



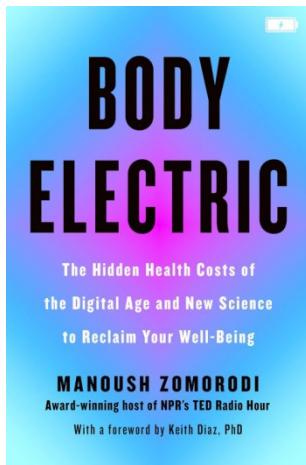
英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

ANDREW NURNBERG ASSOCIATES INTERNATIONAL Ltd.

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司

2026 春季

保健图书



欢迎下载 2026 安德鲁中文书目：

http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx

请将反馈信息发至：

黄家坤 (Jackie Huang) : JHuang@nurnberg.com.cn

吴伊裴 (Jessica Wu) : Jessica@nurnberg.com.cn

高馨涓 (Melody Gao) : Melody@nurnberg.com.cn

张博涵 (Brady Zhang) : Brady@nurnberg.com.cn

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

公司网站: [Http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn)

新浪微博: <http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站: <http://site.douban.com/110577/>

小红书号: “安德鲁读书”

微信订阅号: 安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处



扫我关注ANA微信账号
获取最新版权资讯

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 网址: www.nurnberg.com.cn



目 录

中文书名:《围绝经期革命》	9
英文书名: THE PERIMENOPAUSE REVOLUTION	9
中文书名:《健身谎言。如何利用筋膜的力量,终生保持无痛和柔软 为什么肌肉不能保护人们免受疼痛之苦?》	11
英文书名: The Fitness Lie. How to Harness the Power of Fascia and Stay Pain-Free and Supple for Life - Why Muscles Don't Protect Us From Pain.....	11
中文书名:《掌控围绝经期:从根源改善激素失衡,告别情绪与身体的起伏不定》	13
英文书名: POWER OVER PERIMENOPAUSE: The Keys to Treating the Root Causes of Your Symptoms so You Can Get Off the Roller Coaster	13
中文书名:《精神疾病:每个人都需要知道的事》	14
英文书名: MENTAL ILLNESS: What Everyone Needs to Know®.....	14
中文书名:《手术刀下的变革:现代医学的治愈之路》	16
英文书名: Making the Cut: How to Heal Modern Medicine	16
中文书名:《长寿智慧:数字时代人类健康的新理念》	17
英文书名: Longevity Intelligence: Pioneering Human Flourishing and Wellbeing in the Digital Age.....	17
中文书名:《健康黑客:重拾健康,过上长寿而充满活力的生活》	18
英文书名: HACK YOURSELF HEALTHY: Reclaim your health to boost your energy, clear your mind and live a long, vibrant life.	18
中文书名:《女性的“盆底”健康课:一生的呵护指南》	21
英文书名: Floored: A Woman's Guide to Pelvic Floor Health at Every Age and Stage.....	21
中文书名:《30天抗炎焕新:激活免疫自愈力》	23
英文书名: THE 30-DAY INFLAMMATORY RESET: A Complete Guide to Healing Your Immune System..	23
中文书名:《女性睾酮健康指南:守护健康、从容抗衰、重拾生活愉悦》	24
英文书名: STRONG ENOUGH FOR A MAN, MADE FOR A WOMAN: How Testosterone is Helping Women Reduce Health Risks, Win the War with Menopause, and Enjoy Sex Again.....	24
中文书名:《心有活力:一位心脏专家教你如何调节自我,保护强健心脏》	26
英文书名: Happy Heart: Why the Heart Is More than Just a Bodily Organ – And How We Can Strengthen It So That It Beats For Us for a Long Time	26
中文书名:《顺其自然:权威、实用的母乳喂养指南》	27
英文书名: Go With the Flow: The Definitive, No-Nonsense Guide to Breastfeeding	27
中文书名:《“食”在健康》	30
英文书名: EAT YOURSELF HEALTHY	30
中文书名:《四周十步降压法:无需处方药,四个星期降下血压》	33
英文书名: BLOOD PRESSURE DOWN: The 10-Step Plan to Lower Your Blood Pressure in 4 Weeks--Without Prescription Drugs	33
中文书名:《健康与医学领域人工智能行为准则:协调行动的重要指南》	34
英文书名: An Artificial Intelligence Code of Conduct for Health and Medicine: Essential Guidance for Aligned Action	34
中文书名:《生命之重:社会责任与慢性疾病防控》	35
英文书名: VITAL LIVES: Social Responsibility and the Battle Against Chronic Disease.....	35



中文书名:《产后头四十天日志: 新手妈妈的自我照护指南》	37
英文书名: THE FIRST FORTY DAYS JOURNAL: Self-Care for the New Mother	37
中文书名:《失智症: 预防、理解与温情照护》	38
英文书名: Dementia: Targeted Prevention, Holistic Understanding, Loving Support.....	38
中文书名:《自然长寿之道: 跟随格氏指南, 活到 100 岁》	40
英文书名: AGING NATURALLY!: Fit To 100 With The Grönemeyer Formula	40
中文书名:《女性有肠识: 被医学界遗忘的女性肠道健康指南》	42
英文书名: WOMEN HAVE GUTS: The Untold Guide to the Female Gut	42
中文书名:《吃与瘦的物理学: 减重的热力学真相》	46
英文书名: THE THERMODYNAMICS DIET.....	46
中文书名:《产后抑郁治疗指南: 认知行为疗法》	48
英文书名: Postpartum Depression Therapist Guide: A Cognitive-Behavioral Approach to Recovery	48
中文书名:《持久力: 打造代谢、肌肉与运动的健康循环》	50
英文书名: DURABLE: Take Control of Your Metabolism, Muscles, and Movement — for Life.....	50
中文书名:《全球疼痛危机: 每个人都需要知道的事》	51
英文书名: THE GLOBAL PAIN CRISIS: What Everyone Need to Know®	51
中文书名:《韧带: 致敬维系我们的纽带》	53
英文书名: LIGAMENTS: Appreciating the Bands that Bind Us	53
中文书名:《为阳光正名: 颠覆认知的晒太阳科学指南》	54
英文书名: IN DEFENSE OF SUNLIGHT: The Surprising Science of Sun Exposure.....	54
中文书名:《纤维为先: 吃出好肠胃、好身材与超能量》	55
英文书名: FIBER FIRST: The Science-Backed Secret to Weight Loss, Lasting Energy and a Healthy Gut ...	55
中文书名:《十步速效降脂法: 4 周告别高胆固醇, 修订版》	56
英文书名: CHOLESTEROL DOWN: 10 Simple Steps to Lower Your Cholesterol in 4 Weeks Without Prescription Drugs – Revised Edition.....	56
中文书名:《“屏幕时代”的身体: 数字时代如何侵蚀健康及科学自救指南》	57
英文书名: BODY ELECTRIC: The Hidden Health Costs of the Digital Age and the New Science to Reclaim Your Well-Being	57
中文书名:《漫步疗法》	59
英文书名: The Walking Cure	59
中文书名:《孕期健康全书》	61
英文书名: STRONGER THAN EVER.....	61
中文书名:《唾液密码: 口腔微生物组守护全身健康》	62
英文书名: SPIT: How the Secrets of the Oral Microbiome Could Save Your Life.....	62
中文书名:《打败肥胖症》	64
英文书名: Obesity can be defeated	64
中文书名:《操控味蕾: 我们为何如此饮食》	65
英文书名: ALL CONSUMING: Why We Eat the Way We Eat Now	65
中文书名:《新断食密码: 结肠清洗如何削弱微生物群, 咖啡如何帮助细胞更新》	66
英文书名: The New Fasting Code: How colon cleansing weakens the microbiome, and how coffee supports cell renewal.....	66
中文书名:《免疫系统再思考: 心理与社会因素如何增强健康》	69
英文书名: The Immune System Reconsidered: How Psychological And Social Factors Strengthen Health....	69
中文书名:《男性健康密码: 终身健康活力指南; 啤酒肚、肌肉流失、中年危机、早衰等男性专属课题》 .	70



英文书名: The Health Code for Men: Fit And Vigorous Your Whole Life Long; Everything On Belly Fat, Muscle Degeneration, Midlife Crisis, Libido, Etc.....	70
中文书名: 《信息食谱: 吃出你的数字健康》	73
英文书名: THE CONTENT DIET: Get Conscious About Your Digital Nutrition	73
中文书名: 《终结疼痛: 战胜慢性疼痛的简易革命性方法》	74
英文书名: Stopping Pain: A Simple, Revolutionary Way to Beat Chronic Pain	74
中文书名: 《癌症——终结恐惧: 医学研究如何构建无癌未来》	75
英文书名: Cancer – The End of Fear: What Medical Science Is Working On Today That Can Help Us To Live Cancer Free Tomorrow	75
中文书名: 《脑力全开: 打造终身健康的超级大脑》	79
英文书名: A BRAIN FOR LIFE: How to Keep Your Brain Healthy, Live Longer and Avoid Burnout.....	79
中文书名: 《腰际线: 身体脂肪的生物学》	80
英文书名: Waisted: The Biology of Body Fat.....	80
中文书名: 《新饮食之战: 体重管理与饮食失调领域为何变得如此对立? 以及我们能为此做些什么? 》	81
英文书名: The New Food Fight: How the Weight Management and Eating Disorder Fields Became So Divided and What We Can Do About It	81
中文书名: 《长寿指南针》	83
英文书名: The Longevity Compass: A Guide to a Long and Healthy Life.....	83
中文书名: 《终止妊娠: 怀孕与流产背后的新科学》	85
英文书名: PREGNANCY, INTERRUPTED: The New Science of Miscarriage	85
中文书名: 《在梦的边缘: 睡眠瘫痪症对大脑与自我的启示》	87
英文书名: On the Edge of Dreams: What Sleep Paralysis can Teach Us About our Brains and Ourselves....	87
中文书名: 《走出隐形病房: 与长新冠和慢性顽疾共生的重生指南》	88
英文书名: Invisible No More: Embracing Your Road to Recovery from Long Covid and Other Complex Chronic Illnesses	88
中文书名: 《享乐性进食: 食物愉悦如何影响大脑与行为 (第二版)》	90
英文书名: Hedonic Eating: How the Pleasure of Food Affects Our Brains and Behavior, Second Edition	90
中文书名: 《锻炼即良药: 运动如何增强健康、延缓衰老》	91
英文书名: Exercise is Medicine: How Physical Activity Boosts Health and Slows Aging	91
中文书名: 《普拉提塑形, 修订和扩充版》	93
英文书名: THE PILATES BODY REVISED AND EXPANDED EDITION.....	93
中文书名: 《人体观察报告: 一位外星人的碳基生物研究笔记》	95
英文书名: The Human Body: An Alien's Guide.....	95
中文书名: 《柔韧的智慧: 抗阻拉伸, 重塑身心之力》	97
英文书名: THE GENIUS OF FLEXIBILITY: The Smart Way to Stretch and Strengthen Your Body	97
中文书名: 《经期: 子宫轻百科》	99
英文书名: Period.: The Quick Guide to Every Uterus	99
中文书名: 《启动!: 成人 ADHD 的行动力觉醒计划》	101
英文书名: Once I Get Started: The Adult Adhd Program For Turning Your Intentions Into Actions.....	101
中文书名: 《梅奥健康指南 (第二版): 体征、症状、诊断与治疗必备百科》	103
英文书名: Mayo Clinic A to Z Health Guide, 2nd edition: What You Need to Know about Signs, Symptoms, Diagnosis and Treatment	103
中文书名: 《疯狂帝国: 医者视角下的全球精神健康革命》	107
英文书名: Empire of Madness: A Physician's Case for Reimagining Global Mental Health	107



中文书名:《无监视之境: AI 健康监测时代的关系自主性》	109
英文书名: Live Like Nobody Is Watching: Relational Autonomy in the Age of Artificial Intelligence Health Monitoring.....	109
中文书名:《肠易激的真相: IBS 根本疗法》	111
英文书名: IBS: Finding and Healing the Root Cause	111
中文书名:《激活大脑潜能》	112
英文书名: THIS IS YOUR BRAIN ON FIRE.....	112
中文书名:《全身微生物群: 如何利用身体内外的微生物获得一生健康》	114
英文书名: The Whole-Body Microbiome: How To Harness Microbes—Inside And Out—For Lifelong Health	114
中文书名:《长寿公式: 解码衰老的转折点》	115
英文书名: The Longevity Formula: A Turning Point in Decoding Aging	115
中文书名:《从明天开始逆龄计划: 延长青春健康的终极指南——关于长寿你需要知道的一切》	116
英文书名: Younger – Starting Tomorrow: How To Stay Younger And Healthier For Longer: All You Need To Know About Longevity	116
中文书名:《重置: 四周代谢重启计划, 焕活新生》	118
英文书名: The Reset: Four Weeks To Transform Your Metabolism And Feel Better Than Ever.....	118
中文书名:《增龄免疫:大开眼界的终身健康科学》	119
英文书名: IMMUNE TO AGE: The game-changing science of lifetime health	119
中文书名:《主动抗衰: 激发自愈力 • 提升生命能量 • 进入绝佳状态》	121
英文书名: Actively Rejuvenating: Activate Self-Healing, Increase Energy Levels, Feel Fantastic	121
中文书名:《藻油革命: 用源自海洋的纯素灵药抗击疾病、促进大脑发育、维护心理健康》	122
英文书名: THE ALGAE OIL REVOLUTION: Fight Disease and Promote Brain Development and Mental Health With the Vegan Elixir From the Sea.....	122
中文书名:《长寿指南: 如何延缓、阻止并逆转衰老——别因蠢事丢掉性命》	124
英文书名: Longevity Guidebook: How to Slow, Stop, and Reverse Aging — and NOT Die from Something Stupid.....	124
中文书名:《长寿之道: 悠享健康幸福人生的终极指南》	126
英文书名: Longevity: The definitive guide to a long, healthy and happy life.....	126
中文书名:《关于男性的一切》	129
英文书名: ALL ABOUT MEN.....	129
中文书名:《清脑八法: 思维焕新指南》	131
英文书名: 8 Ways to Declutter Your Brain.....	131
中文书名:《厕所决定健康》	132
英文书名: THE BIG NECESSITY	132
中文书名:《肠鸣咕噜: 一部关于消化、文化与健康的另类史》	133
英文书名: Rumbles: A Curious History of the Gut	133
中文书名:《舌头背后的故事》	136
英文书名: YOUR TONGUE: AN INSIDE STORY	136
中文书名:《重建身体信任》	137
英文书名: RECLAIMING BODY TRUST.....	137
中文书名:《自然地管理你的更年期》	139
英文书名: MANAGE YOUR MENOPAUSE NATURALLY.....	139
中文书名:《绿色之心, 与健康同行: 如何在被污染的世界中保护自己, 家人和地球的健康》	141



英文书名: Living With A Green Heart: How to Keep Your Body, Your Home, and the Planet Healthy in a Toxic World	141
中文书名: 《环境医学: 气候变化对人类健康的影响》	143
英文书名: ENVIROMEDICS: The Impact of Climate Change on Human Health	143
中文书名: 《肠道健康的 77 个小窍门: 强化和保护我们的超级器官》	145
英文书名: 77 Tips for a Healthy Intestinal Tract: Strengthening And Protecting Our Super-Organ	145
中文书名: 《休息好, 精神好! 心理与良好睡眠的关系》	146
英文书名: Well Rested and Mentally Sharp!: How the psyche and a good night' s sleep are associated.....	146
中文书名: 《伟大的神经: 迷走神经和人体自愈反射的新科学》	147
英文书名: THE GREAT NERVE: The New Science of the Vagus Nerve and the Body' s Healing Reflexes	147
中文书名: 《老年人力量训练圣经》	149
英文书名: The Strength Training Bible For Seniors: The Ultimate Fitness Guide for the Rest of Your Life.	149
中文书名: 《她菌时代: 解密阴道微生物组, 重塑女性健康》	151
英文书名: The Vagina Revolution: How Understanding Your Vaginal Microbiome Can Change Your Life .	151
中文书名: 《全面霉菌排毒手册: 从身体到居家的全面清除计划》	154
英文书名: The Complete Mold Detox: The Definitive Guide to Healing Your Body from Mold Illness and Mycotoxins.....	154
中文书名: 《告诉我你怎样吃》	155
英文书名: Tell Me How You Eat.....	155
中文书名: 《12 周, 带你重获健康之力》	156
英文书名: RECLAIM POWER OF YOUR HEALTH IN 12 WEEKS	156
中文书名: 《梅奥诊所睡眠指南: 摆脱失眠、睡眠呼吸暂停及其他睡眠障碍》	158
英文书名: Mayo Clinic Guide To Better Sleep: Find Relief from Insomnia, Sleep Apnea and Other Sleep Disorders.....	158
中文书名: 《破解你的激素周期: 通过周期同步法实现能量、效率与幸福最大化的节奏指南》	161
英文书名: HACKING YOUR HORMONE CYCLE: A Workbook for Finding Your Rhythm to Maximize Your Energy, Productivity, and Happiness.....	161
中文书名: 《食物就是药物: 治愈身体, 滋养心灵, 改造食物体系》	162
英文书名: Food Is Medicine: Healing Our Bodies, Nourishing Our Minds, and Revamping Our Food System	162
中文书名: 《自闭症成年人的生活指南》	164
英文书名: AUTISM FOR ADULTS: An Approachable Guide to Living Excellently on the Spectrum	164
中文书名: 《运动, 休息, 然后恢复: 平衡身心的实用指南》	166
英文书名: MOVE, REST, RECOVER: Your Practical Guide to Balancing Mind and Body	166
中文书名: 《创伤与身体: 从内而愈的营养疗愈指南》	168
英文书名: This Is Your Body on Trauma: Healing from Within--Nourishing Your Body and Mind on the Path to Trauma Recovery.....	168
中文书名: 《重新构想医疗保健: 人工智能、创新和医疗保健的未来》	170
英文书名: REIMAGINING HEALTHCARE: AI, Innovation and the Future of Healthcare	170
中文书名: 《防治痴呆症: 加速突破的研究重点与未来方向》	171
英文书名: Preventing and Treating Dementia: Research Priorities to Accelerate Progress	171
中文书名: 《防止老年痴呆症: 健康生活指导——简单的预防和及时的治疗》	172
英文书名: The Formula to Stop Alzheimer's: Instructions for a healthy life - Simple prevention and timely healing.....	172



中文书名:《医嘱: 更长寿、更美好生活的简短指南》	173
英文书名: Doctor' S Orders: A Short Guide To A Longer, Better Life	173
中文书名:《衰老还是阿尔茨海默氏症? 医生关于记忆力减退、认知能力下降和痴呆症的个人指南》	175
英文书名: Aging or Alzheimer's? A Doctor's Personal Guide to Memory Loss, Cognitive Decline, and Dementia.....	175
中文书名:《护理中的尊严: 医学的人性面》	177
英文书名: DIGNITY IN CARE: The Human Side of Medicine	177
中文书名:《直觉饮食, 健康美好: 适用于高血压、胰岛素抵抗、2型糖尿病、多囊卵巢综合征、过敏等病症的直觉营养法》	178
英文书名: Eat Intuitively, Become Healthier, Live Better: Inzuitive Nutrition For High-Blood Pressure, Insulin Resistance, Diabetes Type 2, Pcos, Allergies, And More	178
中文书名:《基因开关: 激活优良基因, 预防治愈疾病, 实现健康长寿; 表观遗传学秘作》	180
英文书名: The Gene Trick: Switching On Good Genes, Preventing And Healing Illnesses, Living Long And Healthily; The Secret Book Of Epigenetics.....	180
中文书名:《看不见的多动症: 女性多动症患者的真实情绪与生活管理》	181
英文书名: INVISIBLE ADHD: Proven Mood and Life Management for Women with ADHD.....	181
中文书名:《全身脂肪修复: 7天科学计划对抗炎症, 治愈肠道, 收获一个更健康, 更苗条的你》	183
英文书名: THE FULL BODY FAT FIX: The Science-Based 7-Day Plan to Cool Inflammation, Heal Your Gut, and Build a Healthier, Leaner You.....	183
中文书名:《玻璃之身: 疑病症的文化史》	184
英文书名: A BODY MADE OF GLASS: A Cultural History of Hypochondria.....	184
中文书名:《大脑宇宙: 学会优化你的六个大脑以延年益寿》	186
英文书名: THE BRAINVERSE: Learn to Optimise Your Six Brains for Longevity.....	186
中文书名:《100岁是新的30岁:演奏长寿交响曲将使我们一生年轻》	187
英文书名: 100 is the New 30: How Playing the Symphony of Longevity will Enable us to Live Young for a Lifetime.....	187
中文书名:《蓝色地带之长寿秘诀: 向地球最健康地区学习》	188
英文书名: The Blue Zones Secrets for Living Longer: Lessons From the Healthiest Places on Earth	188
中文书名:《致命便利: 致病的产品和习惯, 以及重拾健康的简单方法》	189
英文书名: Fatal Conveniences: The Toxic Products and Harmful Habits That Are Making You Sick—and the Simple Changes That Will Save Your Health.....	189
中文书名:《身体密码: 解锁身体自愈能力》	191
英文书名: THE BODY CODE: Unlocking Your Body’ s Ability to Heal Itself	191
中文书名:《改善迷走神经: 用新的科学疗法控制炎症, 增强免疫反应, 改善心率变异性》	192
英文书名: Upgrade Your Vagus Nerve: Control Inflammation, Boost Immune Response, And Improve Heart Rate Variability With New Science-Backed Therapies	192
中文书名:《摆脱“压力肚”: 为什么压力让人发胖? 》	193
英文书名: Get Rid of the Stress Belly: why stress makes us fat and what we can do about it.....	193
中文书名:《完全康复: 揭开痛苦沮丧之谜》	194
英文书名: TOTAL RECOVERY: Solving the Mystery of Chronic Pain and Depression	194
中文书名:《加强疫苗: 麻疹的紧迫教训与儿童健康的不确定未来》	195
英文书名: Booster Shots: The Urgent Lessons of Measles and the Uncertain Future of Children's Health... 195	195
中文书名:《脑力健身: 40种锻炼方法促进大脑健康》	197
英文书名: Brain Gym: 40 Workouts to Boost Your Brain Health.....	197



中文书名:《移植希望》	199
英文书名: ENGINEERING HOPE.....	199
中文书名:《关节炎之谎: 为什么大多数人白受折磨? (新版)》	200
英文书名: The Osteoarthritis Lie - New Edition: Why Most People Suffer For Nothing	200
中文书名:《越吃越天才》	202
英文书名: Genius Foods: Become Smarter, Happier, and More Productive While Protecting Your Brain for Life	202
中文书名:《长寿之道: 关于睡眠、饮食、锻炼、心态、药物治疗和避免因愚蠢的事情而死亡的实用手册》	204
英文书名: Longevity: Your Practical Playbook on Sleep, Diet, Exercise, Mindset, Medications, and Not Dying from Something Stupid.....	204
中文书名:《长寿行动》	206
英文书名: Operation Longer Lifespan	206
中文书名:《自然补充剂与营养指南: 全生命阶段适用》	207
英文书名: The Natural Supplement and Nutrition Guide: For every stage of life	207
中文书名:《更年期的力量: 如何利用更年期重塑自我》	208
英文书名: The Power of Menopause How to make Use Of Menopause To Reinvent Ourselves.....	208
中文书名:《身体手册: 你的健康视觉指南》	209
英文书名: THE REAL BODY MANUAL: Your Visual Guide to Health & Wellness.....	209
中文书名:《青春公式: 试想一个可以选择衰老的世界》	211
英文书名: The Youth Formula: Imagine a World Where Aging Is Optional	211
中文书名:《什么能真正滋养我们: 通过用心饮食实现健康、幸福与内心和谐》	215
英文书名: What Truly Nourishes Us: Achieving health, well-being, and inner harmony through mindful eating	215
中文书名:《88 个对抗抑郁和职业倦怠的小窍门: 认识身体原因, 加强和保护精神》	216
英文书名: 88 Tips against Depression and Burnout: Recognising Physical Causes, Strengthening And Protecting The Spirit.....	216
中文书名:《推进女性慢性病的研究》	217
英文书名: Advancing Research on Chronic Conditions in Women	217
中文书名:《与渐冻人一起生活》	218
英文书名: Living with ALS.....	218
中文书名:《有人落水了!: 老年男性医疗救助指南》	219
英文书名: Man Overboard!: A Medical Lifeline for the Aging Male.....	219
中文书名:《近视: 一种日益常见的疾病的原因、预防和治疗》	222
英文书名: Myopia: Causes, Prevention, and Treatment of an Increasingly Common Disease.....	222
中文书名:《性别细胞: 克服女性医疗中偏见与歧视的斗争》	223
英文书名: Sex Cells: The Fight to Overcome Bias and Discrimination in Women' s Healthcare.....	223
中文书名:《互助小组: 医患间的连结与希望》	225
英文书名: The Support Group: Connection, Hope, and Healing for Patients and Providers.....	225
中文书名:《我们为何酗酒: 社会、科学以及解决方案》	227
英文书名: Why We Drink Too Much: Society, Science, Solution	227
欢迎关注安德鲁北京书讯发布平台	229



中文书名：《围绝经期革命》

英文书名：THE PERIMENOPAUSE REVOLUTION

作者：Dr. Mariza Snyder

出版社：Hay House

代理公司：Wendy Sherman/ANA/Jackie

页数：368 页

出版时间：2025 年 10 月

审读资料：电子稿

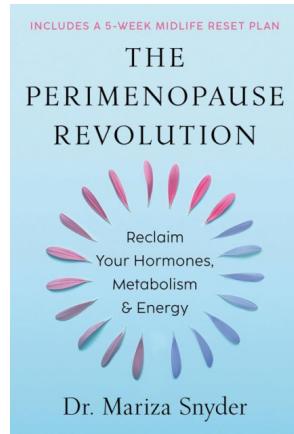
类型：保健

亚马逊畅销书排名：

#35 in Menopause (Books)

#68 in Aging & Longevity (Books)

#142 in General Women's Health



内容简介：

《能量焕发》(Energized) 播客主持人、畅销书《荷尔蒙精油解决法》(The Essential Oils Hormone Solution) 作者，带你破解围绝经期与更年期的健康密码！

跟随这本 5 周重生计划，平衡激素、告别潮热、逆转疲惫焦虑！

你是否因莫名健忘与情绪波动而崩溃？是否困惑于体重失控与精力滑坡？你并不孤独——这不仅仅是“衰老”那么简单，你正经历围绝经期，一个被长期误读的激素转型阶段。

畅销书作家兼女性健康专家玛丽莎·斯奈德 (Mariza Snyder) 博士将引领您踏上一段激发斗志的旅程，帮助您重获活力、加强新陈代谢并增强脑力。她为 35 岁以上的女性量身定制了一套清晰且切实可行的行动计划，旨在解决更年期对生活各方面产生的广泛而重大的影响。在这份通往整体疗愈的路线图中，读者将获取：

5 周生活方式重置方案：从根源调节代谢，促进激素平衡

- 潮热、焦虑、性欲低下的成因解析方法
- 改善激素健康、血糖稳定与脑功能的实战策略
- 构建心理-情感-社交支持网络的实用技巧
- 激素替代疗法的科学评估指南

无论你处于转型期哪个阶段，都能借助此书改写中年叙事，成为更强大的自己。这不仅是为了生存，更是为了蜕变。

目录：

引言

第一部 围绝经期的激素与代谢真相

第1章 你的第二青春期



第2章 激素基础课

第3章 中年代谢的真相

第二部 围绝经期健康七支柱

第4章 支柱1：稳定血糖，激活能量

第5章 支柱2：优化代谢的饮食法则

第6章 支柱3：提升睡眠质量

第7章 支柱4：力量训练与韧性培养

第8章 支柱5：打造情绪平静力

第9章 支柱6：姐妹同盟——社交联结延长生命力

第10章 支柱7：激素与长期健康管理：激素替代疗法指南

第三部 5周中年重置计划

第11章 成功第一步：掌控自我思维

第12章 综合实践：中年重启方案

第13章 食谱与饮食计划

第14章 专属运动方案

第15章 终身受益的生活方式

尾注

参考书目

索引

致谢

作者简介

作者简介：



玛丽莎•斯奈德（Mariza Snyder）博士是中年女性权益的坚定倡导者，她凭借超 17 年的从业经历、著书立说以及演讲活动，成功推动了一场大型运动，旨在帮助处于围绝经期及之后阶段的女性。作为热门播客《玛丽莎博士的能量时刻》（*Energized with Dr. Mariza*）的主持人，玛丽莎博士已成为准备掌控自身健康、以坚韧和自信的态度迎接围绝经期的女性们的信赖导师，她为围绝经期和代谢健康提供了基于科学的解决方案。

玛丽莎博士是一位备受瞩目的演讲者和教育家，她正在改变人们的生活，打破陈规陋习，并确保女性能够获得取得成功所需的一切工具和资源。她在《奥普拉日报》（*Oprah Daily*）、奥兹医生秀（*Dr. Oz*）、福克斯新闻健康频道（*Fox News Health*）以及“绿色身心”（*MindBodyGreen*）网站上都有相关报道，是女性荷尔蒙健康领域的权威人士。如有需要，请访问她的网站 drmariza.com，获取基于科学实证的方案，助您成功。

媒体评价：

“玛丽莎博士填补了女性健康领域的空白——这是一本饱含同理心、基于科学的事实指南，帮助我们真正理解身体变化。任何渴望重拾健康、再次充满活力与快乐的女性都可以阅读这本书。”

——莫娜•夏尔玛（Mona Sharma），知名营养学家



“中年女性需要答案，而玛丽莎博士给出了答案。每个女性都应在进入激素转型期前阅读这本书。它基于科学、清晰而温暖，而最重要的是——它让女性重掌力量。如果你曾被敷衍告知“这只是年龄问题”，本书将教你提出关键问题、倾听身体信号、自信掌控健康。”

——明迪·佩尔茨博士（Mindy Pelz），《纽约时报》（*New York Times*）畅销书《像女孩一样迅速》（*Fast Like a Girl*）《像女孩一样吃饭》（*Eat Like a Girl*）作者

“你没有问题，更不孤单。《围绝经期革命》不仅认可你的经历与感受，更提供扭转局面的方法。它实用、为读者赋能，是每位女性的必读书。”

——JJ·维尔京（JJ Virgin），《纽约时报》（*New York Times*）四度畅销书作者

“玛丽莎博士推动了一场至关重要的对话，鼓励更多女性在人生关键阶段发声、分享。这些对话帮助我们在世界最需要女性力量时，走向坚韧与强大。”

——加布里埃尔·里昂博士（Dr. Gabrielle Lyon），《纽约时报》（*New York Times*）畅销书《永远强壮》（*Forever Strong*）作者

中文书名：《健身谎言。如何利用筋膜的力量，终生保持无痛和柔软|为什么肌肉不能保护人们免受疼痛之苦？》

英文书名：The Fitness Lie. How to Harness the Power of Fascia and Stay Pain-Free and Supple for Life - Why Muscles Don't Protect Us From Pain

德文书名：Die Fitness-Lüge

作 者：Arvid Neumann

出 版 社：DUMONT

代理公司：ANA/Jackie

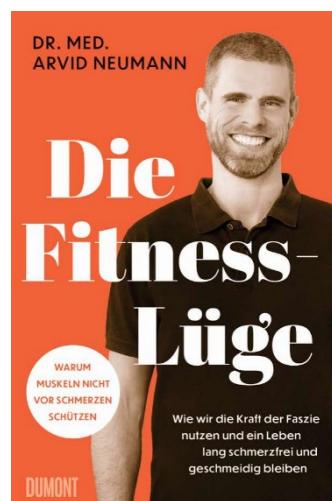
页 数：256 页

出版时间：2024 年 10 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：

前顶级运动员、运动医学专家、康复诊所高级顾问
以及矫形外科和创伤外科专家的实用指南

这本书彻底改变了对运动和健身的看法，并证明了当今推荐的流行运动会让人生病

关于一个被忽视和低估的器官，你需要知道的一切

筋膜——提高活动能力和身心健康的关键



德国病了。三分之二的人患有背痛，需要进行髋关节和膝关节手术的人越来越多，人工关节的使用也在增加。这很奇怪。毕竟，越来越多的人开始锻炼身体。阿尔维德·诺伊曼博士（Dr Arvid Neumann）对这一看似矛盾的现象并不感到意外。他曾是职业运动员（摔跤和足球）和德国足球协会的教练；他学习过运动科学，现在是骨科专家、创伤外科医生和筋膜医学专家。

诺伊曼博士认为，大家的运动方式是错误的。锻炼肌肉并不能防止疼痛。像“强健的背部不知道疼痛（A strong back knows no pain）”这样的谚语根本就是谎言。根据诺伊曼的信条，人们需要对身体和心理有一个新的、整体的理解和方法。在健身房挥汗如雨的几个小时根本无济于事。重要的是在日常生活中如何活动，如何放松。

诺伊曼的这本书以当代研究为基础，告诉读者几十年来肌肉的重要性是如何被高估的，而筋膜的巨大重要性又是如何长期被忽视的。如果用心对待它们，就能实现每个人的愿望：无痛生活、整体健康和自我意识，直到进入老年。

作者简介：



阿尔维德·诺伊曼（Arvid Neumann），医学博士，曾是职业摔跤手、足球运动员和德国足球协会的训练员，后攻读运动科学和人类医学。他曾在一家康复诊所担任高级顾问，现在是一名骨科专家、创伤外科医生和筋膜医学专家。

目录：

目录

前言 9

第 1 章

谁需要六块腹肌？肌肉被高估了 15

实践中的故事

卡琳，护士，58 岁 31

第 2 章

混乱万岁：筋膜的生动解剖学 35

实践中的故事

赫伯特，木工师傅，59 岁 67

第 3 章

是什么拉扯、痉挛并且更疼——

肌肉还是筋膜？ 71

实践中的故事

金，幼儿园老师，53 岁 99

第 4 章

当运动使人患病 103

第 5 章

正骨科的罪过——

以及它美好的未来可能是什么样子 133

实践中的故事

曼弗雷德，屠夫，62 岁 155



第 6 章

一切就绪——正确运动是小儿科 159

实践中的故事

佩特拉，经理，64 岁 193

第 7 章

这是绝配！对我们有益的连接 197

实践中的故事

安德烈娅，办公室职员，42 岁 217

结束语

想放手一搏吗？ 221

致谢 237

参考文献 241

中文书名：《掌控围绝经期：从根源改善激素失衡，告别情绪与身体的起伏不定》

英文书名：**POWER OVER PERIMENOPAUSE: The Keys to Treating the Root Causes of Your Symptoms so You Can Get Off the Roller Coaster**

作 者：Dr. Greg Mongeon

出 版 社：Page Street Publishing/Macmillan

代理公司：St. Martin/ANA/Brady

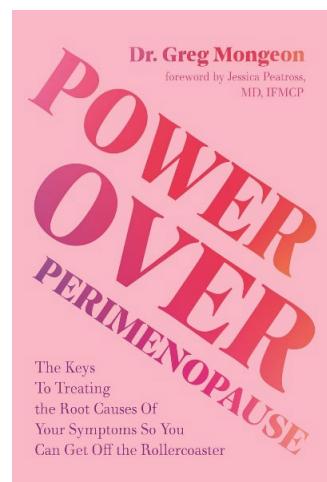
页 数：192 页

出版时间：2026 年 3 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：

本书专为正经历围绝经期（更年期的早期阶段）、希望改善健康状况、管理相关症状，并将功能医学融入日常生活的读者而写，是一部兼具知识性与支持性的全面指南。在功能医学领域备受信赖的医疗从业者与引路人格雷戈·摩根（Greg Mongeon）医生的带领下，读者将学会识别自身症状，在与家庭医生协作的同时进行自主修复，并在就医过程中为自己积极发声、争取应有的医疗支持。

格雷戈医生深入探讨围绝经期最根本的机制，帮助读者理解激素如何相互作用、发生变化，应当进行哪些体检和测试、如何解读医学检测结果，以及这一切背后的种种原因。由于健康管理并不存在放之四海而皆准的方案，书中内容对所有正在经历围绝经期的人都具有可读性与实用性——无论是二十多岁末、三十岁出头的女性，还是五十岁左右的读者，都能从中获得帮助。



从踏上疗愈旅程的第一天，到制定实现长期健康目标的计划，本书将为读者提供所需的支持和信息，帮助读者成为“自己最强大的健康倡导者”，帮助你最大程度地实现身心修复，挖掘健康潜能。

作者简介：



格雷戈·摩根(Dr. Greg Mongeon)医生是 Vitae Functional Medicine 的创始人，致力于帮助患者把健康真正掌握在自己手中。他因在社交媒体上发布“边走边聊”的科普视频以及关于患者自我倡导的实用建议而广受关注。其与家人现居美国明尼苏达州莱克维尔 (Lakeville)。

中文书名：《精神疾病：每个人都需要知道的事》

英文书名：MENTAL ILLNESS: What Everyone Needs to Know®

作 者：Nikima M. Glatt, Stephen J. Glatt

出 版 社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

页 数：216 页

出版时间：2026 年 1 月

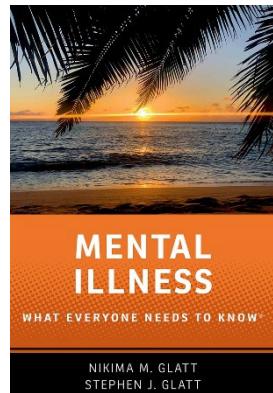
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：医学

亚马逊畅销书排名：

#398 in Medical Psychology Research



卖点：

- 由科学家和临床医生共同撰写，从医疗保健和精神病学两个视角分别给出独特的见解。
- 涵盖了各类精神疾病，并强调了不同种类精神疾病的共同特征，而非泛泛地关注任何一种疾病。
- 纳入了诸多常见问题及其答案。

内容简介：

在某种程度上，精神疾病影响着几乎每个人的生活。每时每刻，世界上都有超过 10% 的人口正遭遇精神障碍的影响，一些估计表明，我们中超过三分之一的人在人生的某个时刻被可确诊的精神疾病所困扰。然而，精神疾病的影响不仅仅是那些罹患疾病的人；它们也给患者的家人、朋友、同事和护理人员以及整个社会带来了沉重的代价。事实上，世界上十大对健康影响最大和治疗费用最高的疾病中有五种是精神障碍。因此，精神疾病产生了一个巨大而独特的公共卫生问题；为了有效地解决这个问题，每个人都需要了解关于它的基础知识。



《精神疾病：每个人都需要知道的事》反映了科学家和临床医生为更好地理解和治疗精神障碍所做的巨大努力。与此同时，更多的新知识必须传递到心理健康服务的消费者和广大公众手中。这本书通过将心理健康研究人员和专业人士所掌握的深刻而详尽的知识提炼成通俗易懂的事实，让非专业观众也能了解这些信息。

作者简介：

尼基玛·M·格拉特（Nikima M.Glatt）是一名持证、专业委员会认证的家庭精神病心理健康执业护士，专门为患有精神疾病和复杂创伤史的青少年和成年人提供心理治疗和精神药物治疗。她曾在成人和青少年门诊、医院心理咨询联络服务和急诊科工作。在成为精神科执业护士之前，她曾担任急诊室护士和性侵法医护士检查员十年。她也是一名企业家，是“培养韧性”在线治疗社区（www.cultivatingres.com）的所有者和运营者。在这一网站中。她为全美受心理创伤者和其他有需要的人提供免费的心理健康和心理韧性建设相关资源。

斯蒂芬·J·格拉特（Stephen J.Glatt），实验心理学家、遗传流行病学家。他的愿景是确定心理健康和精神疾病的主要致病因素，并在其基础上制定干预措施。他的研究发现了脑部疾病的风险和缓解因素、生物标志物和发病机制。他的多个研究项目受到基金支持，并在同行评审的科学刊物中发表了180多项研究。他是《神经精神遗传学》（*Neuropsychiatric Genetics*）杂志的主编，并经常参与审核美国国立卫生研究院和国内外其他政府和非营利机构的拨款提案。

《精神疾病：每个人都需要知道的事》

- 第一章：什么是精神疾病？
- 第二章：如何诊断精神疾病？
- 第三章：精神疾病最常见的症状是什么？
- 第四章：什么不是精神疾病？
- 第五章：我们应该如何看待精神疾病？
- 第六章：精神疾病有多常见？
- 第七章：精神疾病会遗传吗？
- 第八章：环境如何影响精神疾病？
- 第九章：大脑的哪些部分与精神疾病有关？
- 第十章：如何治疗精神疾病？
- 第十一章：精神疾病患者有哪些可能的经历和结局？
- 第十二章：受影响的个人及其家人如何应对精神疾病？
- 第十三章：什么是心理健康危机或紧急情况？
- 第十四章：我如何了解更多关于精神疾病的信息？



中文书名：《手术刀下的变革：现代医学的治愈之路》

英文书名：Making the Cut: How to Heal Modern Medicine

作 者：Aaron Kheriaty

出版 社：Skyhorse/Regnery Publishing

代理公司：ANA/Jessica

页 数：256 页

出版时间：2025 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

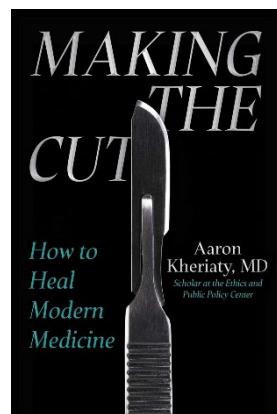
审读资料：电子稿

类 型：医学

亚马逊畅销书排名：

#210 in Political Commentary & Opinion

#231 in Political Conservatism & Liberalism



内容简介：

治愈医学痼疾的良方确实存在，但治疗过程注定伴随阵痛。正如每位医者所知，有效治疗始于准确诊断。《手术刀下的变革》直面医学殿堂内的沉疴顽疾。

医学已然病入膏肓。如今每三人中就有一人质疑医疗体系；疫情后三分之二美国人怀疑医学科学家是否会维护公众利益。我们正与慢性病流行病搏斗——心脏病、癌症、糖尿病、阿尔茨海默症、中风及慢性肺肾疾病影响着六成美国人，而医学似乎对此无能为力。美国人均预期寿命更出现大萧条以来首次倒退。

不仅信任度崩塌，医师数量更急剧萎缩。医疗人员大规模离职，未来两年每五位医生就有一人离开行业，三分之一将缩减工时。我们原以为医者“先痛后愈”——下刀前总会提醒“会有点刺痛”。但当今太多时候，医者只带来创伤未能治愈。为何至此？

在《手术刀下的变革》中，美国顶尖公共知识分子、杰出生命伦理学家亚伦·凯里亚蒂博士剖白医学予他的馈赠与剥夺。本书讲述他如何从傲慢的医预科生，成长为矛盾重重的医学生，最终成为痴爱医学的成熟医师——即便这份挚爱近年已沦为娼妓。在给当代医学下达病危诊断的同时，《手术刀下的变革》亦执起带来创伤的手术刀，只为最终治愈。

作者简介：



亚伦·凯里亚蒂（Aaron Kheriaty）医学博士，精神科医师，著有《新常态：生物医学安全国家的崛起》（瑞格纳里出版社，2022）等多部作品。现任伦理与公共政策中心学者暨美国民主与生命伦理项目主任。凯里亚蒂博士本科毕业于圣母大学，获乔治城大学医学博士学位，完成于加州大学欧文分校精神科住院医师培训。曾任教 UCI 医学院十六年，担任精神科教授及 UCI 健康医疗伦理项目主任，主持伦理委员会工作，三获医学生评选“卓越教学奖”。另外曾任加州州立医院伦理委员会主席数年。发表专业及大众文章逾百篇，涉足生命伦理、公共卫生、公民自由、政治理论、社会科学、精神病学、哲学、宗教与文化等领域。



媒体评价：

“当医学界的勇气与操守面临考验时，亚伦·凯里亚蒂博士交出了满分答卷。众多同行的失败，揭示出医疗实践与医学教育文化存在广泛深层的缺陷。现代医学在诸多关键层面亟需治愈——《手术刀下的变革》不仅提供诊断，更开出处方。任何关注现代医学重生之道者皆应必读。”

——罗伯特·P·乔治，普林斯顿大学法学教授、前总统生命伦理委员会成员

“医学实践如何从 2020 年及之后的灾难中复苏？抗疫时期的英雄人物亚伦·凯里亚蒂博士给出了答案。他反思早期训练经历与对行业正统日增的矛盾，这种质疑在疫情应对多重误诊时达到沸点。信任遭受重创，行业必须变革。本书正是指引医学实践与社会亟需治愈的卓越指南。”

——杰弗里·塔克，布朗斯通研究院创始院长

“这部引人入胜的著作既讲述凯里亚蒂如何通过严苛医学考核成为医师，并感恩这份天职；亦剖析医学专业为何需要破局——必须斩断被管理主义与高度集权化束缚的枷锁。被个人叙事吸引的读者，终将深思如何优化医疗关怀体系，并在此过程中成为更明智的患者。”

——吉尔伯特·梅兰德尔，瓦尔帕莱索大学高级研究教授

中文书名：《长寿智慧：数字时代人类健康的新理念》

英文书名：Longevity Intelligence: Pioneering Human Flourishing and Wellbeing in the Digital Age

作 者：Jasmina Denner

出版 社：Ethos Collective

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

页 数：待定

出版时间：2025 年 12 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：暂无（可先登记兴趣）

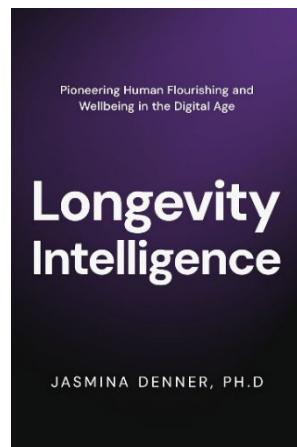
类 型：保健

亚马逊畅销书排名：

#173 in Medical Biotechnology

#379 in Preventive Medicine (Kindle Store)

#526 in Biotechnology (Kindle Store)



内容简介：

我们过去所仰仗的人生经验，是否足以帮助我们应对未来的挑战？

传统的智慧为人类带来了成就、创造力和同理心。然而，随着技术日渐改变我们的生活，以及我们预期寿命的延长，我们旧的思维方式，无论多么强大，都需要进化。



我们深受历史影响的制度和价值观，在人均寿命延长和技术进步驱动的经济转型的双重压力下，正逐渐变得不堪重负。

在《长寿智慧》一书中，贾斯米娜·丹纳（Jasmina Denner）提出了一个开创性的框架，旨在帮助人们在三个重要方面实现健康、充实和终身学习的生活。通过融合古老的智慧、与生俱来的同理心和最新的科技进步，你将学会如何在瞬息万变的世界中自在生活：

- **生物方面：**通过遗传学治疗、生活方式改善、提高健康素养以及接受个性化、预防性治疗来保持身体健康。
- **数字方面：**增强神经元功能和提高认知能力，同时培养好奇心和韧性，以增强不断学习新技术和掌握数字技能的能力。
- **社会方面：**培养同理心，优化财务状况，提升对于媒体与文化的理解，以应对不断变化的社会环境。

《长寿智慧》不仅是一部指南，更是我们在数字时代健康生活的全面路线图。它激励我们利用技术、好奇心和创造力，塑造一个能够发挥人类无限潜能的未来。作者诚邀您重新定义变老的艺术，增强社会韧性，并解锁人类繁荣的无限可能。

提升自己，迎接明天的挑战——千里之行，始于足下。

作者简介：



贾斯米娜·丹纳热衷于发挥技术与教育的协同作用来推动以人为导向的发展，提升人类福祉，并激发人类潜能。她拥有管理和投资科学项目和倡议的丰富经验。贾斯米娜拥有耶鲁大学化学工程博士学位、生物化学工程学士学位以及哈佛商学院可持续商业战略证书，她将严谨的科学知识与战略洞察力相结合。在个人生活中上，贾斯敏娜是顶尖的击剑运动员和一家私人击剑俱乐部的联合创始人，她在生活中贯彻了自律、坚韧和持续学习的原则。

中文书名：《健康黑客：重拾健康，过上长寿而充满活力的生活》

英文书名：HACK YOURSELF HEALTHY: Reclaim your health to boost your energy, clear your mind and live a long, vibrant life.

