**新 书 推 荐**

**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：Kösel**

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

**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。

**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

