**新 书 推 荐**

**中文书名：《压力：已测试 - 压力的突破性科学，对健康的影响以及我们能做些什么》**

# 英文书名：STRESS: TESTED - The Groundbreaking Science of Stress, What This Means For Our Health and What We Can Do About It

**作 者：Peter Walker and Richard MacKenzie**

**出 版 社：待定**

**代理公司：Rachel Mills/ANA/Lauren**

**页 数：约280页**

**出版时间：2024年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲和样章**

**类 型：大众心理**

**内容简介：**

对压力荷尔蒙及其对人类身体影响的突破性科学研究，喜欢《超加工人群》（*Ultra Processed People*）、 《我们为什么睡觉》（*Why We Sleep*）和《葡萄糖革命》*（The Glucose Revolution）*的读者一定会爱上这本书!

慢性压力对人体有害这一点应该无人不晓，只是很少有人理解其中原因以及如何改变现状。 《压力：已测试》由顶尖研究人员和知名记者合作著成，是一项开创性成果，解释了慢性压力荷尔蒙如何导致身体处理糖分的能力下降，以致罹患2型糖尿病风险增加，同时伴随出现体重增加、疲劳等连锁反应和炎症。这本书深入研究了部分非凡的新发现，例如子宫内和幼儿时期的皮质醇对依恋风格的影响，以及压力激素如何影响男性和女性的生育能力。

书中充满了关于科学的探讨——比如低碳水化合物饮食和HIIT锻炼如何造成皮质醇激增，继而导致胰岛素抵抗和血糖飙升，这大概与流行的观点正好相反。此外，书中不乏一些引人入胜的现实生活故事——比如一个男人在妻子离开后患上了2型糖尿病，分析发现除了离婚带来的压力和悲伤之外，生活方式没有任何改变。书中还提出疑问，弱势社区中2型糖尿病发病率较高是否完全是由于缺乏健康食品和锻炼造成的，亦或是贫困本身的压力才是主要因素？

麦肯齐（Mackenzie）和沃克（Walker）敏锐指出，如果身体无法调节压力荷尔蒙，并不代表个人失责，而是由于身体的确无法调节，是生理问题，通常超出人自身的控制范围。然而，如果能确切了解压力是如何发挥作用的，就可以采取相应措施来减轻其对健康造成的影响，有些措施可能会让人大吃一惊。

**作者简介：**

**理查德·麦肯齐 (Richard Mackenzie) 博士**是伦敦罗汉普顿大学 (Roehampton University) 胰岛素抵抗和人体新陈代谢的研究员，在哈雷街 (Harley Street) 诊所负责代谢紊乱研究。他发表了40多篇期刊文章，主要涉及胰岛素抵抗和糖尿病。他同时还是一家开发血糖监测设备公司的顾问，还曾参加BBC/Horizon等电视节目中。

**彼得·沃克 (Peter Walker)**是《卫报》的政治版面副编辑，也是著名的评论员，经常播报积极生活、健康以及政治相关事件。他的上一本书《奇迹药丸：为什么久坐的世界会出错》（T*he Miracle Pill: Why A Sedentary World is Getting it All Wrong*）（Simon & Schuster，2021 年）探讨了常规体育活动如何从现代世界中很大程度上消失，以及带来的许多后果。作为记者，他非常适合为报纸和其他媒体撰写文章，还拥有出色的公关和媒体人脉网，以及强大的社交媒体影响力（55,000 名Twitter 粉丝）。他在议会工作，与议员、部长和高级官员保持定期联系。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

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

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

