**新 书 推 荐**

**中文书名：《​​吃出抗炎力：植物饮食如何恢复肠道健康、终结炎症​》**

**英文书名：****PLANT POWERED PLUS: Activate the Power of Your Gut to Tame Inflammation and Reclaim Your Health**

**作 者：Will Bulsiewicz**

**出 版 社：Penguin USA, Avery**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：416页**

**出版时间：2026年1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：**

**《纽约时报》畅销书**[**《膳食纤维》**](https://book.douban.com/subject/35849711/)**作者重磅推出升级方案——通过修复肠道对抗炎症，增强免疫系统**

患者慕名而来，首先就要寻找威尔·布勒维茨医学博士（Will Bulsiewicz, MD, MSCI），因为他是胃肠病学专家。但越来越多患者不仅饱受便秘或肠易激综合征之苦，还遭遇过敏、抑郁、甲状腺问题等疾病。他们未曾意识到，肠道既是健康的门户，也是疾病的通道​​。肠道问题常与慢性疾病相伴而生。在本书中，布勒维茨博士提出通过植物导向型饮食组合改善肠道失衡引发的炎症的强效对策。

本书以解决问题为导向，旨在重建具有保护性的免疫系统，使其成为人体防御屏障而非攻击者。布勒维茨博士深度剖析肠道问题与多种病症的关联，包括自身免疫性疾病、心脏代谢疾病、激素失调等。他提出的营养方案将通过修复肠道微生物组与肠道屏障，消除炎症并重塑免疫系统。本书提供定制免疫平衡饮食指南，助读者掌握肠免疫系统联结的力量，开启无限健康的人生。

​​

• ​​**畅销背书**​​：前作《膳食纤维》全平台销量突破30万册，登顶《纽约时报》畅销榜。  
• ​​**权威流行健康领袖**​​：威尔·布勒维茨医学博士是屡获殊荣的胃肠病学家，社交媒体粉丝数从《膳食纤维》出版时的5万激增至当前60万+，粉丝对他直言不讳的健康建议如饥似渴。  
• ​​**个性化方案**​​：根据读者健康问题与饮食偏好定制专属计划。  
• ​​**普适性饮食**​​：主打植物主导型食谱，同时提供非严格素食者适配方案。

• ​​**食谱资源**：收录55份实操食谱。

**作者简介：**

**威尔·布勒维茨（Will Bulsiewicz）**，医学博士（MD）、临床研究硕士（MSCI），《纽约时报》畅销书《膳食纤维》作者，委员会认证、屡获殊荣的胃肠病学专家。乔治城大学医学院博士，曾任西北纪念医院总住院医师及北卡罗来纳大学医院胃肠专科总研究员。在顶级美国胃肠病学期刊发表论文20余篇，观点见于《身材》《女性健康》《男性健康》《赫芬顿邮报》等媒体。现与家人居住于南卡罗来纳州查尔斯顿。

**目录：**

引言：透过炎症视角审视健康

第一部分 炎症基础：演化与环境如何塑造肠道-免疫轴

第一章 深层纽带：肠道-免疫关联

第二章 早期溯源：理解根本成因与人类演化历程

第三章 毒性环境：进化先驱者付出的代价

第二部分 肠道-免疫健康支柱：现代世界生存策略

第四章 可持续之道：植物驱动与无限制饮食

第五章 四大营养支柱

第六章 时机即关键：善用昼夜节律

第七章 优化艺术：战略性补充

第八章 身心疗愈：心灵滋养与联结之力

第三部分 从认知到行动，从启迪到蜕变

第九章 植物能量升级方案

尾声

附录

致谢

索引

**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

