**新 书 推 荐**

**中文书名：****《长寿之道：悠享健康幸福人生的终极指南》**

**英文书名：*Longevity: The definitive guide to a long, healthy and happy life***

**作 者：Susannah Marriott**

**出 版 社：Octopus**

**代理公司：MRA/ANA/Jessica**

**页 数：272页**

**出版时间：2025年7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：**

良好的衰老意味着我们能够更有韧性地面对生活中的种种挑战——变故、失去、逆境——从而以一种保持生活意义与满足感的方式来应对，同时保持足够的动力去复原、尝试新事物。那么，是什么让我们更有韧性？那是一种积极的生活方式：合理饮食、充足睡眠、对生活的满足感与自尊、积极的脑部刺激、令人满足的人际互动以及精神层面的滋养。

长寿、健康与幸福的生活是人类的共同渴望，然而社会对衰老却始终怀有深刻的恐惧。《长寿之道》这本书以全面、整体的视角，深入剖析身体的老化机制——以及我们每个人能如何更好地老去。

通过本书，你将学到：

* 老化过程的运作方式——以及你能做些什么来提升生活质量；
* 历史、生物学、东方哲学与西方科学如何共同教导我们维持最佳健康状态；
* 拥有生活意义、人与人之间的联系、爱与好奇心等，在长寿与幸福生活中所扮演的重要角色。

**作者简介：**

**苏珊娜·马里奥特（Susannah Marriott）**是一位专注于健康与正念生活的作家。她的灵感来源包括瑜伽修习、三位女儿，以及康沃尔家乡附近的乡野与海岸。她已出版24本著作，被翻译成17种语言，包括《自然青春》、《每日智慧》、《全然冥想》和《信仰之珠》。作为编辑，她曾与B.K.S.艾扬格（B.K.S. Iyengar）、斯瓦米·萨拉达南达（Swami Saradananda）、黛博拉·布尔（Deborah Bull）和佩内洛普·利奇（Penelope Leach）合作。

她的文章常见于多家报刊与杂志，包括《卫报》、《泰晤士报》、《每日电讯报》、《玛丽·克莱尔》、《Zest》、《Shape》、《Top Santé》、《Healthy》以及《She》。她也曾在BBC第四广播电台与马克·塔利（Mark Tully）合作播出《所理解的事》（Something Understood），并在大学以及她自己的公司“专业写作学院”（www.profwritingacademy.com）教授写作课程。

现年五十多岁的苏珊娜依然活力充沛，源于她的瑜伽练习、海泳、有机蔬菜园，还有对爵士乐、舞蹈和裙子的无限热爱。

**全书目录：**

**引言：经验、视角与韧性**

我们所处的年龄状态

我们是如何衰老的

人生各阶段

延长寿命：现实与幻想

永生的追求

**第一部分 长寿身体：活跃、灵活、平衡**

延年益寿的运动

预防老化的身体活动

保护身体姿势

从脚开始

提升身体平衡感

回归核心

维持体温平衡

内在支持

横向延展

无痛背部

休息与放松

面部肌肉的紧致与放松

**第二部分 长寿饮食：植物、多样、缓慢**

随着年龄增长我们需要更多的营养

延寿食物

随着年龄增长我们需要更少的营养

促进健康消化

间歇性禁食

维持食欲

是否需要补充营养？

草本支持

滋补性药草

慢食之道

**第三部分 长寿心智：放松、觉知、敏锐**

压力与衰老

冥想与长寿

缓慢而深长的呼吸

思维的挑战……

提问的力量

感官觉知

**第四部分 长寿精神：能量、信仰、连接**

什么是“能量”？

不朽之甘露

信仰的力量

长寿型社群

人生旅程

推荐阅读

索引

致谢

**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

