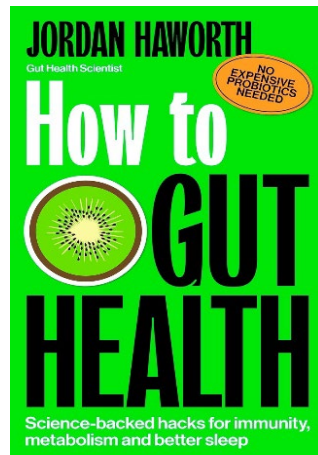




英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

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

# 2026 BIBF 保健图书



欢迎下载 2026 安德鲁中文书目：

[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\\_zh/list.aspx](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](mailto:JHuang@nurnberg.com.cn)

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

高馨滢 (Melody Gao) : [Melody@nurnberg.com.cn](mailto:Melody@nurnberg.com.cn)

张博涵 (Brady Zhang) : [Brady@nurnberg.com.cn](mailto:Brady@nurnberg.com.cn)

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

公司网站: [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/>

小红书号: “安德鲁读书”

微信订阅号: 安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处



扫我关注ANA微信账号  
获取最新版权资讯

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](http://www.nurnberg.com.cn)



# 目 录

中文书名：《激活代谢力：练出易瘦强体质》 .....	9
英文书名：THE METABOLISM FIX: Restore Your Body's Ability to Build Muscle & Lose Fat Fast .....	9
中文书名：《你的身体在呼救：如何读懂你的身体信号，守护身心健康》 .....	11
英文书名：OUR BODY'S VOICE .....	11
中文书名：《增龄免疫：大开眼界的终身健康科学》 .....	12
英文书名：IMMUNE TO AGE: The game-changing science of lifetime health .....	12
中文书名：《银发优势：人生新阶段的 7 种成长范式》 .....	15
英文书名：Your Aging Advantage: The 7 New Stages of Aging .....	15
中文书名：《长寿计划》 .....	16
英文书名：The Long Life Plan.....	16
中文书名：《吃出清晰大脑：提升专注力、改善情绪、保护记忆力的科学饮食方案》 .....	18
英文书名：THE MENTAL CLARITY DIET: Sharpen Your Focus, Lift Your Mood, and Protect Your Memory with Food .....	18
中文书名：《失传草药疗法：植物的疗愈力量》 .....	20
英文书名：THE LOST BOOK OF HERBAL REMEDIES: The Healing Power of Plant Medicine.....	20
中文书名：《癌前：阻断癌症的终极竞赛》 .....	22
英文书名：PRECANCER: The Race to Stop Cancer Before It Starts .....	22
中文书名：《解锁分心人生》 .....	23
英文书名：Navigating Life with ADHD .....	23
中文书名：《生命最初的 1000 天：宝宝肠道菌如何书写一生的健康》 .....	25
英文书名：First 1000 Days: How Your Baby's Gut Microbes Shape Lifelong Health .....	25
中文书名：《美，是身体在说话》 .....	25
英文书名：YOU LOOK WELL .....	25
中文书名：《脑力觉醒：从慢性压力到高能平衡的科学革命》 .....	26
英文书名：THE HYPERVIGILANT BRAIN: Rewiring Your Nervous System for Calm, Clarity, and Control .....	26
中文书名：《肠易激的真相：IBS 根本疗法》 .....	28
英文书名：IBS: Finding and Treating the Root Cause of Irritable Bowel Syndrome .....	28
中文书名：《养好肠道：科学改善免疫力、代谢与睡眠》 .....	31
英文书名：HOW TO GUT HEALTH: Science-backed hacks for immunity, metabolism and better sleep.....	31
中文书名：《健康本不该这么难：用更简单的方法，吃得好、想得开、活得更舒服》 .....	34
英文书名：HEALTHY SHOULDN'T BE THIS HARD: A Simple Way to Eat, Think and Feel Well.....	34
中文书名：《纤维革命：吃出好精力，养出好状态》 .....	37
英文书名：FIBRE POWER: Transform Your Energy and Feel Amazing .....	37
中文书名：《好好生活：健康长寿的六项简单法则》 .....	39
英文书名：EAT YOUR ICE CREAM: Six Simple Rules for a Long and Healthy Life .....	39
中文书名：《全面家庭健康指南：家庭必备的一站式健康手册》 .....	41
英文书名：THE COMPLETE GUIDE TO FAMILY HEALTH: The One-Stop Healthcare Guide No Home Should Be Without .....	41
中文书名：《终止妊娠：怀孕与流产背后的新科学》 .....	43
英文书名：PREGNANCY INTERRUPTED: The Science and Stories of How Pregnancies Really End .....	43



中文书名:《女性长寿密码:解码女性的生命韧性与健康奥秘》 .....	45
英文书名: HOW WOMEN LIVE LONGER: The Secret of Female Longevity.....	45
中文书名:《恰到好处:健康、体重和自由的内涵》 .....	47
英文书名: ENOUGH: Your Health, Your Weight, and What It's Like To Be Free.....	47
中文书名:《盆底肌革命:从孕产到终身的力量与自我重塑之路》 .....	49
英文书名: THE PELVIC FLOOR REVOLUTION: Self-Determination and Strength through Pregnancy, Birth, and Your Life Afterward .....	49
中文书名:《跑步圣经:关于跑步你所需要知道的一切》(20周年版) .....	51
英文书名: THE LARGE BOOK OF RUNNING: Everything You Need To Know About Running.....	51
中文书名:《耶茨疗法:五步修复血糖,彻底逆转糖尿病》 .....	53
英文书名: THE YATES PROTOCOL: Five Simple Steps to Fix Your Blood Sugar and Reverse Type 2 Diabetes .....	53
中文书名:《餐桌上的毒药?种子油暗黑真相与治愈性脂肪指南》 .....	56
英文书名: The Truth About Seed Oils: How the "Heart-Healthy" Myth Made Us Sick—and How to Heal with Real Fats .....	56
中文书名:《抗癌“寄生虫”:老药芬苯达唑的新战场》 .....	57
英文书名: Cancer is a Parasite: Kill it With the Safe, Over-the-Counter Antiparasitic Fenbendazole .....	57
中文书名:《围绝经期革命》 .....	59
英文书名: THE PERIMENOPAUSE REVOLUTION.....	59
中文书名:《健身谎言。如何利用筋膜的力量,终生保持无痛和柔软 为什么肌肉不能保护人们免受疼痛之苦?》 .....	61
英文书名: The Fitness Lie. How to Harness the Power of Fasciaand Stay Pain-Free and Supple for Life - Why Muscles Don't Protect Us From Pain .....	61
中文书名:《精神疾病:每个人都需要知道的事》 .....	63
英文书名: MENTAL ILLNESS: What Everyone Needs to Know®.....	63
中文书名:《手术刀下的变革:现代医学的治愈之路》 .....	65
英文书名: Making the Cut: How to Heal Modern Medicine .....	65
中文书名:《长寿智慧:数字时代人类健康的新理念》 .....	66
英文书名: Longevity Intelligence: Pioneering Human Flourishing and Wellbeing in the Digital Age.....	66
中文书名:《健康黑客:重拾健康,过上长寿而充满活力的生活》 .....	67
英文书名: HACK YOURSELF HEALTHY: Reclaim your health to boost your energy, clear your mind and live a long, vibrant life. ....	67
中文书名:《女性的“盆底”健康课:一生的呵护指南》 .....	70
英文书名: Floored: A Woman's Guide to Pelvic Floor Health at Every Age and Stage.....	70
中文书名:《30天抗炎焕新:激活免疫自愈力》 .....	72
英文书名: THE 30-DAY INFLAMMATORY RESET: A Complete Guide to Healing Your Immune System..	72
中文书名:《女性睾酮健康指南:守护健康、从容抗衰、重拾生活愉悦》 .....	73
英文书名: STRONG ENOUGH FOR A MAN, MADE FOR A WOMAN:How Testosterone is Helping Woman Reduce Health Risks, Win the War with Menopause, and Enjoy Sex Again.....	73
中文书名:《心有活力:一位心脏专家教你如何调节自我,保护强健心脏》 .....	75
英文书名: Happy Heart: Why the Heart Is More than Just a Bodily Organ – And How We Can Strengthen It So That It Beats For Us for a Long Time .....	75
中文书名:《顺其自然:权威、实用的母乳喂养指南》 .....	76
英文书名: Go With the Flow: The Definitive, No-Nonsense Guide to Breastfeeding .....	76



中文书名:《“食”在健康》 .....	79
英文书名: EAT YOURSELF HEALTHY .....	79
中文书名:《四周十步降压法: 无需处方药, 四个星期降下血压》 .....	81
英文书名: BLOOD PRESSURE DOWN: The 10-Step Plan to Lower Your Blood Pressure in 4 Weeks--Without Prescription Drugs .....	81
中文书名:《失智症: 预防、理解与温情照护》 .....	83
英文书名: Dementia: Targeted Prevention, Holistic Understanding, Loving Support.....	83
中文书名:《自然长寿之道: 跟随格氏指南, 活到 100 岁》 .....	84
英文书名: AGING NATURALLY!: Fit To 100 With The Grönemeyer Formula .....	84
中文书名:《吃与瘦的物理学: 减重的热力学真相》 .....	87
英文书名: THE THERMODYNAMICS DIET.....	87
中文书名:《产后抑郁治疗指南: 认知行为疗法》 .....	88
英文书名: Postpartum Depression Therapist Guide: A Cognitive-Behavioral Approach to Recovery.....	88
中文书名:《持久力: 打造代谢、肌肉与运动的健康循环》 .....	90
英文书名: DURABLE: Take Control of Your Metabolism, Muscles, and Movement — for Life.....	90
中文书名:《韧带: 致敬维系我们的纽带》 .....	92
英文书名: LIGAMENTS: Appreciating the Bands that Bind Us.....	92
中文书名:《为阳光正名: 颠覆认知的晒太阳科学指南》 .....	93
英文书名: IN DEFENSE OF SUNLIGHT: The Surprising Science of Sun Exposure.....	93
中文书名:《纤维为先: 吃出好肠胃、好身材与超能量》 .....	94
英文书名: FIBER FIRST: The Science-Backed Secret to Weight Loss, Lasting Energy and a Healthy Gut ...	94
中文书名:《孕期健康全书》 .....	95
英文书名: STRONGER THAN EVER.....	95
中文书名:《唾液密码: 口腔微生物组守护全身健康》 .....	96
英文书名: SPIT: How the Secrets of the Oral Microbiome Could Save Your Life.....	96
中文书名:《打败肥胖症》 .....	98
英文书名: Obesity can be defeated .....	98
中文书名:《操控味蕾: 我们为何如此饮食》 .....	99
英文书名: ALL CONSUMING: Why We Eat the Way We Eat Now .....	99
中文书名:《新断食密码: 结肠清洗如何削弱微生物群, 咖啡如何帮助细胞更新》 .....	100
英文书名: The New Fasting Code: How colon cleansing weakens the microbiome, and how coffee supports cell renewal.....	100
中文书名:《免疫系统再思考: 心理与社会因素如何增强健康》 .....	103
英文书名: The Immune System Reconsidered: How Psychological And Social Factors Strengthen Health ..	103
中文书名:《男性健康密码: 终身健康活力指南; 啤酒肚、肌肉流失、中年危机、早衰等男性专属课题》 104	
英文书名: The Health Code for Men: Fit And Vigorous Your Whole Life Long; Everything On Belly Fat, Muscle Degeneration, Midlife Crisis, Libido, Etc.....	104
中文书名:《信息食谱: 吃出你的数字健康》 .....	106
英文书名: THE CONTENT DIET: Get Conscious About Your Digital Nutrition .....	106
中文书名:《终结疼痛: 战胜慢性疼痛的简易革命性方法》 .....	107
英文书名: Stopping Pain: A Simple, Revolutionary Way to Beat Chronic Pain .....	107
中文书名:《脑力全开: 打造终身健康的超级大脑》 .....	108
英文书名: A BRAIN FOR LIFE: How to Keep Your Brain Healthy, Live Longer and Avoid Burnout.....	108
中文书名:《腰线: 身体脂肪的生物学》 .....	110



英文书名: <b>Waisted: The Biology of Body Fat</b> .....	110
中文书名: 《新饮食之战: 体重管理与饮食失调领域为何变得如此对立? 以及我们能为此做些什么?》 ....	111
英文书名: <b>The New Food Fight: How the Weight Management and Eating Disorder Fields Became So Divided and What We Can Do About It</b> .....	111
中文书名: 《长寿指南针》 .....	113
英文书名: <b>The Longevity Compass: A Guide to a Long and Healthy Life</b> .....	113
中文书名: 《在梦的边缘: 睡眠瘫痪症对大脑与自我的启示》 .....	115
英文书名: <b>On the Edge of Dreams: What Sleep Paralysis can Teach Us About our Brains and Ourselves</b> ..	115
中文书名: 《走出隐形病房: 与长新冠和慢性顽疾共生的重生指南》 .....	116
英文书名: <b>Invisible No More: Embracing Your Road to Recovery from Long Covid and Other Complex Chronic Illnesses</b> .....	116
中文书名: 《享乐性进食: 食物愉悦如何影响大脑与行为 (第二版)》 .....	118
英文书名: <b>Hedonic Eating: How the Pleasure of Food Affects Our Brains and Behavior, Second Edition</b> ....	118
中文书名: 《锻炼即良药: 运动如何增强健康、延缓衰老》 .....	119
英文书名: <b>Exercise is Medicine: How Physical Activity Boosts Health and Slows Aging</b> .....	119
中文书名: 《柔韧的智慧: 抗阻拉伸, 重塑身心之力》 .....	121
英文书名: <b>THE GENIUS OF FLEXIBILITY: The Smart Way to Stretch and Strengthen Your Body</b> .....	121
中文书名: 《经期: 子宫轻百科》 .....	124
英文书名: <b>Period.: The Quick Guide to Every Uterus</b> .....	124
中文书名: 《启动!: 成人 ADHD 的行动力觉醒计划》 .....	126
英文书名: <b>Once I Get Started: The Adult Adhd Program For Turning Your Intentions Into Actions</b> .....	126
中文书名: 《梅奥健康指南 (第二版): 体征、症状、诊断与治疗必备百科》 .....	128
英文书名: <b>Mayo Clinic A to Z Health Guide, 2nd edition: What You Need to Know about Signs, Symptoms, Diagnosis and Treatment</b> .....	128
中文书名: 《疯狂帝国: 医者视角下的全球精神健康革命》 .....	129
英文书名: <b>Empire of Madness: A Physician's Case for Reimagining Global Mental Health</b> .....	129
中文书名: 《无监视之境: AI 健康监测时代的关系自主性》 .....	131
英文书名: <b>Live Like Nobody Is Watching: Relational Autonomy in the Age of Artificial Intelligence Health Monitoring</b> .....	131
中文书名: 《全身微生物群: 如何利用身体内外的微生物获得一生健康》 .....	133
英文书名: <b>The Whole-Body Microbiome: How To Harness Microbes—Inside And Out—For Lifelong Health</b> .....	133
中文书名: 《长寿公式: 解码衰老的转折点》 .....	134
英文书名: <b>The Longevity Formula: A Turning Point in Decoding Aging</b> .....	134
中文书名: 《从明天开始逆龄计划: 延长青春健康的终极指南——关于长寿你需要知道的一切》 .....	135
英文书名: <b>Younger – Starting Tomorrow: How To Stay Younger And Healthier For Longer: All You Need To Know About Longevity</b> .....	135
中文书名: 《重置: 四周代谢重启计划, 焕活新生》 .....	136
英文书名: <b>The Reset: Four Weeks To Transform Your Metabolism And Feel Better Than Ever</b> .....	136
中文书名: 《主动抗衰: 激发自愈力·提升生命能量·进入绝佳状态》 .....	137
英文书名: <b>Actively Rejuvenating: Activate Self-Healing, Increase Energy Levels, Feel Fantastic</b> .....	137
中文书名: 《藻油革命: 用源自海洋的纯素灵药抗击疾病、促进大脑发育、维护心理健康》 .....	138
英文书名: <b>THE ALGAE OIL REVOLUTION: Fight Disease and Promote Brain Development and Mental Health With the Vegan Elixir From the Sea</b> .....	138



中文书名:《长寿指南:如何延缓、阻止并逆转衰老——别因蠢事丢掉性命》 .....	140
英文书名: Longevity Guidebook: How to Slow, Stop, and Reverse Aging — and NOT Die from Something Stupid .....	140
中文书名:《关于男性的一切》 .....	142
英文书名: ALL ABOUT MEN.....	142
中文书名:《清脑八法:思维焕新指南》 .....	144
英文书名: 8 Ways to Declutter Your Brain.....	144
中文书名:《厕所决定健康》 .....	145
英文书名: THE BIG NECESSITY .....	145
中文书名:《肠鸣咕噜:一部关于消化、文化与健康的另类史》 .....	147
英文书名: Rumbles: A Curious History of the Gut .....	147
中文书名:《舌头背后的故事》 .....	149
英文书名: YOUR TONGUE: AN INSIDE STORY .....	149
中文书名:《重建身体信任》 .....	150
英文书名: RECLAIMING BODY TRUST.....	150
中文书名:《自然地管理你的更年期》 .....	153
英文书名: MANAGE YOUR MENOPAUSE NATURALLY .....	153
中文书名:《绿色之心,与健康同行:如何在被污染的世界中保护自己,家人和地球的健康》 .....	155
英文书名: Living With A Green Heart: How to Keep Your Body, Your Home, and the Planet Healthy in a Toxic World .....	155
中文书名:《环境医学:气候变化对人类健康的影响》 .....	156
英文书名: ENVIROMEDICS: The Impact of Climate Change on Human Health .....	156
中文书名:《肠道健康的 77 个小窍门:强化和保护我们的超级器官》 .....	159
英文书名: 77 Tips for a Healthy Intestinal Tract: Strengthening And Protecting Our Super-Organ .....	159
中文书名:《休息好,精神好!心理与良好睡眠的关系》 .....	160
英文书名: Well Rested and Mentally Sharp!: How the psyche and a good night's sleep are associated.....	160
中文书名:《老年人力量训练圣经》 .....	161
英文书名: The Strength Training Bible For Seniors: The Ultimate Fitness Guide for the Rest of Your Life. 161	
中文书名:《她菌时代:解密阴道微生物组,重塑女性健康》 .....	162
英文书名: The Vagina Revolution: How Understanding Your Vaginal Microbiome Can Change Your Life . 162	
中文书名:《全面霉菌排毒手册:从身体到居家的全面清除计划》 .....	165
英文书名: The Complete Mold Detox: The Definitive Guide to Healing Your Body from Mold Illness and Mycotoxins.....	165
中文书名:《告诉我你怎样吃》 .....	166
英文书名: Tell Me How You Eat.....	166
中文书名:《12 周,带你重获健康之力》 .....	168
英文书名: RECLAIM POWER OF YOUR HEALTH IN 12 WEEKS .....	168
中文书名:《梅奥诊所睡眠指南:摆脱失眠、睡眠呼吸暂停及其他睡眠障碍》 .....	169
英文书名: Mayo Clinic Guide To Better Sleep: Find Relief from Insomnia, Sleep Apnea and Other Sleep Disorders.....	169
中文书名:《食物就是药物:治愈身体,滋养心灵,改造食物体系》 .....	172
英文书名: Food Is Medicine: Healing Our Bodies, Nourishing Our Minds, and Revamping Our Food System .....	172
中文书名:《自闭症成年人的生活指南》 .....	174



英文书名: AUTISM FOR ADULTS: An Approachable Guide to Living Excellently on the Spectrum .....	174
中文书名:《创伤与身体: 从内而愈的营养疗愈指南》 .....	176
英文书名: This Is Your Body on Trauma: Healing from Within--Nourishing Your Body and Mind on the Path to Trauma Recovery.....	176
中文书名:《重新构想医疗保健: 人工智能、创新和医疗保健的未来》 .....	177
英文书名: REIMAGINING HEALTHCARE: AI, Innovation and the Future of Healthcare .....	177
中文书名:《防止老年痴呆症: 健康生活指导——简单的预防和及时的治疗》 .....	178
英文书名: The Formula to Stop Alzheimer's: Instructions for a healthy life – Simple prevention and timely healing.....	178
中文书名:《医嘱: 更长寿、更美好生活的简短指南》 .....	179
英文书名: Doctor'S Orders: A Short Guide To A Longer, Better Life.....	179
中文书名:《衰老还是阿尔茨海默氏症? 医生关于记忆力减退、认知能力下降和痴呆症的个人指南》 .....	180
英文书名: Aging or Alzheimer's? A Doctor's Personal Guide to Memory Loss, Cognitive Decline, and Dementia.....	180
中文书名:《护理中的尊严: 医学的人性面》 .....	182
英文书名: DIGNITY IN CARE: The Human Side of Medicine .....	182
中文书名:《直觉饮食, 健康美好: 适用于高血压、胰岛素抵抗、2型糖尿病、多囊卵巢综合征、过敏等病症的直觉营养法》 .....	184
英文书名: Eat Intuitively, Become Healthier, Live Better: Intuitive Nutrition For High-Blood Pressure, Insulin Resistance, Diabetes Type 2, Pcos, Allergies, And More .....	184
中文书名:《基因开关: 激活优良基因, 预防治愈疾病, 实现健康长寿: 表观遗传学秘作》 .....	185
英文书名: The Gene Trick: Switching On Good Genes, Preventing And Healing Illnesses, Living Long And Healthily; The Secret Book Of Epigenetics.....	185
中文书名:《看不见的多动症: 女性多动症患者的真实情绪与生活管理》 .....	186
英文书名: INVISIBLE ADHD: Proven Mood and Life Management for Women with ADHD.....	186
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》 .....	188
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.....	188
中文书名:《玻璃之身: 疑病症的文化史》 .....	189
英文书名: A BODY MADE OF GLASS: A Cultural History of Hypochondria.....	189
中文书名:《大脑宇宙: 学会优化你的六个大脑以延年益寿》 .....	191
英文书名: THE BRAINVERSE: Learn to Optimise Your Six Brains for Longevity.....	191
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》 .....	192
英文书名: 100 is the New 30: How Playing the Symphony of Longevity will Enable us to Live Young for a Lifetime.....	192
中文书名:《蓝色地带之长寿秘诀: 向地球最健康地区学习》 .....	194
英文书名: The Blue Zones Secrets for Living Longer: Lessons From the Healthiest Places on Earth .....	194
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》 .....	195
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.....	195
中文书名:《身体密码: 解锁身体自愈能力》 .....	196
英文书名: THE BODY CODE: Unlocking Your Body's Ability to Heal Itself.....	196
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》 .....	198
英文书名: Upgrade Your Vagus Nerve: Control Inflammation, Boost Immune Response, And Improve Heart	



Rate Variability With New Science-Backed Therapies .....	198
中文书名:《摆脱“压力肚”:为什么压力让人发胖?》 .....	199
英文书名: Get Rid of the Stress Belly: why stress makes us fat and what we can do about it.....	199
中文书名:《完全康复:揭开痛苦沮丧之谜》 .....	200
英文书名: TOTAL RECOVERY: Solving the Mystery of Chronic Pain and Depression .....	200
中文书名:《移植希望》 .....	201
英文书名: ENGINEERING HOPE.....	201
中文书名:《更年期的力量:如何利用更年期重塑自我》 .....	202
英文书名: The Power of Menopause How to make Use Of Menopause To Reinvent Ourselves.....	202
中文书名:《什么能真正滋养我们:通过用心饮食实现健康、幸福与内心和谐》 .....	203
英文书名: What Truly Nourishes Us: Achieving health, well-being, and inner harmony through mindful eating .....	203
中文书名:《有人落水了!:老年男性医疗救助指南》 .....	204
英文书名: Man Overboard!: A Medical Lifeline for the Aging Male.....	204
中文书名:《性别细胞:克服女性医疗中偏见与歧视的斗争》 .....	207
英文书名: Sex Cells: The Fight to Overcome Bias and Discrimination in Women’s Healthcare.....	207
中文书名:《我们为何酗酒:社会、科学以及解决方案》 .....	209
英文书名: Why We Drink Too Much: Society, Science, Solution .....	209
中文书名:《漫步疗法》 .....	210
英文书名: The Walking Cure .....	210
欢迎关注安德鲁北京书讯发布平台 .....	213



中文书名：《激活代谢力：练出易瘦强体质》

英文书名：THE METABOLISM FIX: Restore Your Body's Ability to Build Muscle & Lose Fat Fast

作者：JJ Virgin

出版社：S&S/Gallery

代理公司：ANA/Jessica

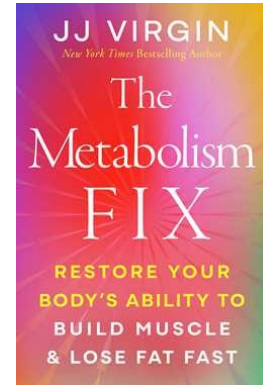
页数：240 页

出版时间：2026 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：

对于那些曾减重但随后又反弹的女性来说，《激活代谢力》是您实现真正身体自由的途径。这套突破性的先练肌肉的计划将指导您如何塑造精瘦肌肉、提升新陈代谢、平衡中年激素，并最终燃烧顽固脂肪，让您在任何年龄都能感到强壮、充满活力和自信——而无需节食或过度限制饮食。

在减重、保持最佳体型以及提升自身健康和活力方面，我们一直追求着错误的目标。体重秤上的数字无法衡量健康、活力或长寿——肌肉量才是关键指标。长期节食会消耗掉宝贵的肌肉，降低新陈代谢，加速衰老，并使体重增加变得更容易，而减肥则变得更加困难。这就是过去的做法。

《激活代谢力》是新的方式。

与其通过节食和意志力来缩小身体尺寸，不如通过力量来重建新陈代谢。当你将注意力从减肥转向增强肌肉时，你就能重新启动脂肪燃烧过程，恢复精力，促进健康荷尔蒙的分泌，最终摆脱节食带来的困扰——并且永远不再受其影响。

当你学会策略地为身体提供营养并进行训练——摄入适量的蛋白质、富含纤维的碳水化合物（这些有助于维护肠道微生物群），以及进行抗阻训练（这种训练能挑战并保持肌肉的紧实度）——你不仅会改变自己的外在形象，还会改变自身的衰老状况。要优先注重肌肉的锻炼并修复新陈代谢，增强力量和韧性，提升自信，并塑造一个对你有利而非不利的身体形态。

肌肉是调节新陈代谢的关键。

无论您是想减掉顽固的脂肪、提升精力、平衡中年时期的荷尔蒙水平，还是您已经身材苗条但缺乏肌肉线条和新陈代谢能力，这本书都将为您提供详尽的指导方案。书中包含了经过验证的先增肌再补充营养的饮食与力量训练计划、适合各种健身水平的简单锻炼方法，以及数十种旨在帮助您塑造紧实肌肉、燃烧脂肪并促进健康衰老的食谱、饮食计划和辅助工具。



这并非又一种节食方法。这是一种全新的身体运作系统——它能帮助你增强体质、加快新陈代谢，并让你步入迄今为止最强大、最充满活力的时期。

肌肉的力量能改变一切。而从今天起，它也将改变你。

### 作者简介：

**詹·维珍 (JJ Virgin)** 是一位著名的主题演讲者、拥有三本专业认证营养学著作的专家、健身名人堂成员，以及四次荣获《纽约时报》(*New York Times*) 畅销书奖的作家。詹曾出现在《菲尔博士》(*Dr. Phil*)、《今日秀》(*Today show*)、《奥兹医生》(*Dr. Oz*) 和《瑞秋·雷》(*Rachael Ray*) 的节目中，还与特拉克频道的“怪咖食客”节目共同主持过节目，并主持过两档公共广播公司的特别节目。詹是 A4M“盈利实践蓝图”项目的负责人，是托尼·罗宾斯(Tony Robbins) 的营养与健身演讲嘉宾，也是林多拉代谢健康与健康的首席代谢健康官。她经常向超过 10,000 人的听众发表演讲，并与诸如塞思·戈丁(Seth Godin)、加里·维纳查克(Gary Vaynerchuk) 和马克·海曼(Mark Hyman) 博士等知名人士同台交流。作为“健康业务增长联盟”(原名“思维共享”) 的创始人，她领导着最具影响力的健康企业家社群，帮助从业者扩大业务规模并提升影响力。她的“肌肉改变一切”的理念鼓励人们摆脱过时的减肥观念，积极面对衰老。

### 全书目录：

#### 第一部分：点燃

引言：为什么肌肉是你新陈代谢的秘密武器

第一章——你的新陈代谢改造从这里开始

第二章——新陈代谢评估：了解你的实际状况

#### 第二部分：燃料

第三章——蛋白质力量之举：切换燃脂开关

第四章——更明智地摄取能量而非更剧烈地运动：掌握碳水化合物与脂肪

第五章——如何制定适用于现实生活中的能量计划

#### 第三部分：运动

第六章——运动是新陈代谢的激活者

第七章——强壮=瘦：为何力量训练能促成减脂

第八章——如何制定一个在现实生活中有效的运动计划

#### 第四部分：恢复

第九章——睡眠开关：通过休息来提升新陈代谢

#### 第五部分：进化

第十章——进步并非线性：如何应对停滞、偏离轨道以及生活中的各种挑战

第十一章——代谢适应力：一生的成果

#### 第六部分：滋养

第十二章——高能量早餐：激活你的引擎

第十三章——富含蛋白质的餐盘：增肌的餐食

第十四章——代谢伙伴：汤、沙拉与更明智的碳水化合物

第十五章——无负罪的放纵：不会破坏燃脂效果的零食

第十六章——为你量身定制的燃脂餐谱

致谢



参考文献  
资源

\*\*\*\*\*

中文书名：《你的身体在呼救：如何读懂你的身体信号，守护身心健康》

英文书名：OUR BODY'S VOICE

作者：Ingo Froböse

德文书名：Die Stimme unseres Körpers

出版社：Ullstein

代理公司：ANA/Brady

页数：304 页

出版时间：2026 年 1 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：波兰

德国亚马逊畅销书榜排名（2026.05）：

#78 in Popular Science (Books)

#165 in Nature

#3,641 in Home & Garden (Books)



内容简介：

一本书教你读懂自己身体向你发出的信号。

在被身边各种压力搞得身心俱疲的当下，本书为我们搭起读懂自身身体的桥梁。从最直观的疼痛信号开始，它带读者分清压力性疼痛与慢性疼痛的边界，深挖本能反射背后潜藏的无意识自我保护机制，教会我们及时识别倦怠、精神过载的早期危险讯号。不止是尖锐的疼痛警报，紧绷与松弛、疲惫与活力、焦躁与舒缓这些极易被忽略的细微体感，都是身体暗藏的健康暗语。

德国权威运动科学家、健康科普畅销书作家英戈·弗罗伯泽博士，依托多年科研积淀与政府健康顾问经验，带你了解各类身体信号的来源、深层含义，解读其背后暗藏的隐患。我们常常忽略或误读身体的求救声音，而这本书教会我们科学地倾听身体的诉求，读懂疼痛的警示，保持在快节奏现代生活中的健康。

#### 【卖点】

• **权威作者，专业公信力强：**英戈·弗罗伯泽博士教授是国际知名健身专家、畅销书作家。他以预防性健康理念著称，重点研究生活方式选择，尤其是饮食与运动如何从短期和长期层面影响我们的身心健康。除主持多家大型健康机构工作外，他还担任德国政府健康预防事务顾问。他的两本前作 *Muskeln - die Gesundheitsmacher* 与 *Der Stoffwechsel-Kompass* 的简体中文版权均已授权。



· **聚焦当代人群刚需痛点：**直击普遍困扰现代人的压力性疼痛、精神压力等问题，破解大众分不清身心疼痛、忽视身体预警信号、误读身体感受的日常难题。

\*\*\*

我们应如何区分压力性疼痛和慢性疼痛？人体本能反应背后隐藏着什么样的无意识的自我保护机制？我们又该如何及时识别身体筋疲力竭和精神过载？

我们的身体会传递出诸多信号，但是在日常生活中。我们往往对此疏于察觉，或者误解这些信号。最清晰且最不容错过的身体信号是疼痛，它如同警报，提醒我们身体可能面临更深层次的损伤。因此，疼痛是身体为实现自我保护而产生的强烈反应。

但是我们也可以捕捉身体发出的更为细微的信号：例如紧张或放松，松弛或焦虑，疲惫或精力充沛。畅销书作家、运动科学家英戈·弗罗伯泽教授博士（Prof. Dr. Ingo Froböse），在他的新书中，向我们讲述：这些不同的身体信号意味着什么？它们从何而来？它们又反映了身体向我们传达的什么信息？

这是一本帮助我们达成身心内外平衡，践行健康生活的重要指南。

#### 作者简介：



**英戈·弗罗伯泽 (Ingo Froböse)**，在科隆德国体育大学（German Sport University）获得博士学位。他负责主管“运动与锻炼促进健康中心”以及“运动疗法与运动导向预防和康复研究所”。同时，他还担任德国政府的预防问题专家顾问，并为多家健康保险公司提供预防保健方面的科学咨询。他定期撰写关于健康、运动和营养主题的书籍，其中多部已成为畅销书。

\*\*\*\*\*

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：John Murray ONE

代理公司：PFD/ANA/Jessica

页数：368 页

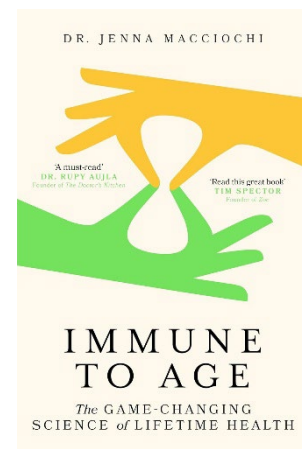
出版时间：2025 年 7 月

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：中国台湾、英国、荷兰、日本





**Best Sellers Rank:**

**51 in Aging**

**83 in Popular Medicine**

**157 in Medicine & Nursing**

**内容简介:**

### 用免疫学新知打造更长寿，更健康的生活

在当今健康与长寿领域飞速发展的背景下，我们对人类潜能的认知正在发生深刻变革。我们的寿命越来越长，获取个性化信息的渠道也前所未有地丰富，但很少有人真正理解决定我们整体健康的关键过程。

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，从大脑到脚趾，精密地遍布我们全身，掌控着从新陈代谢到大脑健康的一切，是决定我们寿命，更重要的是，决定我们健康寿命的唯一最重要因素。

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，帮助他们重新掌控自己的健康，确保每一年都过得充实美好。

**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*）。

**媒体评价:**

“詹娜·玛乔奇博士是值得信赖的免疫学专家，《增龄免疫》是所有希望在生命每个阶段优化健康的人的必读之作。作为一位母亲和营养师，我非常高兴看到这样一本实用且富有洞察力的指南，它适用于所有人，从我的年幼孩子到我 70 多岁的父母。这本书优美地解释了我们的免疫系统如何随时间变化，并提供了切实可行的步骤，在生命的每个季节为它提供支持。这种季节性的方法让科学变得格外亲切且鼓舞人心。”

——妮古拉·勒德拉姆 - 雷恩（Nichola Ludlam-Raine），《如何不吃超加工食品》（*How Not to Eat Ultra-Processed*）作者



“所有希望增强免疫健康、在生命每个阶段都活得精彩的人的必读之作。”

——鲁皮·奥吉拉博士 (Dr Rupy Aujla)

“詹娜能够将复杂的科学转化为通俗易懂、切实可行的建议，这使她成为免疫系统与健康这一复杂领域最优秀的传播者。她分享了新颖的见解和易于实施的改变，这些改变能够真正为我们的健康和福祉带来巨大的不同。”

——费代丽卡·阿马蒂博士 (Dr. Federica Amati)

“这是一本精彩的书，让我们真正了解了整个生命周期中免疫力的复杂性。谢谢你，詹娜，写出了这样一本内容丰富的书。”

——里安农·兰伯特 (Rhiannon Lambert)，英国顶尖营养师、Rhitrition 诊所创始人

“与季节相连，真正与自己保持联结，这一定是人类最重要的事情之一，但遗憾的是，我们很多人大部分时间都忽略了这一点。我喜欢书中那些实用的提醒和有科学依据的证据，告诉我们如何通过免疫系统合作，让它在未来的岁月里更好地照顾我们。”

——梅利莎·赫姆斯利 (Melissa Hemsley)，《真正的健康》(Real Healthy) 作者

## 书籍目录:

### 引言

植根于时间：四季生活

根源：免疫系统——衰老的隐藏英雄

什么是衰老，我们能逆转它吗？

揭开你免疫系统的层层面纱

### 第一季：落叶——冬季岁月

炎症性衰老：被围攻的风景

衰老的细胞指纹

免疫记忆：祝福与诅咒

心灵的守护者

### 第二季：转折点——秋季岁月

肠道的季节：中年时期的微生物群

真正的中年危机是什么？

落叶与上升的挑战

变革的时刻

### 第三季：盛开——夏季岁月

建设和盛开：双刃剑

夏季岁月中自身免疫的静默危机

青春的静默悖论

肥沃的土壤：生育的盟友还是对手？

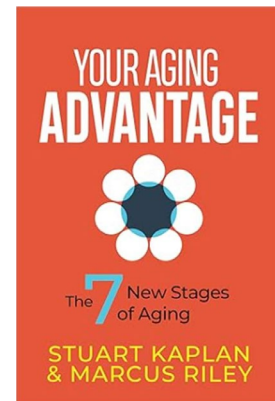


第四季：新芽——春季岁月  
免疫的黎明：塑造最初的 1000 天  
构建免疫健康的微生物基础  
看不见的流行病：微生物与过敏  
对衰老免疫：被遗忘的基础  
按季节审视生活

致谢  
注释和来源  
索引

\*\*\*\*\*

中文书名：《银发优势：人生新阶段的 7 种成长范式》  
英文书名：Your Aging Advantage: The 7 New Stages of Aging  
作者：Stuart Kaplan, Marcus Riley  
出版社：Morgan James Publishing  
代理公司：Waterside/ANA/Jessica  
页数：220 页  
出版时间：2026 年 7 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:**  
**#910 in Aging Parents (Books)**  
**#984 in Aging & Longevity (Books)**

#### 内容简介：

重新审视年龄。重新定义未来。

社会一直教导人们将衰老视为一种逐渐衰退的过程，但倘若衰老实际上是一段由人们的生活方式、思维方式和选择所塑造的动态且灵活的旅程，那又会是怎样的情形呢？

在《银发优势》一书中，两位在健康与衰老领域享有盛誉的专家介绍了解人生各个阶段的新方法——其中包括极具影响力的“闪烁阶段”，在这个阶段，一个人的“感觉年龄”可能会向前或向后变化。无论是规划自己的未来篇章，还是为年长的亲人提供支持，这本关于衰老的深刻指南帮助人们摆脱陈旧的观念束缚，拥抱真正可能实现的一切。

通过“老龄化优势计划”——一份实用的、循序渐进的路线图——人们将学会如何掌控自己的未来，设计出充满激情和目标的人生，并在每一个十年里都蓬勃发展。书中充满了真实的故事、实用的工具以及基于科学和亲身经验的见解，而《银发优势》不仅仅是一本关于变老的书。它更是一次关于如何更好地成长的呼吁。



作者简介:

**斯图尔特·卡普兰 (Stuart Kaplan)** (1932 年 4 月 1 日 - 2021 年 2 月 9 日) 是一位美国学者、出版商, 也是现代塔罗牌复兴运动的重要人物。他曾长期担任美国游戏系统公司的总裁, 该公司负责在全球范围内推广瑞德·韦特塔罗牌。

卡普兰在将塔罗牌从一种新奇事物提升为值得深入研究的学科方面发挥了历史性的作用。他的主要作品包括《娱乐与占卜用塔罗牌》(*Tarot Cards for Fun and Fortune Telling*) (该书历经 20 个版本, 销量超过 70 万册), 以及规模宏大的四卷本《塔罗百科全书》(*The Encyclopedia of Tarot*) (这是塔罗历史与研究领域的重要著作)。他还著有《塔罗经典》(*Tarot Classic*) 和《帕梅拉·科尔曼·史密斯: 未公开的故事》(*Pamela Colman Smith: The Untold Story*), 后者探讨了瑞德·韦特牌套画插画师的生平与艺术成就。

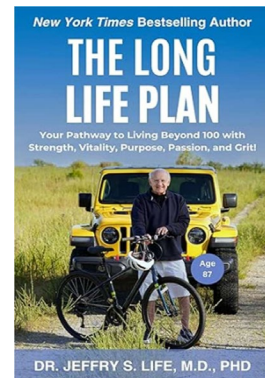
**马库斯·莱利 (Marcus Riley)** 是一位英国作家、研究者和编辑, 以其关于《星际迷航》(Star Trek universe) 的权威性参考著作而闻名。他专长于《星际迷航》宇宙的技术设计、传说以及幕后细节方面的内容。

他因与本·罗宾逊 (Ben Robinson) 共同编写《USS 企业号船员工作手册》(*USS Enterprise Owners' Workshop Manual*) 而广受认可, 该书深入探讨了“企业号”这艘星际飞船的设计与历史。里利还为官方的《星际迷航》出版物做出了大量贡献, 包括《星际迷航事实档案》(*Star Trek Fact Files*)、《星际迷航: 官方星际飞船收藏》(*Star Trek: The Official Starships Collection*) 以及《星际迷航: 杂志》(*Star Trek: The Magazine*)。

他的作品因其准确性、详尽的研究以及对细节的关注而备受赞誉, 这使他在《星际迷航》飞船、技术以及虚构宇宙方面成为了备受尊敬的权威人士。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《长寿计划》  
英文书名: **The Long Life Plan**  
作者: **Jeffry S. Life**  
出版社: **Morgan James Publishing**  
代理公司: **Waterside/ANA/Jessica**  
页数: **250 页**  
出版时间: **2026 年 6 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:

对于永生的追求已经让人类为之痴迷了数个世纪。

如果永生是不可能的, 那么一个人能活多久呢? 一个人能否在八十多岁、九十多岁, 甚至超过一百岁的时候依然精力充沛、充满活力、有目标、有激情、坚韧不拔地活下去呢?



杰弗里·S·莱夫 (Jeffrey S. Life) 博士 (医学博士、哲学博士)，一位《纽约时报》(*New York Times*) 畅销书作家，多年来一直致力于研究这些问题，并且他发现答案其实就在眼前。

年仅八十七岁的“生命博士”仍全职从事医疗工作，每天坚持锻炼，而且如今的他比几十年前更加精力充沛。

在《长寿计划》一书中，生命博士揭示了他所制定的简单且基于科学原理的计划，该计划旨在克服影响健康、活力和长寿的最常见障碍。

这是他一直遵循同样的计划，以保持比同龄人更健康、更高效的状态，甚至比那些年龄只有他一半的人还要出色。

《长寿计划》适合各个年龄段和不同背景的人群阅读，它提供了切实可行的方法，帮助人们过上更长久、更充满活力的生活，无论经济状况如何紧张或预算多么有限。

问题不在于生命的长度能有多长，而在于生命能被如何充实地度过。

#### 作者简介：

**杰弗里·S·莱夫 (Jeffrey S. Life)**，医学博士，哲学博士。他是一位美国家庭医生、抗衰老医学先驱、健身爱好者以及畅销书作者。

他于 1938 年 7 月出生，毕业于爱荷华大学获得医学博士学位，并在密歇根大学获得环境毒理学博士学位。他还是美国家庭医师学会会员 (FAAFP)，并担任拉斯维加斯“健康老龄化生活中心”的医疗主任。

59 岁时，利夫医生体重超标、精力不足、身体状况不佳。60 岁以后，他通过严格的饮食控制、锻炼以及激素调节来改善自己的身体状况和健康状况。到了 70 出头的时候，他拥有了健硕的体格和良好的体能，引起了国际关注。2012 年，《男士健身》(*Men's Fitness*) 杂志将他评为“全球 25 位最健壮的男性”之一。

他是《纽约时报》(*New York Times*) 畅销书《人生规划》(*The Life Plan*) (2011 年出版) 的作者，该书还有续作《掌控人生规划》(*Mastering the Life Plan*) (2013 年出版) 和《人生规划饮食法》(*The Life Plan Diet*) (2014 年出版)。他的著作主要围绕男性健康、健身、营养和健康老龄化展开，激励人们在任何年龄都能保持身体活力。



\*\*\*\*\*

中文书名：《吃出清晰大脑：提升专注力、改善情绪、保护记忆力的科学饮食方案》

英文书名：THE MENTAL CLARITY DIET: Sharpen Your Focus, Lift Your Mood, and Protect Your Memory with Food

作者：Uma Naidoo

出版社：Penguin/Avery

代理公司：ANA/Jessica

页数：336 页

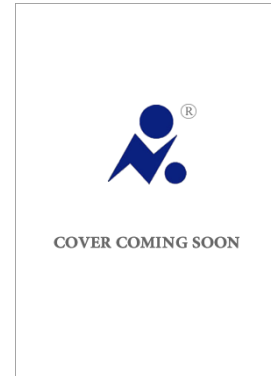
出版时间：2027 年 3 月

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：英联邦、德国、罗马尼亚



内容简介：

这是一本颠覆认知的指南，由畅销书作家、营养精神病学家乌玛·奈杜博士（Dr. Uma Naidoo）撰写，教你通过饮食提升思维敏锐度、改善脑雾、提振情绪、对抗疲劳并保护记忆力。

人们通常认为大脑清晰是一个心理问题，可以靠自律或再喝一杯咖啡来解决。但大脑是一个器官，受免疫细胞、代谢需求和激素波动的调控。当这些系统不堪重负时，你的认知健康就会受损。

在《吃出清晰大脑》中，哈佛培养的营养精神病学家乌玛·奈杜博士凭借多年临床经验提出了一个充满希望的观点：许多我们习以为常的症状——脑雾、注意力不集中、情绪低落、职业倦怠和记忆力减退——其实是免疫和代谢压力的信号。大脑就像一扇四格窗，依赖平衡的免疫力、稳定的新陈代谢、健康的神经递质和调节良好的激素来保持清晰和韧性。好消息是——你可以通过饮食来支持这每一个系统。

在《吃出清晰大脑》中，你将发现：

- 身体相互关联的系统如何塑造专注力、情绪和记忆力
- 为什么代谢弹性是管理压力与焦虑、对抗疲劳和保护记忆力的关键
- 蘑菇、浆果、三文鱼和芦笋等食物如何恢复大脑清晰度
- 你今天就能实施的简单、可持续的饮食改变

本书包含 30 多个美味的健脑食谱，以及降低炎症、滋养大脑的实用策略，为你提供了一条基于科学的路线图，助你获得更敏锐的思维和持久的认知活力。



## 卖点:

- **畅销书作家，战绩斐然：**奈杜博士的处女作《饮食大脑》(This Is Your Brain on Food) 销量已超过 20 万册，并登上《今日美国》(USA Today) 畅销书榜。
- **快速发展领域的领军人物：**奈杜博士被公认为营养精神病学领域的顶尖权威。作为一名精神病学家、营养学家和受过专业训练的厨师，她设计了哈佛大学首个获得继续医学教育 (CME) 认证的营养与精神病学交叉学科项目。
- **科学驱动，附带食谱：**本书包含 30 多个美味的健脑餐食食谱，奈杜博士以全新的方式将她的临床见解和烹饪背景应用于这一领域。
- **精通媒体，人脉广泛：**奈杜博士的研究成果曾被《纽约时报》(New York Times)、《华尔街日报》(Wall Street Journal)、Fast Company、《今日秀》(Today Show)、Live with Kelly & Ryan、美国广播公司 (ABC) 等媒体报道。她与大脑健康和功能医学领域的领军人物联系紧密，包括马克·海曼 (Mark Hyman)、丹尼尔·阿门 (Daniel Amen) 和大卫·珀尔马特 (David Perlmutter)。她在社交媒体上拥有约 20 万粉丝，通讯订阅用户超过 4 万人。

## 作者简介:



**乌玛·奈杜 (Uma Naidoo, MD)** 是哈佛大学认证的营养精神科医生、职业大厨及营养生物学家。她创立并主持了美国第一家设立在医院中的“营养精神病学服务中心”，同时担任马萨诸塞总医院 (MGH) 营养与生活方式精神病学主任、MGH 学院营养精神病学主任，并在哈佛医学院任教。她的畅销书包括《饮食大脑：食物如何影响心理健康》(This Is Your Brain on Food) 与《用饮食安抚你的心灵》(Calm Your Mind with Food)。

## 全书目录:

### 引言

### 第一部分 大脑清晰的四格窗

第一章 穿透迷雾的窗口

第二章 新陈代谢

第三章 免疫力

第四章 神经递质平衡

第五章 激素健康

### 第二部分 韧性大脑的四大基石

第六章 压力

第七章 情绪

第八章 疲劳

第九章 认知衰退



### 第三部分 构建大脑清晰饮食法

第十章 营养与补充剂

第十一章 饮食之外

第十二章 四周 PANE 方案

第十三章 健脑食谱

致谢

注释

索引

\*\*\*\*\*

中文书名：《失传草药疗法：植物的疗愈力量》

英文书名：THE LOST BOOK OF HERBAL REMEDIES: The Healing Power of Plant Medicine

作者：Nicole Apelian & Claude Davis

出版社：Global Brother Srl

代理公司：UTA/ANA/Jessica

页数：318 页

出版时间：2026 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

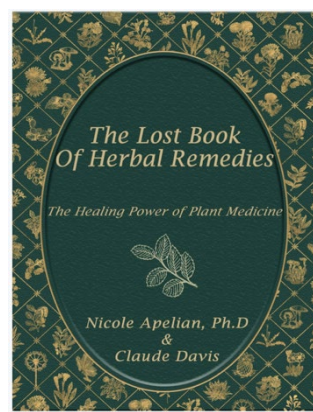
类型：保健

版权已授：英国、德国、法国、意大利、西班牙

**Best Sellers Rank:**

**#4 in Health, Mind & Body Reference**

**#36 in Textbooks (Special Features Stores)**



内容简介：

《失传草药疗法》在亚马逊上已收获超过 23,000 条评论，评分高达 4.7 分。

这本别具特色的植物药书籍由妮可·阿佩利安博士（Dr. Nicole Apelian）与克劳德·戴维斯（Claude Davis）合著。阿佩利安博士是一位草药学家，拥有二十余年与植物打交道的经验；戴维斯则是美国西部历史专家，长期关注那些曾帮助前人延续生命的失传草药疗法与自然医学传统。

在这本自然疗法书中，你将看到：

- 全书 304 页全彩内容，介绍 800 多种植物及其相关疗法，可用于应对大多数常见病症。
- 每种植物均配有多张高质量彩色图片，并标明其生长地点及详细识别说明，在野外采集可作为图鉴使用。
- 采用双索引设计，查阅方便：既可按植物名称检索，也可直接按具体症状或问题查找。
- 学习如何利用一种后院常见杂草制作具有强效舒缓作用的提取物。这种植物可直接作用



于中枢神经系统，有助于缓解疼痛与不适。（第 145 页）

- 了解阿佩利安博士在自己罹患多发性硬化症（MS）后，为多种自身免疫性疾病推荐的一套自然调理方案。（第 43 页）
- 其他丰富内容。

这本自然家庭疗法书既适合已经熟悉植物作用的人，也适合希望进一步了解植物疗愈力量、并渴望寻找其他方式帮助自己或家人的初学者。书中许多有效配方，已被我们的先辈沿用了数百年；另一些则来自妮可博士长期运用草药疗法进行自然疗愈的丰富实践经验。

《失传草药疗法》所记录的这些失落知识，并不追随主流思路，也不止步于处理表面症状；相反，它更强调找出问题根源，并借助植物药的力量，增强身体自我修复的天然能力。

### 作者简介：



**妮可·阿佩利安 (Nicole Apelian, Ph.D.)** 是一位草药学家、作家、荒野技能导师、影视生存顾问、电视出镜人物、人类学家和生物学家。她曾多年与喀拉哈里沙漠 (Kalahari Desert) 的桑人 (San Bushmen) 共同生活于自然之中。桑人是至今仍以狩猎采集方式生活的少数原住民族之一。

2000 年，突如其来的多发性硬化症 (multiple sclerosis, MS) 确诊，促使妮可将自己的研究转向个人健康管理。她由此专注于一种健康生活策略，包括深度亲近自然以及常怀感恩心态。通过调整生活方式、认识身心之间深刻的联结，并亲自制作和使用草药疗法，妮可从卧床不起到重新充满生命力，从艰难维持生存走向生机勃勃的生活。

她通过自己的整体健康方案，已帮助成千上万人以自然方式进行自我调理，也教会了人们药用真菌的使用。2015 年，她成为美国历史频道 (History Channel) 热门真人秀《孤身求生》(Alone) 最早入选的女性参赛者之一。尽管身患多发性硬化症，她仍仅凭一把猎刀，以及在温哥华岛偏远地区找到的野生食物和天然药材，独自生存了整整 57 天。

你还可以通过妮可·阿佩利安的个人网站，进一步了解她针对多发性硬化症的日常调养方式，以及她的线上草药药房。



**克劳德·戴维斯 (Claude Davis)** 无论以什么标准来看，都是一个颇为传统的人。他对旧日时光深深着迷——在他看来，那是一个人们更有智慧、更健康、也更加独立的时代。

他始终相信“言行一致”，因此亲手建造了一座原木小屋，并与妻子和两个孩子住在其中。在户外明火烹饪、自己缝制衣物、储存自制罐头食品，都是他热衷的生活方式。他相信，祖辈传下来的经验与教诲，足以帮助我们应对人生中的各种处境。毕竟，对 150 年前的人来说，所谓“危机”，其实就是日常生活本身：没有电，没有电脑，没有互联网，目之所及也没有超市或药房。而他们依然挺了过来，并最终战胜了生活中的挑战；否则，也就不会有今天的我们。在克劳德看来，正是那样的生活方式奠定了现代美国的基础，也让年轻人从脆弱稚嫩变得坚韧成熟，能够面对生活抛来的任何挑战。



## 目录:

免责声明  
目录  
前言——关于作者  
药用草本参考指南  
如何从植物中获取疗愈力量  
庭院植物  
森林、灌丛与林地植物  
树木与灌木  
蘑菇与地衣  
喜水植物  
家庭疗法  
附录

\*\*\*\*\*

中文书名:《癌前: 阻断癌症的终极竞赛》

英文书名: **PRECANCER: The Race to Stop Cancer Before It Starts**

作者: **Sarah Blagden**

出版社: **PRH UK/Penguin General**

代理公司: **ANA/Jessica**

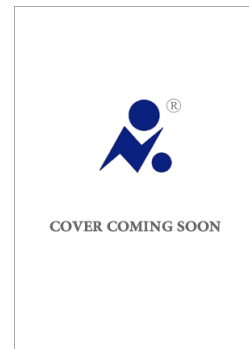
页数: **320 页**

出版时间: **2027 年 9 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **大纲**

类型: **保健**



## 内容简介:

“假设我告诉你，如果所有癌前病变都能在发展成癌症之前被检测出来并予以消除，那么癌症的发病率就能降低超过 80%，想象一下？如果全球每年确诊的癌症病例从 2000 万减少到 400 万呢？”

在《癌前》一书中，临床科学家萨拉·布莱格登（Sarah Blagden）分享了在癌症预防疫苗和早期干预策略方面令人兴奋且充满曲折的科学研究进程。在癌症发生前，身体内部的这一过程大约会在患者患病的 10 至 15 年前就开始了。布莱格登通过其开创性的研究提出了自己的观点，即最终应该能够检测并逆转这一过程。她的这本书将精彩的个人故事叙述、感人的案例研究与严谨的科学和专业知识相结合，并将包含有关能够影响癌症风险的生活方式策略的坦诚建议。

布拉格登还进一步拓展了研究范围，探讨了影响癌症治疗及癌症未来发展的各种体系：研究架构、临床试验、伦理委员会、资金瓶颈、归咎与恐惧的叙事。她将科学进步比作一场接力赛，每一代人都将发现成果、失败经历和突破传递给下一代。她认为，接力棒已经传到



了我们手中，而此时预防已不再是一个抽象的理想，而是一个切实可行的可能性——前提是我们明白随之而来的责任。

《癌前》一书充满了同理心，经过科学的锤炼，并以数十年的经验为基础，它是一部关于癌症未来走向的真正充满希望的著作。因为科学正是希望的起点。

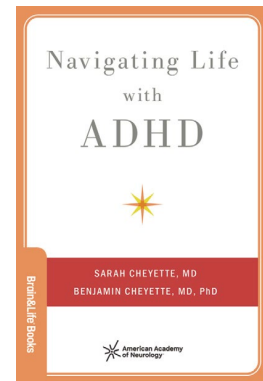
**作者简介：**



**萨拉·布莱格登 (Sarah Blagden) 教授**是英国顶尖肿瘤学家，现任牛津大学实验肿瘤学教授，以其在早期癌症试验和癌症预防研究方面的开创性工作而闻名。她既是医生也是癌症科学家，在理解 RNA 结合蛋白如何驱动癌症方面做出了重要贡献，并领导精准预防和早期检测的临床研究。2025 年 11 月，她出现在第四频道纪录片“癌症侦探：寻找治愈方法”(Cancer Detectives: Finding the Cures) 中，该片追踪了她的团队在研发旨在预防肺癌发生的疫苗方面的开创性努力。

\*\*\*\*\*

**中文书名：《解锁分心人生》**  
**英文书名：Navigating Life with ADHD**  
**作者：Sarah Cheyette and Benjamin Cheyette**  
**出版社：Oxford University Press**  
**代理公司：ANA/Jessica**  
**页数：288 页**  
**出版时间：2025 年 8 月**  
**代理地区：中国大陆、台湾**  
**审读资料：电子稿**  
**类型：医学**



**内容简介：**

- 既满足了患有注意力缺陷多动障碍 (ADHD) 的儿童的需求，也满足了成人的需求
- 包含表格，以帮助人们更好地理解针对 ADHD 的药物治疗，并帮助患有 ADHD 的患者与医疗提供者就药物治疗进行明智的交流
- 采用综合方法，解决包括焦虑、抑郁和睡眠障碍等相互交织的医疗和精神健康问题

注意力缺陷/多动障碍 (ADHD) 是一种神经生物学疾病，影响全球数百万人，其影响波及整个社会。《解锁分心人生》是一本帮助多动症成年人、多动症儿童的父母以及他们的照顾者和亲人实现成功的指南。

对注意力缺陷多动障碍 (ADHD) 的认识一直在不断变化：过去人们认为这是一种“品行不良的父母和孩子”的问题，而现在各个年龄段、各行各业的人都可能被诊断患有此病。通过有效的治疗，患有 ADHD 的人能够拥有非凡的职业发展轨迹，并为社会做出极具原创性和价值性的贡献。那么，患有 ADHD 是意味着什么呢？对 ADHD 的认识一直在稳步增加，美国神经学学会自豪地致力于揭示这一主题，并为所有相关人员带来更深入的理解。