作 者：Julia Bradbury

出 版 社：Piatkus

代理公司：RML/ANA/Jackie

页 数：336 页

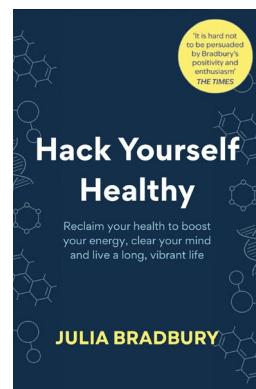
出版时间：2025 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健

《星期日泰晤士报》畅销书第一名





内容简介:

人体是生物学工程的奇迹，它不断自我更新，而我们似乎总在寻找改善身体的方法，无论是身体上还是情感上。然而，随着众多健康趋势的兴起，我们如何知道什么才是真正有效的呢？

在《健康黑客》(HACK YOURSELF HEALTHY) 中，主持人兼作者朱莉娅·布拉德伯里拨开杂音，踏上一段严格的旅程，以在乳腺癌诊断后重拾健康。她在本书中的探索是发现她是否能从癌症诊断走向前所未有的健康与体能巅峰。她跨越全球，探索不同文化的方法，从印度到南极洲，从康沃尔到约克郡，她与世界知名专家对话，同时作为“碰撞测试妈妈”志愿者，测试最新的生物黑客技术、筛查和检测方法。跟随她一起体验欧洲最冷的冷冻疗法舱，探究喜马拉雅山上的世界上最古老的医学体系——阿育吠陀。

朱莉娅结合研究、与全球思想领袖的访谈和个人实验，提供了实用的建议和易于理解的基于科学的策略，以优化你的健康和福祉的每一个方面。她揭示了桑拿为何如此有益，糖在细胞层面上如何影响我们，我们每周应该进行哪些类型的运动（以及多少），饮酒是否有益，哪些食物可以帮助我们过上更充满活力的生活，以及为什么地球健康与人类健康如此密切相关。

你还将发现如何破解你的营养和荷尔蒙健康，利用睡眠科学，以及为什么医学的未来是整合性的整体方法。作为长期的“户外倡导者”，朱莉娅继续探索自然的恢复力量（甚至它如何模仿科学）。利用这一终极健康蓝图，你可以加入朱莉娅的“尽享余生”的探索之旅，并在家中和大自然中策划自己的变革性健康之旅。

《健康黑客》(HACK YOURSELF HEALTHY) 将向你展示，真正的幸福不仅仅是活得更久，而是活得更好。

目录:

引言 1
1 钩、线和思考者：重新思考我们的健康 9
2 成为神奇女侠 29
3 小块科学：为什么食物是最佳的生物黑客 47
4 当欢呼变成泪水 65
5 唾液事件 83
6 睡眠或失去 91
7 空气显而易见 103
8 野性未驯：重新野化人类和地球 121
9 桑拿——出汗、拉伸、聊天 135
10 绿色五十种阴影 155
11 安纳达：喜马拉雅的治愈力量 167
12 双向道：身心健康 189
13 情感成熟 205
14 灵活性的吸引力 227



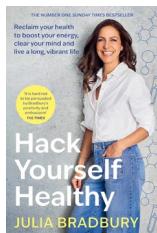
15 乳腺癌、药物和 DNA 251

附录：测试、测试 1、2、3——自我科学 285

致谢 319

参考文献 321

作者简介：



朱莉娅·布拉德伯里 (**Julia Bradbury**) 是一位备受喜爱的电视节目主持人、作家、自然倡导者、慈善活动家，也是《星期日泰晤士报》畅销书《漫步让自己快乐》(Walk Yourself Happy) 的作者。她以将自己对徒步旅行的终身热爱转化为黄金时段电视节目而闻名，其中包括《英国最佳徒步路线》(Britain's Best Walks)、《朱莉娅·布拉德伯里的康沃尔和德文徒步之旅》(Cornwall and Devon Walks with Julia Bradbury) 以及《温赖特湖区徒步之旅》(Wainwright's Walks in the Lake District)。她以温暖而富有感染力的语调，将户外和自然带入人们的家中和生活中。她的电视生涯始于在洛杉矶担任早餐电视的娱乐新闻报道员，之后回到英国，开启了第五频道 (Channel 5)。

她是将《乡村档案》(Countryfile) 打造成英国广播公司第一频道 (BBC1) 最受欢迎的纪实节目之一的核心主持团队成员，每周日晚有数百万人观看。她还主持过其他旗舰节目，包括《顶级齿轮》(Top Gear) 和《监察》(Watchdog)。近年来，她还担任了创意角色，共同开发新系列，同时也在屏幕上露面。

在 2021 年接受乳腺癌诊断并从乳房切除术中康复后，她制作了一部获奖纪录片《朱莉娅·布拉德伯里：乳腺癌与我》(Julia Bradbury: Breast Cancer & Me)，讲述了她的经历。多年来，她一直支持前列腺癌、卵巢癌和结肠癌慈善机构，并且还为子宫内膜异位症的更好诊断、研究和资金投入而奔走呼吁。

在发现 30% 到 40% 的癌症是可以预防的之后，朱莉娅现在决心为更个性化的医疗保健发声，拥抱新的科学成果，并采取预防性和整体性的健康方法。她对自然世界的热爱，以及癌症诊断和手术，促使她致力于支持健康生活的好处和自然疗法的美德。她是一位三个孩子的母亲，并认为母性激励了她对健康寿命的追求。

媒体评价：

“这本书充满了实用、直觉、改变生活的建议，帮助你活得更久、更健康、更有意义。朱莉娅尝试了一切，所以你不需要。”

——萨钦·潘达 (Satchin Panda)，《昼夜节律密码》(The Circadian Code) 的作者

“这是一本强大的健康圣经，牢固地扎根于科学和自然。朱莉娅一步步引导我们提升健康。”

——唐娜·阿什沃斯 (Donna Ashworth)，《野性希望》(Wild Hope) 的作者

“这本书深刻而真实，经过严格研究，是我们不知道自己需要的健康指南。朱莉娅向我们展示了预防不仅仅是强大的，更是个人的。”

——安娜·马瑟 (Anna Mathur)，心理治疗师兼畅销书作者



“朱莉娅将她的心血、智慧和亲身经历融入了这本强大的指南。《健康黑客》是任何希望重新连接身体、健康和快乐的人的慈悲伴侣。”

——凯特·西尔弗顿（Kate Silverton），《没有所谓淘气》（There's No Such Thing as Naughty）的作者

“这本书就像与一位值得信赖的朋友交谈，一个经历过磨难并带着目标走出来的人。生活的每一个部分都被触及，但它仍然简单、人性、充满爱心。它不布道；它鼓励。它不推销；它服务。朱莉娅的个性和使命在每一页上闪耀。”

——帕特里克·麦考恩（Patrick McKeown），《氧气优势》（The Oxygen Advantage）的作者

中文书名：《女性的“盆底”健康课：一生的呵护指南》

英文书名：**Floored: A Woman's Guide to Pelvic Floor Health at Every Age and Stage**

作 者：Sara Reardon

出 版 社：Sheldon Press

代理公司：Wendy Sherman/ANA/Jackie

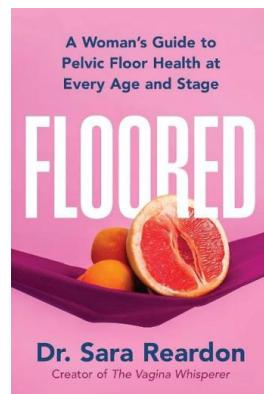
页 数：402 页

出版时间：2025 年 6 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：

《女性的“盆底”健康课：一生的呵护指南》是女性健康的呐喊，也是盆底肌群的权威指南——这组关键肌群关联着排尿、排便、性生活、分娩、月经及更年期等日常功能。无论你正处于产后恢复、寻求尿失禁缓解，还是希望提升性愉悦感，这部全面的资源都将为你提供女性必需的洞见与策略。

本书由盆底物理治疗师、《阴道私语者》（*The Vagina Whisperer*）创始人萨拉·里尔登博士（Sara Reardon）撰写，是盆底健康领域的权威指南。

太多女性忍受着盆底不适，误以为这些症状“只是生育与衰老的必经之路”。长久以来，医疗体系将盆底问题常态化，让女性陷入无助与羞耻，只能默默承受。美国专科认证的盆底物理治疗师萨拉·里尔登博士，帮助女性预防和克服常见盆底问题，让她们重新信任并享受自己的身体。

书中内容包括：

- 盆底解剖学知识及其在整体健康中的核心作用
- 盆底自我评估的实用建议及潜在问题的征兆识别



- 针对不同人生阶段的盆底肌强化、康复与维护训练
- 尿失禁、性交疼痛等常见盆底症状的应对技巧

作者以清晰生动的指导，揭开盆底护理的复杂面纱，为你提供守护盆底健康的全方位方案。你将了解盆底健康相关的诸多议题，包括：

- 更年期
- 月经
- 妊娠与分娩
- 产后护理
- 性交疼痛
- 失禁

作者简介：

自 2007 年起，**萨拉·里尔登（Sara Reardon）** 博士便以物理治疗博士、美国盆底物理治疗专科认证医师及女性健康临床专家的身份，致力于盆底健康领域。她创立了线上按需盆底训练平台“*The Vagina Whisperer*”，为孕期、产后、更年期、性交疼痛及盆底肌强化等需求提供针对性方案。作为 Instagram 和 Tik Tok 上的《阴道私语者》“*The Vagina Whisperer*”，她拥有超 62 万粉丝。

作为盆底健康领域的倡导者与教育者，萨拉的专业见解曾登上《时代》周刊、《Harper's Bazaar》《InStyle》《赫芬顿邮报》《今日秀》等众多媒体平台，并在专业会议与播客中分享实践经验。

媒体评价：

“该书是一部颠覆性指南，引领读者认知并呵护常被忽视的盆底肌群。欲重获舒适、尊严与生命活力，此书必读。”

—— 玛丽·克莱尔·哈弗博士（Dr. Mary Claire Haver）美国妇产科专科认证医师、《全新更年期》（The New Menopause）作者

目录：

第一部分：开启盆底肌之旅 19

第1章：揭开神秘的面纱 21

第2章：盆底肌健康入门 47

第二部分：排空“油箱” 79

第3章：驯服“小便” 81

第4章：聊聊“大便” 109

第三部分：盆底肌的各个阶段 141

第5章：经期的力量 143



第6章：聊聊性生活 172
第7章：孕期盆底肌的期待 200
第8章：保持冷静，顺利分娩 228
第9章：产后恢复期 255
第10章：盆底肌在（更年期）暂停 283
第11章：当盆底肌成为痛苦的根源 309
第12章：聚焦阴道 333

盆底肌工具包 339
关于作者 341
致谢 342
参考文献 345
索引 366

中文书名：《30 天抗炎焕新：激活免疫自愈力》
英文书名：THE 30-DAY INFLAMMATORY RESET: A Complete Guide to Healing Your Immune System

作 者：Dr. Josh Redd

出 版 社：Simon Element/S&S

代理公司：InkWell/ANA/Jessica

页 数：272 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

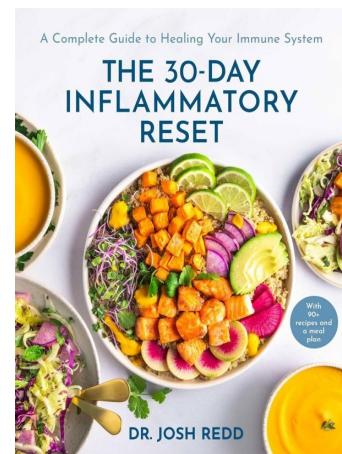
类 型：保健

Best Sellers Rank:

#9 in Parkinson's Disease

#19 in Thyroid Conditions

#51 in Immune Systems (Books)



内容简介：

一份基于科学的实用指南，通过饮食、生活方式的改变以及环境的调整来识别并消除隐藏的炎症——慢性健康问题的根源，让您在短短三十天内重获精力、清晰的思维和活力。

从糖尿病到心血管疾病，从不孕不育到阿尔茨海默病，慢性炎症是无数病症背后未被诊断出的流行病。在自己的八家诊所里，乔希·雷德（Josh Redd）医生多年来一直在寻找减少炎症的最佳方案，如今，他多年研究的成果便是《30 天抗炎焕新》。

这本全面且实用的指南提供了：

- 一个读者可立即开始执行的为期 30 天的综合计划，包括活动、练习、自我护理疗法、治疗以及重新审视饮食以促进康复。



- 九十四道美味的抗炎食谱，涵盖早餐、饮品和奶昔、零食、主菜等，使该计划更具可持续性。
- 一套系统的方法来识别和应对个人的炎症诱因。
- 对炎症如何影响不同身体系统的清晰解释。

无论是应对持续的健康问题，寻求减肥，还是仅仅想要预防未来可能出现的问题，《30天抗炎焕新》都是一本实用且具有变革性的书籍，能帮助您实现更健康、更长寿和更全面的幸福生活。

作者简介：

乔希·雷德博士（Dr. Josh Redd）是 RedRiver 健康与保健中心的创始人，这是美国最大的功能医学诊所之一，在犹他州、亚利桑那州、新墨西哥州、内华达州和爱达荷州设有八个诊所。雷德博士在医疗保健领域接受了总计十二年的研究生教育，包括自然疗法医学培训、人类营养与功能医学硕士学位以及约瑟夫·霍普金斯大学的公共卫生硕士学位。雷德博士在再生医学和干细胞疗法方面接受了广泛的培训，专注于利用先进的影像引导技术进行关节注射，以精准地将再生疗法应用于脊柱和椎间盘等复杂区域。他的方法将前沿技术与功能医学基础相结合，以支持长期的最佳治疗效果。

中文书名：《女性睾酮健康指南：守护健康、从容抗衰、重拾生活愉悦》

英文书名：**STRONG ENOUGH FOR A MAN, MADE FOR A WOMAN: How Testosterone is Helping Women Reduce Health Risks, Win the War with Menopause, and Enjoy Sex Again**

作 者：Charles Mok

出 版 社：Ethos Collective

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

页 数：254 页

出版时间：2025 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健

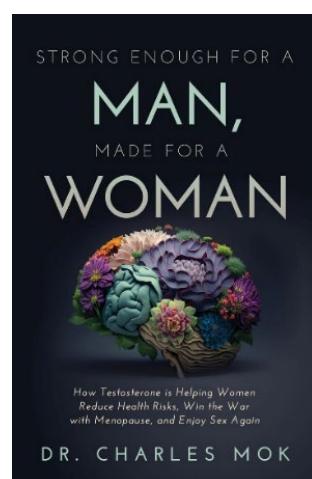
亚马逊畅销书排名：

#57 in Women's Sexual Health

#167 in Menopause (Books)

#179 in Endocrine System Diseases

#612 in General Women's Health



内容简介：

我们选错激素了！



自 20 世纪 60 年代以来，医生使用雌激素来治疗与性激素自然减少相关的妇科症状。雌激素用于治疗卵巢功能衰竭引发的健康问题。

然而，在健康的年轻女性中，睾酮的含量是雌激素的五到二十倍。最新研究表明，睾酮能够改善更年期症状，且没有任何不良反应。

凭借数十年来对于这些问题的研究以及丰富的临床经验，作者查尔斯·莫博士在这本令人大开眼界的作品，《睾酮：令男人强壮，为女人而生》中分享了他的专业知识。

莫博士向在本书中展示了天然激素替代和睾酮能够如何：

- 改善性健康，从而提高性欲、性能力和性生活的满意度，
- 减轻更年期症状，减少潮热、盗汗和情绪波动，
- 有益于心脏、大脑、循环系统和皮肤，有助于预防关节和肌肉疼痛、记忆力减退、脱发和疲劳

在大多数情况下，激素都是成年人健康的关键因素。它已被证明可以延长无病寿命，治疗许多在老年人中常见的疾病。

从今天开始掌控健康！

作者简介：



查尔斯·莫 (Charles Mok) 博士于 1989 在伊利诺伊州芝加哥市的芝加哥骨科医学院获得了医学学位。他在密歇根州克莱门斯山的克莱门斯山总医院完成了住院医师培训。莫博士与激光设备制造相关企业合作，协助他们改进技术；进行临床研究；并为其他州的医生开展培训。他富有专业精神，注重细节，为成功建立密歇根州首批医疗水疗中心之一做出了贡献。他具有如下专业委员会的执业资格认证：美国乳腺美容外科学会，美国静脉学委员会，美国骨科急救医学委员会。

《女性睾酮健康指南：守护健康、从容抗衰、重拾生活愉悦》

致谢

序言

引言

第一章：更年期简介

第二章：激素替代疗法与乳腺癌的迷思

第三章：睾酮与性健康

第四章：心血管健康：激素与孕激素合成

第五章：肥胖的第三种诱因及其与激素的关联

第六章：大脑与情绪

第七章：衰老与长寿

总结：理想的激素替代疗法

参考文献



中文书名：《心有活力：一位心脏专家教你如何调节自我，保护强健心脏》

英文书名：Happy Heart: Why the Heart Is More than Just a Bodily Organ – And How We Can Strengthen It So That It Beats For Us for a Long Time

德语书名：HAPPY HEART – GESUND MIT DEM HERZENDOC

作 者：Nana-Yaw Bimpong-Buta

出 版 社：Heyne

代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/Brady

页 数：320 页

出版时间：2025 年 9 月

审读资料：电子稿

类 型：保健



亚马逊畅销书榜排名

#2 in Cardiovascular (Books)

#21 in Fitness & Exercise

#23 in Fitness Training

内容简介：

与心脏医生一起，收获真正的心脏健康

我们的心脏日复一日地为我们跳动，它是非凡的生命引擎，我们的脉搏之源，也是我们最深沉情感的核心。但我们如何才能真正保持它的健康？心脏科专家纳纳-亚乌·宾朋-布塔博士（Dr Nana-Yaw Bimpong-Buta）深信，拥有一颗强健的心脏，依赖于健康的生活方式——但这需要的不仅仅是良好的血液指标。心脏是我们存在的中心：它充满爱、喜悦和激情。当我们用心维系真诚的联结，并给予它真正所需时，它便能欣欣向荣。

- 在《心有活力》一书中，作者带领我们踏上了一段引人入胜的心脏世界之旅——内容科学严谨、贴近生活、全情投入。
- 通过幽默风趣、触动心灵的故事和日常生活中的启示，作者在书中向我们演示了如何从身体上、情感上强健心脏——因为守护好心脏，就像开启一扇大门，通往充满活力、信任和纯粹喜悦的新生活。
- 心脏与灵魂之间的联结经常被低估——宾朋-布塔博士，这位富有爱心与魅力的心脏病医生，在书中呈现了我们最重要的器官所拥有的全部令人惊喜的方面。



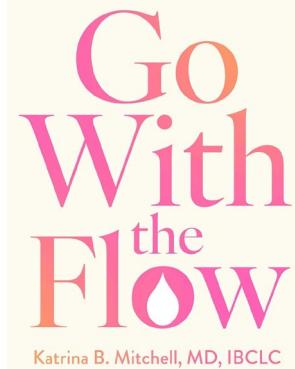
作者简介：



纳纳-亚乌·宾朋-布塔博士（Dr Nana-Yaw Bimpang-Buta）在故乡波恩完成医学学业并获得博士学位，曾在伯尔尼和杜塞尔多夫担任住院医生和专科医生。自 2018 年起，他一直担任介入心脏病学高级医师。作为心脏科医生、作家和主题演讲者，他因“心灵医生”（Heart Doc）之称广为人知，使心脏医学变得可触、可解且鼓舞人心。二十多年来，他一直致力于加纳和危地马拉的社会公益项目。通过他的播客“心泵人生”（Leben auf Pump）以及在 Instagram 和 TikTok 上的活跃表现，他吸引了超 10 万名希望拥有健康、强壮且充满喜悦的心脏的粉丝。

中文书名：《顺其自然：权威、实用的母乳喂养指南》**英文书名：Go With the Flow: The Definitive, No-Nonsense Guide to Breastfeeding****作 者：Katrina B. Mitchell****出版社：Gallery Books, Simon & Schuster****代理公司：ANA/Jessica****页 数：288 页****出版时间：2026 年 8 月****代理地区：中国大陆、台湾****审读资料：电子稿****类 型：保健****Best Sellers Rank:****#395 in Pregnancy & Childbirth (Books)****#449 in Baby & Toddler Parenting****#714 in Motherhood (Books)**

The Definitive, No-Nonsense,
Physician's Guide to Breastfeeding



内容简介：

这是妈妈们唯一需要的母乳喂养手册，来自该领域最顶尖的专家——内容包含直接明了、基于证据的信息以及关怀之情。

咱们得面对现实：母乳喂养的变革早就应该来了。来自热门哺乳网站“医师母乳喂养指南”的创建者带来了一本配套资源，它能平息产后混乱，防止哺乳问题的发生。忘掉那些偏方、热门话题标签和家庭疗法吧。米切尔（Mitchell）医生采用外科医生般直截了当的方式，凭借多年作为乳腺专家的经验，对母乳喂养的假新闻进行事实核查，将母乳喂养回归到最根本的层面。无论是反复出现乳管堵塞和乳腺炎的妈妈，还是深陷每三小时喂一次奶困境的妈妈，都不再需要求助于谷歌，也不必纠结该相信谁。米切尔医生满怀同情且清晰明了地审视了不惜一切代价产奶的现状，将焦点从母乳喂养的“成功”转向母乳喂养的“理智”。了解为何众多忠实患者、医疗保健提供者和哺乳顾问都称米切尔医生为“乳房知音”，您就再也不用点击母乳喂养的“搜索”按钮了。



权威全新（且久违的）母乳喂养指南：这是新手妈妈们唯一需要的母乳喂养手册，内容丰富详实，全是基于证据且充满同理心的实用信息，能解决最棘手的哺乳难题。米切尔博士的目标是简化这个已变得复杂且逐利的行业，这个行业利用产后脆弱的女性牟利。美国母乳喂养率低，不仅是因为女性因错误建议而遭遇不必要的困扰，还因为医学培训中对哺乳知识的教育严重缺失。要彻底改变医学界的父权制及其教育内容，还需要几十年的时间——但在那之前，女性需要一个可靠的自助资源，而其他医生、医疗保健提供者和哺乳顾问也需要一个工具来自我学习，摆脱过去有害的现状。这就是《顺其自然》。

庞大的粉丝群：自 2020 年开播以来，米切尔医生受欢迎的网站“医生母乳喂养指南”已发展成为医疗服务提供者、哺乳顾问及新家庭的领先资源，每月访问量超过 70 万，且还在增长。米切尔博士创建该网站时正值新冠疫情期间，当时她面临各种哺乳困难的父母，需要一个活生生的资源来解答她的问题来自世界各地的现场。她非常关心她的患者和她的工作，这种情感在她的网站上以及《顺其自然》杂志的每一页中都清晰可见。

专家指导：米切尔医生是一位乳腺外科医生、哺乳顾问以及围产期心理健康服务提供者。她在纽约市一家严格的外科手术项目中接受培训，后来在全美顶尖癌症中心从事乳腺肿瘤学工作，原本有望在学术医学界步步高升，然而成为母亲这一经历却使她的职业生涯发生了重大转变。除了外科手术工作之外，她还建立了一家规模庞大的哺乳医学和哺乳诊所，并接受进一步培训以治疗围产期情绪和焦虑障碍。如今，她是乳腺外科与乳腺癌手术与哺乳领域交汇处的世界级专家，已腺癌治疗与哺乳领域交汇处的世界级专家，已发表 50 多篇学术论文和书籍章节，在全球各地发表演讲，并是美国乳腺外科医师协会的演讲嘉宾。她被誉为“哺乳领域的积极变革力量”，凭借其无与伦比的乳腺专业知识，挑战了长期以来的错误观念，并倡导该领域的变革。她是撰写这部权威新哺乳资源的不二人选。

突出内容：《顺其自然》在其方法上区别于其他相关书籍，摒弃了过时的说教和停滞的护理范式，转而由一位支持性强且知识渊博的国际专家提供易于理解的信息和建议。目前有关哺乳的信息资源呈现出两极分化的态势：一方面是充斥着陈旧谬论的传统母乳喂养书籍（如《女性哺乳的艺术》(*The Womanly Art of Breastfeeding*) 和《伊娜·梅的母乳喂养指南》(*Ina May's Guide to Breastfeeding*))，另一方面是社交媒体上那些没有资质、仅凭个人经历分享所谓母乳喂养成功秘诀的网红。一直以来，缺乏一本清晰可靠、基于科学的中间派资源，直到现在。

全民资源：这是一本为关注艾米丽·奥斯特 (Emily Oster) 的妈妈们准备的书；一本送给办公室婴儿派对上准妈妈、焦虑的好朋友或隔壁邻居的书。它的吸引力旨在真正具有普世性，尤其是对哺乳挣扎的真诚关注。无数女性觉得自己的身体和医疗系统辜负了她们，她们对母乳喂养的话题抱有合理的敌意。米切尔博士希望这些女性在这本书中能感受到与那些偶尔需要建议资源的人一样被平等看见。

作者简介：

米切尔医生 (Mitchell)，医学博士、国际认证泌乳顾问、围产期心理健康认证专家、美国外科医师学会会士 (MD, IBCLC, PMH-C, FACS) 是一位获得委员会认证的普通外科医生，也是接受过乳腺外科肿瘤学专科培训的外科医生，同时还是国际认证的泌乳顾问。她在日常的母乳喂养医学诊所为患者提供诊疗服务，同时也为外科患者看病。她对妊娠期相关及产后乳腺癌有着特别的兴趣。她拥有围产期心理健康证书 (PMH-C)，为受围产期情绪障碍影响的



女性提供治疗。米切尔医生在当地、全国乃至国际上就泌乳与外科手术的交叉领域进行演讲，并撰写了相关书籍章节、临床护理指南和期刊文章。她创建了“医生母乳喂养指南”，这是一个基于证据的网站，为母乳喂养家庭及其支持者提供服务。米切尔医生居住在加利福尼亚州的圣巴巴拉市，在里德利树癌症中心行医。她喜欢阅读、旅行以及和儿子在海滩露营。

全书目录：

简介

第一部分：母乳喂养导论

第一章：解剖学，或者，“我的乳房到底怎么了？”

第二章：泌乳生理学

第三章：孕期准备

第二部分：按年龄和阶段划分的母乳喂养

第四章：分娩

第五章：在家的早期岁月

第六章：常见问题：睡眠与心理健康

第七章：常见问题：乳房胀痛与乳腺炎

第八章：常见问题：伤口护理

第九章：常见问题：疼痛、泌乳反射抑制与排他性挤奶

第十章：三周到三个月

第十一章：三个月到六个月

第十二章：六个月以后

第三部分：故障排除与误区澄清

第十三章：故障排除原则

第十四章：宝宝故障排除

第十五章：妈妈故障排除

第十六章：误区澄清

第四部分：产妇身心健康

第十七章：心理健康

第十八章：母乳喂养不顺利时

第十九章：产后健康

第二十章：一般健康状况与问题

第二十一章：乳房与乳头状况

第五部分：特殊考量

第二十二章：疫苗事故及其他相关问题

结论

附录及主要参考文献

索引



中文书名：《“食”在健康》

英文书名：EAT YOURSELF HEALTHY

作 者：Jamie Oliver

出 版 社：PRH UK, Michael Joseph

代理公司：ANA/Jessica Wu

页 数：320 页

出版时间：2025 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健

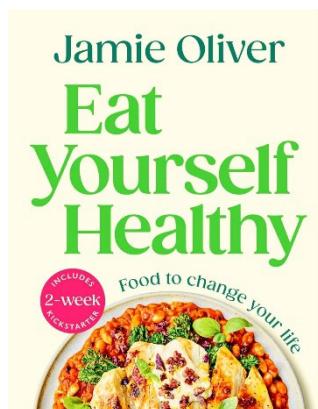
版权已授：德国、法国、荷兰、美国、捷克、斯洛伐克、西班牙、加拿大

亚马逊畅销书排名：

1 in Whole Food & Organic Diets

1 in Celebrity & TV Show Cookbooks

1 in Natural Food Cooking



内容简介：

- ✧ 杰米预购量最高的作品
- ✧ 荣登非虚构类精装书销量榜首
- ✧ 斩获 Waterstones、TESCO、TGJones 三大渠道首日销量桂冠

用杰米的首本长效健康食谱《“食”在健康》，开启你的美好生活之旅。

这关乎“更多”而不是“更少”——更丰富的滋味、更充盈的喜悦、更蓬勃的精力、更优质的睡眠，以及更多我们心之所向的美好……

内含 2 周健康膳食启动计划





照顾好自己，从饮食开始。

在《“食”在健康》一书中，杰米将用 **120 个简单美味的食谱**，为你注入活力、恢复元气。120 道食谱按早餐、午餐、晚餐、周末飨宴、甜蜜点心和饮品分类呈现，所有食谱均采用精简食材与省时快捷的烹饪方案。每道食谱均实现营养均衡——食谱页首标注明晰的蔬果摄入计量，书末附录更提供完整的营养成分解析。本书核心在于**你可以享用何种美食**，而不是你需要忌口何种食物。杰米的健康饮食方案**快乐、丰富、美味**，令你不会轻言放弃。

书中首次推出**为期两周、营养丰富的膳食计划**，助你开启健康旅程。书中还有 **50 条实用的健康技巧**，让健康选择成为最轻松的选择。

这即是改变人生的**美味革命**。

作者简介：



杰米·奥利弗 (Jamie Oliver) 是食品和营销领域的全球现象级人物。在 25 年的电视和出版生涯中，他激励了数百万人从头开始爱上烹饪，吃上新鲜美味的食物。通过他的推广，杰米正在领导一场全球饮食革命，旨在通过食物减少儿童肥胖，令每个人都更加健康和幸福。

八岁时，杰米开始在埃塞克斯克拉弗林他父母经营的 The Cricketers 酒吧中烹饪。离开学校后，他开始了厨师的职业生涯，前往纽约著名的 River Café 饭店就职。在那里他被一家电视节目制作公司发掘，《原味主厨》(*the Naked Chef*) 就此诞生。25 年后，仍有数百万人观看他的节目，他的书在全球销量超过 5000 多万本。杰米和他的妻子朱尔斯以及他们的孩子住在埃塞克斯。

媒体评价：

“这本书汇集了奥利弗在近三十年的职业生涯中获得的经验……这是‘好’的食物的最佳定义。”

——《泰晤士报》(THE TIMES)

营销信息：

新书发售前一天，杰米登上了斯科特·米尔斯 (Scott Mills) 主持的 BBC 广播二台《早餐秀》(Breakfast Show)，随后又前往《今晨》(This Morning) 节目，完成了首日的现场烹饪秀。在新书正式发售当天，他再次做客《今晨》节目，烹饪了书中的另一道菜肴，并与那些在健康饮食方面遇到困难的观众进行了交流。



此外，他还接受了 Heart、Capital Drivetime 以及 Xfm 的一系列采访。

本周，杰米与达维娜·麦考尔（Davina McCall）对谈的播客节目《Begin Again》也已上线。您可以在社交媒体上看到他们对话的片段分享，[点击此处观看](#)。

《“食”在健康》电视节目：



该电视节目的最后一集将于下周一在第四频道播出，并将附带书籍的宣传片。



中文书名：《四周十步降压法：无需处方药，四个星期降下血压》

英文书名：BLOOD PRESSURE DOWN: The 10-Step Plan to Lower Your Blood Pressure in 4 Weeks--Without Prescription Drugs

作 者：Janet Bond Brill

出 版 社：Three Rivers Press

代理公司：SJGA/ANA/Brady

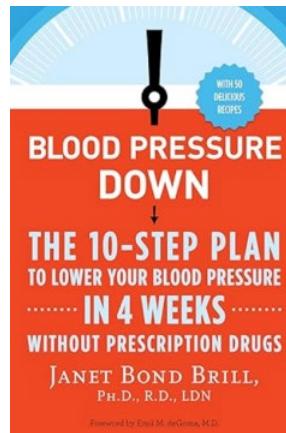
页 数：352 页

出版时间：2013 年 5 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：

本书是一本心血管疾病预防领域知名专家的权威指南——向您展现一个可帮助你快速、自然降低血压的十步生活方式计划。

患有高血压不是件稀奇的事：几乎三分之一的美国成年人——也就是超过一亿人——被诊断为高血压，而另有四分之一的人正走在逐步变成高血压患者的路上。然而，无法成功控制血压的患者比例高达 56%。但好消息是：高血压其实很容易治疗（也能预防），而你可以从今天开始采取行动，只需四周就能降低血压——且无需承受来自处方药物带来的潜在的危险与副作用。

在《四周十步降压法》一书中，珍妮特·邦德·布里尔（Janet Bond Brill）将她数十年来帮助患者降低血压的经验、DASH 饮食法原则以及更多实用知识，浓缩成一个人都能做到的十步生活方式计划。你将学到如何：

- 充分利用有降压效果的食物，如香蕉、菠菜与酸奶帮助降血压
- 开始执行简单的运动与降血压计划
- 通过清单、饮食计划以及五十多道简单快手食谱控制血压

简单、有效、安全——而且美味——《四周十步降压法》是激励人心的资料源泉，能够帮助你或你的亲人降低血压，培养更长寿、更有助于心脏健康的生活习惯。

作者简介：



珍妮特·邦德·布里尔（Janet Bond Brill）博士、注册营养师、LDN 是全国公认的心血管疾病预防专家，著有《降血压》（BLOOD PRESSURE DOWN）和《预防第二次心脏病发作》（PREVENT A SECOND HEART ATTACK）等书，多年来一直从事私人营养师工作。珍妮特经常受到媒体的邀请，是 Lifetime 电视台每日节目《平衡生活》（*The Balancing Act*）的特邀营养专家，同时也是 Fitness Together 公司的营养总监，该公司是全球最大的私人教练组织。她曾为美国运通、宝洁和高盛等公司提供营养咨询并发表演讲。



媒体评价：

“布里尔非常巧妙地说明，高血压是无声的杀手，在没有疼痛或症状的情况下损害血管，随即导致严重问题，如中风、肾衰竭和心脏病发作……总之，任何希望尝试以非药物方式降血压的人，都能在这本指南中找到大量有用、甚至可能挽救生命的信息。”

——《书单》杂志书评

“一本内容详实、研究充分的书，适合任何认真想要降低血压的人。”

——美国在线评论平台 Examiner

“才华横溢的布里尔医生非常擅长让复杂的心脏疾病简单易懂，能够克服……这本书是医生诊疗的完美补充，无论患者是否使用药物，都能有效降低血压。这本书内容极为全面——指导读者如何在家监测血压、提醒读者中风的症状、说明哪种运动最有效，当然还有哪些食物能帮助降压。书末的食谱更是强调，有益于心脏健康的饮食同样可以美味可口。”

——安娜贝拉·S·弗戈曼（Annabelle S. Volgman）医学博士，FACC，拉什医学院医学教授，拉什女性心脏中心医疗主任

“一个简单、整体且可实现的十步计划，非常有效，可在四周内降至理想血压。维持最佳血压水平对于预防心脏病和中风至关重要。”

——詹妮弗·H·米尔斯（Jennifer H. Mieres）医学博士，LIJ 医学院心脏病学与人口健康教授

中文书名：《健康与医学领域人工智能行为准则：协调行动的重要指南》

英文书名：An Artificial Intelligence Code of Conduct for Health and

Medicine: Essential Guidance for Aligned Action

作 者：National Academy of Medicine

出版社：The National Academies Press

代理公司：ANA/Jessica

页 数：206 页

出版时间：2025 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

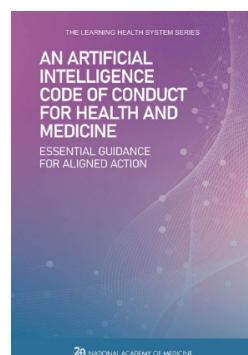
类 型：医学

亚马逊畅销书排名：

#155 in Health Policy (Books)

#564 in Health Care Delivery (Books)

#631 in Civil Engineering (Books)



内容简介：

在过去的十年中，人工智能（AI）技术的进步为健康、医疗保健和生物医学科学创造了变革机会。虽然新的工具可用于提高健康和医疗保健领域众多应用的有效性和效率，但挑战



依然存在，包括医疗成本不断上升、员工倦怠和短缺以及人口老龄化带来的疾病负担日益加重等问题。显然，需要新的方法来应对这些长期存在的挑战，而人工智能既带来了新的希望，也引发了新的担忧。

《健康与医学领域人工智能行为准则：协调行动的重要指南》提出了一套统一的人工智能行为准则（AICC）框架，旨在使该领域围绕人工智能的负责任开发和应用达成一致，并推动集体行动，以确保人工智能在健康和医学领域的变革潜力得以实现。该书旨在应用于决策的各个层面——从董事会到病床边，从创新实验室到报销政策，为建立信任、保护患者以及确保创新造福人类提供蓝图。

作者简介：



美国国家科学、工程和医学研究院 (The National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine) 是一个非政府、非营利性组织，应林肯总统的要求，于 1863 年由美国国会特许成立。它提供独立、客观的建议，以促进科学、工程和医学的进步和发展，造福社会。科学院的工作以三个科学院——美国国家科学院、美国国家工程院和美国国家医学院——的专业知识为基础。研究院有两大使命：一是授予国家顶尖科学家、工程师和卫生专业人员院士称号，二是为国家提供独立的专家建议。

中文书名：《生命之重：社会责任与慢性疾病防控》

英文书名：VITAL LIVES: Social Responsibility and the Battle Against Chronic Disease

作 者：Carl F. Cranor

出版社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

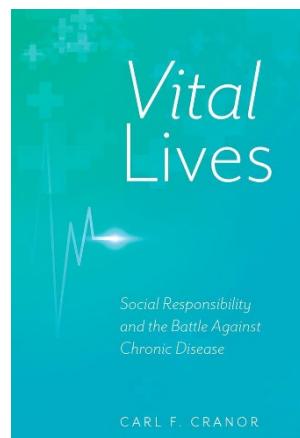
页 数：304 页

出版时间：2026 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：暂无（可先登记兴趣）

类 型：大众社科



卖点：

- 全面讨论慢性疾病的各类病因和治疗方法。
- 研究慢性疾病复杂的病因和致病因素。
- 关注在社区和公共场所等环境中，潜在的毒性物质。
- 提醒我们健康生命的价值和对它造成威胁的慢性疾病。

内容简介：

在令生活更健康、更长寿、更有活力的过程中，慢性疾病是一个重大威胁。在 20 世纪，公共卫生部门、医生、研究人员和立法者为减少传染病的威胁做出了持续而全面的科学努力。



慢性疾病随后成为主要的疾病负担。我们所有人都容易遭受慢性疾病困扰——心血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病、糖尿病和肝硬化——这些疾病会降低生活质量，影响寿命，加速衰老，给身体和生活带来困扰。60%的美国人至少患有其中一种疾病。在 55 岁以上的人群中，这一比例上升到 78%，65 岁上的人群中高达 85%。相关疾病每年造成的损失超过 3 万亿美元，占美国前 10 大疾病致死原因中的 6 个。

许多因素导致我们难以理解这些疾病，减少它们带来的影响：生活方式和个人习惯、环境中不自觉接触的有毒物质、恶劣的社会环境——贫穷和边缘化的社区、医疗服务质量数量不足、危险且保护不足的劳动场所。为了充分了解这些疾病，卡尔·F·克兰诺（Carl F.Cranor）结合临床医学、流行病学、社会学和哲学，开展了广泛的跨学科研究，以确定慢性疾病的性质、进展过程、严重程度和致病原因，最终提出建议，划分个人和更宽泛的社会努力之间的责任，令每个人享有公平的健康。个人行为可以减轻慢性疾病的影响，但仅靠这些行动是不够的。克兰诺认为，虽然个人可以采取有效行动，但必须获得更好的社会条件、医疗保健机构全面和负责任的支持，所有这些都需要政府部门和立法者承担起更多的社会责任。

作者简介：



卡尔·F·克兰诺（Carl F.Cranor），加州大学河滨分校杰出哲学荣休教授。他在该校工作了 53 年，在此期间在风险、医学和卫生法学方面发表了大量文章。他的研究得到了美国国家科学基金会、美国学术团体协会、耶鲁大学法学院和加州大学的支持。他曾在加州科学咨询小组任职，与美国医学研究所和美国国家科学院委员会一道参与了加州 65 号提案；电场和磁场；纳米技术；以及生物监测相关工作。他是美国科学促进会会员、拉马兹尼科学委员会院士、国会议员、2014-2015 年美国 PBK 学会哲学教授、2022 年国家污染预防圆桌会议“年度教育家”和 2025-2026 年爱德华·A·迪克森名誉教授。

《生命之重：社会责任与慢性疾病防控》

引言：健康生命的重要性和慢性疾病的影响

第一章：慢性疾病的数量和治疗方法

第二章：迷人而危险的慢性疾病世界

第三章：不同人生阶段的易感性

第四章：照顾自己：有助于健康生活的个人决定

第五章：无意中接触的有毒物质会加重慢性疾病

第六章：健康受托人 I：为更健康的生命提供医疗保健

第七章：健康受托人 II：为更健康的生命减少威胁的医疗预防

第八章：慢性疾病面前的公平



中文书名：《产后头四十天日志：新手妈妈的自我照护指南》

英文书名：THE FIRST FORTY DAYS JOURNAL: Self-Care for the New Mother

作 者：Heng Ou

出 版 社：Abrams

代理公司：ANA/Jessica Wu

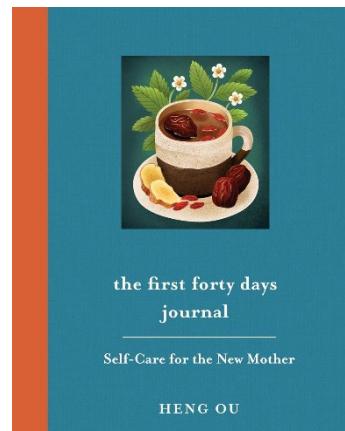
页 数：336 页

出版时间：2026 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健



卖点：

- **礼品组合：**这本指南书装帧精美非常适合与原版书籍一同阅读，也可以单独阅读。
- **持续关注的话题：**正如《时代周刊》《洛杉矶时报》《纽约时报》和美国国家公共广播电台等媒体的报道，越来越多的研究开始关注新手妈妈产后第一个月的健康保养（坐月子）的重要性。从梅根·马克尔（Megan Markle）到隆达·罗西（Rhonda Rousey），这本书拥有广泛的支持者和推广者。
- **畅销书的扩展：**《产后头四十天》已售出近 20 万册，这本指南书在这部畅销书的基础上进行了扩展，通过作者精心设计的指南、活动和励志笔记，让母亲们获得安慰，自我反思，焕然一新。

内容简介：

这本指南书基于作者欧姐（Heng Ou）的畅销书《产后头四十天》为基础，包含实用的技巧和建议，帮助新手妈妈放慢脚步，反思自我，重获能量。

在欧姐的《产后头四十天》大获成功之后，这本指南书是原版书的重要补充，它帮助妈妈们以健康和令人振奋的方式应对怀孕和分娩。

在欧姐的专业指导下和第一手经验下，准妈妈和新妈妈都可以在《产后头四十天指南书》中找到宁静与平和，通过恢复性的安静反思、鼓舞人心的话语和放松身心的活动来恢复思想和精神，让她们全神贯注于自己的健康和将要到来的宝宝。

《产后头四十天日志》旨在成为读者与宝宝一起度过最初几周的良师益友，实用而关键，是为所有新妈妈准备的指南。



作者简介:



欧姐 (Heng Ou) 是《产后头四十天》(The First Forty Days)、《唤醒生育力》(Awakening Fertility) 和《九个黄金月》(Nine Golden Months) 的作者。她也是 MotherBees 公司的创始人，MotherBees 是一家为新妈妈提供送餐服务的公司，在洛杉矶广受欢迎。欧姐现居洛杉矶。

内页样张:



Parents' Names: _____

Birth Date: _____

Birth Time: _____

Baby's Name(s): _____

Birth City | Country: _____

Baby's Astrology Sign (circle one)

Aries Taurus Gemini Cancer Leo Virgo
Libra Scorpio Sagittarius Capricorn Aquarius Pisces

中文书名:《失智症: 预防、理解与温情照护》

英文书名: Dementia: Targeted Prevention, Holistic Understanding,

Loving Support

德语书名: DEMENZ

作者: Dietrich Grönemeyer

出版社: Ludwig

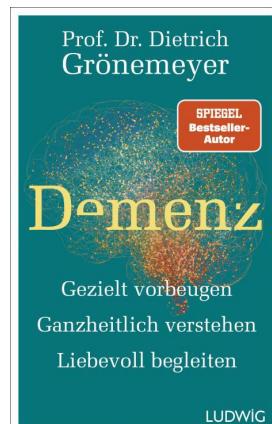
代理公司: Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/Brady

页数: 272 页

出版时间: 2025 年 9 月

审读资料: 电子稿

类型: 保健



德国亚马逊畅销书榜排名:

#4 in Alzheimer's (Books)

#55 in Fitness & Exercise

#60 in Fitness Training



内容简介：

关于失智症，你需要知道的一切

失智症是可预防的！通过日常生活中的一些小小改变——比如锻炼、健康饮食、集体活动、放松身心、良好睡眠以及保持积极的生活态度——我们就能在很大程度上阻止失智症的发生。

在这本内容详尽的书中，迪特里希·格罗内迈尔（Dietrich Grönemeyer）教授揭示了有效预防失智症的措施，以及我们对科学的研究的期望。他结合医学、心理学和营养学的最新研究成果，展示了如何及早识别失智症、将其影响降到最低，以及我们如何以最好的方式面对这种疾病——理想情况下，是共同面对！作者描述了陪伴失智症患者的日常挑战，并分享了他亲身经历的家庭故事。书中提供了丰富的理念和方法，能够在与患者的互动中起到实际有用的效果。

- 看待疾病的新视角——充满理解、希望、同理心，提出了切实可行的措施。
- 预防、治疗、支持——格罗内迈尔教授结合最新科学发现，旨在帮助人们保持清晰的头脑和高品质的生活，书中还包含了他个人生活中感人至深的经历。
- 我们能做些什么来积极对抗失智症？又如何促进公众对这种疾病的理解？

作者简介：



迪特里希·格罗内迈尔（Dietrich Grönemeyer）生于 1952 年，是德国最知名的内科医生之一，也是德国维藤/黑尔德克大学放射学和微创治疗专业的荣誉退休教授。数十年来，他一直致力于健康教育和疾病预防工作，主张整合自然医学与常规医学，以及心身医学、高科技医学和环境医学。1997 年，他在波鸿创立了格罗内迈尔微创治疗研究所，随后在柏林及其他城市也设立了分支机构。他是多本畅销书的作者，其著作已被翻译成约 20 种语言。

目录：

前言

I 什么是失智症？

为何存在多种失智症形式？我们如何识别它们？

II 研究

我们确实可以做些什么

III 预防

小步骤，大成效

太极——百岁老人的运动



IV 与失智症更好地共存

欢迎来到不同的世界

V 医院、疗养院及家中的挑战

这是一项微妙的任务——却又如此重要

VI 关乎尊严的问题

人性、希望与爱

致谢

附录

注释

中文书名：《自然长寿之道：跟随格氏指南，活到 100 岁》

英文书名：AGING NATURALLY!: Fit To 100 With The

Grönemeyer Formula

德语书名：NATÜRLICH ALTERN!

