**新 书 推 荐**



**中文书名：《增龄免疫:大开眼界的终身健康科学》**

**英文书名：IMMUNE TO AGE: The game-changing science of lifetime health**

**作 者：Jenna Macciochi**

**出 版 社：John Murray ONE**

**代理公司：PFD/ANA/Jessica**

**出版时间：25年7月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：约280页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**版权已授：丹麦、日本**

**内容简介：**

**用免疫学新知打造更长寿，更健康的生活**

长期以来，人们一直误解免疫系统仅仅是人体抵御疾病的第一道防线，现在大家应该或多或少了解到，免疫系统是极其复杂的网络，驱动着从优化代谢功能到调节大脑健康的一切。免疫系统是人类寿命唯一最大的仲裁者，决定着健康寿命时长。

这本书将涵盖受孕、冬季等生命各阶段保证免疫系统健康应该了解和注意的事。詹娜·玛乔奇（Jenna Macciochi）博士将尖端科学专业知识与美丽的故事结合在一起，探索免疫系统的复杂性，为所有人提供清晰可行的建议。

推动关于时间、衰老和健康的思考范式转变。无论是关注肠道健康还是大脑健康，想要了解炎症还是荷尔蒙变化，这本书将是绝佳的预防保健框架，为读者提供最前沿的知识和工具来重新控制自己的身体，让每一年都健康度过。

**作者简介：**

**詹娜·玛乔奇（Jenna Macciochi）**博士是免疫学专家，专门研究营养、运动和生活方式如何在健康和疾病中与免疫系统相互作用。她拥有伦敦帝国理工学院的博士学位，是苏塞克斯大学的高级讲师、表演呼吸教练，以及Ancient and Brave的创新主管。她以将科学专业知识与实用指导和可行的生活方式改变相结合而闻名。詹娜著有两本书籍：《免疫:保持健康的科学——照顾免疫系统的权威指南》（*Immunity: The Science of Staying Well—The Definitive Guide to Caring for Your Immune System*）和《强大免疫力蓝图:个性化饮食和生活方式以促进健康》（*Your Blueprint for Strong Immunity: Personalise your diet and lifestyle for better health*）。

**书籍目录：**

引言

植根于时间：四季生活

根源：免疫系统——衰老的隐藏英雄

什么是衰老，我们能逆转它吗？

揭开你免疫系统的层层面纱

第一季：落叶——冬季岁月

炎症性衰老：被围攻的风景

衰老的细胞指纹

免疫记忆：祝福与诅咒

心灵的守护者

第二季：转折点——秋季岁月

肠道的季节：中年时期的微生物群

真正的中年危机是什么？

落叶与上升的挑战

变革的时刻

第三季：盛开——夏季岁月

建设和盛开：双刃剑

夏季岁月中自身免疫的静默危机

青春的静默悖论

肥沃的土壤：生育的盟友还是对手？

第四季：新芽——春季岁月

免疫的黎明：塑造最初的1000天

构建免疫健康的微生物基础

看不见的流行病：微生物与过敏

对衰老免疫：被遗忘的基础

按季节审视生活

致谢

注释和来源

索引

**媒体评价：**

"珍娜·马基奥基博士（Dr. Jenna Macciochi）是免疫学领域备受信赖的专家，《免疫抗衰》堪称全年龄段健康管理宝典。作为母亲和营养师，我很欣喜看到这样一本既实用又深刻的指南——从我的幼子到七十多岁的父母都能受益。本书精彩诠释了免疫系统随年龄变化的规律，并为生命每个阶段提供可操作的养护方案。其季节性健康框架让复杂科学变得通俗易懂且充满启发性。"

——尼古拉·拉德兰-雷恩（Nichola Ludlam-Raine，《如何远离超加工食品》作者）

"想要提升免疫健康、乐享人生每个阶段者的必读之作。"

——鲁皮·奥吉拉博士（Dr. Rupy Aujla）

"珍娜（Jenna）拥有将复杂科学转化为易懂实用建议的非凡能力，这使她成为免疫健康领域最出色的科学传播者。书中既包含前沿发现，又提供易于落地的改善方案，能为健康带来质的飞跃。"

——费代丽卡·阿马蒂博士（Dr. Federica Amati）

"这部杰作深刻揭示了免疫力随生命演变的复杂性。感谢珍娜（Jenna）带来如此专业又易懂的著作。"

——瑞安农·兰伯特（Rhiannon Lambert，英国顶尖营养学家、Rhitrition诊所创始人）

"顺应季节律动、与自我深层连接本是人类健康基石，却常被现代人忽视。本书通过科学实证和实用建议，指引我们与免疫系统协同合作，守护未来数十年的健康。"

——梅丽莎·赫姆斯利（Melissa Hemsley，《真正的健康》作者）

**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

