改变了我们对个人健康的看法。它将神经科学、物理学、压力管理和营养学的前沿研究与来自东方的古老阿育吠陀实践相结合，引发了一场身心精神革命，改变了我们讨论医学和疾病的方式。现在，在这一开创性作品出版 35 周年之际，迪帕克将与两位顶尖科学家——物理学家杰克·图斯基（Jack Tuszynski）和内分泌学家布莱恩·费蒂格（Brian Fertig）——合作，为读者带来一本健康与衰老领域的富有远见的著作。《量子身体》将探索衰老的过程，彻底改变我们生活和衰老的方式，最终将教给我们如何根除疾病。

迪帕克将健康建议与科学相结合。在这本书中，他将探索我们对量子生物学和量子物理学的理解如何应用于我们的身体和我们衰老的过程。读者会发现，量子物理学掌握了炎症、压力等困扰身体的问题的答案。量子过程决定、调节和控制身体状态的变化，因此研究它们可以在最深的细胞水平上预防疾病和衰老。衰老不一定是不可避免的，冠状动脉疾病、II 型糖尿病和癌症也可能消失。通过引导大脑更有效地为我们服务，我们可以重新链接代谢状态，逆转衰老，预防疾病，并阻止我们身体和精神的恶化。

在这本开创性的书中，三位作者向你展示了你身体和思想的“真正”现实，这是前所未有的，并为明天提供了一个愿景。这个主题会吸引迪帕克的追随者，和所有《量子治疗》的粉丝！

作者简介：



迪帕克·乔普拉（Deepak Chopra），医学博士，乔普拉基金会的创始人，是世界知名的综合医学和个人转变的先驱。乔普拉博士是加州大学圣地亚哥分校家庭医学和公共卫生临床教授，也是盖洛普组织的高级科学家。他写了 90 多本书，被翻译成 43 种语言，其中包括许多《纽约时报》畅销书。《时代》杂志将乔普拉博士评价为“本世纪最伟大的 100 位英雄和偶像之一”。

杰克·图斯基（Jack Tuszynski）博士是阿尔伯塔大学物理系的量子物理学家和肿瘤学教授。他拥有五项美国专利，发表了 500 多篇期刊论文，60 篇会议论文集，12 部研究



专著和 20 本书中章节。他曾在 30 个科学期刊的编辑委员会任职，并担任海德堡施普林格出版社前沿收藏的副主编。

布莱恩·费蒂格 (Brian Fertig) 博士是一名糖尿病和代谢专家和内分泌学家，也是《代谢和医学》(Metabolism & Medicine) 的作者，这个系列详细介绍了使用物理、生理学和医学框架了解人体代谢，来预测和预防疾病的科学方法。

中文书名：《身体密码：解锁身体自愈能力》

英文书名：THE BODY CODE: *Unlocking Your Body's Ability to Heal Itself*

作者：Dr. Bradley Nelson with George Noory

出版社：St. Martin's Essentials/St. Martin's Publishing Group

代理公司：ANA/Conor Cheng

页数：400 页

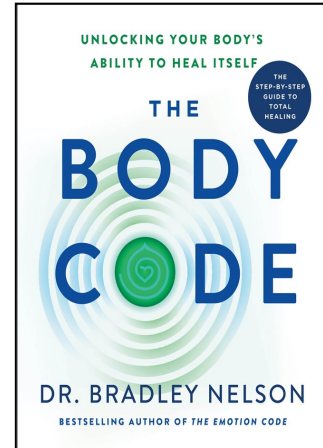
出版时间：2023 年 2 月

审读资料：电子稿

类型：保健

版权已授：阿拉伯地区、捷克、德国、匈牙利、波兰、葡萄牙、斯洛伐克、西班牙、瑞典、台湾地区、土耳其、英国

本书繁体中文版已授权



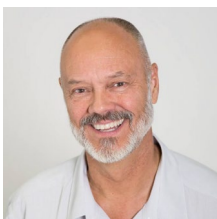
内容简介：

《身体密码》带来是一种真正革命性的系统治疗方法。布莱德利·纳尔逊博士(Bradley Nelson)是全球闻名的生物能量医学专家，过去几十年时间里，他致力于开发强有力的自愈方法，并在全球范围内培训医护人员。但这是他的系统治疗方法首次向公众敞开怀抱。

《身体密码》基于一个简单的前提：身体是自我修复的，身体知道自己需要什么才能茁壮成长。《身体密码》将带领读者深入了解这种内在认知，锁定身体 6 个关键领域的失衡：能量储存与转化、能量循环与系统、毒性、营养与生活方式、元素失调和病原体——这些都是我们身体、心理和情绪问题的根源。通过识别失衡，释放身体，读者将有能力激活自身天生的治愈能力。

美国热门电台 Coast to Coast AM 主持人乔治·努里 (George Noory) 为本书倾情作序。基于对人体的深入研究、久经考验的古老实践和潜意识的无限力量，这本书充分展示了自愈能力的第一手描述、数百幅彩色插图，分享了具体可行的步骤，呈现一幅完整的自愈路线图。

作者简介：



布莱德利·尼尔森 (Bradley Nelson) 博士著有《情绪代码》(THE EMOTION CODE)。情感代码，这是一种令人难以置信的突破性方法，它使任何人都能摆脱情感包袱，过上更幸福、更健康的生活。布莱德利·尼尔森是世界公认的生物能量医学和能量心理学领域最重要的专家之一，他还



开发了一种简单而强大的自助方法，即“身体代码”，情感代码是其中的一部分。尼尔森博士在世界各地传授了他的治疗方法，并认证了 70 多个国家的几千名医生。他还是一位著名的演说家和天才教师，现在正让向更多人传授他的疗法。尼尔森博士膝下有七个孩子，和家人住在美国犹他州南部。