读者将了解到多动症对患有该病症的儿童和成人的生活所产生的影响，以及如何与亲人和护理人员共同应对这些影响。作者们探讨了如何从整体上有效地管理与多动症相关的诸多挑战：不仅关注多动症本身，还关注其与焦虑、抑郁、睡眠障碍以及其他常见并发病症的关系。药物治疗和非药物治疗都以易于理解的方式进行了介绍。书中大量使用了患者的案例，以便读者能够产生共鸣，并能够轻松理解多动症是什么——以及它不是什么——以及如何在生活或自身（如果自己也患有多动症的话）中最大限度地促进多动症患者的成功。

### 作者简介：

**莎拉·切伊特 (Sarah Cheyette)** 博士是萨特健康医疗集团的儿科神经科医生，拥有专业执照认证。她专注于治疗儿童及成人的多动症。她曾入选《旧金山》(*San Francisco magazine*) 杂志评选的“顶级医生”榜单，经常在网络研讨会和播客节目中亮相，并著有另外三本关于多动症的书籍。

**本杰明·切伊埃特**，医学博士、哲学博士，是“专注力健康解决方案”公司（一家介入性精神病学诊所）的多动症诊疗中心主任，并且是获得认证的精神科医生。在此之前，他曾是加利福尼亚大学旧金山分校的教授兼咨询——协作精神病学主任。

### 全书目录：

- 第一章：什么是多动症？
- 第二章：诊断——在哪里以及如何寻求帮助
- 第三章：多动症的成因是什么？生物学
- 第四章：多动症的成因是什么？社会与环境
- 第五章：药物治疗
- 第六章：辅导与治疗技巧
- 第七章：拖延症——大多数多动症患者的主要问题
- 第八章：学校帮助与自我治疗
- 第九章：多动症在一生中的表现
- 第十章：我的多动症实际上可能是别的病症吗？
- 第十一章：关于照顾者
- 第十二章：多动症的礼物

词汇表

附录



\*\*\*\*\*

中文书名:《生命最初的 1000 天: 宝宝肠道菌如何书写一生的健康》

英文书名: **First 1000 Days: How Your Baby's Gut Microbes Shape Lifelong Health**

作者: Savita Srivastava

出版社: Empower Press

代理公司: Waterside/ANA/Jessica

页数: 300 页

出版时间: 2026 年 6 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:

著名胃肠病学家萨维塔·斯里瓦斯塔瓦 (Savita Srivastava) 博士揭示了一个革命性的真相: 孩子的终身健康状况在他们最初的 1000 天内就已基本确定——并非由基因决定, 而是由肠道细菌决定的。她结合了前沿研究以及自己作为医生和患有食物过敏症孩子的母亲的经验, 解释了现代做法如何破坏了塑造婴儿免疫系统和大脑发育的微妙细菌生态系统的平衡。过敏症、自身免疫性疾病和自闭症发病率的惊人上升或许可以追溯到这一隐秘的肠道健康危机。这本重要的指南为在这一关键时期 (此时微生物群的可塑性最强) 培养孩子的内部生态系统提供了实用的路线图。从出生选择到喂养方法, 每一个决定都会影响孩子的健康轨迹。斯里瓦斯塔瓦博士为父母提供了标准医疗护理往往忽视的知识——有可能在慢性疾病出现之前就加以预防。

### 作者简介:

萨维塔·斯里瓦斯塔瓦 (Savita Srivastava) 博士是耶鲁大学认证的胃肠病学专家, 曾任杜克大学助理教授及弗吉尼亚大学健康中心的医师。在国立卫生研究院培训项目的支持下, 她开展了自身免疫性肝病的研究并发表了相关工作, 并曾担任美国国立卫生研究院 (NIH) 脂肪肝临床研究网络的研究医生。

\*\*\*\*\*

中文书名:《美, 是身体在说话》

英文书名: **YOU LOOK WELL**

作者: Tania Elliott

出版社: Penguin USA/Avery

代理公司: ANA/Jessica

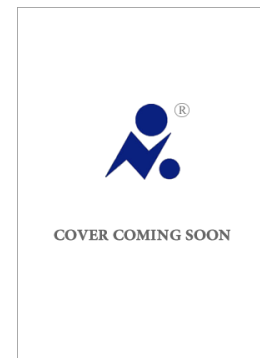
页数: 待定

出版时间: 2027 年 9 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 大纲 (26.12 有稿)

类型: 保健





## 内容简介:

《美，是身体在说话》这一理念之所以具有开创性，是因为其核心思想完全源自埃利奥特（Elliott）博士在网上发起的对话：美丽并非外在修饰所能决定的，而是具有诊断意义的。她认为，我们的皮肤、头发和体能水平是人体最敏感的健康指标之一，我们需要关注它们的外观。长期以来，女性一直被教导说，看起来疲惫、浮肿或憔悴只是衰老、成为母亲或有抱负的自然结果。那种疲惫是值得骄傲的。埃利奥特博士就是要打破这个谬论。当你的光彩消退时，她认为，这是你的身体在寻求帮助。美丽并非虚荣的表现，而是至关重要的。

这本书将帮助女性重新熟悉自己的身体，能够尽早察觉身体出现异常的迹象，并学会再次信任自己的身体反映。埃利奥特博士将研究、故事和切实可行的实用建议相结合，将复杂的科学知识转化为易于理解的日常习惯：睡眠仪式、荷尔蒙知识、肠道调整以及适用于任何生活方式的“现实生活”健康替代方案。其结果是一套让女性在任何年龄段都能感到精力充沛、充满力量且光彩照人的指南。

《美，是身体在说话》一书重新定义了美本身，作者认为关注自己的外表并非放纵之举，而是明智之举。凭借其罕见的医学权威与数字影响力相结合的特质，埃利奥特医生在引领这一文化变革方面具有独特的优势。

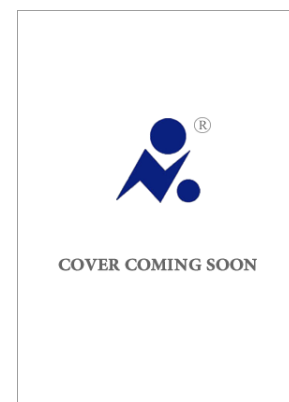
除了其卓越的资历之外，埃利奥特博士还拥有庞大的粉丝群体。在不到两年的时间里，她的内容获得 3.5 亿次的浏览量，并且在各个平台上拥有超过 75 万名粉丝。

## 作者简介:

**塔尼亚·埃利奥特博士 (Dr. Tania Elliott)** 是拥有内科、过敏/免疫学双重执照的医生，曾担任过三次首席医疗官，是一位企业家，同时也是一位母亲。她曾在美国一些最大的医疗系统和公司担任过高管职务，是美国过敏、哮喘与免疫学学院董事会成员、美国远程医疗协会董事会成员，并在纽约大学朗格尼健康中心担任临床讲师。

\*\*\*\*\*

中文书名:《脑力觉醒: 从慢性压力到高能平衡的科学革命》  
英文书名: **THE HYPERVIGILANT BRAIN: Rewiring Your Nervous System for Calm, Clarity, and Control**  
作者: Ben Ahrens  
出版社: Crown  
代理公司: ANA/Jessica  
页数: 待定  
出版时间: 2027 年 3 月  
代理地区: 中国大陆、台湾  
审读资料: 电子稿  
类型: 科普





## 内容简介：

这是基于神经科学原理的指南，旨在帮助人们克服长期的压力、职业倦怠和焦虑情绪，从而重新训练大脑，使其再次体验到轻松的状态。

现代生活使数以百万计的人陷入了持续的过度紧张状态：他们被网络所连结，却疲惫不堪；他们感到不堪重负，却无法放慢脚步。在《脑力觉醒》一书中，神经科学研究员兼企业家本·阿伦斯（Ben Ahrens）探讨了这一日益严重的现象背后隐藏的根本原因：边缘系统超载——在这种状态下，大脑在经历了多年累积的压力和创伤后，会陷入生存模式。

阿伦斯基于前沿研究以及自己从长达三年的慢性神经性莱姆病中成功康复的经历，向读者展示了那些感觉自己总是处于“战斗或逃跑”状态的人也有摆脱这种困境的方法。该书围绕一个清晰且基于科学的框架——“重置、重新连接、重新投入”——展开论述，为读者提供了具体的、可重复使用的工具，帮助他们：

- 减轻应激负荷和“大脑混乱”
- 打破重复的危险反应
- 消除不良的反应路径，并通过神经可塑性使神经系统平静下来
- 通过游戏、社区和目标重建适应力

通过真实案例——包括一位海军海豹突击队员应对创伤反应、一位作家即使在度假时也难以摆脱压力，以及一位兽医如何从经历自杀性抑郁状态转变为成功应对——阿伦斯展示了这些工具如何能够被每日融入日常生活中，以实现终身的坚韧。这不仅仅是在应对个体的特定压力时刻的方法，而是一种基于生理原理的重建稳定平静、清晰思维和可持续高效表现的策略。

## 作者简介：

**本·阿伦斯（Ben Ahrens）**是一位企业家、神经科学研究者、TEDx 演讲者，同时也是“再起源”项目的联合创始人兼首席创新官。他开发这一基于科学的神经可塑性训练项目是在经历了三年慢性莱姆病的折磨之后。此前，他曾担任名人及职业运动员的健身顾问，并在创新医学公司担任执行副总裁，该公司提供前沿的医疗疗法。阿伦斯还创立了“无限概念”公司，致力于开发健身和生活方式产品，并与人共同创立了“修正主义媒体”公司，这是一家专注于健康与 wellness 领域的数字机构。他一生大部分时间都生活在纽约市的喧嚣之中，最近他搬到了格拉纳达加那利岛。



\*\*\*\*\*

中文书名：《肠易激的真相：IBS 根本疗法》

英文书名：IBS: Finding and Treating the Root Cause of Irritable

Bowel Syndrome

作者：Izabella Wentz

出版社：Penguin/Avery

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：512 页

出版时间：2026 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

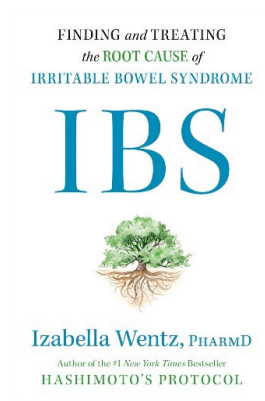
类型：保健

**Best Sellers Rank:**

**#1 Best Seller in Irritable Bowel Syndrome (Books)**

**#2 in Abdominal Disorders & Diseases (Books)**

**#9 in Healing**



**卖点：**

- **销量高、读者多：**温茨博士是功能医学领域的知名人物，她因关注传统医学未充分解决或常被忽视的健康问题而闻名
- **针对常见病症的解答：**肠易激综合征（IBS）的诊断通常是一个笼统的术语，适用于多种症状，但患者几乎无法借此理解病症的细微差别；本书为读者提供了他们需要的答案
- **针对 IBS 病因的全面个体化分析：**温茨博士在本书中采用了与她的《纽约时报》畅销书（关于桥本甲状腺炎）相同的全面“根本病因分析”方法来解读 IBS。她还提供工具，帮助读者根据个人情况调整建议，并制定针对自身症状的解决方案
- **提供作者的私人视角：**温茨在二十出头时被诊断出患有 IBS，并通过这套方案成功康复。她在书中分享了自己的经历，这将引起读者的共鸣。

**内容简介：**

《纽约时报》畅销书榜首《桥本甲状腺炎 90 天治疗方案》(*Hashimoto's Protocol*) 作者的最新力作——以功能医学疗愈肠易激综合征。

你不必将腹胀、绞痛、便意急迫或腹痛当作“常态”。临床药师伊莎贝拉·温茨初次被诊断为肠易激综合征时，医生只告诉她，她的消化系统只是“过于敏感”。多年来，她一直以为所有人饭后都会肠胃不适。和许多人一样，她默默忍受着这些不适，直到后来发现，自己的症状背后有着真实可治的根源。而你，同样可以摆脱困扰。

在这本开创性指南中，温茨博士分享了她独创的根源疗法，为你揭开肠易激综合征的神秘面纱。传统医学往往将此类症状笼统归为“肠易激综合征”，并开具一两种药物缓解；而温



茨博士指出，这一诊断常常是一个笼统统称，掩盖了身体内在的失衡问题——而这些失衡完全可以被排查、干预并解决。对部分患者而言，根源可能是消化酶缺乏；对另一些人来说，则可能是毒素暴露、肠道菌群过度增殖、食物敏感、隐匿感染，以及其他极少被深究的诱因。这本全面又饱含关怀的书，将教你找到症状的真正源头，制定个性化疗愈方案，修复肠道，重归健康生活。

在书中，你将学会：

- 认清健康消化的真实状态
- 排查肠易激综合征症状背后的潜在根源
- 了解各类检测方案——从麸质不耐受、小肠细菌过度生长（SIBO），到消化酶功能检测、诱发感染筛查
- 通过针对性营养策略，剔除致敏食物与诱因
- 恢复肠道菌群平衡
- 借助定制化营养补充剂与生活方式调整，重建消化功能
- 在追求长效疗愈的过程中，温和缓解当下症状

无论你已被肠易激综合征困扰多年，还是刚刚确诊，本书都将邀请你深入探究根源、科学高效疗愈。在全球顶尖根源疗愈专家的指导下，重获活力、自信与身心健康。

#### 作者简介：



**伊莎贝拉·温茨 (Izabella Wentz)**，药学博士，是一位充满热情、富有创新精神且专注于解决方案的临床药剂师。她是美国顾问药剂师学会的会员，并通过美国药剂师协会获得了药物治疗管理和高级糖尿病护理认证。在担任顾问药剂师期间，温茨博士作为跨学科团队的一员参与了数千例复杂患者病例的咨询工作，这些病例往往由罕见疾病引发。她迅速精通于发现和评估前沿研究以帮助解决客户的独特挑战。温茨博士目前与丈夫迈克尔和儿子迪米特里居住在洛杉矶。

#### 媒体评价：

“伊莎贝拉·温茨博士撰写了这部权威指南，帮助读者探寻并疗愈肠易激综合征的根本病因。对于那些被告知消化问题‘只是心理作用’的人而言，本书既给予理解与认同，又带来真正的改变。温茨博士满怀同理心，兼具临床严谨性与数十年根源医学经验，助力读者最终明白自己为何饱受困扰，并掌握永久恢复肠道健康的方法。”

——马克·海曼 (Mark Hyman)，医学博士《纽约时报》畅销书《永远年轻》(Young Forever)、《饮食修复》(Food Fix) 的作者

“温茨博士将同理心、科学依据与功能医学融为一体，揭开肠易激综合征的神秘面纱，为数百万默默承受病痛的人带来希望。这是一本颠覆认知的突破性之作。”

——威尔·科尔 (Will Cole)，功能医学从业者，《纽约时报》畅销书《肠道直觉》(Gut Feelings)、《炎症光谱》(The Inflammation Spectrum) 的作者



“伊莎贝拉·温茨博士再度打造了一本既能赋能读者、又具深度疗愈价值的实用指南。如果你曾被一句‘不过是肠易激综合征’草草打发，本书将带你深挖真相，找到症状背后的真正根源，并一步步指引你获得长久的缓解。”

——乔琳·布莱顿（Jolene Brighten），营养与环境医学研究院院士、临床心理学硕士，《这正常吗》（Is This Normal）、《告别避孕药》（Beyond the Pill）的作者

## 目录：

导言：我的肠易激综合征康复故事及如何创造属于你自己的康复之路

### 第一部分 理解肠易激综合征与根源疗法

- 第 1 章 什么是正常消化功能及肠易激综合征？
- 第 2 章 传统医学的应对方式
- 第 3 章 病症的本质与根源疗法如何发挥作用

### 第二部分 根本病因

- 第 4 章 饮食触发因素
- 第 5 章 消化与消化酶
- 第 6 章 营养素耗竭
- 第 7 章 有益菌缺乏与致病菌过剩
- 第 8 章 肠通透性问题
- 第 9 章 肠道菌群过度生长
- 第 10 章 肠道感染
- 第 11 章 应激激素失衡
- 第 12 章 甲状腺激素与自身免疫
- 第 13 章 炎症与炎症性肠病
- 第 14 章 毒素与化学触发物

### 第三部分 制定你的疗愈计划

- 第 15 章 从何处开始
- 第 16 章 疗愈过程中的症状解决方案

作者注

附录 A 大便颜色的医学意义

附录 B 全面检测指南

附录 C 如何进行排除饮食法

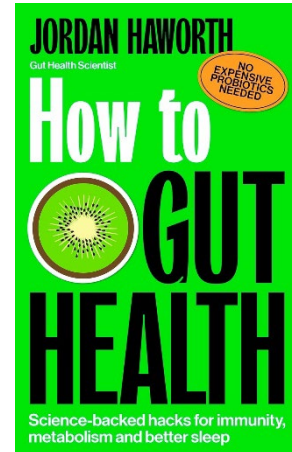
致谢

索引



\*\*\*\*\*

中文书名：《养好肠道：科学改善免疫力、代谢与睡眠》  
英文书名：HOW TO GUT HEALTH: Science-backed hacks for immunity, metabolism and better sleep  
作者：Jordan Haworth  
出版社：Vermilion/PRH UK  
代理公司：RML/ANA/Brady  
页数：304 页  
出版时间：2026 年 6 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：

一本书教你科学又简单地改善肠道健康（顺便不让你的钱包被掏空）

关于肠道健康的书不少，但教你如何保持肠道健康的谣言也有很多。《养好肠道》(HOW TO GUT HEALTH) 的作者乔丹·霍沃斯 (Jordan Haworth) 是一名常驻曼彻斯特的胃肠生理学家，日常在功能性胃肠诊所工作，发表过多篇科研论文。他同时也是社交媒体上广受关注的“Mr Gut Health” Tik Tok 科普账号的运营者。他既懂实验室里的研究数据，也了解大众在互联网上被误导的现实。

本书最突出的价值在于它的“破与立”。在“破”的方面，霍沃斯系统拆解了当前最流行的几大肠道健康迷思——包括对麸质和乳制品的盲目恐惧、纯肉饮食的误导性宣传、代糖的安全争议等，每一种观点都有最新的研究文献作为支撑。在“立”的方面，他给出了一个简洁的核心建议：**遵循地中海饮食、保证膳食纤维多样性、适度运动、规律睡眠**——这也是 202 多篇参考文献所支撑的、被科学界广泛认同的结论。全书末尾，作者还分享了 40 多道简单的养肠食谱，帮助读者将科学知识转化为日常行动。

值得注意的是，霍沃斯在书中坦诚地分享了自己曾因轻信网络健康谣言而陷入健康食品痴迷症 (orthorexia nervosa) 的经历。他在大学时期受 YouTube 上“果食主义” (fruitarian) 内容的影响，几乎只吃水果，每天花 20 英镑买芒果和蓝莓，最终发展为进食障碍。这段亲身经历使他对社交媒体上伪健康信息的危害有着深刻的切身体会。2024 年，一名波兰年轻女性 Karolina Krzyzak 因长期遵循类似的生果饮食而在巴厘岛因严重营养不良去世——霍沃斯在书中提及此事，在警示读者的同时也展现了她作为科普工作者的责任感。这种“过来人”的叙述视角，也赋予了本书更强的人情味和说服力。

### 【卖点】

• **一本系统重写大众肠道认知的健康指南**：本书把肠道与免疫、情绪、睡眠、代谢、体重、皮肤、激素等话题相联系，受众比“肠胃不适人群”更大，能够实现更广的传播范围。



· **切中当下关键话题：**作者专门回应当前最流行也最容易制造焦虑的话题：麸质、乳制品、纯肉饮食、UPF、甜味剂、种子油、生乳等，从证据出发拆解这些迷思，也提升读者信任感，适合当前“健康信息辨伪”的需求。

· **从原理到执行，有较大传播潜力：**本书将纤维、发酵食物、运动、睡眠、适度断食、地中海饮食原则和简易食谱串成一条可操作的路线，读者很容易进行实践。书中内容也很适合以短视频形式传播。

\*\*\*

益生菌广告铺天盖地，社交媒体上到处都在宣扬它的无穷好处，让你几乎无法回避“肠道健康”这门新科学。但肠道健康到底是怎么回事？你真的需要买下所有那些昂贵的补剂吗？在这本深入浅出的指南中，肠道健康领域的顶尖科学家乔丹·霍沃斯（Jordan Haworth）带我们一探究竟——要打造强健健康的肠道，真正需要了解的和做到的到底是什么。他基于最新科学证据，为我们揭示了以下真相：

- 为什么多样化的肠道菌群是你终身健康的钥匙
- 打造坚如磐石的肠道健康的黄金标准饮食方案
- 哪些补剂值得花钱（哪些该留在货架上！）
- 超过 40 道简单易做、美味可口的养肠食谱

不管你是肠道健康的小白，还是已经走火入魔的膳食纤维狂热爱好者，这本书都将成为让肠道健康对你不再复杂的终极指南。

#### 作者简介：



**乔丹·霍沃斯（Jordan Haworth）**是一位住在曼彻斯特的胃肠生理学家，专攻消化系统疾病的根本病因。在亲身经历了自身免疫性疾病和健康食品痴迷症（orthorexia，即对“干净饮食”的病态执着）的折磨后，他立志用有科学依据的实用建议来帮助更多人。

#### 目录：

##### 引言

欢迎来到《养好肠道》  
我的个人健康之路  
你可以从这本书中得到什么  
肠道健康自测

##### 第 1 章 欢迎来到你的肠道世界

你的肠道可不只是用来消化食物的  
"黑"进你的肠道激素  
为什么人人都在念叨"肠道微生物群"？  
"肠"感——肠脑轴的重要性



你的皮肤是肠道的镜像  
减肥总是不成功？罪魁祸首可能是你的肠道菌群！  
你的肠道能帮你调节激素吗？

## 第2章 对肠道健康最有益的习惯

肠道健康从这里起步  
"3F法则"：膳食纤维（fibre）、多酚（"fenols"）和发酵食物  
喜欢运动的微生物：如何为肠道健康而运动  
一夜好眠从肠道开始  
适当空腹：给肠道放个假  
你是不是压力太大了？

## 第3章 肠道健康迷思

麸质和乳制品真的是敌人吗？  
对肠道健康最有害的东西可能出乎你的意料  
纯肉饮食对肠道健康好吗？  
超加工食品（UPF）和食品添加剂到底有多糟？  
代糖：甜蜜的陷阱？  
糖对肠道健康是好是坏？  
种子油真的会引发炎症吗？

## 第4章 肠道健康补充剂——明星与忽悠

益生元（prebiotics）——肠道菌群的火箭燃料  
益生菌（probiotics）——微生物界的精英  
后生元（postbiotics）会是肠道健康的未来吗？  
被高估的肠道健康补充剂  
软糖和药丸，哪种更好？

## 第5章 如何解决（并预防）常见的肠道问题

常见消化不良及应对策略  
不得不吃抗生素时怎么办  
对肠道最不友好的药物  
旅行腹泻自救指南  
如何应对寄生虫  
从肠道开始的皮肤问题  
组胺（histamine）可能就是下午犯困的元凶！  
能通过肠道逆转过敏吗？  
粪便移植——肠道健康的未来？

## 第6章 最适合肠道健康的饮食

什么是地中海饮食？  
我的地中海饮食实验  
地中海饮食十大原则  
你的地中海饮食得分如何？



## 第 7 章 我最爱的简单养肠食谱

厨房必备食材

基础烹饪工具

让养肠变简单的厨房好习惯

简易发酵食品

早餐

正餐（又称“午餐”）

下午茶（又称“晚餐”）

零食与甜品

常见食物膳食纤维含量表

参考文献

索引

致谢

\*\*\*\*\*

中文书名：《健康本不该这么难：用更简单的方法，吃得好、想得开、活得更舒服》

英文书名：HEALTHY SHOULDN'T BE THIS HARD: A Simple Way to Eat, Think and Feel Well

作者：Sarah Ann Macklin

出版社：Bantam/Transworld

代理公司：Curtis Brown UK/ANA/Brady

页数：352 页

出版时间：2026 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

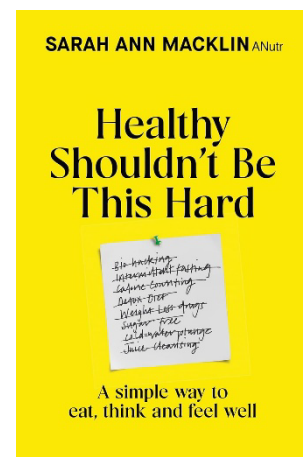
审读资料：电子稿

类型：保健

• 3 家竞价后，花落 Transworld

• 营养师暨知名播客节目主持人莎拉·安·麦克林最新作品

• 麦克林的 TED TALK: [https://www.youtube.com/watch?v=N24lVuGHN\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=N24lVuGHN_0)



### 内容简介：

为什么想活得健康总是这么难？你思考过这个问题吗，你希望过一个健康的生活吗？本书将作者莎拉·安·麦克林（Sarah Ann Macklin）将回答这个谁都想知道答案的问题。市面上的健康书数不胜数，多数是以提升意志力为目的的习惯改造书：告诉你该吃什么、不该吃什么，怎样管理睡眠、运动、血糖和体质，仿佛这些“参数”调对了，身体就变好了。但作者发现，许多人明明懂了这么多健康知识，却还是感到疲惫、焦虑、羞耻、失控。人们缺的真的是知识吗？其实缺的是一种不以羞耻、惩罚和完美主义为基础的健康观。她将营养、压力、肠脑连接和自我评价放到一起，敏锐地指出：真正让人反复想要变得健康又反复失败的，往往是自己心里那个永远嫌自己还不够好的声音。



书中不再空喊“爱自己”，也不继续推荐你“优化自己”，它希望解决的核心问题是“人为什么会陷入不健康的循环”。它试图教你如何把 **self-compassion** 变成一种可实践的健康能力，让吃饭、休息、运动成为照顾自己的方式。和常见的饮食控制保健书相比，它更懂当代人的疲惫、失控和健康羞耻；和一般心理励志书相比，它又有足够多的营养学与身心研究支撑。因此，本书读来既给你安抚感，又有说服力。

### 【卖点】

· 不只教“应该吃什么”，还解释“为什么明知该怎么吃，却还是做不到”：了解执行层面背后的心理机制——节食失败、暴食循环、健康焦虑和完美主义，全部进入同一个框。

· 少见的“营养+心理+身心科学”整合视角：它既谈饮食、肠脑连接、压力反应，也谈 self-compassion、自我羞耻和内在叙事，将心理安慰与营养科普紧密结合。

· 作者身份——前模特、营养师、健康播客主理人、TEDx 演讲者：作者从对身体具有高度要求的行业（她本人却因无视身体信号而患上败血症进入急诊）转向营养与健康传播，具有个人经验；她主持的 Live Well Be Well 播客长期与相关专家对谈，她自己也曾登上 TED 进行演讲。

\*\*\*

改变饮食也许不会改变你的人生，  
但它将改变你对饮食的看法。

营养师莎拉·安·麦克林在这本开创性的新书《富有同情心的饮食》(Compassionate Eating) 中指出：在培养健康、终生的饮食习惯，以及与自己建立更好、更友善的关系方面，自我同情是缺失的要素。因此，“富有同情心的饮食”是一项实用、可行且可实现的计划，旨在培养自我价值，同时培养可持续、快乐的饮食方式，让人们过上更健康、更充实的生活。

在本书中，作者将有关“肠脑联系”的最新科学和研究、她自己的精彩故事以及她的客户的故事编织于一体，每个客户在营养、身体健康和心理健康的交汇处，都经历着独特的挑战。本书的后半部提供了实用的、经过尝试和测试的自我同情练习、正念饮食习惯，以及旨在烹饪的技巧和食谱。

《富有同情心的饮食》适合那些厌倦了无效的时尚饮食的人，并为我们带来一种平衡、思维前卫的饮食方法。

### 作者简介：



莎拉·安·麦克林 (Sarah Ann Macklin)，营养师、顶级播客、TEDx 演讲者、健康记者，以及心理健康非营利组织“Be Well Collective”的创始人。在残酷的模特行业顶端工作多年后，她进入 A&E 工作。她需要做出改变，这一认识将彻底改变她的生活和对身体的态度。她获得一流的营养学位，并成为哈雷街 ROC 诊所的首席



临床医生，帮助过的患者有顶级杂志编辑、流行歌手、奥斯卡提名导演和高级管理人员。她以其播客《Live Well Be Well》而闻名，她主持并指导了与世界上一些最伟大的科学家和健康专家的健康对话，其中包括丹·布特纳（Dan Buettner）和威尔·李（Will Li）博士。

莎拉·安名为“模特是榜样吗”的 TEDx 演讲进一步强调了她在身心健康方面作为一名引人注目的公众演讲者所发挥的作用，她还在欧洲议会上发表了关于饮食指南及其与 II 型糖尿病流行之间联系的重要研究成果。她现居伦敦。

### 媒体评价：

“节食文化破坏了人们与自己身体的关系，莎拉·安提供了重要的工具，帮助人们回到平和的状态，与自己建立联系。”

——《星期日泰晤士报》第一畅销书作者杰西·安佐斯佩（Jessie Inchauspé），著有《控糖革命》（*Glucose Revolution*）和《糖水女神法》（*The Glucose Goddess Method*）

“莎拉·安·麦克林非常了解新兴一代的健康挑战。她能言善辩，是媒体人，她综合了最好的饮食和营养科学，并以同情和深刻的理解将其传递给读者。”

——丹·贝特纳（Dan Buettner），国家地理研究员、Netflix 主持人、纽约时报第一畅销书作家

“莎拉在全球舞台上声名显赫，被誉为营养和自我同情领域的先锋。她的工作不仅仅是推广更健康的饮食习惯，而是通过更深入地理解和实践对自己和他人的同情来改变生活。这种全面的营养和健康方法使莎拉脱颖而出，成为该领域的远见卓识者……她能够优雅而清晰地阐述复杂的概念，这使她成为变革的有力倡导者。她对自己事业的承诺体现在她所说和所写的每一个字里行间，这使她成为任何希望接受关爱饮食原则的人的宝贵指南。在健康领域，我们需要她独特的声音。”

——莎拉·戈特弗里德博士（Dr. Sara Gottfried），荷尔蒙专家、演说家，著有《激素疗法》

### 目录：

斯泰西·西姆斯博士序 ix

引言：通往健康的新路径 1

### 第一部分：一张通往失控的配方 13

第一章：8.5 万亿美元的问题 17

第二章：为什么节食总会失败 34

第三章：我们究竟错在哪里——对身心连接的误解 48

第四章：问题不只在在于你吃了什么，更在于你如何思考 77

### 第二部分：缺失的关键成分 89

第五章：什么是自我关怀？ 93

第六章：我们为何失去了真正善待自己的能力 121

自我关怀快速指南 148

### 第三部分：让自我关怀真正发生 169

第七章：第一阶段，柔化——学会善待自己的想法 177



第八章：第二阶段，看见——以觉察之心进食 197

第九章：第三阶段，转变——让自我关怀成为一种生活方式 225

结语：健康本不该这么难 260

附录：食谱与资源 263

注释 315

致谢 331

索引 335

\*\*\*\*\*

中文书名：《纤维革命：吃出好精力，养出好状态》

英文书名：FIBRE POWER: Transform Your Energy and Feel Amazing

作者：Emily Leeming

出版社：Michael Joseph

代理公司：WME/ANA/Jessica

页数：320 页

出版时间：2026 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健

作者前作版权已授 12 个国家及地区



内容简介：

四周时间，60 道食谱。

在顶尖科学家、营养师兼厨师艾米莉·利明博士的陪伴下，为你的健康注入强大能量。

有一种营养素能彻底改变你的健康与身心状态，然而 96% 的英国人都摄入不足。

膳食纤维是营养学的无名英雄，现在是时候让它走进大众视野了。

最新研究表明，纤维的力量远超我们以往的认知。它是滋养肠道微生物群的重要养料；它通过平缓血糖的升降来提升你的能量；它通过增加饱腹感、平衡膳食来抵御饥饿，让你活力持久；它还能帮助身体清除坏胆固醇，保护心脏。纤维掌握着你健康的钥匙，包括：

- 促进肠道健康
- 提供持久的能量
- 更敏锐的专注力与更明朗的情绪
- 抵御饥饿，全天保持饱腹感与满足

《纤维革命》是一本关于纤维对健康影响的突破性科学的权威指南，也提供了为何我们焕发能量，重塑活力需要更多纤维的答案。书中充满了简单易行的贴士、实用策略和 60 道美味食谱，让你轻松吃出健康，吃出活力。



## 作者简介:



**艾米莉·利明博士 (Dr Emily Leeming PhD MSc RD)** 是肠道微生物科学家、注册营养师兼厨师。她是伦敦国王学院的研究员。艾米莉博士为《每日邮报》撰稿，并经常出现在 BBC 广播 4 台、《星期日泰晤士报》、《每日电讯报》和《卫报》等媒体上。她主理备受欢迎的 Substack 周报《第二大脑》(Second Brain)，并定期举办讲座，将最新研究发现转化为可行的日常建议。著有《天才肠道》(Genius Gut, 2024 年)。

## 媒体评价:

“跟着艾米莉的实用技巧、妙招和食谱，大幅提升膳食纤维摄入量。她天才般的方式，将科学原理拆解得明明白白，超级好理解。”

——杰米·奥利弗 (Jamie Oliver)

“艾米莉·利明博士让循证营养学变得既愉悦又亲民。她的新书《纤维革命》美不胜收，充满了实用工具、美味均衡的食谱和切实可行的指导，助你循序渐进地改善肠道健康，从而提升精力、优化消化、获得长期健康，无需任何极端手段，也无需戒掉你爱的食物。”

——妮可拉·勒德拉姆-雷恩 (Nichola Ludlam-Raine)，专业营养师，《如何不吃超加工食品》(How Not to Eat Ultra-Processed) 作者

“艾米莉的《纤维革命》是一本毫不含糊、循证严谨的膳食纤维指南。纤维是最被低估的营养素之一，我真希望能把它开方给我的病人。这本书易于阅读、便于遵循，充满了实用且令人垂涎的创意，帮助人们达成每日减重 30 克的目标。”

——安妮莎·帕特尔医生 (Dr Anisha Patel)，NHS 全科医生，作家，女性健康大使

## 目录:

引言

### 第一周 早餐与补水

早餐搭配

早餐食谱

### 第二周 午餐与运动

午餐搭配

午餐食谱

### 第三周 晚餐与呼吸

晚餐搭配

晚餐食谱

### 第四周 零食

零食搭配

零食食谱

附加食谱



购物清单  
常见问题与应对  
纤维指南  
参考文献  
索引  
致谢

\*\*\*\*\*

中文书名：《好好生活：健康长寿的六项简单法则》  
英文书名：EAT YOUR ICE CREAM: Six Simple Rules for a Long and Healthy Life

作者：Ezekiel J. Emanuel

出版社：W.W. Norton

代理公司：WME/ANA/Jessica

页数：256 页

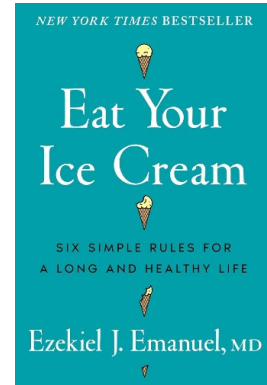
出版时间：2026 年 1 月

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：葡萄牙语（巴西）、斯洛文尼亚语、希伯来语



**New York Times Bestseller**

**USA Today Bestseller**

**Indie National Bestseller**

**Amazon Best Sellers Rank:**

**#8 in Aging & Longevity (Books)**

**#314 in Self-Help (Books)**

内容简介：

与其耗尽时光苦苦追求延年益寿，何不认真活在当下？《好好生活》提出了一种全新的健康理念，助力读者以更聪明的方式守护健康，而非盲目较劲。不妨把本书看作长寿领域版的《整理床铺》（MAKE YOUR BED）遇上《原子习惯》（ATOMIC HABITS），或是写给那些读不完 400 多页《超越百岁》（OUTLIVE）读者的精简健康指南。

我们都想长寿——有成千上万篇文章、TikToks 和医学书籍承诺告诉我们如何长寿。从“健康”网红们日渐离奇的秘诀，到新闻媒体推送的仿佛是权威突破的小型学术研究，再到无数开出复杂、耗时的疗程处方的指南，将信号从噪音中分离出来是一项艰难的工作。

这就使得人们只能自己去辨别哪些是可信的，更重要的是，哪些是值得去做的。时间和金钱都是有限的资源：怎样才能让这些钱发挥最大效用？伊曼纽尔博士的观点很简单：你



可以把每一分每一秒都用来延长生命，但我们终有一天都会死去。优先考虑影响最大的事情。除此之外，为什么要把时间都花在延长生命上呢？

这本书源于代理人劳拉·邦纳与齐克的一次谈话，他谈到了人们如何经常投资于错误的事情。我们问他，如果我们有一个小时的时间来做有益于健康的事情，我们应该把它花在健身房、准备健康的午餐，还是花在户外的大自然中？他告诉我们，以上都不是。研究结果很清楚：三十年来，经常锻炼会使死亡几率降低约 19%；与此同时，经常与朋友和家人在一起会使死亡几率降低 24%。因此，您可以不去跑步，而是坐下来喝杯咖啡，聊聊天！

在本书中，伊曼纽尔博士为读者提供了高效的小贴士，让读者用最少的时间和精力过上最健康、最长寿的生活。这本简短的指南以伊曼纽尔博士特有的犀利机智，帮助读者确定哪些生活方式值得改变，并告诉他们如何实施这些改变，在他掌握所有最新研究成果的基础上，将常识与非凡智慧结合起来。

例如，每个人都知道，延长寿命的最大方法之一就是戒烟（或者从一开始就不抽烟！）。当然，如果听到这些数据就足以让人戒烟，那么吸烟就不会成为美国可预防死亡的主要原因。试验表明，一剂迷幻蘑菇中的活性化合物--迷幻蘑菇素的成功率高达 80%，高于非处方尼古丁贴片和口香糖。本书充满了这类令人震惊的例子，它采用了一种全新的健康方法，帮助读者以健康的名义更聪明地工作，而不是更辛苦地工作。

#### 作者简介：



**伊塞杰尔·J·伊曼纽尔 (Ezekiel J. Emanuel)**，昵称齐克 (Zeke)，医学博士，宾夕法尼亚大学佩雷尔曼医学院副教务长、教授兼主任。作为一名国际公共卫生领袖，伊曼纽尔博士担任世界卫生组织总干事特别顾问，并在具有里程碑意义的美国卫生政策中发挥了重要作用，从《平价医疗法案》到米歇尔·奥巴马的“让我们行动起来”倡议，再到用“食物圆盘”取代“食物金字塔”。

作为公共卫生领域最值得信赖的人物之一，伊曼纽尔博士经常出现在 NPR、CNN、BBC 和 MSNBC 节目中，并定期为《纽约时报》《华盛顿邮报》《华尔街日报》《大西洋月刊》和其他主要媒体撰稿。伊曼纽尔博士是历史上被引用最多的生物伦理学家，发表过 350 多篇论文，出版过多部关于卫生政策的著作，还写过一本回忆录。DOCTOR'S ORDERS 将是他的第一本规范性非虚构作品，它将帮助读者掌握自己的健康，活得更长久、更充实。

#### 媒体评价：

“这是一本关于如何健康生活的发人深省、极具实操性读物。齐克·伊曼纽尔博士以其一贯的清晰与坦诚，破除养生谣言、戳穿伪科学，揭示了真正决定长寿的核心要素。”——亚当·格兰特 (Adam Grant)，《纽约时报》畅销书《重新思考》(Think Again)、《隐藏的潜能》(Hidden Potential) 的作者

“《好好生活》正是我们期待已久的健康书——坦诚清新、务实睿智，又饱含人文温度。在这个充斥着生物黑客风潮、高价补剂与过度复杂养生建议的时代，本书以难得的清醒拨开



迷雾。对于每一位想要清晰、温和、凭常识走向健康的人来说，这都是必读之作。”

——马克·海曼 (Mark Hyman)，医学博士，《纽约时报》畅销书《永远年轻》(Young Forever) 的作者

“伊曼纽尔博士以精湛的专业能力与严谨态度，拨开养生文化中的种种困惑与复杂迷思，指明了通往更健康生活的清晰路径。对于所有想探寻健康充实生活本质的人而言，本书不可或缺。”

——维韦克·穆尔蒂 (Vivek Murthy)，医学博士，工商管理硕士，前美国卫生局局长

“世上充斥着各色庸人、蠢材、暴食之徒、懒宅、盲从者与科技新贵，兜售着五花八门的延寿偏方。好在有伊曼纽尔博士这样专业又靠谱的引路人，陪我们走完健康之旅。这本内容详实、论据充分又风趣幽默的书，值得所有看重专业与智慧的人一读。”

——卡拉·斯维舍 (Kara Swisher)，《纽约时报》畅销书《读完请烧毁》(Burn Book) 的作者

#### 相关采访及报道：

- CBS Sunday Morning: [Extended interview: Dr. Ezekiel Emanuel on his rules for a long, healthy life - CBS News](#)
- New York Times: [Books to Help You Make – and Keep – Those Pesky New Year’s Resolutions](#)

\*\*\*\*\*

中文书名：《全面家庭健康指南：家庭必备的一站式健康手册》

英文书名：THE COMPLETE GUIDE TO FAMILY HEALTH:

The One-Stop Healthcare Guide No Home Should Be Without

作者：Nighat Arif

出版社：Octopus

代理公司：MRA/ANA/Jessica Wu

页数：256 页

出版时间：2026 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

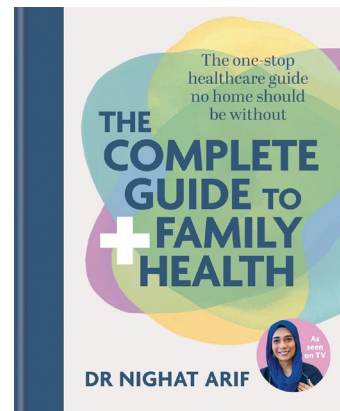
审读资料：电子稿

类型：保健

亚马逊畅销书排名：

# 268 in Popular Medicine

# 592 in Low Fat Diet



#### 内容简介：

英国国民喜爱的全科医生尼加特·阿里夫博士 (Dr Nighat Arif) 重磅推出家庭健康指南——《全面家庭健康指南》，堪称每个家庭必备的“一站式健康宝典”。

这本指南由你可信赖的专业人士撰写，是家庭健康管理的必备工具书，助你从容应对家人日常健康问题，不再手足无措。



从不同肤色人群的皮肤问题，到需警惕的重症症状及应对措施；从基础急救知识，到如何在全科医生问诊时高效获取所需帮助——这本手册全面覆盖各年龄段人群常见的健康不适、病症及治疗方案，内容详实周全。

当你面临健康疑虑时，《全面家庭健康指南》是你的首选参考。书中摒弃晦涩的医学术语与复杂的专业信息，只提供简洁易懂的实用建议。核心涵盖以下主题：

- 身体健康：何时需为发热就医；如何识别脓毒症；以及如何应对疲劳症状
- 皮肤健康：如何识别湿疹、银屑病（牛皮癣）、痤疮等皮肤问题；如何治疗细菌、真菌及病毒性皮肤感染；以及如何警惕皮肤癌风险
- 免疫系统：如何维护免疫系统功能；自身免疫性疾病患者的生活建议；以及感染发生时的正确应对方法
- 心血管系统：如何自测血压；如何处理静脉曲张；以及需重点关注的疾病（包括心绞痛、致心律失常性心肌病（ACM）、血栓等）
- 男女性健康：无论生理性别或社会性别，均能获取所需的核心健康知识

### 作者介绍：



**尼加特·阿里夫博士 (Dr Nightat Arif)** 是专攻女性健康的全科医生 (GP)、英国皇家妇产科医师学院荣誉院士，拥有 18 年英国国民医疗服务体系 (NHS) 经验，且运营私人诊所。

她身为医疗广电科普专家与多平台内容创作者，主持播客《每月此时》探讨女性健康禁忌话题；2023 年获英国首相“光点奖”，2024 年获“亚洲成就奖”，作为“健康联盟”联合创始人，常以全球演讲者身份倡导医疗公平。此外，她著有畅销书《健康新知：女性从经期到更年期健康指南》(The Knowledge: Your guide to female health from menstruation to the menopause)，临床经历曾被《泰晤士报》(The Times) 等媒体报道。

### 内页样张：





全书目录:

引言

全身系统

骨骼肌肉系统

皮肤

血液

免疫系统

内分泌系统

头颈部

大脑与神经网络

眼部

耳鼻喉

躯干部与四肢

呼吸系统

心血管系统

消化系统

泌尿系统

女性生殖系统

男性生殖系统

术语表

相关资源

索引

致谢

\*\*\*\*\*

中文书名:《终止妊娠:怀孕与流产背后的新科学》

英文书名: **PREGNANCY INTERRUPTED: The Science and Stories  
of How Pregnancies Really End**

作者: **Kate Clancy**

出版社: **Princeton University Press**

代理公司: **Tessler/ANA/Jessica Wu**

页数: **280 页**

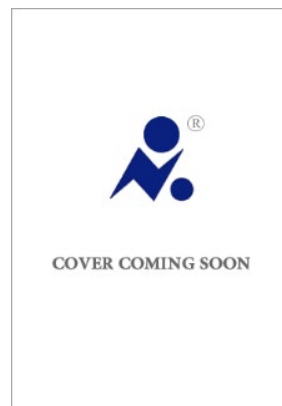
出版时间: **2026 年 8 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **保健**

**作者前作版权已授: 意大利、土耳其、俄罗斯、日本**





## 内容简介：

全书提供了一种极其必要的女性主义与科学的双重视角，特别是在我们这个时代，女性自主选择是否怀孕生子的权利越来越大。书中所提供的事实信息由作者克兰西自己在实验室工作得出的数据支持，具有较强的相关性和可读性。值得注意的是，专注于怀孕和流产科学的书籍远远少于关注怀孕的历史、文化和政治方面的书籍。

作者克兰西提出，子宫并非为了连续生育而进化，而是在贯穿整个生育年龄的月经与流产中，不断进化，发挥着至关重要的作用。在所有可能的结果中，婴儿诞生的概率最小，却被寄予最高期望；获得的支持最少，却被赋予最多要求。在书中，她消除了许多围绕流产的谣言传说。作者还指出，大多数妊娠会在早期终结，甚至许多女性都没有察觉到自己曾经怀孕，她深入探讨了这一现象背后的科学原委，以及它可能对父母产生的影响。她进一步揭示，许多流产与死胎实则由种族主义、企业污染和公共卫生灾难等因素导致，由此构建起女性主义的批判视角。尽管以科学为焦点，这些信息却蕴含着深刻的人文关怀，给予那些在怀孕或流产中挣扎的女性以慰藉与尊严。这本书承诺以人性和科学目光审视怀孕背后的真相及其影响，同时倡导父母的权利和健康，以及负责任的父母所需要的社会支持。

克兰西的写作证据充分，可读性强。她犀利而直接，她所解释的科学和读者息息相关，并且始终以现实世界的应用为基础。同类书籍多默认这些问题仅影响女性（尤其是与男性发生性关系的女性），且涉及科学的著作均出自医疗资质者之手。克兰西的著作不仅直面妇科医学的历史缺陷——揭示医疗技术如何制造出足月妊娠必能顺利生产的虚假进步叙事，导致流产与堕胎被污名化；更将分享重要的科学知识：月经如何为怀孕做准备、卵巢与子宫如何掌控生育进程，并破除数十年来关于母亲与胎儿冲突关系的错误认知。在这个时而试图安抚、时而恐吓孕妇的世界里，她们有权了解关于怀孕的真实情况。我们已忽视了妊娠科学的本质，在21世纪的今天，我们更需要关注如何怀孕和为什么流产的科学。

## 作者简介：



**凯特·克兰西 (Kate Clancy)** 是伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校的人类学教授，拥有哈佛大学的学士学位和耶鲁大学的博士学位。她曾向美国国家科学院、国际机构及国会议员展示其女性主义科学研究成果，并为《国家地理》(National Geographic)、《科学美国人》(Scientific American) 和《美国科学家》(American Scientist) 等刊物撰稿。她的第一本书《女性月经期的真实故事》(Period: The Real Story of Menstruation) 于2023年4月出版。

## 《终止妊娠：怀孕与流产背后的新科学》

致谢

作者注释

引言

第一章：划定界限

第二章：未知诊断



第三章：管理方案  
第四章：未开始即结束  
第五章：我们都有点特别  
第六章：母胎冲突  
第七章：胚胎的启蒙  
第八章：污染世界中的基因错误  
第九章：执炬而行  
第十章：风险博弈  
第十一章：妊娠中的去人性化  
第十二章：留下痕迹与烙印的暴力  
结语：内外之间  
致谢  
参考文献

\*\*\*\*\*

中文书名：《女性长寿密码：解码女性的生命韧性与健康奥秘》  
英文书名：HOW WOMEN LIVE LONGER: The Secret of Female Longevity  
德语书名：WIE FRAUEN LÄNGER LEBEN  
作者：Sandra Eifert  
出版社：C. Bertelsmann/Penguin Random House Verlagsgruppe  
代理公司：ANA/Brady  
页数：288 页  
出版时间：2026 年 1 月  
审读资料：电子稿  
类型：保健

**德国亚马逊畅销书榜排名：**  
**#5 in Anti-Aging (Books)**  
**#7 in Women's Body**  
**#48 in Science, Nature & Maths**



#### 内容简介：

她是德国顶尖的心脏外科医生，也是女性心脏的守护者。在新书《女性长寿密码》中，桑德拉·艾弗特教授抛出了一个观点：在衰老这件事上，男女有着显著差别。“女性不是小号的男性”，女性身体、激素和心脏运作方式独有特色。

这本书是“性别医学”领域的重磅力作。它揭示了这样的现实：女性的心肌梗死常表现为“非典型症状”，如呼吸困难、疲劳、恶心，而非经典的胸痛；女性的免疫系统虽然强大却更易攻击自身。艾弗特教授没有枯燥地罗列数据，而是像一位在诊室里耐心细致的专家，深入浅出地向你讲解了为什么更年期是女性健康的“分水岭”，以及如何利用女性独有的“双 X 染色体优势”、通过营养、运动和心态调整，规避晚年的失能风险。对于任何不想在晚年被“不明原因”病痛折磨的女性来说，这本书着实重要。



### 【卖点】

- “权威医生+性别医学”视角：由顶尖心脏外科女教授撰写的，其不仅是莱比锡心脏中心的资深医生，也曾与人合著畅销书《心脏诊所：为何女性心脏与众不同及如何保持其健康》（*Herzsprechstunde*，简中版权已授出）。
- 巧妙结合了“长寿”与“女性健康”这两大热门主题。
- 直击痛点——女性“隐形杀手”的预防：中国女性心血管疾病高发且常被误诊。
- 具有操作性的“科学养生”方案：指导女性如何通过合理饮食、充足运动、关注心理健康来延缓衰老过程，并有效预防女性常见的老年疾病（如骨质疏松症、心血管疾病和痴呆症）。

\*\*\*

女性的身体状况与男性有所不同——从生理益处，到疾病预防，再到自我关爱，女性长寿健康的方方面面都在这里。

近来，越来越多的研究证实，女性不仅比男性寿命更长，其衰老方式也与男性不同。心脏专家桑德拉·艾弗特（Sandra Eifert）在她的这本新作中，阐述了女性特有衰老过程的决定因素，以及如何通过生活方式延缓这一过程。她深入探讨了影响女性健康的风险，尤其是在经历激素水平剧变的更年期后；她还介绍了女性应如何在生命的不同阶段为身体提供所需的养分：包括营养、体育锻炼、减压放松，以及预防性保健知识，用于预防与年龄相关的女性常见疾病，如骨质疏松症、心血管疾病和痴呆症，并帮助女性保持整体健康。书中穿插了艾弗特博士个人诊疗实践中的案例，以及超长寿命女性的真实写照，揭示了哪些因素有利于长寿，以及我们可以从其他文化中学到哪些关于健康老龄化的宝贵经验。这是一本鼓舞人心的实用指南，适合所有渴望拥有长久、充满活力且充实的人生的女性。

### 作者简介：



桑德拉·艾弗特（Sandra Eifert）教授是莱比锡心脏中心的资深医生，同时担任莱比锡大学心脏中心外科心力衰竭门诊部和女性心脏门诊部的负责人，其职责包括为衰老过程中的患者提供预防性和个性化的医疗支持。她的上一部著作《女性心脏诊所：女性心脏为何不同，如何保持健康》（*Heart Clinic: Why the Female Heart Is Different and How to Stay Healthy*）于2023年由贝塔斯曼出版社出版，并引发了媒体的大量关注。



\*\*\*\*\*

中文书名：《恰到好处：健康、体重和自由的内涵》

英文书名：ENOUGH: Your Health, Your Weight, and What It's Like To Be Free

作者：Oprah Winfrey and Ania Jastreboff

出版社：Avid Reader Press/Simon & Schuster

代理公司：WME/ANA/Jessica

页数：288 页

出版时间：2026 年 1 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：美国、英国

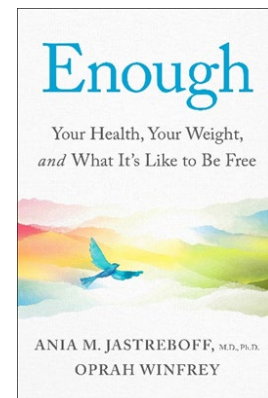
#1 National Bestseller

#3 New York Times bestseller

亚马逊畅销书排名：

#1 in Weight Loss Diets (Books)

#1 in Self-Help for Eating Disorders & Body Image Issues (Books)



#### 内容简介：

成年后，奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）一直在与体重作斗争。她一生中从未想过，药物会为像她这样的人带来希望、健康和疗愈。但正如她与耶鲁大学医学院的阿妮娅·亚斯特雷博夫（Ania Jastreboff）博士的对话所揭示的，我们需要认识到，肥胖不是某人主动的选择。肥胖与意志力无关。

肥胖是一种疾病。

这是一个生物学问题。我们身体生存的需求和我们创造并居住其中的环境，共同造就了这个问题。

这个问题也是可以解决的。

新药可以降低我们大脑的所设定的体脂“锚定点”。这样，在减肥时，我们就可以不必用意志力与生物本能对抗。亚斯特雷博夫博士基于数十年治疗肥胖患者的经验和对于相关药物的前沿研究，介绍了改善健康和控制副作用的策略，为读者带来可信的指南。

她的许多病人说，困扰他们多年的“食物烦恼”已经被抛到了九霄云外。他们有了一种新的自由，不再对食物产生具有侵入性、破坏性而难以除去的想法。通过治疗，他们开始了一段治愈之旅，理解自身，摆脱了几十年来社会对他们的羞辱和指责。

奥普拉说，她从贾斯特雷博夫博士那里学到了很多，在体重问题上，我们的身体是如何帮助我们，又如何为我们带来困扰。每个人面对的困难各不相同；面对肥胖，我们的每一个选择也可能是不同的。



亚斯特雷博士开创性的研究不仅为肥胖治疗，也为整体健康开辟了一条新的前进道路，对预防和逆转数百种相关疾病具有重大意义。正如她在本书中所展示的那样，当科学与同理心结合，真正的治愈就会成为可能。

是的，当你的大脑确信你所拥有的“恰到好处”时，你便迈向了通向健康与梦想生活的康庄大道。

### 作者简介：



**奥普拉·温弗瑞 (Oprah Winfrey)** 是一位享誉全球的媒体领袖、慈善家、制片人和演员。她与世界各地的人们建立了无与伦比的联系，使她成为当今的重要人物之一。

25 年来，温弗瑞一直担任屡获殊荣的脱口秀节目《奥普拉·温弗瑞秀》(The Oprah Winfrey Show) 的主持人和制作人。借助脱口秀，她为数百万观众带来了笑声与启迪。作为 OWN:Oprah Winfrey Network 公司的董事长兼首席执行官，她带领自己的传媒公司取得了成功。她还是《O, 奥普拉杂志》(O, The Oprah Magazine) 和数字网站 OprahDaily.com 的创始人，并掌管 Harpo Productions 娱乐公司。1996 年，奥普拉读书俱乐部成立，带动了世界各地读书俱乐部的创建和数百万本不同流派书籍的销售，其最近发布了第 100 本精选推荐书籍。



**阿尼娅·亚斯特雷博夫 (Ania Jastreboff) 博士**，现任耶鲁大学医学院 哈维与凯特·库欣医学讲席教授（内分泌学），兼任儿科学教授（小儿内分泌学）。亚斯特雷博夫博士是一位兼具仁心的医师科学家，同时担任耶鲁肥胖研究中心 (Y-Weight) 创始主任。她是全球公认的前沿肥胖症药物研发与临床应用领域的学术领军人物，相关创新药物正彻底改变肥胖症的治疗格局。

### 媒体评价：

“我曾以为这是关于自律和意志力的问题。但我现在不再责怪自己了。”温弗瑞在与肥胖问题专家阿尼娅·亚斯特雷博夫博士合著的新书《恰到好处：健康、体重和自由的内涵》中分享了她的经历，“我觉得自己比以往任何时候都更有活力。”

——《人物》杂志 (People Magazine)

“我不后悔这段旅程，”奥普拉说，“因为我认为与体重的斗争实际上帮助我与其他处于困境中的人建立了更紧密的联系。但我很高兴现在能处于一个我感觉自己有史以来最健康、最强壮的状态。”

——哥伦比亚广播公司 (CBS News)

“这就是为什么奥普拉和我撰写了这本《恰到好处》。讲述肥胖疾病的真相。描述新的治疗选择。让你的身心摆脱错误或自责，如果你愿意，开辟一条改善健康潜在的新途径。”

——《奥普拉日报》(Oprah Daily)



## 《恰到好处：健康、体重和自由的内涵》

前言

第一章：羞耻与责备已经足够——肥胖是疾病而非选择

第二章：追逐充裕——什么是肥胖？为什么我们会肥胖？

第三章：锚定点——大脑如何控制脂肪

第四章：屏住呼吸——摆脱不了的“食物噪音”

第五章：五彩缤纷的诱惑——肥胖药物简史

第六章：真的足够——开始药物治疗

第七章：不必再做新年计划——从肥胖到健康

第八章：自由——“减肥与长胖同样简单”

第九章：现实一点——药物的副作用

第十章：你所拥有的恰到好处——希望，健康与肥胖治疗的未来

致谢

作者注

附录

补充资源

注释

参考文献

\*\*\*\*\*

中文书名：《盆底肌革命：从孕产到终身的力量与自我重塑之路》

英文书名：THE PELVIC FLOOR REVOLUTION:

Self-Determination and Strength through Pregnancy, Birth, and  
Your Life Afterward

德语书名：DIE BECKENBODEN-REVOLUTION

作者：Rieke Hermann and Katharina Charissé

出版社：Südwest/Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/Brady

页数：352 页

出版时间：2025 年 9 月

审读资料：电子稿

类型：保健

德国亚马逊畅销书榜排名：

**#1 in Pregnancy & Exercise**

**#13 in Motherhood**

**#23 in Fitness through Yoga**

4.6 ★★★★★ (25)

**#1 Best Seller** in Pregnancy & Exercise





## 内容简介：

**一部打破“女性沉默”的勇敢之作，也是人们所需要的将严谨医学与康复运动相结合的盆底肌圣经。**

世界上无数女性正被尿失禁、脏器脱垂等难以启齿的问题困扰，却缺乏科学的指引。根据书中的数据，约 50% 的女性在孕期会经历尿失禁，而高达 60% 的老年女性无法自主控制排尿。但大多数女性却因为羞耻感而选择沉默，甚至连医生也往往忽视这些问题，仅有 40% 的妇科医生会主动询问患者的相关症状。本书由德国资深妇科医生与知名康复专家联手撰写，不再只停留在“凯格尔运动”的浅层建议，而是精准剖析了从妊娠压力到分娩损伤（如肛门括约肌撕裂、提肛肌撕裂）的残酷真相。它不仅是一本工具书，也像一场关于女性身体自主权的宣言——正如书名所言，这不仅涉及康复，更是一场“革命”。

\*\*\*

## 关于我们力量核心的完整真相

许多女性在分娩后才认识到盆底肌健康的重要性，另一些女性可能没有在产后立即出现明显症状，但多年后，随着更年期的到来，问题可能开始显现。尽管盆底问题带来的痛苦和困扰普遍存在，但关于盆底肌的研究讨论仍然远远不足。

终于，卡塔琳娜·查丽丝（Katharina Charissé）和里尔克·赫尔曼（Rieke Hermann）开诚布公地在本书中就盆底肌问题进行了讨论——这个对女性健康而言至关重要的部分。即使在怀孕期间，我们也可以通过适当的方法确保盆底肌保持放松并得到良好锻炼，这是分娩准备中最重要的部分之一。而在产后，如果盆底问题持续存在，则可以通过正确的瑜伽练习促进康复。针对盆底肌严重受损的情况，作者们也给出了可以采取的措施。

- 包含大量适用于孕期、产后恢复及后续生活的瑜伽练习！
- 适用于私密区域的产后不适问题，如脱垂症状、尿失禁、阴道排气等
- 涉及人群广泛：半数的女性在产后第一年都会经历盆底肌问题

## 作者简介：



**里尔克·赫尔曼博士（Dr. Rieke Hermann，右）**是一位妇产科医生、营养师和瑜伽教练；**卡塔琳娜·查丽丝（Katharina Charissé，左）**是一位专注于孕产瑜伽的瑜伽教练。两人共同创立了数字平台“妈妈学院”，为孕产妇提供瑜伽课程、个性化指导以及各种线上和线下的支持服务。她们还通过 Instagram、播客和 YouTube 平台分享大量关于孕期和产后等主题的相关信息。

## 目录：

前言

引言

**盆底肌的去污名化**

一个被隐藏的问题



## 盆底肌知识

什么是盆底肌？

盆底肌的性别检查

盆底肌及其功能障碍

盆底肌紧张——一个被低估的问题

孕期盆底肌

盆底肌与分娩

盆底肌与产后恢复

盆底肌的治疗方法

## 盆底肌终身养护

盆底肌与性：为何它扮演关键角色

维生素D：盆底肌被低估的助手

肠道健康：为何便秘如此有害

盆底肌与荷尔蒙：一种迷人的联系

盆底肌与运动：强壮、有意识且保护性地锻炼

## 盆底肌训练

基本通则

孕期盆底肌练习

产后、恢复期及终身适用的盆底肌练习

日常练习的瑜伽串联体式

妈妈学院

致谢

索引

\*\*\*\*\*

中文书名：《跑步圣经：关于跑步你所需要知道的一切》（20周年版）

英文书名：THE LARGE BOOK OF RUNNING: Everything You  
Need To Know About Running

德语书名：DAS GROßE LAUFBUCH

作者：Herbert Steffny

出版社：Südwest/Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/Brady

页数：488页

出版时间：2025年12月

审读资料：电子稿

类型：运动

原版中文简体字版曾授权，版权已到期回归





## [跑步圣经\(第2版\) \(豆瓣\)](#)

### 中简本出版记录

书 名：《跑步圣经(第2版)》  
作 者：赫尔伯特·史迪凡尼  
出 版 社：北京科学技术出版社  
译 者：毛方英/张玄黎/殷媛媛  
出 版 年：2018年10月  
页 数：360页  
定 价：68元  
装 帧：平装



### 内容简介：

#### 《跑步圣经》20周年——畅销经典全面升级！

本书作者赫尔伯特·史迪凡尼（Herbert Steffny）是16次德国不同跑步项目的冠军得主，他对本人的畅销经典著作进行了彻底的修订与扩充。本书汇集了他在多年竞赛、训练和研讨会中积累的全部知识，提供了关于正确装备和所有跑步项目的信息，并向初学者和进阶跑者展示如何通过遵循经验验证有效的训练计划来实现目标。书中还包含针对各种距离、能力水平的训练计划，让任何水平的跑者都可以训练10公里、半程马拉松、25公里、全程马拉松，甚至100公里以上的超级马拉松。

本书还补充了激励技巧，针对如何避免典型跑步伤病和从中恢复的建议，关于跑者正确补充营养的建议，以及通过跑步减肥的窍门。

- 跑步专家中的畅销书作者：他的跑步相关书籍已售出超过90万册
- 新版新增：关于老年跑步章节；过去20年跑步领域的变化

### 作者简介：

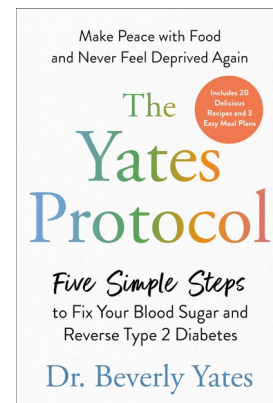


**赫尔伯特·史迪凡尼（Herbert Steffny）**拥有生物学学位，曾16次获德国不同跑步项目的冠军，是三届法兰克福马拉松冠军，并作为奥运会运动员在1986年欧洲田径锦标赛上获得马拉松铜牌。2003年，他创下了德国10公里跑50岁以上组的纪录。他训练并指导了众多在国内外取得成功的顶级运动员，是媒体和健康保险公司争相邀请的跑步专家。他在Südwest出版社出版了多本关于跑步、步行和营养的书籍。



\*\*\*\*\*

中文书名：《耶茨疗法：五步修复血糖，彻底逆转糖尿病》  
英文书名：THE YATES PROTOCOL: Five Simple Steps to Fix Your  
Blood Sugar and Reverse Type 2 Diabetes  
作者：Dr. Beverly Yates  
出版社：Penguin/Avery  
代理公司：ANA/Jessica  
页数：320 页  
出版时间：2026 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:**

**#1 New Release in General Diabetes Health**  
**#3 in General Diabetes Health**  
**#3 in Endocrinology & Metabolism (Books)**  
**#6 in Type 2 Diabetes Health**

**内容简介：**

**逆转 2 型糖尿病的科学指南，告别羞耻与责备**

**你的血糖问题不是你的错**

2 型糖尿病和糖尿病前期并非由体脂、懒惰、缺乏意志力或努力不足引起。相反，它们是复杂的疾病，受到我们现代生活中毒素、高压和营养不良的长期影响。在《耶茨疗法》一书中，贝弗利·耶茨博士（Dr. Beverly Yates）分享了充满同理心且实用的建议，涵盖营养、饮食时间、睡眠、压力管理、运动和力量训练，帮助你彻底逆转糖尿病。

- **无需排除任何食物类别：**与典型的糖尿病护理方法不同，本书更注重应该包含什么，而不是排除什么，帮助你找到最适合自己身体的食物。
- **滋养而非限制：**修复不需要像许多医生和“专家”所暗示的那样进行限制，而是需要滋养。耶茨博士提供了诸如每日饮食节奏和可选间歇性禁食等工具，以增强血糖控制、改善食欲并提升能量。
- **自我关怀与压力管理：**倡导自我关怀、设定界限并最终减轻压力，专注于更聪明而非更努力地锻炼。
- **经过验证的策略：**通过 GCM（连续血糖监测）和血糖仪策略，帮助你测试成功并尽可能地康复。



## 本书亮点:

### 真实患者的成功故事与美味食谱

书中充满了真实患者的成功故事和美味食谱，帮助你保持正轨。《耶茨疗法》提供了你彻底康复所需的一切。现在是时候抛弃羞耻和责备的模式，开始走上逆转糖尿病的道路了。

### 巨大的受众机会

耶茨博士是女性和服务不足社区的倡导者，这些群体在医疗行业中受到偏见、羞耻和责备以及令人沮丧的治疗方式的影响最为严重。全球有 4.15 亿人患有糖尿病。仅在美国，自 1960 年以来，确诊人数增加了 700%。估计有 3000 万人被诊断为糖尿病，另有 900 万人患有糖尿病但尚未意识到自己的病情。

### 媒体曝光度高的作者

耶茨博士曾出现在国家和地方媒体上，包括 ABC、CBS、CNN、CW、Fox、Black News Channel、《Essence》杂志、NBC、PBS、NPR、MindBodyGreen、SiriusXM 等。她每年举办一次在线“逆转 2 型糖尿病峰会”，她的新闻订阅者超过 52,300 人。

### 简单易行的食谱

书中将包含精选的膳食计划和 20 道美味食谱，例如：生命羽衣甘蓝、抗炎扁豆汤和舒缓鸡汤。与其他糖尿病专家不同，耶茨博士不会告诉你将每日卡路里摄入量限制在 800 卡路里，而是提供诚实且切实可行的建议，任何人都可以应用，更重要的是，能够坚持下去。

## 作者简介:

**贝弗利·耶茨 (Beverly Yates)**，拥有自然疗法医学博士学位，是逆转 2 型糖尿病和糖尿病前期方面的顶尖专家。她曾在麻省理工学院获得工程学位，之后在硅谷工作。直到经历了一次健康危机，促使她投身于自然疗法医学领域。如今，她拥有超过 30 年的临床经验，为患有 2 型糖尿病和糖尿病前期的患者制定个性化且易于接受的解决方案，帮助他们逆转病情，重新回归到自己热爱的生活中。耶茨博士与家人一起生活在加利福尼亚州的硅谷/旧金山湾区。

## 媒体评价:

“作为一名自然疗法内分泌学家，我深知 2 型糖尿病患者的控糖之路有多艰难。而《耶茨疗法》证明，真正的改善并非遥不可及。耶茨博士用通俗易懂的方式解读科学原理，还给出了人们切实可行、能够长期坚持的方法。这本书让读者明白，更健康的身体并非奢望，微小而持续的改变，就能带来巨大的改变。”

—— 艾伦·克里斯坦森 (Alan Christianson)，自然医学博士，《纽约时报》畅销书《甲状腺重置饮食法》(The Thyroid Reset Diet) 的作者



“这本书就是你摆脱羞耻、重掌主动权、彻底稳定血糖的通行证。如果你曾觉得无人倾听，或是认为医疗体系辜负了你，这本书就是你的救命稻草。耶茨博士为你带来直言不讳的解读、扎实的科学依据，以及，最重要的，真正有效的解决方案。我会把它推荐给每一位准备实现真正蜕变的客户。”

——JJ·弗金 (JJ Virgin)，临床营养专家，《纽约时报》畅销书《弗金饮食法》(*The Virgin Diet*) 的作者

“在这个生活方式必须成为慢性病护理核心的时代，《耶茨疗法》提供了及时且赋能的解决方案。耶茨博士将临床洞见与人文关怀相结合，为读者提供了清晰可行的行动指南，直击 2 型糖尿病的根本病因。她这套整合式、循序渐进的方法，值得每一位医疗从业者纳入诊疗工具，也值得每一位准备重获代谢健康的患者学习。”

——威廉·C·徐 (William C. Hsu)，医学博士，L-Nutra 公司首席医疗官；哈佛医学院乔斯林糖尿病中心前副院长

## 书籍目录:

前言  
简介

### 第一部分：五个步骤

#### 1. 营养

通过这四类有益于血糖的食物，吃得更明智，而非更费力

#### 2. 用餐时间安排

一种经科学验证的饮食节奏，可改善食欲、提升精力并控制血糖

#### 3. 睡眠

这三个改善睡眠的步骤或许正是你改善血糖和糖化血红蛋白 (A1C) 水平所需要的

#### 4. 锻炼与力量训练

锻炼，尤其是力量训练，是关键所在。

#### 5. 压力

这是无人谈及的导致 2 型糖尿病和糖尿病前期的原因。运用这三种策略进行反击并取得胜利

### 第二部分：实施方法

#### 6. 心态

一些能快速激发动力的内容，以及关于做出持久改变的肺腑之言

#### 7. 为成功而检测

识别食物过敏情况，保留你喜爱的食物，并借助这些经证实有效的持续血糖监测策略尽快康复

#### 8. 食谱

a. 20 道简单又美味的食谱

### 第三部分：深度探究

#### 9. 血糖科学、危害及治愈的机会

血糖的原理以及为何要立即行动

#### 10. 病因与逆转科学



许多不同的因素会造成导致 2 型糖尿病和糖尿病前期的代谢损伤。以下是耶茨方案如何恢复你健康的方法

参考资料

结论

饮食计划

尾注

索引

\*\*\*\*\*

中文书名：《餐桌上的毒药？种子油暗黑真相与治愈性脂肪指南》

英文书名：The Truth About Seed Oils: How the "Heart-Healthy" Myth Made Us Sick—and How to Heal with Real Fats

作者：Liana Werner-Gray and Cherie Calbom

出版社：Skyhorse

代理公司：ANA/Jessica

页数：80 页

出版时间：2026 年 3 月

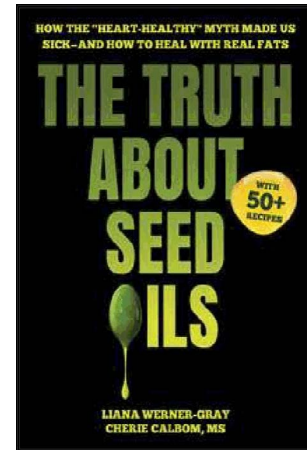
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健

**Best Sellers Rank:**

**#714 in Food Science (Books)**



内容简介：

这是一篇极具影响力的揭露性文章，它揭示了那些所谓的“有益心脏健康”的种子油是如何悄悄地损害了我们的健康状况的——而回归到真正的、天然的脂肪中又如何能够恢复现代饮食的活力、平衡与真实感。

几十年来，我们一直被告知要将黄油换成人造黄油，将猪油换成“植物油”。我们听从了专家的建议——但为此付出了代价。自从所谓的“健康油脂”占据了我们的厨房之后，慢性炎症、肥胖症、心脏病和疲劳等问题都急剧增多。

在《餐桌上的毒药？》一书中，营养专家谢丽·卡尔博姆（Cherie Calbom）（她曾以“果汁女士”之名被数百万观众熟知）以及畅销书作者莉安娜·温纳-格雷（Liana Werner-Gray）揭露了工业加工的种子油和植物油所隐藏的危险，并揭示了我们身体实际所需的脂肪的惊人真相。

从揭开数十年来关于饮食的种种谎言，到教您清理食品储藏室并重新树立烹饪信心，这本书兼具揭露谬论的宣言性质和实用指南的特点。您将了解到：

- 为何像菜籽油、大豆油和向日葵油这类植物油与炎症、体重增加和疲劳有关
- 关于饱和脂肪的真实故事——以及它们如何能保护您的心脏和新陈代谢
- 工业食品加工是如何将营养物质变成化学实验的



- 每种烹饪方式的天然油选择（以及应避免的最差油品）
- 一份为期 30 天的计划，以重置您的身体并重新发现真正滋养食物的快乐

《餐桌上的毒药？》凭借科学的支撑，蕴含智慧的内涵，以及充满了鼓舞人心的食谱，将成为您重获充满活力健康的指南——从每一餐开始。

### 作者简介：

**莉安娜·沃纳-格雷 (Liana Werner-Gray)** 是认证营养师，也是畅销书《地球饮食》(The Earth Diet)、《通过食物战胜癌症》(Cancer-Free with Food) 以及《通过食物消除焦虑》(Anxiety-Free with Food) 的作者。她的健康之旅始于她在多年营养不良之后通过食物实现了自我康复。此后，她成为了备受追捧的演讲者和倡导真实饮食生活方式的人士。莉安娜曾出现在《奥兹医生秀》(The Dr. Oz Show)、《早安美国》(Good Morning America) 和《医生们》(The Doctors) 节目中，她的食谱和健康建议也出现在了《福布斯》(Forbes)、《时尚》(Vogue) 和《身心良品》(MindBodyGreen) 等杂志上。

**谢丽·卡尔博姆 (Cherie Calbom)**，全球知名的“果汁女士”，是营养和自然疗法领域的权威。她拥有营养学硕士学位，并出版了超过 25 本著作，其中包括《果汁女士的健康榨汁指南》(The Juice Lady's Guide to Juicing for Health) 和《榨汁、禁食与终身排毒》(Juicing, Fasting, and Detoxing for Life) 等。她帮助了数百万人认识到全食物的治愈力量。卡尔博姆经常在国家电视台和广播节目中露面，她将科学知识及对健康的深刻精神见解相结合，激励读者从内而外实现康复。

\*\*\*\*\*

中文书名：《抗癌“寄生虫”：老药芬苯达唑的新战场》

英文书名：Cancer is a Parasite: Kill it With the Safe, Over-the-Counter Antiparasitic Fenbendazole

作者：William F. Supple, Jr. Ph.D.

出版社：Skyhorse

代理公司：ANA/Jessica

页数：288 页

出版时间：2026 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

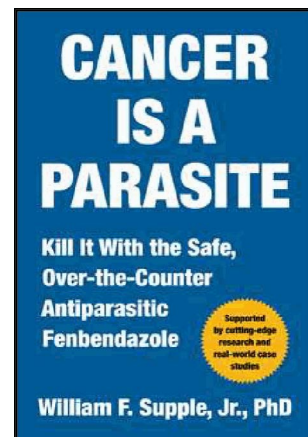
审读资料：电子稿

类型：医学

**Best Sellers Rank:**

**#109 in Medical Diseases (Books)**

**#599 in Alternative Medicine (Books)**



### 内容简介：

一种安全且无副作用的抗寄生虫药物能否成为人类期盼已久的突破性癌症治疗方法呢？



在这本大胆且具有颠覆性意义的著作中，该知名“芬苯哒唑可治愈癌症”子网站的创始人揭示了一个令人意想不到的、极具革命性的抗癌潜力来源：芬苯哒唑——一种广泛可得、价格低廉的抗寄生虫药物，且已有数十年的可靠安全性记录。

《抗癌“寄生虫”》以详尽的研究为基础，却以极具个人色彩的视角，深入探讨了芬苯哒唑对癌症产生显著效果背后的科学原理、案例研究以及前沿理论。作者以清晰且坚定的语气，提供了有力的证据，表明癌细胞与寄生虫一样，在其微管结构方面存在脆弱性——而芬苯哒唑恰好能够针对这些结构。与传统的化疗不同，芬苯哒唑能够摧毁癌细胞，同时不损害健康细胞，提供了一种充满希望的替代疗法，且没有毒性副作用。

但这远不止是一次科学探索。这更是一个关于勇气与生存的故事，其依据是来自癌症患者的真实案例，这些患者在尝试了所有常规治疗方法后，选择了芬苯哒唑，并得以活下来讲述自己的经历。从乳腺癌、前列腺癌到肺癌和脑瘤，他们的证词描绘出了一幅充满希望的画面，展现了当患者重新掌控自己的康复之路时所能取得的成果。

融合了开创性的研究成果、强大的心理适应能力以及一个全新的、具有前瞻性的癌症定义模式（该模式将癌症视为一种寄生过程），《抗癌“寄生虫”》一书挑战了医学界，并邀请读者以全新的视角看待癌症及其治疗方法。它为一个未来愿景提供了有力的蓝图：届时癌症不仅能够被治愈，甚至还能被预防。

#### 作者简介：

**威廉·F·萨普尔博士 (William F. Supple, Jr., Ph. D.)** 是一位神经科学家，他在脑干行为机制以及中线小脑在学习、记忆和情绪中的作用方面做出了开创性贡献。他的研究有助于确定脑干和小脑在学习和记忆中的位置，以及脑干中复杂情绪状态的机制。他拥有马里斯特学院的心理学学士学位和达特茅斯学院的博士学位。除了教授常规的脑科学和行为学课程外，他对体育的兴趣促使他在佛蒙特大学开设了一门颇受欢迎的体育心理学课程。比尔和他的妻子托尼还在佛蒙特州和新罕布什尔州经营了一家成功的业主自售型房地产公司，名为“栅栏边预览”。他们有三个成年子女。

#### 媒体评价：

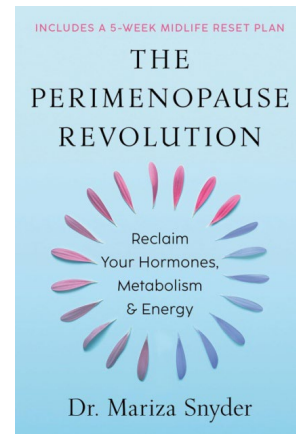
“比尔·萨普尔 (Bill Supple) 多年来一直致力于出色的工作，他是最早指出芬苯哒唑对癌症患者具有潜在益处的真正先驱者之一。这本书为肿瘤学开辟了新的视角，并描绘了一个既充满希望又令人鼓舞的未来。我赞同许多研究人员的看法：我们正逐渐从一个依靠重大创新的时代过渡到一个利用药物再利用的时期。这本书完全符合这一趋势——最近，佛罗里达州政府投入了数百万美元来研究伊维菌素及其他药物，就很好地体现了这一趋势。芬苯哒唑能否成为下一个被深入研究的药物之一呢？我们真心希望如此。”

——皮里克·马丁内斯 (Pierrick Martinez)，生理学博士，专攻肿瘤节律学和癌症代谢



\*\*\*\*\*

中文书名：《围绝经期革命》  
英文书名：THE PERIMENOPAUSE REVOLUTION  
作者：Dr. Mariza Snyder  
出版社：Hay House  
代理公司：Wendy Sherman/ANA/Jackie  
页数：368 页  
出版时间：2025 年 10 月  
审读资料：电子稿  
类型：保健  
亚马逊畅销书排名：  
**#35 in Menopause (Books)**  
**#68 in Aging & Longevity (Books)**  
**#142 in General Women's Health**



内容简介：

《能量焕发》(Energized) 播客主持人、畅销书《荷尔蒙精油解决法》(The Essential Oils Hormone Solution) 作者，带你破解围绝经期与更年期的健康密码！

跟随这本 5 周重生计划，平衡激素、告别潮热、逆转疲惫焦虑！

你是否因莫名健忘与情绪波动而崩溃？是否困惑于体重失控与精力滑坡？你并不孤独——这不仅仅是“衰老”那么简单，你正经历围绝经期，一个被长期误读的激素转型阶段。

畅销书作家兼女性健康专家玛丽莎·斯奈德 (Mariza Snyder) 博士将引领您踏上一段激发斗志的旅程，帮助您重获活力、加强新陈代谢并增强脑力。她为 35 岁以上的女性量身定制了一套清晰且切实可行的行动计划，旨在解决更年期对生活各方面产生的广泛而重大的影响。在这份通往整体疗愈的路线图中，读者将获取：

5 周生活方式重置方案：从根源调节代谢，促进激素平衡

- 潮热、焦虑、性欲低下的成因解析方法
- 改善激素健康、血糖稳定与脑功能的实战策略
- 构建心理-情感-社交支持网络的实用技巧
- 激素替代疗法的科学评估指南

无论你处于转型期哪个阶段，都能借助此书改写中年叙事，成为更强大的自己。这不仅是为了生存，更是为了蜕变。

目录：

引言

第一部 围绝经期的激素与代谢真相

第1章 你的第二青春期



第2章 激素基础课

第3章 中年代谢的真相

## 第二部 围绝经期健康七支柱

第4章 支柱1：稳定血糖，激活能量

第5章 支柱2：优化代谢的饮食法则

第6章 支柱3：提升睡眠质量

第7章 支柱4：力量训练与韧性培养

第8章 支柱5：打造情绪平静力

第9章 支柱6：姐妹同盟——社交联结延长生命力

第10章 支柱7：激素与长期健康管理：激素替代疗法指南

## 第三部 5周中年重置计划

第11章 成功第一步：掌控自我思维

第12章 综合实践：中年重启方案

第13章 食谱与饮食计划

第14章 专属运动方案

第15章 终身受益的生活方式

尾注

参考书目

索引

致谢

作者简介

### 作者简介：



**玛丽莎·斯奈德 (Mariza Snyder) 博士**是中年女性权益的坚定倡导者，她凭借超 17 年的从业经历、著书立说以及演讲活动，成功推动了一场大型运动，旨在帮助处于围绝经期及之后阶段的女性。作为热播播客《玛丽莎博士的能量时刻》(*Energized with Dr. Mariza*) 的主持人，玛丽莎博士已成为准备掌控自身健康、以坚韧和自信的态度迎接围绝经期的女性们的信赖导师，她为围绝经期和代谢健康提供了基于科学的解决方案。

玛丽莎博士是一位备受瞩目的演讲者和教育家，她正在改变人们的生活，打破陈规陋习，并确保女性能够获得取得成功所需的一切工具和资源。她在《奥普拉日报》(*Oprah Daily*)、奥兹医生秀 (*Dr. Oz*)、福克斯新闻健康频道 (*Fox News Health*) 以及“绿色身心” (*MindBodyGreen*) 网站上都有相关报道，是女性荷尔蒙健康领域的权威人士。如有需要，请访问她的网站 [drmariza.com](http://drmariza.com)，获取基于科学实证方案，助您成功。

### 媒体评价：

“玛丽莎博士填补了女性健康领域的空白——这是一本饱含同理心、基于科学的事实指南，帮助我们真正理解身体变化。任何渴望重拾健康、再次充满活力与快乐的女性都可以阅读这本书。”

——莫娜·夏尔玛 (Mona Sharma)，知名营养学家



“中年女性需要答案，而玛丽莎博士给出了答案。每个女性都应在进入激素转型期前阅读这本书。它基于科学、清晰而温暖，而最重要的是——它让女性重掌力量。如果你曾被敷衍告知“这只是年龄问题”，本书将教你提出关键问题、倾听身体信号、自信掌控健康。”  
——明迪·佩尔茨博士 (Mindy Pelz), 《纽约时报》(New York Times) 畅销书《像女孩一样迅速》(Fast Like a Girl)《像女孩一样吃饭》(Eat Like a Girl) 作者

“你没有问题，更不孤单。《围绝经期革命》不仅认可你的经历与感受，更提供扭转局面的方法。它实用、为读者赋能，是每位女性的必读书。”  
——JJ·维尔京 (JJ Virgin), 《纽约时报》(New York Times) 四度畅销书作者

“玛丽莎博士推动了一场至关重要的对话，鼓励更多女性在人生关键阶段发声、分享。这些对话帮助我们在世界最需要女性力量时，走向坚韧与强大。”  
——加布里埃尔·里昂博士 (Dr. Gabrielle Lyon), 《纽约时报》(New York Times) 畅销书《永远强壮》(Forever Strong) 作者

\*\*\*\*\*

中文书名：《健身谎言。如何利用筋膜的力量，终生保持无痛和柔软  
|为什么肌肉不能保护人们免受疼痛之苦？》

英文书名：The Fitness Lie. How to Harness the Power of Fascia and Stay Pain-Free and Supple for Life - Why Muscles Don't Protect Us From Pain

德文书名：Die Fitness-Lüge

作者：Arvid Neumann

出版社：DUMONT

代理公司：ANA/Jackie

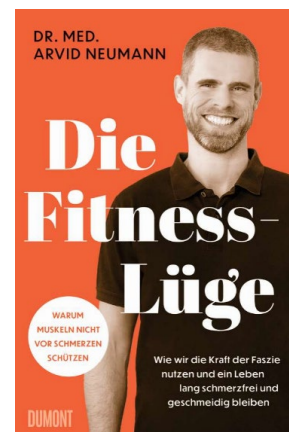
页数：256 页

出版时间：2024 年 10 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：

**前顶级运动员、运动医学专家、康复诊所高级顾问  
以及矫形外科和创伤外科专家的实用指南**

**这本书彻底改变了对运动和健身的看法，并证明了当今推荐的流行运动会让人生病**

**关于一个被忽视和低估的器官，你需要知道的一切**

**筋膜——提高活动能力和身心健康的关键**



德国病了。三分之二的人患有背痛，需要进行髋关节和膝关节手术的人越来越多，人工关节的使用也在增加。这很奇怪。毕竟，越来越多的人开始锻炼身体。阿尔维德·诺伊曼博士（Dr Arvid Neumann）对这一看似矛盾的现象并不感到意外。他曾是职业运动员（摔跤和足球）和德国足球协会的教练；他学习过运动科学，现在是骨科专家、创伤外科医生和筋膜医学专家。

诺伊曼博士认为，大家的运动方式是错误的。锻炼肌肉并不能防止疼痛。像“强健的背部不知道疼痛（A strong back knows no pain）”这样的谚语根本就是谎言。根据诺伊曼的信条，人们对身体和心理有一个新的、整体的理解和方法。在健身房挥汗如雨的几个小时根本无济于事。重要的是在日常生活中如何活动，如何放松。

诺伊曼的这本书以当代研究为基础，告诉读者几十年来肌肉的重要性是如何被高估的，而筋膜的巨大重要性又是如何长期被忽视的。如果用心对待它们，就能实现每个人的愿望：无痛生活、整体健康和自我意识，直到进入老年。

#### 作者简介：



**阿尔维德·诺伊曼（Arvid Neumann）**，医学博士，曾是职业摔跤手、足球运动员和德国足球协会的教练员，后攻读运动科学和人类医学。他曾在一家康复诊所担任高级顾问，现在是一名骨科专家、创伤外科医生和筋膜医学专家。

#### 目录：

##### 前言 9

##### 第 1 章

谁需要六块腹肌？肌肉被高估了 15

实践中的故事

卡琳，护士，58 岁 31

##### 第 2 章

混乱万岁：筋膜的生动解剖学 35

实践中的故事

赫伯特，木工师傅，59 岁 67

##### 第 3 章

是什么拉扯、痉挛并且更疼——

肌肉还是筋膜？ 71

实践中的故事

金，幼儿园老师，53 岁 99

##### 第 4 章

当运动使人患病 103

##### 第 5 章

正骨科的罪过——

以及它美好的未来可能是什么样子 133

实践中的故事

曼弗雷德，屠夫，62 岁 155



## 第 6 章

一切就绪——正确运动是小儿科 159

实践中的故事

佩特拉，经理，64 岁 193

## 第 7 章

这是绝配！对我们有益的连接 197

实践中的故事

安德烈娅，办公室职员，42 岁 217

## 结束语

想放手一搏吗？ 221

致谢 237

参考文献 241

\*\*\*\*\*

中文书名：《精神疾病：每个人都需要知道的事》

英文书名：MENTAL ILLNESS: What Everyone Needs to Know®

作者：Nikima M. Glatt, Stephen J. Glatt

出版社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：216 页

出版时间：2026 年 1 月

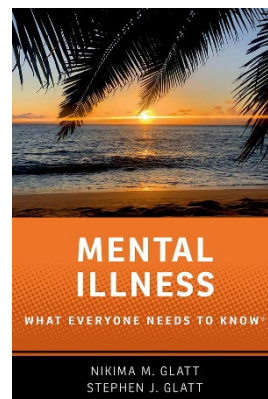
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：医学

亚马逊畅销书排名：

#398 in Medical Psychology Research



## 卖点：

- 由科学家和临床医生共同撰写，从医疗保健和精神病学两个视角分别给出独特的见解。
- 涵盖了各类精神疾病，并强调了不同种类精神疾病的共同特征，而非泛泛地关注任何一种疾病。
- 纳入了诸多常见问题及其答案。

## 内容简介：

在某种程度上，精神疾病影响着几乎每个人的生活。每时每刻，世界上都有超过 10% 的人口正遭遇精神障碍的影响，一些估计表明，我们中超过三分之一的人在人生的某个时刻被可确诊的精神疾病所困扰。然而，精神疾病的影响不仅仅是那些罹患疾病的人；它们也给患者的家人、朋友、同事和护理人员以及整个社会带来了沉重的代价。事实上，世界上十大对健康影响最大和治疗费用最高的疾病中有五种是精神障碍。因此，精神疾病产生了一个巨大而独特的公共卫生问题；为了有效地解决这个问题，每个人都需要了解关于它的基础知识。



《精神疾病：每个人都需要知道的事》反映了科学家和临床医生为更好地理解和治疗精神障碍所做的巨大努力。与此同时，更多的新知识必须传递到心理健康服务的消费者和广大公众手中。这本书通过将心理健康研究人员和专业人士所掌握的深刻而详尽的知识提炼成通俗易懂的事实，让非专业观众也能了解这些信息。

### 作者简介：

**尼基玛·M·格拉特 (Nikima M.Glatt)** 是一名持证、专业委员会认证的家庭精神病心理健康执业护士，专门为患有精神疾病和复杂创伤史的青少年和成年人提供心理治疗和精神药物治疗。她曾在成人和青少年门诊、医院心理咨询联络服务和急诊科工作。在成为精神科执业护士之前，她曾担任急诊室护士和性侵法医护士检查员十年。她也是一名企业家，是“培养韧性”在线治疗社区 ([www.cultivatingres.com](http://www.cultivatingres.com)) 的所有者和运营者。在这一网站中。她为全美受心理创伤者和其他有需要的人提供免费的心理健康和心理韧性建设相关资源。

**斯蒂芬·J·格拉特 (Stephen J.Glatt)**，实验心理学家、遗传流行病学专家。他的愿景是确定心理健康和精神疾病的主要致病因素，并在其基础上制定干预措施。他的研究发现了脑部疾病的风险和缓解因素、生物标志物和发病机制。他的多个研究项目受到基金支持，并在同行评审的科学刊物中发表了 180 多项研究。他是《神经精神遗传学》(*Neuropsychiatric Genetics*) 杂志的主编，并经常参与审核美国国立卫生研究院和国内外其他政府和非营利机构的拨款提案。

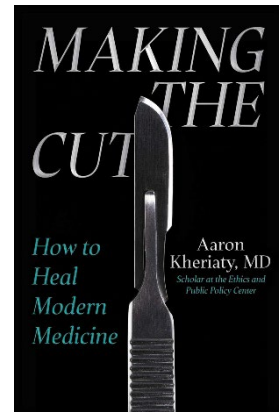
### 《精神疾病：每个人都需要知道的事》

- 第一章：什么是精神疾病？
- 第二章：如何诊断精神疾病？
- 第三章：精神疾病最常见的症状是什么？
- 第四章：什么不是精神疾病？
- 第五章：我们应该如何看待精神疾病？
- 第六章：精神疾病有多常见？
- 第七章：精神疾病会遗传吗？
- 第八章：环境如何影响精神疾病？
- 第九章：大脑的哪些部分与精神疾病有关？
- 第十章：如何治疗精神疾病？
- 第十一章：精神疾病患者有哪些可能的经历和结局？
- 第十二章：受影响的个人及其家人如何应对精神疾病？
- 第十三章：什么是心理健康危机或紧急情况？
- 第十四章：我如何了解更多关于精神疾病的信息？



\*\*\*\*\*

中文书名：《手术刀下的变革：现代医学的治愈之路》  
英文书名：Making the Cut: How to Heal Modern Medicine  
作者：Aaron Kheriaty  
出版社：Skyhorse/Regnery Publishing  
代理公司：ANA/Jessica  
页数：256 页  
出版时间：2025 年 9 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：医学  
亚马逊畅销书排名：  
#210 in Political Commentary & Opinion  
#231 in Political Conservatism & Liberalism



#### 内容简介：

治愈医学痼疾的良方确实存在，但治疗过程注定伴随阵痛。正如每位医者所知，有效治疗始于准确诊断。《手术刀下的变革》直面医学殿堂内的沉痾顽疾。

医学已然病入膏肓。如今每三人中就有一人质疑医疗体系；疫情后三分之二美国人怀疑医学科学家是否会维护公众利益。我们正与慢性病流行病搏斗——心脏病、癌症、糖尿病、阿尔茨海默症、中风及慢性肺肾疾病影响着六成美国人，而医学似乎对此无能为力。美国人均预期寿命更出现大萧条以来首次倒退。

不仅信任度崩塌，医师数量更急剧萎缩。医疗人员大规模离职，未来两年每五位医生就有一人离开行业，三分之一将缩减工时。我们原以为医者“先痛后愈”——下刀前总会提醒“会有点刺痛”。但当今太多时候，医者只带来创伤未能治愈。为何至此？

在《手术刀下的变革》中，美国顶尖公共知识分子、杰出生命伦理学家亚伦·凯里亚蒂博士剖白医学予他的馈赠与剥夺。本书讲述他如何从傲慢的医预科生，成长为矛盾重重的医学生，最终成为痴爱医学的成熟医师——即便这份挚爱近年已沦为娼妓。在给当代医学下达病危诊断的同时，《手术刀下的变革》亦执起带来创伤的手术刀，只为最终治愈。

#### 作者简介：



亚伦·凯里亚蒂（Aaron Kheriaty）医学博士，精神科医师，著有《新常态：生物医学安全国家的崛起》（瑞格纳里出版社，2022）等多部作品。现任伦理与公共政策中心学者暨美国民主与生命伦理项目主任。凯里亚蒂博士本科毕业于圣母大学，获乔治城大学医学博士学位，完成于加州大学欧文分校精神科住院医师培训。曾任教 UCI 医学院十六年，担任精神科教授及 UCI 健康医疗伦理项目主任，主持伦理委员会工作，三获医学生评选“卓越教学奖”。另外曾任加州州立医院伦理委员会主席数年。发表专业及大众文章逾百篇，涉足生命伦理、公共卫生、公民自由、政治理论、社会科学、精神病学、哲学、宗教与文化等领域。



## 媒体评价：

“当医学界的勇气与操守面临考验时，亚伦·凯里亚蒂博士交出了满分答卷。众多同行的失败，揭示出医疗实践与医学教育文化存在广泛深层的缺陷。现代医学在诸多关键层面亟需治愈——《手术刀下的变革》不仅提供诊断，更开出处方。任何关注现代医学重生之道者皆应必读。”

——罗伯特·P·乔治，普林斯顿大学法学教授、前总统生命伦理委员会成员

“医学实践如何从 2020 年及之后的灾难中复苏？抗疫时期的英雄人物亚伦·凯里亚蒂博士给出了答案。他反思早期训练经历与对行业正统日增的矛盾，这种质疑在疫情应对多重误诊时达到沸点。信任遭受重创，行业必须变革。本书正是指引医学实践与社会亟需治愈的卓越指南。”

——杰弗里·塔克，布朗斯通研究院创始院长

“这部引人入胜的著作既讲述凯里亚蒂如何通过严苛医学考核成为医师，并感恩这份天职；亦剖析医学专业为何需要破局——必须斩断被管理主义与高度集权化束缚的枷锁。被个人叙事吸引的读者，终将深思如何优化医疗关怀体系，并在此过程中成为更明智的患者。”

——吉尔伯特·梅兰德，瓦尔帕莱索大学高级研究教授

\*\*\*\*\*

中文书名：《长寿智慧：数字时代人类健康的新理念》

英文书名：Longevity Intelligence: Pioneering Human Flourishing and Wellbeing in the Digital Age

作者：Jasmina Denner

出版社：Ethos Collective

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

页数：待定

出版时间：2025 年 12 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：暂无（可先登记兴趣）

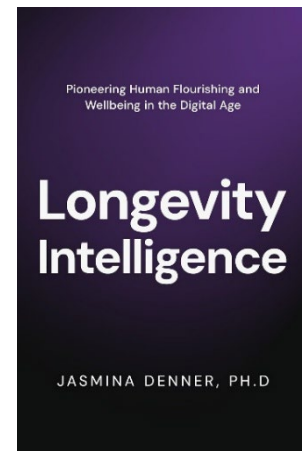
类型：保健

亚马逊畅销书排名：

#173 in Medical Biotechnology

#379 in Preventive Medicine (Kindle Store)

#526 in Biotechnology (Kindle Store)



## 内容简介：

我们过去所仰仗的人生经验，还是否足以帮助我们应对未来的挑战？

传统的智慧为人类带来了成就、创造力和同理心。然而，随着技术日渐改变我们的生活，以及我们预期寿命的延长，我们旧的思维方式，无论多么强大，都需要进化。



我们深受历史影响的制度和价值观，在人均寿命延长和技术进步驱动的经济转型的双重压力下，正逐渐变得不堪重负。

在《长寿智慧》一书中，贾斯米娜·丹纳（Jasmina Denner）提出了一个开创性的框架，旨在帮助人们在三个重要方面实现健康、充实和终身学习的生活。通过融合古老的智慧、与生俱来的同理心和最新的科技进步，你将学会如何在瞬息万变的世界中自在生活：

- **生物方面：**通过遗传学治疗、生活方式改善、提高健康素养以及接受个性化、预防性治疗来保持身体健康。
- **数字方面：**增强神经元功能和提高认知能力，同时培养好奇心和韧性，以增强不断学习新技术和掌握数字技能的能力。
- **社会方面：**培养同理心，优化财务状况，提升对于媒体与文化的理解，以应对不断变化的社会环境。

《长寿智慧》不仅是一部指南，更是我们在数字时代健康生活的全面路线图。它激励我们利用技术、好奇心和创造力，塑造一个能够发挥人类无限潜能的未来。作者诚邀您重新定义变老的艺术，增强社会韧性，并解锁人类繁荣的无限可能。

**提升自己，迎接明天的挑战——千里之行，始于足下。**

**作者简介：**



**贾斯米娜·丹纳**热衷于发挥技术与教育的协同作用来推动以人为导向的发展，提升人类福祉，并激发人类潜能。她拥有管理和投资科学项目和倡议的丰富经验。贾斯米娜拥有耶鲁大学化学工程博士学位、生物化学工程学士学位以及哈佛商学院可持续商业战略证书，她将严谨的科学知识与战略洞察力相结合。在个人生活中上，贾斯敏娜是顶尖的击剑运动员和一家私人击剑俱乐部的联合创始人，她在生活中贯彻了自律、坚韧和持续学习的原则。

\*\*\*\*\*

中文书名：**《健康黑客：重拾健康，过上长寿而充满活力的生活》**  
 英文书名：**HACK YOURSELF HEALTHY: Reclaim your health to boost your energy, clear your mind and live a long, vibrant life.**  
 作者：**Julia Bradbury**  
 出版社：**Piatkus**  
 代理公司：**RML/ANA/Jackie**  
 页数：**336 页**  
 出版时间：**2025 年 9 月**  
 代理地区：**中国大陆、台湾**  
 审读资料：**电子稿**  
 类型：**保健**



**《星期日泰晤士报》畅销书第一名**



## 内容简介:

人体是生物学工程的奇迹，它不断自我更新，而我们似乎总在寻找改善身体的方法，无论是身体上还是情感上。然而，随着众多健康趋势的兴起，我们如何知道什么才是真正有效的呢？

在《健康黑客》(HACK YOURSELF HEALTHY)中，主持人兼作者朱莉娅·布拉德伯里拨开杂音，踏上一段严格的旅程，以在乳腺癌诊断后重拾健康。她在本书中的探索是发现她是否能从癌症诊断走向前所未有的健康与体能巅峰。她跨越全球，探索不同文化的方法，从印度到南极洲，从康沃尔到约克郡，她与世界知名专家对话，同时作为“碰撞测试妈妈”志愿者，测试最新的生物黑客技术、筛查和检测方法。跟随她一起体验欧洲最冷的冷冻疗法舱，探究喜马拉雅山上的世界最古老的医学体系——阿育吠陀。

朱莉娅结合研究、与全球思想领袖的访谈和个人实验，提供了实用的建议和易于理解的基于科学的策略，以优化你的健康和福祉的每一个方面。她揭示了桑拿为何如此有益，糖在细胞层面上如何影响我们，我们每周应该进行哪些类型的运动（以及多少），饮酒是否有益，哪些食物可以帮助我们过上更充满活力的生活，以及为什么地球健康与人类健康如此密切相关。

你还将发现如何破解你的营养和荷尔蒙健康，利用睡眠科学，以及为什么医学的未来是整合性的整体方法。作为长期的“户外倡导者”，朱莉娅继续探索自然的恢复力量（甚至它如何模仿科学）。利用这一终极健康蓝图，你可以加入朱莉娅的“尽享余生”的探索之旅，并在家中和大自然中策划自己的变革性健康之旅。

《健康黑客》(HACK YOURSELF HEALTHY)将向你展示，真正的幸福不仅仅是活得更久，而是活得更好。

## 目录:

- 引言 1
- 1 钩、线和思考者：重新思考我们的健康 9
- 2 成为神奇女侠 29
- 3 小块科学：为什么食物是最佳的生物黑客 47
- 4 当欢呼变成泪水 65
- 5 唾液事件 83
- 6 睡眠或失去 91
- 7 空气显而易见 103
- 8 野性未驯：重新野化人类和地球 121
- 9 桑拿——出汗、拉伸、聊天 135
- 10 绿色五十种阴影 155
- 11 安纳达：喜马拉雅的治愈力量 167
- 12 双向道：身心健康 189
- 13 情感成熟 205
- 14 灵活性的吸引力 227



15 乳腺癌、药物和 DNA 251

附录：测试、测试 1、2、3——自我科学 285

致谢 319

参考文献 321

### 作者简介：



**朱莉娅·布拉德伯里 (Julia Bradbury)** 是一位备受喜爱的电视节目主持人、作家、自然倡导者、慈善活动家，也是《星期日泰晤士报》畅销书《漫步让自己快乐》(Walk Yourself Happy) 的作者。她以将自己对徒步旅行的终身热爱转化为黄金时段电视节目而闻名，其中包括《英国最佳徒步路线》(Britain's Best Walks)、《朱莉娅·布拉德伯里的康沃尔和德文徒步之旅》(Cornwall and Devon Walks with Julia Bradbury) 以及《温赖特湖区徒步之旅》(Wainwright's Walks in the Lake District)。她以温暖而富有感染力的语调，将户外和自然带入人们的家中和生活中。她的电视生涯始于在洛杉矶担任早餐电视的娱乐新闻报道员，之后回到英国，开启了第五频道 (Channel 5)。

她是将《乡村档案》(Countryfile) 打造成英国广播公司第一频道 (BBC1) 最受欢迎的纪实节目之一的核心主持团队成员，每周日晚有数百万人观看。她还主持过其他旗舰节目，包括《顶级齿轮》(Top Gear) 和《监察》(Watchdog)。近年来，她还担任了创意角色，共同开发新系列，同时也在屏幕上露面。

在 2021 年接受乳腺癌诊断并从乳房切除术中康复后，她制作了一部获奖纪录片《朱莉娅·布拉德伯里：乳腺癌与我》(Julia Bradbury: Breast Cancer & Me)，讲述了她的经历。多年来，她一直支持前列腺癌、卵巢癌和结肠癌慈善机构，并且还为了子宫内腺异位症的更好诊断、研究和资金投入而奔走呼吁。

在发现 30% 到 40% 的癌症是可以预防的之后，朱莉娅现在决心为更个性化的医疗保健发声，拥抱新的科学成果，并采取预防性和整体性的健康方法。她对自然世界的热爱，以及癌症诊断和手术，促使她致力于支持健康生活的好处和自然疗法的美德。她是一位三个孩子的母亲，并认为母性激励了她对健康寿命的追求。

### 媒体评价：

“这本书充满了实用、直觉、改变生活的建议，帮助你活得更久、更健康、更有意义。朱莉娅尝试了一切，所以你不需要。”

——萨钦·潘达 (Sachin Panda)，《昼夜节律密码》(The Circadian Code) 的作者

“这是一本强大的健康圣经，牢固地扎根于科学和自然。朱莉娅一步步引导我们提升健康。”

——唐娜·阿什沃斯 (Donna Ashworth)，《野性希望》(Wild Hope) 的作者

“这本书深刻而真实，经过严格研究，是我们不知道自己需要的健康指南。朱莉娅向我们展示了预防不仅仅是强大的，更是个人的。”

——安娜·马瑟 (Anna Mathur)，心理治疗师兼畅销书作者



“朱莉娅将她的心血、智慧和亲身经历融入了这本强大的指南。《健康黑客》是任何希望重新连接身体、健康和快乐的人的慈悲伴侣。”

——凯特·西尔弗顿 (Kate Silverton)，《没有所谓淘气》(There's No Such Thing as Naughty) 的作者

“这本书就像与一位值得信赖的朋友交谈，一个经历过磨难并带着目标走出来的人。生活的每一个部分都被触及，但它仍然简单、人性、充满爱心。它不布道；它鼓励。它不推销；它服务。朱莉娅的个性和使命在每一页上闪耀。”

——帕特里克·麦考恩 (Patrick McKeown)，《氧气优势》(The Oxygen Advantage) 的作者

\*\*\*\*\*

中文书名：《女性的“盆底”健康课：一生的呵护指南》

英文书名：Floored: A Woman's Guide to Pelvic Floor Health at Every Age and Stage

作者：Sara Reardon

出版社：Sheldon Press

代理公司：Wendy Sherman/ANA/Jackie

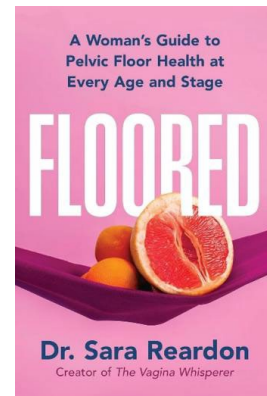
页数：402 页

出版时间：2025 年 6 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：

《女性的“盆底”健康课：一生的呵护指南》是女性健康的呐喊，也是盆底肌群的权威指南——这组关键肌群关联着排尿、排便、性生活、分娩、月经及更年期等日常功能。无论你正处于产后恢复、寻求尿失禁缓解，还是希望提升性愉悦感，这部全面的资源都将为你提供女性必需的洞见与策略。

本书由盆底物理治疗师、《阴道私语者》(The Vagina Whisperer) 创始人萨拉·里尔登博士 (Sara Reardon) 撰写，是盆底健康领域的权威指南。

太多女性忍受着盆底不适，误以为这些症状“只是生育与衰老的必经之路”。长久以来，医疗体系将盆底问题常态化，让女性陷入无助与羞耻，只能默默承受。美国专科认证的盆底物理治疗师萨拉·里尔登博士，帮助女性预防和克服常见盆底问题，让她们重新信任并享受自己的身体。

#### 书中内容包括：

- 盆底解剖学知识及其在整体健康中的核心作用
- 盆底自我评估的实用建议及潜在问题的征兆识别



- 针对不同人生阶段的盆底肌强化、康复与维护训练
- 尿失禁、性交疼痛等常见盆底症状的应对技巧

作者以清晰生动的指导，揭开盆底护理的复杂面纱，为你提供守护盆底健康的全方位方案。你将了解盆底健康相关的诸多议题，包括：

- 更年期
- 月经
- 妊娠与分娩
- 产后护理
- 性交疼痛
- 失禁

### 作者简介：

自 2007 年起，**萨拉·里尔登 (Sara Reardon)** 博士便以物理治疗博士、美国盆底物理治疗专科认证医师及女性健康临床专家的身份，致力于盆底健康领域。她创立了线上按需盆底训练平台 “The Vagina Whisperer”，为孕期、产后、更年期、性交疼痛及盆底肌强化等需求提供针对性方案。作为 Instagram 和 Tik Tok 上的《阴道私语者》“The Vagina Whisperer”，她拥有超 62 万粉丝。

作为盆底健康领域的倡导者与教育者，萨拉的专业见解曾登上《时代》周刊、《Harper's Bazaar》《InStyle》《赫芬顿邮报》《今日秀》等众多媒体平台，并在专业会议与播客中分享实践经验。

### 媒体评价：

“该书是一部颠覆性指南，引领读者认知并呵护常被忽视的盆底肌群。欲重获舒适、尊严与生命活力，此书必读。”

—— 玛丽·克莱尔·哈弗博士 (Dr. Mary Claire Haver) 美国妇产科专科认证医师、《全新更年期》(The New Menopause) 作者

### 目录：

第一部分：开启盆底肌之旅 19

第1章：揭开神秘的面纱 21

第2章：盆底肌健康入门 47

第二部分：排空“油箱” 79

第3章：驯服“小便” 81

第4章：聊聊“大便” 109

第三部分：盆底肌的各个阶段 141

第5章：经期的力量 143



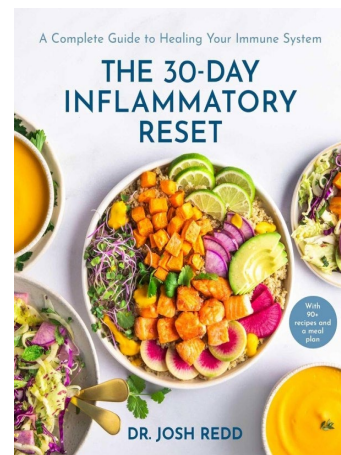
第6章：聊聊性生活 172  
第7章：孕期盆底肌的期待 200  
第8章：保持冷静，顺利分娩 228  
第9章：产后恢复期 255  
第10章：盆底肌在（更年期）暂停 283  
第11章：当盆底肌成为痛苦的根源 309  
第12章：聚焦阴道 333

盆底肌工具包 339  
关于作者 341  
致谢 342  
参考文献 345  
索引 366

\*\*\*\*\*

中文书名：《30天抗炎焕新：激活免疫自愈力》  
英文书名：THE 30-DAY INFLAMMATORY RESET: A  
Complete Guide to Healing Your Immune System

作者：Dr. Josh Redd  
出版社：Simon Element/S&S  
代理公司：InkWell/ANA/Jessica  
页数：272页  
出版时间：2026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:**  
**#9 in Parkinson's Disease**  
**#19 in Thyroid Conditions**  
**#51 in Immune Systems (Books)**

### 内容简介：

一份基于科学的实用指南，通过饮食、生活方式的改变以及环境的调整来识别并消除隐藏的炎症——慢性健康问题的根源，让您在短短三十天内重获精力、清晰的思维和活力。

从糖尿病到心血管疾病，从不孕不育到阿尔茨海默病，慢性炎症是无数病症背后未被诊断出的流行病。在自己的八家诊所里，乔希·雷德（Josh Redd）医生多年来一直在寻找减少炎症的最佳方案，如今，他多年研究的成果便是《30天抗炎焕新》。

这本全面且实用的指南提供了：

- 一个读者可立即开始执行的为期30天的综合计划，包括活动、练习、自我护理疗法、治疗以及重新审视饮食以促进康复。



- 九十四道美味的抗炎食谱，涵盖早餐、饮品和奶昔、零食、主菜等，使该计划更具可持续性。
- 一套系统的方法来识别和应对个人的炎症诱因。
- 对炎症如何影响不同身体系统的清晰解释。

无论是应对持续的健康问题，寻求减肥，还是仅仅想要预防未来可能出现的问题，《30天抗炎焕新》都是一本实用且具有变革性的书籍，能帮助您实现更健康、更长寿和更全面的幸福生活。

#### 作者简介：

乔希·雷德博士（Dr. Josh Redd）是 RedRiver 健康与保健中心的创始人，这是美国最大的功能医学诊所之一，在犹他州、亚利桑那州、新墨西哥州、内华达州和爱达荷州设有八个诊所。雷德博士在医疗保健领域接受了总计十二年的研究生教育，包括自然疗法医学培训、人类营养与功能医学硕士学位以及约翰斯·霍普金斯大学的公共卫生硕士学位。雷德博士在再生医学和干细胞疗法方面接受了广泛的培训，专注于利用先进的影像引导技术进行关节注射，以精准地将再生疗法应用于脊柱和椎间盘等复杂区域。他的方法将前沿技术与功能医学基础相结合，以支持长期的最佳治疗效果。

\*\*\*\*\*

中文书名：《女性睾酮健康指南：守护健康、从容抗衰、重拾生活愉悦》

英文书名：STRONG ENOUGH FOR A MAN, MADE FOR A WOMAN: How Testosterone is Helping Woman Reduce Health Risks, Win the War with Menopause, and Enjoy Sex Again

作者：Charles Mok

出版社：Ethos Collective

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

页数：254 页

出版时间：2025 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健

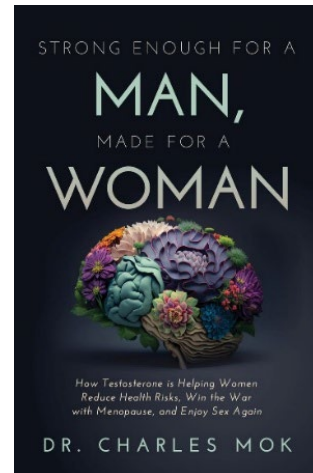
亚马逊畅销书排名：

#57 in Women's Sexual Health

#167 in Menopause (Books)

#179 in Endocrine System Diseases

#612 in General Women's Health



#### 内容简介：

我们选错激素了！



自 20 世纪 60 年代以来，医生使用雌激素来治疗与性激素自然减少相关的妇科症状。雌激素用于治疗卵巢功能衰竭引发的健康问题。

然而，在健康的年轻女性中，睾酮的含量是雌激素的五到二十倍。最新研究表明，睾酮能够改善更年期症状，且没有任何不良反应。

凭借数十年来对于这些问题的研究以及丰富的临床经验，作者查尔斯·莫博士在这本令人大开眼界的作品，《睾酮：令男人强壮，为女人而生》中分享了他的专业知识。

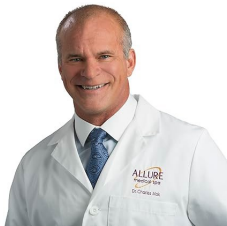
莫博士向在本书中展示了天然激素替代和睾酮能够如何：

- 改善性健康，从而提高性欲、性能力和性生活的满意度，
- 减轻更年期症状，减少潮热、盗汗和情绪波动，
- 有益于心脏、大脑、循环系统和皮肤，有助于预防关节和肌肉疼痛、记忆力减退、脱发和疲劳