作 者：Dietrich Grönemeyer

出 版 社：Südwest

代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/Brady

页 数：272 页

出版时间：2025 年 10 月

审读资料：电子稿

类 型：保健



内容简介：

自然地健康变老！

对于备受赞誉的医生和畅销书作家迪特里希·格罗内迈尔（Dietrich Grönemeyer）教授来说，追求长寿并不一定要依赖药物或膳食补充剂等抗衰老手段，而是可以通过良好自觉的生活方式、适当的运动、健康的饮食以及积极活跃、开放、充满好奇的心态实现自然变老。

格罗内迈尔表示：“我们的行为可以影响 60% 的衰老过程。”关于衰老的最新研究也表明，即使是生活方式上的一些小改变，也足以促进健康老龄化，从而延长寿命。对于 50 岁的女性来说，预期寿命可以延长约 19 年，而同龄男性则可以延长多达 21 年。

- 格罗内迈尔致力于从身体、心灵和精神三方面提供整体健康方案，尤其希望能向人们展示轻松延长自身预期寿命的可行方法。
- 书中包含多种关于健康生活方式、减压方法、锻炼建议、均衡饮食以及正确心态的实用窍门和建议。
- 契合热门主题“长寿”，为读者提供来自知名医生、著作销量超 68 万册的畅销书作家的整体视角。



作者简介：



迪特里希·格罗内迈尔 (Dietrich Grönemeyer) 生于 1952 年，是德国最知名的内科医生之一，也是德国维藤/黑尔德克大学放射学和微创治疗专业的荣誉退休教授。数十年来，他一直致力于健康教育和疾病预防工作，主张整合自然医学与常规医学，以及心身医学、高科技医学和环境医学。1997 年，他在波鸿创立了格罗内迈尔微创治疗研究所，随后在柏林及其他城市也设立了分支机构。他是多本畅销书的作者，其著作已被翻译成约 20 种语言。

目录：

引言

第一部分 我们能活多久是个谜。优雅老去在于心态。

何为“自然变老”？

衰老生物学：我们究竟为什么会变老？

衰老心理学：你能感受到自己的年岁吗？

社会环境：没有朋友和家人的老年生活索然无味

长寿：不惜一切代价追求活得长

？

第二部分 从头到脚自然变老。小小游览我们的身体。

这里嘎吱作响？那又如何！

骨骼与关节

肌肉

心血管系统

大脑与神经

胃与肠道

性与生育力

容颜保鲜

感官世界

我们如何老去，几乎不取决于基因，而取决于生活方式

第三部分 健康？自然！活力老龄的配方

生命不息运动不止！——长寿的第一把钥匙

游泳：水能带来幸福感！

力量与有氧训练助你活力到百岁

太极：训练也可以慢下来

享受必不可少！健康美味地吃喝——长寿的第二把钥匙

别光担心“胖”——身体变化的真实情况

碳水化合物：进化过程中可没有小熊软糖

脂肪的合理平衡

氨基酸：没有蛋白质寸步难行

禁食时间与饮水：我们还需知道的其他事



社群！与人相伴——长寿的第三把钥匙
关键在于社群归属感（而非宾客数量）
一起做些事
保持平和！放松——长寿的第四把钥匙
恰到好处的放松
享受也有陷阱
户外活动让心灵清朗
睡个好觉！——疗愈之眠——长寿的第五把钥匙
睡得更香（说起来容易……）
生命的灵丹妙药是什么？爱！

附录 从A到Z，新鲜有活力

致谢！
索引
资料来源
版权页

中文书名：《女性有肠识：被医学界遗忘的女性肠道健康指南》

英文书名：WOMEN HAVE GUTS: The Untold Guide to the Female

Gut

作 者：Sandra Mikhail

出 版 社：Profile (Souvenir)

代理公司：David Higham/ANA/Jackie

字 数：约 20,000 词

出版时间：2027 年春

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：

怀着无比欣喜的心情，与您分享这部由国际认证营养师桑德拉·米凯尔执笔的书稿——《女性肠道解密：被遗忘的女性肠道健康指南》。这是一部极具变革潜力的作品，旨在与《女性身体圣经》(THE FEMALE BODY BIBLE)、《更年期指南》(MENOPAUSING) 及《月经的力量》(PERIOD POWER) 比肩而立，必将成为每位女性书架上的必备藏书。这部兼具包容性与科学性的指南，将赋能女性在人生各阶段理解并掌控肠道健康，读者在阅读时必将惊叹：**为何此类佳作至今才得见天日？**

细想之下，“女性肠道与男性肠道的运转机制迥异”本应是人尽皆知的常识。然而尽管近年来肠道健康关注度空前攀升，绝大多数书籍、公共宣传、营养指导仍固守以男性为样本的研究成果——直到本书问世。



作为迟来却至关重要的贡献，《女性肠道解密》志在成为女性肠道健康的权威指南。全书以桑德拉活力四溢的笔触分为四大板块：

- (1) 解析女性肠道与激素系统的交互作用；
- (2) 阐释从初潮、孕产到更年期的肠道功能演变；
- (3) 揭示肠道在腹胀、子宫内膜异位等消化系统与慢性疾病中所扮演的角色；
- (4) 提供通过营养摄入、睡眠管理、脑肠轴联结以优化肠道健康的精准方案。

引领读者探索这个长期被学界忽视的女性健康基石时，桑德拉怀揣两大核心目标：

其一，让女性读懂肠道健康背后的科学逻辑。本书深入浅出地解析女性肠道微生物组的最新研究成果，清晰展现肠道健康与激素平衡、整体健康的交织关联。桑德拉指出：我们正确理解并滋养肠道时，亦是在守护激素健康、心理状态与免疫功能。

其二，赋予女性将科学转化为生活智慧的工具。通过经科学验证的营养与生活方式指导，桑德拉提供了优化饮食结构、完善自我照护方案、管理常见肠道症状、在医患对话中有效主张治疗，以及从容应对人生各阶段激素波动的实用方法。

这部作品确实具有改变人生的磅礴力量：我们真正洞悉身体奥秘，便能做出改善生活的明智抉择——而这恰恰是女性因长期缺乏针对性研究与可及信息而始终被剥夺的权利。《女性肠道解密》誓要在肠道健康领域扭转这一局面。

欢迎点击收听桑德拉制作的趣味科普播客《肠道健康万事通》(all things gut health)：

<https://podcasts.apple.com/gb/podcast/the-gastroenterologist-and-his-daughter/id1680351137>

【多写两句】

这是一本关于女性肠道健康的综合性书籍，其核心论点是：女性的肠道健康与男性有本质不同，它深受女性独特的激素（如雌激素、孕激素）波动和生命阶段（如青春期、月经周期、怀孕、更年期）的影响。这本书旨在为女性提供基于科学的、有针对性的知识，帮助她们理解并管理自己的肠道健康，从而改善整体健康状况。

本书的核心主题与立场在于：

一、女性健康的独特性。医学研究长期以来忽视女性生理，导致女性在医疗系统中常被误诊、轻视或拖延治疗（例如子宫内膜异位症平均需要 7 年才能确诊）。本书旨在纠正这一偏差。

二、肠道是身体的控制中心：肠道不应仅仅被视为消化器官，而是一个长达 9 米的“生态系统”和控制中心，它与大脑、皮肤、甲状腺、免疫系统和激素（尤其是通过“雌激素组”）有着深刻的相互联系。

三、科学与批判性思维：作者强烈反对社交媒体上的伪科学和恐慌营销，倡导回归证据医学，帮助读者辨别真伪，用知识武装自己，成为自己健康的主导者。



四、赋权与倡导：最终目标是让女性感到知情、有能力，能够向医疗专业人员提出正确的问题，并获得更好的护理。

序言及第一部分“夯实基础：你的肠道如何工作，以及为何女性与众不同”关注：

一、肠道微生物组：一个由数万亿微生物组成的复杂生态系统，对消化、免疫、代谢和心理健康至关重要。健康微生物组的关键特征是多样性、平衡、功能冗余和恢复力。

二、女性与男性的微生物组差异：由于性激素（雌激素、睾酮）的影响，女性和男性的微生物组成存在显著差异。这被称为“微性别组”。

三、激素与肠道的双向沟通：雌激素有助于强化肠道内壁，调节炎症，并通过“雌激素组”（一组能代谢和循环雌激素的肠道细菌）深刻影响雌激素水平；孕激素会减慢肠道蠕动，导致经前期便秘和腹胀。生命阶段的不同影响：青春期激素激增开启了肠道与生殖系统的对话，月经周期的雌激素和孕激素的波动会影响肠道运动性和微生物活动；怀孕时微生物组发生变化以支持胎儿和母亲，但便秘和腹胀很常见；更年期时雌激素下降导致微生物多样性减少，恢复力减弱，肠道屏障功能可能受损（“肠漏症”）。

第二部分“生命周期的肠道健康”及第三部分“当你的肠道发出警报”关注：

一、免疫系统：超过70%的免疫细胞位于肠道。微生物组帮助“训练”免疫系统，失衡（菌群失调）会增加自身免疫疾病的风险。

二、环境因素：饮食、压力、睡眠、抗生素和社交媒体都会塑造和干扰微生物组。青春期、怀孕和更年期的女性尤其脆弱。

三、阴道微生物组：与肠道微生物组密切相关并相互影响，主要由乳酸杆菌主导，对预防感染和生殖健康至关重要。

第四部分“女性肠道健康行动方案”提供解决方案与具体的行动指南，介绍了：

一、营养基石：**碳水化合物与纤维**不是敌人，而是肠道微生物的主要燃料。强调复杂碳水化合物和多种纤维（可溶性、不可溶性、可发酵性）；**蛋白质**对激素合成和肌肉健康至关重要。建议摄入量高于官方推荐值（1.2-1.6克/公斤体重）并平衡动物性和植物性蛋白来源；关注**健康脂肪**（单不饱和脂肪酸、Omega-3），并澄清了对籽油的误解（它们本身并不致癌），建议限制反式脂肪和饱和脂肪；来自彩色水果和蔬菜的强效抗氧化剂和抗炎剂，能滋养有益的肠道细菌；**关键微量营养素**：详细介绍了铁、B族维生素、维生素D、钙、镁、锌和碘在女性健康中的特殊作用；“生物制剂”的世界：特定的**活菌株**（如某些乳酸杆菌和双歧杆菌）可以支持肠道和阴道健康，甚至帮助调节激素（如在PCOS和更年期）。效果取决于菌株，并非万能；**益生元食物**（如菊粉、FOS、GOS），存在于大蒜、洋葱、豆类等中；**后生元**是益生菌产生的有益化合物（如短链脂肪酸SCFAs，特别是丁酸盐），对肠道内壁、免疫和代谢健康至关重要。



二、构建健康的餐盘：建议每餐包含：1/2 非淀粉类蔬菜、1/4 蛋白质、1/4 富含纤维的碳水化合物，外加健康脂肪；提供了一份支持肠道和激素健康的食品购物清单；提供了一系列将不健康选择替换为更健康选择的实用建议（例如，全麦面包代替白面包，水代替苏打水）。

三、指明需要警惕的肠道“天敌”：超加工食品，如低纤维、高添加剂食品，会破坏微生物组多样性；酒精会增加肠道通透性和炎症；极端饮食（如纯肉饮食）长期来看，由于缺乏纤维和植物化学物质，会损害微生物组多样性并导致营养缺乏。

《女性有肠识》不仅仅关于肠道，它通过肠道健康视角，全面审视女性生物学和赋权女性的宣言。它的核心信息是：通过理解你独特的生物学特性，用基于证据的营养和生活方式选择来滋养女性的身体，女性可以在生命的每个阶段掌控自己的健康，并最终改变女性与身体的关系。

作者简介：



桑德拉·米凯尔 (Sandra Mikhail)，国际知名执业营养师、作家及“桑德拉·米凯尔营养大全”(Nutrition A-Z by Sandra Mikhail) 创始人。她拥有莫纳什大学营养与饮食学学士学位、苏黎世联邦理工学院营养健康高级研究硕士学位。她是澳大利亚营养师协会成员，并获国际奥委会运动营养学认证。

作为一名业务遍布全球的营养学家，她在澳大利亚、阿联酋和瑞士积累了丰富的临床实践、营养咨询与健康推广经验。身为心理健康倡导者，其关于压力与营养的专题研讨及文章享誉国际，曾受阿里安娜·赫芬顿 (Arianna Huffington) 亲自邀约入驻 Thrive 全球平台，并受邀作客 CNN 畅谈职场营养与压力管理。桑德拉另著有《肠道纪事》(The Gut Chronicles) 系列，并担任《胃肠病学家与他的女儿》([The Gastroenterologist and His Daughter](#)) 播客联合主持人。

目录：

序言：为何我们仍需关注肠道健康（尤其是你的）

第一部分 夯实基础：你的肠道如何工作，以及为何女性与众不同

第一章 欢迎来到你的体内生态系统

第二章 肠道与激素：双向调节之道

第三章 肠道饮食基础：滋养你的微生物与激素

第四章 肠道节律：肠道如何随月经周期变化

第二部分 生命周期的肠道健康：透过肠道看女性一生

第五章 一生的肠道健康：从育龄期到更年期及其中间的一切

第三部分 当你的肠道发出警报：理解失衡、病症与慢性肠道挑战

第六章 当肠道失衡时：失衡与症状解读

第七章 肠道在慢性疾病中的角色



第四部分 女性肠道健康行动方案：支持女性肠道的生活方式指南

第八章 进阶肠道饮食：日常营养实践指南

第九章 运动中的肠道：睡眠与运动的重要性

第十章 肠诉心声：心智与肠道的连接

结语

中文书名：《吃与瘦的物理学：减重的热力学真相》

英文书名：THE THERMODYNAMICS DIET

意语书名：LA DIETA TERMODINAMICA

作 者：Dario Bressanini

出 版 社：Mondadori

代理公司：ANA Milan/ANA/Brady

页 数：296 页

出版时间：2025 年 10 月

代理地区：中国大陆

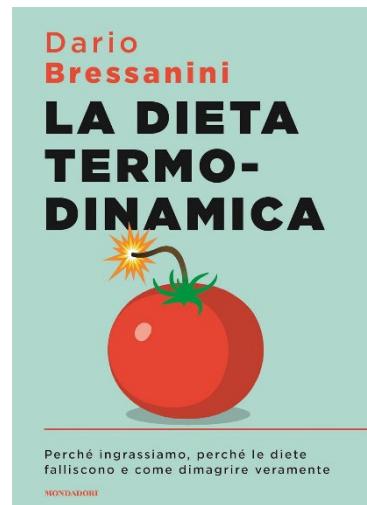
审读资料：意大利语书稿、英文样章

类 型：保健

版权已授：波兰、西班牙

4.6 ★★★★★ 182 ratings

#1 Best Seller in Nutrition



Bestseller in Libri



内容简介：

“如果你已经厌倦了追逐各种‘神奇减肥法’，

并且想真正搞懂减肥的科学原理，

那么，这本书就是为你而写。”

——达里奥·布雷萨尼尼（Dario Bressanini）

是时候停止追寻那些所谓的“奇迹饮食”了——它们根本不存在！

真正能帮你减重的唯一真相，来自物理学本身。



来自意大利最受喜爱的化学教授、累积销量超过五十万册的畅销作家，这本独特的作品将首次把“减肥”背后的科学讲得如此清晰而透彻。

你尝试过多少种减肥方式？听说过多少种？又对多少种心动过？大家有着永远一致的目标：**瘦下来，并且一直保持下去。**

在这本书里，你会看到最常见、最具争议，甚至最离奇的各种减肥法背后的科学原理。书中不仅带你了解它们的**科学依据**，还会揭示某些饮食法诞生的**有趣故事**。更重要的是，它会清楚说明：这些方法究竟为何奏效，或为何注定失败。

但布雷萨尼尼（Bressanini）是意大利英苏布里亚大学（University of Insubria）的**物理化学教授**，他要做的远不止于解释各种减肥法。

在写作这本书的过程中，他把所有方法都亲自用在自己身上。他记录下健康状况、情绪、作息习惯，当然还有体重的每一次变化。那么，**他得出的结论是什么呢？**

体重管理的关键，不在于流行的超级食物，也不在所谓“奇迹般”的断食法，而是来自物理学最基本的定律。这个观点建立在**热力学第一定律**之上——能量既不会凭空产生，也不会凭空消失，只会转化。正是这样的**底层科学原理**，剔除了那些营养学上的噪音，给出了一个扎实、诚实、并真正能带来长期效果的框架。

《热力学饮食指南》是一部颇为特别的作品，就像《致命接触》（*Spillover*）之于病毒、《众病之王》（《癌症传》）（*The Emperor of All Maladies*）之于癌症一样，它揭示了一条我们一直需要、却始终被忽略的科学真相。它把减肥这件事剥离到最本质的一层：你摄入多少，就会增加多少。没有花样，也不存在捷径——只有物质与能量之间那套无法违背的物理规律。（而且是的：他在写这本书的过程中的确瘦了。）

作者简介：



达里奥·布雷萨尼尼（Dario Bressanini）拥有物理化学博士学位，现任大学教授，同时也是意大利的头号畅销作家之一。他是国内最受信赖的科普作者之一，对食物与烹饪科学情有独钟。在 YouTube 和 Instagram 上，他凭借清晰易懂、却又严谨扎实的讲解，吸引了超过一百万名粉丝，成为意大利最具影响力的科学传播者之一。



中文书名：《产后抑郁治疗指南：认知行为疗法》

英文书名：**Postpartum Depression Therapist Guide: A Cognitive-Behavioral Approach to Recovery**

作 者：Anne Stewart, Charlotte Granger, Peter J Lawrence, Heather O'Mahen, and Alan Stein

出 版 社：**Oxford University Press**

代理公司：ANA/Jessica Wu

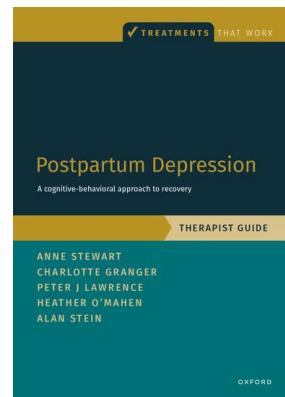
页 数：304 页

出版时间：2026 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：暂无（可先登记兴趣）

类 型：大众心理



卖点：

- 使用循证医学方法治疗产后抑郁的详尽指南。
- 提供有效的方法促进医患间紧密协作。
- 包含实用的练习，帮助患者克服产后抑郁症状。
- 包含各类工作表和资源，可供患者使用记录。

内容简介：

许多父母在有了孩子后开始遭受抑郁的困扰。这可能会给父母和家庭中的其他成员带来身体和精神上的压力。产后抑郁症往往得不到诊断，让父母难以应对其影响。早期识别和治疗产后抑郁症相当重要，能够最大程度地改善父母及其婴儿的健康。

本书提供了一份分步的产后抑郁循证治疗指南，帮助治疗师采用这一方法对受影响的父母开展治疗。该指南分为四个模块，分别涉及：(1) 评估和目标设定，包括优势和价值以及风险和挑战，(2) 行为促进，鼓励有助于减轻抑郁症状的行为以及如何应对无益的回避，(3) 管理无益的思维，应对反刍思维并建立自我同情，最后 (4) 预防复发，识别治疗中有益的方法并保持健康。除了这四个标准模块外，本书还包含额外的章节，涵盖如何管理令人痛苦的侵入性想法和处理分娩过程中的创伤记忆。

本书随附有配套工作簿，可供接受此治疗的家长使用，工作簿中包括详细的工作表和相关资源。

作者简介：

安妮·斯图尔特 (Anne Stewart) 博士，英国牛津健康儿童和青少年精神科医生。英国牛津大学精神病学系荣誉高级临床讲师。

夏洛特·格兰杰 (Charlotte Granger) 博士，诺福克和萨福克 NHS 医院临床心理咨询师。



彼得·J·劳伦斯（Peter J.Lawrence）博士，南安普敦大学心理学院临床心理学副教授。

希瑟·奥马恩（Heather O'Mahen）教授，埃克塞特大学围产期心理学和临床心理学教授。

艾伦·斯坦（Alan Stein）教授，布拉瓦尼克政治学院全球卫生与公共政策高级研究员，牛津大学儿童与青少年精神病学荣誉教授。

《产后抑郁治疗指南：认知行为疗法》

第一章：产后抑郁症治疗基础知识

第二章：牛津产后治疗项目的发展与总结

第一部分 准备：掌握情况

第三章：第一节——了解你的抑郁

第四章：第二节——价值观和目标制定

第二部分 激活：做让你感觉更好的事情

第五章：第三节——照顾好自己

第六章：第四节——日常活动和社会支持

第七章：第五节——日常营养与消耗

第八章：第六节——解决问题

第三部分 思考：帮助思维以帮助自己

第九章：第七节——理解我们因何陷入思维困境

第十章：第八节——找到避免思维困境的方式

第十一章：第九节——理解自我关怀的重要性

第十二章：第十节——将自我关怀付诸行动

第四部分 走向未来：规划如何保持健康

第十三章：第十一节——结束治疗前的准备

第十四章：第十二节——结束治疗

补充部分

第十五章：第十三节——理解和管理侵入性思维、图像和冲动

第十六章：第十四节——理解和管理带来创伤的图像或记忆

治疗方案之外的部分

第十七章：巩固成果并继续前进

第十八章：治疗中及治疗后的成长和变化



中文书名：《持久力：打造代谢、肌肉与运动的健康循环》

英文书名：DURABLE: Take Control of Your Metabolism, Muscles, and Movement — for Life

作 者：Amy West

出 版 社：Penguin, Avery

代理公司：ANA/Jessica

页 数：待定

出版时间：2027年2月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲

类 型：保健



内容简介：

想想你上次体检的时候。医生大概量了量你的血压，或许还做了些基本的血液检查，然后问你有没有什么特别担心的地方。如果一切结果都显示“正常”，你就会被宣布“健康”。但在我们当前的医疗保健环境中，“正常”往往只是意味着“还没病到需要立即干预的程度”。这个标准低得几乎贴地。

这在很大程度上适用于我们的肌肉骨骼系统，它让我们得以在世间活动。我们往往忽视这个系统，直到出现问题才意识到，其实我们的代谢健康在从受伤恢复的速度到日常磨损带来的疼痛程度等方方面面都起着作用。

换句话说：我们的肌肉、骨骼、关节、肌腱和韧带——支撑我们度过每一天的运动系统——深受代谢健康的影响，尽管我们很少意识到这一点。不妨把我们的肌肉骨骼系统想象成一台靠代谢燃料运转的引擎：当燃料系统出现问题时，整个机器就难以完成日常的工作。这一切都是相互关联的——往往先是肩膀或髋关节出了问题，这就像倒下的第一块多米诺骨牌，预示着糖尿病或心脏疾病等其他重大健康问题的到来。好消息是，了解这种关联为我们提供了一个强大的新框架，有助于改善健康状况和缓解疼痛。

韦斯特（West）博士为读者提供了一个全面且前沿的方案，教导读者如何掌控这种关联。我们不应只是在受伤时才进行治疗，而是要构建一个基础，让身体更能抵御损伤，并在受伤时能更好地自我修复。遵循“持久”方案，将使你从仅仅“不生病”转变为真正强健。你将能够打造一个足够强健的身体，无论你是参加 CrossFit 比赛、在你喜爱的小径上徒步旅行，还是仅仅在年老时保持独立，都能持续做你喜欢的事。

作者简介：

医学博士艾米·韦斯特（Amy West） 医学博士是同时拥有物理医学与康复以及运动医学双认证的医师。她毕业于哈佛医学院和哈佛教育研究生院，目前在霍夫斯特拉/诺斯韦尔的唐纳德和芭芭拉·朱克医学院担任物理医学与骨科助理教授，该医学院隶属于纽约最大的医疗系统。韦斯特博士是一位顶尖运动员——曾是奥运会级别的举重运动员，也是参加过比赛的 CrossFit



运动员，同时她还是媒体宠儿，曾接受过《纽约时报》(The New York Times)、《人物》(People magazine)杂志、《女性健康》(Women's Health)杂志以及肖恩·贝克(Shawn Baker)热门播客的采访。

全书目录：

引言：双肩的故事
第一部分：代谢健康的隐性危机
第一章：代谢功能障碍与残疾的代价
第二章：损伤、疼痛与代谢的关联
第三章：独立性因素
第二部分：代谢与功能健康的基础
第四章：你的力量：细胞健康与能量
第五章：你的基础：肌肉与骨密度
第六章：你的支撑系统：关节、肌腱与韧带
第三部分：构建持久的代谢韧性
第七章：获得更好的基准：年度体检的缺失之处
第八章：追踪你的进展
第九章：构建模块：吃得更好
第十章：构建模块：举更重的重量
第十一章：构建模块：快速且功能性的运动
第十二章：构建模块：如何恢复
第十三章：受伤时适应并征服
第十四章：制定你的持久计划——你的定制清单
结论：你的持久未来

中文书名：《全球疼痛危机：每个人都需要知道的事》

英文书名：THE GLOBAL PAIN CRISIS: What Everyone Need to Know®

作 者：Judy Foreman

出 版 社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

页 数：400 页

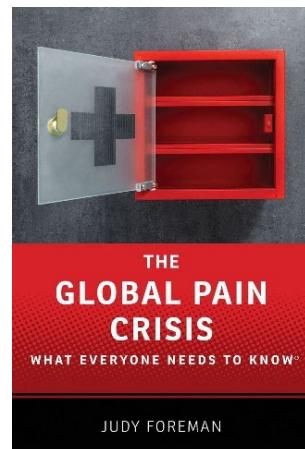
出版时间：2017 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健

中文简体字版曾授权，版权已回归





中简本出版记录

书 名：《全球疼痛危机：牛津科普系列》

作 者：[美]朱迪·福尔曼

出版社：华中科技大学出版社

译 者：刘通

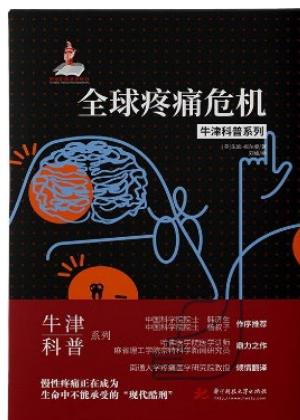
出版年：2022 年 8 月

页 数：316 页

定 价：98 元

装 帧：精装

[全球疼痛危机 \(豆瓣\)](#)



卖点：

- 聚焦疼痛这一关键健康问题。全世界有数亿患者遭受疼痛的困扰。仅在美国，疼痛每年就要造成 5600 亿至 6350 亿美元的额外开支。
- 用清晰明了的语言解释复杂的医学机理。
- 指出妇女、儿童、老年人和贫困人群受到更为严重的影响。

内容简介：

全世界有数亿人遭受慢性疼痛的困扰，其中许多人因严重疼痛而致残。美国医学研究所估计，仅在美国一国，疼痛每年就要导致 5600 亿至 6350 亿美元的直接医疗费用和生产力损失。吗啡是一种有效的止痛药，每剂仅需 3 美分，但在许多国家由于过度监管，数百万需要它的人甚至直到生命尽头也无法获得。世界卫生组织指出，除了 100 万晚期艾滋病患者无法外，550 万癌症终末期患者、近 100 万事故或暴力的受害者，以及难以计数的慢性病患者和术后康复期患者也无法获得吗啡和其他管制药物。妇女、儿童、老年人和贫困人群更可能难以获得止痛治疗。医生对慢性疼痛几乎一无所知，更不用说如何治疗了。其原因有两个：医学院几乎不教授慢性疼痛，政府机构几乎没有为疼痛研究拨款。

在《全球疼痛危机》一书中，著名健康记者朱迪·福尔曼（Judy Foreman）探讨了关于慢性疼痛最重要的问题：什么是慢性疼痛，它对谁影响最大，什么常规医学和替代医学治疗能够有效缓解疼痛，什么疗法无效，阿片类药物和大麻的风险和益处是什么，以及如何永久解决慢性疼痛危机。

福尔曼的书敲响了警钟，提醒人们关注影响全球所有人的生命各个阶段的健康问题。《全球疼痛危机》延续了牛津科普系列经典、通俗易懂、便于查找的风格，是所有生活或工作遭受慢性疼痛困扰的人必读的作品。

作者简介：



朱迪·福尔曼（Judy Foreman），健康记者，布兰迪斯大学舒斯特调查新闻研究所高级研究员。朱迪·福尔曼是一位知名健康专栏作家，曾获得 50 多个新闻奖项，其专栏屡见于《波士顿环球报》（Boston Globe）、《洛杉矶时报》（Los Angeles Times）、《达拉斯晨报》（Dallas Morning News）和诸多其他媒体上。她毕业于韦尔斯利学院，是大学优秀生联谊会成员，作为美国和平队志愿者在巴西



工作三年，并在哈佛教育研究生院获得硕士学位。2000年至2001年，她于哈佛医学院担任医学伦理学研究员。2001年至2004年，她在哈佛医学院任医学讲师。她还在 Healthtalk.com 上主持每周的来电直播节目。她目前担任布兰迪斯大学舒斯特调查新闻研究所的高级研究员。

媒体评价：

“朱迪的作品引人入胜又通俗易懂，她在一本小书中，将一个困难而复杂的话题娓娓道来。”

——佩里·G·费恩（Perry G.Fine），医学博士，犹他大学麻醉学教授

《全球疼痛危机：每个人都需要知道的事》

序言

第一章：何谓慢性疼痛？

第二章：受慢性疼痛影响最严重的是哪些人呢？

第三章：美国“阿片危机”

第四章：全球“阿片危机”

第五章：大麻

第六章：西医治疗慢性疼痛

第七章：补充和替代医学治疗慢性疼痛

附录 I：其他资源

附录 II：疼痛治疗

中文书名：《韧带：致敬维系我们的纽带》

英文书名：LIGAMENTS: Appreciating the Bands that Bind Us

作 者：Roy A. Meals MD

出 版 社：Johns Hopkins University Press

代理公司：Joelle/ANA/Jackie

页 数：176 页

出版时间：2026 年 5 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：

一场生动之旅，带您领略人体重要结缔组织在生物学、健康、人体机能及流行文化中的奥秘。



韧带是人体默默无闻的劳碌者。它们固定骨骼、引导动作、保护关节——却始终隐于无形且鲜为人知。在《韧带：致敬维系我们的纽带》中，骨科医生兼著名科学作家罗伊·A·米尔斯通过解剖学、生物学、历史、健康、人体机能及流行文化等多维视角，揭开韧带的神秘面纱。这部配图丰富的著作与前作《骨骼与肌肉》(Bones and Muscle)共同构成三部曲，全面探索韧带的解剖结构、历史渊源、损伤机制及文化意义。

这些连接骨骼的纽带是肌肉产生有目的运动的关键枢纽。米尔斯博士阐释了韧带如何像门铰链销钉般稳定骨骼，如何抵御面部与乳房的重力作用，以及如何助力运动壮举、柔术表演和分娩过程。

读者将了解韧带如何比钢铁更坚韧，如何从损伤中恢复（或无法恢复），以及如何通过拉伸、强化或手术置换来改善其功能。作者还厘清了韧带、肌腱和筋膜的区别，解释了为何有人天生“双关节”而另一些人则不然。本书涵盖韧带损伤的现有及新兴治疗方案，包括人工韧带与工程化韧带，为读者提供实用性见解。

无论是研究终结职业生涯的运动损伤、先天性韧带松弛，还是声带的弹性，米尔斯博士都论证了韧带为何值得在我们对运动与健康的理解中占据核心地位。

作者简介：

罗伊·米尔斯医学博士 (Roy A. Meals MD) 是加州大学洛杉矶分校的骨科外科医生及骨科外科临床教授。他著有《骨骼：内外探秘》(Bones: Inside and Out) 与《肌肉：力量与运动的震撼故事》(Muscles: The Gripping Story of Strength and Movement)。

中文书名：《为阳光正名：颠覆认知的晒太阳科学指南》

英文书名：IN DEFENSE OF SUNLIGHT: The Surprising Science of Sun Exposure

作 者：Rowan Jacobsen

出版社：S&S, Scribner

代理公司：ANA/Jessica

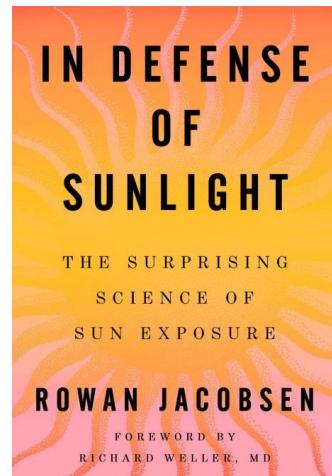
页 数：待定

出版时间：2026年6月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲

类 型：保健



内容简介：

罗温·雅各布森 (Rowan Jacobsen) 自 2019 年担任麻省理工学院奈特科学新闻研究员以来，一直致力于报道、研究并撰写有关这场悄然兴起的变革的相关内容，这场变革改变了我们对阳光对人体健康影响的认知。接下来，他与爱丁堡大学皮肤科主任理查德·韦勒 (Richard Weller) (医学博士) 合作，韦勒是本书的序言作者。韦勒以及其他知名的皮肤科医生（尤其是澳大



利亚医生)长期以来一直对大多数皮肤科医生所宣扬的“禁止晒太阳”的观点持反对态度(原因在于他们希望保护患者免受皮肤癌的侵害)。然而,我们现在有了确凿的证据表明,适度晒太阳(让皮肤接触阳光)并由此在体内生成的维生素D能够降低血压、调节免疫系统、改善睡眠、预防近视,并引发提升情绪的内啡肽分泌。最近的研究表明,其还能够预防心脏病、中风、糖尿病、抑郁症、痴呆症、呼吸道感染以及诸如多发性硬化症(这种疾病主要影响高纬度地区的女性)等自身免疫性疾病。

作者简介:

罗温·雅各布森(**Rowan Jacobsen**)还是《牡蛎与松露之地理》(*A Geography of Oysters*)和《寻味猎犬》(*Truffle Hound*)这两部作品的作者,这两本书曾荣获詹姆斯·贝德奖,并被《出版人周刊》(*Publisher's Weekly*)评为年度最佳非虚构作品。他曾在《一切都在考虑之中》(*All Things Considered*)、《美食盛宴》(*The Splendid Table*)、《CBS 今晨》(*CBS This Morning*)、《周末版》(*Weekend Edition*)和《早间版》(*Morning Edition*)等节目中亮相;曾与《连线》(*Pop-Up*)杂志合作;曾在哈佛和耶鲁大学讲学;还撰写并主持过多种播客节目。他现居佛蒙特州,该州的阳光资源极为匮乏。

中文书名:《纤维为先: 吃出好肠胃、好身材与超能量》

英文书名: **FIBER FIRST: The Science-Backed Secret to Weight**

Loss, Lasting Energy and a Healthy Gut

作 者: Kara Swanson

出 版 社: Penguin, Avery

代理公司: ANA/Jessica

页 数: 待定

出版时间: 2027年5月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 大纲(26.6交付全稿)

类 型: 保健



COVER COMING SOON

内容简介:

试想只需改变一个简单的饮食习惯,就能让一切步入正轨:获得持久能量、改善情绪、缩小腰围。这个方法确实存在,现在正是探讨它的时机。

多年来,膳食纤维始终被忽视——当饮食文化热衷推崇蛋白质、妖魔化碳水化合物、追捧生酮与纯肉饮食时,它被挤到角落。在西方餐盘中,动物蛋白总是占据中心,蔬菜仅是点缀。超过90%女性和97%男性日均纤维摄入不足,足见大多数人在规划膳食时根本未将纤维纳入考量。

然而这种营养素关联着你身体的每个系统:肠道、激素、免疫、炎症水平、食欲、新陈代谢与能量。缺乏纤维会让一切变得艰难——从体重管理到情绪平衡。这不禁令人发问:若纤维如此重要,为何无人谈及?