媒体评价：

“一个全面、易于理解的系统，快速、有效，最重要的是安全，帮助我们实现可观的治疗效果。一本包罗万象的指南从，学习自愈的新手可以迅速上手，经验丰富的专业人士也会获益匪浅。《身体密码》将为你重新介绍最强大治疗者：你自己宝贵的身体。”

——克里斯·费拉罗(Kris Ferraro)，著有《能量疗愈与显现》(Energy Healing and Manifesting)

“《身体密码》是我们这个时代最具革命性的方法论之一。它不仅助力情感的自由表达，而且构建了一个根本性的系统，帮助释放情感，消除生理痛苦。这本书证明了人类能量场和潜意识力量。这是给医学界和心理学界的真正礼物。”

——谢莉安娜·博伊尔(Sherianna Boyle)，著有《情绪排毒就现在》(Emotional Detox Now)

“《身体密码》简直令人难以置信！理论丰富，效率非凡，治疗方法简单，公式天才洋溢我相信，这是一个终身健康 DIY 工具包！如果我的孩子需要健康救助，布莱德利·尼尔森将是我的唯一推荐！”

——亚历山大·洛伊德(Alexander Loyd)，博士，自然疗法医生，《纽约时报》畅销书作者

“《身体密码》一书中，尼尔森博士以其畅销前作《情绪代码》中的研究成果为基础，为平衡、健康和幸福创造了一个包罗万象的框架，使它们重新融入我们的生活。书中包含了可以立即付诸实践的知识和技能。这本书将真正扩展我们的思维，倾听自己身体的声音！尼尔森彻底改变了我的生活！这是一本老少皆宜的好书，我强烈推荐。”

——史蒂文·R·沙伦伯格 (Steven R.Shallenberger)，著有畅销书《成为最好的你：成功领导者的 12 条原则》(Becoming Your Best: The 12 Principles of Highly Successful Leaders)

中文书名：《快乐、健康和长寿的秘诀》

英文书名：*The Joy of Well-Being: A Practical Guide to a Happy, Healthy, and Long Life*

作者：Colleen Wachob and Jason Wachob

出版社：Balance

代理公司：Grand Central/ANA

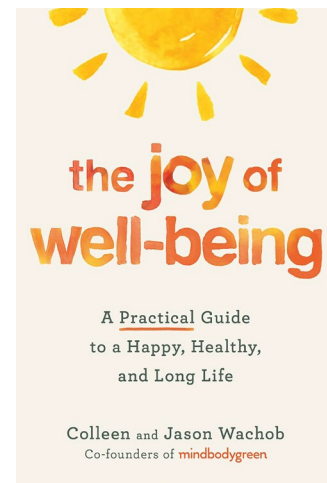
页数：304 页

出版时间：2023 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健





内容简介:

这是一本有关健康和快乐的长寿秘诀，其中提到了一些有效而易行的方法，给读者启发和帮助。MindBodyGreen（美国领先的独立生活媒体平台网站，网站致力于提供健康和保健信息）的联合创始人——杰森和科琳通过揭示健康生活方式本来的样子，挑战读者对人体健康长寿和自我完善和提升的定义——因为这些与读者想象中的完全不同。

从最基本的层面上来看，健康的生活方式实际上应该是什么样的？总体来说，选择健康的生活方式对我们来说是有很大压力的，健康地生活也并不是那么容易。健康没有“一刀切”的解决方案——尤其是当涉及到饮食、心理健康以及生活方式的选择时，已经有很多案例研究都能证实这一点。

唯一不变的真理是——你必须保持快乐，并对你正在做出的选择感到满意，对你的生活现状感到满意……因为所有选择都会对你的身体产生影响，以促进你对健康和快乐身体的需求。幸福和健康是相辅相成的，每个人都希望能够更健康、更快乐一点，不是吗？

美国领先的独立生活媒体平台网站——MindBodyGreen 的联合创始人——杰森和科琳在这本书中，帮助读者在现今健康的身体状态下，对未来的身体健康做出有意识的选择和指导。当我们学会接受意向主义时，我们被鼓励做出能使我们变得更健康的选择——如何看待健康的生活。这本书告诉读者健康到底意味着什么，包括饮食、睡眠、呼吸、心理健康等，以及我们生活的所有其他方面。

媒体评价:

“这本书引导读者走上快乐和幸福的道路……当读者在阅读这本书时，他们与您同在，因为他们从人性层面出发——带您踏上个人健康的追寻之旅。通过误会和偏见，二位作者分享了专业的、基于科学依据的意见和建议，为读者迈向健康的每一步提供实用有效信息。”——丽莎·米勒博士（Lisa Miller），《纽约时报》畅销书《精神之子》（The Spiritual Child）和《觉醒的大脑》（The Awakened Brain）的作者，哥伦比亚大学灵性身心研究所教授兼创始人

“一本简单、鼓舞人心的指南，让你的思想、身体和精神变得清晰。”——迪帕克·乔普拉（Deepak Chopra），医学博士，精神偶像，《纽约时报》畅销书作家

“关于健康和保健的信息太多了——你怎么知道什么是正确的信息？在这本书中，作者已经替你完成了甄别，你可以放心阅读书中的信息。”——马克·海曼（Mark Hyman），医学博士，《纽约时报》克利夫兰诊所功能医学中心高级顾问，畅销书《永远年轻》（Young Forever）的作者

