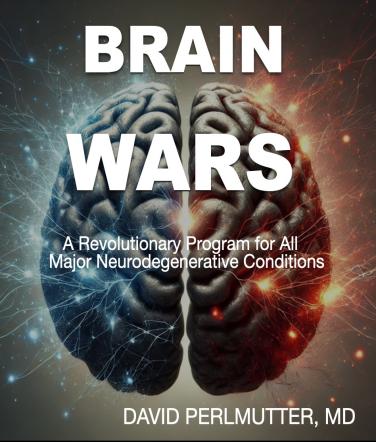
**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《脑战》**

**英文书名：BRAIN WARS**

**作 者：David Perlmutter**

**出 版 社：Penguin /Avery**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：待定**

**出版时间：2026年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲和样章（约25年11月有全稿）**

**类 型：保健**

**内容简介：**

你知道吗？此刻，一场关乎大脑的战争正在你体内激烈上演。善与恶的交锋，将决定你能否拥有健全大脑，畅享美好生活，还是陷入大脑退化的困境。

神经退行性疾病如阿尔茨海默氏症、帕金森氏症等，正以惊人之势威胁全球公共卫生。全球超5500万人受痴呆症困扰，预计到2050年将增至1.52亿 。这些疾病不仅尚无治愈之法，还带来沉重的经济与情感负担。

传统治疗往往仅针对症状，忽略了疾病根源。而《脑战》将为你揭示全新视角：小胶质细胞，这种大脑中的常驻免疫细胞，才是众多神经退行性疾病及精神问题的核心角色。

小胶质细胞有M1和M2两种表型。M1促炎、具破坏性，会加速脑细胞死亡；M2则抗炎、利于修复，能促进大脑再生。它们之间的平衡，取决于我们身体的代谢状态。

书中介绍了诸多前沿疗法，如致酮性饮食、高压氧疗法、伽马振荡疗法等，这些干预措施能通过调节代谢，将小胶质细胞拉回保护型的M2状态，从根源上改善大脑健康。

《脑战》不仅是一本医学书籍，更是一次认知革命。它挑战了“随心所欲生活，坐等疾病治疗”的传统观念，强调日常选择对大脑健康的深远影响。阅读《脑战》，你将获得重新定义大脑健康期望的工具，描绘属于自己的健康蓝图，成为大脑命运的主宰者。

**暂定书籍目录：**

引言

第一部分

第1章：细胞之间的战争

第2章：善与恶的双生子？新陈代谢的选择

第3章：线粒体——新陈代谢中的关键角色

第4章：你的基因并非一成不变

第5章：阿尔茨海默病——不仅仅是β淀粉样蛋白

第6章：大脑的奥美匹克？

第7章：只需说不

第二部分

第8章：炎症

第9章：肠道大脑连接

第10章：你大脑中的微塑料

第11章：感染

第12章：创伤

第13章：毒素

第14章：PM 2.5，对大脑健康的强大威胁

第15章：久坐不动

第16章：睡眠

第17章：酒精——并非如此多

第三部分——赢得战争

第18章：你控制自己大脑的命运

第19章：运动

第20章：睡眠——滋养你的小胶质细胞

第21章：饮食

第22章：补充剂

第23章：药物

第24章：实验室研究

第25章：空气净化

第26章：处理微塑料

第27章：技术

第28章：未来

**作者简介：**

**戴维•珀尔马特（David Perlmutter）**博士是认证神经科医生，著有六本纽约时报畅销书。他担任董事局成员，并是美国营养学院院士。

珀尔马特博士毕业于迈阿密大学医学院，获得医学博士学位，并荣获伦纳德·G·罗恩特里研究奖。他是《阿尔茨海默病杂志》的编委，并在《神经病学档案》、《神经外科》和《应用营养杂志》等知名科学期刊上发表了多篇论文。同时，他也是世界银行、IMF、哥伦比亚大学、斯克里普斯研究所、纽约大学和哈佛大学等知名机构举办的研讨会的常客讲师，并在迈阿密大学米勒医学院担任副教授。

他的著作已被翻译成32种语言，其中《谷物大脑》一书荣登《纽约时报》畅销书榜首，内容揭示了小麦、碳水化合物和糖的惊人真相，印刷量超过100万册。其他畅销书还包括《大脑制造者》、《谷物大脑食谱》、《谷物大脑全面生活计划》以及与Austin Perlmutter，M.D.合著的《大脑清洗》。他还担任了《肠道菌群与大脑》一书的编辑，该书由该领域顶尖专家撰写，CRC Press于2019年12月出版。他最新出版的《降酸》一书聚焦于尿酸在代谢疾病中的关键作用。

珀尔马特博士荣获多项荣誉，包括：林纳斯·鲍林奖，表彰其在神经疾病治疗领域的创新贡献；美国营养食品协会年度临床医生奖、美国营养学院年度人道主义奖，以及最近整合医疗研讨会的2019年全球领导力奖。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](mailto: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