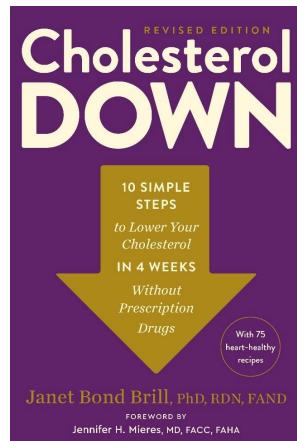


营养师卡拉·斯旺森六年来始终倡导“纤维优先”理念，当健康界争相鼓吹低碳水、高蛋白与过度补充剂时，她独坚守这种非凡营养素。在本书中，她以清晰简明的科学与实用建议，帮助女性以最简单、美味且可行的方式实现健康自由。

作者简介：

卡拉·斯旺森（Kara Swanson）自2017年执业至今，通过其公司“美好生活”助力全球女性改善消化、平衡激素、缓解关节疼痛并实现自然减重。她以科学为本的纤维饮食法，已在网络凝聚近十万女性社群——三个月前其公开倡导纤维理念时粉丝数仅三万四千。如今她正借助蓬勃发展的数字平台，让纤维优先的抗炎生活变得触手可及、美味且可持续。

中文书名：《十步速效降脂法：4周告别高胆固醇，修订版》
英文书名：**CHOLESTEROL DOWN: 10 Simple Steps to Lower Your Cholesterol in 4 Weeks Without Prescription Drugs – Revised Edition**
作 者：Janet Bond Brill
出 版 社：Harmony Books
代理公司：SJGA/ANA/Jessica
页 数：330 页
出版时间：2026 年 6 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：

在这本开创性的书出版 20 年后，著名营养和健身专家珍妮特·布里尔（Janet Brill）博士提出了她更新的全面、整体的十步计划，以降低低密度脂蛋白，从而降低患心脏病、中风等的风险。

如果您是全球约 40% 高胆固醇成年患者中的一员，那么珍妮特·布里尔博士为您提供了一个全新的健康掌控方案——无需承担他汀类药物的风险。通过布里尔博士的突破性“胆固醇降下来”计划，您只需在日常饮食中添加九种“神奇食物”，并在日常生活中增加 30 分钟的步行。就这么简单！这个简单易行的方案能在短短四周内将您的低密度脂蛋白（“坏”胆固醇）降低多达 47%。

《十步速效降脂法》一书详细阐述了布里尔博士的十点计划以及其背后的科学原理。您将了解到每种神奇食物是如何影响低密度脂蛋白胆固醇的，以及这些食物如何协同作用以达到最佳效果，还有：

- 吃全谷物如何帮助降低血液中的低密度脂蛋白胆固醇



- 为什么抗氧化剂可以防止斑块在动脉中积聚
- 某些步骤如何改变低密度脂蛋白胆固醇颗粒的结构（以及为什么它们最好是大而蓬松的）
- 为什么每天步行三十分钟就能减少危险的腹部脂肪

《十步速效降脂法》一书提供了所有让您专注于计划所需的内容，包括每日清单、用于追踪低密度脂蛋白胆固醇变化的六个月图表、评估心血管疾病风险水平的工具、每周示例菜单，甚至还有有益心脏健康的食谱。它是安全有效的他汀类药物替代品或补充品。

作者简介：

珍妮特·布里尔（Janet Brill）博士、注册营养师、LDN是全国公认的心血管疾病预防专家，著有《降血压》(BLOOD PRESSURE DOWN)和《预防第二次心脏病发作》(PREVENT A SECOND HEART ATTACK)等书，多年来一直从事私人营养师工作。珍妮特经常受到媒体的邀请，是Lifetime电视台每日节目《平衡生活》(The Balancing Act)的特邀营养专家，同时也是Fitness Together公司的营养总监，该公司是全球最大的私人教练组织。她曾为美国运通、宝洁和高盛等公司提供营养咨询并发表演讲。

媒体评价：

“布里尔博士在《十步速效降脂法》计划中所概述的简单、持续且经济实惠的生活方式疗法，可能是您为未来健康所做的最重要投资。”

——詹妮弗·H·米尔斯（Jennifer H. Mieres），医学博士，摘自前言

中文书名：“屏幕时代”的身体：数字时代如何侵蚀健康及科学自救指南》

英文书名：**BODY ELECTRIC: The Hidden Health Costs of the Digital Age and the New Science to Reclaim Your Well-Being**

作者：**Manoush Zomorodi**

出版社：**Flatiron Books**

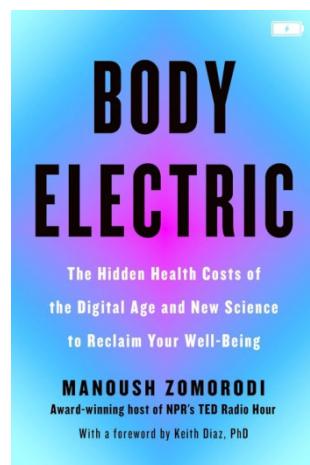
代理公司：**St. Martin/ANA/Jackie**

页数：**268** 页

出版时间：**2026年5月**

审读资料：**电子稿**

类型：**保健**



内容简介：

本书由一位备受赞誉的记者撰写，开展了一次及时且能改变人生的调查，揭示了充斥着屏幕和久坐的生活方式会怎样影响我们的健康，并提供了一个逆转这些影响的计划。

在当今世界，我们深知什么叫做“漫长的一天”：坐在办公桌前，面对屏幕，划动页面、打字、眯眼、费力地盯着屏幕，直到时钟指向五点、六点或更晚，下班回家，勉强积聚起一



点点力气，瘫倒在沙发上，刷一会儿网飞的剧或社交媒体，然后第二天到来，重蹈覆辙。我们精疲力竭、注意力涣散，既过度刺激又疲惫不堪；我们焦虑不已、不知所措，甚至可能滑向抑郁的深渊。这种生活不仅在伤害我们的精神，也在侵蚀我们的身体：视力模糊、眼皮总是不停地跳、背部劳损、手腕酸痛、肩膀前耸、脖子僵硬——工作正实实在在的伤害着我们的身体。据世界卫生组织（WHO）估计，如果我们继续如此生活，仅在这十年内，就将有近5亿人患上心脏病、肥胖症和糖尿病等非传染性疾病。这一切是什么时候发生的？又是怎么发生的？我们该做些什么来阻止情况的恶化？

马努什·佐莫罗迪（Manoush Zomorodi）多年来一直在努力寻找答案。作为一名屡获殊荣的记者、作家和美国国家公共电台（NPR）“TED广播时间”（TED Radio Hour）节目的主持人，她调查并研究了技术正如何改变我们的思维和学习方式，并主导了多项公民科学实验，帮助了数万民众更好地理解她所称的“身-心-科技连接”——即我们的数字习惯与人性之间的关联。

如今，在《“屏幕时代”的身体》这本书中，她深入探讨了我们这代人最新的“无名困扰”，以理解我们现在能做什么，以将我们的大脑和身体从久坐式工作、生活的负面影响中解救出来。佐莫罗迪描绘了真实世界的场景、进行了严谨的研究——包括与哥伦比亚大学合作开展的一项开创性研究——探索我们的数字生活习惯和责任负担如何影响我们的精神和情绪健康，又如何影响我们的视力、姿势、呼吸等基本功能。她提供了经科学验证的策略，破除谬论，帮助人们对抗屏幕使用的危害。书中充满了令人大开眼界的 data、实用技巧，以及来自日常参与者的激励性、启发性故事与成果。《“屏幕时代”的身体》为我们提供了一种充满活力的新活法，让我们重获身心、更长寿、更快乐。

作者简介：



马努什·佐莫罗迪（Manoush Zomorodiis）是美国国家公共电台（NPR）“TED广播时间”（TED Radio Hour）节目的主持人。她是一名记者、播主和媒体企业家，其作品反映了她对“技术与商业如何改变人性”这一议题的研究热情。她主持的“TED广播时间”节目荣获2023年安比奖最佳知识类、科学与科技类播客奖。她的著作《无聊与卓越：如何利用放空释放最富创造力的自我》（*Bored and Brilliant: How Spacing Out Can Unlock Your Most Creative Self*, 2017年，St. Martin's Press出版）及观看量超过600万的TED演讲，都为大众提供了应对信息过载和“注意力经济”的指南。



中文书名：《漫步疗法》

英文书名：The Walking Cure

作 者：Annabel Abbs (Annabel Streets)

出 版 社：Bloomsbury

代理公司：Rachel Mills/ANA/Jackie

出版时间：2025 年 3 月

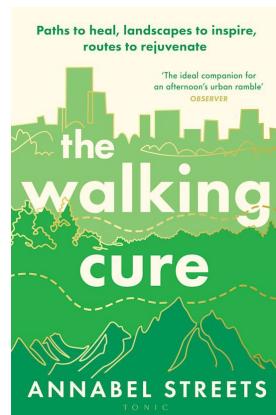
代理地区：中国大陆、台湾

页 数：352 页

审读资料：电子稿

类 型：保健

版权已授：法国、韩国



内容简介：

“在正确的时间和地点漫步，可以治愈创伤、振奋精神、恢复身心和激发灵感。与其盲目跟随大众，不如找一条与你的心情相匹配的路线来疗愈心绪……相信这本书一定会让你眼前一亮。”

《漫步疗法》研究在不同景观和地形中漫步如何改变人的思维和感受，介绍了鲜为人知且往往令人惊讶的空间和地点心理学。

作者将神经科学和神经心理学的最新研究成果与浪漫轶事和冒险经历相结合，展示了在高山、丘陵、城市墓地、公园、黎明时分的河水边和黄昏时分的森林及林地等 20 种常见景观中行走所产生的独特效果。作者认为，在不同的风景中行走，思想和情绪也会随之改变。为什么在水边行走时更有创造力和想象力？为什么登山有助于建立自尊和自信？为什么城市能重塑我们的好奇心？什么样的城市能最大程度做到这一点？夜间（安全）行走如何帮助我们增强勇气？为什么在林地间行走有利于我们找到针对技术问题的解决方案？

作者以充满热情与睿智的文字将趣闻轶事和实证融合，为 20 多种常见的心理状态找到了最佳的散步地点，无论是迷惘、厌倦、失恋、失眠，还是对死亡感到恐惧、作为父母满怀焦虑、胆怯，甚至对散步本身抱有恐惧，只要在合适的时间、合适的地点漫步，每一种心理状态都可以得到修复。

目录：

作者说明 10

引言 12

第 1 章 森林与林地 30

第 2 章 海岸 44

第 3 章 林荫小径与乡村道路 58

第 4 章 起伏山丘 72

第 5 章 墓园 84

第 6 章 花草与草地 98



- 第 7 章 城市漫步 112
第 8 章 平原 124
第 9 章 悬崖之巅 138
第 10 章 湖泊 150
第 11 章 幽灵之地 164
第 12 章 疗愈景观 178
第 13 章 运河纤道 192
第 14 章 生态过渡带 206
第 15 章 城市公园与花园 220
第 16 章 边陲之地 232
第 17 章 长途路线与朝圣小径 246
第 18 章 群山 262
第 19 章 河流 276
第 20 章 夜曲 288
尾声 304
附录：症状与益处 306
致谢 306
作者小传 310
注释 314
索引 344

作者简介：



安娜贝尔·艾布斯（Annabel Abbs），也用 Annabel Streets 的名字写作，是获奖作品《乔伊斯女孩》（*The Joyce Girl*）的作者，该书虚构了詹姆斯的女儿露西亚·乔伊斯的故事，以及她与塞缪尔·贝克特的关系。该书获得了印记新锐作家奖（*Impress Prize for New Writers*）和聚焦小说奖（*Spotlight Novel Award*），并入围了巴斯小说奖（*Bath Novel Award*）、卡利多尼亞小说奖（*Caledonia Novel Award*）和瓦弗顿好书奖（*Waverton Good Read Award*）。《乔伊斯女孩》是 2016 年《卫报》的读者推荐书目，也是 2017 年柏林电影节选送的十本书之一，被《好莱坞报道》评为五星。目前该书正被改编为舞台剧和电影。

她的第二部小说《弗里达》（*Frieda*）也是一个虚构的故事，讲述了与 DH 劳伦斯私奔的德国贵族弗里达·威克利的故事，她是查特莱夫人故事的灵感来源。这本书荣获了 2018 年《泰晤士报》年度最佳图书。艾布斯 2019 年创作的非虚构图书《年龄-健康计划》（*The Age-Well Project*）探讨了最新的长寿科学，已在《卫报》和《每日邮报》上连载。

艾布斯的新闻报道曾登上过《卫报》、《电讯报》、《爱尔兰时报》、《闲谈者》、《作者》、《悉尼先驱晨报》、《周末澳大利亚评论》、《心理学》和《世界时装之苑》等报刊。

艾布斯在东安格利亚大学获得了文学学士学位，之后她在金斯顿大学获得了文学硕士学位，现在她是文学专业研究生奖学金的赞助者。她出生于布里斯托尔，现在居住在伦敦和东萨塞克斯。



中文书名：《孕期健康全书》

英文书名：STRONGER THAN EVER

作 者：Megan Grubb

出 版 社：PRH UK, Michael Joseph

代理公司：ANA/Jessica Wu

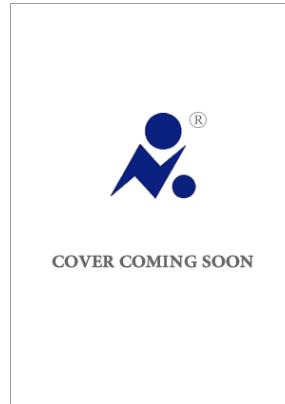
页 数：368 页

出版时间：2026 年 7 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：暂无（可先登记兴趣）

类 型：保健



内容简介：

本书是一本贴心的自我保健和健身指南，旨在助力新手妈妈们在身体、心理等各个方面保持健康。由心理健康和健身专家梅根·格鲁伯（Megan Grubb）创作。

成为准妈妈。这是一个新时代的开始，一个新版本的你。这可能会有些吓人，也许会有些压力，但也会让人超级兴奋，而且通常所有这些都会同时发生。此外，还有心理挑战，身体调整，运动和营养……好似处处是雷区。

在《孕期健康全书》一书中，健康和健身领域的领军人物、自己也是一位母亲的梅根·格鲁布向读者介绍了 7 个关键支柱（反思、营养、运动、恢复、喂养、支持和心灵），帮助读者在怀孕期间保持良好状态，在怀孕后逐步恢复，找到自信，发现新的自己，以及如何向孩子展示锻炼和坚强的关键作用。

这本书包括简便易行的饮食指南和六周的运动计划和练习，包含各种工具，滋养身体，释放潜能。

作者简介：



梅根·格鲁伯（Megan Grubb, @meggangrubb）是一位活跃在多个平台的内容创作者，在近十年的网络职业生涯中积累了大量忠实粉丝。作为一位知名健康专家，心理健康与健身应用 Beyond 和时尚品牌 Bluee 的创始人，梅根（在她的频道中被称为“Meggan”）致力于弥合身心健康之间的距离，撼动了健身行业。在过去的五年里，她在 Instagram（130 万粉丝）、TikTok（42.4 万粉丝）和 YouTube（54.5 万粉丝）频道的全球受众总数超过 200 万。梅根被《女性健康》（Women's Health）和《时尚》（Cosmopolitan）等杂志誉为照顾自己时最值得倾听的声音之一。



中文书名：《唾液密码：口腔微生物组守护全身健康》

英文书名：SPIT: How the Secrets of the Oral Microbiome Could Save Your Life

作 者：Staci Whitman

出 版 社：Crown

代理公司：ANA/Jessica

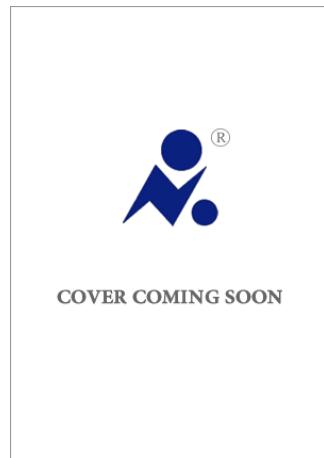
页 数：272 页

出版时间：2027 年春

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：医学



内容简介：

斯塔西·惠特曼（Staci Whitman）博士的《唾液密码》一书探讨了口腔微生物群这一关键却常被忽视的全身健康驱动因素。她将她在功能牙科方面的开创性工作带到了最前沿，将口腔健康与身体的主要系统联系起来，从心脏和激素到消化和免疫。这本书将科学、讲故事和文化洞察力动态融合，将口腔重新定义为一个强大的生态系统，能够影响从慢性疾病到整体活力的方方面面。

我们认为这是健康领域下一个重大关注点——改变你对身体某个从未思考过的功能的看法，就像朱莉娅·恩德斯（Giulia Enders）的《肠》（GUT）或詹姆斯·内斯特（James Nestor）的《呼吸》（BREATH）所做的那样。

【来自代理人】

我很高兴能出版斯泰西·惠特曼博士（Staci Whitman）的《唾液密码》（SPIT: How the Secrets of the Oral Microbiome Could Save Your Life）。我们相信，这本书将彻底改变全球读者对口腔、微生物以及整体健康的认知。

如果说《肠道》（GUT）开启了大门，《呼吸》（BREATH）引领读者进入对身体的全新理解，那么《唾液》则带来了健康领域的下一个重大理念。这是一本关于人体中最常被忽视却又最强大的生态系统之一的令人惊讶且至关重要的书。我们相信它将成为这一领域的权威之作。斯泰西·惠特曼博士正是能将其生动呈现的专家。

斯泰西博士是一位实力非凡的人物。她是功能牙科领域的开拓者，一位获得认证的儿科牙医，也是其领域内为数不多的获得整合医学认证的从业者之一。她是一位企业家、创新者和教育家，怀揣着让世界无龋齿的梦想。她在美国创立了首家儿科功能牙科诊所，推出了两条健康产品线，并正在领导开发首个培训牙医从系统角度治疗口腔健康的认证项目。她还在治疗患者和打造全国性教育平台的同时攻读功能医学与营养学硕士学位，精力惊人。她的清晰思路和明确目标令人鼓舞。



斯塔西博士还是一位精明、有策略且雄心勃勃的合作伙伴。她在各大平台拥有超过 20 万粉丝，还有庞大的电子邮件订阅用户群，正有意进一步扩大受众规模，并在出版前聘请了一位专门负责社交媒体增长的策略师。她已经登上安德鲁·胡伯曼（Andrew Huberman）的播客，还收到了来自播客界最知名人士的关注——从乔·罗根（Joe Rogan）体验到梅尔·罗宾斯（Mel Robbins）、马克·海曼（Mark Hyman）博士、莉兹·穆迪（Liz Moody）和马克斯·卢加维雷（Max Lugavere），但我们有意在正式发布前暂不与主流媒体合作，以期达到最佳效果。

不过，最让我们兴奋的是这本书的质量和独创性。《唾液密码》文笔优美，研究深入，是一场引人入胜的科学之旅，探索的是大多数人从未考虑过的领域。这不仅仅是一本关于如何更好地刷牙的书，它还讲述了口腔微生物群如何与炎症、心脏病、激素平衡、大脑、消化、睡眠、免疫系统甚至生育能力相关联。斯塔西博士以温暖、风趣且通俗易懂的语言，将前沿科学、患者故事和文化历史融合在一起，向读者展示了口腔如何成为健康与活力的关键所在。这本书恰逢其时、意义重大且充满潜力。

全球对微生物组的兴趣持续升温，口腔则是下一个重要的前沿领域。我们很荣幸能将这本书推向世界，并希望您能与我们一道为此努力。最美好的祝愿。

作者简介：

斯塔西·惠特曼（Staci Whitman）博士是一位强大的人。她是功能牙科领域的开拓者、董事会认证的儿科牙医，也是该领域为数不多的获得 IFM 认证的从业者之一，她是一位企业家、创新者和教育家，怀揣着让世界无龋齿的愿景。她在美国创立了首家儿科功能牙科诊所，推出了两条健康导向的产品线，并正在引领开发首个培训牙医从系统性视角治疗口腔健康的认证项目。在治疗患者和打造全国性教育平台的同时，她还在攻读功能医学和营养学硕士学位。她的精力令人称奇，她的清晰思路和坚定目标令人鼓舞。

媒体评价：

“斯塔西博士揭示了一个改变游戏规则的事实：口腔不仅是健康的镜子，它还是指挥中心。这本书将彻底改变你对疾病预防和长寿的看法。”

——詹姆斯·内斯特（James Nestor），畅销书《呼吸》（BREATH）的作者

全书目录：

前言

第一部分：门户（遇见你口腔中的秘密居民）

简介：你的口腔是通往健康的门户

第 1 章：欢迎来到社区

第 2 章：唾液纪事

第 3 章：舌头地理学



第二部分：当邻里关系恶化（口腔的阴暗面）

第 4 章：捣蛋鬼搬进来了

第 5 章：酵母兽崛起

第 6 章：炎症站

第 7 章：呼吸侦探

第三部分：口腔与身体的通道（口腔微生物如何环游世界）

第 8 章：日常通勤

第 9 章：通往心脏的高速公路

第 10 章：大脑连接

第 11 章：呼吸、睡眠和气道纪事

第 12 章：婴儿微生物组蓝图

第 13 章：口腔微生物组与儿童健康

第 14 章：重新思考清洁

第 15 章：喂养有益菌

第 16 章：新的口腔护理工具包

第 17 章：口腔护理的未来

中文书名：《打败肥胖症》

英文书名：Obesity can be defeated

法文书名：L'obésité, maladie du siècle

作 者：GUILLAUME POURCHER

出 版 社：XO Editions

代理公司：XO Editions/ANA/Jackie

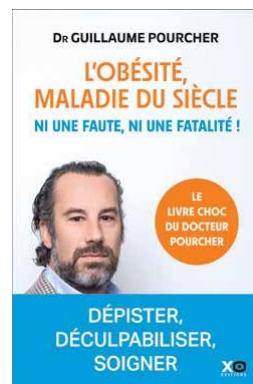
页 数：240 页

出版时间：2024 年 9 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：

法国著名肥胖症专家新作

肥胖既不是过错，也不是致命缺陷

反对肥胖恐惧症：三步战略：认识、消除羞耻和治疗

停止歧视超重者

超重儿童从很小的时候起就在学校里受到同学们的嘲笑。他们经常成为骚扰行为的受害者，但陷阱还不止于此。超重的男性和女性终其一生都会受到歧视。他们还不得不忍受来自家庭、朋友甚至医疗环境的羞辱性禁令。他们被告知：“你不修边幅。你必须注意饮食”。



现在应该认识到，肥胖症患者并不是某一天才决定变胖的，而是患上了一种慢性疾病。无论是否是医疗保健提供者，我们都倾向于认为营养不良和缺乏毅力是肥胖的主要原因。我是一名外科医生，自 2009 年以来，我一直在治疗患有这种疾病的病人，但这种疾病并不总是被人们所认识。我们应将肥胖症视为本世纪的疾病。这将使我们能够有效地识别和治疗肥胖症，而不会受到指责。

本书提供了有关肥胖症的答案和建议，这种慢性疾病仍然很少被人们认识到。

作者简介：



纪尧姆·普尔歇（**GUILLAUME POURCHER**）曾是巴黎 Mutualiste Montsouris 学院肥胖症外科中心的负责人。现在，普尔歇正在筹建一个新的医疗中心，专门治疗肥胖症。当肥胖症成为一种令人担忧的世界性流行病时，普尔歇博士以创新和人性化的方式解决了他认为是社会禁忌的问题。他认为肥胖症应被视为一种慢性疾病，并提出了现有的解决方案，其中包括自己的专长——外科手术。

中文书名：《操控味蕾：我们为何如此饮食》

英文书名：ALL CONSUMING: Why We Eat the Way We Eat Now

作 者：Ruby Tandoh

出 版 社：Profile Books

代理公司：ANA/Jessica

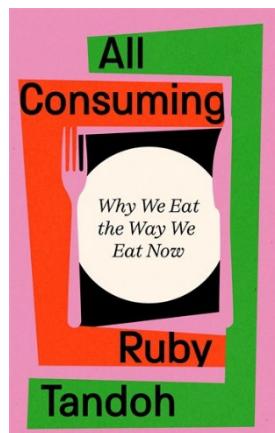
页 数：288 页

出版时间：2025 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：餐饮图书



内容简介：

知名美食作家鲁比·坦多（Ruby Tandoh）揭秘：究竟是什么在塑造我们的味蕾，以及它如何影响我们的生活。

过去的一个世纪里，人们的饮食习惯发生巨变：超市货架影响着我们的购物偏好、米其林星级餐厅定义着美食标准、像《厨艺大师》（MasterChef）这样的烹饪真人秀节目每次播出都让观众目不转睛。流行趋势正不断重塑我们的口味。曾经，食物只是日常生活的一部分，现如今，它如何能变成主导我们欲望的存在？我们又为什么会去追逐那些新潮流行的美食呢？

从餐厅门口排起的越来越长的队，到冰淇淋创新的黄金时代（例如：维也纳冰淇淋蛋糕的波浪造型）；从珍珠奶茶的意外风靡，到 Instagram 上出现的美食博主们，鲁比·坦多这次做的美食文化探索极富创意，她将带领我们重新思考——我们的味觉是如何被塑造的？它真的属于我们自己吗？



Youtube 本书简介: https://www.youtube.com/watch?v=_ORzRRtfGIk

作者简介:



鲁比·坦多(Ruby Tandoh)是一位美食作家，曾为《纽约客》(New Yorker)、《卫报》(Guardian)、《口味》(Taste)、《美食与美酒》(Vittles and Vine)等杂志撰稿。作为2013年英国烤肉大赛进入决赛的选手，她出版了《吃吧！》(EAT UP!)，一本关于吃的乐趣的书，以及另外三本烹饪书——《面包屑》(Crumb)、《味道》(Flavour)和《烹饪，随心所欲》(Cook As You Are)。当她不做饭或写作时，她喜欢看真人秀，听播客。

媒体评价:

“直言不讳，给人以无限启发。”——奈杰尔·斯莱特 (Nigel Slater)

目录:

- 前言
- 一、家庭烹饪
- 二、品味缔造者
- 三、食谱以外的事
- 四、冲动消费
- 五、快餐食品
- 结语

中文书名：《新断食密码：结肠清洗如何削弱微生物群，咖啡如何帮助细胞更新》

英文书名：The New Fasting Code: How colon cleansing weakens the microbiome, and how coffee supports cell renewal

德文书名：Der neue Fasten-Code

作 者：Michaela Axt-Gadermann, Johanna Katzera

出 版 社：Südwest

代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Jackie

页 数：192 页

出版时间：2024年12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:

断食 2.0



施罗特疗法(Schroth cure)、布金格断食法(Buchinger fasting)和 FX 梅尔断食法(FX Mayr)等断食概念虽然仍很流行，但从目前的营养学和生理学研究来看已经过时。然而，无论是减少热量、间歇性断食，还是少食或不食的经典断食，断食本身仍然是一种促进健康、与时俱进的方法。断食疗法应与最新的研究成果和技术保持一致，以提高其有效性。这些方法包括在断食前或断食期间不清洗肠道、加强肠道微生物群、刺激自噬过程以及增加纤维和油脂。

畅销书作者根据当前的研究成果，提出了全新的断食理念。其中包括许多非常重要的研究成果、有价值的背景信息和每日计划。

本书卖点：

- 全新方法：断食时不清洗结肠，而是喝咖啡
- 畅销书销量超过 30 万册的革命性断食书籍

目录：

序言	6
断食传统的根源	7
断食有多健康	9
断食——被重新诠释	10
通往目标的多种途径	11
为什么断食如此健康？	15
压力刺激带来训练效应	15
别轻信所有断食承诺	19
断食的多样性	23
哪种断食适合我？	24
各种方法速览	24
间歇性断食——古老概念的新发现	28
疗愈性断食——布辛格、F.X.迈尔或施罗特经典法	35
从科学视角看经典疗愈断食	44
断食时体内发生了什么	47
断食期间的身体变化	48
第一天	48
第二天起	49
第三天起	50
断食危机——部分“自作自受”	54
靠“减肥食品”反而更胖	58
断食与运动——能兼容吗？	60
自噬：身体的回收系统	63
激活自我清洁机制	64
如何支持自噬过程	66
咖啡、刺山柑、姜黄等助力“大扫除”	67
微生物组如何助力断食	79
苗条靠肠道——微生物组与体重	80



特定菌群让你更“会吃”	81
微生物组与断食——绝佳拍档	83
肠道清洗？绝对不要！	87
断食与细菌的生物节律	90
如何在断食中养护微生物组	93
排毒——贩卖焦虑的生意	99
排毒与解毒——误导随之而来	100
人体自有解毒机制	101
我们体内的毒素	102
因“排毒”而中毒	104
如何正确解毒	107
断食与器官——何时有害，何时有益？	115
断食也可能有害吗？	116
断食与免疫系统	116
断食与代谢	121
断食与痛风	125
断食与胃肠疾病	127
断食与甲状腺	129
断食与正念	135
用“新断食密码”进行整体断食	136
整体断食在当今的意义	136
断食与数字排毒	137
有意识地减速，再生式休息	140
断食、正念与“葡萄干练习”	144
把断食当作改变生活方式的契机	147
新断食密码——如何在实践中操作？	151
重新思考断食	152
断食前	153
间歇性断食	158
疗愈性断食	159
现代断食体验报告	167
最新断食实践	168
不灌肠，断食效果更好	169
新断食方案示例流程	171
敢于尝试的勇气	176
附录	181
索引	182
参考文献	186
版权页	192



作者简介：



米凯拉·阿克斯特-加德曼 (Michaela Axt-Gadermann) 是医学博士和教授，曾任运动医师和皮肤科医师。自 2007 年以来，她一直是德国一所大学的健康促进和医疗保健教授，并担任健康促进教席。她撰写了多本成功的健康指南，也是非常受欢迎的讲师。她关于肠道饮食的书籍非常畅销，并被翻译成多种语言。



约翰娜·卡泽拉 (Johanna Katzera) 是应用健康科学经理、理疗师和作家。在她举办的正念和断食研讨会上，她就健康压力管理、心理健康、正念交流和数字平衡等主题提供了启发。

中文书名：《免疫系统再思考：心理与社会因素如何增强健康》

英文书名：The Immune System Reconsidered: How Psychological And Social Factors Strengthen Health

德文书名：Immunsystem neu gedacht

作 者：Christian Schubert

出 版 社：Arkana

代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Jackie

页 数：224 页

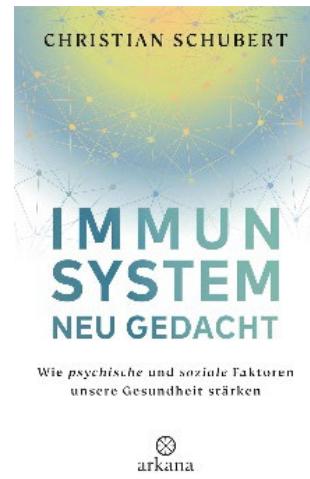
出版时间：2025 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健

**适合现代高压人群的“免疫觉醒”之书



内容简介：

从生物 - 心理 - 社会学视角审视免疫系统，实现整体健康

打破传统对免疫系统的单一理解——心理状态和社会关系同样深刻影响健康。

我们的免疫系统保护我们免受病毒和细菌侵害，治愈伤口，并抵御癌症和自身免疫疾病。但常被忽视的是，它远不止是一个生物系统，心理与社会因素同样起着关键作用。

心理神经免疫学家克里斯蒂安·舒伯特提出了一种整体免疫系统观：这一系统不仅对健康至关重要，也影响着社会共存与互动。他阐释了人们如何依靠天然且整体的免疫系统，在日常生活中更明智、可持续且健康地生活。本书不仅指导读者如何增强免疫力、预防疾病，更探索健康如何影响人际关系与社会互动，连接个体与整体福祉。

这种革命性的视角为个人和社会的健康生活提供了新方向：

- 免疫系统比人们认知的更全面复杂——这是对医学领域亟需彻底反思的警钟
- 将抽象的医学免疫概念引入日常生活——提供可持续增强健康的实用建议



作者简介:



克里斯蒂安·舒伯特 (Christian Schubert)，心理神经免疫学家，现任因斯布鲁克医科大学医学心理学系教授。2005 至 2021 年，他担任德国心身医学学院 (DKPM) 心理神经免疫学工作组负责人；2013 至 2020 年，任图勒·冯·于克斯屈尔整合医学学院 (AIM) 董事会成员。其研究聚焦于心身医学的复杂性分析方法。他设计并验证的“整合性个案研究法”为理解日常现实提供新视角，开辟了认识疾病与疗愈的新路径。

中文书名：《男性健康密码：终身健康活力指南；啤酒肚、肌肉流失、中年危机、早衰等男性专属课题》

英文书名：The Health Code for Men: Fit And Vigorous Your Whole Life Long; Everything On Belly Fat, Muscle Degeneration, Midlife Crisis, Libido, Etc.

德文书名：Der Männer-Gesundheitscode-Lebenslang fit und voller Energie

作 者：Ingo Froböse, Peter Großmann

出 版 社：Südwest

代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Jackie

页 数：224 页

出版时间：2025 年 4 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：

男性健康，绝非机缘巧合之事

实用性强，立刻可用的“男性健康守则”

无论是 30+开始关注健康，还是 50+面临实际困扰的男性，都能在书中找到共鸣与解决方案。

啤酒肚、脱发、肌肉流失、睡眠障碍、性功能减退、关节劳损等这些男性健康危机，并非如宿命般突如其来，而是日积月累形成的。但好消息是，无论处于哪个年龄阶段，男性都完全有能力掌控自身健康。

在本书中，畅销作家、健康专家英格·弗洛伯斯与电视主持人彼得·格罗斯曼破除了男性健康领域众多的谜团和认知误区。书中不仅融合了两位作者亲身实践的血泪史，还提供了实用的建议，助力男性构筑自身健康。

- 简易上手的运动 × 高血压、肌肉流失、睡眠障碍和前列腺问题等专家访谈焦点
- 科学数据 × 诙谐的个体经验



通过他们提出的“男性健康守则”，两位作者展示了“每一位男性”如何变得更健康、更有活力、更平衡——并将这种状态持续下去。

The screenshot shows the homepage of the 'Welt des Sports' podcast. At the top, there's a navigation bar with links to Home, Abonnieren, Profil, Website, Facebook, Instagram, and LinkedIn. Below the navigation is a large image of two men, Steffi Graf and Rüdiger Hoffmann, smiling. The title 'Die wundersame Welt des Sports' is displayed above them. A text box below the title reads: 'Zwei Männer, eine Passion: Sport. Und der hat einiges zu bieten. Vor allem auch zum Schmunzeln, Wundern, Nachdenken und Lachen. Erfahrene, warum Sport nicht schlank macht, wie man mit Strychnin einen Marathon gewinnt, warum Steffi Graf Sport Moderator wurde und wie Krafttraining die Altersheime leert. Ein Wissenschaftler und ein Journalist treffen aufeinander, diskutieren und reden über skurrile, wissenswerte...' Below this is a 'Listen on:' section with icons for various platforms like Spotify, Apple Podcasts, and Google Podcasts. The main content area is titled 'Episodes' and lists several recent episodes:

- Die wundersame Welt des Sports** (Sportnation Deutschland – Es w...)
- Die wundersame Welt des Sports** (Das Jubiläum fällt ins Wasser. Wir tauchen...)
- Die wundersame Welt des Sports** (Sportverletzungen. Ist es immer nur Pech...)
- Die wundersame Welt des Sports** (Let's talk about: Frühzeitige...)
- Die wundersame Welt des Sports** (Das Runde muss ins Eckige. Thema...)
- Die wundersame Welt des Sports** (Das Leben ist kein Ponyhof - geritten...)

Each episode card includes a thumbnail image of the two hosts, the episode title, a brief description, the release date, and a 'READ MORE' link.

两位作者关于运动与健康的播客

目录：

前言	7
男人何时才算男人？	8
人人都像自己感觉的那样老	11
对抗老脸的小窍门	13
男性身体“通胀”	14
男人有多健康？	16
男人死得早——为染色体干杯！	18
男性荷尔蒙鸡尾酒	20
男人——会走路的健康风险	21
健康篇	25
没有它万事休：心脏	25
营养篇	41
身体与饮食	41
“来一小杯”——酒精！	65
荷尔蒙篇	75
中年危机：传说还是现实？	78
健身篇	84



大脑：别忘了脑力训练！	97
压力篇	112
男人血管多年轻，他就多年轻	121
咖啡——享受还是兴奋剂？	129
偶尔放空：睡眠与恢复	135
茶——只是姑娘家的玩意儿？	145
水是生命，不止啤酒	152
主动健康管理	160
看医生比跑马拉松重要	160
再聊一句：前列腺！	169
运动篇	176
体能	176
体能为何流失？	177
男人与运动	183
男人与肌肉	188
骨骼与关节——嘎吱作响	196
男性心理	206
永恒青春之梦——歧途？	206
结语	223
术语表	237

作者简介：



英格·弗洛伯斯 (Ingo Froböse)，前德国短跑亚军，科隆德国体育学院预防与康复医学教授、健康中心主任，畅销书作家。他是德国联邦议院预防医学专家，也是受德国媒体欢迎的健康专家。



彼得·格罗斯曼 (Peter Großmann)，记者、广播和电视主持人。在 28 年的媒体从业生涯中，他担任过德国公共广播联盟 (ARD) 的编辑、体育节目主持人和评论员。他出版了十余部著作，包括体育图书、系列童书和运动员传记。



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



COVER COMING SOON

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。



中文书名：《终结疼痛：战胜慢性疼痛的简易革命性方法》

英文书名：Stopping Pain: A Simple, Revolutionary Way to Beat Chronic Pain

作 者：Johnathan Edwards

出 版 社：Skyhorse Publishing

代理公司：ANA/Jessica

页 数：240 页

出版时间：2025 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

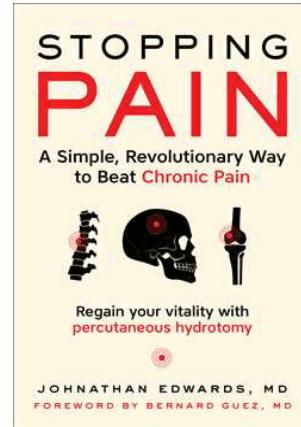
类 型：保健

亚马逊畅销书排名：

#114 in Pain Medicine Pharmacology

#540 in Pain Management (Books)

#574 in Coping with Suicide Grief



内容简介：

摆脱慢性疼痛，过上更美好的生活。

《终结疼痛》为那些长期遭受疼痛折磨的人提供了一种被忽视但却安全且有效的替代疗法，这种疗法可替代昂贵且易成瘾的止痛药物。经皮透液引流术是一种在法国于 30 年前研发出来的革命性医疗技术，自 20 世纪 90 年代起就在欧洲安全使用，它是一种具有再生作用的治疗方法，利用生理盐水、维生素、矿物质以及精心挑选的药物来缓解慢性疼痛并增强整体身体机能。

《终结疼痛》介绍了这种创新的疗法，并说明了如何成功地运用它。你将了解到：

- 这些原则和方法使得经皮导尿术成为治疗慢性疼痛的有效手段。
- 为什么经皮导尿术为那些与慢性疾病抗争的患者带来了新的希望，为他们提供了过上无痛且充实生活的可能。
- 许多关于个人的精彩故事，尽管他们多年来一直接受常规药物治疗，但通过经皮导尿术找到了缓解和重新找回生活热情的方法。
- 包括美国国家橄榄球联盟（NFL）球员、综合格斗（MMA）运动员、摩托车越野赛选手、自行车运动员和职业网球运动员在内的业余和专业运动员如何通过经皮导尿术克服疼痛并提升表现。
- 与你的医生讨论这种再生疗法的最佳方式，以及在哪里可以找到提供这种开创性治疗的医生。

《终结疼痛》是帮助您摆脱慢性疼痛束缚、拥抱充满活力与健康的未来的指南。不要再让疼痛主宰您的生活了。探索经皮水刺疗法所带来的变革力量吧。



作者简介：



医学博士乔纳森·爱德华兹（**Johnathan Edwards**）是一名医生、企业家和人道主义者。他是《革命性的氯胺酮》（*The Revolutionary Ketamine*）一书的作者，这是一本关于阻止自杀的书。他还撰写了《自杀，新冠肺炎和氯胺酮》（*Suicide, COVID-19, & Ketamine*）、《马拉松的艺术与科学》（*The Art & Science of the Marathon*）和《革命性的氯胺酮》（*The Revolutionary Ketamine*）。乔纳森是一位环球旅行家，为《公路自行车行动》（*Road Bike Action*）杂志撰稿，并在约翰森·爱德华兹·MD.com 网站上为一群杰出人士撰稿。他经常为世界上一些最优秀的运动员和《财富》（*Fortune*）500 强企业的首席执行官提供咨询。他与家人以及他们的博美犬露露一起，在法国普罗旺斯和佛罗里达州两地生活。

中文书名：《癌症——终结恐惧：医学研究如何构建无癌未来》

英文书名：**Cancer – The End of Fear: What Medical Science Is Working On Today That Can Help Us To Live Cancer Free Tomorrow**

德文书名：**Krebs - Das Ende einer Angst**

作 者：**Hanna Heikenwälder**

出 版 社：**Mosaik Verlag**

代理公司：**Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Jackie**

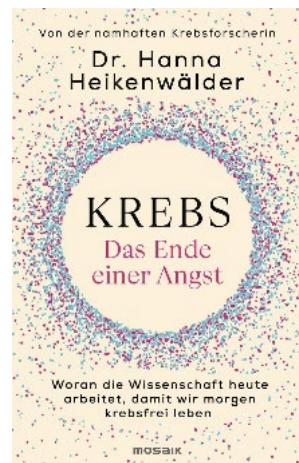
页 数：**400 页**

出版时间：**2025 年 2 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：

“零死亡愿景”——无癌世界的蓝图

癌症长期被视为不治之症。对大部分人而言，癌症诊断书往往伴随着恐惧、痛苦乃至死亡。但近年来的突破性研究成果正在终结这一认知，我们对癌症的认知正在被颠覆！曾经，人们认为癌症多由先天基因缺陷或化学致癌物引起，但科学研究揭示，90%以上的癌症源自后天基因突变，而真正影响癌症发生的，并非单一的化学物质，而是那些助长异常细胞生长的环境因素。

关键在于，我们可以在癌前阶段就切断癌细胞的“养分”，阻止其发展。但现实是，大多数人并不知道自己有能力预防癌症，甚至被大量误导性信息所困扰，白白浪费机会。

真正有效的癌症预防方法，不需要昂贵的治疗，也没有所谓的“神奇疗法”——这一切是免费的，就在我们日常的生活习惯里。



癌症发展分子生物学家汉娜·海肯韦德博士阐释：为什么人们需要理解癌症机制以预防其发生？哪些微小生活习惯能显著抗癌？癌症研究未来如何延长生命？



图为汉娜·海肯韦德博士接受专访

“如今，问题已经不在于“如何”战胜癌症，而更多地在于如何实现这一目标。然而，我们的目标并非彻底消灭癌症，因为从其本质来看，这或许永远无法实现。更重要的是，我们要尽可能减缓癌症的发生，使其在人类生命过程中不再成为无法治愈的疾病。此外，我们还要更早地诊断癌症，并以更有效、更精准的方式进行治疗。我们的最高目标是：让不再有人因癌症而死亡或遭受痛苦。当这一目标实现时，癌症便不再可怕。最终，我们要做到的，是终结对癌症的恐惧。”

本书详细讲解了“万病之王”是如何产生的，为癌症患者及其家属提供全面视角，传递科学认知与抗癌信心，读了这本书你会重新认识癌症，掌握主动权！

- 德国知名微生物学家汉娜·海肯韦德：“我们终将战胜癌症！”
- 关于头号死因的新标准著作：解析癌症成因与预防
- 强化免疫系统、改善生活习惯：无癌生活的关键

目录：

引言.....	13
法国奇迹.....	13
无人看见的愿景.....	14
疾病还是过程：一种新定义.....	19
癌症与癌变.....	23
帝国的反击.....	24
第一部分 理解癌症.....	29
火箭科学.....	31
衰老与癌症.....	36
“抗衰老”的发现——抑或并非如此？.....	36
默认状态：永恒的生命.....	42
为何会有癌症？——适应比完美更重要.....	47

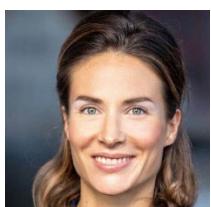


时机决定一切：寿命的进化.....	50
艰难抉择：繁殖 vs. 长寿.....	56
胸腺退化：被遗忘器官的消失.....	59
仅有突变还不够.....	63
多少癌症纯属倒霉？.....	63
佩托悖论——这不奇怪吗？.....	67
危险的促癌因素——去问小鼠吧.....	73
新的纪年方式.....	84
程序与调控.....	84
DNA 的琴键：决定旋律的不是音符.....	86
表观遗传时钟的真相.....	89
快走钟，慢走钟.....	93
表观遗传漂移——某种不精确.....	96
不朽的代价.....	99
海瑞塔·拉克斯.....	99
端粒极限.....	102
变形记——抗衰老的真相.....	105
双刃剑.....	110
第二部分 预防癌症.....	115
为何是我？.....	117
癌症可能降临任何人.....	118
明确目标.....	120
丘吉尔之言——为何值得费力.....	120
序曲：“垃圾食品餐”.....	124
永恒的饮食之争：到底什么叫“健康”？.....	128
有一项研究说.....	130
热量限制.....	136
抗衰老与抗癌的灵丹妙药？.....	136
热量限制如何防癌？.....	142
启示录：战争、饥荒与冲绳“奇迹”.....	146
从理论到实践：CALERIE、CRON 与遗传.....	150
肥胖与癌症.....	155
房间里的大象.....	155
老年轻度肥胖更健康？.....	158
肥胖诱发促癌炎症.....	161
肥胖削弱免疫防御.....	167
肥胖改变代谢.....	169
肥胖引发促癌糖尿病.....	171
肥胖扰乱激素平衡.....	176
肥胖阻断自噬.....	179
肥胖伤害肠道菌群.....	183
何时吃能防癌？.....	187
禁食——并非条条大路通罗马.....	187
间歇性禁食.....	190



仅靠禁食不是抗癌疗法！	194
时机依旧决定一切	197
吃什么能防癌？	202
素食主义	202
牛奶又如何？	208
生酮还是低碳水？低蛋白！	211
地中海、冲绳还是原始人？	217
乐趣去哪儿了？	221
运动、睡眠与压力	225
运动——关键的赛跑	225
压力，退散！	239
睡眠这味灵药	250
早比晚好	257
预防、早筛与疫苗	257
起步指南	279
第三部分 战胜癌症	287
“记住你终将死去”——午夜前 5 分钟	289
社会、健康与政策	292
改进早筛	292
早筛的未来	313
个体化医疗	323
携手抗癌——社会与政府同行	347
癌症的“零号版本”	361
#癌症只该是星座#	362
展望明天	363
恐惧的终结	364
致谢	365
资料来源	368
索引	391

作者简介：



汉娜·海肯韦德（Hanna Heikenwälder），曾在吕贝克及美国攻读分子生物学，并于慕尼黑工业大学完成炎症与肠癌关系的博士课程。现于蒂宾根大学进行癌症与衰老领域的研究。



中文书名：《脑力全开：打造终身健康的超级大脑》

英文书名：A BRAIN FOR LIFE: How to Keep Your Brain Healthy, Live Longer and Avoid Burnout

作 者：Dr Sabine Donnai

出 版 社：待定

代理公司：United Agents/ANA/Jessica

页 数：待定

出版时间：待定

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲

类 型：保健



内容简介：

痴呆症是最令人恐惧的疾病之一，也是英国最主要的致命疾病之一。然而研究显示，公众对它的认知却极为有限——大多数人认为其根本原因是遗传，且某种程度上认知衰退会随着衰老不可避免。萨宾·多奈博士在伦敦的长寿诊所 Viavi 致力于痴呆症研究的最前沿，探索其成因、机制以及从童年到老年各阶段降低患病风险的方法。

虽然普遍认为大脑功能会随年龄衰退，但多奈博士坚信事实并非如此——她的研究与临床成果也印证了这一观点。在《脑力全开》中，多奈博士深入剖析痴呆症的风险因素（遗传基因、个人生活方式与环境），揭示这些因素如何共同影响认知衰退风险，并指出我们完全可以通过具体方法抵消风险、预防痴呆，甚至在症状出现后实现逆转。

这本质上是一部改变生命轨迹的著作。书中凝聚了一位顶尖科学家的宝贵知识，她以通俗易懂的方式分享前沿发现，提供大量改善大脑健康的实用建议。这些建议简单易行且成本可控——只需 12 项生活方式调整，我们就能更好地守护大脑，使其终生保持健康状态。

作者简介：

萨宾·多奈博士（Dr Sabine Donnai）是全科咨询医师、领先预防健康公司 Viavi 创始人兼 CEO。Viavi 是全球首家超越大脑结构研究、专注大脑功能评估的诊所。因坚信医学应聚焦健康预防而不仅是疾病治疗，多奈博士创立 Viavi 以帮助人们延展健康生命维度。这位来自比利时的医生精通七国语言，被公认为全球最具前瞻性的大脑研究专家之一，现与丈夫及两个青少年儿子定居伦敦郊区。本书是她的首部著作。