在大多数情况下，激素都是成年人健康的关键因素。它已被证明可以延长无病寿命，治疗许多在老年人中常见的疾病。

从今天开始掌控健康！

#### 作者简介：



**查尔斯·莫（Charles Mok）** 博士于 1989 在伊利诺伊州芝加哥市的芝加哥骨科医学院获得了医学学位。他在密歇根州克莱门斯山的克莱门斯山总医院完成了住院医师培训。莫博士与激光设备制造相关企业合作，协助他们改进技术；进行临床研究；并为其他州的医生开展培训。他富有专业精神，注重细节，为成功建立密歇根州首批医疗水疗中心之一做出了贡献。他具有如下专业委员会的执业资格认证：美国乳腺美容外科学会，美国静脉学委员会，美国骨科急救医学委员会。

#### 《女性睾酮健康指南：守护健康、从容抗衰、重拾生活愉悦》

致谢

序言

引言

第一章：更年期简介

第二章：激素替代疗法与乳腺癌的迷思

第三章：睾酮与性健康

第四章：心血管健康：激素与孕激素合成

第五章：肥胖的第三种诱因及其与激素的关联

第六章：大脑与情绪

第七章：衰老与长寿

总结：理想的激素替代疗法

参考文献



\*\*\*\*\*

中文书名：《心有活力：一位心脏专家教你如何调节自我，保护强健心脏》

英文书名：Happy Heart: Why the Heart Is More than Just a Bodily Organ – And How We Can Strengthen It So That It Beats For Us for a Long Time

德语书名：HAPPY HEART – GESUND MIT DEM HERZENSDOC

作者：Nana-Yaw Bimpong-Buta

出版社：Heyne

代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/Brady

页数：320 页

出版时间：2025 年 9 月

审读资料：电子稿

类型：保健



**亚马逊畅销书榜排名**

**#2 in Cardiovascular (Books)**

**#21 in Fitness & Exercise**

**#23 in Fitness Training**

内容简介：

**与心脏医生一起，收获真正的心脏健康**

我们的心脏日复一日地为我们跳动，它是非凡的生命引擎，我们的脉搏之源，也是我们最深沉情感的核心。但我们如何才能真正保持它的健康？心脏科专家纳纳-亚乌·宾朋-布塔博士（Dr Nana-Yaw Bimpong-Buta）深信，拥有一颗强健的心脏，依赖于健康的生活方式——但这需要的不仅仅是良好的血液指标。心脏是我们存在的中心：它充满爱、喜悦和激情。当我们用心维系真诚的联结，并给予它真正所需时，它便能欣欣向荣。

- 在《心有活力》一书中，作者带领我们踏上了一段引人入胜的心脏世界之旅——内容科学严谨、贴近生活、全情投入。
- 通过幽默风趣、触动心灵的故事和日常生活中的启示，作者在书中向我们演示了如何从身体上、情感上强健心脏——因为守护好心脏，就像开启一扇大门，通往充满活力、信任和纯粹喜悦的新生活。
- 心脏与灵魂之间的联结经常被低估——宾朋-布塔博士，这位富有爱心与魅力的心脏病医生，在书中呈现了我们最重要的器官所拥有的全部令人惊喜的方面。



## 作者简介：



**纳纳-亚乌·宾朋-布塔博士 (Dr Nana-Yaw Bimpong-Buta)** 在故乡波恩完成医学学业并获得博士学位，曾在伯尔尼和杜塞尔多夫担任住院医师和专科医生。自 2018 年起，他一直担任介入心脏病学高级医师。作为心脏科医生、作家和主题演讲者，他因“心灵医生” (Heart Doc) 之称广为人知，使心脏医学变得可触、可解且鼓舞人心。二十多年来，他一直致力于加纳和危地马拉的社会公益项目。通过他的播客“心泵人生” (Leben auf Pump) 以及在 Instagram 和 TikTok 上的活跃表现，他吸引了超 10 万名希望拥有健康、强壮且充满喜悦的心脏的粉丝。

\*\*\*\*\*

中文书名：《顺其自然：权威、实用的母乳喂养指南》

英文书名：Go With the Flow: The Definitive, No-Nonsense Guide to Breastfeeding

作者：Katrina B. Mitchell

出版社：Gallery Books, Simon & Schuster

代理公司：ANA/Jessica

页数：288 页

出版时间：2026 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

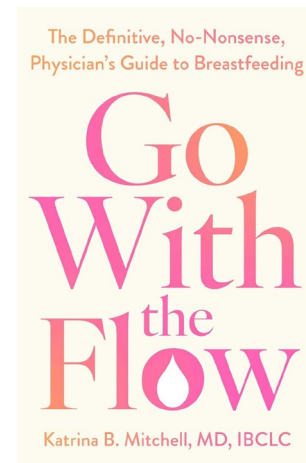
类型：保健

**Best Sellers Rank:**

**#395 in Pregnancy & Childbirth (Books)**

**#449 in Baby & Toddler Parenting**

**#714 in Motherhood (Books)**



## 内容简介：

这是妈妈们唯一需要的母乳喂养手册，来自该领域最顶尖的专家——内容包含直接明了、基于证据的信息以及关怀之情。

咱们得面对现实：母乳喂养的变革早就应该来了。来自热门哺乳网站“医师母乳喂养指南”的创建者带来了一本配套资源，它能平息产后混乱，防止哺乳问题的发生。忘掉那些偏方、热门话题标签和家庭疗法吧。米切尔 (Mitchell) 医生采用外科医生般直截了当的方式，凭借多年作为乳腺专家的经验，对母乳喂养的假新闻进行事实核查，将母乳喂养回归到最根本的层面。无论是反复出现乳管堵塞和乳腺炎的妈妈，还是深陷每三小时喂一次奶困境的妈妈，都不再需要求助于谷歌，也不必纠结该相信谁。米切尔医生满怀同情且清晰明了地审视了不惜一切代价产奶的现状，将焦点从母乳喂养的“成功”转向母乳喂养的“理智”。了解为何众多忠实患者、医疗保健提供者和哺乳顾问都称米切尔医生为“乳房知音”，您就再也不用点击母乳喂养的“搜索”按钮了。



**权威全新（且久违的）母乳喂养指南：**这是新手妈妈们唯一需要的母乳喂养手册，内容丰富详实，全是基于证据且充满同理心的实用信息，能解决最棘手的哺乳难题。米切尔博士的目标是简化这个已变得复杂且逐利的行业，这个行业利用产后脆弱的女性牟利。美国母乳喂养率低，不仅是因为女性因错误建议而遭遇不必要的困扰，还因为医学培训中对哺乳知识的教育严重缺失。要彻底改变医学界的父权制及其教育内容，还需要几十年的时间——但在那之前，女性需要一个可靠的自助资源，而其他医生、医疗保健提供者和哺乳顾问也需要一个工具来自我学习，摆脱过去有害的现状。这就是《顺其自然》。

**庞大的粉丝群：**自 2020 年开播以来，米切尔医生受欢迎的网站“医生母乳喂养指南”已发展成为医疗服务提供者、哺乳顾问及新家庭的领先资源，每月访问量超过 70 万，且还在增长。米切尔博士创建该网站时正值新冠疫情期间，当时她面临各种哺乳困难的父母，需要一个活生生的资源来解答她的问题来自世界各地的现场。她非常关心她的患者和她的工作，这种情感在她的网站上以及《顺其自然》杂志的每一页中都清晰可见。

**专家指导：**米切尔医生是一位乳腺外科医生、哺乳顾问以及围产期心理健康服务提供者。她在纽约市一家严格的外科手术项目中接受培训，后来在全美顶尖癌症中心从事乳腺肿瘤学工作，原本有望在学术医学界步步高升，然而成为母亲这一经历却使她的职业生涯发生了重大转变。除了外科手术工作之外，她还建立了一家规模庞大的哺乳医学和哺乳诊所，并接受进一步培训以治疗围产期情绪和焦虑障碍。如今，她是乳腺外科与乳腺癌手术与哺乳领域交汇处的世界级专家，已发表 50 多篇学术论文和书籍章节，在全球各地发表演讲，并是美国乳腺外科医师协会的演讲嘉宾。她被誉为“哺乳领域的积极变革力量”，凭借其无与伦比的乳腺专业知识，挑战了长期以来的错误观念，并倡导该领域的变革。她是撰写这部权威新哺乳资源的不二人选。

**突出内容：**《顺其自然》在其方法上区别于其他相关书籍，摒弃了过时的说教和停滞的护理范式，转而由一位支持性强且知识渊博的国际专家提供易于理解的信息和建议。目前有关哺乳的信息资源呈现出两极分化的态势：一方面是充斥着陈旧谬论的传统母乳喂养书籍（如《女性哺乳的艺术》(*The Womanly Art of Breastfeeding*)和《伊娜·梅的母乳喂养指南》(*Ina May's Guide to Breastfeeding*))，另一方面是社交媒体上那些没有资质、仅凭个人经历分享所谓母乳喂养成功秘诀的网红。一直以来，缺乏一本清晰可靠、基于科学的中间派资源，直到现在。

**全民资源：**这是一本为关注艾米丽·奥斯特 (Emily Oster) 的妈妈们的书；一本送给办公室婴儿派对上准妈妈、焦虑的好朋友或隔壁邻居的书。它的吸引力旨在真正具有普世性，尤其是对哺乳挣扎的真诚关注。无数女性觉得自己的身体和医疗系统辜负了她们，她们对母乳喂养的话题抱有合理的敌意。米切尔博士希望这些女性在这本书中能感受到与那些偶尔需要建议资源的人一样被平等看见。

## 作者简介：

**米切尔医生 (Mitchell)**，医学博士、国际认证泌乳顾问、围产期心理健康认证专家、美国外科医师学会会士 (MD, IBCLC, PMH-C, FACS) 是一位获得委员会认证的普通外科医生，也是接受过乳腺外科肿瘤学专科培训的外科医生，同时还是国际认证的泌乳顾问。她在日常的母乳喂养医学诊所为患者提供诊疗服务，同时也为外科患者看病。她对妊娠期相关及产后



乳腺癌有着特别的兴趣。她拥有围产期心理健康证书 (PMH-C)，为受围产期情绪障碍影响的女性提供治疗。米切尔医生在当地、全国乃至国际上就泌乳与外科手术的交叉领域进行演讲，并撰写了相关书籍章节、临床护理指南和期刊文章。她创建了“医生母乳喂养指南”，这是一个基于证据的网站，为母乳喂养家庭及其支持者提供服务。米切尔医生居住在加利福尼亚州的圣巴巴拉市，在里德利树癌症中心行医。她喜欢阅读、旅行以及和儿子在海滩露营。

## 全书目录:

### 简介

#### 第一部分：母乳喂养导论

第一章：解剖学，或者，“我的乳房到底怎么了？”

第二章：泌乳生理学

第三章：孕期准备

#### 第二部分：按年龄和阶段划分的母乳喂养

第四章：分娩

第五章：在家的早期岁月

第六章：常见问题：睡眠与心理健康

第七章：常见问题：乳房胀痛与乳腺炎

第八章：常见问题：伤口护理

第九章：常见问题：疼痛、泌乳反射抑制与排他性挤奶

第十章：三周到三个月

第十一章：三个月到六个月

第十二章：六个月以后

#### 第三部分：故障排除与误区澄清

第十三章：故障排除原则

第十四章：宝宝故障排除

第十五章：妈妈故障排除

第十六章：误区澄清

#### 第四部分：产妇身心健康

第十七章：心理健康

第十八章：母乳喂养不顺利时

第十九章：产后健康

第二十章：一般健康状况与问题

第二十一章：乳房与乳头状况

#### 第五部分：特殊考量

第二十二章：疫苗事故及其他相关问题

### 结论

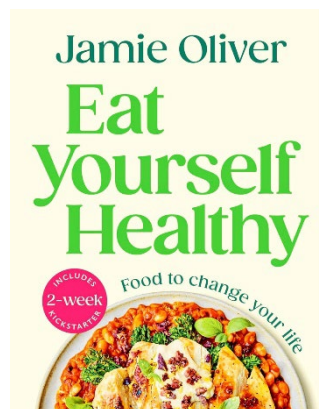
### 附录及主要参考文献

### 索引



\*\*\*\*\*

中文书名：《“食”在健康》  
英文书名：EAT YOURSELF HEALTHY  
作者：Jamie Oliver  
出版社：PRH UK, Michael Joseph  
代理公司：ANA/Jessica Wu  
页数：320 页  
出版时间：2025 年 9 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：德国、法国、荷兰、美国、捷克、斯洛伐克、西班牙、加拿大

亚马逊畅销书排名：

1 in Whole Food & Organic Diets

1 in Celebrity & TV Show Cookbooks

1 in Natural Food Cooking

内容简介：

- ◇ 杰米预购量最高的作品
- ◇ 荣登非虚构类精装书销量榜首
- ◇ 斩获 Waterstones、TESCO、TGJones 三大渠道首日销量桂冠

用杰米的首本长效健康食谱《“食”在健康》，开启你的美好生活之旅。

这关乎“更多”而不是“更少”——更丰富的滋味、更充盈的喜悦、更蓬勃的精力、更优质的睡眠，以及更多我们心之所向的美好……

内含 2 周健康膳食启动计划





照顾好自己，从饮食开始。

在《“食”在健康》一书中，杰米将用 **120 个简单美味的食谱**，为你注入活力、恢复元气。120 道食谱按早餐、午餐、晚餐、周末飨宴、甜蜜点心和饮品分类呈现，所有食谱均采用精简食材与省时快捷的烹饪方案。每道食谱均实现营养均衡——食谱页首标注明晰的蔬果摄入量，书末附录更提供完整的营养成分解析。本书核心在于**你可以享用何种美食**，而不是你需忌口何种食物。杰米的健康饮食方案**快乐、丰富、美味**，令你不会轻言放弃。

书中首次推出**为期两周、营养丰富的膳食计划**，助你开启**健康旅程**。书中还有 **50 条实用的健康技巧**，让健康选择成为最轻松的选择。

这即是改变人生的美味革命。

#### 作者简介：



**杰米·奥利弗 (Jamie Oliver)** 是食品和营销领域的全球现象级人物。在 25 年的电视和出版生涯中，他激励了数百万人从头开始爱上烹饪，吃上新鲜美味的食物。通过他的推广，杰米正在领导一场全球饮食革命，旨在通过食物减少儿童肥胖，令每个人都更加健康和幸福。

八岁时，杰米开始在埃塞克斯克拉弗林他父母经营的 The Cricketers 酒吧中烹饪。离开学校后，他开始了厨师的职业生涯，前往纽约著名的 River Café 饭店就职。在那里他被一家电视节目制作公司发掘，《原味主厨》(the Naked Chef) 就此诞生。25 年后，仍有数百万人观看他的节目，他的书在全球销量超过 5000 多万本。杰米和他的妻子朱尔斯以及他们的孩子住在埃塞克斯。

#### 媒体评价：

“这本书汇集了奥利弗在近三十年的职业生涯中获得的经验……这是‘好’的食物的最佳定义。”

——《泰晤士报》(THE TIMES)

#### 营销信息：

新书发售前一天，杰米登上了斯科特·米尔斯 (Scott Mills) 主持的 BBC 广播二台《早餐秀》(Breakfast Show)，随后又前往《今晨》(This Morning) 节目，完成了首日的现场烹饪秀。在新书正式发售当天，他再次做客《今晨》节目，烹饪了书中的另一道菜肴，并与那些在健康饮食方面遇到困难的观众进行了交流。

此外，他还接受了 Heart、Capital Drivetime 以及 Xfm 的一系列采访。

本周，杰米与达维娜·麦考尔 (Davina McCall) 对谈的播客节目《Begin Again》也已上线。您可以在社交媒体上看到他们对话的片段分享，[点击此处观看](#)。



《“食”在健康》电视节目：



该电视节目的最后一集将于下周一在第四频道播出，并将附带书籍的宣传片。

\*\*\*\*\*

中文书名：《四周十步降压法：无需处方药，四个星期降下血压》  
英文书名：BLOOD PRESSURE DOWN: The 10-Step Plan to Lower Your Blood Pressure in 4 Weeks--Without Prescription Drugs  
作者：Janet Bond Brill  
出版社：Three Rivers Press  
代理公司：SJGA/ANA/Brady  
页数：352 页  
出版时间：2013 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：

本书是一本心血管疾病预防领域知名专家的权威指南——向您展现一个可帮助你快速、自然降低血压的十步生活方式计划。

患有高血压不是件稀奇的事：几乎三分之一的美国成年人——也就是超过一亿人——被诊断为高血压，而另有四分之一的人正走在逐步变成高血压患者的路上。然而，无法成功控制血压的患者比例高达 56%。但好消息是：高血压其实很容易治疗（也能预防），而你可以从今天开始采取行动，只需四周就能降低血压——且无需承受来自处方药物带来的潜在的危险与副作用。



在《四周十步降压法》一书中，珍妮特·邦德·布里尔（Janet Bond Brill）将她数十年来帮助患者降低血压的经验、DASH 饮食法原则以及更多实用知识，浓缩成一个人人都能做到的十步生活方式计划。你将学到如何：

- 充分利用有降压效果的食物，如香蕉、菠菜与酸奶帮助降血压
- 开始执行简单的运动与降血压计划
- 通过清单、饮食计划以及五十多道简单快手食谱控制血压

简单、有效、安全——而且美味——《四周十步降压法》是激励人心的资料来源，能够帮助你或你的亲人降低血压，培养更长寿、更有助于心脏健康的生活习惯。

### 作者简介：



**珍妮特·邦德·布里尔（Janet Bond Brill）博士、注册营养师、LDN**是全国公认的心血管疾病预防专家，著有《降血压》（BLOOD PRESSURE DOWN）和《预防第二次心脏病发作》（PREVENT A SECOND HEART ATTACK）等书，多年来一直从事私人营养师工作。珍妮特经常受到媒体的邀请，是 Lifetime 电视台每日节目《平衡生活》（*The Balancing Act*）的特邀营养专家，同时也是 Fitness Together 公司的营养总监，该公司是全球最大的私人教练组织。她曾为美国运通、宝洁和高盛等公司提供营养咨询并发表演讲。

### 媒体评价：

“布里尔非常巧妙地说明，高血压是无声的杀手，在没有疼痛或症状的情况下损害血管，随即导致严重问题，如中风、肾衰竭和心脏病发作……总之，任何希望尝试以非药物方式降血压的人，都能在这本指南中找到大量有用、甚至可能挽救生命的信息。”  
——《书单》杂志书评

“一本内容详实、研究充分的书，适合任何认真想要降低血压的人。”  
——美国在线评论平台 Examiner

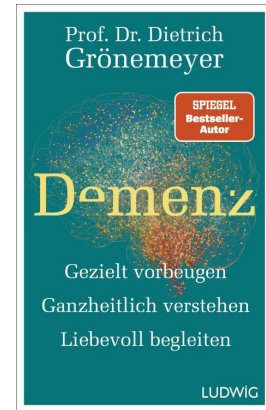
“才华横溢的布里尔医生非常擅长让复杂的心脏疾病简单易懂，能够克服……这本书是医生诊疗的完美补充，无论患者是否使用药物，都能有效降低血压。这本书内容极为全面——指导读者如何在家监测血压、提醒读者中风的症状、说明哪种运动最有效，当然还有哪些食物能帮助降压。书末的食谱更是强调，有益于心脏健康的饮食同样可以美味可口。”  
——安娜贝拉·S·弗戈曼（Annabelle S. Volgman）医学博士，FACC，拉什医学院医学教授，拉什女性心脏中心医疗主任

“一个简单、整体且可实现的十步计划，非常有效，可在四周内降至理想血压。维持最佳血压水平对于预防心脏病和中风至关重要。”  
——詹妮弗·H·米尔斯（Jennifer H. Mieres）医学博士，LIJ 医学院心脏病学与人口健康教授



\*\*\*\*\*

中文书名：《失智症：预防、理解与温情照护》  
英文书名：Dementia: Targeted Prevention, Holistic Understanding,  
Loving Support  
德语书名：DEMENZ  
作者：Dietrich Grönemeyer  
出版社：Ludwig  
代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/Brady  
页数：272 页  
出版时间：2025 年 9 月  
审读资料：电子稿  
类型：保健



德国亚马逊畅销书榜排名：  
#4 in Alzheimer's (Books)  
#55 in Fitness & Exercise  
#60 in Fitness Training

#### 内容简介：

##### 关于失智症，你需要知道的一切

失智症是可预防的！通过日常生活中的一些小小改变——比如锻炼、健康饮食、集体活动、放松身心、良好睡眠以及保持积极的生活态度——我们就在很大程度上阻止失智症的发生。

在这本内容详尽的书中，迪特里希·格罗内迈尔（Dietrich Grönemeyer）教授揭示了有效预防失智症的措施，以及我们对科学研究的期望。他结合医学、心理学和营养学的最新研究成果，展示了如何及早识别失智症、将其影响降到最低，以及我们如何以最好的方式面对这种疾病——理想情况下，是共同面对！作者描述了陪伴失智症患者的日常挑战，并分享了他亲身经历的家族故事。书中提供了丰富的理念和方法，能够在与患者的互动中起到实际有用的效果。

- 看待疾病的新视角——充满理解、希望、同理心，提出了切实可行的措施。
- 预防、治疗、支持——格罗内迈尔教授结合最新科学发现，旨在帮助人们保持清晰的头脑和高品质的生活，书中还包含了他个人生活中感人至深的经历。
- 我们能做些什么来积极对抗失智症？又如何促进公众对这种疾病的理解？

#### 作者简介：



迪特里希·格罗内迈尔（Dietrich Grönemeyer）生于 1952 年，是德国最著名的内科医生之一，也是德国维藤/黑尔德克大学放射学和微创治疗专业的荣誉退休教授。数十年来，他一直致力于健康教育和疾病预防工作，主张整合自然医学与常规医学，以及心身医学、高科技医学和环境医学。1997 年，他在波鸿



创立了格罗内迈尔微创治疗研究所，随后在柏林及其他城市也设立了分支机构。他是多本畅销书的作者，其著作已被翻译成约 20 种语言。

## 目录:

### 前言

#### I 什么是失智症？

为何存在多种失智症形式？我们如何识别它们？

#### II 研究

我们确实可以做些什么

#### III 预防

小步骤，大成效

太极——百岁老人的运动

#### IV 与失智症更好地共存

欢迎来到不同的世界

#### V 医院、疗养院及家中的挑战

这是一项微妙的任务——却又如此重要

#### VI 关乎尊严的问题

人性、希望与爱

致谢

附录

注释

\*\*\*\*\*

中文书名：《自然长寿之道：跟随格氏指南，活到 100 岁》

英文书名：AGING NATURALLY!: Fit To 100 With The

Grönemeyer Formula

德语书名：NATÜRLICH ALTERN!

作者：Dietrich Grönemeyer

出版社：Südwest

代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/Brady

页数：272 页

出版时间：2025 年 10 月

审读资料：电子稿

类型：保健





## 内容简介：

### 自然地健康变老！

对于备受赞誉的医生和畅销书作家迪特里希·格罗内迈尔（Dietrich Grönemeyer）教授来说，追求长寿并不一定要依赖药物或膳食补充剂等抗衰老手段，而是可以通过良好自觉的生活方式、适当的运动、健康的饮食以及积极活跃、开放、充满好奇的心态实现自然变老。

格罗内迈尔表示：“我们的行为可以影响 60%的衰老过程。”关于衰老的最新研究也表明，即使是生活方式上的一些小改变，也足以促进健康老龄化，从而延长寿命。对于 50 岁的女性来说，预期寿命可以延长约 19 年，而同龄男性则可以延长多达 21 年。

- 格罗内迈尔致力于从身体、心灵和精神三方面提供整体健康方案，尤其希望能向人们展示轻松延长自身预期寿命的可行方法。
- 书中包含多种关于健康生活方式、减压方法、锻炼建议、均衡饮食以及正确心态的实用窍门和建议。
- 契合热门主题“长寿”，为读者提供来自知名医生、著作销量超 68 万册的畅销书作家的整体视角。

## 作者简介：



**迪特里希·格罗内迈尔（Dietrich Grönemeyer）**生于 1952 年，是德国最著名的内科医生之一，也是德国维藤/黑尔德克大学放射学和微创治疗专业的荣誉退休教授。数十年来，他一直致力于健康教育和疾病预防工作，主张整合自然医学与常规医学，以及心身医学、高科技医学和环境医学。1997 年，他在波鸿创立了格罗内迈尔微创治疗研究所，随后在柏林及其他城市也设立了分支机构。他是多本畅销书的作者，其著作已被翻译成约 20 种语言。

## 目录：

### 引言

#### 第一部分 我们能活多久是个谜。优雅老去在于心态。

何为“自然变老”？

衰老生物学：我们究竟为什么会变老？

衰老心理学：你能感受到自己的年岁吗？

社会环境：没有朋友和家人的老年生活索然无味

长寿：不惜一切代价追求活得长

？

#### 第二部分 从头到脚自然变老。小小游览我们的身体。

这里嘎吱作响？那又如何！

骨骼与关节

肌肉



心血管系统

大脑与神经

胃与肠道

性与生育力

容颜保鲜

感官世界

我们如何老去，几乎不取决于基因，而取决于生活方式

### 第三部分 健康？自然！活力老龄的配方

生命不息运动不止！——长寿的第一把钥匙

游泳：水能带来幸福感！

力量与有氧训练助你活力到百岁

太极：训练也可以慢下来

享受必不可少！健康美味地吃喝——长寿的第二把钥匙

别光担心“胖”——身体变化的真实情况

碳水化合物：进化过程中可没有小熊软糖  
脂肪的合理平衡

氨基酸：没有蛋白质寸步难行

禁食时间与饮水：我们还需知道的其他事

社群！与人相伴——长寿的第三把钥匙

关键在于社群归属感（而非宾客数量）

一起做些事

保持平和！放松——长寿的第四把钥匙

恰到好处的放松

享受也有陷阱

户外活动让心灵晴朗

睡个好觉！——疗愈之眠——长寿的第五把钥匙

睡得更香（说起来容易……）

生命的灵丹妙药是什么？爱！

### 附录 从A到Z，新鲜有活力

致谢！

索引

资料来源

版权页



\*\*\*\*\*

中文书名：《吃与瘦的物理学：减重的热力学真相》

英文书名：THE THERMODYNAMICS DIET

意语书名：LA DIETA TERMODINAMICA

作者：Dario Bressanini

出版社：Mondadori

代理公司：ANA Milan/ANA/Brady

页数：296 页

出版时间：2025 年 10 月

代理地区：中国大陆

审读资料：意大利语书稿、英文样章

类型：保健

版权已授：波兰、西班牙

4.6 ★★★★★ 182 ratings

#1 Best Seller in Nutrition



### 内容简介：

“如果你已经厌倦了追逐各种‘神奇减肥法’，  
并且想真正搞懂减肥的科学原理，  
那么，这本书就是为你而写。”

——达里奥·布雷萨尼尼（Dario Bressanini）

是时候停止追寻那些所谓的“奇迹饮食”了——它们根本不存在！

真正能帮你减重的唯一真相，来自物理学本身。

来自意大利最受喜爱的化学教授、累积销量超过五十万册的畅销作家，这本独特的作品将首次把“减肥”背后的科学讲得如此清晰而透彻。

你尝试过多少种减肥方式？听说过多少种？又对多少种心动过？大家有着永远一致的目标：瘦下来，并且一直保持下去。



在这本书里，你会看到最常见、最具争议，甚至最离奇的各种减肥法背后的科学原理。书中不仅带你了解它们的**科学依据**，还会揭示某些饮食法诞生的**有趣故事**。更重要的是，它会清楚说明：这些方法究竟为何奏效，或为何注定失败。

但布雷萨尼尼（Bressanini）是意大利英苏布里亚大学（University of Insubria）的**物理化学教授**，他要做的远不止于**解释各种减肥法**。

在写作这本书的过程中，他把所有方法都亲自用在自己身上。他记录下健康状况、情绪、作息习惯，当然还有体重的每一次变化。那么，**他得出的结论是什么呢？**

体重管理的关键，不在于流行的超级食物，也不在所谓“奇迹般”的断食法，而是来自物理学最基本的定律。这个观点建立在**热力学第一定律**之上——*能量既不会凭空产生，也不会凭空消失，只会转化*。正是这样的**底层科学原理**，剔除了那些营养学上的噪音，给出了一个**扎实、诚实、并真正能带来长期效果的框架**。

《热力学饮食指南》是一部颇为特别的作品，就像《致命接触》（*Spillover*）之于病毒、《众病之王》（《癌症传》）（*The Emperor of All Maladies*）之于癌症一样，它揭示了一条我们一直需要、却始终被忽略的**科学真相**。它把减肥这件事剥离到最本质的一层：你摄入多少，就会增加多少。没有花样，也不存在捷径——只有物质与能量之间那套**无法违背的物理规律**。（而且是：他在写这本书的过程中的确瘦了。）

#### 作者简介：



**达里奥·布雷萨尼尼（Dario Bressanini）**拥有物理化学博士学位，现任大学教授，同时也是意大利的头号畅销作家之一。他是国内最受信赖的科普作者之一，对食物与烹饪科学情有独钟。在 YouTube 和 Instagram 上，他凭借清晰易懂、却又严谨扎实的讲解，吸引了超过一百万名粉丝，成为意大利最具影响力的科学传播者之一。

\*\*\*\*\*

中文书名：《产后抑郁治疗指南：认知行为疗法》

英文书名：Postpartum Depression Therapist Guide: A Cognitive-Behavioral Approach to Recovery

作者：Anne Stewart, Charlotte Granger, Peter J Lawrence, Heather O'Mahen, and Alan Stein

出版社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

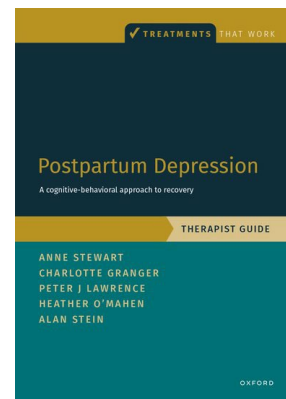
页数：304 页

出版时间：2026 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：暂无（可先登记兴趣）

类型：大众心理





## 卖点:

- 使用循证医学方法治疗产后抑郁的详尽指南。
- 提供有效的方法促进医患间紧密协作。
- 包含实用的练习，帮助患者克服产后抑郁症状。
- 包含各类工作表和资源，可供患者使用记录。

## 内容简介:

许多父母在有了孩子后开始遭受抑郁的困扰。这可能会给父母和家庭中的其他成员带来身体和精神上的压力。产后抑郁症往往得不到诊断，让父母难以应对其影响。早期识别和治疗产后抑郁症相当重要，能够最大程度地改善父母及其婴儿的健康。

本书提供了一份分步的产后抑郁循证治疗指南，帮助治疗师采用这一方法对受影响的父母开展治疗。该指南分为四个模块，分别涉及：（1）评估和目标设定，包括优势和价值以及风险和挑战，（2）行为促进，鼓励有助于减轻抑郁症状的行为以及如何应对无益的回避，（3）管理无益的思维，应对反刍思维并建立自我同情，最后（4）预防复发，识别治疗中有益的方法并保持健康。除了这四个标准模块外，本书还包含额外的章节，涵盖如何管理令人痛苦的侵入性想法和处理分娩过程中的带来创伤的图像/记忆。

本书随附有配套工作簿，可供接受此治疗的家长使用，工作簿中包括详细的工作表和相关资源。

## 作者简介:

**安妮·斯图尔特 (Anne Stewart)** 博士，英国牛津健康儿童和青少年精神科医生。英国牛津大学精神病学系荣誉高级临床讲师。

**夏洛特·格兰杰 (Charlotte Granger)** 博士，诺福克和萨福克 NHS 医院临床心理咨询师。

**彼得·J·劳伦斯 (Peter J. Lawrence)** 博士，南安普敦大学心理学院临床心理学副教授。

**希瑟·奥马恩 (Heather O'Mahen)** 教授，埃克塞特大学围产期心理学和临床心理学教授。

**艾伦·斯坦 (Alan Stein)** 教授，布拉瓦尼克政治学院全球卫生与公共政策高级研究员，牛津大学儿童与青少年精神病学荣誉教授。

## 《产后抑郁治疗指南：认知行为疗法》

第一章：产后抑郁症治疗基础知识

第二章：牛津产后治疗项目的发展与总结



## 第一部分 准备：掌握情况

第三章：第一节——了解你的抑郁

第四章：第二节——价值观和目标制定

## 第二部分 激活：做让你感觉更好的事情

第五章：第三节——照顾好自己

第六章：第四节——日常活动和社会支持

第七章：第五节——日常营养与消耗

第八章：第六节——解决问题

## 第三部分 思考：帮助思维以帮助自己

第九章：第七节——理解我们因何陷入思维困境

第十章：第八节——找到避免思维困境的方式

第十一章：第九节——理解自我关怀的重要性

第十二章：第十节——将自我关怀付诸行动

## 第四部分 走向未来：规划如何保持健康

第十三章：第十一节——结束治疗前的准备

第十四章：第十二节——结束治疗

## 补充部分

第十五章：第十三节——理解和管理侵入性思维、图像和冲动

第十六章：第十四节——理解和管理带来创伤的图像或记忆

## 治疗方案之外的部分

第十七章：巩固成果并继续前进

第十八章：治疗中及治疗后的成长和变化

\*\*\*\*\*

中文书名：《持久力：打造代谢、肌肉与运动的健康循环》

英文书名：DURABLE: Take Control of Your Metabolism, Muscles,  
and Movement — for Life

作者：Amy West

出版社：Penguin, Avery

代理公司：ANA/Jessica

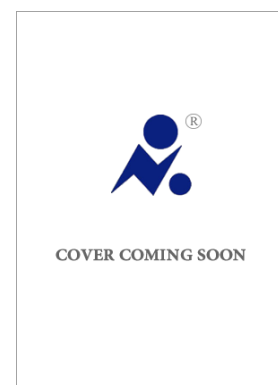
页数：待定

出版时间：2027年2月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲

类型：保健





## 内容简介：

想想你上次体检的时候。医生大概量了量你的血压，或许还做了些基本的血液检查，然后问你有没有什么特别担心的地方。如果一切结果都显示“正常”，你就会被宣布“健康”。但在我们当前的医疗保健环境中，“正常”往往只是意味着“还没病到需要立即干预的程度”。这个标准低得几乎贴地。

这在很大程度上适用于我们的肌肉骨骼系统，它让我们得以在世间活动。我们往往忽视这个系统，直到出现问题才意识到，其实我们的代谢健康在从受伤恢复的速度到日常磨损带来的疼痛程度等方面都起着作用。

换句话说：我们的肌肉、骨骼、关节、肌腱和韧带——支撑我们度过每一天的运动系统——深受代谢健康的影响，尽管我们很少意识到这一点。不妨把我们的肌肉骨骼系统想象成一台靠代谢燃料运转的引擎：当燃料系统出现问题时，整个机器就难以完成日常的工作。这一切都是相互关联的——往往先是肩膀或髋关节出了问题，这就像倒下的第一块多米诺骨牌，预示着糖尿病或心脏疾病等其他重大健康问题的到来。好消息是，了解这种关联为我们提供了一个强大的新框架，有助于改善健康状况和缓解疼痛。

韦斯特（West）博士为读者提供了一个全面且前沿的方案，教导读者如何掌控这种关联。我们不应只是在受伤时才进行治疗，而是要构建一个基础，让身体更能抵御损伤，并在受伤时能更好地自我修复。遵循“持久”方案，将使你从仅仅“不生病”转变为真正强健。你将能够打造一个足够强健的身体，无论你是参加 CrossFit 比赛、在你喜爱的小径上徒步旅行，还是仅仅在年老时保持独立，都能持续做你喜欢的事。

## 作者简介：

**医学博士艾米·韦斯特（Amy West）** 医学博士是同时拥有物理医学与康复以及运动医学双认证的医师。她毕业于哈佛医学院和哈佛教育研究生院，目前在霍夫斯特拉/诺斯韦尔的唐纳德和芭芭拉·朱克医学院担任物理医学与骨科助理教授，该医学院隶属于纽约最大的医疗系统。韦斯特博士是一位顶尖运动员——曾是奥运会级别的举重运动员，也是参加过比赛的 CrossFit 运动员，同时她还是媒体宠儿，曾接受过《纽约时报》（*The New York Times*）、《人物》（*People magazine*）杂志、《女性健康》（*Women's Health*）杂志以及肖恩·贝克（Shawn Baker）热门播客的采访。

## 全书目录：

引言：双肩的故事

第一部分：代谢健康的隐性危机

第一章：代谢功能障碍与残疾的代价

第二章：损伤、疼痛与代谢的关联

第三章：独立性因素

第二部分：代谢与功能健康的基础

第四章：你的力量：细胞健康与能量



第五章：你的基础：肌肉与骨密度  
第六章：你的支撑系统：关节、肌腱与韧带  
第三部分：构建持久的代谢韧性  
第七章：获得更好的基准：年度体检的缺失之处  
第八章：追踪你的进展  
第九章：构建模块：吃得更好  
第十章：构建模块：举更重的重量  
第十一章：构建模块：快速且功能性的运动  
第十二章：构建模块：如何恢复  
第十三章：受伤时适应并征服  
第十四章：制定你的持久计划——你的定制清单  
结论：你的持久未来

\*\*\*\*\*

中文书名：《韧带：致敬维系我们的纽带》  
英文书名：LIGAMENTS: Appreciating the Bands that Bind Us  
作者：Roy A. Meals MD  
出版社：Johns Hopkins University Press  
代理公司：Joelle/ANA/Jackie  
页数：176 页  
出版时间：2026 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：

一场生动之旅，带您领略人体重要结缔组织在生物学、健康、人体机能及流行文化中的奥秘。

韧带是人体默默无闻的劳碌者。它们固定骨骼、引导动作、保护关节——却始终隐于无形且鲜为人知。在《韧带：致敬维系我们的纽带》中，骨科医生兼著名科学作家罗伊·A·米尔斯通过解剖学、生物学、历史、健康、人体机能及流行文化等多维视角，揭开韧带的神秘面纱。这部配图丰富的著作与前作《骨骼与肌肉》(Bones and Muscle) 共同构成三部曲，全面探索韧带的解剖结构、历史渊源、损伤机制及文化意义。

这些连接骨骼的纽带是肌肉产生有目的运动的关键枢纽。米尔斯博士阐释了韧带如何像门铰链销钉般稳定骨骼，如何抵御面部与乳房的重力作用，以及如何助力运动壮举、柔术表演和分娩过程。

读者将了解韧带如何比钢铁更坚韧，如何从损伤中恢复（或无法恢复），以及如何通过拉伸、强化或手术置换来改善其功能。作者还厘清了韧带、肌腱和筋膜的区别，解释了为何有人天生“双关节”而另一些人则不然。本书涵盖韧带损伤的现有及新兴治疗方案，包括人工韧带与工程化韧带，为读者提供实用性见解。



无论是研究终结职业生涯的运动损伤、先天性韧带松弛，还是声带的弹性，米尔斯博士都论证了韧带为何值得在我们对运动与健康的理解中占据核心地位。

#### 作者简介：

罗伊·米尔斯医学博士（Roy A. Meals MD）是加州大学洛杉矶分校的骨科外科医生及骨科外科临床教授。他著有《骨骼：内外探秘》（Bones: Inside and Out）与《肌肉：力量与运动的震撼故事》（Muscles: The Gripping Story of Strength and Movement）。

\*\*\*\*\*

中文书名：《为阳光正名：颠覆认知的晒太阳科学指南》

英文书名：IN DEFENSE OF SUNLIGHT: The Surprising Science of Sun Exposure

作者：Rowan Jacobsen

出版社：S&S, Scribner

代理公司：ANA/Jessica

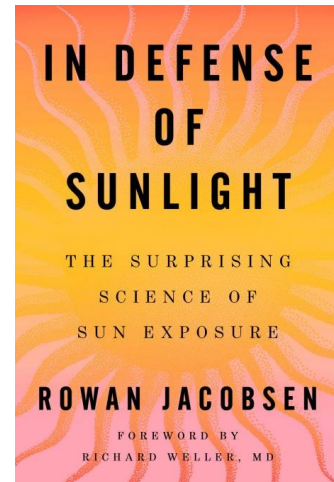
页数：待定

出版时间：2026年6月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲

类型：保健



#### 内容简介：

罗温·雅各布森（Rowan Jacobsen）自2019年担任麻省理工学院奈特科学新闻研究员以来，一直致力于报道、研究并撰写有关这场悄然兴起的变革的相关内容，这场变革改变了我们对阳光对人体健康影响的认知。接下来，他与爱丁堡大学皮肤科主任理查德·韦勒（Richard Weller）（医学博士）合作，韦勒是本书的序言作者。韦勒以及其他知名的皮肤科医生（尤其是澳大利亚医生）长期以来一直对大多数皮肤科医生所宣扬的“禁止晒太阳”的观点持反对态度（原因在于他们希望保护患者免受皮肤癌的伤害）。然而，我们现在有了确凿的证据表明，适度晒太阳（让皮肤接触阳光）并由此在体内生成的维生素D能够降低血压、调节免疫系统、改善睡眠、预防近视，并引发提升情绪的内啡肽分泌。最近的研究表明，其还能够预防心脏病、中风、糖尿病、抑郁症、痴呆症、呼吸道感染以及诸如多发性硬化症（这种疾病主要影响高纬度地区的女性）等自身免疫性疾病。

#### 作者简介：

罗温·雅各布森（Rowan Jacobsen）还是《牡蛎与松露之地理》（*A Geography of Oysters*）和《寻味猎犬》（*Truffle Hound*）这两部作品的作者，这两本书曾荣获詹姆斯·贝德奖，并被《出版人周刊》（*Publisher's Weekly*）评为年度最佳非虚构作品。他曾在《一切都在考虑之中》（*All Things Considered*）、《美食盛宴》（*The Splendid Table*）、《CBS今晨》（*CBS This Morning*）、《周末版》（*Weekend Edition*）和《早间版》（*Morning Edition*）等节目中亮相；曾与《连线》（*Pop-Up*）



杂志合作；曾在哈佛和耶鲁大学讲学；还撰写并主持过多种播客节目。他现居佛蒙特州，该州的阳光资源极为匮乏。

\*\*\*\*\*

中文书名：《纤维为先：吃出好肠胃、好身材与超能量》

英文书名：FIBER FIRST: The Science-Backed Secret to Weight Loss, Lasting Energy and a Healthy Gut

作者：Kara Swanson

出版社：Penguin, Avery

代理公司：ANA/Jessica

页数：待定

出版时间：2027年5月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲（26.6 交付全稿）

类型：保健



COVER COMING SOON

#### 内容简介：

试想只需改变一个简单的饮食习惯，就能让一切步入正轨：获得持久能量、改善情绪、缩小腰围。这个方法确实存在，现在正是探讨它的时机。

多年来，膳食纤维始终被忽视——当饮食文化热衷推崇蛋白质、妖魔化碳水化合物、追捧生酮与纯肉饮食时，它被挤到角落。在西方餐盘中，动物蛋白总是占据中心，蔬菜仅是点缀。超过 90%女性和 97%男性日均纤维摄入不足，足见大多数人在规划膳食时根本未将纤维纳入考量。

然而这种营养素关联着你身体的每个系统：肠道、激素、免疫、炎症水平、食欲、新陈代谢与能量。缺乏纤维会让一切变得艰难——从体重管理到情绪平衡。这不禁令人发问：若纤维如此重要，为何无人谈及？

营养师卡拉·斯旺森六年来始终倡导“纤维优先”理念，当健康界争相鼓吹低碳水、高蛋白与过度补充剂时，她独坚守这种非凡营养素。在本书中，她以清晰简明的科学与实用建议，帮助女性以最简单、美味且可行的方式实现健康自由。

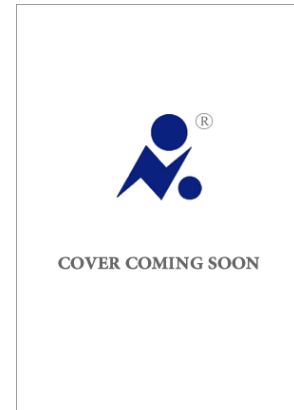
#### 作者简介：

卡拉·斯旺森（Kara Swanson）自 2017 年执业至今，通过其公司“美好生活”助力全球女性改善消化、平衡激素、缓解关节疼痛并实现自然减重。她以科学为本的纤维饮食法，已在网络凝聚近十万女性社群——三个月前其公开倡导纤维理念时粉丝数仅三万四千。如今她正借助蓬勃发展的数字平台，让纤维优先的抗炎生活变得触手可及、美味且可持续。



\*\*\*\*\*

中文书名:《孕期健康全书》  
英文书名: **STRONGER THAN EVER**  
作者: **Megan Grubb**  
出版社: **PRH UK, Michael Joseph**  
代理公司: **ANA/Jessica Wu**  
页数: **368 页**  
出版时间: **2026 年 7 月**  
代理地区: **中国大陆、台湾**  
审读资料: **暂无 (可先登记兴趣)**  
类型: **保健**



### 内容简介:

本书是一本贴心的自我保健和健身指南，旨在助力新手妈妈们在身体、心理等各个方面保持健康。由心理健康和健身专家梅根·格鲁伯 (Megan Grubb) 创作。

成为准妈妈。这是一个新时代的开始，一个新版本的你。这可能会有些吓人，也许会有些压力，但也会让人超级兴奋，而且通常所有这些都会同时发生。此外，还有心理挑战，身体调整，运动和营养……好似处处是雷区。

在《孕期健康全书》一书中，健康和健身领域的领军人物、自己也是一位母亲的梅根·格鲁布向读者介绍了 7 个关键支柱 (反思、营养、运动、恢复、喂养、支持和心灵)，帮助读者在怀孕期间保持良好状态，在怀孕后逐步恢复，找到自信，发现新的自己，以及如何向孩子展示锻炼和坚强的关键作用。

这本书包括简便易行的饮食指南和六周的运动计划和练习，包含各种工具，滋养身体，释放潜能。

### 作者简介:



梅根·格鲁伯 (Megan Grubb, @meggrubb) 是一位活跃在多个平台的内容创作者，在近十年的网络职业生涯中积累了大量忠实粉丝。作为一位知名健康专家，心理健康与健身应用 Beyond 和时尚品牌 Bluee 的创始人，梅根 (在她的频道中被称为 “Meggan”) 致力于弥合身心健康之间的距离，撼动了健身行业。在过去的五年里，她在 Instagram (130 万粉丝)、TikTok (42.4 万粉丝) 和 YouTube (54.5 万粉丝) 频道的全球受众总数超过 200 万。梅根被《女性健康》(Women's Health) 和《时尚》(Cosmopolitan) 等杂志誉为照顾自己时最值得倾听的声音之一。



\*\*\*\*\*

中文书名：《唾液密码：口腔微生物组守护全身健康》

英文书名：SPIT: How the Secrets of the Oral Microbiome Could Save Your Life

作者：Staci Whitman

出版社：Crown

代理公司：ANA/Jessica

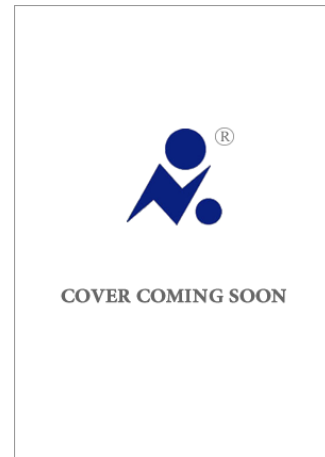
页数：272 页

出版时间：2027 年春

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：医学



### 内容简介：

斯塔西·惠特曼（Staci Whitman）博士的《唾液密码》一书探讨了口腔微生物群这一关键却常被忽视的全身健康驱动因素。她将她在功能牙科方面的开创性工作带到了最前沿，将口腔健康与身体的主要系统联系起来，从心脏和激素到消化和免疫。这本书将科学、讲故事和文化洞察力动态融合，将口腔重新定义为一个强大的生态系统，能够影响从慢性疾病到整体活力的方方面面。

我们认为这是健康领域下一个重大关注点——改变你对身体某个从未思考过的功能的看法，就像朱莉娅·恩德斯（Giulia Enders）的《肠》（GUT）或詹姆斯·内斯特（James Nestor）的《呼吸》（BREATH）所做的那样。

### 【来自代理人】

我很高兴能出版斯泰西·惠特曼博士（Staci Whitman）的《唾液密码》（SPIT: How the Secrets of the Oral Microbiome Could Save Your Life）。我们相信，这本书将彻底改变全球读者对口腔、微生物以及整体健康的认知。

如果说《肠道》（GUT）开启了大门，《呼吸》（BREATH）引领读者进入对身体的全新理解，那么《唾液》则带来了健康领域的下一个重大理念。这是一本关于人体中最常被忽视却又最强大的生态系统之一的令人惊讶且至关重要的书。我们相信它将成为这一领域的权威之作。斯泰西·惠特曼博士正是能将其生动呈现的专家。

斯泰西博士是一位实力非凡的人物。她是功能牙科领域的开拓者，一位获得认证的儿科牙医，也是其领域内为数不多的获得整合医学认证的从业者之一。她是一位企业家、创新者和教育家，怀揣着让世界无龋齿的梦想。她在美国创立了首家儿科功能牙科诊所，推出了两条健康产品线，并正在领导开发首个培训牙医从系统角度治疗口腔健康的认证项目。她还在治疗患者和打造全国性教育平台的同时攻读功能医学与营养学硕士学位，精力惊人。她的清晰思路和明确目标令人鼓舞。



斯塔西博士还是一位精明、有策略且雄心勃勃的合作伙伴。她在各大平台拥有超过 20 万粉丝，还有庞大的电子邮件订阅用户群，正有意进一步扩大受众规模，并在出版前聘请了一位专门负责社交媒体增长的策略师。她已经登上安德鲁·胡伯曼 (Andrew Huberman) 的播客，还收到了来自播客界最知名人士的关注——从乔·罗根 (Joe Rogan) 体验到梅尔·罗宾斯 (Mel Robbins)、马克·海曼 (Mark Hyman) 博士、莉兹·穆迪 (Liz Moody) 和马克斯·卢加维雷 (Max Lugavere)，但我们有意在正式发布前暂不与主流媒体合作，以期达到最佳效果。

不过，最让我们兴奋的是这本书的质量和独创性。《唾液密码》文笔优美，研究深入，是一场引人入胜的科学之旅，探索的是大多数人从未考虑过的领域。这不仅仅是一本关于如何更好地刷牙的书，它还讲述了口腔微生物群如何与炎症、心脏病、激素平衡、大脑、消化、睡眠、免疫系统甚至生育能力相关联。斯塔西博士以温暖、风趣且通俗易懂的语言，将前沿科学、患者故事和文化历史融合在一起，向读者展示了口腔如何成为健康与活力的关键所在。这本书恰逢其时、意义重大且充满潜力。

全球对微生物组的兴趣持续升温，口腔则是下一个重要的前沿领域。我们很荣幸能将这本书推向世界，并希望您能与我们一道为此努力。最美好的祝愿。

## 作者简介：

**斯塔西·惠特曼 (Staci Whitman)** 博士是一位强大的人。她是功能牙科领域的开拓者、董事会认证的儿科牙医，也是该领域为数不多的获得 IFM 认证的从业者之一，她是一位企业家、创新者和教育家，怀揣着让世界无龋齿的愿景。她在美国创立了首家儿科功能牙科诊所，推出了两条健康导向的产品线，并正在引领开发首个培训牙医从系统性视角治疗口腔健康的认证项目。在治疗患者和打造全国性教育平台的同时，她还在攻读功能医学和营养学硕士学位。她的精力令人称奇，她的清晰思路和坚定目标令人鼓舞。

## 媒体评价：

“斯塔西博士揭示了一个改变游戏规则的事实：口腔不仅是健康的镜子，它还是指挥中心。这本书将彻底改变你对疾病预防和长寿的看法。”

——詹姆斯·内斯特 (James Nestor)，畅销书《呼吸》(BREATH) 的作者

## 全书目录：

### 前言

### 第一部分：门户（遇见你口腔中的秘密居民）

简介：你的口腔是通往健康的门户

第 1 章：欢迎来到社区

第 2 章：唾液纪事

第 3 章：舌头地理学



第二部分：当邻里关系恶化（口腔的阴暗面）

第 4 章：捣蛋鬼搬进来了

第 5 章：酵母菌崛起

第 6 章：炎症站

第 7 章：呼吸侦探

第三部分：口腔与身体的通道（口腔微生物如何环游世界）

第 8 章：日常通勤

第 9 章：通往心脏的高速公路

第 10 章：大脑连接

第 11 章：呼吸、睡眠和气道纪事

第 12 章：婴儿微生物组蓝图

第 13 章：口腔微生物组与儿童健康

第 14 章：重新思考清洁

第 15 章：喂养有益菌

第 16 章：新的口腔护理工具包

第 17 章：口腔护理的未来

\*\*\*\*\*

中文书名：《打败肥胖症》

英文书名：Obesity can be defeated

法文书名：L'obésité, maladie du siècle

作者：GUILLAUME POURCHER

出版社：XO Editions

代理公司：XO Editions/ANA/Jackie

页数：240 页

出版时间：2024 年 9 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：

**法国著名肥胖症专家新作**  
**肥胖既不是过错，也不是致命缺陷**  
**反对肥胖恐惧症：三步战略：认识、消除羞耻和治疗**

**停止歧视超重者**

超重儿童从很小的时候起就在学校里受到同学们的嘲笑。他们经常成为骚扰行为的受害者，但陷阱还不止于此。超重的男性和女性终其一生都会受到歧视。他们还不得不忍受来自家庭、朋友甚至医疗环境的羞辱性禁令。他们被告知：“你不修边幅。你必须注意饮食”。



现在应该认识到，肥胖症患者并不是某一天才决定变胖的，而是患上了一种慢性疾病。无论是否是医疗保健提供者，我们都倾向于认为营养不良和缺乏毅力是肥胖的主要原因。我是一名外科医生，自 2009 年以来，我一直在治疗患有这种疾病的病人，但这种疾病并不总是被人们所认识。我们应将肥胖症视为本世纪的疾病。这将使我们能够有效地识别和治疗肥胖症，而不会受到指责。

本书提供了有关肥胖症的答案和建议，这种慢性疾病仍然很少被人们认识到。

#### 作者简介：



**纪尧姆·普尔歇(GUILLAUME POURCHER)**曾是巴黎 Mutualiste Montsouris 学院肥胖症外科中心的负责人。现在，普尔歇正在筹建一个新的医疗中心，专门治疗肥胖症。当肥胖症成为一种令人担忧的世界性流行病时，普尔歇博士以创新和人性化的方式解决了他认为是社会禁忌的问题。他认为肥胖症应被视为一种慢性疾病，并提出了现有的解决方案，其中包括自己的专长——外科手术。

\*\*\*\*\*

中文书名：《操控味蕾：我们为何如此饮食》

英文书名：ALL CONSUMING: Why We Eat the Way We Eat Now

作者：Ruby Tandoh

出版社：Profile Books

代理公司：ANA/Jessica

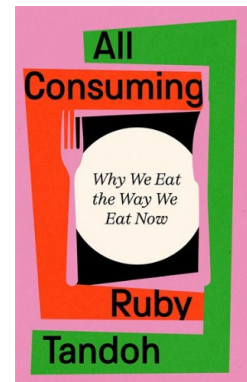
页数：288 页

出版时间：2025 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：餐饮图书



#### 内容简介：

知名美食作家鲁比·坦多（Ruby Tandoh）揭秘：究竟是什么在塑造我们的味蕾，以及它如何影响我们的生活。

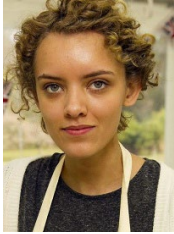
过去的 一个世纪里，人们的饮食习惯发生巨变：超市货架影响着我们的购物偏好、米其林星级餐厅定义着美食标准、像《厨艺大师》（MasterChef）这样的烹饪真人秀节目每次播出都让观众目不转睛。流行趋势正不断重塑我们的口味。曾经，食物只是日常生活的一部分，现如今，它如何能变成主导我们欲望的存在？我们又为什么会去追逐那些新潮流行的美食呢？

从餐厅门口排起的越来越长的队，到冰淇淋创新的黄金时代（例如：维也纳冰淇淋蛋糕的波浪造型）；从珍珠奶茶的意外风靡，到 Instagram 上出现的美食博主们，鲁比·坦多这次做的美食文化探索极富创意，她将带领我们重新思考——我们的味觉是如何被塑造的？它真的属于我们自己吗？



Youtube 本书简介: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_ORzRRtfGIk](https://www.youtube.com/watch?v=_ORzRRtfGIk)

### 作者简介:



**鲁比·坦多(Ruby Tandoh)**是一位美食作家, 曾为《纽约客》(*New Yorker*)、《卫报》(*Guardian*)、《口味》(*Taste*)、《美食与美酒》(*Vittles and Vine*) 等杂志撰稿。作为 2013 年英国烤肉大赛进入决赛的选手, 她出版了《吃吧!》(*EAT UP!*), 一本关于吃的乐趣的书, 以及另外三本烹饪书——《面包屑》(*Crumb*)、《味道》(*Flavour*) 和《烹饪, 随心所欲》(*Cook As You Are*)。当她不做饭或写作时, 她喜欢看真人秀, 听播客。

### 媒体评价:

“直言不讳, 给人以无限启发。”

——奈杰尔·斯莱特 (Nigel Slater)

### 目录:

前言

- 一、家庭烹饪
  - 二、品味缔造者
  - 三、食谱以外的事
  - 四、冲动消费
  - 五、快餐食品
- 结语

\*\*\*\*\*

中文书名: 《新断食密码: 结肠清洗如何削弱微生物群, 咖啡如何帮助细胞更新》

英文书名: **The New Fasting Code: How colon cleansing weakens the microbiome, and how coffee supports cell renewal**

德文书名: **Der neue Fasten-Code**

作者: **Michaela Axt-Gadermann, Johanna Katzera**

出版社: **Südwest**

代理公司: **Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Jackie**

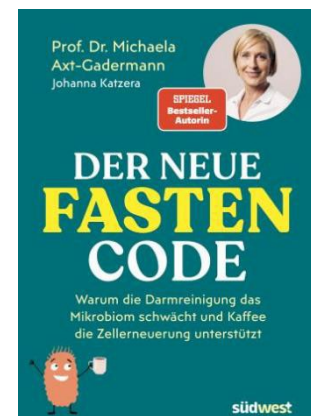
页数: **192 页**

出版时间: **2024 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:

### 断食 2.0

施罗特疗法(Schroth cure)、布金格断食法(Buchinger fasting)和 FX 梅尔断食法(FX Mayr)等断食概念虽然仍很流行,但从目前的营养学和生理学研究来看已经过时。然而,无论是减少热量、间歇性断食,还是少食或不食的经典断食,断食本身仍然是一种促进健康、与时俱进的方法。断食疗法应与最新的研究成果和技术保持一致,以提高其有效性。这些方法包括在断食前或断食期间不清洗肠道、加强肠道微生物群、刺激自噬过程以及增加纤维和油脂。

