**新 书 推 荐**

**中文书名：《内在时钟: 与昼夜节律同步生活》**

**英文书名：THE INNER CLOCK: Living in Sync with Our Circadian Rhythms**

**作 者：Lynne Peeples**

**出 版 社：Riverhead**

**代理公司：WME/ANA/Conor**

**页 数：368页**

**出版时间：2024年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：科普**

**内容简介：**

**我们糟糕的生物钟、饱受威胁的健康，以及可能使我们所有人重启健康的科学革命**

你的身体里有许多微妙的计时器，它们与太阳和环境中的微妙信号同步。而就在此时此刻，一曲由众多小节组成的交响乐正在你身体中奏响：你的肝脏与肺里，你的胃里与皮肤间。而指挥这一曲交响乐的时间掌控大师就在你的大脑里。但不幸的是，现代社会生活的侵扰彻底地打乱了我们的生物钟。人造光源的打搅、空气污染、飞机晚点、人为设定的时区、深夜进食——它们不光扰乱我们的睡眠，降低工作效率，还增加了罹患恶性疾病的风险，癌症、肥胖、心脏病、消化系统疾病、抑郁症、痴呆、生殖能力下降等多种症状都会出现在这份名单上。

利用在生物学与科学技术上的优势，一次旨在找回这些失去的节奏与创造深远影响的“生物钟保卫战”就此打响。这次任务紧急万分，倒计时的钟声正在敲响。讲述了这些领域的新兴科学与成就：为什么说早上散步以及在日落以后避免进食能够让你的生物钟和谐同步？最近研究发现的一种眼镜里的视觉细胞与我们日常生活中常见的照明系统有什么联系？育婴室、儿童医院、高中、政府部门，甚至是国际空间站与棒球大联盟更衣室里的照明系统与这种视觉细胞的工作机制相关吗？为什么有些医生会选择一天中的某些固定时间来进行诊疗、手术，或者是打疫苗？是什么原因促使管理者要浪费白天的时间，让学校推迟上学时间？以及我们该如何利用生物钟帮助改善气候变化、处理环境危机、减少杀虫剂的使用，减轻全球饥饿的状况？

琳恩·皮普尔斯（Lynne Peeples）将上述这些与更多的问题打包在一起，全面地在本书中展示给读者。她从19世纪英国的窗户税到2020年NBA在佛罗里达的“泡泡”比赛，通过这些历史典故与现实生活中的例子，以及与科学家、学生、宇航员、运动员、政治家与病人的深度访谈，将最新的科学研究与观点及时地传递到读者手中，破解是什么让我们的内部时钟滴答作响，以及我们如何才能重置它们，让它们变得更好。

**《内在时钟》**讲述昼夜节律的突破性科学，帮助你睡得更好、感觉更快乐，并改善你的整体健康状况

Introduction ix

Part I

CLOCKS

1. Losing Time 3

2. What Makes You Tick? 25

3. Power Hours 47

4. Rhythm and Blues 71

Part II

BROKEN

5. Dark Days 103

6. Bright Nights 125

7. Clock Scramblers 153

8. Mismatched Hours 177

Part III

RESET

9. Goodbye, Alarm Clock 203

10. Let There Be Light, and Dark 231

11. Hacking Rhythms 257

12. Circadian Medicine 281

13. Extended Hours 303

Acknowledgments 321

Notes 325

Index 341

**作者简介：**

**琳恩·皮普尔斯（Lynne Peeples）**是一位科学记者，曾经为《赫芬顿邮报》（*The Huffington Post*）工作。她如今定居在西雅图。她的作品公开发表在《大西洋月刊》《卫报》《大众科学》《科学美国人》《自然》等知名出版物上。

成为记者之前，她曾经在哈佛大学以生物统计学家的身份深度跟踪过数个诊所案件以及环境健康研究案例。

**媒体评价：**

“我彻夜无眠地读完了这本书！琳恩·皮普尔斯，你破坏了我的昼夜节律，但我享受着阅读的每一分钟。”

—— [玛丽·罗切(Mary Roach)](https://www.douban.com/personage/35595698/)

“《内在时钟》探索了关于昼夜节律失调原因的新奇科学，以及如何让昼夜节律回归正轨，从而过上更快乐、更健康的生活。”

——詹姆斯·内斯特，著有《呼吸》

“这是一次关于昼夜节律科学的奇妙之旅，揭示了我们身体的小小计时器如何影响着生活的方方面面。这本书引人入胜，富有洞察力，而且恰逢所需。”

——丹尼尔·H·平克，著有《当》

“《内在时钟》描绘了一幅错综复杂的图画，展现了我们的生理进化过程是如何与周围世界的节奏和谐共处的。”

——詹姆斯·汉布林，著有《清洁》和《如果我们的身体会说话》

“这是一部关于光明与黑暗、我们奇特的生物学以及我们醒着和睡着时强大而无形的生活节奏的迷人探索。”

——[黛博拉·布卢姆(Deborah Blum)](https://book.douban.com/subject/35179843/)，普利策奖得主，著有《试毒小队》

“在阅读这本聪明、清晰的书之前，你可能不会意识到，你的身体时钟已经走时。幸运的是，现在重置还为时不晚。这是一本介绍人类生物学中一个引人入胜且未被充分重视的方面的重要指南。”

——丹·费金，著有普利策奖获奖作品《我们的河》

“事实证明，昼夜节律的真正科学要丰富得多、细致一本高超而有趣的指南，我现在才开始意识到这个话题的重要性。”

——艾利克斯·哈钦森（Alex Hutchinson）

**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