全书目录：

第一部：优化大脑

第一章：理解大脑运作机制

第二章：减压清思

第三章：营养与大脑健康

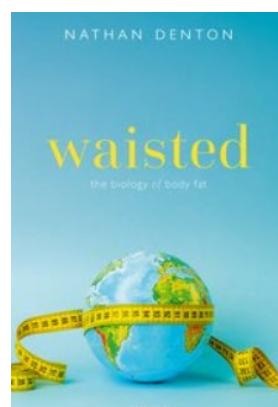


- 第四章：激活思维的运动
- 第五章：睡眠：大脑的夜班工
- 第六章：心理健康与情绪平衡
- 第七章：肠脑关联：微生物组健康的重要性
- 第八章：挑战大脑
- 第九章：保持联结：社交参与与生活目标
- 第十章：隐形威胁：感染、炎症与毒素
- 第十一章：遗传：可控与不可控因素
- 第十二章：脑损伤与大脑韧性
- 第十三章：激素健康

第二部：独特的大脑

- 第十四章：青少年大脑
- 第十五章：男女大脑差异
- 第十六章：CEO 大脑
- 第十七章：神经多样性大脑
- 第十八章：数字过载与现代大脑

中文书名：《腰际线：身体脂肪的生物学》
英文书名：Waisted: The Biology of Body Fat
作 者：Nathan Denton
出版 社：Oxford University Press
代理公司：ANA/Jessica
页 数：304 页
出版时间：2021 年 11 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：

本书勾勒出脂肪（即 adipose tissue 脂肪组织）引人入胜却常被误解、时而引发争议的生物学图景，基于证据全面阐述了脂肪生物学及其在人类进化、健康、疾病与社会中的关键作用。

内容融合生物医学、流行病学、社会与进化研究，深入解析体脂分布与健康结果的显著关联。通过易于理解的类比、真实案例与图像，揭示脂肪生物学与社会之间的多维关系。本书清晰阐释导致脂肪负面认知的关键概念与预设，通过重新框架这些挑战，凸显脂肪组织在人类生理中被低估的重要性。

《腰际线》以通俗而不失深度的方式探索这一主题，既适合专业人士也适合非专业读者。对研究脂肪生物学、肥胖及脂肪功能障碍相关疾病的临床医生、健康从业者、生物医学研究



者与学生极具价值。通过剖析生物与社会因素的交叉影响，本书也为希望深入理解脂肪组织在人类进化与社会中独特作用的读者提供了有趣的社会学与人类学视角。

本书亮点：

- 为非专业读者提供了一种易于理解的深度综合性内容
- 汇集不同但相关的声音，突出了生物与社会之间复杂且多面的关系
- 使用图表和图像，旨在补充类比和现实世界的例子

作者简介：

内森·登顿（Nathan Denton）于2018年获牛津大学博士学位。博士研究期间深入探索不同部位脂肪组织的异质性及其与整体健康的关系，涉及细胞生物学、生长因子、细胞外基质以及遗传与表观遗传因素。曾在《分子代谢》《国际肥胖杂志》《自然·通讯》与《糖尿病》等科学期刊发表同行评审论文。

全书目录：

- 第一章：导论
- 第二章：体型简史
- 第三章：脂肪的功能奥秘
- 第四章：非常规脂肪分布：那些意想不到的储脂部位
- 第五章：健康体型范式：身体成分、体形与健康的关系
- 第六章：同中有异：不同部位的脂肪生物学特性
- 第七章：体形的决定因素：体脂分布的形成机制
- 第八章：结论与展望

中文书名：《新饮食之战：体重管理与饮食失调领域为何变得如此对立？以及我们能为此做些什么？》

英文书名：**The New Food Fight: How the Weight Management and Eating Disorder Fields Became So Divided and What We Can Do About It**

作 者：Marian Tanofsky-Kraff, Natasha A. Schvey, Robyn O. Pashby, and Natasha L. Burke

出 版 社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica

页 数：240 页

出版时间：2025年8月

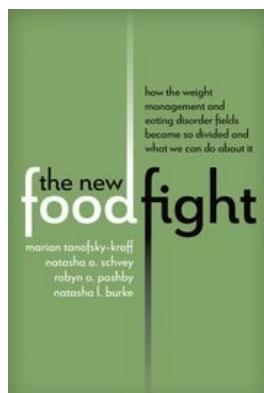
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健

亚马逊畅销书排名：

#283 in Health Care Delivery (Books)





内容简介：

- 解释了有关体重和饮食方面的偏见、误解以及宣传言论是如何有可能取代严谨的科学以及人们对实际生活中所面临挑战的常识性理解的。
- 对有关我们的饮食习惯、体型以及健康方面的常见谬论提出质疑，并对有关这些方面的错误信息进行澄清。
- 作者结合个人经历、专业见解和相关方的见解，为理解饮食失调和高体重背后的复杂科学提供了全面且富有同情心的指南。
- 增进了我们对饮食习惯和体重的认知。

吃这个，不要吃那个。适量享用各类食物。爱自己。减肥。这些只是我们许多人每天面临的几个相互矛盾的信息。难怪我们从未对于该吃什么、身体“应该”是什么样子以及什么是“健康”这些事情总是感到无比困惑。

通过个人经历叙述、临床案例、现有研究以及专家和相关方的见解，《新饮食之战》为饮食失调和体重管理等复杂且日益两极分化的领域提供了精辟的指南。作者兼具专业素养和同理心，他们揭开了常见的误解，澄清了错误信息，并提供了极具说服力的建议，以促进这两个领域更好地融合，事实证明，它们之间的相似之处可能多于差异之处。

对于任何努力解决身体形象问题、考虑吃什么或发现自己在自我接纳和想要改变身体之间左右为难的人来说，这是一本必读之作。

作者简介：

玛丽安·塔诺夫斯基-克拉夫（Marian Tanofsky-Kraff）是心理学和医学教授，也是一名执业临床心理学家。她在罗切斯特大学获得学士学位，在美国天主教大学获得博士学位。塔诺夫斯基-克拉夫博士是耶鲁大学饮食和体重失调诊所的研究员，还曾在国立卫生研究院担任博士后研究员。她是饮食失调和高体重评估及治疗领域的权威专家，已发表 235 篇学术论文，并获得了国立卫生研究院的研究资助以及众多奖项。她是肥胖学会和饮食障碍学会的会员，曾担任这两个学会的董事会成员。她还是饮食失调研究学会的前任主席和董事会成员。

娜塔莎·施维（Natasha A. Schvey）是医学和临床心理学副教授，也是一名拥有超过 15 年经验的持牌临床心理学家。她在西北大学获得英语和心理学学士学位，在耶鲁大学获得临床心理学博士学位。施维博士在体重歧视和终生饮食病理学领域发表了大量文章。在临幊上，她为患有一系列饮食和体重相关问题的儿童、青少年和年轻人提供治疗。她曾向全国各地的科学、社区和倡导团体发表演讲。

罗宾·帕什比（Robyn O. Pashby）目前是健康心理学合作伙伴有限责任公司的所有者兼董事。她曾在国内和国际会议上发表研究和临床培训，包括：行为医学学会、饮食失调研究学会、国际饮食失调会议以及健康差异和社会正义会议。帕比什博士在军事医学院（美国卫生科学大学）的弗·爱德华·赫伯特医学院获得了医学和临床心理学博士学位。她在华盛顿特区退伍军人医院完成了博士后培训，并在军事医学院的饮食行为实验室完成了博士后研究。



娜塔莎·伯克 (Natasha L. Burke) 是福特汉姆大学心理学助理教授，也是一名有执照的临床心理学家。伯克博士在纽约大学获得学士和硕士学位，在南佛罗里达大学获得博士学位。她在布朗大学沃伦阿尔珀特医学院完成了儿科心理学的临床心理学住院医师培训，并在健康科学制服服务处和美国国立卫生研究院完成了博士后培训。她在国内和国际上发表研究并进行了临床培训，包括在国际饮食失调会议、饮食失调研究协会和肥胖协会。

媒体评价：

“这本见解深刻、睿智、理性的且充满同情心的著作，在以往充满争议的领域中带来了光明。饮食失调症和肥胖症这两个重要且潜在的同盟领域此前一直存在分歧，但其实无需如此。作者们以卓越的方式引领我们抵达那片应然之地。”

——凯利·布朗内尔 (Kelly Brownell)，罗伯特·弗劳尔斯 (Robert L. Flowers) 公共政策名誉教授、杜克大学全球健康研究所桑福德公共政策学院名誉教授

全书目录：

- 第1章：基于生活经验的作者观点
- 第2章：两个领域的故事：饮食失调和肥胖
- 第3章：关于肥胖的争议点：是疾病还是身份认同？
- 第4章：关于食物的争议点：有益的食物、有害的食物，还是适度即可？
- 第5章：关于减肥的争议点：健康还是有害？
- 第6章：关于饮食失调的争议点：是由节食引起还是更复杂的原因？
- 第7章：摆脱困境：结束新的饮食之战
- 附录：来自该领域的声音

中文书名：《长寿指南针》

英文书名：The Longevity Compass: A Guide to a Long and Healthy Life

德文书名：Der Longevity-Kompass: Anleitung für ein langes und gesundes Leben

作 者：Volker Limmroth, Gerd Wirtz

出 版 社：Ullstein Taschenbuch

代理公司：Ullstein /ANA/ Jackie

页 数：256 页

出版时间：2025年1月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健

Prof. Dr. Volker Limmroth
Dr. Gerd Wirtz



内容简介：

科学策略激活生命力，成就健康幸福的长青人生



我们皆渴望长寿，但阿尔茨海默病、糖尿病与癌症等疾病常使晚年生活质量骤降。值得庆幸的是，通过可控的生活方式调整，我们不仅能延长寿命，更能提升生命质量。

本书科学严谨却通俗易懂，林姆罗特教授与维尔茨博士阐释如何提升并维持身体、认知与情感健康，让生命每个十年成为最佳阶段。这本实用指南搭配训练、技巧与前沿研究成果。

本书是40岁以上人群的长寿方案，更是追求优质长寿者的必读之作。

目录：

I. 长寿主题导论.....	9
本书目标与练习册方法.....	9
长寿——全景概览.....	11
人类的长寿——我们究竟能活多久？.....	16
寿命（Lifespan）与健康寿命（Healthspan）.....	19
长寿对我们社会的意义.....	28
II. 我们为什么会衰老？.....	37
衰老的12个层面.....	37
时序年龄与生理年龄.....	55
III. 长寿：宿命还是自我责任？.....	59
基因决定我们能活多久吗？.....	59
追踪长寿足迹：地球上的“蓝色地带”.....	66
环境污染及其对寿命的影响.....	86
IV. 长寿的支柱.....	98
运动：为长寿注入活力.....	98
饮食：长寿与健康的燃料.....	135
大脑健康：呵护我们最重要的器官.....	189
睡眠：天然的再生与更新之源.....	209
社交健康：友谊成就长久而充实的人生.....	218
冷热刺激：温度调节的活力与福祉力量.....	235
预防措施：主动健康管理，延长寿命.....	256
药物与膳食补充剂.....	279
V. 我的长寿计划.....	296
附录.....	302
致谢.....	303

作者简介：



福尔克尔·林姆罗特（Volker Limmroth），博士，教授，科隆-梅尔海姆医院神经科与重症医学科主任，专治中风、多发性硬化、慢性疼痛、帕金森病与长寿医学，屡次入选《焦点》与《明星》杂志“顶级医生”榜单。



格尔德·维尔茨（Gerd Wirtz），神经生理学博士，数字健康专家、主持人与主题演讲者，20余年深耕数字医疗变革潜力。



媒体评价:

“长寿是未来最重要议题之一。本书以科学根基结合实践路径，助你找到专属道路。”
——运动科学家、畅销书作者英戈·弗罗伯斯教授

中文书名：《终止妊娠：怀孕与流产背后的新科学》

英文书名：PREGNANCY, INTERRUPTED: The New Science of
Miscarriage

作 者：Kate Clancy

出 版 社：Princeton University Press

代理公司：Tessler/ANA/Jessica Wu

出版时间：2026年秋季

代理地区：中国大陆、台湾

页 数：待定

审读资料：电子稿

类 型：保健

作者前作版权已授：意大利、土耳其、俄罗斯、日本



内容简介：

全书提供了一种极其必要的女性主义与科学的双重视角，特别是在我们这个时代，女性自主选择是否怀孕生子的权利越来越大。书中所提供的事实信息由作者克兰西自己在实验室工作得出的数据支持，具有较强的相关性和可读性。值得注意的是，专注于怀孕和流产科学的书籍远远少于关注怀孕的历史、文化和政治方面的书籍。

作者克兰西提出，子宫并非为了连续生育而进化，而是在贯穿整个生育年龄的月经与流产中，不断进化，发挥着至关重要的作用。在所有可能的结果中，婴儿诞生的概率最小，却被寄予最高期望；获得的支持最少，却被赋予最多要求。在书中，她消除了许多围绕流产的谣言传说。作者还指出，大多数妊娠会在早期终结，甚至许多女性都没有察觉到自己曾经怀孕，她深入探讨了这一现象背后的科学原委，以及它可能对父母产生的影响。她进一步揭示，许多流产与死胎实则由种族主义、企业污染和公共卫生灾难等因素导致，由此构建起女性主义的批判视角。尽管以科学为焦点，这些信息却蕴含着深刻的人文关怀，给予那些在怀孕或流产中挣扎的女性以慰藉与尊严。这本书承诺以人性和科学目光审视怀孕背后的真相及其影响，同时倡导父母的权利和健康，以及负责任的父母所需要的社会支持。

克兰西的写作证据充分，可读性强。她犀利而直接，她所解释的科学与读者息息相关，并且始终以现实世界的应用为基础。同类书籍多默认这些问题仅影响女性（尤其是与男性发生性关系的女性），且涉及科学的著作均出自医疗资质者之手。克兰西的著作不仅直面妇科医学的历史缺陷——揭示医疗技术如何制造出足月妊娠必能顺利生产的虚假进步叙事，导致流产与堕胎被污名化；更将分享重要的科学知识：月经如何为怀孕做准备、卵巢与子宫如何掌控生育进程，并破除数十年来关于母亲与胎儿冲突关系的错误认知。在这个时而试图安抚、



时而恐吓孕妇的世界里，她们有权了解关于怀孕的真实情况。我们已忽视了妊娠科学的本质，在21世纪的今天，我们更需要关注如何怀孕和为什么流产的科学。

作者简介：



凯特·克兰西（Kate Clancy）是伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校的人类学教授，拥有哈佛大学的学士学位和耶鲁大学的博士学位。她曾向美国国家科学院、国际机构及国会议员展示其女性主义科学研究成果，并为《国家地理》（*National Geographic*）、《科学美国人》（*Scientific American*）和《美国科学家》（*American Scientist*）等刊物撰稿。她的第一本书《女性月经期的真实故事》（*Period: The Real Story of Menstruation*）于2023年4月出版。

《终止妊娠：怀孕与流产背后的新科学》

致谢

作者注释

引言

第一章：划定界限

第二章：未知诊断

第三章：管理方案

第四章：未开始即结束

第五章：我们都有点特别

第六章：母胎冲突

第七章：胚胎的启蒙

第八章：污染世界中的基因错误

第九章：执炬而行

第十章：风险博弈

第十一章：妊娠中的去人性化

第十二章：留下痕迹与烙印的暴力

结语：内外之间

致谢

参考文献



中文书名：《在梦的边缘：睡眠瘫痪症对大脑与自我的启示》

英文书名：**On the Edge of Dreams: What Sleep Paralysis can Teach Us About our Brains and Ourselves**

作 者：Baland Jalal

出 版 社：PRH UK, Penguin Press

代理公司：ANA/Jessica

页 数：256 页

出版时间：2026 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：暂无（可先登记兴趣）

类 型：大众心理

版权已授：美国



作者做客了乔丹·彼得森播客：

https://youtu.be/T_seRpqUJDo?si=CEAbr3REG2xvCGUS

目前 YouTube 已有 11.3 万次观看

神经科学泰斗 VS 拉马钱德兰推荐：

贾拉尔是一位稀有之才，他肩负着探索人类本性中最神秘莫测问题的使命。其研究既深刻严谨，又通俗易懂。他拥有富有创造力和创新精神的头脑。让我们与他携手，共同踏上这段探索人类心智本质的永无止境的征程。

内容简介：

- ✓**哈佛权威背书：**全球顶尖睡眠瘫痪症研究者首次系统揭秘，颠覆大众对超自然现象的认知
- ✓**跨文化认知革命：**12 个文化圈超现实体验实录，揭示文化基因如何编码梦境剧场
- ✓**意识科学突破：**从生理机制到哲学思考，解析大脑如何构建现实与自我认知
- ✓**艺术灵感密码：**首次发现艺术家灵感迸发与大脑异常放电的神经关联

世界顶尖的睡眠瘫痪症研究者揭示了这种迷人的病症能让我们了解自身以及人类大脑的内在运作机制。

在从清醒状态向快速眼动（REM）睡眠过渡的阶段，梦境世界与清醒世界有时会相互碰撞。快速眼动睡眠中如电影般的景象会渗透到清醒的意识中，就好像是睁着眼睛做梦一样，有时甚至是极度可怕的噩梦。仿佛醒来时身体动弹不得还不够令人毛骨悚然似的，世界各地的人们还会遭遇可怕的“卧室入侵者”：女巫、恶魔、外星人、吸血鬼，甚至还有巨大的猫。

但是哈佛大学的神经科学家巴兰德·贾拉尔解释说，这些幻象是大脑的预测机制在试图理解不可能之事时产生的结果，它会填补空白以构建一个新的现实，直到我们完全醒来，这种幻象才会慢慢消散。作为世界上顶尖的睡眠瘫痪症研究者之一，他将其视为了解大脑更广



泛功能的一扇窗口。我们的大脑创造了梦境世界，并在其中填充了我们自己想象出来的东西，我们理解睡眠瘫痪症和梦境的方式，能让我们深入了解自己对自我和他人的认知。贾拉尔进一步指出，正是在梦的边缘这个独特的时刻，以一种无与伦比的方式激发了想象力，才使得伟大的艺术家和思想家们获得了最为深刻的启示。

书中充满了他在全球各地开展研究时所收集到的引人入胜的故事，他在书中解释了我们的期望和文化是如何塑造我们所幻想出来的那些景象的。以及这在最深层次上对于我们究竟是谁意味着什么。或许这揭示了大脑中那些微小的原生质体的活动是如何产生出复杂多样的意识的，而正是这种意识让我们成为了独一无二的人类。

作者简介：

巴兰德·贾拉尔（Baland Jalal）对睡眠瘫痪症的浓厚兴趣促使他辗转于哥本哈根、剑桥和哈佛大学之间，他目前是哈佛大学心理学系的一名研究员。他发表了 50 多篇科学论文，十多年来，在四大洲的众多国家对这一课题展开了研究。他的研究成果曾被《纽约时报》和英国广播公司（BBC）等主流媒体报道，同时他还为《时代》杂志撰稿。

中文书名：《走出隐形病房：与长新冠和慢性顽疾共生的重生指南》

英文书名：Invisible No More: Embracing Your Road to Recovery from Long Covid and Other Complex Chronic Illnesses

作 者：Ilene Sue Ruhoy

出版 社：St. Martin's Essentials

代理公司：St. Martin/ANA/Jackie

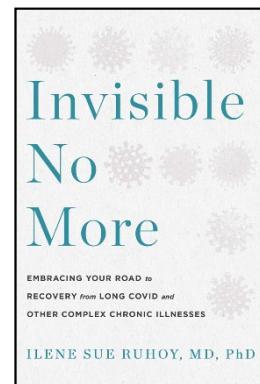
页 数：336 页

出版时间：2025 年 6 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：

一位曾诊断出自己脑瘤的神经科医生，为慢性与复杂疾病患者赋权，让每个人都能将健康掌握在自己手中。

尽管新冠让慢性复杂疾病获得更多关注，但这些病症早在疫情前已影响全球数百万人。新冠既非首个导致长期疾病与残疾的暴露源，也不会是最后一个。

在《走出隐形病房》中，伊琳·苏·鲁霍伊博士通过自身作为患者的艰难经历，致力于赋能长期受慢性复杂疾病困扰的病患。她详述了自己作为神经学家、毒理学家和整合医学医师的演进历程，如何与全球患者合作治疗慢性症状与失能性疾病，并放大他们的声音。

本书实用性强，涵盖营养、呼吸、补充剂等章节，聚焦疗愈与赋权，解答患者最迫切的问题，助其掌握健康自主权。



目录:

引言	ix
第一部分 不对劲	
1 神经科医生成了患者	3
2 曾经健康，忽然发病，从此失常	36
3 长新冠的过去、现在与可能的漫长未来	72
4 这是你的健康	92
第二部分 康复策略	
5 营养、补剂与药物	111
6 运动与运动疗法	156
7 氧气与呼吸	190
8 睡眠与昼夜节律	213
9 再生疗法	244
10 清理你的环境	261
第三部分 决心与坚持	
11 成为自己故事的英雄	287
附录 常见后暴露症状的非药物处理	299
致谢	305

媒体评价:

「(鲁霍伊博士)为读者提供了一套关键工具与技能，帮助人们在这片崎岖且往往严苛的医疗疆域中穿行——走向更好的健康。」

——安妮·梅特兰 (Anne Maitland) 医学博士、哲学博士

「《隐形不再》是一本充满同理心的实用指南，献给所有正与慢性病抗争的人。」

——瑞兰德·恩格尔哈特 (Ryland Engelhart)，《亲吻大地》联合创始人

「凭借她的勇气与永不停歇的探索，鲁霍伊博士的书赋能每一位读者……掌控自己的疾病与治疗。」

——薇薇安·科米诺斯 (Vivian Kominos) 医学博士，整合心脏科医师

「本书将成为长新冠患者及其照护者的必读之作。」

——约翰·麦克伯尼 (John McBurney) 医学博士，神经科医师

「鲁霍伊博士有力地论证了成为自己故事主角的重要性。这本不可或缺的著作值得放在每个人的书架上，引起每一位曾面对疾病或关怀病患之人的共鸣。」

——琳达·布鲁斯坦 (Linda Bluestein) 医学博士

作者简介:

伊琳·苏·鲁霍伊博士 (Dr. Ilene Sue Ruhoy) 是专攻慢性复杂疾病的神经学家与环境毒理学家。毕业于匹兹堡大学医学院，在华盛顿大学完成神经科住院医师培训，并于内华达大学



获得环境毒理学博士学位。除在西雅图私人执业外，她还担任医疗总监、合作编辑，并致力于探讨结缔组织在神经疾病中的作用。

中文书名：《享乐性进食：食物愉悦如何影响大脑与行为（第二版）》

英文书名：**Hedonic Eating: How the Pleasure of Food Affects Our Brains and Behavior, Second Edition**

作 者：Nicole M. Avena

出 版 社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica

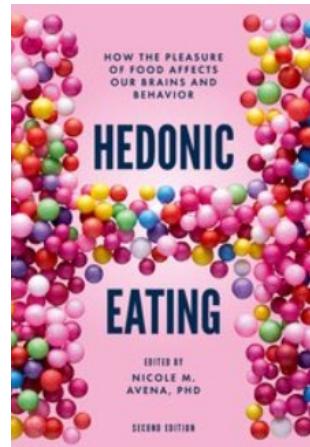
页 数：216 页

出版时间：2025 年 11 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：

在超重与肥胖症流行率持续攀升的当下，学界与公众对这些状况复杂成因的认知却未同步深化。当前关于体重过剩的论述多聚焦于热量摄入控制，忽视了过度进食行为背后复杂的生物性与行为学本质。

《享乐性进食（第二版）》深入探讨了在当今超美味食品泛滥的环境中，进食行为带来的行为学、生物学与社会学回报。全书涵盖从食物奖赏的神经化学机制到备受争议的“食物成瘾”概念等广泛主题，提供食品奖赏领域最新科学研究成果。本版全面更新以反映饮食行为、心理因素、代谢影响及环境作用等新兴研究，最新科研成果深化了我们对大脑、行为与食物消费相互关系的理解，为基于科学的研究的过度进食与肥胖问题提供了全新解读视角。

本书亮点：

- 本书深入解析肥胖与过度消费现象日益加剧的根源，并阐释了理解这些饮食行为背后的病因对于强化治疗手段以及提升从业者知识水平的重要意义。
- 书中收录了关于食物奖赏机制领域最新科研文献中的相关前沿成果，为读者提供了可靠且可信赖的信息与研究依据。
- 本书由在营养学、饮食、成瘾行为以及神经科学领域拥有 20 余年教研经验的专家妮可·阿维纳精心编撰。她召集了一批在各自领域内具有卓越影响力 的作者，共同打造了这部权威著作。



作者简介：



妮可·阿维纳博士（Nicole M. Avena）是研究神经科学家、作家暨营养、饮食与成瘾领域专家。获普林斯顿大学神经科学与心理学博士学位，后于纽约洛克菲勒大学从事分子生物学博士后研究。现任纽约西奈山伊坎医学院神经科学副教授、普林斯顿大学健康心理学客座教授。她在建立食物成瘾模型与揭示过量糖摄入风险方面开展了开创性研究。

全书目录：

- 第一章 导论
- 第二章 遗传性肥胖风险分级评估（GORGE）：通过恢复多巴胺享乐稳态实现精准肥胖康复（PROM）
- 第三章 大脑对美食的味觉偏好
- 第四章 解读食物渴求：个体差异、触发因素与测量方法
- 第五章 过度进食与暴食行为
- 第六章 糖类与非营养性甜味剂对进食行为的神经内分泌调控
- 第七章 食物“喜好”与“渴望”的脑机制
- 第八章 现代食物环境：对进食内容、数量、场所及动因的影响
- 第九章 直觉饮食对超加工食品成瘾者是否有益？
- 第十章 食物成瘾

中文书名：《锻炼即良药：运动如何增强健康、延缓衰老》

英文书名：Exercise is Medicine: How Physical Activity Boosts Health and Slows Aging

作 者：Judy Foreman

出 版 社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica

页 数：384 页

出版时间：2020 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

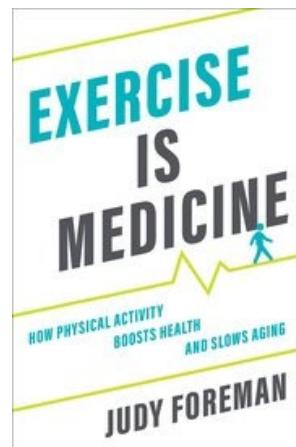
审读资料：电子稿

类 型：保健

亚马逊畅销书排名：

#170 in Preventive Medicine (Books)

#435 in Physical Therapy (Books)



内容简介：

- 详细阐述了为何运动是对抗衰老（即与衰老相关的身体机能衰退）这一现象的有力手段。
- 提供了关于运动如何通过相似机制帮助预防诸如痴呆症和抑郁症等看似不同的问题的新解释。
- 说明了与饮食一样，运动对于维持健康的微生物群系至关重要。



衰老，尽管名声不佳，但实际上却是宇宙中的一大奥秘。我们为何不像鲑鱼那样进行繁殖后迅速死亡呢？衰老难道仅仅是一场巨大的进化失误吗？身体的逐渐衰败（即衰老）是否至少在一定程度上是可以避免的呢？我们能否延长健康寿命并减轻衰老带来的持续且令人衰弱的影响呢？

在这本书中，调查健康记者朱迪·福尔曼（Judy Foreman）认为，我们实际上可以，关键要素是锻炼，因为它对大脑、肌肉和其他器官中的数十种分子产生了无数影响。当然，运动对你有好处，运动可以延长寿命，这已经不是什么秘密了。福尔曼通过对进化生物学、运动生理学以及新兴的“长寿科学”领域的广泛研究，揭示了运动之所以如此强大的原因——即目前所发现的能够解释运动对全身产生广泛且多变影响的机制。尽管福尔曼也探讨了旨在对抗衰老的药物以及所谓的“运动模拟剂”（即声称能产生运动效果但无需流汗的药物），但她得出的响亮结论是，运动本身是促进长寿和健康生活最有效且最安全的策略。此外，福尔曼还提供了有关运动的常见实际问题的答案，为我们呈现了一幅关于运动对身体影响的精彩画卷。

作者简介：



朱迪·福尔曼（Judy Foreman），布兰迪斯大学舒斯特调查新闻研究所的高级研究员。她是一位全国性专栏健康作家，她获得了超过 50 项新闻奖项，其专栏文章经常发表在《波士顿环球报》（*Boston Globe*）、《洛杉矶时报》（*Los Angeles Times*）、《达拉斯早报》（*Dallas Morning News*）、《巴尔的摩太阳报》（*Baltimore Sun*）以及其他全国性和国际性的媒体上。她以优异成绩毕业于韦尔斯利学院，并曾在巴西的和平队服务了三年，还获得了哈佛教育研究生院的硕士学位。2000 年至 2001 年，她在哈佛医学院担任医学伦理研究员。她曾是哈佛医学院的医学讲师、麻省理工学院的奈特科学新闻研究员以及布兰迪斯大学舒斯特调查新闻研究所的高级研究员。她还主持过一个每周的电话连线广播节目“健康谈”。她获得了超过 50 项新闻类奖项，其中包括因共同撰写一部关于一位因乳腺癌而病逝的年轻女性的视频纪录片而获得的乔治·福斯特·佩博奖。此外，她还著有《痛苦的国家：治愈我们最大的健康问题》（*A Nation in Pain: Healing our Biggest Health Problem*）（牛津，2014 年）以及《全球疼痛危机：每个人都需要知道的事》（*The Global Pain Crisis: What Everyone Needs to Know*）（牛津，2017 年）。

媒体评价：

“这本书的写作风格既适合学生、临床医生，也适合普通读者。书中提供了有力的证据，说明人们为何应该减少久坐时间并定期进行锻炼。”

——贝丝·斯塔菲莱诺（Beth A. Staffileno），博士，拉什大学护理学院，《杜迪书评服务》（*Doody's Review Service*）

“对于那些想要获得动力从而开始锻炼的人来说，这本书会给他们带来启发……福尔曼书中所引用的众多资料充分证明了她的研究之深入。福尔曼的这本入门指南不仅具有教育意义，而且对于那些渴望健身的人来说还极具激励作用。”

——《出版者周刊》（*Publisher's Weekly*）



全书目录:

简介

如何阅读此书

第1章：衰老

第2章：“逃命吧！”

第3章：久坐有害健康

第4章：核心问题

第5章：能量转换机

第6章：更大、更好、更强

第7章：强化自身

第8章：锻炼与认知

第9章：锻炼与情绪

第10章：勇气的力量：锻炼与微生物组

第11章：免疫、炎症与锻炼

第12章：锻炼与癌症

第13章：那些微小而显著的端粒

第14章：锻炼补剂，真的有用吗？

第15章：细节剖析——38个问题及答案

第16章：躲避子弹

附录：用于检查您健身状况的网站参考文献表

致谢

中文书名：《普拉提塑形，修订和扩充版》

英文书名：THE PILATES BODY REVISED AND EXPANDED

EDITION

作 者：Brooke Siler

出 版 社：Harmony

代理公司：DeFiore/ANA/Jessica

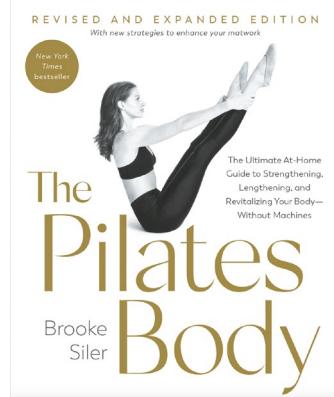
页 数：256 页

出版时间：2025年12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：

这是一本关于基于地面练习的普拉提的权威指南，由一位有着三十多年经验的知名明星教练撰写——这个版本新增了一章关于地面练习的强化策略以及对经典动作的十六种变体展示。



自 2000 年出版以来，《普拉提塑形》一书已帮助全球数以百万计的读者领略了普拉提的力量。这种锻炼方式最初由约瑟夫·H·普拉提（Joseph H. Pilates）于 20 世纪初创立，至今仍是那些希望增强力量、提高柔韧性、改善体态、减轻疼痛以及与身体建立更紧密联系的人的终极身心健康体系。

在《普拉提塑形》中，布洛克·西勒（她的训练师是约瑟夫·普拉提的门徒罗曼娜·克里扎诺夫斯卡）提供了一个涵盖全面的普拉提锻炼方案，这套方案无需任何器械，可在任何地点、任何时间进行。西勒引导读者了解构成普拉提基础的原则，并为 50 多种练习提供指导。按难度级别分类的练习包括：

- 详细的步骤照片和说明、线条图以及独特的视觉呈现，以帮助你以恰当的呼吸和肌肉激活平衡来完成正确的动作
- 为初学者提供的调整方法、锻炼之间的过渡以帮助您流畅地进行练习，以及能推动你不断进步的进阶动作
- 避免常见问题和受伤的解决技巧，以及帮助你最大限度地发挥效果的指南

在这一修订并扩充的版本中，你会发现练习内容中包含了更多的进展、变化以及更新的提示。你还将学习如何通过一个全新的章节来深化你的普拉提练习，该章节探讨了将牵张练习（即肌肉的收缩与放松，以释放肌肉紧张并促进灵活性）融入其中所带来的增强力量和伸展的益处。西勒解释了牵张练习在你的神经肌肉健康中的关键作用，以及它如何解锁更多普拉提的益处，同时还提供了 16 个地面练习的牵张版本的指导，以使你的身体和练习焕发活力。

凭借其温暖、简洁的风格以及富有创意、详尽的视觉效果，《普拉提塑身》将帮助你掌握一套能够提升身体和心理健康的运动体系，无论你的技能水平、年龄或健康状况如何。

作者简介：

布洛克·西勒（Brooke Siler） 在纽约市跟随约瑟夫·普拉提（Joseph Pilateska）的门生罗曼娜·克里扎诺夫斯卡（Romana Kryzanowska）的精湛指导学习了十年。她位于曼哈顿的获奖工作室“重新：AB 瑜伽”很快便受到了好莱坞一线明星的青睐。在与家人移居英国后，布鲁克继续在全球范围内教授独立课程、工作坊、课程和会议。她著有《普拉提塑身》（*The Pilates Body*）、《你的终极普拉提塑身挑战》（*Your Ultimate Pilates Body Challenge*）以及《女性健康普拉提塑身大全》（*The Women's Health Big Book of Pilates*）。

全书目录：

- 前言
- 什么是普拉提？
- 普拉提健身背后的哲学理念
- 瑜伽垫上练习原则
- 掌握瑜伽垫上练习的十个关键
- 常见问题解答
- 瑜伽垫上练习
- 入门指南：改良版初级瑜伽垫训练
- 普拉提瑜伽垫：完整课程
- 高级附加内容



站立手臂系列

墙壁训练（放松环节）

深入探索：档案、动物以及充分利用垫子训练法

下一步：资源

词汇表

中文书名：《人体观察报告：一位外星人的碳基生物研究笔记》

英文书名：The Human Body: An Alien's Guide

作 者：Ruth Redford and Leandro Cunha

出 版 社：Mayo Clinic Press Kids

代理公司：MRA/ANA/Jessica

页 数：48 页

出版时间：2024 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

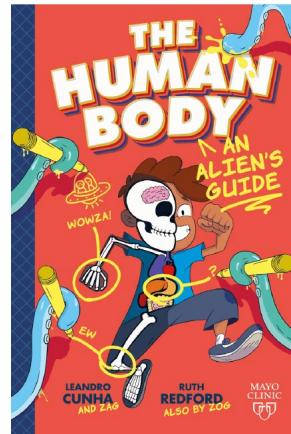
类 型：保健

亚马逊畅销书排名：

#311 in Children's Anatomy Books

#368 in Children's Books on Diseases & Physical Illness

#465 in Children's Biology Books (Books)



内容简介：

一部从外星人的视角出发、以生动直观的形式展现人体结构的惊险旅程
以一个外星人的视角，来探索人体内部吧！

乘坐飞碟一同出发，与你们的外星向导同行。这些外星向导肩负着探索人体系统奥秘的使命。震撼的图形艺术展现了循环系统、消化系统、骨骼系统等的全貌。

生动的文字介绍了诸如人体由什么构成以及人体如何对诸如骨折、烧伤和疾病等刺激做出反应等概念。从主要器官到各类血细胞，以故事形式呈现的文字提供了经过专家审阅的非虚构信息，内容涵盖了神奇的人体及其保持健康的方式。近距离观察一个健康的身体如何抵御诸如病毒之类的入侵者……或者太空飞船。

一场以夸张的图形形式对身体系统进行的探索，还带有一些创新元素。

本书亮点：

- 病毒与免疫健康的热门话题
- 专业知识：与梅奥医疗国际医生合作创建的内容
- 图形纪实：这种流行的图形表现形式为 STEM 领域带来了极具吸引力的呈现方式



作者简介：

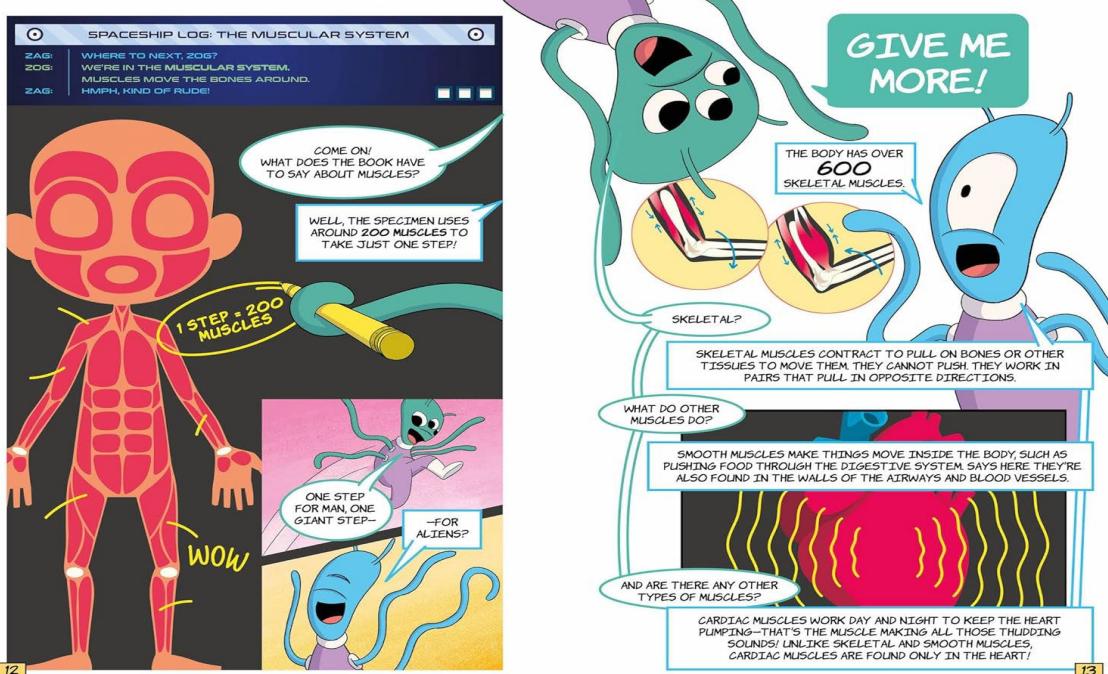
鲁斯·雷德福（Ruth Redford）是一位居住在英国的自由撰稿编辑兼作家。她热爱写作，并热衷于研究非虚构类项目。

莱昂德罗·库尼亞（Leandro Cunha）出生于里约热内卢，是一位插画家和艺术总监。他对漫画和动画充满热情，他将日常生活中可爱的角色以及想象中的世界生动地呈现在人们面前，以此吸引儿童和成人。

全书目录：

- 第1章 欢迎来到人体世界
- 第2章 骨骼系统
- 第3章 肌肉系统
- 第4章 神经系统
- 第5章 循环系统
- 第6章 免疫系统
- 第7章 消化系统
- 第8章 内分泌系统

内页样张：





中文书名：《柔韧的智慧：抗阻拉伸，重塑身心之力》

英文书名：THE GENIUS OF FLEXIBILITY: The Smart Way to Stretch and Strengthen Your Body

作 者：Bob Cooley

出 版 社：S&S/Touchstone

代理公司：ANA/Jessica

页 数：320 页

出版时间：2005 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

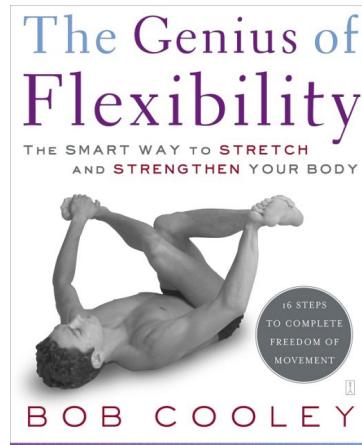
类 型：保健

中文简体字版曾授权，版权已回归

亚马逊畅销书排名：

#46 in Stretching Exercise & Fitness

#161 in Healing



内容简介：

本书内容采用一项经数千人（包括奥运选手、重伤患者等）验证的革命性技术——一套针对 16 组不同肌群、独特有效的 16 步拉伸训练法，不仅能显著提升柔韧性与力量，更能改善身心健康。

16 步带来全面身心自由！

核心技术“抗阻拉伸®”(RESISTANCE STRETCHING®)能够让训练者的柔韧性产生即时的、可累积的永久性提升，并可以消除拉伸疼痛，避免过度拉伸造成损伤。

核心体系“经络柔韧系统®”(THE MERIDIAN FLEXIBILITY SYSTEM®)为 16 组特定肌群设计专属拉伸动作，均能同步提升相应的生理与心理健康。

作者简介：



鲍勃·库利 (Bob Cooley) 是“经络拉伸中心”的创始人兼总裁，也是具有突破性的抗阻拉伸技术的开发者。他在生物力学、运动学习、拉伸、运动、瑜伽、中医、性格学及心理学等多元领域拥有超过 20 年的教学、研究经验。他还是职业运动员、铁人三项选手及企业高管的柔韧性与心理训练师。

媒体评价：

“从瑞典到日本，世界上最顶尖的教练都为我做过训练，但没有一个人能够达到鲍勃的境界。”

——查理·奥斯汀 (Charles Austin)，1996 年奥运会跳高金牌得主



“我强烈认为，您已开创了一门全新的健康护理学科。”
——约瑟夫·默柯拉医生（Dr. Joseph Mercola）

“如果没有鲍勃为我量身设计的柔韧性训练，我绝不可能在悉尼奥运会上赢得 5 枚奖牌……我还深知，鲍勃的训练方案单方面以非常具体的方式提升了我的心理素质。在这种心态优势的加持下，我感觉非常好。我的各个方面都得到了提升……他对于拉伸的认知简直无人能及。这个世界应授予鲍勃一枚金牌。”

——达拉·托雷斯（Dara Torres），奥运会金牌得主

“我认为，没有鲍勃的帮助，我是不可能第四次入选奥运代表队的。谢谢你，鲍勃！是你让我一路提升，并发挥出了远超自己想象的水平。”
——埃里克·弗莱姆（Eric Flaim），四届奥运会速滑选手

“鲍勃所创的并非一时潮流——它将永远改变全世界的运动方式！”
——乔尼·埃文斯（Joni Evans），威廉·莫里斯经纪公司高级副总裁

目录：

第一部分：你内在的天赋

1. 我的故事与你的潜能：推动一切向前发展
2. 拉伸的内秘：这些发现将永远改变你的拉伸方式
3. 对拉伸的错误认知与现实情况：改变对拉伸的认知
4. 身体柔韧的益处：帮助你自己

第二部分：全新柔韧核心理念

5. 心理自主学习与新呼吸法：如何创造心理与情绪健康
6. 能量流的循环：事物的自然规律
7. 神奇十六式：十六种拉伸、十六组肌群、十六条经络、十六种人格特质
8. 自然拉伸动作与运用阻力进行拉伸：探索拉伸运动

第三部分：十六种拉伸

9. 十六式核心拉伸与（强化）训练方案：当全身感到疲惫时
10. 能量系列一：初级拉伸（强化）系列
11. 能量系列二：中级拉伸（强化）系列
12. 能量系列三：辅助拉伸（强化）系列
13. 能量系列四：高级拉伸（强化）系列

第四部分：拉伸改变人生

14. 最大化你的拉伸效果：评估你的柔韧度并学会如何突破
15. 拉伸时预防受伤：弯曲，勿折断——避免过度拉伸
16. 用拉伸创造健康，预防疾病：疗愈自己与他人
17. 有机生活之道：为“有机”正名

后记



相关资源

附录 A: 《最佳营养四基石》——K·C·克拉伊奇

附录 B: 经络柔韧系统的科学佐证

致谢

索引

中文书名: 《经期: 子宫轻百科》

英文书名: Period.: The Quick Guide to Every Uterus

作 者: Ruth Redford and Aitana Giráldez

出 版 社: Mayo Clinic Press Kids

代理公司: MRA/ANA/Jessica

页 数: 48 页

出版时间: 2023 年 8 月

代理地区: 中国大陆、台湾

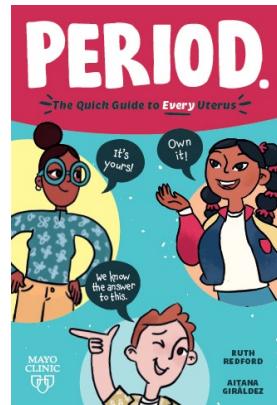
审读资料: 电子稿

类 型: 保健

亚马逊畅销书排名:

#40 in Children's Personal Hygiene Books (Books)

#46 in Children's Books on Maturing



内容简介:

凭借梅奥诊所专家的指导,《经期》一书是孩子们以及照顾他们的大人能够信赖的实用指南,能帮助他们正确应对经期这一生理现象。

月经。每一位来月经的女性对“月经”都有着各自不同的感受:有的感觉良好,而有的则不然。这本四色的漫画小说指南涵盖了月经周期中所有令人不适、令人纠结以及令人困惑的方面,它承认并接受没有一种通用的方法能够有效应对身体和情绪上的混乱。

这本书充满了简短实用的建议、技巧以及“内部”医疗信息,是一部充满幽默感、以人物形象为线索的指南书,是你从未意识到自己真正需要的好朋友。而且,由于其完全涵盖了性别、体型和性取向方面的内容,这里是一个无需评判的自由空间。无论你是害怕初潮还是迫不及待地想要举办一场“月经派对”,你都能在这里找到你需要的所有答案。

梅奥诊所儿童健康部与儿科专家合作,创作了具有激励作用的健康与保健内容。每本图书的销售收入都将用于支持重要的医学研究、教育以及梅奥诊所的相关工作。

本书亮点:

- **全面包容的文字与设计:** 无论性别、体型或身份如何,所有女孩每天都会迎来月经这一生理现象,每个人都有其独特的需求。《经期》为她们解答疑惑和解决困扰提供了安全的避风港,让青春期的挑战变得更为安全、易于应对。书中涵盖了各种残疾类型、种族背景和性别特征的角色,采用了中性风格的设计,能够吸引所有孩子,满足每个人的需求。



- **梅奥医疗国际专业知识：**经梅奥医疗国际专家的审查和审查，读者可以相信《经期》的内容和方法是安全的、适合儿童的和准确的。
- **成人指南：**梅奥诊所的专家们深知如何与孩子探讨这些棘手的话题，而详尽的附录内容指南将帮助家长与孩子顺利地应对青春期生理变化。

作者简介：

鲁斯·雷德福（Ruth Redford）是英国的自由编辑和作家。她喜欢写作和研究非小说类项目，希望这本书能够帮助大家更多地谈论经期问题，并且让他们对经期不再感到尴尬和不安。

艾塔娜·吉拉尔德斯（Aitana Giráldez）出生于巴塞罗那。她学习美术，并拥有插画硕士学位。吉拉尔德斯为一些教育性健康项目绘制了有关月经的插画，并通过一部大学纪录片以及名为“怪物”的集体展览提高了人们对月经的关注度。她是“阿特斯-梅达”这一女权主义和跨学科组织的一员，该组织为年轻艺术家提供支持。在闲暇时间，艾塔娜喜欢参加读书俱乐部、策划展览以及吃土豆。

媒体评价：

“这本关于月经的所有知识的入门读物既有趣又详实。以漫画形式呈现，这本通俗易懂且包容性强的书籍在俏皮与认真之间找到了恰当的平衡，非常适合中学生群体……这是一本对月经周期毫无评判、平易近人的指南，对于所有相关书籍来说都是必不可少的——专为中学生编写。”

——《SLJ 星评》(SLJ Starred Review)

内页样张：





全书目录:

简介

- 第一章 经期基础知识
- 第二章 做好准备
- 第三章 初潮
- 第四章 管理经期
- 第五章 常见问题解答
- 第六章 经期挑战
- 第七章 常见的烦恼
- 第八章 经前综合症（PMS）

实用提示

- 词汇表
- 成人小贴士
- 索引

中文书名:《启动!: 成人 ADHD 的行动力觉醒计划》

英文书名: Once I Get Started: The Adult Adhd Program For
Turning Your Intentions Into Actions

作 者: Russell Ramsay

出 版 社: Penguin/Avery

代理公司: ANA/Jessica

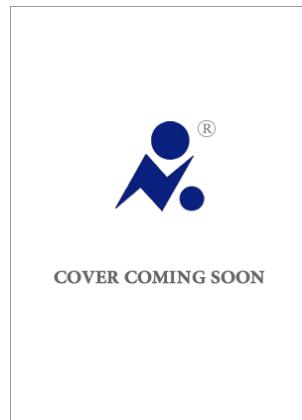
页 数: 304 页

出版时间: 2026 年 5 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:

在过去的四年里，注意缺陷与多动障碍（ADHD）的隐性影响逐渐浮出水面，暴露了令人震惊的武断诊断标准，迫使人们重新审视未经检查和治疗的 ADHD 对个人、家庭、学校和社区造成的破坏。ADHD 患者的预计寿命会缩短（平均缩短超十年），更有可能出现严重的健康问题，辍学、被解雇、生活在贫困线以下、卫生条件差、滥用药物、酗酒以及自杀。他们每天的生活都是不一致的，而且由于很难找到针对症状全貌的治疗方法，其思想成为他们是谁，他们想要什么，以及他们能取得什么成就的不可靠叙述者。正如罗素·拉姆塞博士（Dr. Russell Ramsay）在引言中写道：“注意缺陷和多动只是冰山一角。”



拉姆塞博士在书中介绍了他改变治疗模式的方法，以及常常迫使 ADHD 患者逃避现实世界的执行功能障碍、自我怀疑、情绪失调、羞耻、自责和内疚等问题，本书介绍了一种革命性的“由内而外”的方法，有望引导患者走出日常的混乱，过上可持续的快乐生活。

拉姆塞博士的书将成为所有人——无论是未确诊者、新确诊者，还是多年来一直在努力控制 ADHD 症状的人——的绝佳资源。他已获好评无数，接下来还会收到更多赞誉！

作者简介：



罗素·拉姆塞博士（Dr. Russell Ramsay）是宾夕法尼亚大学佩雷尔曼医学院成人 ADHD 治疗与研究项目的共同创始人和前任联合主任。拉姆塞博士是全球公认的领导者和临床心理学家，在认识和治疗 ADHD 方面拥有超过 25 年的经验，他的首部商业书籍利用最新研究成果，直面被忽视的、隐藏的、影响数百万万人的 ADHD 破坏性问题，并揭示了其循证、获患者认可的改善生活计划。

媒体评价：

“这本亟需的书揭示了 ADHD 可能造成的破坏，以及它不仅会给患者，还会给整个社会带来何种损失，因为这些人如果能够得到正确的帮助，就有可能达到最高水平，甚至是取得最伟大的成就，拉姆塞在这本精湛而感人的书中详细阐述了这种帮助。”

——爱德华·哈洛韦尔（Edward Hallowell），医学博士，《纽约时报》畅销书《注意力分散的驱动力》（*Driven to Distraction*）和《ADHD 2.0》的作者

“在我们这个瞬息万变、纷繁复杂的世界里，注意力分散的代价对于那些需要应对注意力和其他执行功能相关挑战的人来说是毁灭性的。罗素·拉姆塞博士的新书《启动！》为我们提供了一个亟需的视角，直面常常被误解的 ADHD 诊断。本书以一名执业心理学家的口吻，通过研究为读者提供了一条宝贵的生命线，以及一条通往治愈和茁壮成长的清晰道路。”

——阿米希·杰哈（Amishi Jha）博士，畅销书《刻意专注》（*Peak Mind*）的作者

全书目录：

简介

第一部分：识别成人多动症

第 1 章：什么是多动症？它有何表现？

第 2 章：如何获得准确的诊断？

第二部分：生存与成功

第 3 章：认知行为疗法及其对多动症的帮助

第 4 章：重建自我信任

第 5 章：管理多动症带来的情绪

第 6 章：开始行动并投入其中

第 7 章：照顾你的社交生活

第 8 章：掌控你的时间

第 9 章：停止拖延，开始生活

第三部分：战胜多动症



第 10 章：在充满干扰的世界中引导注意力（和意图）

第 11 章：识别并培养你的优势

第 12 章：理解并支持多动症成年患者

结论：关于艰难前行的尊严与精神资源

应对词汇表

致谢

注释

索引

中文书名：《梅奥健康指南（第二版）：体征、症状、诊断与治疗必备百科》

英文书名：**Mayo Clinic A to Z Health Guide, 2nd edition: What You Need to Know about Signs, Symptoms, Diagnosis and Treatment**

作 者：Sanjeev Nanda

出 版 社：Mayo Clinic Press

代理公司：MRA/ANA/Jessica

页 数：384 页

出版时间：2023 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

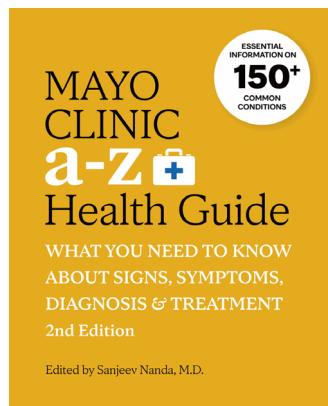
类 型：医学

亚马逊畅销书排名：

#16 in Disorders & Diseases Reference

#41 in Medical Encyclopedias

#88 in Health, Mind & Body Reference

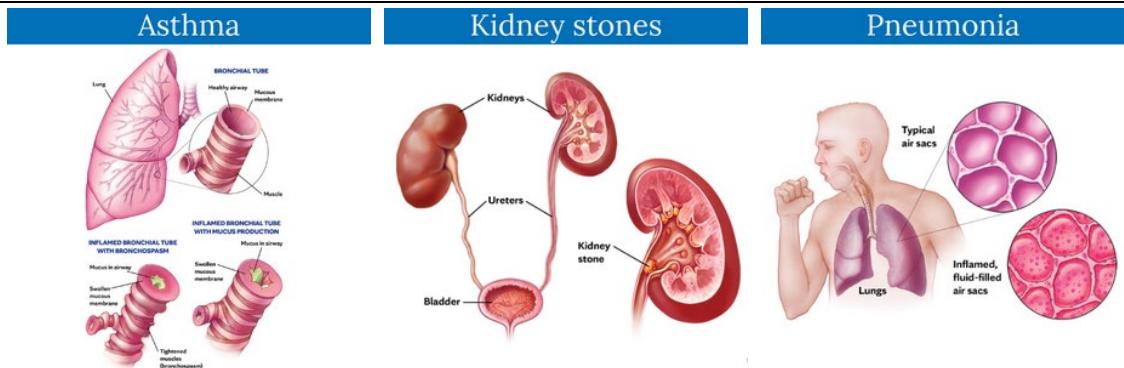


内容简介：

这是一个便于浏览、配有插图的综合性平台，能为你提供关于多种常见健康状况（从打嗝到癌症）的可靠、最新的相关信息，包括症状、检查、治疗和预防措施。

过敏、乳腺癌、甲状腺功能亢进症、创伤后应激障碍、胫骨疼痛——当你对健康状况有所疑问时，你渴望得到**迅速、清晰的答案**。在《梅奥健康指南》的第二版中，你能找到这些答案，其中有来自美国顶级医院专家的有关识别、治疗和预防各种医疗问题的信息。

《梅奥健康指南》内页采用**全彩印刷**，涵盖了从打嗝到癌症等各类主题。书中配有医学插图，有助于清晰阐释复杂的医学概念。



本书的用户友好型设计还能帮助您轻松找到所需内容，例如：

- 例如：“这是什么？”以及“原因是什么？”
- 关于风险因素的最新知识
- 症状检查工具，包含常见症状和体征的详尽列表
- 预期会进行的检查项目，帮助您在任何健康检查时都能做好充分准备
- 治疗方案，包括最新的药物选择
- 日常生活中治疗和预防的健康生活小贴士

要获得触手可及的可靠健康建议，那么《梅奥健康指南》就是你每次都会从书架上取出的绝佳参考书。

作者简介：



医学博士桑吉夫·纳达（Sanjeev Nanda）是梅奥医疗国际明尼苏达州罗切斯特院区的普通内科顾问医生。作为一名充满激情的教育家，他帮助创建了专注于纤维肌痛、医学上无法解释的症状和内科领域更新的继续医学教育课程。他还在梅奥医疗国际医学与科学学院担任助理教授时获得了卓越教学奖。纳达博士对医学有着广泛的兴趣，尤其是预防健康和生活方式医学。

全书目录：

**F-G**

Fatty liver disease	128
Fever	131
Fibrocystic breasts	134
Fibromyalgia	137
Flu (influenza)	139
Food poisoning	141
Frostbite	143
Fungal infections	144
Gallstones	146
Ganglion cyst	148
GERD	149
Glaucoma	152
Gout	154
Graves' disease	156
Gut microbiome imbalance	158

**H**

Headache	160
Heart arrhythmias	164
Heart attack	168
Heart failure	172
Heart valve disease	174
Heatstroke	177
Heel pain (plantar fasciitis)	179



Hemorrhoids	181
Hepatitis	183
Hernia	186
Hiccups	189
High blood pressure	191
High cholesterol	194
HIV/AIDS	197
Hyperthyroidism	199
Hypothyroidism	202

I-K

IBD (inflammatory bowel disease)	205
IBS (irritable bowel syndrome)	209
Infertility	212
Insomnia	216
Kidney cysts	218
Kidney stones	220
Knee pain	223

L

Lactose intolerance	225
Laryngitis	226
Leukemia	227
Lice	230
Lung cancer	232
Lupus	235
Lyme disease	238
Lymphedema	240
Lymphoma	242

M

Macular degeneration	245
Menopause	247
Mononucleosis	250
Morton neuroma	252
Multiple sclerosis	254

**N-O**

Nasal polyps	257
Neck pain	259
Nonallergic rhinitis	262
Nosebleeds	264
Obesity	265
Obsessive-compulsive disorder..	268



Osteoporosis	271
Ovarian cysts	274

P

Pancreatitis	276
Parkinson's disease	278
Peripheral artery disease	281
Peripheral neuropathy	283
Pink eye	285
PMS	286
Pneumonia	288
Poison ivy rash	291
Prostate cancer.....	293
Prostate gland enlargement	297
Prostatitis	300
Psoriasis	302
PTSD.....	305

R

Raynaud's disease	308
Restless legs syndrome	309
Ringing in the ear (tinnitus)	311
Ringworm	313
Rosacea	316
Rotator cuff injury	318

S

Sexually transmitted infections ..	320
Shingles	323
Shin splints	325
Sinusitis	326
Skin cancer	328
Sleep apnea	332
Sprained ankle	334
Stomach flu	336
Strep throat	339
Stroke	341
Sty	345
Substance use disorder	347
Sunburn	351

T

Tendinitis	352
Testicular pain	354
Tonsillitis	356

U-V

Ulcer	357
Urinary incontinence	360
Uterine fibroids	363
UTI	365
Varicose veins	368

W-Z

Warts	371
Whooping cough	373
Yeast infection (vaginal)	374

Additional resources	376
Index	377



中文书名：《疯狂帝国：医者视角下的全球精神健康革命》

英文书名：Empire of Madness: A Physician's Case for Reimagining Global Mental Health

作 者：Khameer Kidia

出 版 社：Crown

代理公司：ANA/Jessica

页 数：384 页

出版时间：2026 年 2 月

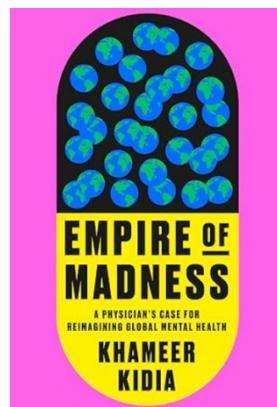
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：大众社科

#322 in Psychologist Biographies

#1,055 in Psychiatry (Books)



内容简介：

本书对西方精神健康体系提出迫切反思——现行体系只治疗症状，却无视导致痛苦的剥削性系统。作者卡米尔·基迪亚博士（Khameer Kidia）身为罗德学者、哈佛医学院医师兼人类学家，从全球视角为我们带来全新启示。

在《疯狂帝国》中，基迪亚博士重新评估了全球北方（发达国家）的精神健康现状：面对种族主义、经济不平等等结构性病因，现行方案只是用药物压制症状，而非变革根源。作为一名临床医生和研究者，基迪亚的母亲曾深受殖民主义心理创伤。他通过家庭经历、临床实践和田野调查，直指当前应对全球精神健康危机的根本缺陷。

西方精神病学诞生于 19 世纪殖民时期，在新自由主义下扩张，其本质是缓解压迫性结构带来的抑郁、焦虑、饥饿和贫困，而非修复结构本身。“职业倦怠”就是典型例证——它本质是社会与经济问题，却被包装成医学病症。基迪亚以清醒的头脑和赤诚之心，质问当前药物主导、“一刀切”的精神健康体系拒绝回答的关键问题：

历史、文化与政治如何塑造精神痛苦？囤积癖是医学问题吗？为何不用抗精神病药的地方，精神分裂症预后反而更好？津巴布韦祖母坐在木制“友谊长椅”上的谈心，是否比西方训练的治疗师更有效？对贫困人口而言，现金能否替代药片？

《疯狂帝国》犀利交织了精神病学的殖民起源、压迫的心理后遗症，以及在僵化体系中负重前行的医疗困境，最终提出革命性构想：全球精神健康应成为一个包容的领域，让患者、照护者与医疗工作者的声音都被听见，因为我们的福祉本就彼此相连。

作者简介：

卡米尔·基迪亚（Khameer Kidia）是哈佛医学院与津巴布韦大学的作家、医师兼人类学家。作为罗德学者与 2023 年“新美国”研究员，过去十年他致力于全球精神健康研



究、实践与倡导。其文章发表于《新英格兰医学杂志》《柳叶刀精神病学》《纽约时报》《Slate》《耶鲁评论》及《洛杉矶书评》。生于津巴布韦，现往返于哈拉雷与华盛顿特区生活。

全书目录：

引言

第一部：历史（Hx）

1. 精神崩溃
2. 神经症候
3. 蜜蜂炸弹
4. 救世主与结构调整计划
5. 400 万杯卡布奇诺
6. 化学失衡的神话

第二部：诊断（Dx）

7. 蓝色小药丸
8. "脑部疾病"
9. MONGO（我的生活不属于我）
10. 思虑过甚
11. 债务致死
12. 珍宝巢穴
13. 人间地狱
14. 多巴胺
15. 守门人
16. 珍珠与抗议性精神病
17. 氟哌啶醇沙丁鱼
18. 创可贴
19. 我们都在遭受创伤！

第三部：处方（Rx）

20. 医患关系
21. 认知自由
22. 友谊长椅
23. 祖母的魔力
24. 神经补偿
25. 我因我们而存在

致谢

附录一：词语的力量

附录二：方法与立场

注释

索引



中文书名：《无监视之境：AI 健康监测时代的关系自主性》

英文书名：Live Like Nobody Is Watching: Relational Autonomy in the Age of Artificial Intelligence Health Monitoring

作 者：Anita Ho

出 版 社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

页 数：336 页

出版时间：2023 年 6 月

代理地区：中国大陆、台湾

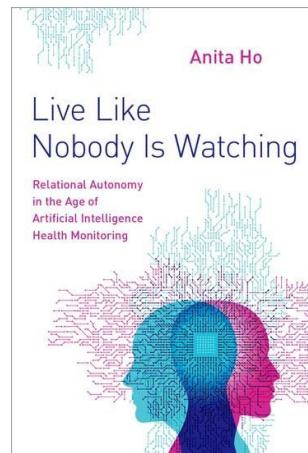
审读资料：电子稿

类 型：社会科学

亚马逊畅销书排名：

#76 in Medical Ethics (Books)

#360 in Public Health (Books)



本书亮点：

- 采用关系型视角探讨人工智能健康技术的生命伦理影响
- 将对于人工智能健康监测的讨论置于大数据、监控和隐私的社会结构关切中
- 借鉴生命伦理学、哲学、卫生政策、老年医学、医学社会学、心理健康与成瘾、健康技术领域的跨学科研究成果

内容简介：

尊重患者自主权和数据隐私被普遍视为西方生命伦理的基本价值。然而，在人口老龄化和慢性病高发的背景下，当今社会正日益接受各类个人健康监测技术的使用，与“人工智能将如何改变我们对自由健康生活的定义与理解”相关的问题层出不穷，如：谁应获取我们的健康与行为数据？作何用处？如何在用户人身安全与自主权之间取得平衡？即使健康监测有可能降低用户受伤风险并带来健康社会效益，是否应允许个体停止持续的健康监测？联网设备的持续监控是否会使患者更受孤立、数据更易泄露？

本书通过人工智能健康监测的不同应用场景，考察推动健康监测进步的社会关系背景，及此类健康检测对使用者自主权的潜在影响。书中主张以关系型自主性理念指导评估、设计和实施人工智能健康监测，以在关注个体行使能动性的能力的同时，注重权力不对称与社会正义问题。本书探究人际与社会系统如何塑造个人健康责任、健康生活与衰老、信任、看护等文化观念，这些规范进而构建预测分析、风险容忍度、隐私期待、自我护理和信任关系等伦理实践空间。通过针对老年与残疾人士的居家检测、消费级健康设备、用药依从性检测等方面分析，本书最终从专业层面与系统治理层面提出伦理策略，助力数字时代关系型自主性的维护与发展。

**作者简介：**

安妮塔·何 (Anita Ho) 是不列颠哥伦比亚大学应用伦理学中心临床副教授，同时担任加利福尼亚大学旧金山分校生命伦理学项目副教授、健康评估与结果科学中心研究员，兼任普罗维登斯医疗集团伦理高级总监。

媒体评价：

“人工智能赋能的居家健康监测、护理服务、健康应用软件正引起医疗保健领域的变革。安妮塔·何运用关系型自主性理论，审慎评估这些技术潜在效益及其对用户自主权带来的伦理挑战。她论证了将人工智能健康技术置于社会关系背景的重要性，指出要想真正增强用户自主权，需让技术对治疗关系进行补充，而非完全替代。这部及时、翔实的研究著作对当代人工智能医疗的相关讨论做出了重要贡献。”

——卡特里奥娜·麦肯齐 (Catriona Mackenzie), 《哲学》(Philosophy)

“安妮塔·何以道德明晰性驱散技术决定论的迷雾。其深刻分析揭示了人工智能健康监测的结构性权力，引领我们理解其中与每个人息息相关的重大利害。《无监视之境》应成为所有健康科学研究生课程的必读之作。”

——克拉拉·贝里奇 (Clara Berridge), 华盛顿大学社会工作学院

“何的著作是对人工智能健康监测道德风险的出色导论。”

——汤姆·索雷尔 (Tom Sorell), 《刑法与哲学》(Criminal Law and Philosophy)

《无监视之境：AI 健康监测时代的关系自主性》

缩略语表

致谢

前言

导论

第一章 人工自主还是关系智能：健康监测中关系性的价值

第二章 (无) 隐私的独立生活：人工智能居家健康监测

第三章 人造医疗：消费级健康监测案例

第四章 吞下数字药丸：用药依从性监测与治疗关系

第五章 从单向镜到双行道：调整人工智能健康监测的目标与实践

后记

参考文献

索引



中文书名：《肠易激的真相：IBS 根本疗法》

英文书名：IBS: Finding and Healing the Root Cause

作 者：Izabella Wentz

出版 社：Penguin/Penguin Avery

代理公司：ANA/Jessica Wu

页 数：400 页

出版时间：2026 年 3 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：

卖点：

- 销量高、读者多：温茨博士是功能医学领域的知名人物，她因关注传统医学未充分解决或常被忽视的健康问题而闻名
- 针对常见病症的解答：肠易激综合征（IBS）的诊断通常是一个笼统的术语，适用于多种症状，但患者几乎无法借此理解病症的细微差别；本书为读者提供了他们需要的答案
- 针对 IBS 病因的全面个体化分析：温茨博士在本书中采用了与她的《纽约时报》畅销书（关于桥本甲状腺炎）相同的全面“根本病因分析”方法来解读 IBS。她还提供工具，帮助读者根据个人情况调整建议，并制定针对自身症状的解决方案
- 提供作者的私人视角：温茨在二十出头时被诊断出患有 IBS，并通过这套方案成功康复。她在书中分享了自己的经历，这将引起读者的共鸣。

当作者伊莎贝拉·温茨首次被诊断出患病时，医生告诉她，她只是消化道“过于敏感”，而她曾以为，所有人吃完饭后都会胃痛。太多人被迫学会与不适且扰乱生活的胃肠道症状共存，但解决之道并非只有非处方药或处方药那样的“治标之策”。

在这本关于肠易激综合征的珍贵指南中，伊莎贝拉·温茨指出：IBS 常被视为无法解释胃肠道症状的“笼统诊断”。但在这一诊断背后，可能隐藏着传统医学未识别的、可明确且可治疗的病因——对温茨而言，病因是桥本甲状腺炎；而对其他人来说，可能是乳糜泻、炎症性肠病、酶缺乏、菌群失衡等未被诊断的疾病。通过书中的“根本病因疗法”，读者将学会识别自身 IBS 的根源，从而寻求更持久、更有效的解决方案。

作者简介：



伊莎贝拉·温茨（Izabella Wentz），药学博士，是一位充满热情、富有创新精神且专注于解决方案的临床药剂师。她是美国顾问药剂师学会的会员，并通过美国药剂师协会获得了药物治疗管理和高级糖尿病护理认证。在担任顾问



药剂师期间，温茨博士作为跨学科团队的一员参与了数千例复杂患者病例的咨询工作，这些病例往往由罕见疾病引发。她迅速精通于发现和评估前沿研究以帮助解决客户的独特挑战。温茨博士目前与丈夫迈克尔和儿子迪米特里居住在洛杉矶。

目录：

导言：我的肠易激综合征康复故事及如何创造属于你自己的康复之路

第一部分 理解肠易激综合征与根源疗法

第 1 章 什么是正常消化功能及肠易激综合征？

第 2 章 传统医学的应对方式

第 3 章 病症的本质与根源疗法如何发挥作用

第二部分 根本病因

第 4 章 饮食触发因素

第 5 章 消化与消化酶

第 6 章 营养素耗竭

第 7 章 有益菌缺乏与致病菌过剩

第 8 章 肠通透性问题

第 9 章 肠道菌群过度生长

第 10 章 肠道感染

第 11 章 应激激素失衡

第 12 章 甲状腺激素与自身免疫

第 13 章 炎症与炎症性肠病

第 14 章 毒素与化学触发物

第三部分 制定你的疗愈计划

第 15 章 从何处开始

第 16 章 疗愈过程中的症状解决方案

作者注

附录 A 大便颜色的医学意义

附录 B 全面检测指南

附录 C 如何进行排除饮食法

致谢

索引

中文书名：《激活大脑潜能》

英文书名：THIS IS YOUR BRAIN ON FIRE

作 者：Dr. Uma Naidoo

出 版 社：Avery

代理公司：ANA/Jessica

页 数：暂无

出版时间：2027 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲（2026 年 6 月有稿）

类 型：保健



COVER COMING SOON



内容简介：

我们每个人都经历过脑雾——有些人甚至每天都受其困扰。注意力难以集中，总是被不断涌来的干扰打断。我们往往会靠吃点什么或喝点什么来“缓解”这种状态——一顿高热量的安慰餐、一点糖或咖啡因，让我们度过下午的疲惫时段。当我们的大脑像在闷烧着一团火时，我们几乎会尝试任何方法扑灭它——即便我们知道这并不健康。

但实际上，用错误的食物来“清醒头脑”，就如同往油锅火上泼水。火焰也许暂时四散开，但并不会真正熄灭，反而会失控蔓延。好消息是，反过来也成立：一个有益大脑的饮食结构，能够为你带来清晰、持久、可靠的专注状态；它和支持健康新陈代谢与免疫系统的饮食模式是相通的。

在《激活大脑潜能》一书中，乌玛·奈杜博士运用最前沿的科学的研究和她的临床经验，揭示了健康饮食如何帮助你获得清晰的大脑——注意力高度集中，直至你愿意松弛下来；内在坚韧，能够应对日常压力而不容易疲惫或精疲力尽；也能真正放松，进入恢复性精神休息的状态。一个头脑清明的人，还能保持情绪稳定，调节情绪反应，有效预防抑郁、焦虑等心理健康问题。而且这种清晰度是持久的，即使在年龄增长带来的记忆衰退与认知减退中，也依然能够保持敏捷而强健。

本书每一章都会介绍几种“专注食物”，它们各自针对精神清晰的不同面向。奈杜博士还将它们整合成完整的“精神清晰饮食计划”，包括一个为期 90 天的实施方案和精选的有益大脑的食谱。

作者简介：

乌玛·奈杜（Uma Naidoo, MD）是哈佛大学认证的营养精神科医生、职业大厨及营养生物学家。她创立并主持了美国第一家设立在医院中的“营养精神病学服务中心”，同时担任马萨诸塞总医院（MGH）营养与生活方式精神病学主任、MGH 学院营养精神病学主任，并在哈佛医学院任教。她的畅销书包括《吃出好情绪：这才是你大脑该吃的食品》（This Is Your Brain on Food）与《用饮食安抚你的心灵》（Calm Your Mind with Food）。

全书目录：

引言：通往心智清明的饮食之路

第一部分：提升认知敏锐度

- 第 1 章：驱散脑雾——脑雾的免疫-代谢根源
- 第 2 章：能量小偷——代谢干扰如何削弱你的注意力与专注力
- 第 3 章：压力中的灵活性——食物如何塑造认知敏捷与突触可塑性

第二部分：增强心理韧性

- 第 4 章：精疲力竭的罪魁祸首——不良饮食如何导致精神疲惫
- 第 5 章：炎症与抑郁——打造对低落情绪的韧性
- 第 6 章：压力过载——应对焦虑与压力风暴



第7章：情绪波动与代谢混乱——避免情绪不稳与情绪剧烈波动

第8章：记忆守护者——延长认知寿命的饮食策略

第三部分：实现心智清明的免疫-代谢蓝图

第9章：通用免疫-代谢重启方案

第10章：靶向饮食方案

第11章：有益大脑的食谱精选

中文书名：《全身微生物群：如何利用身体内外的微生物获得一生健康》

英文书名：The Whole-Body Microbiome: How To Harness Microbes—Inside And Out—For Lifelong Health

作 者：B. Brett Finlay & Jessica Finlay

出 版 社：The Experiment

代理公司：Westwood /ANA/Jessica

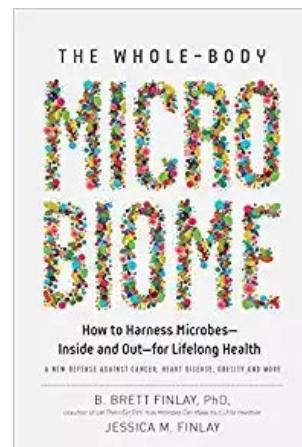
页 数：304 页

出版时间：2019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：

来了解一下身心真正健康的秘诀：清楚我们身体内部和周围这个充满微生物的世界。

科学通过疾病预防和治疗在延长寿命方面取得了巨大的飞跃，但是生物化学家布雷特·芬莱和老年病学专家杰西卡·芬莱对寻找青春之泉却提出了截然不同，真正具有颠覆性的解决方案。通过对人类微生物群的研究，他们发现微生物在我们老化方面起着至关重要的作用。在《全身微生物群》(THE WHOLE-BODY MICROBIOME)一书中，这父女二人：

探索人体内所有微生物群落的独特组成（不只是在肠道内）！并解释与每个群落相关的健康风险和益处。

介绍为治疗晒斑、阿尔茨海默氏症、癌症等与年龄相关各种疾病方面的微生物干预研究现状与展望。

提供在任何年龄阶段，不需要出门就可以轻易做到的改善微生健康的小窍门。

在这部令人大开眼界的关于微生物学意义的最新成果中，芬莱父女提出了我们这个时代的科学突破可能是什么的问题，解释了为什么“脏”可能是新型的清洁的原因。



作者简介：

B.布雷特·芬莱 (B. Brett Finlay) 博士是英属哥伦比亚大学微生物学教授，在细菌感染研究方面的全球领导者。他从事微生物研究已有 30 多年，发表论文 450 余篇。布雷特·芬莱创建了 Inimex, Vedanta, 和 Microbiome Insights 三家生物技术公司，他获得加拿大最高平民荣誉：加拿大勋章的军官 (Officer of the Order of Canada)。他和他当儿科医生的妻子住在不列颠哥伦比亚省温哥华，他们的两个孩子都已经成年，其中杰西卡是他的合著者。

杰西卡·芬莱 (Jessica Finlay) 博士，专门从事地理和环境老年学研究，她在明尼苏达大学 (University of Minnesota) 正在从事该领域研究。她曾获得皇后大学 (Queen's University) 和明尼苏达大学的地理学、教育学、环境与社会学的博士学位，所从事的研究屡次获奖和研究员职位，最近她与明尼苏达的卫生和社区健康资源组织部门多次合作，因而获得学生领导力和学生服务力总统奖 (President's Student Leadership and Service Award)。杰西卡·芬莱的主要职业目标是通过社区参与研究帮助各种各样的人们提高生活质量，推进健康、全方位的社区终身发展策略。

中文书名：《长寿公式：解码衰老的转折点》

英文书名：The Longevity Formula: A Turning Point in Decoding Aging

作 者：Ram Hariharan and Matt Kaeberlein

出 版 社：Penguin/ Penguin Press

代理公司：ANA/Jessica

页 数：192 页

出版时间：2026 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：暂无（可先登记兴趣）

类 型：大众社科



内容简介：

当有关长生不老的说法在网上疯传时，全球专家揭示了科学依据，让人们忽略炒作，关注真正能带来变革的因素。

多年来，关于大幅延长寿命的科学研究（以及相关的科幻设想）一直处于相对冷门的科学边缘领域，如今却激发了数百万人的想象力。从限制饮食、生物衰老时钟，到重新利用的药物以及开创性的新范式，这个领域催生了价值数十亿美元的希望与炒作。在这一切令人激动的背后，是一个复杂的生物分子网络，它决定着衰老的速度。虽然我们对这个长寿网络了解相对较少，但却存在一种诱人的可能性，即只需微调几个选定的节点，就可能帮助我们更长寿、更健康地生活。

最近的研究聚焦于在所有动物甚至简单的单细胞生物中都能观察到的十二种不同的与年龄相关的变化，这些变化被称为“衰老的标志”。在许多情况下，对其中一个标志进行调整会在整个衰老网络中引发连锁反应，有时一个单一的基因或一种单一的分子（如雷帕霉素）就能对整个生物衰老过程产生如此深刻而深远的影响。



但是，在这片充斥着各种噪音的领域中，我们如何辨别出有前景的抗衰老候选方案，并远离那些骗人的把戏呢？《长寿公式》将关键的科学知识进行了提炼，书中穿插着这些发现背后丰富的个人故事，清晰地讲述了长寿医学的发展方向。

作者简介：

拉姆库马尔·哈里哈兰博士（Dr. Ramkumar Hariharan）是东北大学工程学院和数据科学学院的项目主任，专注于人工智能与人类衰老相结合的项目。他曾在受比尔及梅琳达·盖茨基金会资助的科技公司 MACRO - EYES 领导应用人工智能工作。作为一名获奖学者，他还与日本理化研究所和牛津大学等机构合作过。

马特·凯伯莱因博士（Dr. Matt Kaeberlein）是长寿科学领域杰出的获奖人物，担任 Optispan 公司的首席执行官、华盛顿大学的兼职教授以及狗狗衰老项目的联合主任。他创立了华盛顿大学健康老龄化与长寿研究所，并曾在国立卫生研究院（NIH）和美国衰老协会担任领导职务。

中文书名：《从明天开始逆龄计划：延长青春健康的终极指南——关于长寿你需要知道的一切》

英文书名：Younger – Starting Tomorrow: How To Stay Younger And Healthier For Longer: All You Need To Know About Longevity

德文书名：Ab morgen jünger!

作 者：Nina Ruge

出版 社：Heyne

代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Jackie

页 数：400 页

出版时间：2025 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：医学保健



内容简介：

**从明天开始逆龄而生！——前沿抗老科学，正在颠覆我们的未来
如何优雅老去而非衰老？这本书讲解对抗衰老进程的有效防护
科学不再是实验室里的奇迹，而是你我每一天的选择**

我们真的必须接受“变老”是人生不可避免的下坡路吗？德国知名主持人、畅销书作家尼娜·鲁格（Nina Ruge）拒绝妥协！在这本令人振奋的作品中，她带我们走进全球抗衰老研究的最前沿，揭示一个振奋人心的事实：健康长寿，正在成为现实。

本书结合医学、科学与创新研究，探讨了如何通过营养补充剂、新一代药物、甚至是“年轻线粒体移植”“表观遗传”等革命性疗法，延缓乃至逆转衰老进程。尼娜·鲁格以通俗易懂



的方式，与多位专家联手，将前沿科学转化为每个人都能理解和应用的知识，带你提前预见“青春可延续”的未来。抗衰方法令人惊叹，部分方法已投入使用，部分方法即将面世。

这不仅是一本关于健康老龄化的书，更是一部充满希望的未来指南——让你重新掌控自己的衰老节奏，从明天开始，活得更久、更好、更年轻！

The image shows several book covers and promotional materials for Nina Ruge's books. On the left, there is a small image of a book cover for 'AB MORGEN JÜNGER!' by Nina Ruge, published by Heyne. In the center, a large yellow banner reads 'Ab jetzt im Handel & online'. To the right, a larger image of the same book cover is shown with the title 'AB MORGEN JÜNGER!' and subtitle 'WIE WIR LÄNGER JUNG UND GESUND BLEIBEN'.

«MEIN» AKTUELLES THEMA

Ich bin begeistert, dass das Thema «Gesunde Langlebigkeit», «Healthy Longevity» für so viele Menschen wichtig geworden ist. Seit 2018 ist das «mein» Thema – ich beschäftige mich mit nichts Anderem seitdem. Fünf Bücher habe ich dazu geschrieben:

1. «Altern wird heilbar – jung bleiben mit der Kraft der drei Zellkompetenzen» mit dem Regenerationsmediziner Dr. Dominik Duscher (2020)
2. «Verjüngung ist möglich – wissenschaftlich erforscht: Was wirklich hilft» mit mehr als 20 Experten (2021)
3. «Das Verjüngungskochbuch – 60 Rezepte für gesunde Langlebigkeit auf dem neuesten Stand der Forschung» mit Starkoch Stephan Hentschel (2022)
4. «Der Verjüngungsplan – die Experten-Hitliste der 100 wertvollsten Gemüse für ein gesundes, langes Leben» mit Starkoch Stephan Hentschel (2023)
5. «Ab morgen jünger – Wie wir länger jung und gesund bleiben. Alles, was Sie über Longevity wissen müssen — Mit einem Vorwort von Prof. Eric Verdin (2025)

Alle fünf Bücher wurden Bestseller – was für ein immenses Interesse an diesem Thema!