畅销书作者根据当前的研究成果,提出了全新的断食理念。其中包括许多非常重要的研究成果、有价值的背景信息和每日计划。

## 本书卖点:

- 全新方法:断食时不清洗结肠,而是喝咖啡
- 畅销书销量超过 30 万册的革命性断食书籍

## 目录:

序言	6
断食传统的根源	7
断食有多健康	9
断食——被重新诠释	10
通往目标的多种途径	11
为什么断食如此健康?	15
压力刺激带来训练效应	15
别轻信所有断食承诺	19
断食的多样性	23
哪种断食适合我?	24
各种方法速览	24
间歇性断食——古老概念的新发现	28
疗愈性断食——布辛格、F.X.迈尔或施罗特经典法	35
从科学视角看经典疗愈断食	44
断食时体内发生了什么	47
断食期间的身体变化	48
第一天	48
第二天起	49
第三天起	50
断食危机——部分“自作自受”	54
靠“减肥食品”反而更胖	58
断食与运动——能兼容吗?	60
自噬:身体的回收系统	63
激活自我清洁机制	64



如何支持自噬过程	66
咖啡、刺山柑、姜黄等助力“大扫除”	67
微生物组如何助力断食	79
苗条靠肠道——微生物组与体重	80
特定菌群让你更“会吃”	81
微生物组与断食——绝佳拍档	83
肠道清洗？绝对不要！	87
断食与细菌的生物节律	90
如何在断食中养护微生物组	93
排毒——贩卖焦虑的生意	99
排毒与解毒——误导随之而来	100
人体自有解毒机制	101
我们体内的毒素	102
因“排毒”而中毒	104
如何正确解毒	107
断食与器官——何时有害，何时有益？	115
断食也可能有害吗？	116
断食与免疫系统	116
断食与代谢	121
断食与痛风	125
断食与胃肠疾病	127
断食与甲状腺	129
断食与正念	135
用“新断食密码”进行整体断食	136
整体断食在当今的意义	136
断食与数字排毒	137
有意识地减速，再生式休息	140
断食、正念与“葡萄干练习”	144
把断食当作改变生活方式的契机	147
新断食密码——如何在实践中操作？	151
重新思考断食	152
断食前	153
间歇性断食	158
疗愈性断食	159
现代断食体验报告	167
最新断食实践	168
不灌肠，断食效果更好	169
新断食方案示例流程	171
敢于尝试的勇气	176
附录	181
索引	182
参考文献	186
版权页	192



### 作者简介:



**米凯拉·阿克斯特-加德曼 (Michaela Axt-Gadermann)** 是医学博士和教授，曾任运动医师和皮肤科医师。自 2007 年以来，她一直是德国一所大学的健康促进和医疗保健教授，并担任健康促进教席。她撰写了多本成功的健康指南，也是非常受欢迎的讲师。她关于肠道饮食的书籍非常畅销，并被翻译成多种语言。



**约翰娜·卡泽拉 (Johanna Katzera)** 是应用健康科学经理、理疗师和作家。在她举办的正念和断食研讨会上，她就健康压力管理、心理健康、正念交流和数字平衡等主题提供了启发。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《免疫系统再思考: 心理与社会因素如何增强健康》

英文书名: **The Immune System Reconsidered: How Psychological And Social Factors Strengthen Health**

德文书名: **Immunsystem neu gedacht**

作者: **Christian Schubert**

出版社: **Arkana**

代理公司: **Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Jackie**

页数: **224 页**

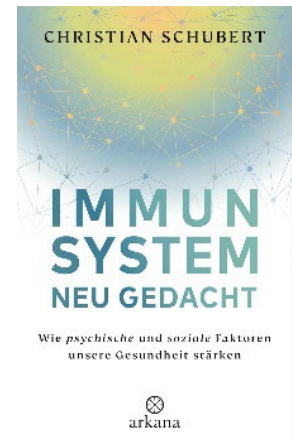
出版时间: **2025 年 10 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **保健**

**\*\*适合现代高压人群的“免疫觉醒”之书**



### 内容简介:

**从生物 - 心理 - 社会学视角审视免疫系统，实现整体健康  
打破传统对免疫系统的单一理解——心理状态和社会关系同样深刻影响健康。**

我们的免疫系统保护我们免受病毒和细菌侵害，治愈伤口，并抵御癌症和自身免疫疾病。但常被忽视的是，它远不止是一个生物系统，心理与社会因素同样起着关键作用。

心理神经免疫学家克里斯蒂安·舒伯特提出了一种整体免疫系统观：这一系统不仅对健康至关重要，也影响着社会共存与互动。他阐释了人们如何依靠天然且整体的免疫系统，在日常生活中更明智、可持续且健康地生活。本书不仅指导读者如何增强免疫力、预防疾病，更探索健康如何影响人际关系与社会互动，连接个体与整体福祉。

这种革命性的视角为个人和社会的健康生活提供了新方向:

- 免疫系统比人们认知的更全面复杂——这是对医学领域亟需彻底反思的警钟
- 将抽象的医学免疫概念引入日常生活——提供可持续增强健康的实用建议



## 作者简介:



**克里斯蒂安·舒伯特 (Christian Schubert)**, 心理神经免疫学家, 现任因斯布鲁克医科大学医学心理学系教授。2005 至 2021 年, 他担任德国心身医学学院 (DKPM) 心理神经免疫学工作组负责人; 2013 至 2020 年, 任图勒·冯·于克斯屈尔整合医学学院 (AIM) 董事会成员。其研究聚焦于心身医学的复杂性分析方法。他设计并验证的“整合性个案研究法”为理解日常现实提供新视角, 开辟了认识疾病与疗愈的新路径。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《男性健康密码: 终身健康活力指南; 啤酒肚、肌肉流失、中年危机、早衰等男性专属课题》

英文书名: **The Health Code for Men: Fit And Vigorous Your Whole Life Long; Everything On Belly Fat, Muscle Degeneration, Midlife Crisis, Libido, Etc.**

德文书名: **Der Männer-Gesundheitscode-Lebenslang fit und voller Energie**

作者: **Ingo Froböse, Peter Großmann**

出版社: **Südwest**

代理公司: **Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Jackie**

页数: **224 页**

出版时间: **2025 年 4 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:

**男性健康, 绝非机缘巧合之事**

**实用性强, 立刻可用的“男性健康守则”**

**无论是 30+ 开始关注健康, 还是 50+ 面临实际困扰的男性, 都能在书中找到共鸣与解决方案。**

啤酒肚、脱发、肌肉流失、睡眠障碍、性功能减退、关节劳损等这些男性健康危机, 并非如宿命般突如其来, 而是日积月累形成的。但好消息是, 无论处于哪个年龄阶段, 男性都完全有能力掌控自身健康。

在本书中, 畅销作家、健康专家英格·弗洛伯斯与电视主持人彼得·格罗斯曼破除了男性健康领域众多的谜团和认知误区。书中不仅融合了两位作者亲身实践的血泪史, 还提供了实用的建议, 助力男性构筑自身健康。

- 简易上手的运动 × 高血压、肌肉流失、睡眠障碍和前列腺问题等专家访谈焦点
- 科学数据 × 诙谐的个体经验



通过他们提出的“男性健康守则”，两位作者展示了“每一位男性”如何变得更健康、更有活力、更平衡——并将这种状态持续下去。

两位作者关于运动与健康的播客

## 目录：

前言	7
男人何时才算男人？	8
人人都像自己感觉的那样老	11
对抗老脸的小窍门	13
男性身体“通胀”	14
男人有多健康？	16
男人死得早——为染色体干杯！	18
男性荷尔蒙鸡尾酒	20
男人——会走路的健康风险	21
健康篇	25
没有它万事休：心脏	25
营养篇	41
身体与饮食	41
“来一小杯”——酒精！	65
荷尔蒙篇	75
中年危机：传说还是现实？	78
健身篇	84
大脑：别忘了脑力训练！	97
压力篇	112
男人血管多年轻，他就多年轻	121
咖啡——享受还是兴奋剂？	129
偶尔放空：睡眠与恢复	135
茶——只是姑娘家的玩意儿？	145
水是生命，不止啤酒	152
主动健康管理	160
看医生比跑马拉松重要	160
再聊一句：前列腺！	169
运动篇	176
体能	176
体能为何流失？	177
男人与运动	183
男人与肌肉	188
骨骼与关节——嘎吱作响	196
男性心理	206
永恒青春之梦——歧途？	206
结语	223
术语表	237



### 作者简介:



**英格·弗洛伯斯 (Ingo Froböse)**, 前德国短跑亚军, 科隆德国体育学院预防与康复医学教授、健康中心主任, 畅销书作家。他是德国联邦议院预防医学专家, 也是受德国媒体欢迎的健康专家。



**彼得·格罗斯曼 (Peter Großmann)**, 记者、广播和电视主持人。在 28 年的媒体从业生涯中, 他担任过德国公共广播联盟 (ARD) 的编辑、体育节目主持人和评论员。他出版了十余部著作, 包括体育图书、系列童书和运动员传记。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《信息食谱: 吃出你的数字健康》

英文书名: **THE CONTENT DIET: Get Conscious About Your Digital Nutrition**

作者: **Ruby Warrington**

出版社: **Balance/Hachette**

代理公司: **UTA/ANA/Jessica**

页数: 待定

出版时间: **2026 年秋冬**

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 大纲 (2026.01 交稿)

类型: 自助



### 内容简介:

露比·沃林顿在本书中将内容——我们滚动浏览、流媒体观看、观看和发布的内容——定位为个人与集体福祉的新前沿。她提出, 内容消费不仅是屏幕时间问题, 更是心理、情感甚至精神层面的问题。凭借二十余年职业内容创作者的经验, 她撰写了这部融合文化评论与实操指南的著作, 并特意设计为 149 个微型章节, 以适应现代人的注意力跨度。

对于《如何无所事事》、《被偷走的专注力》、《与手机分手》等书的读者, 《信息食谱》是一位实用而亲切的伙伴, 帮助我们在不完全断联的情况下重置内容摄入, 重新发现现实生活与网络世界中真正滋养心灵的事物。

露比是引领这场对话的理想人选。她拥有打造时代性概念 (清醒好奇、无子女女性) 的成功经验、活跃的平台 (包括 4.38 万 Instagram 粉丝和 120 万播客下载量) 及广泛的媒体影响力 (《纽约时报》《早安美国》《卫报》、格伦农·多伊尔的“我们能做困难的事”)。她既带来思想领导力, 又具备市场号召力。她的读者涵盖幻灭的数字用户、倦怠的创作者、以及内容不适的千禧一代和 Z 世代——所有明知刷屏成疾却不知如何停止的人。



## 作者简介:

**露比·沃林顿 (Ruby Warrington)** 是现居纽约布鲁克林的英国记者、顾问和企业家。曾任《英国星期日泰晤士报风格》杂志特辑编辑，2013 年创立连接神秘学与主流意识的觉醒生活平台 "The Numinous"。她以精准捕捉文化叙事议题的独特能力闻名，作品被全球无数媒体报道，既往著作包括《物质女孩，神秘世界》《无子女女性》《清醒好奇》和《清醒好奇重置》。更多信息请访问 [rubywarrington.com](http://rubywarrington.com)。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《终结疼痛: 战胜慢性疼痛的简易革命性方法》

英文书名: **Stopping Pain: A Simple, Revolutionary Way to Beat Chronic Pain**

作者: **Johnathan Edwards**

出版社: **Skyhorse Publishing**

代理公司: **ANA/Jessica**

页数: **240 页**

出版时间: **2025 年 9 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

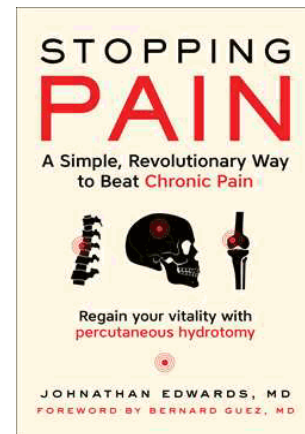
类型: **保健**

**亚马逊畅销书排名:**

**#114 in Pain Medicine Pharmacology**

**#540 in Pain Management (Books)**

**#574 in Coping with Suicide Grief**



## 内容简介:

**摆脱慢性疼痛，过上更美好的生活。**

《终结疼痛》为那些长期遭受疼痛折磨的人提供了一种被忽视但却安全且有效的替代疗法，这种疗法可替代昂贵且易成瘾的止痛药物。经皮透液引流术是一种在法国于 30 年前研发出来的革命性医疗技术，自 20 世纪 90 年代起就在欧洲安全使用，它是一种具有再生作用的治疗方法，利用生理盐水、维生素、矿物质以及精心挑选的药物来缓解慢性疼痛并增强整体身体机能。

《终结疼痛》介绍了这种创新的疗法，并说明了如何成功地运用它。你将了解到:

- 这些原则和方法使得经皮导尿术成为治疗慢性疼痛的有效手段。
- 为什么经皮导尿术为那些与慢性疾病抗争的患者带来了新的希望，为他们提供了过上无痛且充实生活的可能。
- 许多关于个人的精彩故事，尽管他们多年来一直接受常规药物治疗，但通过经皮导尿术找到了缓解和重新找回生活热情的方法。



- 包括美国国家橄榄球联盟（NFL）球员、综合格斗（MMA）运动员、摩托车越野赛选手、自行车运动员和职业网球运动员在内的业余和专业运动员如何通过经皮导尿管克服疼痛并提升表现。
- 与你的医生讨论这种再生疗法的最佳方式，以及在哪里可以找到提供这种开创性治疗的医生。

《终结疼痛》是帮助您摆脱慢性疼痛束缚、拥抱充满活力与健康的未来的指南。不要再让疼痛主宰您的生活了。探索经皮水刺疗法所带来的变革力量吧。

### 作者简介：



**医学博士乔纳森·爱德华兹（Johnathan Edwards）**是一名医生、企业家和人道主义者。他是《革命性的氯胺酮》（*The Revolutionary Ketamine*）一书的作者，这是一本关于阻止自杀的书。他还撰写了《自杀，新冠肺炎和氯胺酮》（*Suicide, COVID-19, & Ketamine*）、《马拉松的艺术与科学》（*The Art & Science of the Marathon*）和《革命性的氯胺酮》（*The Revolutionary Ketamine*）。乔纳森是一位环球旅行家，为《公路自行车行动》（*Road Bike Action*）杂志撰稿，并在约翰森·爱德华兹·MD.com 网站上为一群杰出人士撰稿。他经常为世界上一些最优秀的运动员和《财富》（*Fortune*）500 强企业的首席执行官提供咨询。他与家人以及他们的博美犬露露一起，在法国普罗旺斯和佛罗里达州两地生活。

\*\*\*\*\*

中文书名：《脑力全开：打造终身健康的超级大脑》

英文书名：A BRAIN FOR LIFE: How to Keep Your Brain Healthy, Live Longer and Avoid Burnout

作者：Dr Sabine Donnai

出版社：待定

代理公司：United Agents/ANA/Jessica

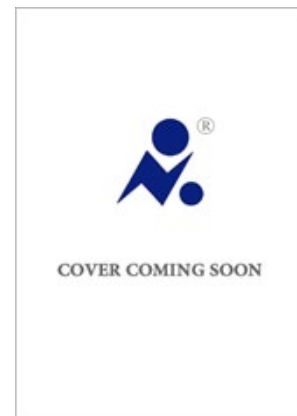
页数：待定

出版时间：待定

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲

类型：保健



### 内容简介：

痴呆症是最令人恐惧的疾病之一，也是英国最主要的致命疾病之一。然而研究显示，公众对它的认知却极为有限——大多数人认为其根本原因是遗传，且某种程度上认知衰退会随着衰老不可避免。萨宾·多奈博士在伦敦的长寿诊所 Viavi 致力于痴呆症研究的最前沿，探索其成因、机制以及从童年到老年各阶段降低患病风险的方法。

虽然普遍认为大脑功能会随年龄衰退，但多奈博士坚信事实并非如此——她的研究与临床成果也印证了这一观点。在《脑力全开》中，多奈博士深入剖析痴呆症的风险因素（遗传



基因、个人生活方式与环境），揭示这些因素如何共同影响认知衰退风险，并指出我们完全可以通过具体方法抵消风险、预防痴呆，甚至在症状出现后实现逆转。

这本质上是一部改变生命轨迹的著作。书中凝聚了一位顶尖科学家的宝贵知识，她以通俗易懂的方式分享前沿发现，提供大量改善大脑健康的实用建议。这些建议简单易行且成本可控——只需 12 项生活方式调整，我们就能更好地守护大脑，使其终生保持健康状态。

### 作者简介：

**萨宾·多奈博士 (Dr Sabine Donnai)** 是全科咨询医师、领先预防健康公司 Viavi 创始人兼 CEO。Viavi 是全球首家超越大脑结构研究、专注大脑功能评估的诊所。因坚信医学应聚焦健康预防而不仅是疾病治疗，多奈博士创立 Viavi 以帮助人们延展健康生命维度。这位来自比利时的医生精通七国语言，被公认为全球最具前瞻性的大脑研究专家之一，现与丈夫及两个青少年儿子定居伦敦郊区。本书是她的首部著作。

### 全书目录：

#### 第一部：优化大脑

- 第一章：理解大脑运作机制
- 第二章：减压清思
- 第三章：营养与大脑健康
- 第四章：激活思维的运动
- 第五章：睡眠：大脑的夜班工
- 第六章：心理健康与情绪平衡
- 第七章：肠脑关联：微生物组健康的重要性
- 第八章：挑战大脑
- 第九章：保持联结：社交参与与生活目标
- 第十章：隐形威胁：感染、炎症与毒素
- 第十一章：遗传：可控与不可控因素
- 第十二章：脑损伤与大脑韧性
- 第十三章：激素健康

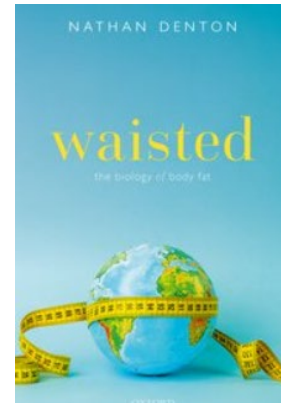
#### 第二部：独特的大脑

- 第十四章：青少年大脑
- 第十五章：男女大脑差异
- 第十六章：CEO 大脑
- 第十七章：神经多样性大脑
- 第十八章：数字过载与现代大脑



\*\*\*\*\*

中文书名:《腰线线: 身体脂肪的生物学》  
英文书名: **Waisted: The Biology of Body Fat**  
作者: **Nathan Denton**  
出版社: **Oxford University Press**  
代理公司: **ANA/Jessica**  
页数: **304 页**  
出版时间: **2021 年 11 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:

本书勾勒出脂肪（即 *adipose tissue* 脂肪组织）引人入胜却常被误解、时而引发争议的生物学图景，基于证据全面阐述了脂肪生物学及其在人类进化、健康、疾病与社会中的关键作用。

内容融合生物医学、流行病学、社会与进化研究，深入解析体脂分布与健康结果的显著关联。通过易于理解的类比、真实案例与图像，揭示脂肪生物学与社会之间的多维关系。本书清晰阐释导致脂肪负面认知的关键概念与预设，通过重新框架这些挑战，凸显脂肪组织在人类生理中被低估的重要性。

《腰线线》以通俗而不失深度的方式探索这一主题，既适合专业人士也适合非专业读者。对研究脂肪生物学、肥胖及脂肪功能障碍相关疾病的临床医生、健康从业者、生物医学研究者与学生极具价值。通过剖析生物与社会因素的交叉影响，本书也为希望深入理解脂肪组织在人类进化与社会中独特作用的读者提供了有趣的社会学与人类学视角。

### 本书亮点:

- 为非专业读者提供了一种易于理解的深度综合性内容
- 汇集不同但相关的观点，突出了生物与社会之间复杂且多面的关系
- 使用图表和图像，旨在补充类比和现实世界的例子

### 作者简介:

**内森·登顿 (Nathan Denton)** 于 2018 年获牛津大学博士学位。博士研究期间深入探索不同部位脂肪组织的异质性及其与整体健康的关系，涉及细胞生物学、生长因子、细胞外基质以及遗传与表观遗传因素。曾在《分子代谢》《国际肥胖杂志》《自然·通讯》与《糖尿病》等科学期刊发表同行评审论文。



## 全书目录:

- 第一章：导论
- 第二章：体型简史
- 第三章：脂肪的功能奥秘
- 第四章：非常规脂肪分布：那些意想不到的储脂部位
- 第五章：健康体型范式：身体成分、体形与健康的关系
- 第六章：同中有异：不同部位的脂肪生物学特性
- 第七章：体形的决定因素：体脂分布的形成机制
- 第八章：结论与展望

\*\*\*\*\*

中文书名：《新饮食之战：体重管理与饮食失调领域为何变得如此对立？以及我们能为此做些什么？》

英文书名：The New Food Fight: How the Weight Management and Eating Disorder Fields Became So Divided and What We Can Do About It

作者：Marian Tanofsky-Kraff, Natasha A. Schvey, Robyn O. Pashby, and Natasha L. Burke

出版社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica

页数：240 页

出版时间：2025 年 8 月

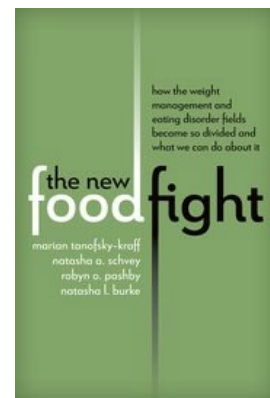
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健

亚马逊畅销书排名：

#283 in Health Care Delivery (Books)



## 内容简介：

- 解释了有关体重和饮食方面的偏见、误解以及宣传言论是如何有可能取代严谨的科学以及人们对实际生活中所面临挑战的常识性理解的。
- 对有关我们的饮食习惯、体型以及健康方面的常见谬论提出质疑，并对有关这些方面的错误信息进行澄清。
- 作者结合个人经历、专业见解和相关方的见解，为理解饮食失调和高体重背后的复杂科学提供了全面且富有同情心的指南。
- 增进了我们对饮食习惯和体重的认知。

吃这个，不要吃那个。适量享用各类食物。爱自己。减肥。这些只是我们许多人每天面临的几个相互矛盾的信息。难怪我们从未对于该吃什么、身体“应该”是什么样子以及什么是“健康”这些事情总是感到无比困惑。



通过个人经历叙述、临床案例、现有研究以及专家和相关方的见解,《新饮食之战》为饮食失调和体重管理等复杂且日益两极分化的领域提供了精辟的指南。作者兼具专业素养和同理心,他们揭开了常见的误解,澄清了错误信息,并提供了极具说服力的建议,以促进这两个领域更好地融合,事实证明,它们之间的相似之处可能多于差异之处。

对于任何努力解决身体形象问题、考虑吃什么或发现自己在自我接纳和想要改变身体之间左右为难的人来说,这是一本必读之作。

### 作者简介:

**玛丽安·塔诺夫斯基-克拉夫 (Marian Tanofsky-Kraff)** 是心理学和医学教授,也是一名执业临床心理学家。她在罗切斯特大学获得学士学位,在美国天主教大学获得博士学位。塔诺夫斯基-克拉夫博士是耶鲁大学饮食和体重失调诊所的研究员,还曾在国立卫生研究院担任博士后研究员。她是饮食失调和高体重评估及治疗领域的权威专家,已发表 235 篇学术论文,并获得了国立卫生研究院的研究资助以及众多奖项。她是肥胖学会和饮食障碍学会的会员,曾担任这两个学会的董事会成员。她还是饮食失调研究学会的前任主席和董事会成员。

**娜塔莎·施维 (Natasha A. Schvey)** 是医学和临床心理学副教授,也是一名拥有超过 15 年经验的持牌临床心理学家。她在西北大学获得英语和心理学学士学位,在耶鲁大学获得临床心理学博士学位。施维博士在体重歧视和终生饮食病理学领域发表了大量文章。在临床上,她为患有一系列饮食和体重相关问题的儿童、青少年和年轻人提供治疗。她曾向全国各地的科学、社区和倡导团体发表演讲。

**罗宾·帕什比 (Robyn O. Pashby)** 目前是健康心理学合作伙伴有限责任公司的所有者兼董事。她曾在国内和国际会议上发表研究和临床培训,包括:行为医学学会、饮食失调研究学会、国际饮食失调会议以及健康差异和社会正义会议。帕什比博士在军事医学院(美国卫生科学大学)的弗·爱德华·赫伯特医学院获得了医学和临床心理学博士学位。她在华盛顿特区退伍军人医院完成了博士后培训,并在军事医学院的饮食行为实验室完成了博士后研究。

**娜塔莎·伯克 (Natasha L. Burke)** 是福特汉姆大学心理学助理教授,也是一名有执照的临床心理学家。伯克博士在纽约大学获得学士和硕士学位,在南佛罗里达大学获得博士学位。她在布朗大学沃伦阿尔珀特医学院完成了儿科心理学的临床心理学住院医师培训,并在健康科学制服服务处和美国国立卫生研究院完成了博士后培训。她在国内和国际上发表研究并进行了临床培训,包括在国际饮食失调会议、饮食失调研究协会和肥胖协会。

### 媒体评价:

“这本见解深刻、睿智、理性的且充满同情心的著作,在以往充满争议的领域中带来了光明。饮食失调症和肥胖症这两个重要且潜在的同盟领域此前一直存在分歧,但其实无需如此。作者们以卓越的方式引领我们抵达那片应然之地。”

——凯利·布朗内尔 (Kelly Brownell), 罗伯特·弗劳尔斯 (Robert L. Flowers) 公共政策名誉教授、杜克大学全球健康研究所桑福德公共政策学院名誉教授

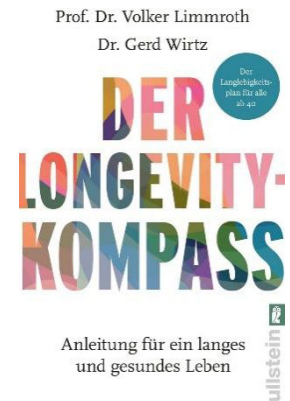


全书目录:

- 第 1 章: 基于生活经验的作者观点
- 第 2 章: 两个领域的故事: 饮食失调和肥胖
- 第 3 章: 关于肥胖的争议点: 是疾病还是身份认同?
- 第 4 章: 关于食物的争议点: 有益的食物、有害的食物, 还是适度即可?
- 第 5 章: 关于减肥的争议点: 健康还是有害?
- 第 6 章: 关于饮食失调的争议点: 是由节食引起还是更复杂的原因?
- 第 7 章: 摆脱困境: 结束新的饮食之战
- 附录: 来自该领域的声音

\*\*\*\*\*

中文书名: 《长寿指南针》  
 英文书名: **The Longevity Compass: A Guide to a Long and Healthy Life**  
 德文书名: **Der Longevity-Kompass: Anleitung für ein langes und  
 gesundes Leben**  
 作者: **Volker Limmroth, Gerd Wirtz**  
 出版社: **Ullstein Taschenbuch**  
 代理公司: **Ullstein /ANA/ Jackie**  
 页数: **256 页**  
 出版时间: **2025 年 1 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:

**科学策略激活生命力，成就健康幸福的长青人生**

我们皆渴望长寿，但阿尔茨海默病、糖尿病与癌症等疾病常使晚年生活质量骤降。值得庆幸的是，通过可控的生活方式调整，我们不仅能延长寿命，更能提升生命质量。

本书科学严谨却通俗易懂，林姆罗特教授与维尔茨博士阐释如何提升并维持身体、认知与情感健康，让生命每个十年成为最佳阶段。这本实用指南搭配训练、技巧与前沿研究成果。

本书是 40 岁以上人群的长寿方案，更是追求优质长寿者的必读之作。

目录:

- I. 长寿主题导论..... 9
- 本书目标与练习册方法..... 9
- 长寿——全景概览..... 11
- 人类的长寿——我们究竟能活多久? ..... 16



寿命 (Lifespan) 与健康寿命 (Healthspan) .....	19
长寿对我们社会的意义 .....	28
II. 我们为什么会衰老? .....	37
衰老的 12 个层面 .....	37
时序年龄与生理年龄 .....	55
III. 长寿: 宿命还是自我责任? .....	59
基因决定我们能活多久吗? .....	59
追踪长寿足迹: 地球上的“蓝色地带” .....	66
环境污染及其对寿命的影响 .....	86
IV. 长寿的支柱 .....	98
运动: 为长寿注入活力 .....	98
饮食: 长寿与健康的燃料 .....	135
大脑健康: 呵护我们最重要的器官 .....	189
睡眠: 天然的再生与更新之源 .....	209
社交健康: 友谊成就长久而充实的人生 .....	218
冷热刺激: 温度调节的活力与福祉力量 .....	235
预防措施: 主动健康管理, 延长寿命 .....	256
药物与膳食补充剂 .....	279
V. 我的长寿计划 .....	296
附录 .....	302
致谢 .....	303

#### 作者简介:



**福尔克尔·林姆罗特 (Volker Limmroth)**, 博士, 教授, 科隆-梅尔海姆医院神经科与重症医学科主任, 专治中风、多发性硬化、慢性疼痛、帕金森病与长寿医学, 屡次入选《焦点》与《明星》杂志“顶级医生”榜单。



**格尔德·维尔茨 (Gerd Wirtz)**, 神经生理学博士, 数字健康专家、主持人与主题演讲者, 20 余年深耕数字医疗变革潜力。

#### 媒体评价:

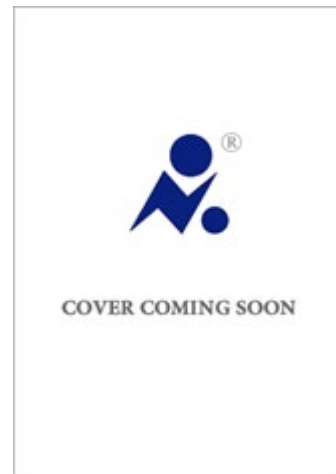
“长寿是未来最重要议题之一。本书以科学根基结合实践路径, 助你找到专属道路。”  
——运动科学家、畅销书作者英戈·弗罗伯斯教授



\*\*\*\*\*

中文书名：《在梦的边缘：睡眠瘫痪症对大脑与自我的启示》  
英文书名：On the Edge of Dreams: What Sleep Paralysis can Teach Us About our Brains and Ourselves

作者：Baland Jalal  
出版社：PRH UK, Penguin Press  
代理公司：ANA/Jessica  
页数：256 页  
出版时间：2026 年 5 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：暂无（可先登记兴趣）  
类型：大众心理  
版权已授：美国



作者做客了乔丹·彼得森播客：

[https://youtu.be/T\\_seRpqUJDo?si=CEAbr3REG2xvCGUS](https://youtu.be/T_seRpqUJDo?si=CEAbr3REG2xvCGUS)

目前 YouTube 已有 11.3 万次观看

神经科学泰斗 VS 拉马钱德兰推荐：

贾拉尔是一位稀有之才，他肩负着探索人类本性中最神秘莫测问题的使命。其研究既深刻严谨，又通俗易懂。他拥有富有创造力和创新精神的头脑。让我们与他携手，共同踏上这段探索人类心智本质的永无止境的征程。

内容简介：

- √哈佛权威背书：全球顶尖睡眠瘫痪症研究者首次系统揭秘，颠覆大众对超自然现象的认知
- √跨文化认知革命：12 个文化圈超现实体验实录，揭示文化基因如何编码梦境剧场
- √意识科学突破：从生理机制到哲学思考，解析大脑如何构建现实与自我认知
- √艺术灵感密码：首次发现艺术家灵感迸发与大脑异常放电的神经关联

世界顶尖的睡眠瘫痪症研究者揭示了这种迷人的病症能让我们了解自身以及人类大脑的内在运作机制。

在从清醒状态向快速眼动（REM）睡眠过渡的阶段，梦境世界与清醒世界有时会相互碰撞。快速眼动睡眠中如电影般的景象会渗透到清醒的意识中，就好像是睁着眼睛做梦一样，有时甚至是极度可怕的噩梦。仿佛醒来时身体动弹不得还不够令人毛骨悚然似的，世界各地的人们还会遭遇可怕的“卧室入侵者”：女巫、恶魔、外星人、吸血鬼，甚至还有巨大的猫。

但是哈佛大学的神经科学家巴兰德·贾拉尔解释说，这些幻象是大脑的预测机制在试图理解不可能之事时产生的结果，它会填补空白以构建一个新的现实，直到我们完全醒来，这种幻象才会慢慢消散。作为世界上顶尖的睡眠瘫痪症研究者之一，他将其视为了解大脑更广泛功能的一扇窗口。我们的大脑创造了梦境世界，并在其中填充了我们自己想象出来的东西，



我们理解睡眠瘫痪症和梦境的方式，能让我们深入了解自己对自我和他人的认知。贾拉尔进一步指出，正是在梦的边缘这个独特的时刻，以一种无与伦比的方式激发了想象力，才使得伟大的艺术家和思想家们获得了最为深刻的启示。

书中充满了他在全球各地开展研究时所收集到的引人入胜的故事，他在书中解释了我们的期望和文化是如何塑造我们所幻想出来的那些景象的。以及这在最深层次上对于我们究竟是谁意味着什么。或许这揭示了大脑中那些微小的原生质体的活动是如何产生出复杂多样的意识的，而正是这种意识让我们成为了独一无二的人类。

#### 作者简介：

**巴兰德·贾拉尔**（Baland Jalal）对睡眠瘫痪症的浓厚兴趣促使他辗转于哥本哈根、剑桥和哈佛大学之间，他目前是哈佛大学心理学系的一名研究员。他发表了 50 多篇科学论文，十多年来，在四大洲的众多国家对这一课题展开了研究。他的研究成果曾被《纽约时报》和英国广播公司（BBC）等主流媒体报道，同时他还为《时代》杂志撰稿。

\*\*\*\*\*

中文书名：《走出隐形病房：与长新冠和慢性顽疾共生的重生指南》

英文书名：Invisible No More: Embracing Your Road to Recovery from Long Covid and Other Complex Chronic Illnesses

作者：Ilene Sue Ruhoy

出版社：St. Martin's Essentials

代理公司：St. Martin/ANA/Jackie

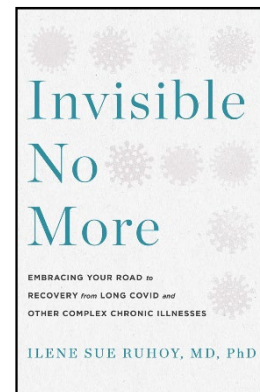
页数：336 页

出版时间：2025 年 6 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：

**一位曾诊断出自己脑瘤的神经科医生，为慢性与复杂疾病患者赋权，让每个人都能将健康掌握在自己手中。**

尽管新冠让慢性复杂疾病获得更多关注，但这些病症早在疫情前已影响全球数百万人。新冠既非首个导致长期疾病与残疾的暴露源，也不会是最后一个。

在《走出隐形病房》中，伊琳·苏·鲁霍伊博士通过自身作为患者的艰难经历，致力于赋能长期受慢性复杂疾病困扰的病患。她详述了自己作为神经学家、毒理学家和整合医学医师的演进历程，如何与全球患者合作治疗慢性症状与失能性疾病，并放大他们的声音。

本书实用性强，涵盖营养、呼吸、补充剂等章节，聚焦疗愈与赋权，解答患者最迫切的问题，助其掌握健康自主权。



## 目录:

引言	ix
第一部分 不对劲	
1 神经科医生成了患者	3
2 曾经健康, 忽然发病, 从此失常	36
3 长新冠的过去、现在与可能的漫长未来	72
4 这是你的健康	92
第二部分 康复策略	
5 营养、补剂与药物	111
6 运动与运动疗法	156
7 氧气与呼吸	190
8 睡眠与昼夜节律	213
9 再生疗法	244
10 清理你的环境	261
第三部分 决心与坚持	
11 成为自己故事的英雄	287
附录 常见后暴露症状的非药物处理	299
致谢	305

## 媒体评价:

「(鲁霍伊博士) 为读者提供了一套关键工具与技能, 帮助人们在这片崎岖且往往严苛的医疗疆域中穿行——走向更好的健康。」

——安妮·梅特兰 (Anne Maitland) 医学博士、哲学博士

「《隐形不再》是一本充满同理心的实用指南, 献给所有正与慢性病抗争的人。」

——瑞兰德·恩格尔哈特 (Ryland Engelhart), 《亲吻大地》联合创始人

「凭借她的勇气与永不停歇的探索, 鲁霍伊博士的书赋能每一位读者……掌控自己的疾病与治疗。」

——薇薇安·科米诺斯 (Vivian Kominos) 医学博士, 整合心脏科医师

「本书将成为长新冠患者及其照护者的必读之作。」

——约翰·麦克伯尼 (John McBurney) 医学博士, 神经科医师

「鲁霍伊博士有力地论证了成为自己故事主角的重要性。这本不可或缺的著作值得放在每个人的书架上, 引起每一位曾面对疾病或关怀病患之人的共鸣。」

——琳达·布鲁斯坦 (Linda Bluestein) 医学博士

## 作者简介:

**伊琳·苏·鲁霍伊博士 (Dr. Ilene Sue Ruhoy)** 是专攻慢性复杂疾病的神经学家与环境毒理学家。毕业于匹兹堡大学医学院, 在华盛顿大学完成神经科住院医师培训, 并于内华达大学



获得环境毒理学博士学位。除在西雅图私人执业外，她还担任医疗总监、合作编辑，并致力于探讨结缔组织在神经疾病中的作用。

\*\*\*\*\*

中文书名：《享乐性进食：食物愉悦如何影响大脑与行为（第二版）》

英文书名：**Hedonic Eating: How the Pleasure of Food Affects Our Brains and Behavior, Second Edition**

作者：Nicole M. Avena

出版社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica

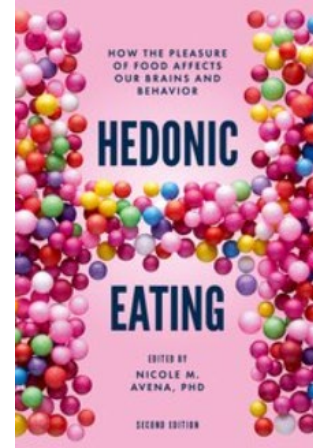
页数：216 页

出版时间：2025 年 11 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：

在超重与肥胖症流行率持续攀升的当下，学界与公众对这些状况复杂成因的认知却未同步深化。当前关于体重过剩的论述多聚焦于热量摄入控制，忽视了过度进食行为背后复杂的生物性与行为学本质。

《享乐性进食（第二版）》深入探讨了在当今超美味食品泛滥的环境中，进食行为带来的行为学、生物学与社会学回报。全书涵盖从食物奖赏的神经化学机制到备受争议的“食物成瘾”概念等广泛主题，提供食物奖赏领域最新科学研究成果。本版全面更新以反映饮食行为、心理因素、代谢影响及环境作用等新兴研究，最新科研成果深化了我们对大脑、行为与食物消费相互关系的理解，为基于科学研究的过度进食与肥胖问题提供了全新解读视角。

#### 本书亮点：

- 本书深入解析肥胖与过度消费现象日益加剧的根源，并阐释了理解这些饮食行为背后的病因对于强化治疗手段以及提升从业者知识水平的重要意义。
- 书中收录了关于食物奖赏机制领域最新科研文献中的相关前沿成果，为读者提供了可靠且可信赖的信息与研究依据。
- 本书由在营养学、饮食、成瘾行为以及神经科学领域拥有 20 余年教研经验的专家妮可·阿维纳精心编撰。她召集了一批在各自领域内具有卓越影响力的作者，共同打造了这部权威著作。



### 作者简介:



**妮可·阿维纳博士 (Nicole M. Avena)** 是研究神经科学家、作家暨营养、饮食与成瘾领域专家。获普林斯顿大学神经科学与心理学博士学位，后于纽约洛克菲勒大学从事分子生物学博士后研究。现任纽约西奈山伊坎医学院神经科学副教授、普林斯顿大学健康心理学客座教授。她在建立食物成瘾模型与揭示过量糖摄入风险方面开展了开创性研究。

### 全书目录:

第一章 导论

第二章 遗传性肥胖风险分级评估 (GORGE): 通过恢复多巴胺享乐稳态实现精准肥胖康复 (PROM)

第三章 大脑对美食的味觉偏好

第四章 解读食物渴求: 个体差异、触发因素与测量方法

第五章 过度进食与暴食行为

第六章 糖类与非营养性甜味剂对进食行为的神经内分泌调控

第七章 食物“喜好”与“渴望”的脑机制

第八章 现代食物环境: 对进食内容、数量、场所及动因的影响

第九章 直觉饮食对超加工食品成瘾者是否有益?

第十章 食物成瘾

\*\*\*\*\*

中文书名: 《锻炼即良药: 运动如何增强健康、延缓衰老》

英文书名: **Exercise is Medicine: How Physical Activity Boosts Health and Slows Aging**

作者: **Judy Foreman**

出版社: **Oxford University Press**

代理公司: **ANA/Jessica**

页数: **384 页**

出版时间: **2020 年 3 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

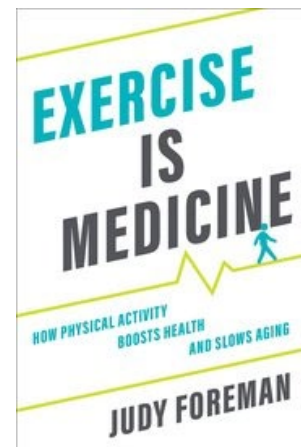
审读资料: **电子稿**

类型: **保健**

**亚马逊畅销书排名:**

**#170 in Preventive Medicine (Books)**

**#435 in Physical Therapy (Books)**



### 内容简介:

- 详细阐述了为何运动是对抗衰老 (即与衰老相关的身体机能衰退) 这一现象的有力手段。
- 提供了关于运动如何通过相似机制帮助预防诸如痴呆症和抑郁症等看似不同的问题的新解释。
- 说明了与饮食一样, 运动对于维持健康的微生物群系至关重要。



衰老，尽管名声不佳，但实际上却是宇宙中的一大奥秘。我们为何不像鲑鱼那样进行繁殖后迅速死亡呢？衰老难道仅仅是一场巨大的进化失误吗？身体的逐渐衰败（即衰老）是否至少在一定程度上是可以避免的呢？我们能否延长健康寿命并减轻衰老带来的持续且令人衰弱的影响呢？

在这本书中，调查健康记者朱迪·福尔曼（Judy Foreman）认为，我们实际上可以，关键要素是锻炼，因为它对大脑、肌肉和其他器官中的数十种分子产生了无数影响。当然，运动对你有好处，运动可以延长寿命，这已经不是什么秘密了。福尔曼通过对进化生物学、运动生理学以及新兴的“长寿科学”领域的广泛研究，揭示了运动之所以如此强大的原因——即目前所发现的能够解释运动对全身产生广泛且多变影响的机制。尽管福尔曼也探讨了旨在对抗衰老的药物以及所谓的“运动模拟剂”（即声称能产生运动效果但无需流汗的药物），但她得出的响亮结论是，运动本身是促进长寿和健康生活最有效且最安全的策略。此外，福尔曼还提供了有关运动的常见实际问题的答案，为我们呈现了一幅关于运动对身体影响的精彩画卷。

### 作者简介：



**朱迪·福尔曼（Judy Foreman）**，布兰迪斯大学舒斯特调查新闻研究所的高级研究员。她是一位全国性专栏健康作家，她获得了超过 50 项新闻奖项，其专栏文章经常发表在《波士顿环球报》（*Boston Globe*）、《洛杉矶时报》（*Los Angeles Times*）、《达拉斯早报》（*Dallas Morning News*）、《巴尔的摩太阳报》（*Baltimore Sun*）以及其他全国性和国际性的媒体上。她以优异成绩毕业于韦尔斯利学院，并曾在巴西的和平队服务了三年，还获得了哈佛教育研究生院的硕士学位。2000 年至 2001 年，她在哈佛医学院担任医学伦理研究员。她曾是哈佛医学院的医学讲师、麻省理工学院的奈特科学新闻研究员以及布兰迪斯大学舒斯特调查新闻研究所的高级研究员。她还主持过一个每周的电话连线广播节目“健康谈”。她获得了超过 50 项新闻类奖项，其中包括因共同撰写一部关于一位因乳腺癌而病逝的年轻女性的视频纪录片而获得的乔治·福斯特·佩博奖。此外，她还著有《痛苦的国家：治愈我们最大的健康问题》（*A Nation in Pain: Healing our Biggest Health Problem*）（牛津，2014 年）以及《全球疼痛危机：每个人都需要知道的事》（*The Global Pain Crisis: What Everyone Needs to Know*）（牛津，2017 年）。

### 媒体评价：

“这本书的写作风格既适合学生、临床医生，也适合普通读者。书中提供了有力的证据，说明人们为何应该减少久坐时间并定期进行锻炼。”

——贝丝·斯塔菲莱诺（Beth A. Staffileno），博士，拉什大学护理学院，《杜迪书评服务》（*Doody's Review Service*）

“对于那些想要获得动力从而开始锻炼的人来说，这本书会给他们带来启发……福尔曼书中所引用的众多资料充分证明了她的研究之深入。福尔曼的这本入门指南不仅具有教育意义，而且对于那些渴望健身的人来说还极具激励作用。”

——《出版者周刊》（*Publisher's Weekly*）



## 全书目录:

简介

如何阅读此书

第1章: 衰老

第2章: “逃命吧!”

第3章: 久坐有害健康

第4章: 核心问题

第5章: 能量转换机

第6章: 更大、更好、更强

第7章: 强化自身

第8章: 锻炼与认知

第9章: 锻炼与情绪

第10章: 勇气的力量: 锻炼与微生物组

第11章: 免疫、炎症与锻炼

第12章: 锻炼与癌症

第13章: 那些微小而显著的端粒

第14章: 锻炼补剂, 真的有用吗?

第15章: 细节剖析——38个问题及答案

第16章: 躲避子弹

附录: 用于检查您健身状况的网站参考文献表

致谢

\*\*\*\*\*

中文书名: 《柔韧的智慧: 抗阻拉伸, 重塑身心之力》

英文书名: **THE GENIUS OF FLEXIBILITY: The Smart Way to Stretch and Strengthen Your Body**

作者: **Bob Cooley**

出版社: **S&S/Touchstone**

代理公司: **ANA/Jessica**

页数: **320 页**

出版时间: **2005 年 9 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

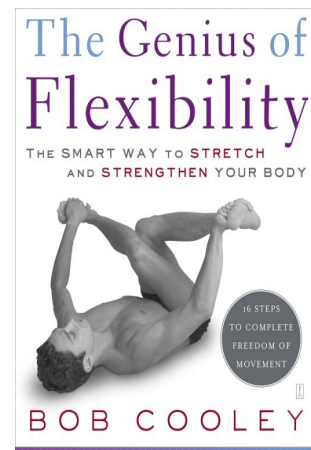
类型: **保健**

**中文简体字版曾授权, 版权已回归**

**亚马逊畅销书排名:**

**#46 in Stretching Exercise & Fitness**

**#161 in Healing**





## 内容简介:

本书内容采用一项经数千人（包括奥运选手、重伤患者等）验证的革命性技术——一套针对 16 组不同肌群、独特有效的 16 步拉伸训练法，不仅能显著提升柔韧性与力量，更能改善身心健康。

16 步带来全面身心自由！

核心技术“抗阻拉伸®”（RESISTANCE STRETCHING®）能够让训练者的柔韧性产生即时的、可累积的永久性提升，并可以消除拉伸疼痛，避免过度拉伸造成损伤。

核心体系“经络柔韧系统®”（THE MERIDIAN FLEXIBILITY SYSTEM®）为 16 组特定肌群设计专属拉伸动作，均能同步提升相应的生理与心理健康。

## 作者简介:



**鲍勃·库利（Bob Cooley）**是“经络拉伸中心”的创始人兼总裁，也是具有突破性的抗阻拉伸技术的开发者。他在生物力学、运动学习、拉伸、运动、瑜伽、中医、性格学及心理学等多元领域拥有超过 20 年的教学、研究经验。他还是职业运动员、铁人三项选手及企业高管的柔韧性与心理训练师。

## 媒体评价:

“从瑞典到日本，世界上最顶尖的教练都为我做过训练，但没有一个人能够达到鲍勃的境界。”

——查理·奥斯汀（Charles Austin），1996 年奥运会跳高金牌得主

“我强烈认为，您已开创了一门全新的健康护理学科。”

——约瑟夫·默柯拉医生（Dr. Joseph Mercola）

“如果没有鲍勃为我量身设计的柔韧性训练，我绝不可能在悉尼奥运会上赢得 5 枚奖牌……我还深知，鲍勃的训练方案单方面以非常具体的方式提升了我的心理素质。在这种心态优势的加持下，我感觉非常好。我的每个方面都得到了提升……他对于拉伸的认知简直无人能及。这个世界应授予鲍勃一枚金牌。”

——达拉·托雷斯（Dara Torres），奥运会金牌得主

“我认为，没有鲍勃的帮助，我是不可能第四次入选奥运代表队的。谢谢你，鲍勃！是你让我一路提升，并发挥出了远超自己想象的水平。”

——埃里克·弗莱姆（Eric Flaim），四届奥运会速滑选手

“鲍勃所创的并非一时潮流——它将永远改变全世界的运动方式！”

——乔尼·埃文斯（Joni Evans），威廉·莫里斯经纪公司高级副总裁



## 目录:

### 第一部分：你内在的天赋

- 1.我的故事与你的潜能：推动一切向前发展
- 2.拉伸的内秘：这些发现将永远改变你的拉伸方式
- 3.对拉伸的错误认知与现实情况：改变对拉伸的认知
- 4.身体柔韧的益处：帮助你自己

### 第二部分：全新柔韧核心理念

- 5.心理自主学习与新呼吸法：如何创造心理与情绪健康
- 6.能量流的循环：事物的自然规律
- 7.神奇十六式：十六种拉伸、十六组肌群、十六条经络、十六种人格特质
- 8.自然拉伸动作与运用阻力进行拉伸：探索拉伸运动

### 第三部分：十六种拉伸

- 9.十六式核心拉伸与（强化）训练方案：当全身感到疲惫时
- 10.能量系列一：初级拉伸（强化）系列
- 11.能量系列二：中级拉伸（强化）系列
- 12.能量系列三：辅助拉伸（强化）系列
- 13.能量系列四：高级拉伸（强化）系列

### 第四部分：拉伸改变人生

- 14.最大化你的拉伸效果：评估你的柔韧度并学会如何突破
- 15.拉伸时预防受伤：弯曲，勿折断——避免过度拉伸
- 16.用拉伸创造健康，预防疾病：疗愈自己与他人
- 17.有机生活之道：为“有机”正名

后记

相关资源

附录 A：《最佳营养四基石》——K·C·克拉伊奇

附录 B：经络柔韧系统的科学佐证

致谢

索引



\*\*\*\*\*

中文书名：《经期：子宫轻百科》  
英文书名：Period.: The Quick Guide to Every Uterus  
作者：Ruth Redford and Aitana Giráldez  
出版社：Mayo Clinic Press Kids  
代理公司：MRA/ANA/Jessica  
页数：48 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：  
#40 in Children's Personal Hygiene Books (Books)  
#46 in Children's Books on Maturing



### 内容简介：

凭借梅奥诊所专家的指导，《经期》一书是孩子们以及照顾他们的大人能够信赖的实用指南，能帮助他们正确应对经期这一生理现象。

月经。每一位来月经的女性对“月经”都有着各自不同的感受：有的感觉良好，而有的则不然。这本四色的漫画小说指南涵盖了月经周期中所有令人不适、令人纠结以及令人困惑的方面，它承认并接受没有一种通用的方法能够有效应对身体和情绪上的混乱。

这本书充满了简短实用的建议、技巧以及“内部”医疗信息，是一部充满幽默感、以人物形象为线索的指南书，是你从未意识到自己真正需要的好朋友。而且，由于其完全涵盖了性别、体型和性取向方面的内容，这里是一个无需评判的自由空间。无论你是害怕初潮还是迫不及待地想要举办一场“月经派对”，你都能在这里找到你需要的所有答案。

梅奥诊所儿童健康部与儿科专家合作，创作了具有激励作用的健康与保健内容。每本图书的销售收入都将用于支持重要的医学研究、教育以及梅奥诊所的相关工作。

### 本书亮点：

- **全面包容的文字与设计：**无论性别、体型或身份如何，所有女孩每天都会迎来月经这一生理现象，每个人都有其独特的需求。《经期》为她们解答疑惑和解决困扰提供了安全的避风港，让青春期的挑战变得更为安全、易于应对。书中涵盖了各种残疾类型、种族背景和性别特征的角色，采用了中性风格的设计，能够吸引所有孩子，满足每个人的需求。
- **梅奥医疗国际专业知识：**经梅奥医疗国际专家的审查和审查，读者可以相信《经期》的内容和方法是安全的、适合儿童的和准确的。
- **成人指南：**梅奥诊所的专家们深知如何与孩子探讨这些棘手的话题，而详尽的附录内容指南将帮助家长与孩子顺利地应对青春期生理变化。



## 作者简介:

**鲁斯·雷德福 (Ruth Redford)** 是英国的自由编辑和作家。她喜欢写作和研究非小说类项目, 希望这本书能够帮助大家更多地谈论经期问题, 并且让他们对经期不再感到尴尬和不安。

**艾塔娜·吉拉尔德斯 (Aitana Giráldez)** 出生于巴塞罗那。她学习美术, 并拥有插画硕士学位。吉拉尔德斯为一些教育性健康项目绘制了有关月经的插画, 并通过一部大学纪录片以及名为“怪物”的集体展览提高了人们对月经的关注度。她是“阿特斯-梅达”这一女权主义和跨学科组织的一员, 该组织为年轻艺术家提供支持。在闲暇时间, 艾塔娜喜欢参加读书俱乐部、策划展览以及吃土豆。

## 媒体评价:

“这本关于月经的所有知识的入门读物既有趣又详实。以漫画形式呈现, 这本通俗易懂且包容性强的书籍在俏皮与认真之间找到了恰当的平衡, 非常适合中学生群体……这是一本对月经周期毫无评判、平易近人的指南, 对于所有相关书籍来说都是必不可少的一一专为中学生编写。”

——《SLJ 星评》(SLJ Starred Review)

## 内页样张:



## 全书目录:

简介

第一章 经期基础知识

第二章 做好准备

第三章 初潮

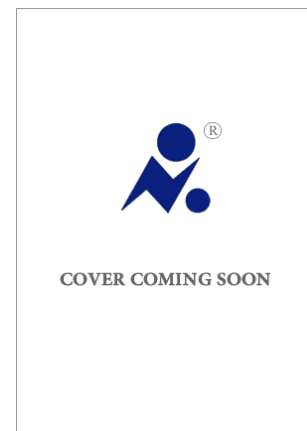


- 第四章 管理经期
- 第五章 常见问题解答
- 第六章 经期挑战
- 第七章 常见的烦恼
- 第八章 经前综合症（PMS）

- 实用提示
- 词汇表
- 成人小贴士
- 索引

\*\*\*\*\*

中文书名：《启动！：成人 ADHD 的行动力觉醒计划》  
英文书名：Once I Get Started: The Adult Adhd Program For  
Turning Your Intentions Into Actions  
作者：Russell Ramsay  
出版社：Penguin/Avery  
代理公司：ANA/Jessica  
页数：304 页  
出版时间：2026 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：

在过去的四年里，注意缺陷与多动障碍（ADHD）的隐性影响逐渐浮出水面，暴露了令人震惊的武断诊断标准，迫使人们重新审视未经检查 and 治疗的 ADHD 对个人、家庭、学校和社区造成的破坏。ADHD 患者的预计寿命会缩短（平均缩短超十年），更有可能出现严重的健康问题，辍学、被解雇、生活在贫困线以下、卫生条件差、滥用药物、酗酒以及自杀。他们每天的生活都是不一致的，而且由于很难找到针对症状全貌的治疗方法，其思想成为他们是谁，他们想要什么，以及他们能取得什么成就的不可靠叙述者。正如罗素·拉姆塞博士（Dr. Russell Ramsay）在引言中写道：“注意缺陷和多动只是冰山一角。”

拉姆塞博士在书中介绍了他改变治疗模式的方法，以及常常迫使 ADHD 患者逃避现实世界的执行功能障碍、自我怀疑、情绪失调、羞耻、自责和内疚等问题，本书介绍了一种革命性的“由内而外”的方法，有望引导患者走出日常的混乱，过上可持续的快乐生活。

拉姆塞博士的书将成为所有人——无论是未确诊者、新确诊者，还是多年来一直在努力控制 ADHD 症状的人——的绝佳资源。他已获好评无数，接下来还会收到更多赞誉！



## 作者简介：



**罗素·拉姆塞博士 (Dr. Russell Ramsay)** 是宾夕法尼亚大学佩雷尔曼医学院成人 ADHD 治疗与研究项目的共同创始人和前任联合主任。拉姆塞博士是全球公认的领导者和临床心理学家，在认识和治疗 ADHD 方面拥有超过 25 年的经验，他的首部商业书籍利用最新研究成果，直面被忽视的、隐藏的、影响数百万人的 ADHD 破坏性问题，并揭示了其循证、获患者认可的改善生活计划。

## 媒体评价：

“这本亟需的书揭示了 ADHD 可能造成的破坏，以及它不仅会给患者，还会给整个社会带来何种损失，因为这些人如果能够得到正确的帮助，就有可能达到最高水平，甚至是取得最伟大的成就，拉姆塞在这本精湛而感人的书中详细阐述了这种帮助。”

——爱德华·哈洛韦尔 (Edward Hallowell)，医学博士，《纽约时报》畅销书《注意力分散的驱动力》(*Driven to Distraction*) 和《ADHD 2.0》的作者

“在我们这个瞬息万变、纷繁复杂的世界里，注意力分散的代价对于那些需要应对注意力和其他执行功能相关挑战的人来说是毁灭性的。罗素·拉姆塞博士的新书《启动!》为我们提供了一个亟需的视角，直面常常被误解的 ADHD 诊断。本书以一名执业心理学家的口吻，通过研究为读者提供了一条宝贵的生命线，以及一条通往治愈和茁壮成长的清晰道路。”