“没有过于复杂的计划或日复一日的重复；没有极端的饮食或盲目追逐潮流。这本书为读者带来一种心态的转变——优先考虑你真正喜欢的生活方式。”——丹·布特纳（Dan Buettner），国家地理研究员，纽约时报畅销书第一位《蓝色地带》（the Blue Zones）作者



“两位作者对帮助人们改善福祉并过上最好的生活的热忱在他们的新书中得到了强烈的体现，这本书清楚地表明健康与快乐是幸福等式的关键组成部分。”

——卡罗琳·叶 (Caroline Leaf)，博士，临床神经科学家和畅销书作家

“这本书充满温暖的叙述、理解与关爱，两位作者知道在信息过载的时代生活是多么具有挑战性，因此他们提出的解决方案具有准确的洞察力：即使是一些看似微不足道的日常选择，也可以让自己更快乐、更健康。”

——艾米·沙阿 (Amy Shah)，医学博士，双板认证医学博士和畅销书《我是如此饥饿》(I'm So Effing Hungry) 的作者

“在这本书中，两位作者为围绕健康、幸福和长寿的永恒问题提供了他们自己的答案。这本书是一幅蓝图，为读者说明如何利用他们提供的知识与信息来优化和提升读者自身的身心健康。”

——威廉·李 (William W. Li)，医学博士，《纽约时报》畅销书《饮食的奥秘》(EAT TO BEAT YOUR DIET) 和《靠饮食打败疾病》(EAT TO BEAT DISEASE) 的作者

作者简介：

杰森·沃乔布 (Jason Wachob) 是 MindBodyGreen 公司的创始人兼联合首席执行官，也是《健康》(Wellth) 一书的作者。他曾在《纽约时报》、《企业家》、《快公司》和《Vogue》杂志上发表过文章，并拥有哥伦比亚大学的历史学士学位，他的大学四年是和篮球一起度过的。

科琳·沃乔布 (Colleen Wachob) 是 MindBodyGreen 公司的联合创始人兼联合首席执行官。她毕业于斯坦福大学，获得了国际关系和西班牙语学位，并在 Gap、沃尔玛和亚马逊等世界 500 强企业中工作，有十多年的丰富工作经验。

中文书名：《医生告诉我的“谎言”：那些有损健康的医学神话》

英文书名：LIES MY DOCTOR TOLD ME: *Medical Myths That Can Harm Your Health*

作者：Ken D. Berry

出版社：Victory Belt

代理公司：Biagi/ANA/Conor

出版时间：2021 年 11 月

代理地区：中国大陆、台湾

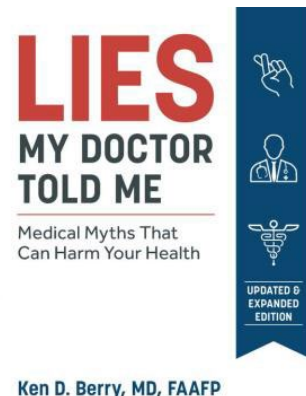
页数：304 页

审读资料：电子稿

类型：保健

版权已授：韩国、波兰、俄罗斯

*中文繁体版已授权



内容简介：

你的医生对你撒谎了吗？



吃低脂高碳水化合物的食物，包括大量“健康”的全谷类食物——这听起来耳熟吗？也许这是你在上次与医生预约或拜访营养师时被告知的，也许这是你在网上搜索健康饮食时看到的。也许你被误导了。肯·贝里博士（Ken D. Berry）来这里是为了消除被医疗和食品行业延续了几十年的神话和错误信息。

这本书是贝里博士的畅销书《那些医生告诉你的谎言》(LIES MY DOCTOR TOLD ME)的更新和扩充版，揭露了那些善意但被误导的医疗从业者所说的各种“谎言”背后的真相。营养疗法在医学院经常被忽视，而且提供给医生的信息往往是过时的。然而，对你的健康的负面影响是不变的。避免健康脂肪和远离阳光的建议已被证明对寿命有害，并对你的系统造成严重破坏。在这本书中，贝里博士将会启发你关于营养和生活选择，它们在我们健康中的作用，以及如何开始与你的医生进行有教养的对话，以找到适合你的正确道路。

这本书将阐明：

- 医生被教导如何考虑营养和其他预防性健康措施，以及他们应该如何思考
- “食物金字塔”和“我的餐盘”是如何产生的，以及它们应该改变的原因
- 关于脂肪摄入和心脏健康的事实
- 关于全麦对人体影响的真相
- 乳制品在饮食中的作用
- 盐的真相是朋友还是敌人？
- 激素疗法的危险和益处
- 关于炎症的新信息，以及医生应该如何看待它

走出黑暗，让肯·贝里成为你的最佳健康和和谐的向导！

目录

- 1 相信上帝，而不是你的医生 24
- 2 那么身体究竟发生了什么？ 34
- 3 脂肪的真相 50
- 4 你的骨骼应该得到改善 60
- 5 胆固醇真的是你的敌人吗？ 68
- 6 小麦并不完全是它所描述的那样 76
- 7 食物金字塔的谎言 84
- 8 运动很好，但对减肥帮助不大 92
- 9 坚果和种子不会导致这个问题 100
- 10 这是否会使男性患上前列腺癌？ 108
- 11 女性的问题不仅仅是雌性激素 118
- 12 病毒对抗生素嗤之以鼻 126
- 13 地球之盐 134
- 14 所有的卡路里都是不平等的 142
- 15 钙过多会导致肾结石吗？ 152
- 16 你的 TSH 是正常的，所以你的甲状腺是好的 158
- 17 如果你没有皮疹，那么你的维生素 D 是正常的 166