Alle Sachbücher Anthologien Fantasyromane Kinderbücher Hörbücher



妮娜·鲁格的多本畅销书

作者简介：



妮娜·鲁格 (Nina Ruge) 拥有生物学学位，ZDF、ARD、凤凰卫视欧洲台、3sat 电视记者和主持人，常于会议论坛探讨健康衰老领域前沿成果。她的四部畅销书及社交媒体影响力奠定了她作为科普传播者的地位。



中文书名：《重置：四周代谢重启计划，焕活新生》

英文书名：The Reset: Four Weeks To Transform Your Metabolism And
Feel Better Than Ever

作 者：Rose Ferguson

出 版 社：HQ

代理公司：PFD/ANA/Jessica

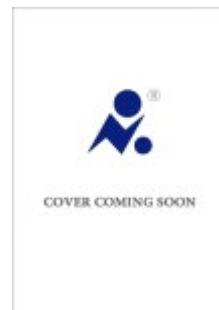
页 数：待定

出版时间：2026年5月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲

类 型：保健



内容简介：

全球顶尖营养学家、功能医学专家：被称为“重置女王”的罗斯·弗格森的首部著作，
震撼来袭！

15 年临床经验凝结！解密当代年轻人的健康困局，为你提供中年代谢危机解决方案！

哈佛团队最新研究揭示：你不是老了，是代谢系统需要重启！

一生自在做自己，可行！可及！

数百万 35 岁-50 岁左右的人群，正经历着体重顽固增长、精力不济、性欲减退、脑雾缠身等困扰——总觉身体状态哪里不对劲。而当他们寻求医学帮助时，得到的答复无外乎两种：

- (1) 年纪大了，就这样。
- (2) 少吃点，多运动

但如果这些都不是真的呢？如果我们能找出一些你有这种感觉的正当理由呢？如果有一种简单可行的方法能让你感觉更好呢？如果你的新陈代谢系统（负责身体每一个功能的引擎）需要一次彻底的“重启”呢？

有科学实证与真实世界验证标明，功能医学聚焦于问题的根源而非症状，并将身体视为一个整体。“代谢重置计划”围绕代谢健康的五大支柱展开：饮食、睡眠、运动、日光照射和压力管理，并提供一个切实可行的方案，帮助您全面优化这五大核心要素。

献给（目标人群）：

所有努力却未见成效的人

所有渴望重掌健康主动权的人

所有拒绝“年纪越大越糟糕”宿命论的人

短短四周，你就能重启身体机能、身体状态超越以往任何时期、自然焕颜新生。



作者简介：

罗斯·弗格森（Rose Ferguson）是全球最受追捧的营养学家和功能医学从业者之一。她拥有高级营养研究与实践理学硕士学位，获得美国功能医学研究所认证，并因其平衡享受生活、保持良好状态和实现持久健康的变革性计划而被誉为“重置女王”。

罗斯在过去的15年里一直从事临床实践，是the 5 Day Plan的创始人，最近还推出了订阅平台R Health Club。她是迪奥美容的全球健康专家，Surette的功能医学专家，the wellness Breakdown播客的主持人，以及英国Vogue的撰稿人，专注循证健康资讯。著有《果汁：现代生活的100种果汁配方》(JUICE: 100 Juice Recipes for Modern Living)，而《重置》将是她首部全面深入阐述其工作核心原则的著作。

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

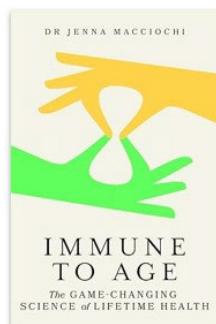
代理地区：中国大陆、台湾

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)

中文书名：《主动抗衰：激发自愈力·提升生命能量·进入绝佳状态》

英文书名：Actively Rejuvenating: Activate Self-Healing, Increase Energy

Levels, Feel Fantastic

德文书名：Aktiv verjüngen

作 者：Ulrich Bauhofer

出 版 社：Südwest

代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Jackie

页 数：576 页

出版时间：2025 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：生命教育/保健/医学





内容简介：

当长寿科学遇见阿育吠陀医学

在抗衰老领域前所未有的突破时代，国际前沿研究证实：衰老进程可逆，人人都能拥有无病痛、思维清晰的健康长寿人生。

医学博士乌尔里希·鲍霍夫医生打造出一套易于实践的日常抗衰方案，以期实现延年益寿。他从与西方医学迥然不同的千年阿育吠陀医学中获得灵感。本书揭示了一个惊人发现：尖端抗衰科技与传承千年的阿育吠陀医学竟有相似性！阿育吠陀医学整体上认为，身体与生俱来的自然修复智能可以保持健康。鲍霍夫医生解释了抗衰老的方法，不是神秘的印度疗法，而是简易日常的健康措施，以此来收获整体的幸福感和活力感。

- 著名专家深度解析最新长寿药物及营养补充剂的关键分类
- 习惯即良药：通过微调饮食、睡眠、运动、生物钟、压力管理等实现生理年龄逆转

作者简介：



乌尔里希·鲍霍夫（Ulrich Bauhofer），医学博士、冥想导师、主旨演讲嘉宾、畅销书作家，被誉为“印度之外最具影响力的阿育吠陀医学家”。四十多年前，作为首位西方医学家，他对千年阿育吠陀疗法的科学机理进行了系统性的研究。他创建了德国规模最大的阿育吠陀诊所，并担任院长达十年。现在，他依然经营着阿育吠陀诊所，并为企业提供健康管理咨询服务，举办讲座和研讨会。他是一个成功的健康博主，通过 YouTube 与 Instagram 向粉丝传递整体健康理念。

中文书名：《藻油革命：用源自海洋的纯素灵药抗击疾病、促进大脑发育、维护心理健康》

英文书名：THE ALGAE OIL REVOLUTION: Fight Disease and Promote Brain Development and Mental Health With the Vegan Elixir From the Sea

作 者：Michael Nehls

出 版 社：Skyhorse Publishing

代理公司：ANA/Jessica Wu

页 数：304 页

出版时间：2025 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

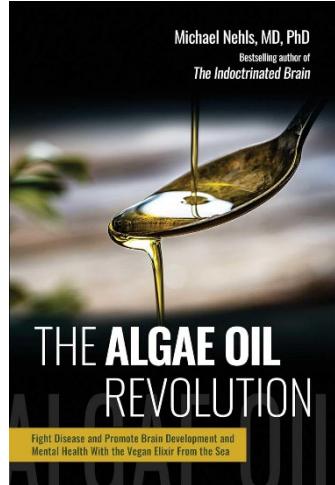
审读资料：电子稿

类 型：保健

亚马逊畅销书排名：

#302 in Preventive Medicine (Books)

#537 in Children's Learning Disorders





内容简介：

用植物基 Omega-3——源自海洋的“生命灵药”——抗击癌症、阿尔茨海默病、心脏病、糖尿病等多种疾病。

Omega-3 脂肪酸在人类智力进化过程中发挥了关键作用。然而，由于进化历程的原因，我们只能高效利用源自水生生物的 Omega-3 脂肪酸。但如今，由于全球海洋的过度捕捞，鱼类和海鲜已无法满足我们的需求，更不用说它们还受到污染物的污染。藻油是水生 Omega-3 脂肪酸的纯植物性来源，同时也是解决全球水生 Omega-3 脂肪酸短缺问题的唯一可持续替代方案。这种短缺在一定程度上导致了几乎所有现代疾病——从心脏病发作到中风，从抑郁症到阿尔茨海默病，从糖尿病到癌症。在儿童发育阶段，如果缺乏这种对大脑发育至关重要的物质，则会导致情感、社交和理性智力严重受损，甚至会导致 ADHD 和自闭症。定期摄入藻油可以预防危及生命的 Omega-3 缺乏症，并为健康生活做出重要贡献。

在《藻油革命》中，著名科学家兼畅销书作家迈克尔·内尔斯（Michael Nehls）博士向读者介绍了这种可持续且易于获取的物质，解释了它为何以及如何能够预防一系列疾病，并探讨了这一发现对全球人类健康未来的意义。

作者简介：



迈克尔·内尔斯（Michael Nehls）博士是一名医生兼分子遗传学家，专长于免疫学。作为一名基础研究人员，他在德国及国际研究机构中破译了数十种遗传疾病的基因原因。他的研究成果曾与诺贝尔奖得主合作发表，他发现的一个关键免疫发育基因被著名的美国免疫学家协会评为“免疫学的基石”（Pillar of Immunology）。由于他在阿尔茨海默病的发病机制、预防和治疗方面的开创性发现，罗斯托克大学医院授予他汉斯分子精神病学奖（Hanse Prize for Molecular Psychiatry）。

内尔斯博士曾在一家美国公司担任基因研究副总裁三年，并在一家总部位于慕尼黑的生物技术公司担任首席科学官兼首席执行官八年。他撰写了多部畅销书，这些书籍已被翻译成多种语言。作为一名私人讲师，他在大会和大学发表演讲，吸引了广泛的听众。

《藻油革命：用源自海洋的纯素灵药抗击疾病、促进大脑发育、维护心理健康》

引言

1. 人类思维的进化
2. 脂肪酸世界探秘
3. 水生 Omega-3 缺乏导致的大流行病
4. 对全球健康的威胁
5. 利用微藻油克服全球危机
6. 额叶功能衰退的人类未来



术语表

致谢

参考文献

尾注

索引

中文书名：《长寿指南：如何延缓、阻止并逆转衰老——别因蠢事丢掉性命》

英文书名：Longevity Guidebook: How to Slow, Stop, and Reverse Aging — and NOT Die from Something Stupid

作 者：Peter H. Diamandis

出 版 社：Ethos Collective

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

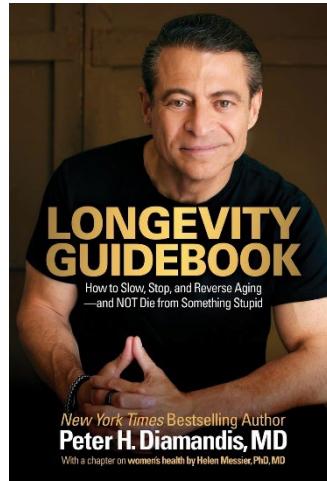
页 数：238 页

出版时间：2024 年 12 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健



#1 New Release

#2 in Gerontology Social Sciences

#2 in Biotechnology (Books)

#2 in Preventive Medicine (Books)

内容简介：

我们正身处一场健康寿命革命之中，这场革命将让我们活力满满地活过百岁。先进的诊断技术如今能在疾病萌芽时精准捕捉，而临床试验中的革新疗法不仅有可能逆转疾病，还能延缓、阻止甚至逆转衰老进程。

医学博士彼得·戴曼迪斯（Peter H. Diamandis）精心打造了《长寿指南》这本书，它就像一份简单易用的路线图，帮助你了解这场由人工智能、CRISPR 基因编辑、基因疗法和细胞医学驱动的健康革命，并激励你保持最佳健康状态，迎接未来十年的颠覆性突破。

在本书中，你将学到：

- 超过 70% 的长寿潜力取决于你的生活方式，而非基因。
- 如何践行经过验证的生活方式，优化饮食、睡眠、运动和心态，大幅延长健康寿命。
- 了解前沿诊疗技术的进展，以便尽早发现并逆转疾病。
- 如何避免“因蠢事丢掉性命”，掌握能够拯救自己与至亲生命的革命性成果
- 了解女性健康知识，以及女性如何在人生各个阶段最大限度地延长健康寿命。



- 如何培养并保持“长寿思维”，并养成能改变自身健康状况的日常习惯。
- 作者每日服用的超过 75 种药物药物和补充剂清单，以及他服用这些东西的原因。

《长寿指南》是一本实用的参考手册，你可以根据需要随时查阅。现在正是你塑造长寿思维、储备知识以迎接未来十年延寿科技浪潮的关键时刻！

作者简介：



医学博士彼得·戴曼迪斯（Peter H. Diamandis）被《财富》杂志评为“全球最伟大的 50 位领袖”之一。他是 XPRIZE 基金会的创始人兼执行主席、奇点大学的执行创始人，也是 Abundance360 的创建者与负责人。Abundance360 项目为首席执行官和企业家们提供有关人工智能、指数型技术、长寿以及登月计划类大胆创新项目方面的指导。作为一名企业家，戴曼迪斯已经在健康科技、太空、风险投资和教育领域创办了超过 25 家公司。戴曼迪斯博士还是 Fountain Life 的联合创始人兼董事长，该公司是一个综合性平台，提供预测性、预防性、个性化、数据驱动的健康服务。戴曼迪斯是《纽约时报》畅销书作家，著有多部作品，包括《富足》(Abundance)、《无畏》(Bold)、《未来呼啸而来》(The Future is Faster Than You Think) 以及《纽约时报》第一畅销书《生命力》(Life Force)。他在麻省理工学院获得分子遗传学和航空航天工程学位，并在哈佛医学院获得医学博士学位。戴曼迪斯最喜欢的一句话是：“预测未来的最佳方式就是自己去创造未来。”

媒体评价：

“彼得挖掘人类健康潜能的热情无穷无尽，他将分享相关知识视为己任。我和彼得最初携手创立了 Fountain Life 公司，之后又共同创作了荣登《纽约时报》畅销书排行榜榜首的《生命力》。他的新作《长寿指南》汇聚了最新的前沿科学知识和实用的现实策略，不仅能延长你的健康寿命，还能极大提升你的精力、专注力和活力。彼得把我们所学的一切进行个性化整理，形成了一本切实可行、人人都能立即付诸行动的指南。如果你准备好改变自己的身体状况，掌控自己未来的健康，那么《长寿指南》就是助你成功的蓝图。”

——托尼·罗宾斯（Tony Robbins），美国首屈一指的生活与商业策略大师、慈善家、《纽约时报》畅销书榜首作家

“彼得将‘长寿逃逸速度’这一理念转化为我们都能够遵循的路线图。他的追求远不止个人抱负——他正通过利用最新的健康技术和生物技术，为人类的未来开辟道路。在我们迈向逆转衰老疗法的突破，翘首以盼价值 1.01 亿美元的 XPRIZE Healthspan 这一重大成就之际，彼得的《长寿指南》提供了当下就能让我们有所作为的实用策略。这本书是为那些既想立刻掌控自身健康，又对未来非凡进步满怀期待的人而写的。”

——雷·库兹韦尔（Ray Kurzweil），发明家、作家、未来学家、奇点大学联合创始人、谷歌首席研究员及人工智能梦想家

“对于任何追求极致健康和最佳身体状态的人来说，彼得的《长寿指南》都是必读之作。从先进的诊断和治疗方法，到简单却重要的生活方式改变，彼得详细阐述了当下可行之事以及未来十年的发展趋势。”

——大卫·辛克莱尔（David Sinclair），博士，遗传学家，哈佛医学院教授



“我们正处在一场健康寿命革命之中，这场革命有望治愈和预防大多数疾病，让我们每个人都能多享受几十年的青春时光。彼得和我都憧憬着一个未来，那时这样的健康保障最终人人都能负担得起，且不受限制。《长寿指南》巧妙地探讨了诸如表观遗传重编程和再生医学等诊断和治疗方面的进展如何引领我们迈向这个未来。这本书清晰地给出了逐步调整生活方式的方法，帮助我们通向这个未来——并规划出一条道路，引领我们走向一个长寿不仅是延长寿命，而且被重新定义的世界。”

——乔治·丘奇（George Church），博士，遗传学家，哈佛医学院和麻省理工学院教授，美国国家科学院院士

《长寿指南：如何延缓、阻止并逆转衰老——别因蠢事丢掉性命》

我为何写这本书

引言

彼得的声明

第1章 为你的未来供能：长寿饮食法

第2章 运动蓝图：增强力量、提高耐力、延长寿命

第3章 掌控睡眠：行之有效的简单方法

第4章 别因蠢事丢掉性命：能挽救你生命的突破性成果

第5章 你的长寿药方：药物、补充剂与尖端疗法

第6章 长寿思维与快乐荷尔蒙

第7章 制胜习惯：让你永葆青春的日常习惯

第8章 女性健康：人生各阶段的长寿秘诀

附录

附录A：蓝色地带的智慧

附录B：Abundance360

附录C：与彼得一同开启年度长寿白金之旅——“虚拟蓝色地带”

更多工具与资源

尾注

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

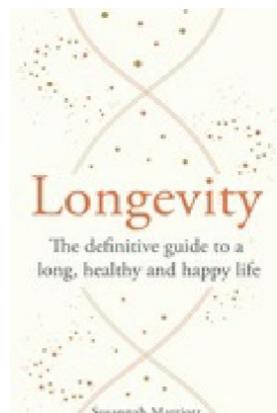
页 数：272页

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



中文书名：《关于男性的一切》

英文书名：ALL ABOUT MEN

德语书名：All About Men: Wie er fühlt, wie er denkt, wie er leidet
und warum er nicht zum Arzt geht

作 者：Julie Gorkow & Marion Kiechle

出 版 社：Gräfe & Unzer

代理公司：Marcel/ANA/Jackie

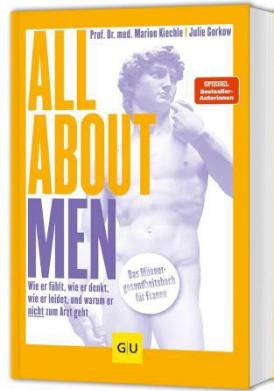
页 数：224 页

出版时间：2025 年 3 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：

我们是否需要一本为女性（及男性）撰写的男性健康指南？

绝对需要，这是一本既有趣又发人深省的男性健康非虚构类书籍，融合了最新研究成果、多年的实践经验以及恰到好处的同理心，剖析了男性的身心奥秘。女性至今仍是家庭的“健康守护者”，而她们的伴侣、丈夫、兄弟或父亲总会严重忽视自身健康，并且男性在寿命、感染易感性和疾病重症风险方面，实则是更为脆弱的一方。

基于最新研究成果，作者揭示了男性作为“弱势群体”的现实——尽管预期寿命较短，但他们往往忽视身体发出的警告信号，这一观点在医学界和社会中引发了强烈共鸣。书中严谨的分析与切实可行的行动建议相结合，尤为令人信服：从腹部脂肪、男性中年危机，再到备受争议的“男性流感”话题，作者们破除迷思、解释生物学背景，并提供实用清单，最终促使男性采取预防措施——或为伴侣提供所需的科学依据。这些知识既能带来实用价值，亦具有疗愈力量。

凭借轻松的笔触、尖锐的案例研究和实用策略，本书并非枯燥的专业读物，而是适合男女两性的激励性健康指南，鼓励人们长期为自己的身体健康负起责任。

目录：

- 5 为什么要读这本书？
- 11 男性与健康
- 12 首先给出定义：什么是“男性健康”？
- 19 男性更早离世
- 27 预防保健——不是男性的话题？
- 35 男性与睾酮
- 36 睾酮到底给男性带来什么？
- 44 “王者激素”太少了吗？
- 57 免疫系统的薄弱环节



- 58 “男式感冒”的真相
67 “性别重要”——癌症防御也分男女
72 为何男性在免疫系统方面更薄弱?
77 男性内心的痛苦
78 抑郁症——男性表现出不同症状
96 走出危机：自助指南
116 上瘾的男性
生育、避孕、性 147
生命之液 148
男性不育的原因 158
男性避孕 170
性 175
男性这样吃 189
男人与肉食欲望 190
现在又来了：男性正念饮食 198
牡蛎之类——性感食物? 203
附录
资料与参考文献 205
版权信息 222

作者简介：



朱莉·戈尔科 (**Julie Gorkow**) 是专注美容与健康领域的记者。曾供职于《缤纷》(*Bunte*)《女友》(*Freundin*)《自我》(*Myself*)、*GQ*、《时尚芭莎》(*Harper's Bazaar*) 等知名媒体，近年来更以自由撰稿人身份活跃于业界。在她的新闻工作中，她采访了众多体育和医学领域的知名人士，并多次发现男性健康这一话题是一个完全被忽视的领域。这就是这本书的构思来源。现与家人定居慕尼黑。

玛丽昂·基希勒 (**Marion Kiechle**) 教授博士现任慕尼黑工业大学妇产科学教席主任，并担任慕尼黑右岸伊萨尔河大学医院妇女诊所负责人，可能是德国最著名的妇科医生。在她的诊所里，她每天都会遇到许多担心丈夫健康的女性，她们来寻求关于丈夫健康的建议。她深知男性在谈论健康问题时有多么不情愿：她成功说服丈夫戒烟，并带他去做早期筛查检查。这让她萌生了撰写这本关于男性健康书籍的灵感，专为女性读者而写。该书旨在教育并提高人们的意识，让人们明白何时不应再拖延下次看医生的时间。她与朱莉·戈尔科 (**Julie Gorkow**) 等合著了《每日更轻盈》(*Tag für Tag leichter*) 一书，该书曾登上《明镜》杂志畅销书榜。



中文书名：《清脑八法：思维焕新指南》

英文书名：8 Ways to Declutter Your Brain

作 者：Theresa Puskar

出 版 社：G&D Media

代理公司：Waterside/ANA/Jessica

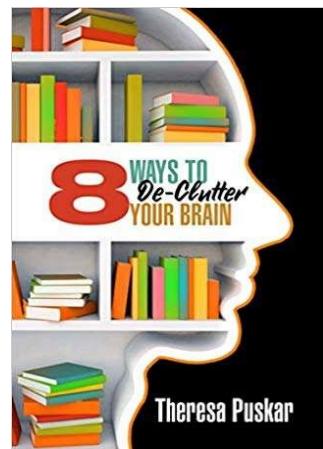
页 数：280 页

出版时间：2020 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：自助



内容简介：

在地球上生活了亿万年之后，人类的大脑已经发展成为一种功能强大且复杂的器官。也就是说，我们已经到了相信我们就是我们的思想的地步。如果你发现你不是你的思想——事实上，它们是宇宙“思想氛围”的一种表达，你会怎样？是时候改变你的思维模式了，并意识到你的思维已经很好地为你服务了，但它远不如此。

在这本革命性的新书中，教育家、演讲者和作家特蕾莎·普斯卡（Theresa Puskar）揭示了不断扰乱你大脑的喋喋不休的思想，并揭示了你的自我设置的无数陷阱，这些陷阱会耗尽你的能量，让你感到矛盾、困惑和思想不停运转。了解如何：

- 从毒性反应性转变为解放性接受性
- 用自己的方式，吸引成功
- 获得你与生俱来的幸福感
- 回顾并释放你与生活永无止境的战斗
- 认识到你愤怒和不宽容的根源，找到内心深处的平静
- 建立真诚的、以心为本的关系
- 将疲惫转化为鼓舞人心的动员
- 爱上你的真实自我

作者简介：

作为一名作家、培训师和励志演说家，**特蕾莎·普斯卡（Theresa Puskar）**是一位传播发电机。她写了许多 4 星以上的经典学习指南，包括拿破仑·希尔（Napoleon Hill）的《思考与致富！》（*Think and Grow Rich!*）、克劳德·布里斯托尔（Claude Bristol）的《信仰的魔力》（*The Magic of Believing*）、孙子（Sun Tzu）的《孙子兵法》（*The Art of War*）和尼科洛·马基雅维利（Nicolo Machiavelli）的《王子》（*The Prince*）。她还是“Terri”（5-9 岁）儿童读物系列的作者，该系列关注各种社会和情感问题，包括尊重你的感受、探索电脑游戏之外的游戏、拥抱你的创造力、克服你的恐惧、赞扬文化多样性、应对欺凌以及赞扬无条件的爱神。



中文书名：《厕所决定健康》

英文书名：THE BIG NECESSITY

作 者：Rose George

出 版 社：Picador

代理公司：WME/ANA/Jessica

页 数：304 页

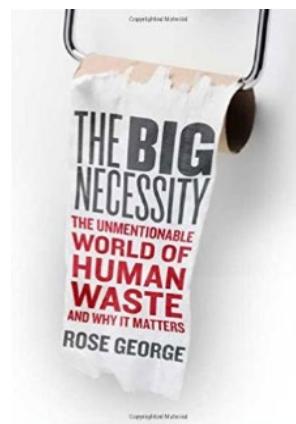
出版时间：2008 年

代理地区：中国大陆、台湾地区

审读资料：电子稿

类 型：保健

本书中文简体字版曾授权，版权已回归



中简本出版记录

书 名：《厕所决定健康》

作 者：罗丝·乔治

出版社：中信出版社

译 者：吴文忠 / 李丹莉

出版年：2009 年

页 数：272 页

定 价：35.0 元

装 帧：平装



内容简介：

2008 年《经济学人》最佳图书

人类上厕所，就像呼吸一样平常，可人们却羞于去谈论它。正是因为人们对三缄其口，才会导致这么多疾病的发生。每年死于腹泻的人比艾滋病、肺结核和疟疾还要多。世界上差不多 80% 的疾病都是由于没有很好地处理人类粪便所导致的，人类粪便所带来的污染差不多每 5 秒钟就能导致一个儿童死亡。人类粪便对人类健康有如此大的威胁，竟然仍能对这个问题不理不睬。究其原因就是厕所成了人类及其粪便之间的一道屏风，人们看不到这个世界就以为问题不存在了。但是，全球仍有 26 亿人没有任何简陋的厕所设施。该书作者勇敢闯入了这一禁区，揭开了其中的问题之所在，将问题的严重性、迫切性暴露于众。

作者勇敢闯进了人类粪便这一“禁区”，将对人类健康极端重要却不为人知的世界暴露于众，让人们更全面了解自己的生活；

书中所讲的问题对大众健康极为重要，每个关心自己健康的读者都应该读读本书，而且书中有一大块内容是讲中国的，中国的读者尤其值得阅读；

目录：

考察那些忌讳言及的事情

第一章 在下水道里

132



- 第二章 人工智能厕所的革命
- 第三章 26亿人口
- 第四章 去苏拉（厕所）
- 第五章 中国繁荣的沼气能源业
- 第六章 公厕
- 第七章 生物固体泥状沉积物之战
- 第八章 没有公开拉屎的印度
- 第九章 在城市
- 第十章 尾声

媒体评价：

“该书视角独特，深入研究了人们不敢言及的日常行为的历史及其对人类健康的重要影响。”

----新闻周刊 (*Newsweek*)

“该书不加掩饰并且富有启发性地分析了人类生活中往往被忽视却又非常重要的一个方面。”

----经济学人 (*The Economist*)

作者简介：



罗丝·乔治 (Rose George)，记者、作家，著有《隔离生活：寻找现代世界里的避难所》(A Life Removed: Hunting for Refuge in the Modern World, 2004)、《厕所决定健康》(The Big Necessity: The Unmentionable World of Human Waste and Why it Matters, 2008, 入选《经济学人》年度最佳图书)、《万物的九成：看不见的航运业怎样将衣服、汽油和食物送到你身边》(2013)、《九品脱：血液背后的金钱、医学与奥秘》(2018, 入围洛杉矶时报图书奖, 获比尔·盖茨春季书单推荐)。曾为联合国、比尔及梅琳达·盖茨基金会、国际水援助组织等非政府组织提供咨询, TED 演讲 (卫生与航运主题) 播放量超 300 万次。毕业于牛津大学与宾夕法尼亚大学, 现居约克郡。

中文书名：《肠鸣咕噜：一部关于消化、文化与健康的另类史》

英文书名：Rumbles: A Curious History of the Gut

作 者：Elsa Richardson

出 版 社：Profile/Wellcome Collection

代理公司：ANA/Jessica

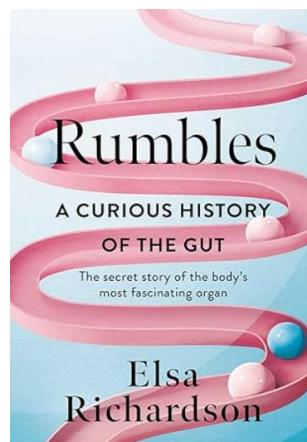
页 数：256 页

出版时间：2024 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：科普





视频推荐: [《肠道的秘密历史》Rumbles: A Curious History of the Gut \(nurnberg.com.cn\)](#)

*A *Financial Times* most anticipated read for 2024

内容简介:

人体最令人着迷的器官——肠道的秘密历史。

我们真的受胃支配吗？几个世纪以来，人类一直在探索胃与思维运作之间的联系。然而，肠道对认知、心理健康和情绪可能产生的影响仍然是能引发激烈争论的话题。

本书揭示了当前关于肠道健康的见解，这些见解很大程度上受到生物医学的影响，并推动了健康产业的蓬勃发展。作者艾尔莎提醒我们，肠道的奥秘促使“产生了一些当今最活跃的研究领域”，因此，我们应该转向科学之外更大的话题，以充分了解肠道对社会和文化的过去、现在以及未来的影响。

这部翔实生动的国际文化史研究了几个世纪以来我们对肠胃系统想象、理论化和探究的方式，探讨了肠道如何成为人类自我意识的核心。艾尔莎既巧妙地讨论了饮食、食欲和情绪这些与肠道有强相关性的元素，也从更为复杂的历史、心理学和生物学角度进行了思考，这本书将改变你对肠胃这一人体最神秘器官之一的看法。

销售亮点

- 近年来，研究者对肠道研究的兴趣激增：如微生物层面的新近科学研究，和发展专注于改善肠道健康的健康产业。
- 近期，关于肠道的书籍层出不穷——《我包罗万象——我们体内的微生物以及一种更宏大的生命观》(*I Contain Multitudes: The Microbes Within Us and a Grander View of Life*, 2016年)、《第二大脑》(*The Mind-Gut Connection*, 2018年) 和《肠道那些事儿：提高肠道及其微生物健康的指南》(*The Gut Stuff: An Empowering Guide to the Gut and its Microbes*, 2021年) 等书出版，但是内容并不涉及这一器官的全面历史。
- 艾尔莎是BBC新一代思想家(New Generation Thinker)，也是一位才华横溢的年轻作家，拥有媒体知名度和公众参与力。
- 本书可与杰克·哈特内尔(Jack Hartnell)的《中世纪的身体》(*Medieval Bodies*, 销量超过2万册)，林赛·菲茨哈里斯(Lindsey Fitzharris)《治愈的屠宰》(*The Butchering Art*, 销量超过1.7万册)，和比尔·布莱森(Bill Bryson)的《人体简史》(*The Body: A Guide for Occupants*, 销量超过25万册)媲美。

作者简介:



艾尔莎·理查森(Elsa Richardson)是斯特拉斯克莱德大学(University of Strathclyde)的学者，在健康与医疗社会史中心(CSHHH)担任健康与福利史的校长学者。除了讲授医学史和她自己的研究之外，她还为威廉收藏馆(Wellcome Collection)等公共机构策划艺术和科学活动。2018/19年度，她被评为BBC广播3台/AHRC新一代思想家之一。

**媒体评价：**

“这场‘肠胃风暴’的到来恰逢其时，而且令人感到不适。理查森对肠胃的运作机制很感兴趣，但她也对其象征意义很关注。换句话说，她好奇的是为什么我们都会感到胃部不适。理查森对历史的诸多角落进行了许多引人入胜的探索，这些是我之前从未想过要去思考的。除了作为信息来源的诸多魅力之外，《肠鸣咕噜》还是一部引人入胜的思想汇编。它对肠胃疾病作为现代性象征的论述让读者有太多需要消化的内容。对于我们的‘消化不良时代’来说，这是一本完美的书籍。”

——贝卡·罗特菲尔德，《华盛顿邮报》

“这本书的文笔生动有趣，还充满了令人着迷的琐事。《肠鸣咕噜》一书所涵盖的主题种类繁多，从宗教、种族主义、殖民主义、动物权利、礼仪、资本主义到肥胖症、便秘和性别问题，内容丰富多样，读起来十分过瘾。”

——《科学》杂志

“理查森是一位健康史学家，她清晰地阐述了为何胃肠道理应受到应有的尊重。她的研究重点更多地放在医学史、社会学、文化影响以及与消化系统相关的隐喻方面，而非其生理学层面。理查森的论述汇聚了哲学家、文学作家、绝食抗议的女权主义者、医学科学家、健美运动员和心理学家等众多人物。她探讨了如如厕习惯和禁忌、消化系统与大脑及免疫系统的关联、其微生物群、饮食以及民间传说等话题。这是一次对我们与胃肠道之间关系的出人意料且引人入胜的审视，有时甚至略显奇特。”

——《书单》（星级推荐）

全书目录：

简介

头脑

“智能肠道”

危险的激情

驯服腹部

工作

4. 肠道是如何运作的？

5. 大脑工作

6. 在办公桌前用餐

时间

7. 现在

8. 未来

9. 过去

政治

《政治体》

“反抗的肠胃”

12. 肠道的性别

倾听你的直觉

致谢

注释

索引



中文书名:《舌头背后的故事》

英文书名: YOUR TONGUE: AN INSIDE STORY

法文书名: *La Langue: La vie privée d'un organe très discret*

作 者: Catherine Thibault

出 版 社: Editions de l'Archipel

代理公司: ANA/Jackie

页 数: 208 页

出版时间: 2024 年 1 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 法文电子稿

类 型: 科普

·包含 15 张插图



内容简介:

舌头，一个普通而隐私的器官，在东西方人体科学和医学领域都举足轻重。

《舌头背后的故事》与茱莉娅·恩德斯 (Giulia Enders) 的《肠子的小心思》(Gut: The Inside Story of Our Body's Most Underrated Organ) 如出一辙，讲述了这个普通器官的奇妙故事。

舌头受我们指挥吗？是的，吃喝、呼吸、哺乳、睡眠、闻味道、说话，甚至站立，舌头都必不可少。舌头有 17 块肌肉，是人类最强壮的肌肉系统之一。但除了器官功能和感官功能，舌头也具有智力功能，甚至象征功能。我们如何解释婴儿吮吸缺陷？习惯以错误的方式吞咽时，我们的身体会作何反应？学习障碍、阅读障碍，这些与舌头密切相关的症状又传递了什么信息？

凭借在巴黎内克尔医院颌面外科手术的丰富工作经验，言语治疗师凯瑟琳带我们走遍巴黎之旅，了解“舌头”这一鲜为人知而至关重要的器官。

作者简介:



凯瑟琳·蒂博 (Catherine Thibault)，言语治疗师，1984 至 2007 年在巴黎内克尔医院担任颌面外科医生，专门研究口面部和口腔疾病。著有《言语矫正和口腔功能、儿童口面部的问题和治疗》(Orthophonie et oralité, la sphère oro-faciale de l'enfant, troubles et thérapeutiques) 等专门介绍言语治疗的书籍。



中文书名：《重建身体信任》

英文书名：RECLAIMING BODY TRUST

作 者：Hilary Kinavey and Dana Sturtevant

出 版 社：TarcherPerigee

代理公司：Joelle/ANA/Jackie

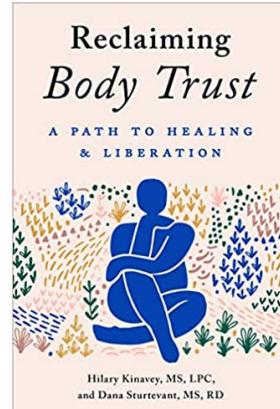
页 数：320 页

出版时间：2022 年 8 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：

写给那些经历身体形象问题、寻求改善身体信任、以及希望从文化和个人层面上理解和解决身体不安的人们。无论是希望通过个人努力提升自我接受，还是在心理健康和生活质量上寻求改进的读者，都能从中获得有价值的见解和建议。

你有没有觉得身体不舒服或感觉“不自在”？在这本书中，“身体信任”（Body Trust）的创始人、执业治疗师希拉里·基纳维（Hilary Kinavey）和注册营养师达娜·斯图特万特（Dana Sturtevant）邀请读者打破现状，拒绝这种利用创伤、污名和离身化来获利的饮食文化，充分重塑并拥抱他们的身体。

根据与她们共事过的数百人的个人身体故事，《重建身体信任》描绘了一种交叉的、以社会正义为导向的治愈之路，分为三个阶段：断裂、清算和重建。在整个过程中，读者将受到作者创新和革命性的“身体信任框架”的支持，以发现一条走出僵化、机械地看待身体的方式，用一种更真实、可持续的方式来支配和塑造我们的身体。

主要主题：

·**身体信任的定义：**作者定义了什么是身体信任，并探讨了在现代社会中，如何在遭受社会期望和体重歧视的影响下，恢复对身体的信任。

·**社会影响：**分析了文化和媒体如何塑造和影响我们的身体观念，以及这些观念如何加剧了身体不安和自我厌恶。

·**个人经历：**分享了真实的个人故事和案例，展示了身体信任的恢复过程和成功故事。这些故事有助于读者理解和共鸣。

·**实用工具和练习：**提供了一系列实际的工具和练习，帮助读者在日常生活中逐步建立和维护身体信任。这些包括自我接纳、身体正念和情感表达的技巧。



·**心理和情感支持：**探讨了心理和情感上的支持系统如何帮助人们在身体信任的旅程中前进。书中建议了如何寻求支持和建立积极的社交网络。

·**解构身体羞耻：**书中讨论了如何解构身体羞耻的观念，并提供策略来应对和挑战这些负面观念。

作者简介：



希拉里·基纳维 (Hilary Kinavey) 是一名理学硕士和持证专业顾问，她一直在帮助那些正在从饮食紊乱、外貌羞辱、体重偏见和其他创伤中康复的人。作为一名治疗师、促进者、教育家、演说家和作家，她一直在研究：是什么打断了我们的整体感，以及在一个从分裂中获利的文化中，我们如何才能够回归自己。她还接受过工作坊辅导 (workshop facilitation)、身心辅导 (mind-body coaching) 和激进关联治疗 (radical relating) 方面的额外培训。她是一位颇受欢迎的演讲者，主题包括体重包容性方法、体重偏见、身体信任，以及行动主义和帮助性职业。她为组织和专业团体提供咨询和培训。

达娜·斯图特万特 (Dana Sturtevant) 是一名理学硕士和注册营养师，她帮助人们摆脱饮食文化，走向更富有同情心、更具身的激进自我护理。作为演讲者、教育家和培训师，她的工作重点是使医疗保健人性化，促进健康公平，倡导身体主权和食物正义。作为一位广受欢迎的演讲者和作家，斯图特万特倡导富有同情心、兼顾体重的护理模式，她为帮助专业人士和医疗机构提供监督、培训和咨询。

媒体评价：

“《重建身体信任》是一股清新的空气，是一本包容、有自我意识、全面的指南，摆脱了无尽的羞耻和外貌羞辱的循环。无论你是刚接触身体解放，还是已经深入了解过自己与偏见及各种身体伤害的关系，这本书都将为你的康复之旅提供支持。”

----达莉亚·金赛 (Dalia Kinsey)，注册营养师，《去殖民化的健康：以 QTBIPOC 为中心的指南，以摆脱饮食陷阱、治愈自我形象、实现身体解放》(DECOLONIZING WELLNESS: A QTBIPOC-Centered Guide to Escape the Diet Trap, Heal Your Self-Image, and Achieve Body Liberation) 一书的作者

“希拉里和达娜写了一本感人至深且切题的书，揭示了一种要求身体完美的文化所造成的不公正现象。作者们给读者带来希望，创造了一种治疗的范式，以重获他们不幸失去的身体信任，并为他们提供了一条通向内在调和的人生之路。”

----埃利斯·莱斯驰 (Elyse Resch)，理学硕士，注册营养师，认证饮食失调专家，营养学学会会员，《直觉进食法》(INTUITIVE EATING) 一书的合著者

“在《重建身体信任》中，基纳维和斯图特万特引导我们从饮食文化和我们长期以来被灌输的身体观念中摆脱出来。他们将我们个人的身体的斗争定位在饮食文化的更广泛背景下，这是一个植根于反脂肪偏见、性别歧视和白人至上的体系。她们帮助我们写下新的故事，植根于我们的生活的智慧和真理。我很高兴我的书架上放着这本强有力的、重要的书。”



----弗吉尼亚·索莱-史密斯 (Virginia Sole-Smith), 《吃货本能：美国的饮食文化、身体形象和内疚》(THE EATING INSTINCT: Food Culture, Body Image, and Guilt in America) 一书的作者

“基纳维和斯图特万特以其清晰、真诚、和广泛的人性意识，为解放提供了启发性的工具。跨学科、多层次、植根于经验的《重建身体信任》是任何努力让身体感觉自在，或使身体符合外部标准的人的必要读物。”

----萨瓦拉·诺兰 (Savala Nolan), 《别让它使你失望：关于种族、性别和身体的文章》(DON'T LET IT GET YOU DOWN: Essays on Race, Gender, and the Body) 一书的作者

“《重建身体信任》是一本富有同情心和包容性的书，为那些寻求理解和治愈自我与身体关系的人提供了重要的表达方式和框架。作者利用真实生活的叙述和自己丰富的临床经验，创造了一个极好的资源，将改变所有阅读者的人生。”

----珍妮弗·L·高迪亚尼 (Jennifer L.Gaudiani), 医学博士，认证饮食失调专家，食物回避情绪失调专家，高迪亚尼诊所 (Gaudiani Clinic) 的创始人和负责人，著有《足够生病：饮食障碍的医疗并发症指南》(SICK ENOUGH: A Guide to the Medical Complications of Eating Disorders) 一书的作者

“我们需要重新掌控身体的主导权，以此从饮食文化、身体商品化和已被内化的体重污名的创伤中恢复。我们必须夺回从我们身上偷走的东西：我们与生俱来的、快乐地生活在身体中的权力。这本美丽的书向我们展示了如何去除使我们困顿和羞愧的钩子。做得很好。”

----艾米·潘兴 (Amy Pershing), 注册硕士社会工作者，注册临床社会工作者，二级注册创伤专家，《暴食症：康复与超越之旅》(BINGE EATING DISORDER: The Journey to Recovery and Beyond) 一书的合著者

中文书名：《自然地管理你的更年期》

英文书名：MANAGE YOUR MENOPAUSE NATURALLY

作 者：Maryon Stewart

出 版 社：New World Library

代理公司：Joelle/ANA/Jackie

出版时间：2020 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

页 数：375 页

审读资料：电子稿

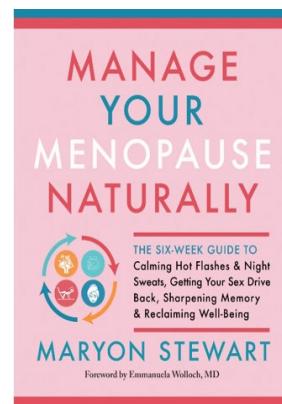
类 型：保健

Best Sellers Rank: #127,576 in Books (See Top 100 in Books)

#20 in Women's Sexual Health

#76 in Menopause (Books)

#462 in General Women's Health



内容简介：

更年期一直被视为一个需要被解决的问题，或是一种需要被治愈的疾病，而非它本身所代表的自然过程。许多关于更年期的现代书籍为我们提供了大有裨益的见解和建议，另一些



则是用令人困惑的医学术语写成的，还有许多建议采用未经证实的、毫无系统化的方法来治疗各种症状。

在这部作品中，马尔·史都华为我们简述了一些不同的东西：一个奇妙而全面的时长六周的自然更年期解决方案，这让每一位女性都可以立即采取行动并获得更好的体验。一系列详细的调查问卷帮助女性评估她们生活中哪些方面最需要关注——从头脑模糊和情绪波动到痛苦的性行为、体重增加和肤色问题。然后，史都华向读者展示如何在营养和生活的其他方面克服这些症状。

史都华这一方案的有力效果绝不会在六周后结束；而正相反，它们指明了通往比以前更美好的生活的道路。

作者简介：



马尔·史都华（Maryon Stewart）在伦敦的诊所中多年从事帮助女性的工作。在2018年，她被授予大英帝国奖章（British Empire Medal）并被《每日邮报》（*Daily Mail*）选为“50位最鼓舞人心女性”之一。她的工作往返于迈阿密和纽约两地之间。欲了解更多信息，请浏览www.maryonstewart.com。

媒体评价：

“马尔·史都华是自然解决更年期挑战的专家，我极力推荐她以及这本书。她的智慧、专业知识、心灵和同情心是无与伦比的，我很感激这本书能帮助更多的女性了解她的作品。是时候放下关于更年期的大谎言，带着快乐和热情重新开始后半生了。这是我们应得的，而马尔是最好的向导！”

----艾米·阿勒斯（Amy Ahlers），《女性告诉自己的谎言》（*BIG FAT LIES WOMEN TELL THEMSELVES*）一书的作者，《改造内心的坏女孩》（*REFORM YOUR INNER MEAN GIRL*）一书的合著者

“作为一名更年期专家，我知道激素治疗并不总是足以解决更年期症状。女性需要整体的护理，许多女性正在寻找一种自然的方法。在这本书中，马尔·史都华根据已发表的医学研究，展示了她成功的计划。在《自然管理你的更年期》一书中，马尔慷慨地分享了她的‘自然更年期解决方案’，以便各地的女性都能利用这些知识来重获健康。

----塔尼娅·阿迪布博士（Dr. Tania Adib），妇科顾问医生，伦敦利斯特医院（Lister Hospital）更年期诊所的临床负责人

目录：

序言：欢迎来到你人生的后半段

让这段时间成为你生命中的重要时刻，驾驭围绕经期和中年混乱，更年期的基本知识



第一部分：我的六周更年期解决方案

成功的9条规则和4个技巧

第一周：启动你的更年期解决方案

第二周：饮食和荷尔蒙

第三周：自然的雌激素替代

第四周：补充、锻炼和放松

第五周：性、压力和睡眠

第六周：记忆力、健康的头发和保持积极的心态

第二部分：新的开始

第七章：工作场所的更年期

第八章：辅助疗法

第九章：照顾好自己的心

第十章：强健新的骨骼

第三部分：进食

第十一章：富含植物的膳食计划

第十二章：通往快乐健康的食谱

第十三章：饮食资源

中文书名：《绿色之心，与健康同行：如何在被污染的世界中保护自己，家人和地球的健康》

英文书名：Living With A Green Heart: How to Keep Your Body, Your Home, and the Planet Healthy in a Toxic World

作 者：Gay Browne

出 版 社：Citadel

代理公司：Joelle/ANA/Jackie

出版时间：2019 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

页 数：288 页

审读资料：电子稿

类 型：科普/生活时尚

繁体中文已授权

"A compelling account and a primer for aligning our diets and personal habits with the higher calling of social responsibility."
—ROBERT KENNEDY, Jr.