——阿米希·杰哈 (Amishi Jha) 博士，畅销书《刻意专注》(*Peak Mind*) 的作者

## 全书目录：

### 简介

### 第一部分：识别成人多动症

第 1 章：什么是多动症？它有何表现？

第 2 章：如何获得准确的诊断？

### 第二部分：生存与成功

第 3 章：认知行为疗法及其对多动症的帮助

第 4 章：重建自我信任

第 5 章：管理多动症带来的情绪

第 6 章：开始行动并投入其中

第 7 章：照顾你的社交生活

第 8 章：掌控你的时间

第 9 章：停止拖延，开始生活

### 第三部分：战胜多动症

第 10 章：在充满干扰的世界中引导注意力（和意图）

第 11 章：识别并培养你的优势

第 12 章：理解并支持多动症成年患者

结论：关于艰难前行的尊严与精神资源

应对词汇表

致谢

注释

索引



\*\*\*\*\*

中文书名：《梅奥健康指南（第二版）：体征、症状、诊断与治疗  
必备百科》

英文书名：Mayo Clinic A to Z Health Guide, 2nd edition: What  
You Need to Know about Signs, Symptoms, Diagnosis and  
Treatment

作者：Sanjeev Nanda

出版社：Mayo Clinic Press

代理公司：MRA/ANA/Jessica

页数：384 页

出版时间：2023 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

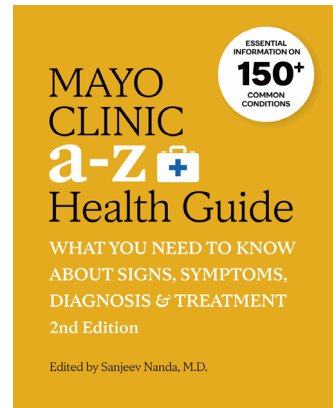
类型：医学

亚马逊畅销书排名：

#16 in Disorders & Diseases Reference

#41 in Medical Encyclopedias

#88 in Health, Mind & Body Reference

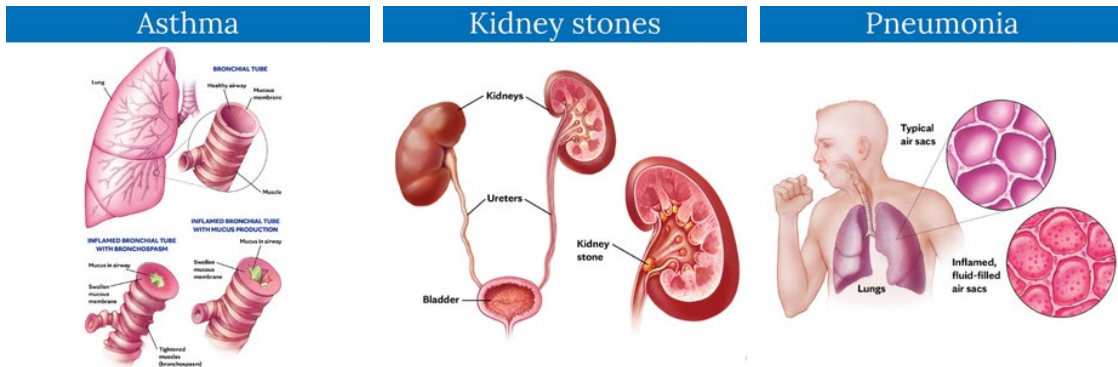


内容简介：

这是一个便于浏览、配有插图的综合性平台，能为你提供关于多种常见健康状况（从打嗝到癌症）的可靠、最新的相关信息，包括症状、检查、治疗和预防措施。

过敏、乳腺癌、甲状腺功能亢进症、创伤后应激障碍、胫骨疼痛——当你对健康状况有所疑问时，你渴望得到**迅速、清晰的答案**。在《梅奥健康指南》的第二版中，你能找到这些答案，其中有来自美国顶级医院专家的有关识别、治疗和预防各种医疗问题的信息。

《梅奥健康指南》内页采用**全彩印刷**，涵盖了从打嗝到癌症等各类主题。书中配有医学插图，有助于清晰阐释复杂的医学概念。



本书的用户友好型设计还能帮助您轻松找到所需内容，例如：



- 例如：“这是什么？”以及“原因是什么？”
- 关于风险因素的最新知识
- 症状检查工具，包含常见症状和体征的详尽列表
- 预期会进行的检查项目，帮助您在任何健康检查时都能做好充分准备
- 治疗方案，包括最新的药物选择
- 日常生活中治疗和预防的健康生活小贴士

要获得触手可及的可靠健康建议，那么《梅奥健康指南》就是你每次都会从书架上取出的绝佳参考书。

#### 作者简介：



**医学博士桑吉夫·纳达 (Sanjeev Nanda)** 是梅奥医疗国际明尼苏达州罗切斯特院区的普通内科顾问医生。作为一名充满激情的教育家，他帮助创建了专注于纤维肌痛、医学上无法解释的症状和内科领域更新的继续医学教育课程。他还在梅奥医疗国际医学与科学学院担任助理教授时获得了卓越教学奖。纳达博士对医学有着广泛的兴趣，尤其是预防健康和生活方式医学。

\*\*\*\*\*

中文书名：《疯狂帝国：医者视角下的全球精神健康革命》

英文书名：Empire of Madness: A Physician's Case for Reimagining Global Mental Health

作者：Khameer Kidia

出版社：Crown

代理公司：ANA/Jessica

页数：384 页

出版时间：2026 年 2 月

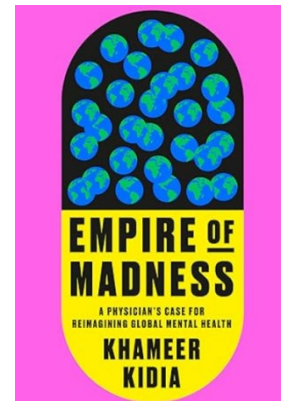
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众社科

#322 in Psychologist Biographies

#1,055 in Psychiatry (Books)



#### 内容简介：

本书对西方精神健康体系提出迫切反思——现行体系只治疗症状，却无视导致痛苦的剥削性系统。作者卡米尔·基迪亚博士 (Khameer Kidia) 身为罗德学者、哈佛医学院医师兼人类学家，从全球视角为我们带来全新启示。

在《疯狂帝国》中，基迪亚博士重新评估了全球北方（发达国家）的精神健康现状：面对种族主义、经济不平等结构性病因，现行方案只是用药物压制症状，而非变革根源。作为一名临床医生和研究者，基迪亚的母亲曾深受殖民主义心理创伤。他通过家庭经历、临床实践和田野调查，直指当前应对全球精神健康危机的根本缺陷。



西方精神病学诞生于 19 世纪殖民时期，在新自由主义下扩张，其本质是缓解压迫性结构带来的抑郁、焦虑、饥饿和贫困，而非修复结构本身。"职业倦怠"就是典型例证——它本质是社会与经济问题，却被包装成医学病症。基迪亚以清醒的头脑和赤诚之心，质问当前药物主导、"一刀切"的精神健康体系拒绝回答的关键问题：

历史、文化与政治如何塑造精神痛苦？囤积癖是医学问题吗？为何不用抗精神病药的地方，精神分裂症预后反而更好？津巴布韦祖母坐在木制"友谊长椅"上的谈心，是否比西方训练的治疗师更有效？对贫困人群而言，现金能否替代药片？

《疯狂帝国》犀利交织了精神病学的殖民起源、压迫的心理后遗症，以及在僵化体系中负重前行的医护困境，最终提出革命性构想：全球精神健康应成为一个包容的领域，让患者、照护者与医疗工作者的声音都被听见，因为我们的福祉本就彼此相连。

### 作者简介：

卡米尔·基迪亚（**Khameer Kidia**）是哈佛医学院与津巴布韦大学的作家、医师兼人类学家。作为罗德学者与 2023 年"新美国"研究员，过去十年他致力于全球精神健康研究、实践与倡导。其文章发表于《新英格兰医学杂志》《柳叶刀精神病学》《纽约时报》《Slate》《耶鲁评论》及《洛杉矶书评》。生于津巴布韦，现往返于哈拉雷与华盛顿特区生活。

### 全书目录：

#### 引言

#### 第一部：历史（Hx）

1. 精神崩溃
2. 神经症候
3. 蜜蜂炸弹
4. 救世主与结构调整计划
5. 400 万杯卡布奇诺
6. 化学失衡的神话

#### 第二部：诊断（Dx）

7. 蓝色小药丸
8. "脑部疾病"
9. MONGO（我的生活不属于我）
10. 思虑过甚
11. 债务致死
12. 珍宝巢穴
13. 人间地狱
14. 多巴胺
15. 守门人
16. 珍珠与抗议性精神病



17. 氟哌啶醇沙丁鱼
18. 创可贴
19. 我们都在遭受创伤！

### 第三部：处方（Rx）

20. 医患关系
21. 认知自由
22. 友谊长椅
23. 祖母的魔力
24. 神经补偿
25. 我因我们而存在

致谢

附录一：词语的力量

附录二：方法与立场

注释

索引

\*\*\*\*\*

中文书名：《无监视之境：AI 健康监测时代的关系自主性》  
英文书名：Live Like Nobody Is Watching: Relational Autonomy in  
the Age of Artificial Intelligence Health Monitoring

作者：Anita Ho

出版社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：336 页

出版时间：2023 年 6 月

代理地区：中国大陆、台湾

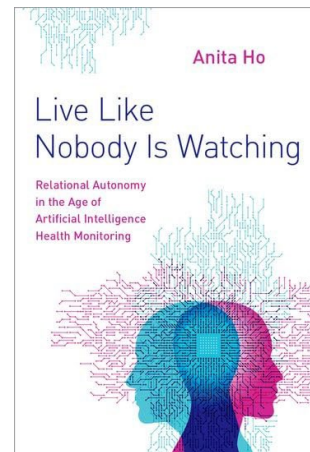
审读资料：电子稿

类型：社会科学

亚马逊畅销书排名：

#76 in Medical Ethics (Books)

#360 in Public Health (Books)



本书亮点：

- 采用关系型视角探讨人工智能健康技术的生命伦理影响
- 将对于人工智能健康监测的讨论置于大数据、监控和隐私的社会结构关切中
- 借鉴生命伦理学、哲学、卫生政策、老年医学、医学社会学、心理健康与成瘾、健康技术领域的跨学科研究成果



## 内容简介：

尊重患者自主权和数据隐私被普遍视为西方生命伦理的基本价值。然而，在人口老龄化和慢性病高发的背景下，当今社会正日益接受各类个人健康监测技术的使用，与“人工智能将如何改变我们对自由健康生活的定义与理解”相关的问题层出不穷，如：谁应获取我们的健康与行为数据？作何用处？如何在用户人身安全与自主权之间取得平衡？即使健康监测有可能降低用户受伤风险并带来健康社会效益，是否应允许个体停止持续的健康监测？联网设备的持续监控是否会使患者更受孤立、数据更易泄露？

本书通过人工智能健康监测的不同应用场景，考察推动健康监测进步的社会关系背景，及此类健康检测对使用者自主权的潜在影响。书中主张以关系型自主性理念指导评估、设计和实施人工智能健康监测，以在关注个体行使能动性的能力的同时，注重权力不对称与社会正义问题。本书探究人际与社会系统如何塑造个人健康责任、健康生活与衰老、信任、看护等文化观念，这些规范进而构建预测分析、风险容忍度、隐私期待、自我护理和信任关系等伦理实践空间。通过针对老年与残疾人士的居家检测、消费级健康设备、用药依从性检测等方面的分析，本书最终从专业层面与系统治理层面提出伦理策略，助力数字时代关系型自主性的维护与发展。

## 作者简介：



**安妮塔·何 (Anita Ho)** 是不列颠哥伦比亚大学应用伦理学中心临床副教授，同时担任加利福尼亚大学旧金山分校生命伦理学项目副教授、健康评估与结果科学中心研究员，兼任普罗维登斯医疗集团伦理高级总监。

## 媒体评价：

“人工智能赋能的居家健康监测、护理服务、健康应用软件正引起医疗保健领域的变革。安妮塔·何运用关系型自主性理论，审慎评估这些技术潜在效益及其对用户自主权带来的伦理挑战。她论证了将人工智能健康技术置于社会关系背景的重要性，指出要想真正增强用户自主权，需让技术对治疗关系进行补充，而非完全替代。这部及时、翔实的研究著作对当代人工智能医疗的相关讨论做出了重要贡献。”

——卡特里奥娜·麦肯齐 (Catriona Mackenzie), 《哲学》(*Philosophy*)

“安妮塔·何以道德明晰性驱散技术决定论的迷雾。其深刻分析揭示了人工智能健康监测的结构性权力，引领我们理解其中与每个人息息相关的重大利害。《无监视之境》应成为所有健康科学研究生课程的必读之作。”

——克拉拉·贝里奇 (Clara Berridge), 华盛顿大学社会工作学院

“何的著作是对人工智能健康监测道德风险的出色导论。”

——汤姆·索雷尔 (Tom Sorell), 《刑法与哲学》(*Criminal Law and Philosophy*)



\*\*\*\*\*

中文书名：《全身微生物群：如何利用身体内外的微生物获得一生健康》

英文书名：The Whole-Body Microbiome: How To Harness Microbes—Inside And Out—For Lifelong Health

作者：B. Brett Finlay & Jessica Finlay

出版社：The Experiment

代理公司：Westwood /ANA/Jessica

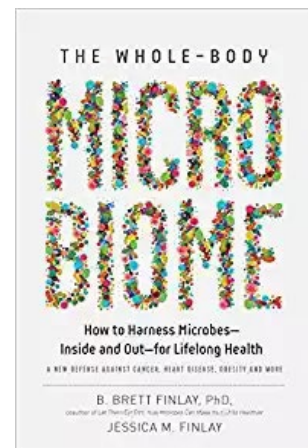
页数：304 页

出版时间：2019 年 1 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：

来了解一下身心真正健康的秘诀：清楚我们身体内部和周围这个充满微生物的世界。

科学通过疾病预防和治疗在延长寿命方面取得了巨大的飞跃，但是生物化学家布雷特·芬莱和老年病学专家杰西卡·芬莱对寻找青春之泉却提出了截然不同，真正具有颠覆性的解决方案。通过对人类微生物群的研究，他们发现微生物在我们老化方面起着至关重要的作用。在《全身微生物群》(THE WHOLE-BODY MICROBIOME)一书中，这父女二人：

探索人体内所有微生物群落的独特组成（不只是在肠道内）！并解释与每个群落相关的健康风险和益处。

介绍为治疗晒斑、阿尔茨海默氏症、癌症等与年龄相关各种疾病方面的微生物干预研究现状与展望。

提供在任何年龄阶段，不需要出门就可以轻易做到的改善微生物健康的小窍门。

在这部令人大开眼界的关于微生物学意义的最新成果中，芬莱父女提出了我们这个时代的科学突破可能是什么的问题，解释了为什么“脏”可能是新型的清洁的原因。

### 作者简介：

**B.布雷特·芬莱 (B. Brett Finlay) 博士**是英属哥伦比亚大学微生物学教授，在细菌感染研究方面的全球领导者。他从事微生物研究已有 30 多年，发表论文 450 余篇。布雷特·芬莱创建了 Inimex, Vedanta, 和 Microbiome Insights 三家生物技术公司，他获得加拿大最高平民荣誉：加拿大勋章的军官 (Officer of the Order of Canada)。他和他当儿科医生的妻子住在不列颠哥伦比亚省温哥华，他们的两个孩子都已经成年，其中杰西卡是他的合著者。

**杰西卡·芬莱 (Jessica Finlay) 博士**，专门从事地理和环境老年学研究，她在明尼苏达大学 (University of Minnesota) 正在从事该领域研究。她曾获得皇后大学 (Queen's University)



和明尼苏达大学的地理学、教育学、环境与社会学的博士学位，所从事的研究屡次获奖和研究员职位，最近她与明尼苏达的卫生和社区卫生资源组织部门多次合作，因而获得学生领导力和学生服务力总统奖（President's Student Leadership and Service Award）。杰西卡·芬莱的主要职业目标是通过社区参与研究帮助各种各样的人们提高生活质量，推进健康、全方位的社区终身发展策略。

\*\*\*\*\*

中文书名：《长寿公式：解码衰老的转折点》

英文书名：The Longevity Formula: A Turning Point in Decoding Aging

作者：Ram Hariharan and Matt Kaerberlein

出版社：Penguin/ Penguin Press

代理公司：ANA/Jessica

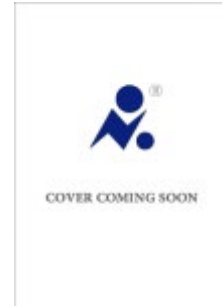
页数：192 页

出版时间：2026 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：暂无（可先登记兴趣）

类型：大众社科



#### 内容简介：

当有关长生不老的说法在网上疯传时，全球专家揭示了科学依据，让人们忽略炒作，关注真正能带来变革的因素。

多年来，关于大幅延长寿命的科学研究（以及相关的科幻设想）一直处于相对冷门的科学边缘领域，如今却激发了数百万人的想象力。从限制饮食、生物衰老时钟，到重新利用的药物以及开创性的新范式，这个领域催生了价值数十亿美元的希望与炒作。在这一切令人激动的背后，是一个复杂的生物分子网络，它决定着衰老的速度。虽然我们对这个长寿网络了解相对较少，但却存在一种诱人的可能性，即只需微调几个选定的节点，就可能帮助我们更长寿、更健康地生活。

最近的研究聚焦于在所有动物甚至简单的单细胞生物中都能观察到的十二种不同的与年龄相关的变化，这些变化被称为“衰老的标志”。在许多情况下，对其中一个标志进行调整会在整个衰老网络中引发连锁反应，有时一个单一的基因或一种单一的分子（如雷帕霉素）就能对整个生物衰老过程产生如此深刻而深远的影响。

但是，在这片充斥着各种噪音的领域中，我们如何辨别出有前景的抗衰老候选方案，并远离那些骗人的把戏呢？《长寿公式》将关键的科学知识进行了提炼，书中穿插着这些发现背后丰富的个人故事，清晰地讲述了长寿医学的发展方向。

#### 作者简介：

拉姆库马尔·哈里哈兰博士（Dr. Ramkumar Hariharan）是东北大学工程学院和数据科学学院的项目主任，专注于人工智能与人类衰老相结合的项目。他曾在受比尔及梅琳达·盖



茨基金会资助的科技公司 MACRO - EYES 领导应用人工智能工作。作为一名获奖学者，他还与日本理化学研究所和牛津大学等机构合作过。

马特·凯伯莱因博士 (Dr. Matt Kaeberlein) 是长寿科学领域杰出的获奖人物，担任 Optispan 公司的首席执行官、华盛顿大学的兼职教授以及狗狗衰老项目的联合主任。他创立了华盛顿大学健康老龄化与长寿研究所，并曾在国立卫生研究院 (NIH) 和美国衰老协会担任领导职务。

\*\*\*\*\*

中文书名:《从明天开始逆龄计划: 延长青春健康的终极指南——关于长寿你需要知道的一切》

英文书名: **Younger – Starting Tomorrow: How To Stay Younger And Healthier For Longer: All You Need To Know About Longevity**

德文书名: **Ab morgen jünger!**

作者: **Nina Ruge**

出版社: **Heyne**

代理公司: **Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Jackie**

页数: **400 页**

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: **医学保健**



内容简介:

**从明天开始逆龄而生！——前沿抗老科学，正在颠覆我们的未来  
如何优雅老去而非衰老？这本书讲解对抗衰老进程的有效防护  
科学不再是实验室里的奇迹，而是你我每一天的选择**

我们真的必须接受“变老”是人生不可避免的下坡路吗？德国知名主持人、畅销书作家尼娜·鲁格 (Nina Ruge) 拒绝妥协！在这本令人振奋的作品中，她带我们走进全球抗衰老研究的最前沿，揭示一个振奋人心的事实：健康长寿，正在成为现实。

本书结合医学、科学与创新研究，探讨了如何通过营养补充剂、新一代药物、甚至是“年轻线粒体移植”“表观遗传”等革命性疗法，延缓乃至逆转衰老进程。尼娜·鲁格以通俗易懂的方式，与多位专家联手，将前沿科学转化为每个人都能理解和应用的知识，带你提前预见“青春可延续”的未来。抗衰方法令人惊叹，部分方法已投入使用，部分方法即将面世。

这不仅是一本关于健康老龄化的书，更是一部充满希望的未来指南——让你重新掌控自己的衰老节奏，从明天开始，活得更久、更好、更年轻！

妮娜·鲁格的多本畅销书



## 作者简介:



**妮娜·鲁格 (Nina Ruge)** 拥有生物学学位, ZDF、ARD、凤凰卫视欧洲台、3sat 电视记者和主持人, 常于会议论坛探讨健康衰老领域前沿成果。她的四部畅销书及社交媒体影响力奠定了她作为科普传播者的地位。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《重置: 四周代谢重启计划, 焕活新生》

英文书名: **The Reset: Four Weeks To Transform Your Metabolism And Feel Better Than Ever**

作者: **Rose Ferguson**

出版社: **HQ**

代理公司: **PFD/ANA/Jessica**

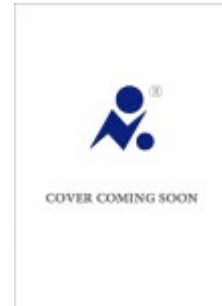
页数: 待定

出版时间: **2026年5月**

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 大纲

类型: 保健



## 内容简介:

**全球顶尖营养学家、功能医学专家: 被称为“重置女王”的罗斯·弗格森的首部著作, 震撼来袭!**

**15 年临床经验凝结! 解密当代年轻人的健康困局, 为你提供中年代谢危机解决方案!**  
**哈佛团队最新研究揭示: 你不是老了, 是代谢系统需要重启!**  
**一生自在做自己, 可行! 可及!**

数百万 35 岁-50 岁左右的人群, 正经历着体重顽固增长、精力不济、性欲减退、脑雾缠身等困扰——总觉身体状态哪里不对劲。而当他们寻求医学帮助时, 得到的答复无外乎两种:

- (1) 年纪大了, 就这样。
- (2) 少吃点, 多运动

但如果这些都不是真的呢? 如果我们能找出一些你有这种感觉的正当理由呢? 如果有一种简单可行的方法能让你感觉更好呢? 如果你的新陈代谢系统(负责身体每一个功能的引擎)需要一次彻底的“重启”呢?

有科学实证与真实世界验证表明, 功能医学聚焦于问题的根源而非症状, 并将身体视为一个整体。“代谢重置计划”围绕代谢健康的五大支柱展开: 饮食、睡眠、运动、日光照射和压力管理, 并提供一个切实可行的方案, 帮助您全面优化这五大核心要素。



**献给（目标人群）：**

- 所有努力却未见成效的人
- 所有渴望重掌健康主动权的人
- 所有拒绝 "年纪越大越糟糕" 宿命论的人

短短四周，你就能重启身体机能、身体状态超越以往任何时期、自然焕颜新生。

**作者简介：**

**罗斯·弗格森（Rose Ferguson）**是全球最受追捧的营养学家和功能医学从业者之一。她拥有高级营养研究与实践理学硕士学位，获得美国功能医学研究所认证，并因其平衡享受生活、保持良好状态和实现持久健康的变革性计划而被誉为 "重置女王"。

罗斯在过去的 15 年里一直从事临床实践，是 the 5 Day Plan 的创始人，最近还推出了订阅平台 R Health Club。她是迪奥美容的全球健康专家，Surenne 的功能医学专家，the wellness Breakdown 播客的主持人，以及英国 Vogue 的撰稿人，专注循证健康资讯。著有《果汁：现代生活的 100 种果汁配方》（JUICE: 100 Juice Recipes for Modern Living），而《重置》将是她首部全面深入阐述其工作核心原则的著作。

\*\*\*\*\*

**中文书名：《主动抗衰：激发自愈力·提升生命能量·进入绝佳状态》**

**英文书名：Actively Rejuvenating: Activate Self-Healing, Increase Energy Levels, Feel Fantastic**

**德文书名：Aktiv verjüngen**

**作者：Ulrich Bauhofer**

**出版社：Südwest**

**代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Jackie**

**页数：576 页**

**出版时间：2025 年 4 月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类型：生命教育/保健/医学**



**内容简介：**

**当长寿科学遇见阿育吠陀医学**

在抗衰老领域前所未有的突破时代，国际前沿研究证实：衰老进程可逆，人人都能拥有无病痛、思维清晰的健康长寿人生。

医学博士乌尔里希·鲍霍夫医生打造出一套易于实践的每日抗衰方案，以期实现延年益寿。他从与西方医学迥然不同的千年阿育吠陀医学中获得灵感。本书揭示了一个惊人发现：尖端抗衰科技与传承千年的阿育吠陀医学竟有相似性！阿育吠陀医学整体上认为，身体与生



俱来的自然修复智能可以保持健康。鲍霍夫医生解释了抗衰老的方法，不是神秘的印度疗法，而是简易日常的健康措施，以此来收获整体的幸福感和活力感。

- 著名专家深度解析最新长寿药物及营养补充剂的关键分类
- 习惯即良药：通过微调饮食、睡眠、运动、生物钟、压力管理等实现生理年龄逆转

### 作者简介：



**乌尔里希·鲍霍夫 (Ulrich Bauhofer)**，医学博士、冥想导师、主旨演讲嘉宾、畅销书作家，他被誉为“印度之外最具影响力的阿育吠陀医学专家”。四十多年前，作为首位西方医学专家，他对千年阿育吠陀疗法的科学机理进行了系统性的研究。他创建了德国规模最大的阿育吠陀诊所，并担任院长长达十年。现在，他依然经营着阿育吠陀诊所，并为企业提供健康管理咨询服务，举办讲座和研讨会。他是一个成功的健康博主，通过 YouTube 与 Instagram 向粉丝传递整体健康理念。

\*\*\*\*\*

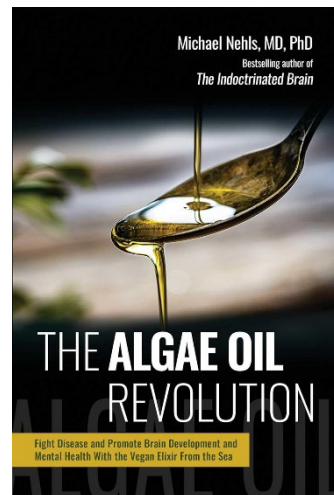
中文书名：《藻油革命：用源自海洋的纯素灵药抗击疾病、促进大脑发育、维护心理健康》

英文书名：THE ALGAE OIL REVOLUTION: Fight Disease and Promote Brain Development and Mental Health With the Vegan Elixir From the Sea

作者：Michael Nehls  
 出版社：Skyhorse Publishing  
 代理公司：ANA/Jessica Wu  
 页数：304 页  
 出版时间：2025 年 2 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：

#302 in Preventive Medicine (Books)  
 #537 in Children's Learning Disorders



### 内容简介：

用植物基 Omega-3——源自海洋的“生命灵药”——抗击癌症、阿尔茨海默病、心脏病、糖尿病等多种疾病。

Omega-3 脂肪酸在人类智力进化过程中发挥了关键作用。然而，由于进化历程的原因，我们只能高效利用源自水生生物的 Omega-3 脂肪酸。但如今，由于全球海洋的过度捕捞，鱼类和海鲜已无法满足我们的需求，更不用说它们还受到污染物的污染。藻油是水生 Omega-3 脂肪酸的纯植物性来源，同时也是解决全球水生 Omega-3 脂肪酸短缺问题的唯一可持续替代方



案。这种短缺在一定程度上导致了几乎所有现代疾病——从心脏病发作到中风，从抑郁症到阿尔茨海默病，从糖尿病到癌症。在儿童发育阶段，如果缺乏这种对大脑发育至关重要的物质，则会导致情感、社交和理性智力严重受损，甚至会导致 ADHD 和自闭症。定期摄入藻油可以预防危及生命的 Omega-3 缺乏症，并为健康生活做出重要贡献。

在《藻油革命》中，著名科学家兼畅销书作家迈克尔·内尔斯（Michael Nehls）博士向读者介绍了这种可持续且易于获取的物质，解释了它为何以及如何能够预防一系列疾病，并探讨了这一发现对全球人类健康未来的意义。

### 作者简介：



**迈克尔·内尔斯（Michael Nehls）**博士是一名医生兼分子遗传学家，专长于免疫学。作为一名基础研究人员，他在德国及国际研究机构中破译了数十种遗传疾病的基因原因。他的研究成果曾与诺贝尔奖得主合作发表，他发现的一个关键免疫发育基因被著名的美国免疫学家协会评为“免疫学的基石”（Pillar of Immunology）。由于他在阿尔茨海默病的发病机制、预防和治疗方面的开创性发现，罗斯托克大学医院授予他汉斯分子精神病学奖（Hanse Prize for Molecular Psychiatry）。

内尔斯博士曾在一家美国公司担任基因研究副总裁三年，并在一家总部位于慕尼黑的生物技术公司担任首席科学官兼首席执行官八年。他撰写了多部畅销书，这些书籍已被翻译成多种语言。作为一名私人讲师，他在大会和大学发表演讲，吸引了广泛的听众。

### 《藻油革命：用源自海洋的纯素灵药抗击疾病、促进大脑发育、维护心理健康》

#### 引言

1. 人类思维的进化
2. 脂肪酸世界探秘
3. 水生 Omega-3 缺乏导致的大流行病
4. 对全球健康的威胁
5. 利用微藻油克服全球危机
6. 额叶功能衰退的人类未来

术语表

致谢

参考文献

尾注

索引



\*\*\*\*\*

中文书名：《长寿指南：如何延缓、阻止并逆转衰老——别因蠢事丢掉性命》

英文书名：Longevity Guidebook: How to Slow, Stop, and Reverse Aging — and NOT Die from Something Stupid

作者：Peter H. Diamandis

出版社：Ethos Collective

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

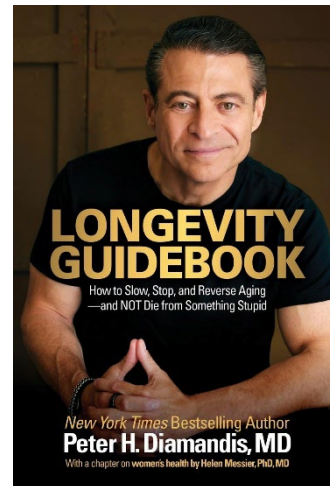
页数：238 页

出版时间：2024 年 12 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健



#1 New Release

#2 in Gerontology Social Sciences

#2 in Biotechnology (Books)

#2 in Preventive Medicine (Books)

#### 内容简介：

我们正身处一场健康寿命革命之中，这场革命将让我们活力满满地活过百岁。先进的诊断技术如今能在疾病萌芽时精准捕捉，而临床试验中的革新疗法不仅有可能逆转疾病，还能延缓、阻止甚至逆转衰老进程。

医学博士彼得·戴曼迪斯（Peter H. Diamandis）精心打造了《长寿指南》这本书，它就像一份简单易用的路线图，帮助你了解这场由人工智能、CRISPR 基因编辑、基因疗法和细胞医学驱动的健康革命，并激励你保持最佳健康状态，迎接未来十年的颠覆性突破。

在本书中，你将学到：

- 超过 70% 的长寿潜力取决于你的生活方式，而非基因。
- 如何践行经过验证的生活方式，优化饮食、睡眠、运动和心态，大幅延长健康寿命。
- 了解前沿诊疗技术的进展，以便尽早发现并逆转疾病。
- 如何避免“因蠢事丢掉性命”，掌握能够拯救自己与至亲生命的革命性成果
- 了解女性健康知识，以及女性如何在人生各个阶段最大限度地延长健康寿命。
- 如何培养并保持“长寿思维”，并养成能改变自身健康状况的日常习惯。
- 作者每日服用的超过 75 种药物和补充剂清单，以及他服用这些东西的原因。

《长寿指南》是一本实用的参考手册，你可以根据需要随时查阅。现在正是你塑造长寿思维、储备知识以迎接未来十年延寿科技浪潮的关键时刻！



## 作者简介：



**医学博士彼得·戴曼迪斯 (Peter H. Diamandis)** 被《财富》杂志评为“全球最伟大的 50 位领袖”之一。他是 XPRIZE 基金会的创始人兼执行主席、奇点大学的执行创始人，也是 Abundance360 的创建者与负责人。Abundance360 项目为首席执行官和企业家们提供有关人工智能、指数型技术、长寿以及登月计划类大胆创新项目方面的指导。作为一名企业家，戴曼迪斯已经在健康科技、太空、风险投资和教育领域创办了超过 25 家公司。戴曼迪斯博士还是 Fountain Life 的联合创始人兼董事长，该公司是一个综合性平台，提供预测性、预防性、个性化、数据驱动的健康服务。戴曼迪斯是《纽约时报》畅销书作家，著有多部作品，包括《富足》(Abundance)、《无畏》(Bold)、《未来呼啸而来》(The Future is Faster Than You Think) 以及《纽约时报》第一畅销书《生命力》(Life Force)。他在麻省理工学院获得分子遗传学和航空航天工程学位，并在哈佛医学院获得医学博士学位。戴曼迪斯最喜欢的一句话是：“预测未来的最佳方式就是自己去创造未来。”

## 媒体评价：

“彼得挖掘人类健康潜能的热情无穷无尽，他将分享相关知识视为己任。我和彼得最初携手创立了 Fountain Life 公司，之后又共同创作了荣登《纽约时报》畅销书排行榜榜首的《生命力》。他的新作《长寿指南》汇聚了最新的前沿科学知识和实用的现实策略，不仅能延长你的健康寿命，还能极大提升你的精力、专注力和活力。彼得把我们所学的一切进行个性化整理，形成了一本切实可行、人人都能立即付诸行动的指南。如果你准备好改变自己的身体状况，掌控自己未来的健康，那么《长寿指南》就是助你成功的蓝图。”

——托尼·罗宾斯 (Tony Robbins)，美国首屈一指的生活与商业策略大师、慈善家、《纽约时报》畅销书榜首作家

“彼得将‘长寿逃逸速度’这一理念转化为我们都能遵循的路线图。他的追求远不止个人抱负——他正通过利用最新的健康技术和生物技术，为人类的未来开辟道路。在我们迈向逆转衰老疗法的突破，翘首以盼价值 1.01 亿美元的 XPRIZE Healthspan 这一重大成就之际，彼得的《长寿指南》提供了当下就能让我们有所作为的实用策略。这本书是为那些既想立刻掌控自身健康，又对未来非凡进步满怀期待的人而写的。”

——雷·库兹韦尔 (Ray Kurzweil)，发明家、作家、未来学家、奇点大学联合创始人、谷歌首席研究员及人工智能梦想家

“对于任何追求极致健康和最佳身体状况的人来说，彼得的《长寿指南》都是必读之作。从先进的诊断和治疗方法，到简单却重要的生活方式改变，彼得详细阐述了当下可行之事以及未来十年的发展趋势。”

——大卫·辛克莱尔 (David Sinclair)，博士，遗传学家，哈佛医学院教授

“我们正处在一场健康寿命革命之中，这场革命有望治愈和预防大多数疾病，让我们每个人都能多享受几十年的青春时光。彼得和我们都憧憬着一个未来，那时这样的健康保障最终人人都能负担得起，且不受限制。《长寿指南》巧妙地探讨了诸如表观遗传重编程和再生医学等诊断和治疗方面的进展如何引领我们迈向这个未来。这本书清晰地给出了逐步调整生活方式的方法，帮助我们通向这个未来——并规划出一条道路，引领我们走向一个长寿不仅是延



长寿命，而且被重新定义的世界。”

——乔治·丘奇（George Church），博士，遗传学家，哈佛医学院和麻省理工学院教授，美国国家科学院院士

## 《长寿指南：如何延缓、阻止并逆转衰老——别因蠢事丢掉性命》

我为何写这本书

引言

彼得的声明

第1章 为你的未来供能：长寿饮食法

第2章 运动蓝图：增强力量、提高耐力、延长寿命

第3章 掌控睡眠：行之有效的简单方法

第4章 别因蠢事丢掉性命：能挽救你生命的突破性成果

第5章 你的长寿药方：药物、补充剂与尖端疗法

第6章 长寿思维与快乐荷尔蒙

第7章 制胜习惯：让你永葆青春的日常习惯

第8章 女性健康：人生各阶段的长寿秘诀

附录

附录 A：蓝色地带的智慧

附录 B：Abundance360

附录 C：与彼得一同开启年度长寿白金之旅——“虚拟蓝色地带”

更多工具与资源

尾注

\*\*\*\*\*

中文书名：《关于男性的一切》

英文书名：ALL ABOUT MEN

德文书名：All About Men: Wie er fühlt, wie er denkt, wie er leidet und warum er nicht zum Arzt geht

作者：Julie Gorkow & Marion Kiechle

出版社：Gräfe & Unzer

代理公司：Marcel/ANA/Jackie

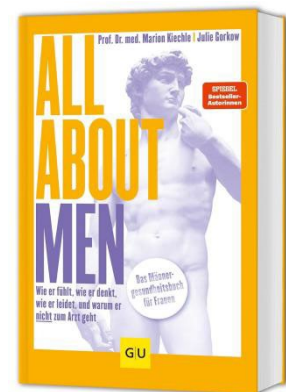
页数：224 页

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：保健



内容简介：

我们是否需要一本为女性（及男性）撰写的男性健康指南？

绝对需要，这是一本既有趣又发人深省的男性健康非虚构类书籍，融合了最新研究成果、多年的实践经验以及恰到好处的同理心，剖析了男性的身心奥秘。女性至今仍是家庭的“健



康守护者”，而她们的伴侣、丈夫、兄弟或父亲总会严重忽视自身健康，并且男性在寿命、感染易感性和疾病重症风险方面，实则是更为脆弱的一方。

基于最新研究成果，作者揭示了男性作为“弱势群体”的现实——尽管预期寿命较短，但他们往往忽视身体发出的警告信号，这一观点在医学界和社会中引发了强烈共鸣。书中严谨的分析与切实可行的行动建议相结合，尤为令人信服：从腹部脂肪、男性中年危机，再到备受争议的“男性流感”话题，作者们破除迷思、解释生物学背景，并提供实用清单，最终促使男性采取预防措施——或为伴侣提供所需的科学依据。这些知识既能带来实用价值，亦具有疗愈力量。

凭借轻松的笔触、尖锐的案例研究和实用策略，本书并非枯燥的专业读物，而是适合男女两性的激励性健康指南，鼓励人们长期为自己的身体健康负起责任。

## 目录：

5	为什么要读这本书？
11	男性与健康
12	首先给出定义：什么是“男性健康”？
19	男性更早离世
27	预防保健——不是男性的话题？
35	男性与睾酮
36	睾酮到底给男性带来什么？
44	“王者激素”太少了吗？
57	免疫系统的薄弱环节
58	“男式感冒”的真相
67	“性别重要”——癌症防御也分男女
72	为何男性在免疫系统方面更薄弱？
77	男性内心的痛苦
78	抑郁症——男性表现出不同症状
96	走出危机：自助指南
116	上瘾的男性
	生育、避孕、性 147
	生命之液 148
	男性不育的原因 158
	男性避孕 170
	性 175
	男性这样吃 189
	男人与肉食欲望 190
	现在又来了：男性正念饮食 198
	牡蛎之类——性感食物？ 203
	附录
	资料与参考文献 205
	版权信息 222



## 作者简介:



**朱莉·戈尔科 (Julie Gorkow)** 是专注美容与健康领域的记者。曾供职于《缤纷》(Bunte)《女友》(Freundin)《自我》(Myself)、GQ、《时尚芭莎》(Harper's Bazaar) 等知名媒体, 近年来更以自由撰稿人身份活跃于业界。在她的新闻工作中, 她采访了众多体育和医学领域的知名人士, 并多次发现男性健康这一话题是一个完全被忽视的领域。这就是这本书的构思来源。现与家人定居慕尼黑。

**玛丽昂·基希勒 (Marion Kiechle)** 教授博士现任慕尼黑工业大学妇产科学教席主任, 并担任慕尼黑右岸伊萨尔河大学医院妇女诊所负责人, 可能是德国最著名的妇科医生。在她的诊所里, 她每天都会遇到许多担心丈夫健康的女性, 她们来寻求关于丈夫健康的建议。她深知男性在谈论健康问题时有多么不情愿: 她成功说服丈夫戒烟, 并带他去做早期筛查检查。这让她萌生了撰写这本关于男性健康书籍的灵感, 专为女性读者而写。该书旨在教育并提高人们的意识, 让人们明白何时不应再拖延下次看医生的时间。她与朱莉·戈尔科 (Julie Gorkow) 等合著了《每日更轻盈》(Tag für Tag leichter) 一书, 该书曾登上《明镜》杂志畅销书榜。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《清脑八法: 思维焕新指南》

英文书名: 8 Ways to Declutter Your Brain

作者: Theresa Puskar

出版社: G&D Media

代理公司: Waterside/ANA/Jessica

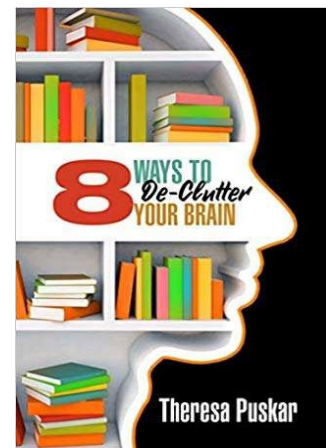
页数: 280 页

出版时间: 2020 年 3 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

类型: 自助



## 内容简介:

在地球上生活了亿万年之后, 人类的大脑已经发展成为一种功能强大且复杂的器官。也就是说, 我们已经到了相信我们就是我们的思想的地步。如果你发现你不是你的思想——事实上, 它们是宇宙“思想氛围”的一种表达, 你会怎样? 是时候改变你的思维模式了, 并意识到你的思维已经很好地为你服务了, 但它远不如此。

在这本革命性的新书中, 教育家、演讲者和作家特蕾莎·普斯卡 (Theresa Puskar) 揭示了不断扰乱你大脑的喋喋不休的思想, 并揭示了你的自我设置的无数陷阱, 这些陷阱会耗尽你的能量, 让你感到矛盾、困惑和思想不停运转。了解如何:

- 从毒性反应性转变为解放性接受性
- 用自己的方式, 吸引成功



- 获得你与生俱来的幸福感
- 回顾并释放你与生活永无止境的战斗
- 认识到你愤怒和不宽容的根源，找到内心深处的平静
- 建立真诚的、以心为本的关系
- 将疲惫转化为鼓舞人心的动员
- 爱上你的真实自我

### 作者简介：

作为一名作家、培训师和励志演说家，**特蕾莎·普斯卡 (Theresa Puskar)** 是一位传播发电机。她写了许多 4 星以上的经典学习指南，包括拿破仑·希尔 (Napoleon Hill) 的《思考与致富!》(*Think and Grow Rich!*)、克劳德·布里斯托尔 (Claude Bristol) 的《信仰的魔力》(*The Magic of Believing*)、孙子 (Sun Tzu) 的《孙子兵法》(*The Art of War*) 和尼科洛·马基雅维利 (Nicolo Machiavelli) 的《王子》(*The Prince*)。她还是“Terri” (5-9 岁) 儿童读物系列的作者，该系列关注各种社会和情感问题，包括尊重你的感受、探索电脑游戏之外的游戏、拥抱你的创造力、克服你的恐惧、赞扬文化多样性、应对欺凌以及赞扬无条件的爱神。

\*\*\*\*\*

中文书名：《厕所决定健康》  
 英文书名：THE BIG NECESSITY  
 作者：Rose George  
 出版社：Picador  
 代理公司：WME/ANA/Jessica  
 页数：304 页  
 出版时间：2008 年  
 代理地区：中国大陆、台湾地区  
 审读资料：电子稿  
 类型：保健  
 本书中文简体字版曾授权，版权已回归



### 中简本出版记录

书名：《厕所决定健康》  
 作者：罗丝·乔治  
 出版社：中信出版社  
 译者：吴文忠 / 李丹莉  
 出版年：2009 年  
 页数：272 页  
 定价：35.0 元  
 装帧：平装



### 内容简介：

2008 年《经济学家》最佳图书



人类上厕所，就像呼吸一样平常，可人们却羞于去谈论它。正是因为人们对其三缄其口，才会导致这么多疾病的发生。每年死于腹泻的人比艾滋病、肺结核和疟疾还要多。世界上差不多 80%的疾病都是由于没有很好地处理人类粪便所导致的，人类粪便所带来的污染差不多每 5 秒钟就能导致一个儿童死亡。人类粪便对人类健康有如此大的威胁，竟然仍能对这个问题不理不睬。究其原因就是厕所成了人类及其粪便之间的一道屏风，人们看不到这个世界就以为问题不存在了。但是，全球仍有 26 亿人没有任何简陋的厕所设施。该书作者勇敢闯入了这一禁区，揭开了其中的问题之所在，将问题的严重性、迫切性暴露于众。

作者勇敢闯进了人类粪便这一“禁区”，将对人类健康极端重要却不为人知的世界暴露于众，让人们更全面了解自己的生话；

书中所讲的问题对大众健康极为重要，每个关心自己健康的读者都应该读读本书，而且书中有一大块内容是讲中国的，中国的读者尤其值得阅读；

### 目录：

考察那些忌讳言及的事情

第一章 在下水道里

第二章 人工智能厕所的革命

第三章 26 亿人口

第四章 去苏拉（厕所）

第五章 中国繁荣的沼气能源业

第六章 公厕

第七章 生物固体泥状沉积物之战

第八章 没有公开拉屎的印度

第九章 在城市

第十章 尾声

### 媒体评价：

“该书视角独特，深入研究了人们不敢言及的日常行为的历史及其对人类健康的重要影响。”

---新闻周刊 (*Newsweek*)

“该书不加掩饰并且富有启发性地分析了人类生活中往往被忽视却又非常重要的一个方面。”

---经济学人 (*The Economist*)

### 作者简介：



罗丝·乔治 (Rose George)，记者、作家，著有《隔离生活：寻找现代世界里的避难所》(*A Life Removed: Hunting for Refuge in the Modern World*, 2004)、《厕所决定健康》(*The Big Necessity: The Unmentionable World of Human Waste and Why it Matters*, 2008)，入选《经济学人》年度最佳图书)、



《万物的九成：看不见的航运业怎样将衣服、汽油和食物送到你身边》（2013）、《九品脱：血液背后的金钱、医学与奥秘》（2018，入围洛杉矶时报图书奖，获比尔·盖茨春季书单推荐）。曾为联合国、比尔及梅琳达·盖茨基金会、国际水援助组织等非政府组织提供咨询，TED 演讲（卫生与航运主题）播放量超 300 万次。毕业于牛津大学与宾夕法尼亚大学，现居约克郡。

\*\*\*\*\*

中文书名：《肠鸣咕噜：一部关于消化、文化与健康的另类史》

英文书名：Rumbles: A Curious History of the Gut

作者：Elsa Richardson

出版社：Profile/Wellcome Collection

代理公司：ANA/Jessica

页数：256 页

出版时间：2024 年 10 月

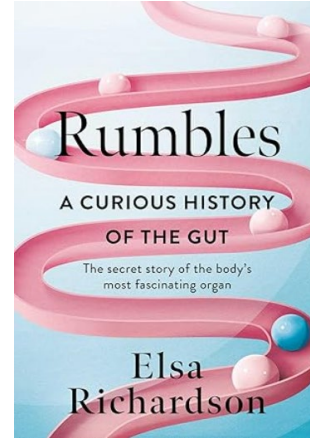
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：科普

视频推荐：[《肠道的秘密历史》 Rumbles: A Curious History of the Gut \(nurnberg.com.cn\)](#)

**\*A Financial Times most anticipated read for 2024**



## 内容简介：

### 人体最令人着迷的器官——肠道的秘密历史。

我们真的受胃支配吗？几个世纪以来，人类一直在探索胃与思维运作之间的联系。然而，肠道对认知、心理健康和情绪可能产生的影响仍然是能引发激烈争论的话题。

本书揭示了当前关于肠道健康的见解，这些见解很大程度上受到生物医学的影响，并推动了健康产业的蓬勃发展。作者艾尔莎提醒我们，肠道的奥秘促使“产生了一些当今最活跃的研究领域”，因此，我们应该转向科学之外更大的话题，以充分了解肠道对社会和文化的过去、现在以及未来的影响。

这部翔实生动的国际文化史研究了几个世纪以来我们对肠胃系统想象、理论化和探究的方式，探讨了肠道如何成为人类自我意识的核心。艾尔莎既巧妙地讨论了饮食、食欲和情绪这些与肠道有强相关性的元素，也从更为复杂的历史、心理学和生物学角度进行了思考，这本书将改变你对肠胃这一人体最神秘器官之一的看法。

## 销售亮点

- 近年来，研究者对肠道研究的兴趣激增：如微生物层面的新近科学研究，和发展专注于改善肠道健康的健康产业。
- 近期，关于肠道的书籍层出不穷——《我包罗万象——我们体内的微生物以及一种更宏大的生命观》(*I Contain Multitudes: The Microbes Within Us and a Grand View of Life*, 2016 年)、《第二大脑》(*The Mind-Gut Connection*, 2018 年)和《肠道那些事儿：提高肠道及



其微生物健康的指南》(*The Gut Stuff: An Empowering Guide to the Gut and its Microbes*, 2021年)等书出版,但是内容并不涉及这一器官的全面历史。

- 艾尔莎是BBC新一代思想家(New Generation Thinker),也是一位才华横溢的年轻作家,拥有媒体知名度和公众参与力。
- 本书可与杰克·哈特内尔(Jack Hartnell)的《中世纪的身体》(*Medieval Bodies*, 销量超过2万册),林赛·菲茨哈里斯(Lindsey Fitzharris)《治愈的屠宰》(*The Butchering Art*, 销量超过1.7万册),和比尔·布莱森(Bill Bryson)的《人体简史》(*The Body: A Guide for Occupants*, 销量超过25万册)媲美。

### 作者简介:



**艾尔莎·理查森(Elsa Richardson)**是斯特拉斯克莱德大学(University of Strathclyde)的学者,在健康与医疗社会史中心(CSHHH)担任健康与福利史的校长学者。除了讲授医学史和她自己的研究之外,她还为威康收藏馆(Wellcome Collection)等公共机构策划艺术和科学活动。2018/19年度,她被评为BBC广播3台/AHRC新一代思想家之一。

### 媒体评价:

“这场‘肠胃风暴’的到来恰逢其时,而且令人感到不适。理查森对肠胃的运作机制很感兴趣,但她也对其象征意义很关注。换句话说,她好奇的是为什么我们都会感到胃部不适。理查森对历史的诸多角落进行了许多引人入胜的探索,这些是我之前从未想过要去思考的。除了作为信息来源的诸多魅力之外,《肠鸣咕噜》还是一部引人入胜的思想汇编。它对肠胃疾病作为现代性象征的论述让读者有太多需要消化的内容。对于我们的‘消化不良时代’来说,这是一本完美的书籍。”

——贝卡·罗特菲尔德,《华盛顿邮报》

“这本书的文笔生动有趣,还充满了令人着迷的琐事。《肠鸣咕噜》一书所涵盖的主题种类繁多,从宗教、种族主义、殖民主义、动物权利、礼仪、资本主义到肥胖症、便秘和性别问题,内容丰富多样,读起来十分过瘾。”

——《科学》杂志

“理查森是一位健康史学家,她清晰地阐述了为何胃肠道理应受到应有的尊重。她的研究重点更多地放在医学史、社会学、文化影响以及与消化系统相关的隐喻方面,而非其生理学层面。理查森的论述汇聚了哲学家、文学作家、绝食抗议的女权主义者、医学科学家、健美运动员和心理学家等众多人物。她探讨了如厕习惯和禁忌、消化系统与大脑及免疫系统的关联、其微生物群、饮食以及民间传说等话题。这是一次对我们与胃肠道之间关系的出人意料且引人入胜的审视,有时甚至略显奇特。”

——《书单》(星级推荐)

### 全书目录:

简介

头脑

“智能肠道”



危险的激情  
驯服腹部  
工作  
4. 肠道是如何运作的？  
5. 大脑工作  
6. 在办公桌前用餐  
时间  
7. 现在  
8. 未来  
9. 过去  
政治  
《政治体》  
“反抗的肠胃”  
12. 肠道的性别  
倾听你的直觉  
致谢  
注释  
索引

\*\*\*\*\*

中文书名：《舌头背后的故事》  
英文书名：YOUR TONGUE: AN INSIDE STORY  
法文书名：La Langue: La vie privée d'un organe très discret  
作者：Catherine Thibault  
出版社：Editions de l'Archipel  
代理公司：ANA/Jackie  
页数：208 页  
出版时间：2024 年 1 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：法文电子稿  
类型：科普  
·包含 15 张插图



### 内容简介：

舌头，一个普通而隐私的器官，在东西方人体科学和医学领域都举足轻重。

《舌头背后的故事》与茱莉娅·恩德斯（Giulia Enders）的《肠子的小心思》（*Gut: The Inside Story of Our Body's Most Underrated Organ*）如出一辙，讲述了这个普通器官的奇妙故事。

舌头受我们指挥吗？是的，吃喝、呼吸、哺乳、睡眠、闻味道、说话，甚至站立，舌头都必不可少。舌头有 17 块肌肉，是人类最强壮的肌肉系统之一。但除了器官功能和感官功能，舌头也具有智力功能，甚至象征功能。我们如何解释婴儿吮吸缺陷？习惯以错误的方式吞咽



时，我们的身体会作何反应？学习障碍、阅读障碍，这些与舌头密切相关的症状又传递了什么信息？

凭借在巴黎内克尔医院颌面外科手术的丰富工作经验，言语治疗师**凯瑟琳**带我们走遍巴黎之旅，了解“舌头”这一鲜为人知而至关重要的器官。

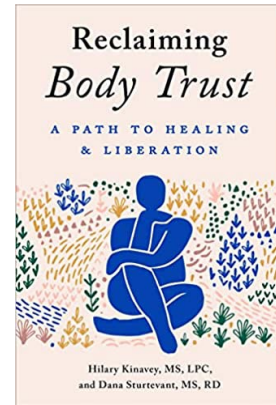
#### 作者简介：



**凯瑟琳·蒂博 (Catherine Thibault)**，言语治疗师，1984 至 2007 年在巴黎内克尔医院担任颌面外科医生，专门研究口面部和口腔疾病。著有《言语矫正和口腔功能、儿童口面部的问题和治疗》(*Orthophonie et oralité, la sphère oro-faciale de l'enfant, troubles et thérapeutiques*)等专门介绍言语治疗的书籍。

\*\*\*\*\*

中文书名：《重建身体信任》  
英文书名：RECLAIMING BODY TRUST  
作者：Hilary Kinavey and Dana Sturtevant  
出版社：TarcherPerigee  
代理公司：Joelle/ANA/Jackie  
页数：320 页  
出版时间：2022 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：

写给那些经历身体形象问题、寻求改善身体信任、以及希望从文化和个人层面上理解和解决身体不安的人们。无论是希望通过个人努力提升自我接受，还是在心理健康和生活方式上寻求改进的读者，都能从中获得有价值的见解和建议。

你有没有觉得身体不舒服或感觉“不自在”？在这本书中，“身体信任”（Body Trust）的创始人、执业治疗师希拉里·基纳维（Hilary Kinavey）和注册营养师达娜·斯图特万特（Dana Sturtevant）邀请读者打破现状，拒绝这种利用创伤、污名和离身化来获利的饮食文化，充分重塑并拥抱他们的身体。

根据与她们共事过的数百人的个人身体故事，《重建身体信任》描绘了一种交叉的、以社会正义为导向的治愈之路，分为三个阶段：断裂、清算和重建。在整个过程中，读者将受到作者创新和革命性的“身体信任框架”的支持，以发现一条走出僵化、机械地看待身体的方式，用一种更真实、可持续的方式来支配和塑造我们的身体。



#### 主要主题:

·**身体信任的定义:** 作者定义了什么是身体信任, 并探讨了在现代社会中, 如何在遭受社会期望和体重歧视的影响下, 恢复对身体的信任。

·**社会影响:** 分析了文化和媒体如何塑造和影响我们的身体观念, 以及这些观念如何加剧了身体不安和自我厌恶。

·**个人经历:** 分享了真实的个人故事和案例, 展示了身体信任的恢复过程和成功故事。这些故事有助于读者理解和共鸣。

·**实用工具和练习:** 提供了一系列实际的工具和练习, 帮助读者在日常生活中逐步建立和维护身体信任。这些包括自我接纳、身体正念和情感表达的技巧。

·**心理和情感支持:** 探讨了心理和情感上的支持系统如何帮助人们在身体信任的旅程中前进。书中建议了如何寻求支持和建立积极的社交网络。

·**解构身体羞耻:** 书中讨论了如何解构身体羞耻的观念, 并提供策略来应对和挑战这些负面观念。

#### 作者简介:



**希拉里·基纳维 (Hilary Kinavey)** 是一名理学硕士和持证专业顾问, 她一直在帮助那些正在从饮食紊乱、外貌羞辱、体重偏见和其他创伤中康复的人。作为一名治疗师、促进者、教育家、演说家和作家, 她一直在研究: 是什么打断了我们的整体感, 以及在一个从分裂中获利的文化中, 我们如何才能够回归自己。她还接受过工作坊辅导 (workshop facilitation)、身心辅导 (mind-body coaching) 和激进关联治疗 (radical relating) 方面的额外培训。她是一位颇受欢迎的演讲者, 主题包括体重包容性方法、体重偏见、身体信任, 以及行动主义和帮助性职业。她为组织和专业团体提供咨询和培训。

**达娜·斯图特万特 (Dana Sturtevant)** 是一名理学硕士和注册营养师, 她帮助人们摆脱饮食文化, 走向更富有同情心、更具身的激进自我护理。作为演讲者、教育家和培训师, 她的工作重点是使医疗保健人性化, 促进健康公平, 倡导身体主权和食物正义。作为一位广受欢迎的演讲者和作家, 斯图特万特倡导富有同情心、兼顾体重的护理模式, 她为帮助专业人士和医疗机构提供监督、培训和咨询。

#### 媒体评价:

“《重建身体信任》是一股清新的空气, 是一本包容、有自我意识、全面的指南, 摆脱了无尽的羞耻和外貌羞辱的循环。无论你是刚接触身体解放, 还是已经深入了解过自己与偏见及各种身体伤害的关系, 这本书都将为你的康复之旅提供支持。”

---达莉亚·金赛 (Dalia Kinsey), 注册营养师, 《去殖民化的健康: 以 QTBIPOC 为中心的指



南，以摆脱饮食陷阱、治愈自我形象、实现身体解放》(DECOLONIZING WELLNESS: A QTBIPOC-Centered Guide to Escape the Diet Trap, Heal Your Self-Image, and Achieve Body Liberation) 一书的作者

“希拉里和达娜写了一本感人至深且切题的书，揭示了一种要求身体完美的文化所造成的不公正现象。作者们给读者带来希望，创造了一种治疗的范式，以重获他们不幸失去的身体信任，并为他们提供了一条通向内在调和的人生之路。”

----埃利斯·莱斯驰 (Elyse Resch)，理学硕士，注册营养师，认证饮食失调专家，营养学学会会员，《直觉进食法》(INTUITIVE EATING) 一书的合著者

