**新 书 推 荐**

**中文书名：****《青春公式：试想一个可以选择衰老的世界》**

**英文书名：*The Youth Formula: Imagine a World Where Aging Is Optional***

**作 者：Naveen Jain**

**出 版 社：Ethos Collective**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：260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：**

深呼吸，想象一下生活在一个衰老和疾病真的可以选择避免的世界里。假设衰老不仅仅是坏运气的结果，而是我们每天做出的选择所决定的。假如，随着每一年的流逝，你的身体保持在巅峰状态，或者更好的是，继续改善？想象一下：你在九十岁甚至更高年龄时，依然拥有三十岁时的活力和智慧。

这一切不再仅仅是一个美好的想法。多亏了一位企业家的开创性努力，衰老和疾病的挑战正在迅速变成现实。这位企业家以攻克“登月计划”——那些看似不可能实现的目标而闻名。2017年，纳维恩·贾因（Naveen Jain）将目光投向了人类面临的最艰巨挑战：衰老和疾病的流行。

根据最新的慢性病统计数据，74%的人会因可避免的疾病而早于应有的时间去世。全球肥胖率已经增加了三倍，人们越来越年轻就患上了疾病。好消息是，凭借技术突破，我们能够扭转这些趋势，并迈向一个更加光明的未来。

贾因曾经想，为什么在这个物质丰富、越来越多的人追求长寿和最佳健康的时代，大多数人却在实现相反的结果？他的顶级科学家团队正在将“衰老和疾病可选”这一口号变为现实。

在《青春公式》一书中，你将发现：

* 为什么你的DNA并不是决定你命运或长寿的关键因素
* 如何利用精准健康工具来保持更长久的健康
* 如何避免疾病，提升能量，保持终身健康

这是一本必读书籍，适合任何渴望在信息误导泛滥、使人对健康和福祉感到困惑的时代中掌控自己健康的人。

避免衰老和疾病，开始过上更长久、更健康的生活——从今天开始！

**作者简介：**

**纳维恩·贾因（Naveen Jain）**是一位企业家，致力于通过创新解决全球最大的挑战。他是多个成功公司的创始人，包括私人登月飞行器公司Moon Express、数字健康公司Viome、人工智能公司Bluedot、科技公司TalentWise等。

**媒体评价：**

“随着我们揭示微生物组在慢性疾病和衰老中的重要作用，Viome的方法脱颖而出。通过分析人类和微生物基因组的基因表达，Viome不仅能识别各种疾病的根本原因，还基于这些洞察开创了个性化营养策略。”

 ——乔治·丘奇（George Church），哈佛医学院遗传学教授，哈佛大学与麻省理工学院健康科学与技术教授

“Viome是那些利用前沿微生物组分析和解读工具实施个性化干预或预防措施的公司之一，旨在根据分析结果量身定制营养建议。”

——阿莱西奥·法萨诺（Alessio Fasano），麻省总医院黏膜免疫学与生物学研究中心教授兼主任

“通过公司的持续研究、发展和创新，Viome正将我们一步步带向一个更健康的世界。”

 ——维诺德·科斯拉（Vinod Khosla），科斯拉风险投资公司创始人兼CEO

**全书目录：**

引言

如何阅读本书

**第一章：如果衰老是可选的呢？**

重新想象健康

五大误区

误区 #1：你的DNA决定了你的命运

误区 #2：有我们每个人都应该吃的普遍健康食物

误区 #3：苗条的人总是健康的

误区 #4：衰老是身体必然的衰退过程，你无法改变它

误区 #5：疾病或衰老是必然的

那么，什么是可能的呢？

思维模式的转变

关键洞察

**第二章：为什么是这个，为什么是现在，为什么是我？**

为什么是这个？

为什么是现在？

为什么是我？

你的基因不是你的命运

了解RNA

思维模式的转变

关键洞察

**第三章：数字化人体**

健康的前瞻性方法：持续监测与维护

你的身体是一个宇宙

未曾讲述的创造故事：对现实的一种另类幽默解读

被遗忘的器官

我，微生物与我

健康跨度是躲避球的游戏

肠道失衡

是什么导致了肠道失衡？

人类抗生素过度使用

剖腹产

家畜中的抗生素

农业中的杀虫剂

加工食品

微生物灭绝

错误的病菌恐惧症

和谐的微生物，强健的你

思维模式的转变

关键洞察

**第四章：在精准医学时代进行创新**

任务 #1：追求更优的个性化健康指标

构建最先进的生物平台

生物智能

人类智能

人工智能

任务 #2：开发使人们能够掌控自己健康的解决方案

在精准健康领域开创新局

食物即药

平衡肠道，强健你

全身健康——超越肠道

任务 #3：找到一种方法，让人们即使在我们食物的营养质量依然成问题、现代生活方式给身体带来压力的情况下，也能保持健康

在预防健康措施方面处于领先地位

个性化补充品

恢复口腔平衡

任务 #4：重大疾病的早期检测

早期疾病检测的挑战

未来发现的前沿

健康是个人的，且是复杂的

思维模式的转变

关键洞察

**第五章：身体最了解自己**

生活方式重于基因

长寿的层级

1. 营养

2. 压力管理

3. 运动

4. 睡眠

5. 目标

衡量，行动，再衡量

青春公式

长寿的路线图

营养2.0

保持韧性

保持运动

睡眠成功

有意图地生活

那你妈妈呢，纳维恩？

思维模式的转变

关键洞察

**第六章：你的选择是什么？**

相信它，选择它

预期来自人们和机构的抵制

机会差距

如何利用机会差距

应用机会差距来改善健康的实用指南

有目标地生活

如何选择你的目标

每一刻都充满目标

一具身体，一次生命

思维模式的转变

关键洞察

后记

参考文献

致谢

作者简介

**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