- 18 母乳并不包含新生儿所需的一切? 172
- 19 上帝创造了太阳, 上帝也创造了你 178
- 20 纤维是健康肠道的必要条件 188
- 21 食用红肉会导致癌症 194
- 22 你必须吃大量的碳水化合物来为你的大脑提供能量 200
- 23 烤肉会导致癌症 206
- 24 食用加工过的肉类会导致癌症 214
- 25 白色的小谎言 222
- 26 听我的话, 做我的事 234
- 27 最亲爱的同事们 244

作者简介:



医学博士**肯·贝里(Ken D. Berry)**, 全科医生、演讲家和作家, 出生于田纳西州林登市, 在田纳西州南方小镇霍恩瓦尔德长大。1996 年, 他以优异成绩从田纳西州默夫里斯伯勒的中田纳西州立大学毕业, 获得动物生物学和心理学理学士学位。2000 年, 他从田纳西州孟菲斯市的田纳西大学健康科学中心毕业, 获得医学博士学位。

十余年来, 贝里博士在田纳西州农村地区从事全科医学工作, 获得全科医学专业认证, 美国全科医师学会授予其研究员身份。贝里博士接诊过 20,000 多名各年龄段的病人, 积攒了大量一手材料, 用于撰写急性和慢性疾病的文章。贝里医生越来越关注因美式饮食习惯和生活方式引起的慢性疾病, 并将扭转 2 型糖尿病、慢性炎症和痴呆症的流行趋势作为自己的终生使命。

肯有四个孩子、三只狗、两只猫和七只孔雀。他和美丽的妻子妮莎住在田纳西州霍勒迪的农场里。

作者简介:



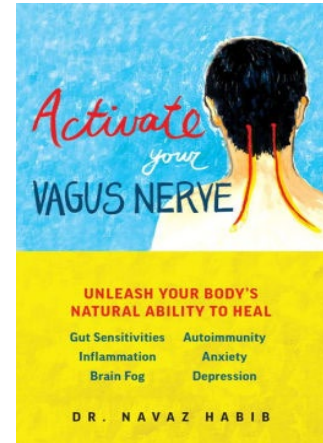
纳瓦兹·哈比卜 (Navaz Habib) 医生是功能医学和健康优化诊所改善健康 (Health Upgraded) 的创始人。他与优秀的专家、运动员、企业家合作、深入研究, 找到阻碍健康的答案, 与想优化个人健康的人工作, 帮助他们为人类做出贡献, 为更多人服务。哈比卜医生曾出现健康问题与体重问题, 他完全有能力为每位客户提供个性化建议。在哈比卜医生识别病人健康失衡的根本原因, 在解决问题的过程中, 病人会体验到身体应有的最佳健康状态, 从而回馈世界。

著有《激活迷走神经: 释放人体的自愈力》(*Activate Your Vagus Nerve: Unleash Your Body's Natural Ability to Heal*)、《改善迷走神经: 用新的科学疗法控制炎症, 增强免疫反应, 改善心率变异性》(*Upgrade Your Vagus Nerve: Control Inflammation, Boost Immune Response, and Improve Heart Rate Variability with New Science-Backed Therapies*)。



中文书名：《激活迷走神经：释放人体的自愈力》
英文书名：ACTIVATE YOUR VAGUS NERVE: UNLEASH YOUR BODY'S NATURAL ABILITY TO HEAL

作者：Navaz Habib
出版社：Ulysses Press
代理公司：Biagi/ANA/Conor
页数：192 页
出版时间：2019 年 5 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子稿
类型：保健



版权已授：法国、德国、意大利、俄罗斯、西班牙、土耳其

内容简介：

修复您的迷走神经（vagus nerve），体验难以置信的健康与保健的好处！

迷走神经是人体最大、最重要的神经。在大脑、肠道、心脏、其他主要肌肉和器官之间传递信息，影响各种各样的身体功能，包括心率、饭后饱腹感、膀胱控制能力等。然而，炎症、压力或身体创伤等常见问题会干扰迷走神经发挥功能。

幸运的是，许多快速简单的方法可以激活锻炼迷走神经，增强其功能，使身体恢复健康。本书包含易于遵循的练习和活动，将展示如何释放迷走神经的力量，治愈身体，回归平衡状态。

纳瓦兹·哈比卜医生发现了个人健康状况的根源，简单地改变生活方式，日常练习，克服了健康问题。他已减重 75 磅，克服了边缘型糖尿病、高血压、肠易激综合症、睡眠呼吸中止症，使生活与健康恢复活力。哈比卜医生与数千名患者合作，帮助他们解决健康问题的根源。他致力于识别能量问题、激素基础条件、自身免疫病、代谢问题的潜在原因，在生活证明研究所（Living Proof Institute）团队的支持下，通过简单地改变日常生活方式来创造积极的健康结果。

“我一直对神经很感兴趣，想了解神经系统是如何工作的，想了解大脑到身体的能量和信息的流动。我们还没有完全了解身体。在学校里，我们学到，迷走神经是副交感神经，但当你深入研究时，你会发现更多关于迷走神经的知识。当我治疗病人时，我对迷走神经更感兴趣了。我注意到，不同疾病之间有很多相似点与共同点，本质上都是炎症性。

我一直在想，如果有这么多炎症，有什么方法可以控制炎症？我们的身体通常如何控制炎症？怎样阻止炎症？这就是我探索迷走神经的原因，不仅发现迷走神经控制炎症的作用，还发现在消化和排毒过程中起的作用，控制胰腺功能、肾脏排毒、从微生物组向大脑发送信息的作用。我说：‘我必须把这些信息公布出来’，然后这本书就诞生了。”

