**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《何必忍受慢性疼痛》**

**英文书名：IT DOESN'T HAVE TO HURT**

**作 者：Sanjay Gupta**

**出 版 社：S&S**

**代理公司：ANA/Jessica**

**出版时间：2025年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：约437页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

全球每五个人中就有一个会遭受慢性疼痛，您是否是那5200万在日常生活中饱受慢性疼痛折磨的人之一？

美国畅销书作家、神经外科医生桑杰·古普塔（Sanjay Gupta）将提供您实用建议和最新的科学疼痛缓解技术，减少和消除慢性疼痛，让您的日常生活焕然一新。

减少甚至消除疼痛的重要性不言而喻。古普塔指出，疼痛承载着大量的身体、社会和情感负担，这也是治疗难度大、常被忽视的部分原因。疼痛的表现形式多种多样。但患者和从业者普遍存在一个误区，认为大多数疼痛问题都可以通过药物或手术来解决。实际上，我们在选择应对方式上拥有巨大的自主权。大脑不仅“制造”疼痛，还能减轻甚至消除它。 现在关于睡眠、饮食和营养、基于正念的疼痛管理（MBPM）、肌筋膜治疗以及其他手法治疗，以及瑜伽、专业心理治疗，甚至社会“处方”的好处证据比以往任何时候都丰富。这促使越来越多的医生开始关注这些解决方案。

古普塔全面介绍了传统和补充疗法，包括所谓的“活动锻炼镇痛治疗”技术、泡沫滚动、针灸、扳机点注射以及手术前的“术前康复”。他还指导我们如何辨别各种非处方药、贴片和止痛产品，以及电视广告中的药物或医生开具的处方药。他还分享了全国顶尖疼痛科学家和专家的见解，以及那些亲身经历并战胜疼痛的人的故事。

古普塔凭借其疼痛指南，逐一筛选万物，引导我们迈向一个更加智能、舒适的生活。

**书籍目录：**

引言

第一部分 疼痛的新科学

第一章：开始疼了

第二章：告诉我你的疼痛

第三章：大脑：疼痛制造者

第四章：连线：什么触发了慢性疼痛的开关？

第五章：我的疼痛，我的自我：敌对接管

第六章：从希望到治愈：乐观的理由

第二部分 掌控疼痛智慧生活

第七章：重置

第八章：疼痛缓解：你的工具箱里有什么？

第九章：脑外科医生，疼痛外科医生

第十章：心理和行为医学的强大配对

第十一章：注意你的大脑

第十二章：与你的身体交朋友

第十三章：多运动

第十四章：睡得好

第十五章：吃得好

第十六章：培养联系

第十七章：品味时刻，记忆

致谢

注释

索引

**作者简介：**



**桑杰·古普塔（Sanjay Gupta）**博士是美国有线电视新闻网的首席医学记者，艾美奖获得者，也是广受好评的播客《追逐生命》（CHASING LIFE）的主持人，该播客的原名为《冠状病毒：事实与虚构》（CORONAVIRUS: FACT VS. FICTION），是美国关于保持健康和安全的专家建议的资源。古普塔博士是《纽约时报》（*New York Times*）畅销书《追逐生命》（CHASING LIFE）、《欺骗死亡》（CHEATING DEATH）、《星期一早晨》（MONDAY MORNINGS）和《保持敏锐》（KEEP SHARP）的作者。他住在亚特兰大，是埃默里大学医学院神经外科的副教授。

**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

