**新 书 推 荐**

**中文书名：《肾脏健康手册：管理血压、控制压力、预防肾衰竭等肾脏疾病的综合指南》**

**英文书名：THE HEALTHY KIDNEY HANDBOOK: A Comprehensive Guide to Manage Hypertension, Control Stress, and Prevent Renal Failure, Kidney Disease, and More**

**作 者：C. Nicole Swiner**

**出 版 社：Ulysses Press**

**代理公司：Biagi/ANA/Conor**

**页 数：144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：**

通过这本实用指南改善肾功能并管理肾脏疾病，书中充满了通过补水、生活方式改变、均衡营养等多种方式维护肾脏健康的技巧和策略。

全球有数百万人患有肾脏疾病，而这一数字还在持续上升。长期以来，作为医学博士和作家，妮可·斯温纳博士致力于为患者个人提供维持肾脏健康和处理慢性肾病所需的信息，向肾脏疾病宣战。

阅读《肾脏健康手册》，您将了解到一系列应对措施，好在肾脏真正受损之前就开始保护自己，包括：

·了解肾脏的解剖结构及其功能机制；

·学习基础的营养知识，改善饮食；

·根据自身情况，制定可行的专项锻炼，定期执行；

·意识到减肥药物和糖尿病如何影响肾脏健康；

还有更多

无论目前是否患有肾脏疾病，还是希望开启更健康的生活方式，本书都将通过科学研究、建议、策略等内容，指导您改善肾脏健康。

前言

简介

词汇表

第一部分：肾脏健康的基本原理

第1章：什么可以保持肾脏健康？

第2章：营养与肾脏健康

第3章：肾脏疾病的基础知识

第4章：药物毒性

第5章：肿胀

第2部分：影响肾脏的健康状况

第6章：糖尿病或“糖”

第7章：高血压

第8章：肾小球疾病

第9章：自身免疫性疾病和肾脏

第10章：肾上腺问题.

第11章：尿路感染

第12章：COVID-19与肾

第13章：HIV 与肾脏疾病

第14章：肾囊肿和多囊肾病

第15章：肾癌

第三部分：特殊情况

第16章：肾脏移植

第17章：怀孕和肾脏

问答部分

结论

资源

参考文献

致谢

关于作者

**作者简介：**

** C·妮可·斯温纳博士（Dr. C. Nicole Swiner），**一位家庭医生、七度畅销书作家、演讲者、妻子和母亲，北卡罗来纳州十大最佳医生之一。她也亲切地获称为“女超人情结”专家，并就此主题撰写了两本畅销书，这些书籍已发展成为“#nosuperwoman”（不做女超人）生活方式品牌。她还拥有并运营着为作家和企业家服务的斯温纳出版公司（Swiner Publishing Company），以及提供静脉补水和自我护理咨询的“宁静补水与健康中心”（Serenity Hydration and Wellness）。

**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