——《与纳瓦兹·哈比卜医生一起利用迷走神经减轻疼痛和炎症》（[Using The Vagus Nerve To Reduce Pain And Inflammation with Dr. Navaz Habib, DC](#)）



中文书名：《改善迷走神经：用新的科学疗法控制炎症，增强免疫反应，改善心率变异性》

英文书名：UPGRADE YOUR VAGUS NERVE: CONTROL INFLAMMATION, BOOST IMMUNE RESPONSE, AND IMPROVE HEART RATE VARIABILITY WITH NEW SCIENCE-BACKED THERAPIES

作者：Navaz Habib

出版社：Ulysses Press

代理公司：Biagi/ANA/Conor

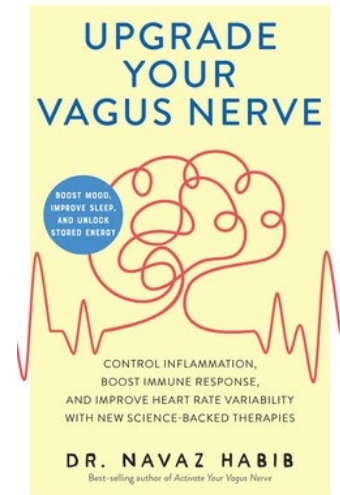
页数：208 页

出版时间：2024 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

本指南将释放迷走神经的所有潜力，为读者提供治疗头痛、慢性疼痛、焦虑、抑郁等实用策略。

这本书利用迷走神经（VN）和心率变异性（HRV）的力量，超越了前作《激活迷走神经》，探索了压力源、测量技术、实用的治疗方案，以为更健康快乐的生活绘制路线图。

·这本书亲切地概述了前沿研究与易于实践的策略。通过改善迷走神经，您将学习如何：

·了解心理和生理压力源的影响，如创伤事件和营养缺乏；

·探索迷走神经的复杂功能，及其与副交感神经系统、微生物-肠道-脑轴的联系；

·学习如何使用心率变异性等设备测量迷走神经功能；

·发现各种策略来强健迷走神经和心率变异性，包括非侵入性电刺激、呼吸方法、营养优化、声音疗法、温度暴露、昼夜节律生物学调整等。

在迷走神经的帮助下，您会找到平衡，恢复活力，踏上改善健康的旅程。



中文书名：《摆脱“压力肚”：为什么压力让人发胖？》

英文书名：Get Rid of the Stress Belly: why stress makes us fat and what we can do about it

德文书名：Weg mit dem Stressbauch

作者：Sina Schwenninger & Nicolle Lindemann

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/Winney

页数：176 页

出版时间：2023 年 12 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

压力让人变胖！但究竟是什么原因造成的呢？营养学家兼压力管理教练西娜·施温宁格（Sina Schwenninger）和内科医生尼科尔·林德曼博士（Dr. Nicolle Lindemann）在书中介绍了不同类型的压力、人在压力处境下暴饮暴食的原因、由此产生的卡路里是如何迅速堆积到臀部的，以及，如何才能摆脱这种恶性循环。

本书包含自测抗压能力题目、病人案例研究、日常生活小贴士以及美味简单的烹饪食谱，是一本宝贵又日常的抗压指南。每一个想要对抗日常压力和随之而来的“压力肚”（Stress Belly）的人都不容错过。

本书卖点：

- 减轻压力，减少腹部脂肪：本书是让生活更轻松、更苗条的首要选择
- 深入了解不同类型的压力，并提供亲测有效的技巧和食谱
- 结合营养学家和整体医学博士的专业知识

作者简介：



西娜·施文宁格（Sina Schwenninger）是一名营养学家、压力管理和职业倦怠预防教练以及正念培训师。施文宁格曾在一家 DAX 公司从事市场营销工作时濒临职业倦怠的边缘，但通过各种方式和方法，成功地放慢脚步并远离了危险。除了举办研讨会，她还为教师提供高级培训，并将预防职业倦怠、良好的压力管理和合理营养与健康管理相结合。



尼科尔·林德曼（Nicolle Lindemann）是一名内科和营养医学专家，还拥有自然疗法和针灸方面的资格证书。在整体内科医疗实践中，林德曼主要治疗慢性病和心身疾病患者。她还擅长营养咨询和减肥。多年来，尼科尔·林德曼博士和西娜·施文宁格一起，以整体营养咨询和减压指导的理念为患者提供服务，使他们的生活更“苗条”、更快乐、更自主。为此，他们创立了“压力肚”的概念。



中文书名：《坎蒂尼式身体进化：终生敏捷与力量训练——生龙活虎的秘诀》

英文书名：CANTIENICA® BODY IN EVOLUTION – THE ORIGINAL: LIFELONG AGILITY AND STRENGTH WITH TIGER FEELING

德文书名：LEBENSLANG BEWEGLICH UND KRAFTVOLL MIT TIGERFEELING

作者：Benita Cantieni

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Winney

页数：192 页

出版时间：2024 年 3 月 27 日

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

开启后半生的健身圣经，获得终身活动能力

贝妮塔·坎蒂尼（Benita Cantieni）在这本新书中展示了如何改善姿势和柔韧性，从痛苦中解放出来，甚至在年老时也能享受运动的乐趣。她的高级课程“坎蒂尼式身体进化”（CANTIENICA® Body in Evolution）是强大和充满活力的身体的“基础护理”，提供了一个针对弱点并恢复活力的维护计划。身体的学习能力贯穿人的一生，因此训练可以从任何年龄开始。骨骼和软骨可以终生塑形和再生，韧带、肌腱、肌肉和筋膜如果受到特殊挑战，也很容易得到修复。坎蒂尼的课程是专为那些不想感觉自己变老、希望保持身体柔软和弹性的人设计的。她在书中以自己为模型，进行了所有经过成功测试的练习，以确保其有效性。