“在《重建身体信任》中，基纳维和斯图特万特引导我们从饮食文化和我们长期以来被灌输的身体观念中摆脱出来。他们将我们个人的身体的斗争定位在饮食文化的更广泛背景下，这是一个植根于反脂肪偏见、性别歧视和白人至上的体系。她们帮助我们写下新的故事，植根于我们的生活的智慧和真理。我很高兴我的书架上放着这本强有力的、重要的书。”

----弗吉尼亚·索莱-史密斯 (Virginia Sole-Smith)，《吃货本能：美国的饮食文化、身体形象和内疚》(THE EATING INSTINCT: Food Culture, Body Image, and Guilt in America) 一书的作者

“基纳维和斯图特万特以其清晰、真诚、和广泛的人性意识，为解放提供了启发性的工具。跨学科、多层次、植根于经验的《重建身体信任》是任何努力让身体感觉自在，或使身体符合外部标准的人的必要读物。”

----萨瓦拉·诺兰 (Savala Nolan)，《别让它使你失望：关于种族、性别和身体的文章》(DON'T LET IT GET YOU DOWN: Essays on Race, Gender, and the Body) 一书的作者

“《重建身体信任》是一本富有同情心和包容性的书，为那些寻求理解和治愈自我与身体关系的人提供了重要的表达方式和框架。作者利用真实生活的叙述和自己丰富的临床经验，创造了一个极好的资源，将改变所有阅读者的人生。”

----珍妮弗·L·高迪亚尼 (Jennifer L.Gaudiani)，医学博士，认证饮食失调专家，食物回避情绪失调专家，高迪亚尼诊所 (Gaudiani Clinic) 的创始人和负责人，著有《足够生病：饮食障碍的医疗并发症指南》(SICK ENOUGH: A Guide to the Medical Complications of Eating Disorders) 一书的作者

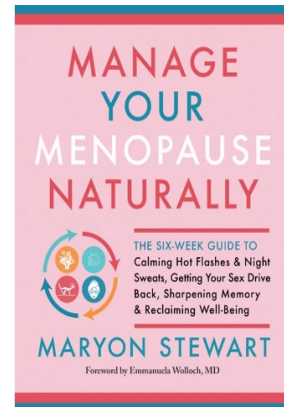
“我们需要重新掌控身体的主导权，以此从饮食文化、身体商品化和已被内化的体重污名的创伤中恢复。我们必须夺回从我们身上偷走的东西：我们与生俱来的、快乐地生活在身体中的权力。这本美丽的书向我们展示了如何去除使我们困顿和羞愧的钩子。做得很好。”

----艾米·潘兴 (Amy Pershing)，注册硕士社会工作者，注册临床社会工作者，二级注册创伤专家，《暴食症：康复与超越之旅》(BINGE EATING DISORDER: The Journey to Recovery and Beyond) 一书的合著者



\*\*\*\*\*

中文书名：《自然地管理你的更年期》  
英文书名：MANAGE YOUR MENOPAUSE NATURALLY  
作者：Maryon Stewart  
出版社：New World Library  
代理公司：Joelle/ANA/Jackie  
出版时间：2020年10月  
代理地区：中国大陆、台湾  
页数：375页  
审读资料：电子稿  
类型：保健



**Best Sellers Rank:** #127,576 in Books (See Top 100 in Books)  
#20 in Women's Sexual Health  
#76 in Menopause (Books)  
#462 in General Women's Health

### 内容简介：

更年期一直被视为一个需要被解决的问题，或是一种需要被治愈的疾病，而非它本身所代表的自然过程。许多关于更年期的现代书籍为我们提供了大有裨益的见解和建议，另一些则是用令人困惑的医学术语写成的，还有许多建议采用未经证实的、毫无系统化的方法来治疗各种症状。

在这部作品中，马尔·史都华为我们简述了一些不同的东西：一个奇妙而全面的时长六周的自然更年期解决方案，这让每一位女性都可以立即采取行动并获得更好的体验。一系列详细的调查问卷帮助女性评估她们生活中哪些方面最需要关注——从头脑模糊和情绪波动到痛苦的性行为、体重增加和肤色问题。然后，史都华向读者展示如何在营养和生活的其他方面克服这些症状。

史都华这一方案的有力效果绝不会在六周后结束；而正相反，它们指明了通往比以前更美好的生活的道路。

### 作者简介：



马尔·史都华（Maryon Stewart）在伦敦的诊所中多年从事帮助女性的工作。在2018年，她被授予大英帝国奖章（British Empire Medal）并被《每日邮报》（Daily Mail）选为“50位最鼓舞人心女性”之一。她的工作往返于迈阿密和纽约两地之间。欲了解更多信息，请浏览 [www.maryonstewart.com](http://www.maryonstewart.com)。



## 媒体评价：

“马尔·史都华是自然解决更年期挑战的专家，我极力推荐她以及这本书。她的智慧、专业知识、心灵和同情心是无与伦比的，我很感激这本书能帮助更多的女性了解她的作品。是时候放下关于更年期的大谎言，带着快乐和热情重新开始后半生了。这是我们应得的，而马尔是最好的向导！”

---艾米·阿勒斯（Amy Ahlers），《女性告诉自己的谎言》（BIG FAT LIES WOMEN TELL THEMSELVES）一书的作者，《改造内心的坏女孩》（REFORM YOUR INNER MEAN GIRL）一书的合著者

“作为一名更年期专家，我知道激素治疗并不总是足以解决更年期症状。女性需要整体的护理，许多女性正在寻找一种自然的方法。在这本书中，马尔·史都华根据已发表的医学研究，展示了她成功的计划。在《自然管理你的更年期》一书中，马尔慷慨地分享了她的‘自然更年期解决方案’，以便各地的女性都能利用这些知识来重获健康。

---塔尼亚·阿迪布博士（Dr. Tania Adib），妇科顾问医生，伦敦利斯特医院（Lister Hospital）更年期诊所的临床负责人

## 目录：

序言：欢迎来到你人生的后半段

让这段时间成为你生命中的重要时刻，驾驭围绝经期和中年混乱，更年期的基本知识

### 第一部分：我的六周更年期解决方案

成功的9条规则和4个技巧

第一周：启动你的更年期解决方案

第二周：饮食和荷尔蒙

第三周：自然的雌激素替代

第四周：补充、锻炼和放松

第五周：性、压力和睡眠

第六周：记忆力、健康的头发和保持积极的心态

### 第二部分：新的开始

第七章：工作场所的更年期

第八章：辅助疗法

第九章：照顾好自己

第十章：强健新的骨骼

### 第三部分：进食

第十一章：富含植物的膳食计划

第十二章：通往快乐健康的食谱

第十三章：饮食资源



\*\*\*\*\*

中文书名:《绿色之心,与健康同行:如何在被污染的世界中保护自己,家人和地球的健康》

英文书名: **Living With A Green Heart: How to Keep Your Body, Your Home, and the Planet Healthy in a Toxic World**

作者: **Gay Browne**

出版社: **Citadel**

代理公司: **Joelle/ANA/Jackie**

出版时间: **2019年3月**

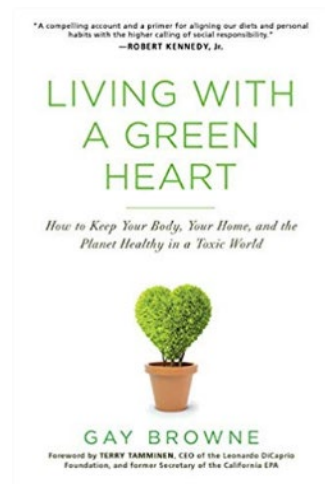
代理地区: **中国大陆、台湾**

页数: **288页**

审读资料: **电子稿**

类型: **科普/生活时尚**

**繁体中文已授权**



### 内容简介:

在环境污染日益恶化的当今世界,环境健康和个人福祉并行不悖。实践从几个小步骤开始。

我们对地球造成的伤害真的会使人生病吗?我们对享有清洁空气,水和健康食品的权利将被剥夺吗?在这本渐进式变革的书中,作为环保先驱和 Greenopia 的创始人盖·布朗妮(Gay Browne)分享了一个指南图,用于进行渐进式改变,这不仅会改变你的生活,还能治愈我们共同的世界。

从家里到办公室,从饮食到衣着,今天你采取的行动将改善你的个人环境与健康,减少疾病,改善睡眠,情绪和注意力,包括:

- \*购物时有意识地选择并支持具有良好环境管理和健康产品的公司
- \*测试水中是否含有害化学物质,安装经济实惠的过滤系统,并通过更有效地使用来减少用水量。
- \*和医生一起制定个人身体排毒计划
- \*只使用无毒或有机家用产品,并选择经由可持续和公平贸易认证的公司制造的有机,环保布料
- \*选择最具轻碳足迹的运输方式

### 作者简介:



环境先驱者盖·布朗妮(Gay Browne)是世界上第一位也是唯一的个人环境治疗师,同时也是 Greenopia 公司的创始人,Greenopia 致力于通过调整大小习惯和行为来实现个人和社区环境的健康。Greenopia 有一套全面畅销的城市指南系列书,列出了各地的环保资源。



1994 年，在美国绿建筑协会设立 LEED（能源与环境设计领导力）绿色建筑认证计划指南之前，盖·布朗妮就已经开始创造她的“最佳个人环境健康空间”。她设计并建造了首个完全环保之家，完成时，它即刻出现在了《洛杉矶时报》主页的封面上。

盖·布朗妮在全国各地就环境问题发表讲话，并分别担任环境联盟，艺术和医院基金会以及女性和学校团体的董事以及主席职位。她和孩子们以及他们的宠物狗住在加利福尼亚州的圣巴巴拉。

想进一步了解如何与绿色之心同行，请访问网站：[GayBrowne.com](http://GayBrowne.com)

#### 媒体评价：

“盖伊·布朗妮的书邀请并挑战我们每个人尽自己的一份力量，创造一个我们想要生活的世界，书中充满了实用的想法。所以，停止抱怨和担忧，挖掘你自己绿色心灵中的正能量！我保证你能有所作为！”

---凯西·卡尔文（Kathy Calvin），联合国基金会（United Nations Foundation）主席兼首席执行官

\*\*\*\*\*

中文书名：《环境医学：气候变化对人类健康的影响》

英文书名：ENVIROMEDICS: The Impact of Climate Change on Human Health

作者：Jay Lemery and Paul Auerbach

出版社：Rowman & Littlefield Publishers

代理公司：Robin Straus/ANA/Jackie

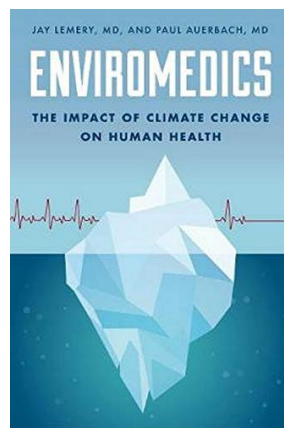
出版时间：2017 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：232 页

审读资料：电子稿

类型：科普



#### 内容简介：

很多人都关心气候变化对地球的影响，但却经常忽视人类健康的问题。这本书将这个疏忽引入人们视野，并启发读者关于我们这个时代最大的挑战之的思考。

几个世纪以来，人类工业化给全球环境带来了巨大压力。目前对下个世纪及以后气候变化的预测是严峻的。这也将对人类健康产生巨大的影响，而我们现在才刚刚发现端倪。

杰伊·勒默里和保罗·奥尔巴赫从医生的角度阐述了气候变化对人类健康的威胁，并帮助读者理解气候变化带来的影响。毕竟要说服人们关注气候变化，最好的论据莫过于仔细审视它对我们身心健康的影响。



在这本开创性的书中，两位作者谈到了未来几年可能出现的健康问题，为人们敲响了警钟。

## 目录:

序	ix
致谢	xiii
1 序章：医生的视角	1
第一部 气候变化连锁反应	7
2 气候变化入门课：基础知识	9
3 热浪与热应激	19
4 极端天气	27
5 媒介传播疾病	37
6 精神健康	47
第二部 现实威胁：病原体	53
7 空气质量恶化	55
8 水安全	65
9 粮食安全	81
10 过敏原	97
11 有害藻华	105
第三部 生物多样性的衰退	113
12 大自然的药箱	115
13 生态系统服务	121
第四部 总结	127
14 气候正义	129
15 未来处方	133
后记	139
注释	147
参考文献	175
索引	199
作者简介	213

## 作者简介:



**杰·勒默里 (Jay Lemery)**，医学博士，是科罗拉多大学医学院急诊医学的副教授，荒野与环境医学部门的负责人，也是科罗拉多公共卫生学院的一名附属教员。他是荒野医学协会的前任主席，并为两极的医疗保健提供者提供医疗指导，最近担任美国南极计划的EMS医疗主任。博士在严酷和远程医疗护理以及气候变化对人类健康的影响方面有专长。他是美国疾病控制和预防中心气候与健康项目的顾问，也是美国国家医学院(IOM)环境健康科学、研究和医学圆桌会议的成员。他是科罗拉多大学气候变化与健康协会的副主任。他是《全球气候变化与人类健康:从科学到实践》(2015)的联合编辑，也是气候健康组织(ecoAmerica)、乔治梅森大学气候变化传播中心和医学协会气候与健康联盟的顾问。他还担任哈佛大学公共卫生学院(FXB中心)的学术职务，是该学院《健康与人权杂志》的特约编辑，并担任2014年6月版《气候正义》的客座编辑。Twitter: @JayLemery。



**保罗·奥尔巴赫 (Paul Auerbach)**，医学博士，斯坦福大学医学院急诊医学系教授，健康科学统一服务大学医学院军事/急诊医学兼职教授。他是荒野医学协会的创始人和前任主席，并当选为外交关系委员会成员。奥尔巴赫博士是权威教科书《荒野医学》的编辑，也是《荒野医学实地指南》和《户外医学》的作者。他是《荒野与环境医学》(Wilderness & Environmental Medicine)杂志的创始联合编辑，是世界上野外医学和急救医学的领先专家之一。

### 媒体评价：

“全球变暖对人类健康有害。勒默里和奥尔巴赫是急诊医生，也是荒野医学协会的前任主席，他们发明了‘环境医学’这个词来描述环境变化的医学后果，并认为干旱、洪水、飓风、森林火灾、污染和有毒废物危及人类的未来。‘不管我们对它做什么，地球都会继续下去，’他们说。‘更切题的问题是，我们会吗？’洪水会引起过敏性霉菌，高温会导致携带疾病的蚊子传播到更多的地方。尽管详细列出了一系列可怕的恐怖事件，但作者恳求人们不要放弃。毕竟，他们说，50年前有42%的美国成年人吸烟，而现在只有17%。他们将其归功于法规(在公共场所禁止吸烟)、经济(香烟价格上涨)和对医学科学的认识(媒体宣传)。在全球变暖问题上，类似的方法能起作用吗？他们给年轻人最后的建议，比如斯坦福大学可持续发展学生组织的联合主任卡罗琳·斯皮尔斯(Caroline Spears)。“我要么放弃，要么受到鼓舞，”她说。“我选择后者。”Lemery 和 Auerbach 在他们研究充分、事实充分的论文中，充满激情地阐述了人类物种的延续取决于人们如何通过投资可再生能源、明智地消费、投票给积极进取的政府官员以及为子孙后代提供机会来更好地照顾地球。这是一个发人深省、鼓舞人心的信息。”

-书目，星级评论

分别来自科罗拉多大学医学院和斯坦福大学医学院的 Lemery 和 Auerbach 在调查气候变化对公众健康的影响时，采用了一种严肃的“医生方法”。作为“在第一线的医生”，这组作者经常观察气候变化、污染和生物多样性减少的“医学后果”。他们的目的是利用一种被他们称为“环境医学”的“融合科学”，聚焦不断变化的环境是如何影响健康的。作者记录了气候变化的各种表现，并附上了医学案例，这些都支持了他们的悲观结论，即气候变化会使先前存在的健康问题恶化。这些患者包括 Sid，他是一名患有肺病的老年男性，在空气质量指数不健康的日子病情会加剧；马克在新泽西被蚊子感染了疟疾(高纬度地区蔓延的几种热带疾病之一)；阿曼达的过敏症已经很严重了，预计到2040年花粉数量将增加一倍以上，她的过敏症会变得更严重；还有约翰，他的贻贝受到了藻类爆发的污染，而藻类爆发本身就是海洋二氧化碳水平升高的结果。气候科学将继续发展，Lemery 和 Auerbach 承认，但是“如果地球因为全球气候变化而变暖，那么人类健康将受到影响。”——《出版人周刊》，《星级评论》



\*\*\*\*\*

中文书名:《肠道健康的 77 个小窍门: 强化和保护我们的超级器官》

英文书名: 77 Tips for a Healthy Intestinal Tract: Strengthening And Protecting Our Super-Organ

德文书名: 77 Tipps für einen gesunden Darm: Unser Superorgan stärken und schützen

作者: Ulrich Strunz

出版社: Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司: ANA/Jackie

出版时间: 2023 年 7 月

代理地区: 中国大陆、台湾

页数: 224 页

审读资料: 电子稿

类型: 保健



#### 内容简介:

许多慢性疾病——癌症、老年痴呆症、神经性皮炎和糖尿病都源于肠道。

肠道问题普遍存在, 但人们往往并不重视, 甚至一开始就没有意识到, 直至出现严重后果。癌症、老年痴呆症、糖尿病、关节和皮肤病、抑郁症等多种慢性疾病的根源都可以追溯到肠道。除了压力和缺乏锻炼之外, 饮食习惯也给这一重要器官造成了压力。

畅销书作者乌尔里希·施特伦茨 (Ulrich Strunz) 博士利用最新的科学发现来说明肠道问题如何产生, 以及如何采取预防和治疗措施, 如通过合理饮食、定期锻炼、充分放松和充足睡眠, 有效激活肠道自我修复过程。

书中有具有启发性的专业知识、可以亲自实践的技巧和自我检查, 施特伦茨博士鼓励我们培养良好的生活方式, 让肠道更健康!

- “77个小窍门”系列已售出超过10万册。

- 畅销书作者、医学博士施特伦茨向我们呈现了如何保护、治疗和治愈我们最重要的器官之一, 从而为健康长寿打下基础。

#### 作者简介:



医学博士乌尔里希·施特伦茨 (Ulrich Strunz) 是分子医学专家、执业内科医生、肠胃病专家, 也是营养研究领域的领军人物。他的研究和宣传重点是预防医学。他的演讲、研讨会和电视节目激励了数以万计的人, 引领他们走向健康的新生活。他关于节食和健身的书籍都十分畅销。他的个人网站是 [www.strunz.com](http://www.strunz.com)。



\*\*\*\*\*

中文书名：《休息好，精神好！心理与良好睡眠的关系》

英文书名：Well Rested and Mentally Sharp!: How the psyche and a good night's sleep are associated

德文书名：Ausgeschlafen und mental stark!

作者：Kneginja Richter, Sina Horsthemke

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Jackie

页数：256 页

出版时间：2024 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



### 内容简介：

你的精神是否和身体一样疲惫不堪？

对我们许多人来说，晚上的睡眠状况都很糟糕。睡眠专家克内金贾·里希特（Kneginja Richter）博士教授向我们保证，只要我们从整体上解决睡眠问题，就能纠正任何睡眠障碍。在 99 个生动有趣的章节中，里希特揭开了睡眠的神秘面纱，并对睡眠、心理和身体之间的相互作用提出了深刻的见解。

里希特介绍了如何找到睡眠不佳的原因，以及如何即使在压力大的时候也能为酣睡创造最佳条件。里希特还利用睡眠研究的最新发现，解释了为什么睡眠对我们的心理平衡如此重要，就像心理平衡对睡眠一样。她还就心身原因的诊断、睡眠疗法和助眠剂的有效性等方面进行了阐述。通过大量的信息，读者可以根据自己的需求，再次体验到健康的睡眠和平衡的心理。

### 本书卖点：

- 信息丰富，寓教于乐，建议严谨——令人振奋的阅读体验

### 作者简介：



医学博士克内金贾·里希特（Kneginja Richter）是德国顶尖的睡眠专家之一。她是德国睡眠医学会科学委员会的负责人，也是纽伦堡 CuraMed 日间诊所的主任医师，该诊所专门从事精神医学和睡眠障碍方面的研究。她在帕拉塞尔苏斯医科大学（Paracelsus Medical University）的大学精神病学诊所设立并管理精神病睡眠门诊，并担任该诊所的客座研究员，同时还是纽伦堡技术大学在线睡眠咨询能力小组的负责人。里希特发表了 200 多篇著作，是睡眠与心理健康主题活动的热门发言人。自 2019 年以来，她每年都被列为 Focus Top Doctors 榜单上的顶级医生。



希纳·霍瑟姆克 (Sina Horsthemke) 曾在埃尔兰根-纽伦堡大学攻读生物学，并获得健康管理硕士学位，同时还在 *Focus Gesundheit* 杂志编辑部担任医学编辑。2018 年，希纳成为了一名自由记者。从那时起，她的文章出现在 *Zeit Online*、*Spektrum der Wissenschaft* 和 *Focus Gesundheit* 等多家期刊上。她是 Nerdpol (医疗和健康新闻编辑室) 的成员。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《老年人力量训练圣经》

英文书名: *The Strength Training Bible For Seniors: The Ultimate Fitness Guide for the Rest of Your Life*

作者: Dr. Karl Knopf

出版社: VeloPress

代理公司: Biagi/ANA/Jackie

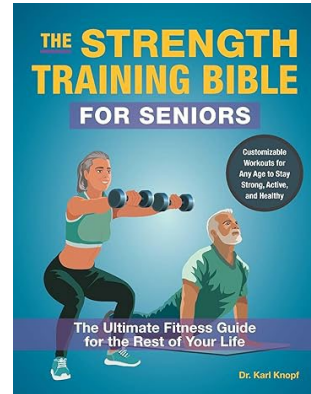
页数: 336 页

出版时间: 2025 年 9 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:

保持坚强。保持活跃。保持健康。

科学已经证明，积极的生活方式有助于我们茁壮成长，同时也是长寿的关键之一。无论年龄大小，核心力量、手臂力量、腿部力量或背部力量的训练都是健身计划中不可或缺的重要组成部分。《老年人力量训练圣经》涵盖了您所有的健身需求：拉伸运动、核心力量训练、重量和阻力训练以及壶铃训练，帮助您增强肌肉、塑造体形、增强灵活性和达到最佳状态。

《老年人力量训练圣经》精心设计并经过测试的功能性训练，为 50 岁及以上的人提供全面且可定制的全身锻炼方案。从健身新手到终身运动员，逐步讲解的照片和解释性说明使任何人都能轻松训练并保持一生的健康。这些渐进的训练计划可为您提供所需的一切，以：

- 增强力量
- 增强肌肉
- 避免受伤
- 改善姿势
- 改善腰背部健康
- 培养核心稳定性和灵活性
- 提高手眼协调能力
- 增强身心意识
- 提高运动表现



《老年人力量训练圣经》中的训练和锻炼计划将帮助您腹部、斜肌、背部、手臂、腿部、肩膀和臀部等部位建立和保持强壮的肌肉。你还在等什么呢？

### 作者简介：



**卡尔·克诺夫 (Karl Knopf)**, 《50岁之后的拉伸训练》(Stretching for 50)、《50岁之后的负重训练》(Weights for 50) 以及《50岁之后的运动员的体能训练》(Total Sports Conditioning for Athletes 50) 的作者, 30年来一直致力于残疾人和老年人的健康提升工作。他是美国国家卫生研究院的顾问, 也是 PBS 电视台“坐着也能健康”系列节目以及加州的残疾人问题的顾问。他经常参加学术会议, 写了很多教科书和文章。克诺夫是 Baby Boomers & Beyond 的总裁, 也是加利福尼亚州洛斯阿尔托斯山的山麓学院健康理疗师项目的协调员。

### 媒体评价：

“唯一一本能让你在五十岁及以后保持健康、感觉年轻的书。”  
——《华盛顿邮报》

\*\*\*\*\*

中文书名：《她菌时代：解密阴道微生物组，重塑女性健康》  
英文书名：The Vagina Revolution: How Understanding Your Vaginal Microbiome Can Change Your Life

作者：Ara Katz

出版社：Simon Schuster

代理公司：ANA/Jessica

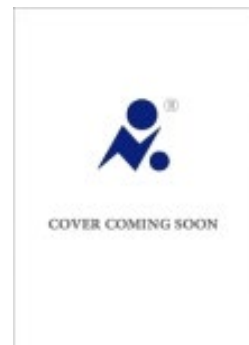
出版时间：2026年7月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：约320页

审读资料：大纲及样章

类型：保健



### 内容简介：

继《我们的身体，我们自己》和《新更年期》之后，又一部颠覆性女性健康著作。  
——颠覆认知的阴道微生态指南

“如果说肠道微生物组是过去十年的健康革命，那么阴道微生物组将是未来十年的关键突破。”

### 科学事实：

阴道微生物组由约100亿微生物构成，其平衡直接影响：

✓ 生殖健康（受孕能力、妊娠并发症预防）



- ✓ 激素调控（雌激素代谢与PCOS关联）
- ✓ 免疫防御（UTI/STIs易感性降低75%）
- ✓ 甚至情绪稳定（通过肠-脑-阴道轴）

90%的阴道问题（反复感染、异常分泌物等）源于微生态失衡

## 本书将提供

### 1. 认知革命

- ▶ 健康阴道微生物组的黄金标准（乳酸杆菌占比>70%）
- ▶ 抗生素/避孕药/压力如何破坏微生态平衡

### 2. 问题解决手册

- ✓ 感染管理：BV/酵母菌感染/HPV/UTI的微生物组疗法
- ✓ 慢性病干预：用微生态调节改善子宫内膜异位症/PCOS症状
- ✓ 跨代健康：母亲阴道菌群对新生儿免疫系统的奠基作用

### 3. 生活方式处方

#### 营养方案：

- 必须补充：鼠李糖乳杆菌GR-1®等临床菌株
- 严格避免：高糖饮食（使念珠菌增殖300%）

#### 日常禁忌：

- 阴道冲洗的灾难性后果（破坏pH值稳定性）
- 合成内裤面料对需氧菌的促进作用

### 4. 前沿工具

- 居家检测技术（pH试纸/微生物组基因检测）
- 精准益生菌选择指南（含Seed Health临床配方解析）

## 为什么现在需要这本书？

- ▶ 全球75%女性一生至少经历1次阴道感染（WHO数据）
- ▶ 传统治疗失败率高达58%（《美国妇产科杂志》2023）
- ▶ 微生物组疗法使复发率降低82%（Seed临床研究）

## 书籍目录：

### 第一部分：认识阴道微生物组

#### 00 引言

#### 01 阴道微生物组的五种类型

#### 02 阴道微生物组的来源

#### 03 微生物组的发展过程



第二部分：如何平衡阴道微生态

- 04 菌群失调：当阴道失去平衡时
- 05 其他健康状况与阴道微生物组的关系
- 06 pH 值、气味和分泌物
- 07 卫生习惯与阴道微生物组
- 08 现代医学与阴道微生物组
- 09 饮食营养与阴道微生态健康

第三部分：性、生育与衰老

- 10 性行为与阴道微生物组
- 11 孕期、分娩、产后与阴道微生物组
- 12 围绝经期、更年期与阴道微生物组

作者简介：



**阿拉·卡茨 (Ara Katz)** 是微生物组科学公司 Seed Health 的联合创始人兼联合首席执行官。Seed Health 是一家在益生菌和活性药物领域开拓创新的公司，致力于改善人类健康和地球健康。阿拉不仅从个人层面亲身实践了阴道微生物组科学，而且处于独特的位置，能够将目前仅存在于专家专属、学术以及公众难以触及的小众领域中的关键科学知识整合起来。

阿拉的工作涉及健康、消费科技、媒体和设计等领域。她曾以 Seed Health 品牌领导了在科学传播和故事讲述方面屡获殊荣的活动，她的努力赢得了诸多赞誉，如《公司》杂志 (Inc.) 的“商业最佳奖”、《快公司》(Fast Company) 在 2019 年、2020 年、2021 年、2022 年和 2023 年颁发的“改变世界的创意奖”，以及《时代》杂志 (TIME) 的“2018 年最佳发明奖”。阿拉还入选了美国全国广播公司财经频道 (CNBC) 的“变革者：改变商业的女性” (2024 年)；《公司》杂志的“100 位女性创始人：年度顶级女企业家” (2022 年)；《嘉人》杂志 (Marie Claire) 的“新势力：美国最具影响力的 50 位女性”；《商业内幕》(Business Insider) 评选的硅谷“百强” (2015 年) 以及“纽约科技界 36 位明星女性” (2017 年)；Create + Cultivate 评选的“STEM 领域 100 强榜单”；以及“我们钦佩的女性” (Women We Admire) 评选的“2021 年最杰出的 100 位女性首席执行官”，此外还获得了其他一些营销、设计和科学传播方面的奖项。

阿拉共同创立了 Seed Health 的环境倡议项目 SeedLabs，以及 Seed Health 与雅克·拉维尔博士 (Dr. Jacques Ravel) 合作开展的女性健康项目 LUCA Biologics，该项目致力于开发活性药物，以满足泌尿生殖和生殖健康领域尚未被满足的医疗需求。

作为一名连续创业者，阿拉此前共同创立了移动商务初创公司 Spring，在那里她助力在 iPhone 上推出了 ApplePay 服务。她还对消费健康和科技领域的多家公司进行了投资并提供咨询，比如 RXDefine (远程医疗)、Umbra (卫星创新)、C16 Biosciences (可持续发展)、MindBodyGreen (健康养生)、Mahmee (产妇护理)、Stadium Goods (消费 / 市场平台) 和 Unicycle (教育科技)。她还曾在生物圈 2 号 (Biosphere 2) 的董事会任职，这是一个模拟地球生态系统的封闭系统，旨在增进我们对维持地球系统和生活质量所面临的重大挑战的理解。

阿拉曾是麻省理工学院媒体实验室 (MIT Media Lab) 的访问研究员，在那里她参与创建了未来故事讲述中心 (Center for Future Storytelling) 以及加州艺术学院 (CCA) 的设计思维工



商管理硕士项目。她与丈夫以及两个儿子帕克斯（Pax）和赞恩（Zen）生活在加利福尼亚州的威尼斯。她还自豪地拥有几只水熊虫，这些水熊虫目前生活在哈佛大学的自然历史博物馆里。

**莎拉·托兰（Sarah Toland）**是一位长期的合作者与合著者，她撰写了十余本书籍，其中包括与妮可·勒佩拉博士（Dr. Nicole LePera）合著的《纽约时报》畅销书排行榜第一名的《如何成为你所追寻的爱》（How to Be the Love You Seek），与奥运金牌得主林赛·沃恩（Lindsey Vonn）合著的《纽约时报》畅销书《坚强是新的美丽》（Strong Is the New Beautiful），以及与《早安美国》联合主播珍·阿什顿博士（Dr. Jen Ashton）合著的两次荣登全国畅销书榜单的《自我关怀解决方案》（The Self-Care Solution）。

莎拉曾担任《男性杂志》（Men's Journal）、《预防》（Prevention）以及其他知名出版物的高级杂志编辑。她擅长将复杂的科学主题转化为引人入胜、贴近读者且通俗易懂的内容，此外，她还能在整本书中融入丰富、注重细节的叙事。莎拉现居纽约，目前正在创作两本知名名人的回忆录，预计于 2025 年出版。

\*\*\*\*\*

中文书名：《全面霉菌排毒手册：从身体到居家的全面清除计划》

英文书名：The Complete Mold Detox: The Definitive Guide to Healing Your Body from Mold Illness and Mycotoxins

作者：Dr. Becky Campbell

出版社：Page Street Publishing

代理公司：St. Martin /ANA/Jackie

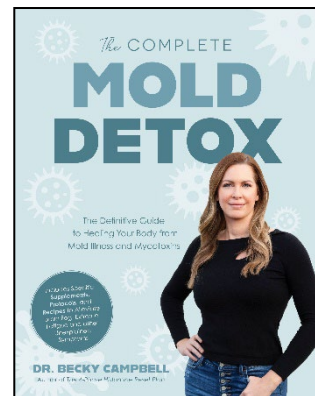
出版时间：2025 年 7 月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：待定

审读资料：电子稿

类型：医学保健



**\*\*\*畅销书作家暨自然医学认证医师倾力打造的终极指南，助你彻底摆脱霉菌及其带来的健康问题。摆脱霉菌疾病与真菌毒素的权威指南！**

**\*\*\*本书作者前作版权已售往：捷克共和国、法国、德国**

#### 内容简介：

踏上找回健康的旅程，这本医学角度的抗霉菌手册将是你的首选之书。贝姬·坎贝尔博士——自然医学认证医师、畅销书作者——结合自身经历、专业研究与医学知识，教你如何清除家中及体内的霉菌。

本书为你的康复之路提供详尽指引，内容包括：

识别霉菌疾病的多种症状

准确辨别家中、办公室等空间中的有毒霉菌



简单实用的排毒起步方法  
如何运用饮食作为疗愈工具

通过她的逐步“全面霉菌重置方案”，你将掌握检测体内与家中霉菌的方法，学会有效遏制并处理霉菌问题。坎贝尔博士还特别收录20多道美味疗愈食谱，帮助身体排除毒素，缓解症状，并预防将来的霉菌疾病。读完本书，你将有能力战胜这位潜伏在家中的“隐形敌人”，找回自主掌控健康的力量！

作者简介：



贝姬·坎贝尔博士（Dr. Becky Campbell）博士，自然医学认证医师，著有多部畅销健康书籍，包括《四阶段组胺重置计划》。现居美国佛罗里达州棕榈城市。著有《30天甲状腺重启计划》（The 30-Day Thyroid Reset Plan）和《四阶段组胺重启计划》（The 4-Phase Histamine Reset Plan）。她创办了以自己名字命名的博客、自然医学诊所和线上课程平台，并与克里斯托·霍恩博士（Dr. Krystal Hohn）共同主持健康播客《Health Babes》。贝基博士曾受邀在《Bustle》《PopSugar》《Reader's Digest》《InStyle》等知名媒体刊登专访，也常在电视节目和播客中现身，作为组胺不耐症和霉菌疾病康复领域的专家。

媒体与专家推荐：

“坎贝尔博士的工作对于应对全国范围内日益增长的慢性疾病至关重要。这本书提供了你急需的信息，让你理解环境如何影响健康，并教你应对方法。”

——迈克尔·鲁比诺（Michael Rubino），HomeCleanse 创始人，《The Mold Medic》作者

“坎贝尔博士带来实用又富启发性的见解，将混乱变为行动力。对每一位寻求健康之路的人来说，这是一本不可或缺的资源。”

——布兰登·弗米尔（Brendan Vermeire），FMHP™，The Mental M.A.P.™ 创始人

\*\*\*\*\*

中文书名：《告诉我你怎样吃》

英文书名：Tell Me How You Eat

作者：Amber Husain

出版社：Heinemann Hutchinson

代理公司：Felicity Bryan/ANA/Jessica

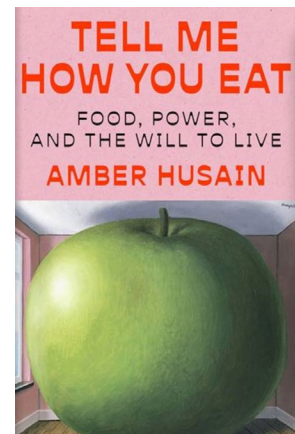
页数：120 页

出版时间：2026 年春

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：

食品体系混乱，吃饭压力山大？厌倦在健康与成本间徘徊挣扎？  
追溯历史，拥抱饮食理想新方案，解锁饮食破局新密码！

如今，随着生活成本升高，气候危机影响不断扩大，晚餐吃什么的问题着实需要花点心思。讲求食物健康和控制食物成本是两个相互矛盾的问题。保证对人类、动物和环境破坏的低（或不那么低）负罪感可能会影响晚餐选择。食物的选择甚至关乎阶级和文化象征，当然也会产生伴随的压力。用一杯 Huel 奶昔甚至一杯 Ozempic 来隔绝所有“食物噪音”的诱惑，成了部分人的选择。

在一个充满剥削、功能失调和企业贪婪的食品体系中，很难让人不感到无能为力。正是这种无力感促使安布尔·侯赛因 (Amber Husain) 在 30 岁生日后不久停止进食，而不是因为像刻板印象所暗示的那样，对完美身材的痴迷才做出这一选择。

饮食失调是最致命的精神疾病，治疗方案中也充斥着厌女症倾向，而且主要发生在青春期少女身上。当侯赛因踏上艰难的治愈之路时，她转向历史寻求方法，探索从中世纪修女到埃莉诺·马克思，从二战的良心反对者到黑豹党等激进思想家和活动家的饮食情况，希望能找到好的进食方式，恢复生活的希望和目标。

《告诉你怎么吃》一书以珍妮·奥德尔 (Jenny Odell)、贾·托伦蒂诺 (Jia Tolentino)、奥利维亚·莱恩 (Olivia Laing) 和阿米亚·斯里尼瓦桑 (Amia Srinivasan) 等文学、左派和女权主义批评家的风格，广泛深入地探讨了食物和饮食的政治潜力。侯赛因从被深深遗忘的历史、她自己的亲身经历和出色的批判思维中汲取灵感，来对抗那些让生活变得不适宜生活的结构性力量，并拓宽读者对生活的视野。她发现，追求道德、生物和环境友好时，不应该把注意力集中在食物选择上，而是可以以培养社区、政治意识和变革意愿的方式饮食。我们甚至可以以让世界变得更美好的方式吃饭。

“这本书的章节将政治层面的细微差别融入到了如何吃饭的问题中。**第一章：你不要**，讲述吃的重要性。**第二章：你克制中**，我考虑了如何在自控中赋能，例如通过土地工人积极分子的纯素政治化所表明的那样。在**第三章：你狼吞虎咽**中，我开始问自由进食意味着什么。**第四章：你进食**探讨了如何养活自己在如何养活他人的大政治宏图中的作用。在**第五章：你需要**中，我汇集了积极参与食品正义运动时变得更加坚定的想法，食品正义运动坚持认为工资、福利、政策和法律应该确保所有人有能力吃饭，吃的有尊严、吃的富足。最后，我反思了对活动人员而言，饮食本身并不是一种“政治”行为，而是政治意识、力量和想象力的源泉。”

## 作者简介：



安布尔·侯赛因 (Amber Husain) 是 *Meat Love* (Mack, 2023) 和 *Replace Me* 的作者 (Peninsula Press, 2021)。她关于政治、文学和艺术的文章发表在 [《纽约时报杂志》](#)、[《迷惑者》](#)、[《信徒》](#)、[《洛杉矶书评》](#)、[《格兰塔》](#)、[LRB](#)、[《新左派评论》](#) 和 [《白色评论》](#) 上。她的书曾在国内和国际媒体上得到专题报道或评论，包括 [《卫报》](#)、[《共和报》](#) 和 [澳大利亚广播公司](#)。参加过 [伦敦评论书店](#)、[伦敦 ICA](#) 和 [爱丁堡国际图书节](#) 的阅读和讨论活动。



\*\*\*\*\*

中文书名：《12 周，带你重获健康之力》

英文书名：RECLAIM POWER OF YOUR HEALTH IN 12 WEEKS

瑞典书名：TA MAKTEN ÖVER DIN HÄLSA PÅ 12 VECKOR

作者：Johannes Cullberg

出版社：The Book Affair

代理公司：Enberg/ANA/Jackie

页数：199 页

出版时间：2023 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：瑞典文电子稿、英文样章

类型：保健

·入围 2023 年瑞典 Adlibris Awards 最佳非虚构图书奖



### 内容简介：

如今，无论是在瑞典还是在全球，不健康的人都比健康的人要多得多。瑞典有一半以上的人口超重；由不良生活习惯引发的疾病，如心血管疾病、高血压和II型糖尿病的发病率也达到历史新高；心理疾病的情况同样不容乐观。我们看不到任何向好的势头。

怎么会这样？是我们突然变得懒惰虚弱了，还是某种全球性疾病在蔓延？都不是，只是在短短几十年间，我们的生活方式发生了翻天覆地的改变，我们的健康情况也随之逐渐失控。

人类的大脑在过去 4 万年并没有发生明显的进化。大型食品生产商利用这一点，设计出完全符合我们进化弱点的产品。这样一来，以我们的健康为代价，廉价、高热量、低营养的假冒伪劣食品就能实现销量最大化。

因此，在为时已晚之前，是时候重新掌控自己的健康了！作为一本实用手册，本书以周为单位，清晰地列出必做事项，帮助读者采取全面的方法，开启一段持续终生的健康之旅。在书中，作者约翰内斯分享了自己在过往健康工作中的许多错误和教训，以及多年来在与成千上万客户的合作中积累的经验，了解这些信息有助于我们重获健康。

这并非权宜之计。本书绝不是一本严格、枯燥的减肥食谱，也不是一本为精英运动员提供高阶练习的训练指南，而是一本鼓舞人心的健康图书，适合那些想长期吃得健康、活得健康的人。

### 作者简介：



约翰内斯·库尔伯格（Johannes Cullberg）是一名注册营养师与健康教练，也是一名连续创业者。作为连锁食品品牌 Paradiset 的创始人，他经营着全瑞典最受欢迎的饮食与健康 Instagram 账号之一。二十多年来，约翰内斯在国际食品和健康行业始终处于领军地位，对该行业有着独到的见解。他热衷于通过简单的方式解释复杂的问题，以帮助人们改善健康状况。



点击下方链接，观看作者视频：

<https://www.youtube.com/watch?v=VjoX68ZJqHc>

点击下方链接，了解作者更多信息：

<http://enbergagency.se/johannes-cullberg/>

主要作品：

非小说：

《12周，带你重获健康之力》(*Reclaim Power of Your Health in 12 Weeks*), 2024

《30天，带你重获食物之力》(*Reclaim Power of Your Food in 30 Days*), 2023

\*\*\*\*\*

中文书名：《梅奥诊所睡眠指南：摆脱失眠、睡眠呼吸暂停及其他睡眠障碍》

英文书名：Mayo Clinic Guide To Better Sleep: Find Relief from Insomnia, Sleep Apnea and Other Sleep Disorders

作者：Timothy I. Morgenthaler and Bhanuprakash Kolla

出版社：Mayo Clinic Press

代理公司：MRA/ANA/Jessica Wu

页数：312页

出版时间：2025年1月

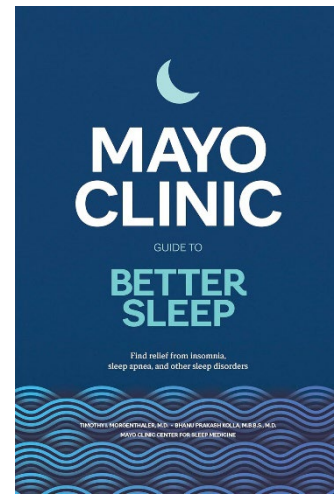
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健

亚马逊畅销书排名：

#26 in Sleep Disorders



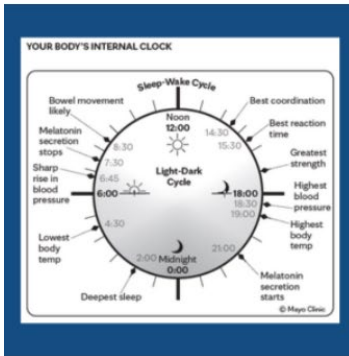
内容简介：

这是一本来自梅奥诊所睡眠专家的重要读物，旨在帮助读者改善睡眠质量、应对常见睡眠障碍。

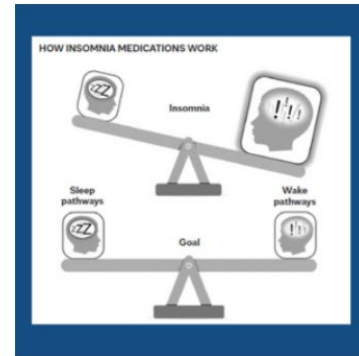
一个多世纪的睡眠科学研究明确了一件事：睡眠理应成为生活中的优先事项。

我们常听说运动对长期健康的重要性，也深知饮食与健康紧密相连。然而，睡眠却常常被人们忽视。

多达 7000 万美国成年人无法获得身体维持健康和最佳状态所需的安稳睡眠。



Approximately 70 million American adults are sleep deprived.  
Are you one of them?



无论你是在急切寻求解决睡眠问题的办法，还是仅仅好奇是否有更多方法可以改善睡眠，进而提升健康水平，这本书都能为你提供答案。书中涵盖以下信息：

- 有助于改善睡眠的健康生活习惯。
- 人体生物钟的重要性以及如何保持其正常运转。
- 睡眠模式如何随年龄变化。
- 治疗失眠的有效疗法。
- 睡眠药物的风险与益处。
- 治疗睡眠呼吸暂停的改良及新兴设备。
- 睡眠中出现的异常行为及其成因。
- 发作性睡病、不安腿综合征及其他不太常见的睡眠障碍。

通过正确的方法，大多数睡眠问题都能得到有效治疗或预防。借助梅奥诊所睡眠专家基于科学的方法和建议，从今天开始享受更好的睡眠吧。

梅奥诊所睡眠医学中心是美国规模最大的睡眠医学机构之一，每年接待并诊治超过 6 万名患有睡眠障碍的成人和儿童患者。该中心与全球各地的医生合作，致力于为患有最复杂睡眠问题的患者找到解决方案。

#### 本书亮点：

- **基于权威的梅奥项目：**梅奥诊所睡眠医学中心在全美获得认可，并由美国睡眠医学学会认证。这些中心分别位于明尼苏达州罗切斯特市、佛罗里达州杰克逊维尔市以及亚利桑那州菲尼克斯市的梅奥诊所园区内。梅奥诊所的睡眠专家每年为超过 6 万名患有睡眠障碍的患者提供治疗。
- **睡眠问题的普遍性：**多达 7000 万美国成年人经常无法获得所需的睡眠。
- **实用且直接的方法：**本书是一本实用且通俗易懂的指南，助您了解并应对睡眠问题。书中包含梅奥诊所顶尖睡眠专家的建议与支持，还有那些成功克服睡眠难题人士的经验之谈。



## 作者简介:



**蒂莫西·I·摩根塔勒 (Timothy I. Morgenthaler) 博士**是一名睡眠医学专家，同时担任明尼苏达州罗切斯特市梅奥诊所睡眠医学中心主任。他是梅奥诊所医学院的医学教授，还担任梅奥诊所质量事务副主席，以及肺与重症医学科创新事务副主任。摩根塔勒博士的临床工作主要集中于治疗中枢性和阻塞性睡眠呼吸暂停患者、与睡眠相关的呼吸紊乱患者以及其他成年睡眠障碍患者。他的研究方向包括睡眠医学领域的疗效研究、新技术、设备创新以及医疗服务提供方式等，凭借这些成就，他荣获了美国睡眠医学学会颁发的纳撒尼尔·克莱特曼杰出服务奖，他也是该学会的会员。



**巴努·普拉卡什·科拉 (Bhanu Prakash Kolla) 博士**是明尼苏达州罗切斯特市梅奥诊所医学院的精神病学与心理学教授。作为一名在睡眠医学和成瘾精神病学方面接受过专业培训的精神科医生，科拉博士是睡眠障碍与成瘾问题交叉领域的专家。他在梅奥诊所睡眠医学中心和成瘾医学科坐诊。科拉博士的研究兴趣包括处理与酒精和药物滥用康复相关的睡眠紊乱问题，以及难治性失眠的治疗管理。他是美国精神病学协会、美国睡眠医学学会和英国皇家精神科医学院的会员，并且经常在国内外学术会议上发表演讲。

## 《梅奥诊所睡眠指南：摆脱失眠、睡眠呼吸暂停及其他睡眠障碍》

编者的话

第一章：认识睡眠

第二章：你需要多少睡眠？

第三章：睡眠受干扰时

第四章：追求优质睡眠

第五章：你有睡眠障碍吗？

第六章：失眠

第七章：睡眠药物

第八章：睡眠呼吸暂停

第九章：治疗睡眠呼吸暂停

第十章：发作性睡病和特发性失眠

第十一章：不安腿综合征

第十二章：睡眠中的异常行为

第十三章：生物钟紊乱

第十四章：疾病与药物

结语

补充资源

索引



\*\*\*\*\*

中文书名:《食物就是药物:治愈身体,滋养心灵,改造食物体系》

英文书名: **Food Is Medicine: Healing Our Bodies, Nourishing Our**

**Minds, and Revamping Our Food System**

作者: **Dariush Mozaffarian**

出版社: **Henry Holt**

代理公司: **WME/ANA/Jessica**

页数: 待定

出版时间: 待定

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子大纲

类型: 保健

版权已授: 英国、西班牙 (offer pending)



·作者自 2021 年便为 TEDx 发表营养、健康相关演讲: [Our National Food Crisis: How to Fix Food for Health & Equity | Dariush Mozaffarian | TEDxBerkshires \(youtube.com\)](#)

·作者 2019 年公开演讲“食物就是药物”: [Dariush Mozaffarian, MD, DrPH - Food is Medicine \(youtube.com\)](#)

#### 内容简介:

“我们健康状况不断恶化的原因……就在我们的盘子里,在杂货店和餐馆里,在自助餐厅和自动售货机上。导致美国乃至全球疾病泛滥和寿命缩短的头号元凶,正是我们吃的食物。”——达里乌什·莫扎法里安 (Dariush Mozaffarian)

《食物就是药物》利用最新、最具说服力的科学知识,为广大读者提供实用的解决方案——从希望孩子吃得更健康的父母,到数百万患有饮食相关疾病的人,再到努力应对医疗成本上升的政策制定者。达里乌什打破了某些“健康饮食”的神话,这些神话危险地弥漫在世界各地的健康和保健对话中。本书也清楚地表明,我们需要停止将与食品相关的健康问题归咎于个人行为,停止妖魔化农民、制造商和快餐店。如果我们要把我们的健康掌握在自己手中,我们将需要解决方案,而不是把所有的责任归结于个人或行业。

作者写给全球出版商的一封信:

虽然撰写大纲时,我更多着眼于美国,侧重于美国的故事,但我努力使《食物就是药物》一书具有全球意义。这些“美国故事”将得到拓展,延伸到欧洲、亚洲,以及更广泛的国际群体。

例如,书中将包括英国落后的“红绿灯”的食品标签,及其目前的局限性——这个评级系统压制健康的脂肪和热量,却给精加工(甚至超加工)的面包打满分。还有其他新的食品政策,它们大多基于同样过时的 20 世纪 80 年代科学研究,引起广泛争议和混乱,比如在欧盟、澳大利亚、新西兰激增的“营养打分”和“健康星级”营养分析系统,以及在南美洲广泛使用的“黑盒子”警告标签。



此外，这本书将与当今消费者选择和政策解决方案高度相关。例如，读者将了解到，2004年丹麦全面禁止工业反式脂肪时，欧盟委员会如何对这一禁令提出质疑，并根据《欧盟宪法》第28条起诉丹麦阻止自由贸易。两年后，欧盟律师为准备此案而汇编和审查了科学证据后，欧洲议会则正式道歉——“为欧盟委员会对丹麦王国提起法律诉讼的举动表示遗憾”——并宣布他们的新认识，即“反式脂肪酸已被证明.....会导致心脏和循环系统疾病”，而这些疾病“每年在欧盟造成190万人死亡”，议会最后“欢迎丹麦王国采取举措”禁止反式脂肪，并呼吁欧盟委员会和理事会“采取必要措施，确保在整个欧盟范围内消除食品中的反式脂肪酸”。

然而，尽管有这些偶然的成功，世界各国，与食品、营养相关的健康和经济挑战愈演愈烈。整个欧洲，与饮食相关的疾病案例不断增加，印度、中国、日本的糖尿病发病率已经与美国相似。亚洲读者将了解到为什么他们的食盐摄入量比其他地区高出50%，导致出血性中风和胃癌的发病率居世界之首，以及如何通过简单的饮食解决方案来有效降低这种风险，保护个人和社群健康。

最重要的是，《食物就是药物》将提供切实可行的解决方案，激励和鼓舞全世界的读者，解释他们如何为自己和家庭做出改变，以及我们如何开始扭转失败的食物和健康系统——例如英国国民医疗服务体系。

#### 作者简介：



**达里乌什·莫扎法里安 (Dariush Mozaffarian)** 是一名医学博士，也是心脏病专家和全球知名的营养、医学和公共卫生专家。他是塔夫茨大学“食物就是药物”研究所 ([Tufts Food is Medicine Institute](#)) 的首任主任，这是美国第一家专注于将基于食物疗法整合到医疗保健中的研究所，他在那里进行了开创性的研究。他撰写了近600篇科学出版物，是被引用最多的医学研究人员之一。

#### 目录：

##### 第一部分

- 第一章 冲突中的危机：维生素和战争的动荡
- 第二章 从萧条到繁荣：供养一个新世界
- 第三章 超加工食品的兴起

##### 第二部分

- 第四章 食物和微生物组
- 第五章 食物与心脏
- 第六章 肥胖：神秘的全球流行病

##### 第三部分

- 第七章 我到底该吃什么？
- 第八章 种植更健康的食物
- 第九章 一场令人愉悦的革命：食品即药物的兴起



第十章 出生、身体和大脑：营养科学的前沿  
第十一章 谁决定我们吃什么：推进营养安全  
第十二章 扰乱粮食系统

\*\*\*\*\*

中文书名：《自闭症成年人的生活指南》

英文书名：AUTISM FOR ADULTS: An Approachable Guide to Living Excellently on the Spectrum

作者：Daniel Jones

出版社：Page Street Publishing/St. Martin's Publishing Group

代理公司：ANA/Jackie

页数：128 页

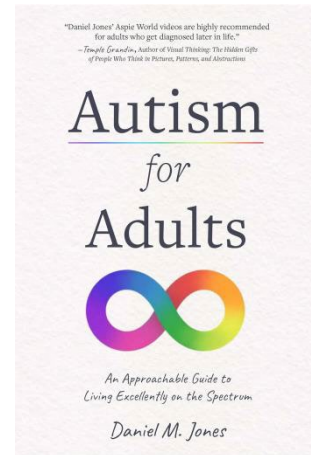
出版时间：2023 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：励志

版权已授：英国



### 内容简介：

我觉得所有人都有一本手册，里面有他们需要的所有答案，但我从来没有自己的手册。

很多自闭症患者恐怕都会有这种想法，因为社会是以神经正常的人为中心建立的——但是这本手册终于问世了，更棒的是，这本手册由一位自闭症活动家所写，而他自己当然也是自闭症人群的一员。

自闭症网红丹尼尔·琼斯是自闭症专家。作为一个自闭症患者，无论你曾经历过什么，丹都会明白——他走过你曾走过的路，并至今都继续走着。《自闭症成年人的生活指南》中，他会解释自己所学到的一切，并在本书中讲解自闭症人群的心路历程。丹的书中充满了实际可用的建议，读者可以立即开始付诸实践。你将学会如何应对常见的挑战，比如约会、学习、保住工作。最重要的是，你将学会改善你的生活，同时也赋予自己力量。

丹的诚实、自我认知和对自闭症的深入了解，使《自闭症成年人的生活指南》成为一本任何人都喜欢的实操性读物。幽默、诙谐而又事无巨细，所有人群都会喜欢上这部友善的指南。

### 作者简介：



丹尼尔·琼斯(Daniel Jones)是一位自闭症网红，自 2013 年以来一直致力于自闭症教育和活动。他创办了 YouTube 频道 the Aspie World，帮助人们了解自闭症和其他常见疾病，并教授患者自闭症的基本原理，帮助他们战胜这一精神疾病。丹尼尔曾与国家自闭症协会、英国国家医疗服务体系自闭症团队、威尔士国家自闭症团队以及许多其他自闭症倡导团体合作。你可以在 [AutismForAdults.com](http://AutismForAdults.com) 上找到丹和他的更多作品。



## 媒体评价:

“访问 the Aspie World 后，许多自闭症患者都会大大地松一口气。”  
——坦普·葛兰丁(Temple Grandin)，著有《视觉思维：在图片、模式和抽象中思考的人的隐藏礼物》(Visual Thinking: The Hidden Gifts of People Who Think in Pictures, Patterns, and Abstractions)

“没有人比丹尼尔更能帮助人们了解自闭症的世界，因为他不仅感同身受，而且身体力行地投身帮助自闭症人群，因为他自己就诊断为阿斯伯格综合症，同时患有强迫症、多动症和阅读障碍。我的孩子也确诊自闭症，我成了他 YouTube 频道的忠实粉丝，学到了很多技巧，我把这些技巧应用到孩子身上，成效显著。丹就像是我的好朋友，也是我们的宝贵智囊。”  
——杰奎琳·劳丽塔(Jacqueline Laurita)，女演员

## 《自闭症成年人的生活指南》

### 第一章

家庭与童年：关于自闭症家庭生活有趣且悲伤的真相| 10

### 第二章

友谊与你：如何交朋友，如果你认为自己做不到|25

### 第三章

自闭症的约会：自闭症患者能坠入爱河吗？|33

### 第四章

学校生活：如何取得学业成就？|40

### 第五章

诊断前：我在学校学到了什么，以及如何避免重蹈我的覆辙|58

### 第六章

自闭症与职场：自闭症就业的真相|70

### 第七章

特殊兴趣：利用你的自闭症大脑管理生活|86

### 第八章

你的未来：认清需求，制定坚实的支持计划|96

附录|105

鸣谢|109

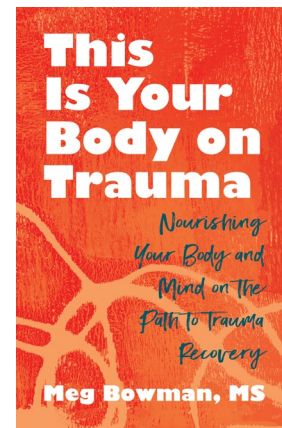
关于作者|110

索引|112



\*\*\*\*\*

中文书名：《创伤与身体：从内而愈的营养疗愈指南》  
英文书名：This Is Your Body on Trauma: Healing from  
Within--Nourishing Your Body and Mind on the Path to Trauma  
Recovery  
作者：Meg Bowman  
出版社：S&S/HCI  
代理公司：ANA/Jessica  
页数：288 页  
出版时间：2025 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：

创伤无处不在，它不仅存在于我们的记忆中，更深深烙印在我们的身体里。你是否曾感到焦虑、抑郁、肠易激综合症或慢性疼痛？这些症状可能是创伤通过身体发出的信号。而《创伤与身体》正是为你量身打造的一本指南，教你如何利用营养来治愈这些以身体症状呈现的潜在创伤。

