**新 书 推 荐**

**中文书名：****《信息食谱：吃出你的数字健康》**

**英文书名：THE CONTENT DIET：Get Conscious About Your Digital Nutrition**

**作 者：Ruby Warrington**

**出 版 社：Balance/Hachette**

**代理公司：UTA/ANA/Jessica**

**页 数：待定**

**出版时间：2026年秋冬**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲（2026.01交稿）**

**类 型：自助**

**内容简介：**

露比·沃林顿在本书中将内容——我们滚动浏览、流媒体观看、观看和发布的内容——定位为个人与集体福祉的新前沿。她提出，内容消费不仅是屏幕时间问题，更是心理、情感甚至精神层面的问题。凭借二十余年职业内容创作者的经验，她撰写了这部融合文化评论与实操指南的著作，并特意设计为149个微型章节，以适应现代人的注意力跨度。

对于《如何无所事事》、《被偷走的专注力》、《与手机分手》等书的读者，《信息食谱》是一位实用而亲切的伙伴，帮助我们在不完全断联的情况下重置内容摄入，重新发现现实生活与网络世界中真正滋养心灵的事物。

露比是引领这场对话的理想人选。她拥有打造时代性概念（清醒好奇、无子女女性）的成功经验、活跃的平台（包括4.38万Instagram粉丝和120万播客下载量）及广泛的媒体影响力（《纽约时报》《早安美国》《卫报》、格伦农·多伊尔的“我们能做困难的事”）。她既带来思想领导力，又具备市场号召力。她的读者涵盖幻灭的数字用户、倦怠的创作者、以及内容不适的千禧一代和Z世代——所有明知刷屏成疾却不知如何停止的人。

**作者简介：**

**露比·沃林顿（Ruby Warrington）**是现居纽约布鲁克林的英国记者、顾问和企业家。曾任《英国星期日泰晤士报风格》杂志特辑编辑，2013年创立连接神秘学与主流意识的觉醒生活平台"The Numinous"。她以精准捕捉文化叙事议题的独特能力闻名，作品被全球无数媒体报道，既往著作包括《物质女孩，神秘世界》《无子女女性》《清醒好奇》和《清醒好奇重置》。更多信息请访问rubywarrington.com。

**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