作者简介：

贝妮塔·坎蒂尼（Benita Cantieni）开发了“坎蒂尼（CANTIENICA®）形体和姿势训练法”，这是世界上第一个治疗性健身方法。她在苏黎世的 CANTIENICA AG 培训理疗师、助产士和健身教练。她是成功书籍 *Tigerfeeling* 的作者。



中文书名:《动起来!: 在日常生活中减少压力, 增加幸福感、健康和活力》

英文书名: **JUST GET MOVING!:** FOR LESS STRESS AND MORE WELL-BEING, FITNESS, AND ENERGY IN EVERYDAY LIFE

德文书名: **MENSCH, BEWEG DICH EINFACH!**

作者: **Karsten Schellenberg & Andreas Steffen**

出版社: **Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH**

代理公司: **ANA/ Winney**

页数: **176 页**

出版时间: **2024 年 4 月 3 日**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **保健**



内容简介:

发现运动的乐趣, 改变你的生活

卡斯滕·谢伦伯格 (Karsten Schellenberg) 是德国最受欢迎的私人教练之一。总有人说“运动并不适合我, 但我想感觉更好、更健康、在日常生活中更有活力, 并做些事情来减轻压力”, 他的新书正是为这些人提供了终极激励指南。

事实上, 不需要大汗淋漓、耗费时间的锻炼也可以做到这些! 卡斯滕展示了许多人已经遗忘的东西, 那就是将身体运动融入日常生活。

以下是一些问题的答案: 如何重新评估那些阻碍进步的习惯? 健康生活真正需要的基本要素是什么? 如何确保明天仍有动力? 怎样才能最终承担起个人责任? 通过日常的、简单易行的例行活动, 就有可能实现持久的个人改变——每天多一点满足感、多一点健康、多一点平衡, 全面提升生活各方面的幸福感。

本书卖点:

- 通过在日常生活中增加运动量来改善生活的指南——训练无需疲惫不堪。
- 重新评估行为模式的动力和帮助——将新的运动方式融入日常生活, 从而减轻压力, 提高幸福感

作者简介:

卡斯滕·谢伦伯格 (Karsten Schellenberg) 60 岁, 运动员生涯超过 45 年, 而教练生涯超过 35 年, 训练身体、头脑、心灵和灵魂。作为三个孩子的父亲和畅销书作家, 卡斯滕是演员、音乐家和管理人员的教练和导师, 并参与了许多志愿者项目, 陪伴人们走向健身之路, 尤其是走向健康和满足。



商业经济学家**安德烈亚斯·斯特芬 (Andreas Steffen)** 曾是一名竞技运动员（包括篮球、空手道和铁人三项），现为大中型公司、新创企业和公共机构担任商业教练、战略顾问、主持人和讲师。除了有关领导力、价值观和愿景、敏捷方法、应对恐惧和组织文化变革的专业文章和研究之外，他还出版了三本专业书籍和非小说类书籍。

中文书名：《无糖：7步计划找出隐藏糖分，遏制渴望，征服糖瘾》

英文书名：*Sugarless: A 7-Step Plan to Uncover Hidden Sugars, Curb Your Cravings, and Conquer Your Addiction*

作者：Nicole M. Avena and Daniel Amen

出版社：Union Square & Co.

代理公司：ANA/Melody

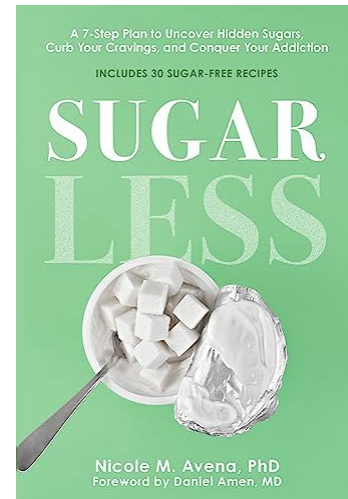
出版时间：2023年12月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：368页

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

许多人将对糖的渴望归咎于缺乏意志力，而不是接受糖具有高度成瘾性——甚至比可卡因、尼古丁和酒精更令人上瘾。问题不仅在于甜点，还在于糖无处不在的事实。超市中大约80%的产品都含有糖，所以很多人努力从饮食中戒掉糖也就不足为奇了。在《无糖》一书中，研究食物成瘾的神经科学家妮可·阿韦纳 (Nicole Avena) 博士阐明了这种物质对大脑和身体的有害影响。她为读者提供了一个简单的7步程序，帮助他们找到食物中隐藏的糖分，控制他们对甜食的喜爱，并永远打破恶性饮食循环。《无糖》还包括30种无糖食谱。

作者简介：

妮可·阿韦纳 (Nicole Avena) 博士是一位开创性的神经科学家，也是营养和食物成瘾方面的专家。她是几本营养学的书籍的作者，包括《怀孕时吃什么》 (*What to Eat When You're Pregnant*)。阿韦纳博士是纽约市西奈山伊坎医学院神经科学副教授和普林斯顿大学健康心理学客座教授。她定期为今日心理学网 (PsychologyToday.com)、《身心绿色》 (*MindBodyGreen*) 和《共享关怀》 (*Sharecare*) 撰稿。——本书是精装版。



中文书名：《动起来！身体运动的新科学以及它如何解放你的思想》
英文书名：MOVE! THE NEW SCIENCE OF BODY MOVEMENT
AND HOW IT CAN SET YOUR MIND FREE