这本书开创性地提出了一种独特的自助方法，允许你完全定制自己的护理计划。与传统的谈话治疗不同，《创伤与身体》聚焦于通过营养恢复安全感和自我信任。研究表明，75%到90%的医生就诊与压力激素对身体的磨损有关。肠道作为我们的“第二大脑”，往往是第一个发出警报的哨塔，而创伤的存在会与大脑形成负面反馈循环，导致一系列身心问题。

《创伤与身体》不仅仅是一本营养书籍，它提供了一种 360 度综合方法，帮助你理解心理和身体之间的深层联系。通过一系列基于科学建议的实验，你可以根据自己的需求制定个性化的解决方案，减少由营养感知到的压力。无论你是经历过童年或成年创伤事件，还是长期处于慢性压力之下，甚至经历过食物创伤，这本书都将帮助你愈合创伤，并管理其对身体的长期影响。

为什么选择《创伤与身体》？

独特的方法：不仅是“吃什么”，更关注“如何吃”，以创伤知情的方式避免触发因素。

可定制的实验：你可以与治疗师或营养师合作，根据个人情况调整计划。

全面的视角：结合心理学、营养学和生理学，提供全方位的治愈方案。

如果你正在寻找一种科学、实用且充满关怀的方式来解决创伤带来的身心困扰，《创伤与身体》将是你的理想选择。让我们一起踏上这段治愈之旅，重新找回内心的平静与力量。



作者简介:



**梅格·鲍曼 (Meg Bowman)** 是“营养蜂箱”(Nutrition Hive)的联合创始人和执业营养师,她从体重功能医学的角度为客户解决饮食行为、心理健康和消化道方面的问题。作为“临床医生孵化器”(Clinician's Incubator)的联合创始人和临床主管,她为营养专业人士提供个案咨询和指导。她在“营养蜂箱”和“临床医生孵化器”开展功能性心理健康营养实践,并在“临床医生孵化器”教授营养和健康教练研究生。她拥有营养和综合健康硕士学位,以及健康教育证书。

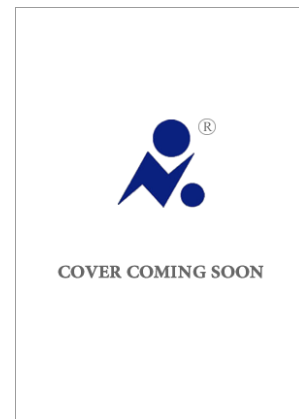
目录:

- 引言: 营养中没有滋养
- 第一部分: 滋养与安全的基础
- 第一章: 你没有疯,只是神经系统卡住了
- 第二章: 健康并不意味着你所想的那样,让我们重新思考
- 第三章: 这不仅仅是关于食物,为安全信息搭建舞台
- 第四章: 如果你对食物有负面情绪,改变剧本
- 第五章: 你可能吃得太多或太少,但吃饱总是最好的
- 第二部分: 你的身体如何保持得分之后
- 第六章: 你的炎症不全是你的错,这是你所生存的世界
- 第七章: 你的愈合蓝图: 采取行动对抗炎症
- 第八章: 你的肠道向你的大脑发送安全信息,喂养它
- 第九章: 你的肠道可能难以维持良好的界限,支持它
- 第十章: 你的肠道在虚张声势,安抚它
- 第十一章: 你的新陈代谢在说话,学会倾听
- 第三部分: 建立可接近和可持续的营养工具包
- 第十一章: 没有一种饮食适合每个人,以一种调节你的方式进食
- 第十二章: 结论: 构建你的工具包

\*\*\*\*\*

中文书名:《重新构想医疗保健:人工智能、创新和医疗保健的未来》  
英文书名:REIMAGINING HEALTHCARE: AI, Innovation and the Future of Healthcare

作者: Kim de los Reyes  
出版社: LID Business Media  
代理公司: ANA/Jessica  
页数: 224 页  
出版时间: 2025 年 12 月  
代理地区: 中国大陆、台湾  
审读资料: 电子稿  
类型: 大众社科





## 内容简介:

这本书对人工智能在医疗保健领域的变革潜力进行了及时的个人探索。借鉴作者作为临床医生、医院所有者和技术创新者/企业家的独特背景，本书研究了全球医疗保健系统面临的关键挑战，并提出了一种以人为本的创新方法。从她早期目睹菲律宾医疗保健差异的经历到她在纽约市医院担任 ICU、创伤和急诊室护士长达十年的职业生涯，作者提供了对患者和提供者压力的第一手见解。这本书深入探讨了 AI 在解决这些问题方面的承诺，探讨了其在简化工作流程、改善患者治疗效果和赋予护理人员权力方面的潜力。

《重新构想医疗保健》不仅仅是理论讨论，它还将个人叙述与实践见解、研究和数据相结合。它解决了有关 AI 的作用、全球健康的未来以及道德和透明创新的重要性的重大问题。作者分享了她自己的经历，包括她创办的 AI 驱动型医疗保健初创公司 Seek Health，以说明如何利用技术来创造有意义的变化。

## 作者简介:

**金·德·洛斯·雷耶斯 (Kim de los Reyes)** 是 AI 驱动的医疗保健初创公司 Seek Health 的创始人兼首席执行官。她之前是一名急诊室/ICU/IR 医院护士。她住在美国纽约。

\*\*\*\*\*

中文书名:《防止老年痴呆症: 健康生活指导——简单的预防和及时的治疗》

英文书名: **The Formula to Stop Alzheimer's: Instructions for a healthy life – Simple prevention and timely healing**

德文书名: **DIE FORMEL GEGEN ALZHEIMER**

作者: **Dr. med Michael Nehls**

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

代理公司: **ANA/Jackie**

页数: **192 页**

出版时间: **2018 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:

不要给老年痴呆症任何机会

这是一份简洁的实用手册，给那些患者，他们的家人和朋友以及所有想要防止老年痴呆症发生的人。医学博士迈克尔·内尔斯 (Michael Nehls) 解释了这种生活方式疾病的原因，并证明了在他的《防止老年痴呆症》的帮助下，我们不仅可以免受老年痴呆症的影响，而且，如果它在萌芽期，甚至可以治愈。有四个重要的因素：充足的睡眠，足够的锻炼，良好的社交联系以及对大脑有益的饮食。



包含许多有用的建议和食谱——清晰，易于理解，令人信服！

•这位著名的医生和科学家清晰而生动地解释了我们每个人如何能够保护自己不受老年痴呆症的影响，或者，如果能在早期发现，就可以从疾病中恢复过来。

•具体推荐、食谱和建议

### 作者简介：



Alex Jung

**迈克尔·内尔斯 (Michael Nehls)** 医学博士，是一名医生，也是分子遗传学方面的专家。他在美国和德国的学术机构做了研究，发现了一系列遗传疾病的关键，之后他成为了一家美国生物技术公司的基因组研究负责人。在2000年到2007年间，他是慕尼黑一家生物制药公司的首席执行官。迈克尔·内尔斯现在写非小说类书籍，制作纪录片，并进行关于战略与健康的讲座。

\*\*\*\*\*

中文书名：《医嘱：更长寿、更美好生活的简短指南》

英文书名：Doctor'S Orders: A Short Guide To A Longer, Better Life

作者：Ezekiel Emanuel

出版社：W.W. Norton

代理公司：WME/ANA/Jessica

字数：约 36,000 词

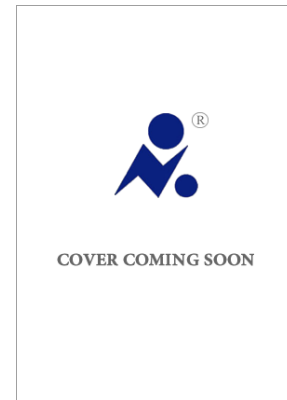
出版时间：2026 年 1 月

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：巴西



### 内容简介：

我们都想长寿——有成千上万篇文章、TikToks 和医学书籍承诺告诉我们如何长寿。从“健康”网红们日渐离奇的秘诀，到新闻媒体推送的仿佛是权威突破的小型学术研究，再到无数开出复杂、耗时的疗程处方的指南，将信号从噪音中分离出来是一项艰难的工作。

这就使得人们只能自己去辨别哪些是可信的，更重要的是，哪些是值得去做的。时间和金钱都是有限的资源：怎样才能让这些钱发挥最大效用？伊曼纽尔博士的观点很简单：你可以把每一分每一秒都用来延长生命，但我们终有一天都会死去。优先考虑影响最大的事情。除此之外，为什么要把时间都花在延长生命上呢？



这本书源于代理人劳拉·邦纳与齐克的一次谈话，他谈到了人们如何经常投资于错误的事情。我们问他，如果我们有一个小时的时间来做有益于健康的事情，我们应该把它花在健身房、准备健康的午餐，还是花在户外的大自然中？他告诉我们，以上都不是。研究结果很清楚：三十年来，经常锻炼会使死亡几率降低约 19%；与此同时，经常与朋友和家人在一起会使死亡几率降低 24%。因此，您可以不去跑步，而是坐下来喝杯咖啡，聊聊天！

在《医嘱：更长寿、更美好生活的简短指南》中，伊曼纽尔博士为读者提供了高效的小贴士，让读者用最少的时间和精力过上最健康、最长寿的生活。这本简短的指南以伊曼纽尔博士特有的犀利机智，帮助读者确定哪些生活方式值得改变，并告诉他们如何实施这些改变，在他掌握所有最新研究成果的基础上，将常识与非凡智慧结合起来。

例如，每个人都知道，延长生命的最大方法之一就是戒烟（或者从一开始就不抽烟！）。当然，如果听到这些数据就足以让人戒烟，那么吸烟就不会成为美国可预防死亡的主要原因。试验表明，一剂迷幻蘑菇中的活性化合物--迷幻蘑菇素的成功率高达 80%，高于非处方尼古丁贴片和口香糖。《医嘱》充满了这类令人震惊的例子，它采用了一种全新的健康方法，帮助读者以健康的名义更聪明地工作，而不是更辛苦地工作。

#### 作者简介：



**伊塞杰尔·J·伊曼纽尔 (Ezekiel Emanuel)**，昵称齐克 (Zeke)，医学博士，宾夕法尼亚大学佩雷尔曼医学院副教务长、教授兼主任。作为一名国际公共卫生领袖，伊曼纽尔博士担任世界卫生组织总干事特别顾问，并在具有里程碑意义的美国卫生政策中发挥了重要作用，从《平价医疗法案》到米歇尔·奥巴马的“让我们行动起来”倡议，再到用“食物圆盘”取代“食物金字塔”。

作为公共卫生领域最值得信赖的人物之一，伊曼纽尔博士经常出现在 NPR、CNN、BBC 和 MSNBC 节目中，并定期为《纽约时报》《华盛顿邮报》《华尔街日报》《大西洋月刊》和其他主要媒体撰稿。伊曼纽尔博士是历史上被引用最多的生物伦理学家，发表过350多篇论文，出版过多部关于卫生政策的著作，还写过一本回忆录。DOCTOR'S ORDERS将是他的第一本规范性非虚构作品，它将帮助读者掌握自己的健康，活得更长久、更充实。

\*\*\*\*\*

中文书名：《衰老还是阿尔茨海默氏症？医生关于记忆力减退、认知能力下降和痴呆症的个人指南》

英文书名：Aging or Alzheimer's? A Doctor's Personal Guide to Memory Loss, Cognitive Decline, and Dementia

作者：Dr. Kenneth Frumkin

出版社：Skyhorse Publishing

代理公司：ANA/Jessica

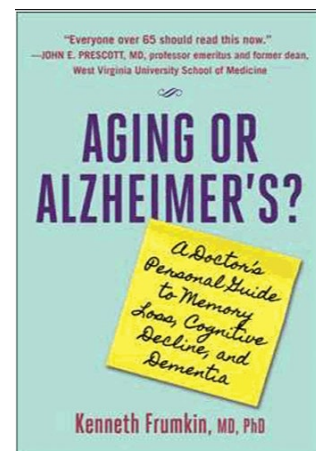
页数：312 页

出版时间：2024 年 11 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:

### 是正常衰老、阿尔茨海默氏症还是其他痴呆症?

到 70 岁时，三分之二的美国人会出现认知障碍。但这是与年龄相关的自然健忘，还是阿尔茨海默病或其他类型的痴呆症的早期迹象呢？老年人——或者他们的家人和朋友——对他们的失忆应该有多担心呢？接下来会发生什么？

肯尼斯·弗鲁姆金 (Kenneth Frumkin)，博士，医学博士，最近从 36 年的医疗生涯中退休，面对着他自己的年龄和记忆相关的挑战，他为回答这些问题提供了同情和全面的指导。《衰老还是阿尔茨海默氏症？》解释了目前已知的关于长寿对记忆和认知的挑战。弗鲁姆金博士描述了阿尔茨海默病和其他痴呆症的过程；讨论何时去看医生以及就诊后的期望；权衡现有测试、治疗和研究的利弊；分享应对衰退的个人和充满活力的技巧；并提供保持认知健康的最佳方法。

平均每天有 15 篇新的关于阿尔茨海默氏症出版物。忙碌的执业医师们通常都在等待对阿尔茨海默病新研究的共识评论，这些研究大约每 10 年发表一次，而弗鲁姆金博士则从最新的记忆研究中提供基于证据的最新指导。其结果是你能得到完整的、现代的指南，来理解和管理你或你所爱的人的记忆丧失或认知衰退。

## 作者简介:

**肯尼斯·弗鲁姆金 (Kenneth Frumkin)**，博士，医学博士，国急诊医生学会会员 (FACEP)，在大学和研究生院学习生理心理学。他在麦吉尔大学获得硕士和博士学位。在美国陆军生物医学实验室进行了两年的研究后，主要研究动物成瘾的机制，他继续进入医学院并担任急诊医学住院医师。他 36 年的医疗生涯分为社区医院急诊科和军事学术医疗中心的教学、研究和实践。

弗鲁姆金博士在其专业领域获得了委员会认证，是心理学和医学领域三十多篇同行评审出版物和教科书章节的作者。他于 2017 年作为海军部的文职雇员退休，目前是弗吉尼亚州朴茨茅斯海军医疗中心急诊医学住院医师学术学院的志愿者成员。

## 媒体评价:

“这本书就像是与一位值得信赖的朋友的对话，他提供了实用知识和关于不常讨论的话题的深入研究建议。我的建议是，所有 65 岁以上的人现在都应该读一读。”

——约翰·普雷斯科特 (John E. Prescott)，医学博士，国急诊医生学会会员 (FACEP)，西弗吉尼亚大学医学院名誉教授兼前院长；美国医学院协会 (AAMC) 前首席学术官

“在这本实用的、信息丰富和人文主义的书中，弗鲁姆金博士帮助我们理解正常衰老对我们的记忆意味着什么。记忆缺失不等于记忆丧失。记忆力的变化并不总是预示着认知能力的下降。这本书将证据与经验相结合，帮助我们提出诸如‘什么是正常的年龄?’和‘什么是记忆力?’和‘什么是衰老?’之类的问题。”



——莎莉·巴尔金 (Shari Barkin)，医学博士，卫生科学硕士 (MSHS)，弗吉尼亚联邦大学里士满儿童医院教授兼儿科主席兼主治医师

“弗鲁姆金博士对透明度、对准确性的热情、幽默感和智慧使这本复杂的书易于理解，同时通过知识提供希望。”

——H·尼古拉斯·奥根斯坦 (H. Nicholas Augenstein)，医学博士，内科医生和老年病学家；东弗吉尼亚医学院名誉医师和副教授，已退休

“这是一本相当不错的书。它涵盖了很多领域，而且非常深入。它与当前的参考资料有非常详细的记录.....对于‘忧心忡忡的人来说’，它可以给人极大的安慰，或者在最坏的情况下，确认某人可能属于‘忧心忡忡’的人。”

——尼克·奥根斯坦 (Nick Augenstein)，医学博士，内科；医学院 (EVMS) 副教授，已退休；名誉医师

“如果你想对与年龄相关的记忆问题的现有数据、概念、原因和治疗方法进行诚实、科学和实用的解释，那么弗鲁姆金博士的书就是为你准备的，包括随着年龄的增长可能会影响人们的各种潜在认知缺陷.....如果你想把它借出去，但一定要把它拿回来。”

——艾伦·罗伯特·罗斯 (Alan Robert Ross) 博士

“弗鲁姆金博士对神经退行性疾病/痴呆症的看法既是科学的，也是个人的，将为读者提供急需的见解。这本书将为读者提供新的信息，并用他们可能已经感受到或知道的东西来支持他们。”

——萨克特·克斯纳 (Saket Saxena)，医学博士，老年医学中心；克利夫兰诊所老年急诊科联合主任

“弗鲁姆金开辟了新天地，为研究我们这一代人最棘手的社会和精神卫生保健挑战之一建立了重要的科学和实践基准。研究这个问题的科学家和医生将利用他的框架来指导和协助他们解决影响未来几代人生活的问题。无论是医疗保健专业人士还是感兴趣的读者，都应该将弗鲁姆金的开创性著作添加到他们的图书馆中。”

——芭芭拉·森 (Barbara A.Mori)，教育学博士，作家和前特殊教育主任， 艾伦·森 (Allen A.Mori)，博士，马歇尔大学和加州州立大学洛杉矶分校的作家和前教育院长

\*\*\*\*\*

中文书名:《护理中的尊严:医学的人性面》

英文书名: **DIGNITY IN CARE: The Human Side of Medicine**

作者: **Harvey Max Chochinov**

出版社: **Oxford University Press**

代理公司: **ANA/Jessica**

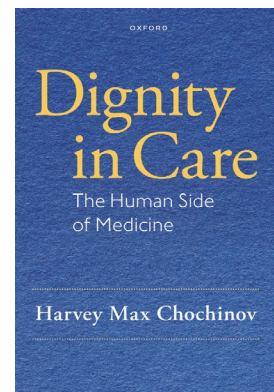
出版时间: **2024年12月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

页数: **184页**

审读资料: **电子稿**

类型: **医学**





## 内容简介：

在医疗护理行业工作，没有人故意想伤害别人，或故意表现得冷漠无情、麻木不仁。幸运的是，大多数医疗护理从业者都明白：心怀善良和同情，是他们成功为患者及其家属提供护理的关键，甚至是前提。然而，接触医疗保健这个行业，往往也会使一个人情绪大变——你可能会感到有些烦恼，或者变得暴躁易怒，进而在情感上彻底地伤害他人。

在某些时刻，患者可能会感到自尊和人格受损：比如被要求预约候诊，虽然是件小事，但就是让人不快；比如被要求佩戴医院的塑料手环，上面标记着机构编号或代码，用以追踪他们的位置，这让人感到不舒服；或者同样令人感到刺耳的：被以病变的身体部位代称——典型的如“二病房的胃肠道出血患者”或“三病房的乳腺肿瘤患者”。

从患者的角度出发，他们希望护理人员像对待一个“完整的人”一样对待他们。为了满足患者的需求，本书向读者介绍了在护理过程中你需要了解的：如护理时注意人性化和说话的语气，以及如何考虑周全，并以有意义的方式进行护理。作者在书中探讨，在护理过程中，为何人性会被忽视，以及如何避免这种情况的发生。它指导读者如何更好地与患者沟通，让他们感受到自己不仅是在受照顾，更是在被关心。

威廉·奥斯勒（William Osler）爵士曾有言：“优秀的医生治病，伟大的医生治疗生病的人。（*The good physician treats the disease; the great physician treats the patient who has the disease.*）”《护理中的尊严》将这一从医态度应用于整个医疗护理领域。因为对很多人来说，医术容易习得，但若想在医疗护理领域做出成绩，除了过硬的医术之外，你需要的还多得多。

## 作者简介：



**哈维·马克斯·乔奇诺夫（Harvey Max Chochinov）**博士是国际知名的姑息疗法和临终关怀领域的临床医师和研究员。他曾作为政府官员荣获加拿大勋章（Order of Canada），并入选加拿大医学名人堂（Canadian Medical Hall of Fame）。在他的职业生涯中，共出版了超过 350 篇作品，包括他的著作 *Dignity Therapy: Final Words for Final Days*，该书荣获 2011 年 Prose 奖。在医疗护理中的尊严方面，他主持了大量研究项目，并且是加拿大虚拟临终关怀中心（the Canadian Virtual Hospice）的联合创始人。他是 *The Handbook of Psychiatry in Palliative Medicine 3rd Edition: Psychosocial Care of the Terminally Ill*（牛津大学出版社）的编辑。乔奇诺夫博士是曼尼托巴大学研究所的精神病学特聘教授，在姑息疗法和临终关怀领域，他以开创性的工作，让世界各地无数患者及其家庭得到慰藉与尊严。

## 目录：

平装本序

序

关于作者

引言

1. 体谅患者
2. 护理时维护病患尊严的几个要点



- 3. 最好的治疗性沟通模型
  - 4. 护理中的尊严
- 结语  
索引

\*\*\*\*\*

中文书名:《直觉饮食, 健康美好: 适用于高血压、胰岛素抵抗、2型糖尿病、多囊卵巢综合征、过敏等病症的直觉营养法》  
英文书名: **Eat Intuitively, Become Healthier, Live Better: Intuitive Nutrition For High-Blood Pressure, Insulin Resistance, Diabetes Type 2, Pcos, Allergies, And More**  
德文书名: **Intuitiv essen, gesünder werden, besser leben**  
作者: **Dietrich Grönemeyer**  
出版社: **Penguin Random House Verlagsgruppe**  
代理公司: **ANA/ Jackie**  
页数: **224 页**  
出版时间: **2025 年 4 月**  
代理地区: **中国大陆、台湾**  
审读资料: **电子稿**  
类型: **医学保健/大众社科**



#### 内容简介:

首部慢性病直觉营养法  
营养师日常工作提炼的实用技巧  
慢性病患者的从容饮食之道——摆脱饮食焦虑, 享受真正的健康!

慢性病常伴随着紧张。“改变饮食”“强制减重”等常规建议更易让人们担心错误饮食可能会加重病情。而大众明明懂得“健康饮食”是什么, 却总是难以坚持。其实, 问题从来不在于缺乏知识, 而在于我们如何与食物相处。

在这本书中你会学到:

- ✓ 如何理解自己的饮食行为, 摆脱无休止的控制与自责
- ✓ 不用严格规定, 也能养成健康的饮食习惯
- ✓ 享受美食, 不必焦虑, 让吃饭变得轻松愉快

在这本书中, 没有规则, 没有禁忌, 只有科学与自由! 营养学家安东尼·波斯特博士澄清误区, 与读者一起探索, 如何在无压力的情况下, 吃出真正的健康与满足! 慢性病患者无需节食或忌口, 愉悦进食亦可控病。她深入解析饮食、体重与代谢性疾病(高血压、脂代谢紊乱、II型糖尿病)及过敏、食物不耐症等疾病的关联, 并提供易操作的实践建议, 帮助患者实现持久健康。她提出了成功的饮食方案, 如果患者面临慢性疾病, 需深入认知自身生理特点, 并重新建立对饮食直觉的信任, 从而选择既能维持健康又富有愉悦感的饮食方式, 最终持久积极地调节身体健康。



安东尼·波斯特的《Iss doch, was du willst!》播客，不仅聊科学，更探讨心理学，帮助人们找到健康、直觉、无压力的饮食方式。

#### 作者简介：



**安东尼·波斯特 (Antonie Post)** (1982 年-)，博士，拥有营养学学位及膳食咨询认证资质，主攻直觉营养法。她近期创建体重中性化营养咨询和治疗诊所。2020 年起，她主持反节食主题播客，听众超 2.5 万。

\*\*\*\*\*

中文书名：《基因开关：激活优良基因，预防治愈疾病，实现健康长寿；表观遗传学秘作》

英文书名：The Gene Trick: Switching On Good Genes, Preventing And Healing Illnesses, Living Long And Healthily; The Secret Book Of Epigenetics

德文书名：Der Gen-Trick

作者：Ulrich Strunz

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Jackie

页数：224 页

出版时间：2025 年 5 月

审读资料：电子稿

类型：保健



#### 内容简介：

**拨动基因开关——健康长寿的革命性方法**  
**基因不是命运，我们可以主动调控它们，从而掌控自己的人生。**

罹患癌症、糖尿病或抑郁症的可能性，寿命长短，外向或内敛的性格，这些是否都由基因注定？表观遗传学研究虽处早期阶段，却已取得革命性发现：基因并非命运，人们能在一定程度上控制基因的运作，做自己生命的主人。

表观遗传学先驱、畅销书作者乌尔里希·施特伦茨博士揭示如何开启基因开关。通过合理饮食、规律运动、充足睡眠与减压，特定基因可被激活或关闭。通过调整针对性的生活方式，我们能轻松调动自愈力，最大限度发挥基因潜能。本书提供了启发性事实、实用建议以及丰富的自测工具，帮助读者激活正确基因，实现健康长寿！

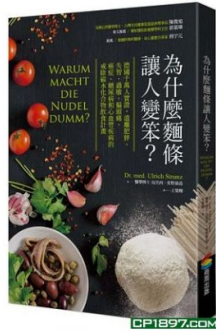


## 為什麼麵條讓人變笨？

【出版作品】



輕鬆跑出健康：專注的意念+正確的跑步觀，找回20歲的健康巔峰



更新图书信息或封面

作者: 烏里西·史特倫茲 / Ulrich Strunz  
出版社: 商周出版  
原名: Warum macht die Nudel dumm?  
译者: 王榮輝  
出版年: 2016-4-9  
页数: 328  
定价: NT\$350  
装帧: 平装  
ISBN: 9789869295611

### 作者前作

### 作者简介:



乌尔里希·施特伦茨 (Ulrich Strunz)，医学博士、分子医学专家、执业内科医生、肠胃科医师。其医学与新闻活动聚焦预防医学。他的讲座、研讨会及电视节目启发数万人迈向健康新生活。

\*\*\*\*\*

中文书名:《看不见的多动症: 女性多动症患者的真实情绪与生活管理》

英文书名: **INVISIBLE ADHD: Proven Mood and Life Management for Women with ADHD**

作者: Shanna Pearson

出版社: Flatiron Books/St. Martin's Publishing Group

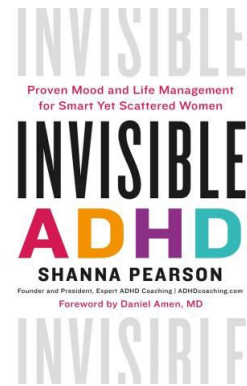
代理公司: ANA/Jackie

出版时间: 2025年9月

审读资料: 电子稿

类型: 女性励志

版权已授: 埃及、巴西



### 内容简介:

尽管在发病率上并没有明显的性别差异，但男孩/男性确诊为多动症的几率却是女孩/女性的三倍；此外，不同于多发于男性的“冲动/多动型多动症”，女性更容易患上“注意力不集中型多动症”。出于以上两种原因，外界往往看不见多动症女性的挣扎，但实际上，她们的内心和外表展现出来的状态截然不同。

她们缺乏多巴胺的大脑总是在寻求刺激，因此，从职场到家庭再到人际关系，闹剧和混乱似乎始终如影随形。这些内在症状的外在表现包括：优柔寡断、情感脆弱、习惯性迟到，以及对抗行为等，它们为无数富有创造力、聪明勤奋的女性贴上了“戏精”、“古怪”或者纯粹不



可靠的标签。结果，许多人发现自己为生活所困，无法实现他人轻而易举就能达到的个人和职业目标。

皮尔森在二十多岁时确诊多动症，自那以后，她一直致力于帮助他人发挥多动症患者的优势，应对生活中的挑战。在《看不见的多动症》一书中，这位从业二十年的康复训练师基于自己在十多万次一对一辅导中积累的深刻经验，以及自己半生驾驭严重多动症的经历，传授了应对这种疾病所需的实用知识，以及行之有效的方法。

在书中，皮尔森介绍了自己为帮助客户在爱情、生活和事业上取得成功而开发的专门策略和练习，这些工具将帮助所有与多动症作斗争的女性更好地与他人沟通，加强个人与职业联系，学会充分信任自己，以实现自己真正的人生目标。

## 目录：

### 第一部分：你的大脑没有问题，只是与众不同！

第一章：患多动症的大脑

第二章：大三角：你本人和身边人必须知道的多动症注意事项

第三章：你真的有多动症吗？自测诊断

第四章：多动症服药与管理：药物教不会的技巧

第五章：女性多动症患者的独特挑战

### 第二部分：无意识刺激

第六章：我不是戏精

第七章：情绪过山车

第八章：永远在观望

第九章：做最坏打算

第十章：对一切多虑

第十一章：始终在对抗

### 第三部分：如何驾驭多动症、实现自身目标

第十二章：做情绪的主人（即使你不想）

第十三章：简化决策过程

第十四章：真相是友好的

第十五章：树立丰富目标

第十六章：顶住压力，把事情做完

第十七章：消除无序与混乱

第十八章：管理时间就是管理生命

第十九章：战胜拖延，完成任务

第二十章：按部就班，循序渐进

第二十一章：优化记忆

第二十二章：有效沟通，得到理解

### 第四部分：不止多动症管理

第二十三章：与自己沟通

第二十四章：厘清自身目的



第二十五章：相信自己

第二十六章：你能做出改变

结语：继续加油（没错，你就是不可限量）

作者简介：



莎娜·皮尔森（Shanna Pearson）是多动症治疗项目 Expert ADHD Coaching 的创始人、项目设计者、康复训练师和训练总监，该项目致力于为成年人提供一对一、基于行动的 ADHD 教练，是该分类下全球最大的 ADHD 康复训练项目。如需了解更多内容，可登录项目官网 [ADHDcoaching.com](http://ADHDcoaching.com) 以及作者个人网站 [ShannaPearson.com](http://ShannaPearson.com) 进行查询。

\*\*\*\*\*

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/Jessica

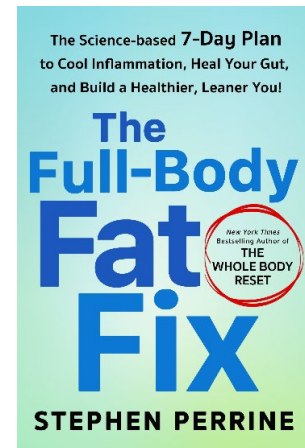
页数：272 页

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



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: 《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/Jackie**

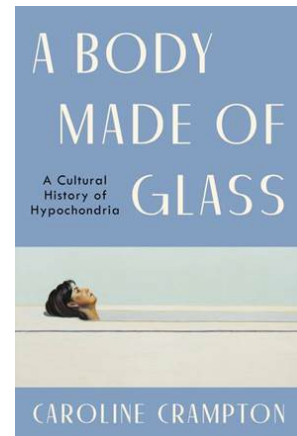
页数: **304 页**

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。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/ Jackie

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内的不同时间波动？为什么在大自然中会感到被疗愈？

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：《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

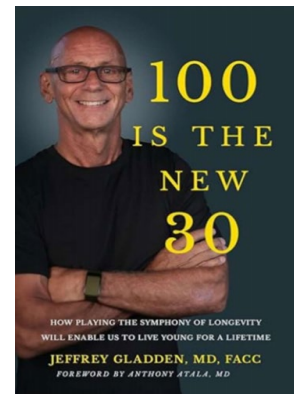
审读资料：电子稿

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。

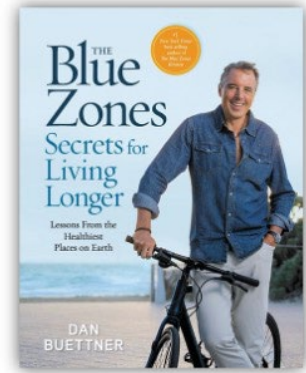
#### 作者简介：

**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。有人会称之为奇迹，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：《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/Jessica  
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/Jessica

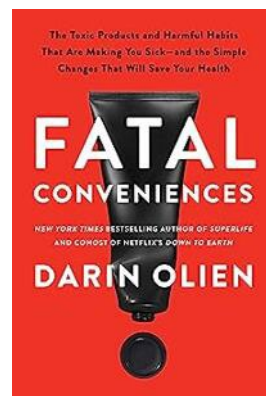
页数：304 页

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:《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/Jackie

页数: 400 页

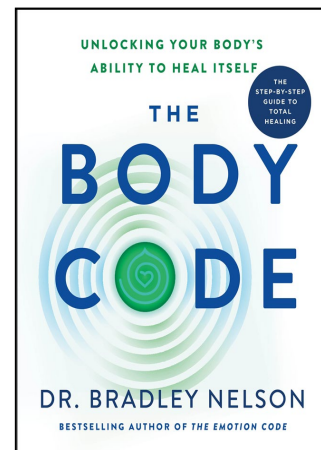
出版时间: 2023 年 2 月

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：《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/Jackie

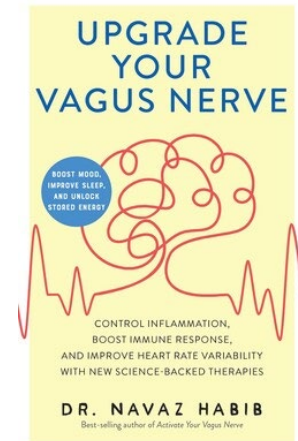
页数：208 页

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。

### 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。他与优异的专家、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：《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/Jackie

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 (Nicole 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：《完全康复：揭开痛苦沮丧之谜》

英文书名：TOTAL RECOVERY: Solving the Mystery of Chronic Pain and Depression

作者：Gary Kaplan

出版社：Rodale

代理公司：InkWell/ANA/Jessica

页数：272 页

出版时间：2014 年

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



#### 内容简介：

美国每年大约有一亿人遭受着慢性疼痛的折磨，其原因直到最近才被发现。乔治城大学临床副教授盖里·卡普兰博士在《完全康复》一书中讲述了他寻找这一神秘医学之谜的过程。

这本书讲述了一个个令人心痛的故事。卡普兰博士不仅记录了这些慢性疼痛患者身上发生的事情，还找到了其潜在的原因。患者在心理上、生理上忍受着各种剧烈的、频繁的疼痛，而且得不到医疗团体的理解与救助。随着神经生理学上的新突破，卡普兰博士找到了慢性疼痛的病因，也改变了我们对抑郁症、偏头疼、关节炎、神经病、背部疼痛、创伤后精神紧张性精神障碍、焦虑症等各种疾病的看法。

《完全康复》是卡普兰博士与《时代周刊》畅销书作家唐娜·比奇合作的一本精彩而感人的书，也是医学思想上的一次革新。

#### 作者简介：

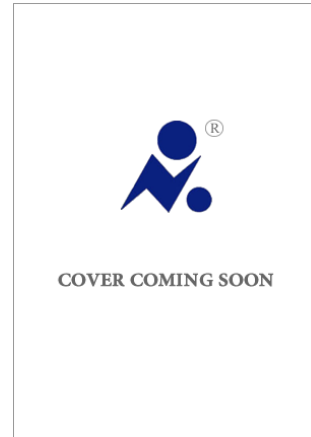


**盖里·卡普兰 (Gary Kaplan)** 是卡普兰综合医学中心的创建者和医学总监。他是综合医学领域的先锋人物。全美仅有十九人通过了家庭医学和疼痛医学的职业认证，卡普兰博士是其中之一。他也通过了医疗针灸的职业认证，是美国针灸医学协会的会员。《华盛顿人杂志》(Washingtonian Magazine) 将其列入到了“华盛顿特区最好的医生”名单里。



\*\*\*\*\*

中文书名:《移植希望》  
英文书名: ENGINEERING HOPE  
作者: Joshua Mezrich  
出版社: MIT Press  
代理公司: UTA/ANA/Jessica  
页数: 278 页  
出版时间: 2025 年 10 月  
代理地区: 中国大陆、台湾  
审读资料: 电子稿  
类型: 科普



### 内容简介:

天才器官移植外科医生、《当死亡化作生命》(已译成 8 种语言, 豆瓣评分 8.6) 的作者梅兹里希探索了人类痴迷于延长寿命的历史和未来, 并揭示了人类在追求长寿过程中取得的最令人惊叹的成就。

本书结合了恰到好处的敏锐性与科学的清晰性, 让我们沉浸在异种器官移植(将动物器官和组织用于人体)这一非凡的领域。在这一领域, 几乎取之不尽的动物器官延长人类的寿命。异种器官移植是对文化、宗教和医学的探索, 它不仅展示了这一每天都能创造奇迹的工作, 还呈现了在这个几乎无法想象的领域中了不起的医生、捐赠者和病人。

梅兹里希揭示了异种移植手术的奇妙过程和未来。在这个新领域, 衰老是需要治疗和治愈的疾病, 而不是不可避免的疾病。这部关于改善和延长人类生命的创新性作品揭示了人类延年益寿的精神力量, 以及当我们越来越接近死亡时所产生的伦理问题。

目前, 异种器官移植在中国医学界也是一个大热的话题以及发展方向。Nature 今年三月就发布了一篇关于人体猪肾移植成功的案例。据统计, 每年都有数以千计的患者因为找不到合适的器官捐赠而失去生命。在这一背景下, 跨物种器官移植技术的突破, 能为缓解这一危机提供新的希望和可能性。

### 作者简介:



**约书亚·梅兹里希 (Joshua D. Mezrich)** 医学博士是《当死亡化作生命》(*When Death Becomes Life*) 一书的作者, 该书已被翻译成 8 种语言。梅兹里希毕业于康奈尔大学医学院, 现任威斯康星大学医学与公共卫生学院多器官移植外科教授。作为一名外科医生, 他擅长肝脏、肾脏和胰腺等实体器官移植。



\*\*\*\*\*

中文书名:《更年期的力量:如何利用更年期重塑自我》  
英文书名: The Power of Menopause How to make Use Of Menopause  
To Reinvent Ourselves  
德文书名: Die Kraft der Wechseljahre  
作者: Suzann Kirschner-Brouns  
出版社: Penguin Random House Verlagsgruppe  
代理公司: ANA/ Jackie  
页数: 288 页  
出版时间: 2024 年 10 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:

有意识、健康、充满活力地度过更年期——这一生命阶段对身体、灵魂和人际关系的可能性

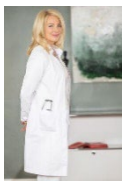
身体症状只是更年期的一个方面。与更年期相关的心理影响则鲜为人知，研究也少得多。大多数女性在更年期的五到十年里都会经历一次心理转变。当女性性激素的下降不仅伴随着生育能力的丧失，还伴随着“典型”女性自我形象的丧失时，我（还）是一个什么样的女人？如何才能预防性地消除不安全感和羞耻感？女性如何才能在更年期中获得个人成长，并在更年期后变得更加强大和坚韧？

作者告诉大家如何培养全新的心态，将身体和情感的变化视为重新开始或重新发现自己的契机。读者将以一种敏感、易懂的方式，了解自己可以为心理健康和身心健康做些什么，从而健康、充满活力、自信、美丽地度过人生的这一充满挑战的阶段。

#### 本书卖点:

- 以最新研究为基础，以实践为导向的指南--提供大量实用技巧和练习
- 为喜欢 Sheila de Liz, Anne Fleck, Yael Adler, 和 Peter Attia 的读者而作

#### 作者简介:



苏珊·基什纳-布朗斯 (Suzann Kirschner-Brouns) 是一名医生、医学记者，也是一位知名的健康话题作家。她在 YouTube 上开设的女性健康频道点击量超过 300 万次，接触到越来越多的女性，尤其是更年期话题。2023 年，她与桑德拉·艾佛特 (Sandra Eifert) 合作出版了《心脏诊所》(Heart Clinic) 一书，获得了媒体的极大好评。



\*\*\*\*\*

中文书名：《什么能真正滋养我们：通过用心饮食实现健康、幸福与内心和谐》

英文书名：What Truly Nourishes Us: Achieving health, well-being, and inner harmony through mindful eating

德文书名：Was uns wirklich nährt

作者：Gregor Hasler

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Jackie

页数：272 页

出版时间：2024 年 10 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：

### 整体营养医学的最新研究成果 真正有营养的食物

食物不仅仅是卡路里的来源。它为人提供能量，带来美味和愉悦，有助于预防和治疗疾病，是一种共同的体验，有时甚至是一种仪式。然而，随着快餐和方便产品的兴起，我们的食物变得单一，营养成分越来越少，导致了关节炎、肥胖症和过敏症等与饮食有关的疾病。

精神科医生兼营养专家格雷戈尔·哈斯勒（Gregor Hasler）利用当前的研究成果和来自精神传统的见解，向我们解释了如何根据当前的研究成果和来自精神传统的见解，重振我们的饮食，恢复其治疗特性。好消息是，只需采取一些措施，身体就能恢复到健康状态。例如，注意饮食可以减缓血糖上升的速度。间歇性禁食不仅能调节体重，还能提高注意力。格雷戈尔·哈斯勒激励我们明智地选择食物，以健康的方式进食。

本书卖点：

- 集意识心理学、营养科学、饮食社会学和排毒研究于一身

作者简介：

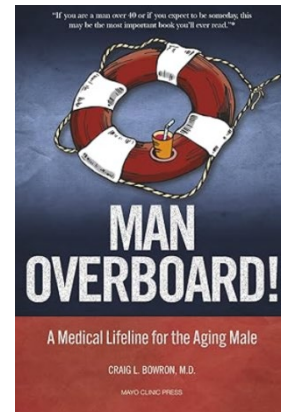


格雷戈尔·哈斯勒（Gregor Hasler）是瑞士弗里堡大学精神病学和心理治疗学教授，也是弗里堡心理健康网络精神病研究部的主任医师和负责人。多年来，他一直从事体重问题、饮食失调、压力和抑郁方面的研究和临床工作。他是一位广受欢迎的演讲者和媒体专家。他的许多著作包括 *Resilience: The 'We' Factor* 和畅销书 *The Intestines–Brain Connection*。



\*\*\*\*\*

中文书名:《有人落水了!: 老年男性医疗救助指南》  
英文书名: **Man Overboard!: A Medical Lifeline for the Aging Male**  
作者: **Dr. Craig Bowron MD FACP**  
出版社: **Mayo Clinic Press**  
代理公司: **Marco Rodino Agency/ANA/Jessica Wu**  
页数: **300 页**  
出版时间: **2022 年 10 月**  
代理地区: **中国大陆、台湾**  
审读资料: **电子稿**  
类型: **保健**



**#22 in Male Impotence**  
**#22 in Prostate Disease (Books)**

#### 内容简介:

《有人落水了!: 老年男性医疗救助指南》是一本幽默而权威的手册,旨在帮助每位男性理解自己的健康,过上更好的生活。面对健康问题,很多男性常常感到无所适从,尽管我们并不愚蠢,但往往对健康缺乏兴趣。受到睾酮的影响,我们自我安慰“我很好,因此会继续很好,这很好。”而当我们终于鼓起勇气去看医生时,发现即便是好医生也常常忽略我们对医学术语的理解能力。

了解健康并不一定是枯燥乏味的,这本从头到脚的指南提供了实用的建议,让您能够关注健康并采取行动。书中的章节如“对可可麦片情有独钟”、“男性更年期”、“性锻炼”和“动起来或失去它”,将教您如何:

- 正确饮食,有效锻炼,管理体重
- 识别心脏病风险,减轻压力,处理背痛
- 避免男性常见的三种癌症,了解自己的睾酮水平
- 应对卧室挑战,处理脱发,以及优雅地面对衰老

这本书适合所有男性,无论其种族、体重指数、发型、鞋码或运动偏好。男性们可以将其视为下次体检的终极检查清单。准备好饮料和一件薄薄的纸外套,让我们开始吧!

#### 作者简介:

**克雷格·博温 (Craig Bowron)** 是一名医学博士、执业医师和认证内科医生。他在明尼苏达大学医学院与一年级医学生合作,并在明尼阿波利斯的阿博特诺斯特医院的内科住院医师培训项目中培训住院医师。他曾在双城地区的广播电台附属机构露面,并经常作为嘉宾和评论员出现在明尼苏达公共广播电台的《晨间报道》和《凯莉米勒新闻》。他在多场健康会议上发言,其文章曾刊登于《福布斯》、《Slate》、《华盛顿邮报》、《哈芬顿邮报》、《KevinMD.com》、《MarketWatch》、《Next Avenue》、《明尼苏达月刊》和《MinnPost》等媒体。



明尼苏达州专业记者协会授予他“头版奖”，而明尼苏达杂志和出版协会将他在《明尼苏达月刊》的专栏评为 60,000 多份发行杂志中的最佳综合兴趣专栏。作为健康护理记者协会的会员和美国内科医师学会的会员，博温博士居住在明尼阿波利斯的圣保罗。您可以访问他的网站：[CraigBowronMD.com](http://CraigBowronMD.com)。

## 全书目录：

序言：一位医学中立者对中年男性的处方

男性更年期

“完成事务的时代”引发了一个阴暗的问题：“这是睾酮不足吗？”

睾酮故事

Y 染色体的变革力量，以及性激素的复杂世界

性期望

开关式的：勃起功能障碍与阴茎力量产业的崛起

第四章 光头好看，但健康吗？

脱发是疾病还是“状态”？该怎么做——或者不该怎么做？

第五章 下背痛

你有腰痛吗？如果没有，你可能会

第六章

吸烟者的综合罪恶与宁静祷告

第七章 恶习

曾经的恶习如今成了习惯。——杜比兄弟乐队

第八章 睡眠

睡眠，睡眠，这个神奇的交易，越睡越好

第九章 营养：我们如何对可可麦片痴迷

低脂潮流让我们大口吃碳水化合物，体重比以往更重

第十章 超大国

在全国肥胖流行中，找到真实的自我

第十一章 动起来（你的身体）或失去它（你的健康）

久坐的危险，以及驱除内心懒惰魔鬼的必要性。继续运动！

第十二章 起立！

活动是好的；锻炼更好



### 第十三章 性锻炼

这一古老仪式的心血管需求是什么？会致命吗？

### 第十四章 风险生意

让我们认真对待：以恐惧为中心的健康改善方法

### 第十五章 心脏病

大象、打鼹鼠、隐喻失职，以及他汀类药物的舒缓效果

### 第十六章 心脏病预防

一盎司心血管疾病预防，等于 453.592 克的治疗（公制）

### 第十七章 癌症，大“C”

尼克松宣布对抗癌症；癌症知道自己要被灭了？

### 第十八章 肺癌

像个糟糕的房客，肺癌总是迟到、醉酒还有敌意

### 第十九章 结直肠癌

低 GI 系统，以及那个小小的息肉——但希望它不会

### 第二十章 前列腺癌

男性癌症之王；想买个 PSA 强力球彩票吗？

### 第二十一章 心理游戏

心理健康终于得到应有的关注。结果发现，人人都有挣扎：有的人更多，有的人更少

### 第二十二章 你将永远活着

而我将学习如何飞翔。关于衰老的理论

致谢

附注

### 媒体评价：

“如果你是一个超过 40 岁的男性，或者将来会成为这样的人，这本书可能是你读过的最重要的书。如果你身边有一个超过 40 岁的男性，不要等到他自己买一本。立刻给他买一本。更好的是，给他和自己各买一本，互相交流心得。这本书涵盖了从男性更年期和下背痛到睡眠建议和性锻炼的所有内容。好消息是，这本书由一位懂行的医学博士撰写。更好的消息是，这本书幽默有趣，提供了可以立即使用的实用建议。博温博士涵盖了随着年龄增长可能面临的所有问题。就像在你需要的时候，有一个私人医生在身边。我强烈推荐这本强大而独特的书，帮助你健康衰老。”

——杰德·戴蒙，博士，《男性更年期生存指南》和《优秀男人的 12 条规则》的作者



“克雷格·博温从他的专业知识中深入挖掘，提供了不仅仅是关于老年男性身体体验的百科全书式。他意识到衰老是无情和不可避免的，正如重力将胸部拉向腹部，他机智和敏锐的对话风格剖析了中年男性对衰老的无声担忧。在《有人落水了!》中，博温鼓励男性拥抱我们的身体变化，而不是忽视我们的无声忧虑。《有人落水了!》是对老年男性健康焦虑和应当关注问题的重要调查，阅读起来非常愉快。”

——爱德华·H·汤普森，圣十字学院，《男性、男性气质与衰老》的作者

\*\*\*\*\*

中文书名：《性别细胞：克服女性医疗中偏见与歧视的斗争》

英文书名：Sex Cells: The Fight to Overcome Bias and Discrimination  
in Women's Healthcare

作者：Phyllis E. Greenberger M.S.W. and Kalia Doner

出版社：Mayo Clinic Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：344 页

出版时间：2024 年 2 月

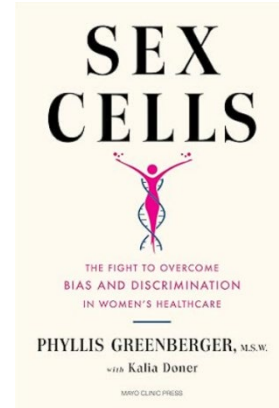
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：医学/保健

#132 in Women's Sexual Health

#828 in Health Care Delivery (Books)



### 内容简介：

《性别细胞》是一份清晰的报告，揭示了科学与医疗界在认识到女性并非微版男性方面的持续斗争。

生物性别对健康的影响似乎是一个简单的概念，但实际情况却远非如此。菲莉斯·格林伯格的口号是：女性需要在与男性的关系中获得公平对待。她们是平等的，但并不相同。

让个别研究人员和从业者，以及研究机构、药物和设备制造商接受这一点，挑战重重。这一旅程远未结束，即朝着平等待遇以及理解预防、诊断和治疗中的性别差异。这本书讲述了这一旅程——为什么进行特定于女性的研究至关重要。

《性别细胞》让读者了解性别特定医学问题在研究实验室和医生办公室的实际表现，以及女性为此付出的代价，并特别关注对少数群体的影响。

全书由菲莉斯·格林伯格讲述，她在过去 25 年间一直致力于推动变革，她也是政府、非政府组织、学术界、医学研究和公共卫生倡导中的盟友。书中众多专家提供了第一手的视角，讲述了如何将女性细胞、实验动物和人类纳入医学研究，以便女性能获得适合多种病症的有效治疗。



## 作者简介:

**菲莉斯·E·格林伯格 (Phyllis E. Greenberger)** 是社会工作硕士,也是非营利组织 HealthyWomen 的科学与健康政策高级副总裁。她曾担任女性健康研究学会 (SWHR) 的主席兼首席执行官长达 26 年,该组织被广泛认定为女性健康研究领域的思想领袖。2016 年,菲莉斯获得美国卫生与公共服务部妇女健康办公室的开创者奖。她还因在抗击女性心脏病方面的贡献而获得《女性日》杂志 2006 年的红裙奖,并于 2010 年被评选为“改变世界的 50 位女性”之一。她还获得国家女性健康协会的研究卓越奖、《女性健康与性别医学杂志》的成就奖、《家庭》杂志的女性健康冠军、华盛顿特区三一学院的华盛顿杰出女性奖,以及临床研究论坛的公共倡导奖。2013 年,她被评选为国家专业女性协会的年度女性。

**卡莉亚·多纳 (Kalia Doner)** 是撰写并合著了多达 28 本书,涉及广泛主题。她也是玛丽·泰勒·穆尔的《再次成长:生活、爱情与糖尿病》的研究编辑,这是一部纽约时报畅销书。卡莉亚还是 Healthguru.com 的执行编辑,曾担任《REMEDY》和《Diabetes Focus》杂志的主编,并与人合伙经营定制出版公司 D&M Ink, Inc., 专注于向寻求专家健康与生活方式建议的消费者提供跨平台沟通项目。D&M Ink 还与梅赫梅特·奥兹医生和迈克·罗伊岑医生合作,制作他们的每日《金特征联合报》专栏,并刊发于 150 份报纸上。

## 全书目录:

### 第一部分 领导、跟随或走开

- 第 1 章 神秘的历史:历史上的女性医疗歧视
- 第 2 章 女性健康研究学会推动问题的解决
- 第 3 章 每个细胞都有性别:医学研究所与女性健康研究学会携手引领
- 第 4 章 革命的演变:从科学顾问会议到性别差异研究组织的成立
- 附录 1980 年至 1999 年的亮点

### 第二部分 女性的身体,女性的声音

- 第 5 章 大局:性别、性别角色与健康的社会决定因素为何重要
- 第 6 章 关键所在:性别被忽视时,女性心脏健康会发生什么
- 第 7 章 神经学的杂烩:脑部、疼痛、偏头痛、肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症和成瘾中的性别差异
- 第 8 章 抑郁与焦虑:影响女性心理健康的生理和社会决定因素
- 附录 寻找缓解
- 第 9 章 女性的独特性:纤维瘤、子宫内膜异位症、怀孕与更年期后
- 第 10 章 嘿,我们在这里:以女性为主的疾病
- 第 11 章 巨大的医疗设备差异:从网片问题到心脏危害与不协调的关节置换
- 附录 2000 年至 2022 年的亮点
- 第 12 章 更光明的明天

结语 希望这不是终点

致谢

注释



### 媒体评价：

“公平的女性健康、健康研究和医疗服务是每个人的责任！这本优雅的著作向读者展示了挑战与机遇。”

——南娜特·K·温格医学博士，埃默里大学医学院名誉教授

“倡导研究和资源，以帮助患者做出知情健康决策，是菲莉斯数十年来一直在做的事情。这本书以可接近的方式精美地呈现研究数据，帮助患者了解我们所知和未来研究的必要性，以追求健康公平。菲莉斯的书是患者、倡导者、研究人员和临床医生的必读之作。”

——萨布拉·L·克莱因博士，约翰·霍普金斯大学布隆伯格公共卫生学院和医学院分子微生物学与免疫学及医学教授

“菲莉斯不仅教育我们关于性别差异的知识，还揭示了我们仍然不知道的内容。她为我们提供了推进研究的路线图，并向公众传递了理解性别差异的重要信息。”

——约翰·怀特医学博士，公共卫生硕士，WebMD 首席医学官

\*\*\*\*\*

中文书名：《我们为何酗酒：社会、科学以及解决方案》

英文书名：Why We Drink Too Much: Society, Science, Solution

作者：Charles Knowles

出版社：Macmillan

代理公司：PFD /ANAJessica

页数：约 208 页

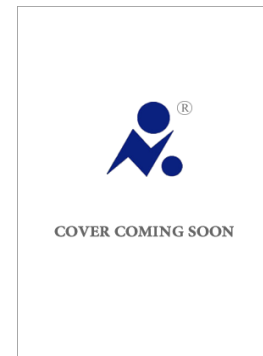
出版时间：2025 年 1 月

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：美国、日本、乌克兰



### 内容简介：

写给每一个正在重新审视自己与酒精的关系的人。

查尔斯·诺尔斯博士（Dr. Charles Knowles）是受人尊敬的克利夫兰诊所的执业外科医生，也是伦敦玛丽女王大学的外科教授，同时（与本书相关）还是一名戒酒者。自己的心路历程，以及接受新的各种学术挑战的坚定决心，促使他撰写了这本完全属于科普类型的书，探讨了以下关键议题：

1. 酒精问题的发展可以用科学的方式解释，为几千年来酒精为何如此流行（不仅仅在人类中）提供了佐证。

2. 这门科学解释了为什么任何人，无论其信仰、教养或物质成就如何，都可能对酒精产生依赖或上瘾。作者就是一个例子。



3. 该书驳斥了酗酒问题与意志力薄弱或缺乏道德操守有关系的观点。书中大部分内容以第一人称写成，包括作者心路历程的简短摘录。这是有意为之。如果负责为国家提供医疗保健的人都不能坦白自己的问题，其他人还有什么希望呢？

4. 最后，这本科学著作提供了一个蓝图，从逻辑上解释了目前大多数戒酒方法的结构和原因，研究了其有效性，并指出了可能需要改变的地方。

#### 作者简介：



**查尔斯·诺尔斯博士 (Dr. Charles Knowles)** 是受人尊敬的克利夫兰诊所的执业外科医生，也是伦敦玛丽女王大学的外科教授。他发表过 300 多篇经同行评审的科学论文，还出版过几本学术著作。最近，他作为专家参与了一些较新的清醒社区团体和项目，其中包括为面向蓝光服务 (Blue Light services)，如 NHS、警察、救护车、消防等的 2024 年英国版“酒精实验” (The Alcohol Experiment) 撰写《酒精与健康》 (*Alcohol and Health*) 和《我们神奇的身体和大脑》 (*Our Amazing Body and Brain*) 两篇文章。

\*\*\*\*\*

中文书名：《漫步疗法》

英文书名：The Walking Cure

作者：Annabel Abbs (Annabel Streets)

出版社：Bloomsbury

代理公司：Rachel Mills/ANA/Jessica

出版时间：2025 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：352 页

审读资料：电子稿

类型：保健

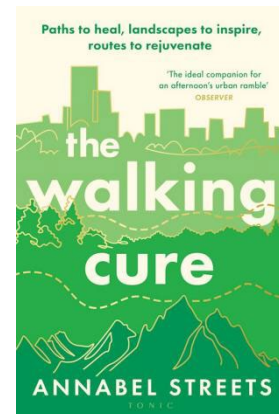
版权已授：法国、韩国

**Best Sellers Rank:**

**1 in Fitness through Aerobics**

**1 in Walking (Books)**

**1 in Ecotourism**



#### 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。为什么在水边走行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)**，也用 Annabel Streets 的名字写作，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。

### 目录：

作者说明	10
引言	12
第 1 章 森林与林地	30
第 2 章 海岸	44
第 3 章 林荫小径与乡村道路	58
第 4 章 起伏山丘	72



第 5 章	墓园	84
第 6 章	花草与草地	98
第 7 章	城市漫步	112
第 8 章	平原	124
第 9 章	悬崖之巅	138
第 10 章	湖泊	150
第 11 章	幽灵之地	164
第 12 章	疗愈景观	178
第 13 章	运河纤道	192
第 14 章	生态过渡带	206
第 15 章	城市公园与花园	220
第 16 章	边陲之地	232
第 17 章	长途路线与朝圣小径	246
第 18 章	群山	262
第 19 章	河流	276
第 20 章	夜曲	288
尾声		304
附录：症状与益处		306
致谢		306
作者小传		310
注释		314
索引		344

获取更多“保健”类书讯，请登录网站：

[http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=73](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](http://www.nurnberg.com.cn)

#### 热点分类

- 大众社科：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=68](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](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](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](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1115)
- 经 管：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=66](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](http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1154)  
职场励志: [http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1153](http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1153)  
心灵励志: [http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=67](http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=67)  
科 普: [http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=72](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](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1149)  
保 健: [http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=73](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](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](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](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](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](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](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](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](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
3. “安德鲁童书快讯”——发布 3-14 岁童书书讯
4. “安德鲁绘本世界”——发布儿童绘本书讯
5. 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](http://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”

### 第五，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://www.douban.com)

### 第六，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)

### 第七，B 站“安德鲁读书”: <https://www.bilibili.com>

### 第八，抖音号: “安德鲁读书”

### 第九，小红书号: “安德鲁读书”

### 第十，欢迎随时交流选题需求，为您定制所需图书信息。

# 感谢阅读!