作者：Caroline Williams

出版社：Profile Books

代理公司：Profile/ANA/Vicky Wen

出版时间：2021年4月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：238页

审读资料：电子稿

类型：保健

本书版权已授：美国



内容简介：

运动能改变大脑，但什么运动分别都有什么效果呢？现在就开始了解身心关联的前沿科学，以及了解如何只需一点点的运动就能让自己的大脑“开窍”吧。

你知道走路可以提高你的认知能力吗？你知道加强你的肌肉核心力量可以减轻焦虑吗？你知道轻轻的伸展运动就可以对抗从压力到炎症的一系列精神和身体的疾病吗？众所周知，运动可以改变思维和感觉，但科学家才刚刚开始发现它究竟是如何工作的。

在《动起来！》中，卡罗琳·威廉姆斯（Caroline Williams）探索了运动如打开我们心灵的新兴科学。她采访了世界各地的研究人员和实践者，揭示了如何通过锻炼身体来改善心灵。在锁定我们自身精神和身体资源的同时，没有比这更好的时机来把握自己的思想和感觉了。

作者简介：



卡罗琳·威廉姆斯（Caroline Williams）曾经想成为一名体育老师，但她发现生物学比体育运动更有趣。她是《新科学家》（*New Scientist*）的专题编辑和作家，同时也是《超驰：我渴望超越大脑训练，控制我的思想》（*Override: My Quest to Go beyond Brain Training and Take Control of My Mind*）一书的作者。她发现控制自己心灵的最好方法之一就是做一个侧手翻：任何能让你失去平衡、让你的内耳旋转一下的事情对你的心情都很有帮助。试一试吧。



中文书名：《是时候了：我们糟糕的生物钟、饱受威胁的健康，以及可能使我们所有人重启健康的科学革命》

英文书名： *IT'S TIME: Our Broken Clocks, Our Threatened Health, and the Scientific Revolution that Could Reset Us All*

作者：Lynne Peeples

出版社：Riverhead

代理公司：WME/ANA/Lauren Li

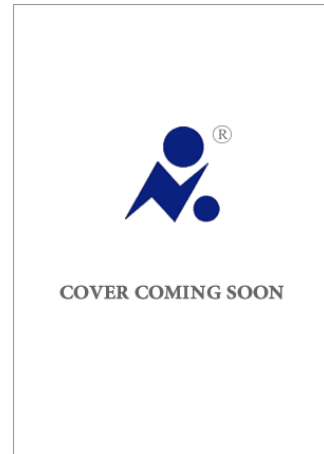
页数：暂定

出版时间：暂定

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲

类型：科普



内容简介：

就在此时此刻，一曲由众多小节组成的交响乐正在你身体中奏响：你的肝脏与肺里，你的胃里与皮肤间。而指挥这一曲交响乐的时间掌控大师就在你的大脑里。但不幸的是，现代社会生活的侵扰彻底地打乱了我们的生物钟。如人工灯光的打搅、空气污染、飞机晚点、人为的时间安排、宵夜以及那些更多的不良习惯，不光打乱了生物钟，还让我们的生殖能力下降，增加了患病的风险。癌症、肥胖、心脏病、消化系统疾病，抑郁症以及痴呆等多种疾病都会出现在这份名单上。

利用在生物学与科学技术上的优势，一次旨在找回这些失去的节奏与创造深远影响的“生物钟保卫战”就此打响。这次任务紧急万分，倒计时的钟声正在敲响。《是时候了：我们糟糕的生物钟、饱受威胁的健康，以及可能使我们所有人重启健康的科学革命》(IT'S TIME: Our Broken Clocks, Our Threatened Health, and the Scientific Revolution That Could Reset Us All)讲述了这些领域的新兴科学与成就：为什么说早上散步以及在日落以后避免进食能够让你的生物钟和谐同步？最近研究发现的一种眼镜里的视觉细胞与我们日常生活中常见的照明系统有什么联系？育婴室、儿童医院、高中、政府部门，甚至是国际空间站与棒球大联盟更衣室里的照明系统与这种视觉细胞的工作机制相关吗？为什么有些医生会选择一天中的某些固定时间来进行诊疗、手术，或者是打疫苗？是什么原因促使管理者要浪费白天的时间，让学校推迟上学时间？以及我们该如何利用生物钟帮助改善气候变化、处理环境危机、减少杀虫剂的使用，减轻全球饥饿的状况？琳恩·皮普尔斯(Lynne Peeples)将上述这些与更多的问题打包在一起，全面地在本书中展示给读者。她从19世纪英国的窗户税到2020年NBA在佛罗里达的“泡泡”比赛，通过这些历史典故与现实生活中的例子，以及与科学家、学生、宇航员、运动员、政治家与病人的深度访谈，将最新的科学研究与观点及时地传递到读者手中。

作者简介：



琳恩·皮普尔斯(Lynne Peeples)是一位科学记者，曾经为《赫芬顿邮报》(*The Huffington Post*)工作。她如今定居在西雅图。她的作品公开发表在《大西洋月刊》(*The Atlantic*)《卫报》(*The Guardian*)《大众科学》(*Popular Science*)《科学



美国人》(Scientific American) 以及《自然》(Nature) 等知名出版物上。在成为一名记者之前，她曾经在哈佛大学以生物统计学家的身份深度跟踪过数个诊所案件以及环境健康研究案例。

中文书名：《全身脂肪修复：7天科学计划对抗炎症，治愈肠道，收获一个更健康，更苗条的你》

英文书名：THE FULL BODY FAT FIX: The Science-Based 7-Day Plan to Cool Inflammation, Heal Your Gut, and Build a Healthier, Leaner You

作者：Stephen Perrine

出版社：St. Martin's

代理公司：InkWell/ANA/Zoey

页数：272页

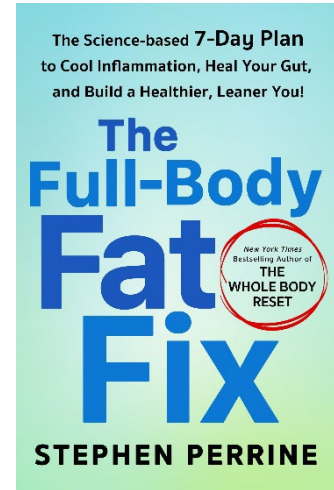
出版时间：2024年5月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健

版权已授：英国、西班牙



内容简介：

我们所说的“脂肪”实际上是一种症状。它是你的身体对慢性潜在健康状况的反应，它与从癌症到阿尔茨海默氏症，从关节炎到糖尿病，从心脏病到肌肉流失，以及与肥胖症都有联系。

这就是为什么每年有数以百万计的美国人通过节食来减轻体重，但却看到体重重新攀升，整个过程适得其反。这有点像试图通过打开空调来解决房子起火的问题——表面上的症状只是烟雾弹而已，真正造成破坏的是体内的炎症。

大多数减肥计划都是在试图从表面上的症状入手。这本书将告诉你如何根治。

当你不再认为自己是个胖子，不再相信通过节食（少摄入卡路里），或通过多运动（燃烧更多卡路里），或通过神奇地改变你的新陈代谢就能改变体重或体形的想法时，你就可以开始解决真正的问题。

所以，你不是胖，你只是在发炎。

斯蒂芬的新书将为读者提供所需的科学和策略，以了解问题，扑灭火焰，当然就能减肥。

作者简介：



斯蒂芬·佩林 (Stephen Perrine) 是《纽约时报》二十多本畅销书的作者、编辑及出版商，其中最新出版的一本是《全身复位》(The Whole Body Reset)。作为《美国退休人员协会》杂志 (AARP The Magazine) 和《美国退休人员协



会》公报 (AARP Bulletin) 以及《箭》(The Arrow) 的执行编辑, 他负责监督覆盖超过 3800 万读者的健康和保健报道。

媒体评价:

“作为一名功能医学专家, 我明白健康的微生物群对身体的整体健康有多重要。但我也明白, 要费力地读完所有没完没了的信息, 并坚持一种对肠道有益的饮食习惯是很困难的。在《全身脂肪修复》中, 佩林用他直截了当的方法让减肥变得比以往任何时候都容易, 直接, 而且很有趣。”

——威尔·科尔博士 (Dr. Will Cole), 功能医学专家, IFMCP, DNM, DC, 《纽约时报》畅销书《直觉禁食》(*Intuitive Fasting*) 和《[肠胃感受: 治愈吃东西的羞耻感](#)》(*Gut Feelings*) 的作者

“在这本非凡的书中, 斯蒂芬·佩林描述了一个减肥计划, 利用植物的治疗能力, 制定了一个聪明、健康、充满乐趣的饮食计划!”

——迪恩·欧尼斯 (Dean Ornish), 医学博士, 纽约时报畅销书作者, 加州大学旧金山分校临床医学教授

获取更多“保健”类书讯, 请登录网站:

http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=73



欢迎登录安德鲁北京网站，浏览更多书讯：

网址：www.nurnberg.com.cn

热点分类

- 大众社科：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=68
- 大众文化：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1114
- 大众心理：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1113
- 大众哲学：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1115
- 经 管：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=66
- 女性励志：http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1154
- 职场励志：http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1153
- 心灵励志：http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=67
- 科 普：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=72
- 自然写作：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1149
- 保 健：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=73
- 家教育儿：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=71
- 餐饮文化：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1140
- 城市文化：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1139
- 生命教育：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1150
- 自然常识：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1128
- 非 小 说：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=69
- 传记回忆录：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=70
- 阅读与写作：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1127

欢迎关注安德鲁北京书讯发布平台

第一，安德鲁分类书讯邮件群发

1. 我们将按照编辑感兴趣的图书类型添加到安德鲁书讯邮件群发
2. 建议用工作邮箱或专门设置一个接受书讯的公共邮箱
3. 请不要用 126 或 163 的免费的公共邮箱接受书讯，会被服务器作为垃圾邮箱拦截

第二，安德鲁微信群

1. “安德鲁新书速递”——发布知识类非虚构书讯
2. “安德鲁的故事”——发布小说和非虚构故事书讯
4. “安德鲁童书快讯”——发布 3-14 岁童书书讯
5. “安德鲁绘本世界”——发布儿童绘本书讯
6. 与贵社建立一个书讯微信群，随时推送贵社需要的图书信息



- 第三，安德鲁北京中文网站：www.nurnberg.com.cn
- 第四，安德鲁北京微信订阅号：“安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处”
- 第六，安德鲁豆瓣小站：[英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司的小站 \(douban.com\)](http://douban.com)
- 第七，安德鲁新浪微博“安德鲁纳伯格公司”：[安德鲁纳伯格公司的微博_微博 \(weibo.com\)](http://weibo.com)
- 第八，安德鲁微信视频：“安德鲁读书”
- 第九，B站“安德鲁读书”：<https://www.bilibili.com>
- 第十，抖音号：“安德鲁读书”
- 第十一，小红书号：“安德鲁读书”
- 第十一，如何获取安德鲁分类书讯和书目？
请从我们的邮件签名栏获取安德鲁百度云链接，下载相关资料。
- 第十二，**欢迎随时交流选题需求，为您定制所需图书信息。**

感谢阅读!