LIVING WITH A GREEN HEART

How to Keep Your Body, Your Home, and the
Planet Healthy in a Toxic World



GAY BROWNE

Foreword by TERRY TAMMINEN, CEO of the Leonardo DiCaprio Foundation, and former Secretary of the California EPA

内容简介：

在环境污染日益恶化的当今世界，环境健康和个人福祉并行不悖。实践从几个小步骤开始。

我们对地球造成的伤害真的会使人生病吗？我们对享有清洁空气，水和健康食品的权利将被剥夺吗？在这本渐进式变革的书中，作为环保先驱和 Greenopia 的创始人盖·布朗妮（Gay Browne）分享了一个指南图，用于进行渐进式改变，这不仅会改变你的生活，还能治愈我们共同的世界。



从家里到办公室，从饮食到衣着，今天你采取的行动将改善你的个人环境与健康，减少疾病，改善睡眠，情绪和注意力，包括：

- *购物时有意识地选择并支持具有良好环境管理和健康产品的公司
- *测试水中是否含有害化学物质，安装经济实惠的过滤系统，并通过更有效地使用来减少用水量。
- *和医生一起制定个人身体排毒计划
- *只使用无毒或有机家用产品，并选择经由可持续和公平贸易认证的公司制造的有机，环保布料
- *选择最具轻碳足迹的运输方式

作者简介：



环境先驱者**盖·布朗妮（Gay Browne）**是世界上第一位也是唯一的个人环境治疗师，同时也是 Greenopia 公司的创始人，Greenopia 致力于通过调整大小习惯和行为来实现个人和社区环境的健康。Greenopia 有一套全面畅销的城市指南系列书，列出了各地的环保资源。

1994 年，在美国绿建筑协会设立 LEED（能源与环境设计领导力）绿色建筑认证计划指南之前，盖·布朗妮就已经开始创造她的“最佳个人环境健康空间”。她设计并建造了首个完全环保之家，完成时，它即刻出现在了《洛杉矶时报》主页的封面上。

盖·布朗妮在全国各地就环境问题发表讲话，并分别担任环境联盟，艺术和医院基金会以及女性和学校团体的董事以及主席职位。她和孩子们以及他们的宠物狗住在加利福尼亚州的圣巴巴拉。

想进一步了解如何与绿色之心同行，请访问网站：GayBrowne.com

媒体评价：

“盖伊·布朗妮的书邀请并挑战我们每个人尽自己的一份力量，创造一个我们想要生活的世界，书中充满了实用的想法。所以，停止抱怨和担忧，挖掘你自己绿色心灵中的正能量！我保证你能有所作为！”

----凯西·卡尔文（Kathy Calvin），联合国基金会（United Nations Foundation）主席兼首席执行官



中文书名：《环境医学：气候变化对人类健康的影响》

英文书名：ENVIROMEDICS: The Impact of Climate Change on Human Health

作 者：Jay Lemery and Paul Auerbach

出 版 社：Rowman & Littlefield Publishers

代理公司：Robin Straus/ANA/Jackie

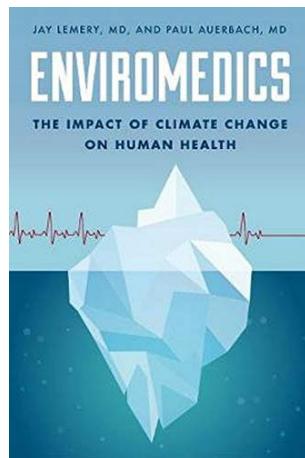
出版时间：2017年10月

代理地区：中国大陆、台湾

页 数：232页

审读资料：电子稿

类 型：科普



内容简介：

很多人都关心气候变化对地球的影响，但却经常忽视人类健康的问题。这本书将这个疏忽引入人们视野，并启发读者关于我们这个时代最大的挑战之的思考。

几个世纪以来，人类工业化给全球环境带来了巨大压力。目前对下个世纪及以后气候变化的预测是严峻的。这也将对人类健康产生巨大的影响，而我们现在才刚刚发现端倪。

杰伊·勒默里和保罗·奥尔巴赫从医生的角度阐述了气候变化对人类健康的威胁，并帮助读者理解气候变化带来的影响。毕竟要说服人们关注气候变化，最好的论据莫过于仔细审视它对我们身心健康的影响。

在这本开创性的书中，两位作者谈到了未来几年可能出现的健康问题，为人们敲响了警钟。

目录：

序 ix

致谢 xiii

1 序章：医生的视角 1

第一部 气候变化连锁反应 7

2 气候变化入门课：基础知识 9

3 热浪与热应激 19

4 极端天气 27

5 媒介传播疾病 37

6 精神健康 47

第二部 现实威胁：病原体 53

7 空气质量恶化 55

8 水安全 65

9 粮食安全 81

10 过敏原 97



- 11 有害藻华 105
第三部 生物多样性的衰退 113
12 大自然的药箱 115
13 生态系统服务 121
第四部 总结 127
14 气候正义 129
15 未来处方 133
后记 139
注释 147
参考文献 175
索引 199
作者简介 213

作者简介：



杰·勒默里 (Jay Lemery), 医学博士, 是科罗拉多大学医学院急诊医学的副教授, 荒野与环境医学部门的负责人, 也是科罗拉多公共卫生学院的一名附属教员。他是荒野医学协会的前任主席, 并为两极的医疗保健提供者提供医疗指导, 最近担任美国南极计划的EMS医疗主任。博士在严酷和远程医疗护理以及气候变化对人类健康的影响方面有专长。他是美国疾病控制和预防中心气候与健康项目的顾问, 也是美国国家医学院(IOM)环境健康科学、研究和医学圆桌会议的成员。他是科罗拉多大学气候变化与健康协会的副主任。他是《全球气候变化与人类健康:从科学到实践》(2015)的联合编辑, 也是气候健康组织(ecoAmerica)、乔治梅森大学气候变化传播中心和医学协会气候与健康联盟的顾问。他还担任哈佛大学公共卫生学院(FXB中心)的学术职务, 是该学院《健康与人权杂志》的特约编辑, 并担任2014年6月版《气候正义》的客座编辑。Twitter: @JayLemery。



保罗·奥尔巴赫 (Paul Auerbach), 医学博士, 斯坦福大学医学院急诊医学系教授, 健康科学统一服务大学医学院军事/急诊医学兼职教授。他是荒野医学协会的创始人和前任主席, 并当选为外交关系委员会成员。奥尔巴赫博士是权威教科书《荒野医学》的编辑, 也是《荒野医学实地指南》和《户外医学》的作者。他是《荒野与环境医学》(Wilderness & Environmental Medicine)杂志的创始联合编辑, 是世界上野外医学和急救医学的领先专家之一。

媒体评价：

“全球变暖对人类健康有害。勒默里和奥尔巴赫是急诊医生, 也是荒野医学协会的前任主席, 他们发明了‘环境医学’这个词来描述环境变化的医学后果, 并认为干旱、洪水、飓风、森林火灾、污染和有毒废物危及人类的未来。‘不管我们对它做什么, 地球都会继续下去,’他们说。‘更切题的问题是, 我们会吗?’洪水会引起过敏性霉菌, 高温会导致携带疾病的蚊子传播到更多的地方。尽管详细列出了一系列可怕的恐怖事件, 但作者恳求人们不要放弃。毕竟, 他们说, 50年前有42%的美国成年人吸烟, 而现在只有17%。他们将其归功于



法规(在公共场所禁止吸烟)、经济(香烟价格上涨)和对医学科学的认识(媒体宣传)。在全球变暖问题上，类似的方法能起作用吗?他们给年轻人最后的建议，比如斯坦福大学可持续发展学生组织的联合主任卡罗琳·斯皮尔斯(Caroline Spears)。“我要么放弃，要么受到鼓舞，”她说。“我选择后者。”Lemery 和 Auerbach 在他们研究充分、事实充分的论文中，充满激情地阐述了人类物种的延续取决于人们如何通过投资可再生能源、明智地消费、投票给积极进取的政府官员以及为子孙后代提供机会来更好地照顾地球。这是一个发人深省、鼓舞人心的信息。”

-书目，星级评论

分别来自科罗拉多大学医学院和斯坦福大学医学院的 Lemery 和 Auerbach 在调查气候变化对公众健康的影响时，采用了一种严肃的“医生方法”。作为“在第一线的医生”，这组作者经常观察气候变化、污染和生物多样性减少的“医学后果”。他们的目的是利用一种被他们称为“环境医学”的“融合科学”，聚焦不断变化的环境是如何影响健康的。作者记录了气候变化的各种表现，并附上了医学案例，这些都支持了他们的悲观结论，即气候变化会使先前存在的健康问题恶化。这些患者包括 Sid，他是一名患有肺病的老年男性，在空气质量指数不健康的日子里病情会加剧;马克在新泽西被蚊子感染了疟疾(高纬度地区蔓延的几种热带疾病之一);阿曼达的过敏症已经很严重了，预计到 2040 年花粉数量将增加一倍以上，她的过敏症会变得更严重;还有约翰，他的贻贝受到了藻类爆发的污染，而藻类爆发本身就是海洋二氧化碳水平升高的结果。气候科学将继续发展，Lemery 和 Auerbach 承认，但是“如果地球因为全球气候变化而变暖，那么人类健康将受到影响。”——《出版人周刊》，《星级评论》

中文书名：《肠道健康的 77 个小窍门：强化和保护我们的超级器官》

英文书名：77 Tips for a Healthy Intestinal Tract: Strengthening And Protecting Our Super-Organ

德文书名：77 Tipps für einen gesunden Darm: Unser Superorgan stärken und schützen

作 者：Ulrich Strunz

出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/Jackie

出版时间：2023 年 7 月

代理地区：中国大陆、台湾

页 数：224 页

审读资料：电子稿

类 型：保健



内容简介：

许多慢性疾病——癌症、老年痴呆症、神经性皮炎和糖尿病都源于肠道。

肠道问题普遍存在，但人们往往并不重视，甚至一开始就没有意识到，直至出现严重后果。癌症、老年痴呆症、糖尿病、关节和皮肤病、抑郁症等多种慢性疾病的根源都可以追溯到肠道。除了压力和缺乏锻炼之外，饮食习惯也给这一重要器官造成了压力。



畅销书作者乌尔里希·施特伦茨（Ulrich Strunz）博士利用最新的科学发现来说明肠道问题如何产生，以及如何采取预防和治疗措施，如通过合理饮食、定期锻炼、充分放松和充足睡眠，有效激活肠道自我修复过程。

书中有具有启发性的专业知识、可以亲自实践的技巧和自我检查，施特伦茨博士鼓励我们培养良好的生活方式，让肠道更健康！

- “77个小窍门”系列已售出超过10万册。
- 畅销书作者、医学博士施特伦茨向我们呈现了如何保护、治疗和治愈我们最重要的器官之一，从而为健康长寿打下基础。

作者简介：



医学博士乌尔里希·施特伦茨（Ulrich Strunz）是分子医学专家、执业内科医生、肠胃病专家，也是营养研究领域的领军人物。他的研究和宣传重点是预防医学。他的演讲、研讨会和电视节目激励了数以万计的人，引领他们走向健康的新生活。他关于节食和健身的书籍都十分畅销。他的个人网站是 www.strunz.com。

中文书名：《休息好，精神好！心理与良好睡眠的关系》

英文书名：Well Rested and Mentally Sharp!: How the psyche and a good night's sleep are associated

德文书名：Ausgeschlafen und mental stark!

作 者：Kneginja Richter, Sina Horsthemke

出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Jackie

页 数：256 页

出版时间：2024 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：大众心理



内容简介：

你的精神是否和身体一样疲惫不堪？

对我们许多人来说，晚上的睡眠状况都很糟糕。睡眠专家克内金贾·里希特（Kneginja Richter）博士教授向我们保证，只要我们从整体上解决睡眠问题，就能纠正任何睡眠障碍。在 99 个生动有趣的章节中，里希特揭开了睡眠的神秘面纱，并对睡眠、心理和身体之间的相互作用提出了深刻的见解。



里希特介绍了如何找到睡眠不佳的原因，以及如何即使在压力大的时候也能为酣睡创造最佳条件。里希特还利用睡眠研究的最新发现，解释了为什么睡眠对我们的心理平衡如此重要，就像心理平衡对睡眠一样。她还就心身原因的诊断、睡眠疗法和助眠剂的有效性等方面进行了阐述。通过大量的信息，读者可以根据自己的需求，再次体验到健康的睡眠和平衡的心理。

本书卖点：

- 信息丰富，寓教于乐，建议严谨——令人振奋的阅读体验

作者简介：



医学博士克内金贾·里希特（Kneginja Richter）是德国顶尖的睡眠专家之一。她是德国睡眠医学会科学委员会的负责人，也是纽伦堡 CuraMed 日间诊所的主任医师，该诊所专门从事精神医学和睡眠障碍方面的研究。她在帕拉塞尔苏斯医科大学（Paracelsus Medical University）的大学精神病学诊所设立并管理精神病睡眠门诊，并担任该诊所的客座研究员，同时还是纽伦堡技术大学在线睡眠咨询能力小组的负责人。里希特发表了 200 多篇著作，是睡眠与心理健康主题活动的热门发言人。自 2019 年以来，她每年都被列为 Focus Top Doctors 榜单上的顶级医生。



希纳·霍瑟姆克（Sina Horsthemke）曾在埃尔兰根-纽伦堡大学攻读生物学，并获得健康管理硕士学位，同时还在 *Focus Gesundheit* 杂志编辑部担任医学编辑。2018 年，希纳成为了一名自由记者。从那时起，她的文章出现在 *Zeit Online*、*Spektrum der Wissenschaft* 和 *Focus Gesundheit* 等多家期刊上。她是 Nerdpol（医疗和健康新闻编辑室）的成员。

中文书名：《伟大的神经：迷走神经和人体自愈反射的新科学》

英文书名：THE GREAT NERVE: The New Science of the Vagus

Nerve and the Body's Healing Reflexes

作 者：Kevin Tracey

出 版 社：Penguin/Avery

代理公司：ANA/Jessica

页 数：336 页

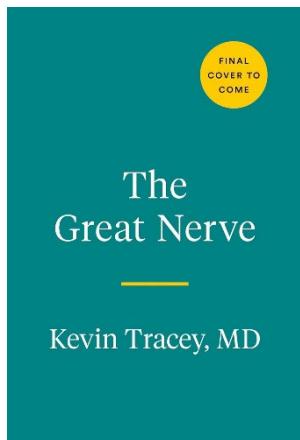
出版时间：2025 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：科普

版权已授：英语（英国及英联邦国家）、韩语、罗马尼亚语、西班牙语、意大利语



内容简介：

在这本备受期待的著作中，凯文·特雷西（Kevin Tracey）博士揭示了迷走神经的突破性潜能，它可以调节人体的重要系统，无需药物便能治愈各种疾病。



迷走神经对于我们的健康与活力来说至关重要，它协调着各种关键功能，从我们运动或休息时所需的精确心跳，到食欲和消化的平衡等。迷走神经由 20 万条纤维组成，每秒钟都在大脑与我们最重要的器官间发送数千个电信号。然而，尽管它在我们的生活中发挥着核心作用，几个世纪以来，迷走神经的重要功能却一直没有得到科学的研究的证实。现在，神经外科医生兼研究员凯文·特雷西发现了迷走神经从未被揭露的强大力量，它可以逆转炎症、平衡免疫系统、治疗慢性疾病，并使我们的器官保持和谐运转。

在《伟大的神经》一书中，特雷西博士向我们展示了如何通过微小的电植入物刺激迷走神经，从而对抗类风湿性关节炎、炎症性肠病、狼疮、多发性硬化症、糖尿病、肥胖症、中风、抑郁症、阿尔茨海默病和帕金森病等影响生活的疾病。如果这听起来难以置信，特雷西博士将与您分享患者从几乎卧床不起到能跑能跳的故事，以及使这些康复成为可能的科学依据。他还解释了冰浴、冥想、运动和呼吸疗法等生活方式策略能够维持并改善迷走神经功能的证据。

通过打开神经免疫学这一新领域的的大门，《伟大的神经》不仅彻底改变了我们对疾病的理解和治疗方式，还为我们带来了前所未有的健康希望。这是一个关于身体自愈能力的故事。

这是一部由该领域领军人物撰写的内容全面的著作。该书一经出版，必将在医药行业掀起巨大波澜，并注定成为一部经典之作。

营销亮点：

- **绝佳时机：**预计在 2025 年，美国食品药物管理局（FDA）将批准凯文的迷走神经刺激器植入研究及其在治疗上述多种疾病中的应用。这将是一个重大的科学新闻。
- **超级明星作家：**凯文是当今被引用最多的在世科学家之一，其研究和发现广受关注，曾被报道于《60 分钟》(60 Minutes)、《华尔街日报》(WSJ)、《纽约时报》(the NYT) 等。凯文频繁受邀在顶级研究机构发表演讲，包括哈佛大学、耶鲁大学、加州大学旧金山分校、牛津大学、约翰斯·霍普金斯大学和卡罗林斯卡学院。
- **医疗 4.0 时代：**迷走神经刺激可以让患者停止服用药物。这不仅为患者带来了福音，也对制药行业产生了深远影响。
- **热门话题：**从维姆·霍夫呼吸法 (Wim Hof method)，再到冥想到躯体疗法，迷走神经已成为新闻及公众关注的焦点。凯文深入探讨了哪些方法已经得到证实，以及我们可以通过对哪些生活方式上的改变来真正使迷走神经发挥作用。

作者简介：



凯文·特雷西 (Kevin Tracey) 博士是神经外科医生、科学家、企业家，也是迷走神经刺激和炎症领域的领军人物。他和他在范斯坦研究院实验室的同事们发现了炎症反射控制的分子和神经机制，现在被称为炎症反射。他是一位高产的发明家，拥有 120 多项美国专利。根据科学杂志《PLOS One》的统计和报道，特雷西博士是世界上被引用次数最多的在世科学家之一。



《伟大的神经：迷走神经和人体自愈反射的新科学》

引言：医学新前沿

第一部分：伟大的秘密：了解迷走神经的隐藏力量

1. 电疗如何取代药物
2. 伟大的神经能反映出什么
3. 身体的自愈反射

第二部分：伟大的干预：刺激疗法的新领域

4. 刺激之路和早期癫痫实验
5. 炎症再平衡
6. 治愈抑郁症
7. 通过外在刺激调节体重、治疗糖尿病等
8. 耳朵-大脑-身体的联系

第三部分：伟大的期望：日常工具巨大潜力

9. 冥想与呼吸疗法
10. 寒冷与运动
11. 你的伟大神经：如何与医生交流（常见问题解答）

尾声：清晰可见的未来：计算机芯片，而非药物

致谢

附录：生物电子快照：迷走神经刺激及相关疗法治疗各种疾病的现状

注释和参考文献

索引

中文书名：《老年人力量训练圣经》

英文书名：The Strength Training Bible For Seniors: The Ultimate Fitness Guide for the Rest of Your Life

作 者：Dr. Karl Knopf

出 版 社：VeloPress

代理公司：Biagi/ANA/Jackie

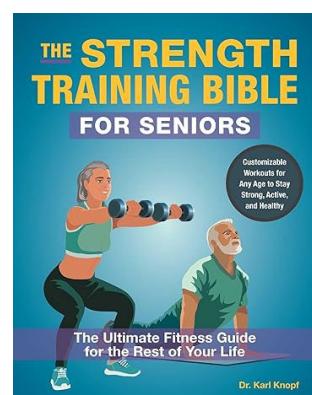
页 数：336 页

出版时间：2025 年 9 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：

保持坚强。保持活跃。保持健康。

科学已经证明，积极的生活方式有助于我们茁壮成长，同时也是长寿的关键之一。无论年龄大小，核心力量、手臂力量、腿部力量或背部力量的训练都是健身计划中不可或缺的组



成部分。《老年人力量训练圣经》涵盖了您所有的健身需求：拉伸运动、核心力量训练、重量和阻力训练以及壶铃训练，帮助您增强肌肉、塑造体形、增强灵活性和达到最佳状态。

《老年人力量训练圣经》精心设计并经过测试的功能性训练，为 50 岁及以上的人提供全面且可定制的全身锻炼方案。从健身新手到终身运动员，逐步讲解的照片和解释性说明使任何人都能轻松训练并保持一生的健康。这些渐进的训练计划可为您提供所需的一切，以：

- 增强力量
- 增强肌肉
- 避免受伤
- 改善姿势
- 改善腰背部健康
- 培养核心稳定性和灵活性
- 提高手眼协调能力
- 增强身心意识
- 提高运动表现

《老年人力量训练圣经》中的训练和锻炼计划将帮助您在腹部、斜肌、背部、手臂、腿部、肩膀和臀部等部位建立和保持强壮的肌肉。你还在等什么呢？

作者简介：



卡尔·克诺夫（Karl Knopf），《50 岁之后的拉伸训练》（Stretching for 50）、《50 岁之后的负重训练》（Weights for 50）以及《50 岁之后的运动员的体能训练》（Total Sports Conditioning for Athletes 50）的作者，30 年来一直致力于残疾人和老年人的健康提升工作。他是美国国家卫生研究院的顾问，也是 PBS 电视台“坐着也能健康”系列节目以及加州的残疾人问题的顾问。他经常参加学术会议，写了很多教科书和文章。克诺夫是 Baby Boomers & Beyond 的总裁，也是加利福尼亚州洛斯阿尔托斯山的山麓学院健康理疗师项目的协调员。

媒体评价：

“唯一一本能让你在五十岁及以后保持健康、感觉年轻的书。”
——《华盛顿邮报》



中文书名：《她菌时代：解密阴道微生物组，重塑女性健康》

英文书名：The Vagina Revolution: How Understanding Your Vaginal Microbiome Can Change Your Life

作 者：Ara Katz

出 版 社：Simon Schuster

代理公司：ANA/Jessica

出版时间：2026年7月

代理地区：中国大陆、台湾

页 数：约320页

审读资料：大纲及样章

类 型：保健



内容简介：

继《我们的身体，我们自己》和《新更年期》之后，又一部颠覆性女性健康著作。
——颠覆认知的阴道微生态指南

"如果说肠道微生物组是过去十年的健康革命，那么阴道微生物组将是未来十年的关键突破。"

科学事实：

阴道微生物组由约100亿微生物构成，其平衡直接影响：

- ✓ 生殖健康（受孕能力、妊娠并发症预防）
- ✓ 激素调控（雌激素代谢与PCOS关联）
- ✓ 免疫防御（UTI/STIs易感性降低75%）
- ✓ 甚至情绪稳定（通过肠-脑-阴道轴）

90%的阴道问题（反复感染、异常分泌物等）源于微生态失衡

本书将提供

1. 认知革命

- ▶ 健康阴道微生物组的黄金标准（乳酸杆菌占比>70%）
- ▶ 抗生素/避孕药/压力如何破坏微生态平衡

2. 问题解决手册

- ✓ 感染管理：BV/酵母菌感染/HPV/UTI的微生物组疗法
- ✓ 慢性病干预：用微生态调节改善子宫内膜异位症/PCOS症状
- ✓ 跨代健康：母亲阴道菌群对新生儿免疫系统的奠基作用

3. 生活方式处方



营养方案:

- 必须补充: 鼠李糖乳杆菌GR-1®等临床菌株
- 严格避免: 高糖饮食 (使念珠菌增殖300%)

日常禁忌:

- 阴道冲洗的灾难性后果 (破坏pH值稳定性)
- 合成内裤面料对需氧菌的促进作用

4. 前沿工具

- 居家检测技术 (pH试纸/微生物组基因检测)
- 精准益生菌选择指南 (含Seed Health临床配方解析)

为什么现在需要这本书?

- ▶ 全球75%女性一生至少经历1次阴道感染 (WHO数据)
- ▶ 传统治疗失败率高达58% (《美国妇产科杂志》2023)
- ▶ 微生物组疗法使复发率降低82% (Seed临床研究)

书籍目录:

第一部分: 认识阴道微生物组

- 00 引言
- 01 阴道微生物组的五种类型
- 02 阴道微生物组的来源
- 03 微生物组的发展过程

第二部分: 如何平衡阴道微生态

- 04 菌群失调: 当阴道失去平衡时
- 05 其他健康状况与阴道微生物组的关系
- 06 pH 值、气味和分泌物
- 07 卫生习惯与阴道微生物组
- 08 现代医学与阴道微生物组
- 09 饮食营养与阴道微生态健康

第三部分: 性、生育与衰老

- 10 性行为与阴道微生物组
- 11 孕期、分娩、产后与阴道微生物组
- 12 围绝经期、更年期与阴道微生物组

作者简介:



阿拉·卡茨 (Ara Katz) 是微生物组科学公司 Seed Health 的联合创始人兼联合首席执行官。Seed Health 是一家在益生菌和活性药物领域开拓创新的公司, 致力于改善人类健康和地球健康。阿拉不仅从个人层面亲身实践了阴道微生物组科学, 而且处于独特的位置, 能够将目前仅存在于专家专属、学术以及公众难以触及的小众领域中的关键科学知识整合起来。



阿拉的工作涉及健康、消费科技、媒体和设计等领域。她曾以 Seed Health 品牌领导了在科学传播和故事讲述方面屡获殊荣的活动，她的努力赢得了诸多赞誉，如《公司》杂志（Inc.）的“商业最佳奖”、《快公司》（Fast Company）在 2019 年、2020 年、2021 年、2022 年和 2023 年颁发的“改变世界的创意奖”，以及《时代》杂志（TIME）的“2018 年最佳发明奖”。阿拉还入选了美国全国广播公司财经频道（CNBC）的“变革者：改变商业的女性”（2024 年）；《公司》杂志的“100 位女性创始人：年度顶级女企业家”（2022 年）；《嘉人》杂志（Marie Claire）的“新势力：美国最具影响力的 50 位女性”；《商业内幕》（Business Insider）评选的硅谷“百强”（2015 年）以及“纽约科技界 36 位明星女性”（2017 年）；Create + Cultivate 评选的“STEM 领域 100 强榜单”；以及“我们钦佩的女性”（Women We Admire）评选的“2021 年最杰出的 100 位女性首席执行官”，此外还获得了其他一些营销、设计和科学传播方面的奖项。

阿拉共同创立了 Seed Health 的环境倡议项目 SeedLabs，以及 Seed Health 与雅克·拉维尔博士（Dr. Jacques Ravel）合作开展的女性健康项目 LUCA Biologics，该项目致力于开发活性药物，以满足泌尿生殖和生殖健康领域尚未被满足的医疗需求。

作为一名连续创业者，阿拉此前共同创立了移动商务初创公司 Spring，在那里她助力在 iPhone 上推出了 ApplePay 服务。她还对消费健康和科技领域的多家公司进行了投资并提供咨询，比如 RXDefine（远程医疗）、Umbra（卫星创新）、C16 Biosciences（可持续发展）、MindBodyGreen（健康养生）、Mahmee（产妇护理）、Stadium Goods（消费 / 市场平台）和 Unicycle（教育科技）。她还曾在生物圈 2 号（Biosphere 2）的董事会任职，这是一个模拟地球生态系统的封闭系统，旨在增进我们对维持地球系统和生活质量所面临的重大挑战的理解。

阿拉曾是麻省理工学院媒体实验室（MIT Media Lab）的访问研究员，在那里她参与创建了未来故事讲述中心（Center for Future Storytelling）以及加州艺术学院（CCA）的设计思维工商管理硕士项目。她与丈夫以及两个儿子帕克斯（Pax）和赞恩（Zen）生活在加利福尼亚州的威尼斯。她还自豪地拥有几只水熊虫，这些水熊虫目前生活在哈佛大学的自然历史博物馆里。

莎拉·托兰（Sarah Toland） 是一位长期的合作者与合著者，她撰写了十余本书籍，其中包括与妮可·勒佩拉博士（Dr. Nicole LePera）合著的《纽约时报》畅销书排行榜第一名的《如何成为你所追寻的爱》（How to Be the Love You Seek），与奥运金牌得主林赛·沃恩（Lindsey Vonn）合著的《纽约时报》畅销书《坚强是新的美丽》（Strong Is the New Beautiful），以及与《早安美国》联合主播珍·阿什顿博士（Dr. Jen Ashton）合著的两次荣登全国畅销书榜单的《自我关怀解决方案》（The Self-Care Solution）。

莎拉曾担任《男性杂志》（Men's Journal）、《预防》（Prevention）以及其他知名出版物的高级杂志编辑。她擅长将复杂的科学主题转化为引人入胜、贴近读者且通俗易懂的内容，此外，她还能在整本书中融入丰富、注重细节的叙事。莎拉现居纽约，目前正在创作两本知名名人的回忆录，预计于 2025 年出版。



中文书名：《全面霉菌排毒手册：从身体到居家的全面清除计划》

英文书名：The Complete Mold Detox: The Definitive Guide to Healing Your Body from Mold Illness and Mycotoxins

作 者：Dr. Becky Campbell

出 版 社：Page Street Publishing

代理公司：St. Martin /ANA/Jackie

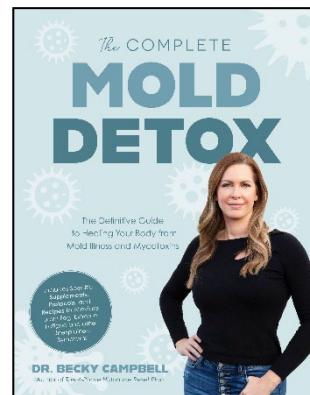
出版时间：2025年7月

代理地区：中国大陆、台湾

页 数：待定

审读资料：电子稿

类 型：医学保健



***畅销书作家暨自然医学认证医师倾力打造的终极指南，助你彻底摆脱霉菌及其带来的健康问题。摆脱霉菌疾病与真菌毒素的权威指南！

***本书作者前作版权已售往：捷克共和国、法国、德国

内容简介：

踏上找回健康的旅程，这本医学角度的抗霉菌手册将是你的首选之书。贝姬·坎贝尔博士——自然医学认证医师、畅销书作者——结合自身经历、专业研究与医学知识，教你如何清除家中和体内的霉菌。

本书为你的康复之路提供详尽指引，内容包括：

识别霉菌疾病的多种症状

准确辨别家中、办公室等空间中的有毒霉菌

简单实用的排毒起步方法

如何运用饮食作为疗愈工具

通过她的逐步“全面霉菌重置方案”，你将掌握检测体内与家中霉菌的方法，学会有效遏制并处理霉菌问题。坎贝尔博士还特别收录20多道美味疗愈食谱，帮助身体排除毒素，缓解症状，并预防将来的霉菌疾病。读完本书，你将有能力战胜这位潜伏在家中的“隐形敌人”，找回自主掌控健康的力量！

作者简介：



贝姬·坎贝尔博士（Dr. Becky Campbell）博士，自然医学认证医师，著有多部畅销健康书籍，包括《四阶段组胺重置计划》。现居美国佛罗里达州棕榈城市。著有《30天甲状腺重启计划》（The 30-Day Thyroid Reset Plan）和《四阶段组胺重置计划》（The 4-Phase Histamine Reset Plan）。她创办了以自己名字命名的博客、自然医学诊所和线上课程平台，并与克里斯托·霍恩博士（Dr. Krystal Hohn）共同主持健康播客《Health Babes》。贝基博士曾受邀在《Bustle》《PopSugar》《Reader's Digest》



《InStyle》等知名媒体刊登专访，也常在电视节目和播客中现身，作为组胺不耐症和霉菌疾病康复领域的专家。

媒体与专家推荐：

“坎贝尔博士的工作对于应对全国范围内日益增长的慢性疾病至关重要。这本书提供了你急需的信息，让你理解环境如何影响健康，并教你应对方法。”

——迈克尔·鲁比诺 (Michael Rubino)，HomeCleanse 创始人，《The Mold Medic》作者

“坎贝尔博士带来实用又富启发性的见解，将混乱变为行动力。对每一位寻求健康之路的人来说，这是一本不可或缺的资源。”

——布兰登·弗米尔 (Brendan Vermeire)，FMHP™，The Mental M.A.P.™ 创始人

中文书名：《告诉我你怎样吃》

英文书名：Tell Me How You Eat

作 者：Amber Husain

出 版 社：Heinemann Hutchinson

代理公司：Felicity Bryan/ANA/Jessica

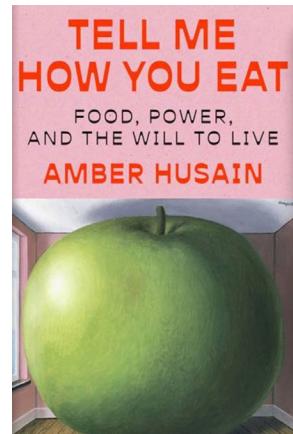
页 数：120 页

出版时间：2026 年春

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：

食品体系混乱，吃饭压力山大？厌倦在健康与成本间徘徊挣扎？

追溯历史，拥抱饮食理想新方案，解锁饮食破局新密码！

如今，随着生活成本升高，气候危机影响不断扩大，晚餐吃什么的问题着实需要花点心思。讲求食物健康和控制食物成本是两个相互矛盾的问题。保证对人类、动物和环境破坏的低（或不那么低）负罪感可能会影响晚餐选择。食物的选择甚至关乎阶级和文化象征，当然也会产生伴随的压力。用一杯 Huel 奶昔甚至一杯 Ozempic 来隔绝所有“食物噪音”的诱惑，成了部分人的选择。

在一个充满剥削、功能失调和企业贪婪的食品体系中，很难让人不感到无能为力。正是这种无力感促使安布尔·侯赛因 (Amber Husain) 在 30 岁生日后不久停止进食，而不是因为像刻板印象所暗示的那样，对完美身材的痴迷才做出这一选择。

饮食失调是最致命的精神疾病，治疗方案中也充斥着厌女症倾向，而且主要发生在青春期少女身上。当侯赛因踏上艰难的治愈之路时，她转向历史寻求方法，探索从中世纪修女到埃莉诺·马克思，从二战的良心反对者到黑豹党等激进思想家和活动家的饮食情况，希望能找到好的进食方式，恢复生活的希望和目标。



《告诉我你怎么吃》一书以珍妮·奥德尔 (Jenny Odell)、贾·托伦蒂诺 (Jia Tolentino)、奥利维亚·莱恩 (Olivia Laing) 和阿米亚·斯里尼瓦桑 (Amia Srinivasan) 等文学、左派和女权主义批评家的风格，广泛深入地探讨了食物和饮食的政治潜力。侯赛因从被深深遗忘的历史、她自己的亲身经历和出色的批判思维中汲取灵感，来对抗那些让生活变得不适宜生活的结构性力量，并拓宽读者对生活的视野。她发现，追求道德、生物和环境友好时，不应该把注意力集中在食物选择上，而是可以以培养社区、政治意识和变革意愿的方式饮食。我们甚至可以让世界变得更美好的方式吃饭。

“这本书的章节将政治层面的细微差别融入到了如何吃饭的问题中。**第一章：你不要**，讲述吃的重要性。**第二章：你克制中**，我考虑了如何在自控中赋能，例如通过土地工人积极分子的纯素政治化所表明的那样。**在第三章：你狼吞虎咽中**，我开始问自由进食意味着什么。**第四章：你进食**探讨了如何养活自己在如何养活他人的大政治宏图中的作用。**在第五章：你需要中**，我汇集了在积极参与食品正义运动时变得更加坚定的想法，食品正义运动坚持认为工资、福利、政策和法律应该确保所有人有能力吃饭，吃的有尊严、吃的富足。最后，我反思了对活动人员而言，饮食本身并不是一种“政治”行为，而是政治意识、力量和想象力的源泉。”

作者简介：



安布尔·侯赛因 (Amber Husain) 是 *Meat Love* (Mack, 2023) 和 *Replace Me* 的作者 (Peninsula Press, 2021)。她关于政治、文学和艺术的文章发表在 [《纽约时报杂志》](#)、[《迷惑者》](#)、[《信徒》](#)、[《洛杉矶书评》](#)、[《格兰塔》](#)、[LRB](#)、[《新左派评论》](#) 和 [《白色评论》](#) 上。她的书曾在国内和国际媒体上得到专题报道或评论，包括 [《卫报》](#)、[《共和报》](#) 和 [澳大利亚广播公司](#)。参加过 [伦敦评论书店](#)、[伦敦 ICA](#) 和 [爱丁堡国际图书节](#) 的阅读和讨论活动。

中文书名：《12周，带你重获健康之力》

JOHANNES CULLBERG

英文书名：RECLAIM POWER OF YOUR HEALTH IN 12 WEEKS

瑞典书名：TA MAKten ÖVER DIN HÄLSA PÅ 12 VECKOR



作 者：Johannes Cullberg

出 版 社：The Book Affair

代理公司：Enberg/ANA/Jackie

页 数：199 页

出版时间：2023 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：瑞典文电子稿、英文样章

类 型：保健

·入围 2023 年瑞典 Adlibris Awards 最佳非虚构图书奖



内容简介：

如今，无论是在瑞典还是在全球，不健康的人都比健康的人要多得多。瑞典有一半以上的人口超重；由不良生活习惯引发的疾病，如心血管疾病、高血压和II型糖尿病的发病率也达到历史新高；心理疾病的情况同样不容乐观。我们看不到任何向好的势头。

怎么会这样？是我们突然变得懒惰虚弱了，还是某种全球性疾病在蔓延？都不是，只是在短短几十年间，我们的生活方式发生了翻天覆地的改变，我们的健康情况也随之逐渐失控。

人类的大脑在过去 4 万年间并没有发生明显的进化。大型食品生产商利用这一点，设计出完全符合我们进化弱点的产品。这样一来，以我们的健康为代价，廉价、高热量、低营养的假冒伪劣食品就能实现销量最大化。

因此，在为时已晚之前，是时候重新掌控自己的健康了！作为一本实用手册，本书以周为单位，清晰地列出必做事项，帮助读者采取全面的方法，开启一段持续终生的健康之旅。在书中，作者约翰内斯分享了自己在过往健康工作中的许多错误和教训，以及多年来在与成千上万客户的合作中积累的经验，了解这些信息有助于我们重获健康。

这并非权宜之计。本书绝不是一本严格、枯燥的减肥食谱，也不是一本为精英运动员提供高阶练习的训练指南，而是一本鼓舞人心的健康图书，适合那些想长期吃得健康、活得健康的人。

作者简介：



约翰内斯·库尔伯格（Johannes Cullberg）是一名注册营养师与健康教练，也是一名连续创业者。作为连锁食品品牌 Paradiset 的创始人，他经营着全瑞典最受欢迎的饮食与健康 Instagram 账号之一。二十多年来，约翰内斯在国际食品和健康行业始终处于领军地位，对该行业有着独到的见解。他热衷于通过简单的方式解释复杂的问题，以帮助人们改善健康状况。

点击下方链接，观看作者视频：

<https://www.youtube.com/watch?v=VjoX68ZJqHc>

点击下方链接，了解作者更多信息：

<http://enbergagency.se/johannes-cullberg/>

主要作品：

非小说：

《12 周，带你重获健康之力》(Reclaim Power of Your Health in 12 Weeks), 2024

《30 天，带你重获食物之力》(Reclaim Power of Your Food in 30 Days), 2023



中文书名：《梅奥诊所睡眠指南：摆脱失眠、睡眠呼吸暂停及其他睡眠障碍》

英文书名：Mayo Clinic Guide To Better Sleep: Find Relief from Insomnia, Sleep Apnea and Other Sleep Disorders

作 者：Timothy I. Morgenthaler and Bhanuprakash Kolla

出 版 社：Mayo Clinic Press

代理公司：MRA/ANA/Jessica Wu

页 数：312 页

出版时间：2025 年 1 月

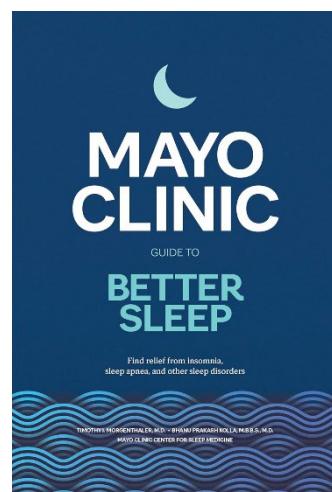
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健

亚马逊畅销书排名：

#26 in Sleep Disorders



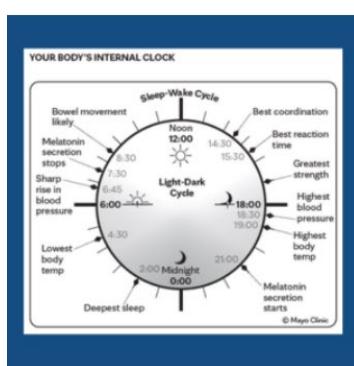
内容简介：

这是一本来自梅奥诊所睡眠专家的重要读物，旨在帮助读者改善睡眠质量、应对常见睡眠障碍。

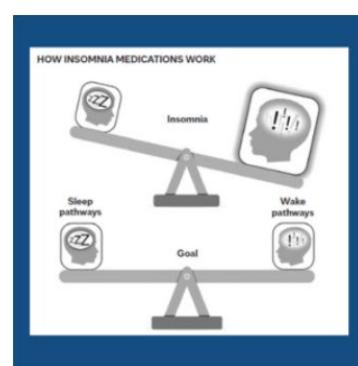
一个多世纪的睡眠科学研究明确了一件事：睡眠理应成为生活中的优先事项。

我们常听说运动对长期健康的重要性，也深知饮食与健康紧密相连。然而，睡眠却常常被人们忽视。

多达 7000 万美国成年人无法获得身体维持健康和最佳状态所需的安稳睡眠。



Approximately 70 million American adults are sleep deprived.
Are you one of them?



无论你是在急切寻求解决睡眠问题的办法，还是仅仅好奇是否有更多方法可以改善睡眠，进而提升健康水平，这本书都能为你提供答案。书中涵盖以下信息：

- 有助于改善睡眠的健康生活习惯。
- 人体生物钟的重要性以及如何保持其正常运转。
- 睡眠模式如何随年龄变化。



- 治疗失眠的有效疗法。
- 睡眠药物的风险与益处。
- 治疗睡眠呼吸暂停的改良及新兴设备。
- 睡眠中出现的异常行为及其成因。
- 发作性睡病、不安腿综合征及其他不太常见的睡眠障碍。

通过正确的方法，大多数睡眠问题都能得到有效治疗或预防。借助梅奥诊所睡眠专家基于科学的方法和建议，从今天开始享受更好的睡眠吧。

梅奥诊所睡眠医学中心是美国规模最大的睡眠医学机构之一，每年接待并诊治超过 6 万名患有睡眠障碍的成人和儿童患者。该中心与全球各地的医生合作，致力于为患有最复杂睡眠问题的患者找到解决方案。

本书亮点：

- **基于权威的梅奥项目：**梅奥诊所睡眠医学中心在全美获得认可，并由美国睡眠医学学会认证。这些中心分别位于明尼苏达州罗切斯特市、佛罗里达州杰克逊维尔市以及亚利桑那州菲尼克斯市的梅奥诊所园区内。梅奥诊所的睡眠专家每年为超过 6 万名患有睡眠障碍的患者提供治疗。
- **睡眠问题的普遍性：**多达 7000 万美国成年人经常无法获得所需的睡眠。
- **实用且直接的方法：**本书是一本实用且通俗易懂的指南，助您了解并应对睡眠问题。书中包含梅奥诊所顶尖睡眠专家的建议与支持，还有那些成功克服睡眠难题人士的经验之谈。

作者简介：



蒂莫西·I·摩根塔勒 (Timothy I. Morgenthaler) 博士是一名睡眠医学专家，同时担任明尼苏达州罗切斯特市梅奥诊所睡眠医学中心主任。他是梅奥诊所医学院的医学教授，还担任梅奥诊所质量事务副主席，以及肺与重症医学科创新事务副主任。摩根塔勒博士的临床工作主要集中于治疗中枢性和阻塞性睡眠呼吸暂停患者、与睡眠相关的呼吸紊乱患者以及其他成年睡眠障碍患者。他的研究方向包括睡眠医学领域的疗效研究、新技术、设备创新以及医疗服务提供方式等，凭借这些成就，他荣获了美国睡眠医学学会颁发的纳撒尼尔·克莱特曼杰出服务奖，他也是该学会的会员。



巴努·普拉卡什·科拉 (Bhanu Prakash Kolla) 博士是明尼苏达州罗切斯特市梅奥诊所医学院的精神病学与心理学教授。作为一名在睡眠医学和成瘾精神病学方面接受过专业培训的精神科医生，科拉博士是睡眠障碍与成瘾问题交叉领域的专家。他在梅奥诊所睡眠医学中心和成瘾医学科坐诊。科拉博士的研究兴趣包括处理与酒精和药物滥用康复相关的睡眠紊乱问题，以及难治性失眠的治疗管理。他是美国精神病学协会、美国睡眠医学学会和英国皇家精神科医学院的会员，并且经常在国内外学术会议上发表演讲。



《梅奥诊所睡眠指南：摆脱失眠、睡眠呼吸暂停及其他睡眠障碍》

编者的话

第一章：认识睡眠

第二章：你需要多少睡眠？

第三章：睡眠受干扰时

第四章：追求优质睡眠

第五章：你有睡眠障碍吗？

第六章：失眠

第七章：睡眠药物

第八章：睡眠呼吸暂停

第九章：治疗睡眠呼吸暂停

第十章：发作性睡病和特发性失眠

第十一章：不安腿综合征

第十二章：睡眠中的异常行为

第十三章：生物钟紊乱

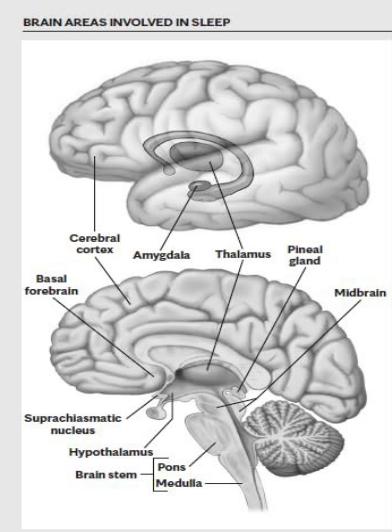
第十四章：疾病与药物

结语

补充资源

索引

内页样张：

 <p>BRAIN AREAS INVOLVED IN SLEEP</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Suprachiasmatic nucleus. This is where the master clock resides for your daily sleep-wake cycles. Connected to your optic nerves, it receives signals from the eyes about light and dark, an essential step in establishing healthy circadian rhythms and controlling sleep.▪ Hypothalamus. Located deep in your brain, it controls sleep in several ways. Neurons in the hypothalamus produce gamma-aminobutyric acid (GABA), a chemical that helps summon sleep by slowing the nervous system. The hypothalamus also contains neurons that respond to hypocretin (orexin), a hormone for making you feel awake during the day.▪ Brain stem. The brain stem connects your spinal cord to the rest of the brain. The brain stem is responsible for sending instructions for many of your body's most basic functions. It also takes information from the hypothalamus and sends out various sleep-related commands.▪ Pons and medulla. Parts of the brain stem, they send the signal for your body to relax its muscles during certain sleep stages to prevent you from acting out your dreams.▪ Amygdala. This brain region is believed to be responsible for the emotional content of your dreams.▪ Cerebral cortex. It provides sensory content for your dreams.▪ Thalamus. The thalamus largely shuts down during some stages of sleep, allowing you to block out the outside world, and gets busy again when you dream. It's also one of several locations in the brain that produce the neurotransmitter GABA to help sedate you during sleep.▪ Pineal gland. Sitting just atop the brain stem, it receives signals from the suprachiasmatic nucleus to produce melatonin, a hormone that helps prepare your body for sleep.▪ Basal forebrain and midbrain. These brain areas send signals to bring on sleep or to rouse you.
22 Mayo Clinic Guide to Better Sleep	Understanding sleep 23



These are the current sleep recommendations based on age:

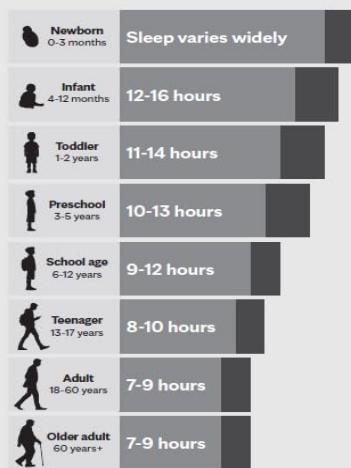
- Newborns. In the first four months, a newborn's sleep patterns are changing rapidly and will vary widely, so experts don't make recommendations for this earliest stage of life.
- Infants. From 4 to 12 months, a baby requires 12 to 16 hours of sleep each day, including naps.
- 1- and 2-year-olds. As development continues and many children learn to walk and talk, they require 11 to 14 hours of sleep each day, including naps.
- 3- to 5-year-olds. A growing child needs 10 to 13 hours of sleep daily, including naps.
- 6- to 12-year-olds. In these grade school years, a child requires 9 to 12 hours of sleep each day.
- 13- to 17-year-olds. Teenagers require 8 to 10 hours of sleep each day. Experts note that teenagers who don't get enough sleep are at greater risk of self-harm and suicidal thoughts.
- 18- to 60-year-olds. Throughout most of your life, you need 7 or more hours of sleep. Young adults, people trying to make up for lost sleep and those who are ill may need more than 9 hours.
- 60-year-olds and above. As you age, your sleep needs stay about the same — 7 to 9 hours each night. However, you might find that you fall asleep and wake earlier. You also may require more time in bed to get the required hours of sleep.

CIRCADIAN RHYTHMS AND SLEEP NEEDS

For centuries, scientists have observed that living things, from plants to people, follow a schedule that appears to be in sync with the Earth's day. But it wasn't until 1959 that Franz Halberg, a Romanian scientist working at the University of Minnesota, coined the term *circadian* to describe this and jump-start our understanding of how time is at work across biology.

Circadian rhythms are the physical and mental patterns that your body cycles through daily. Because this clock affects so many of your body's systems, disturbing its rhythms — or trying to ignore or defy them — can have serious long-term consequences. Disturbances to

RECOMMENDED SLEEP BY AGE



中文书名：《破解你的激素周期：通过周期同步法实现能量、效率与幸福最大化的节奏指南》

英文书名：HACKING YOUR HORMONE CYCLE: A Workbook for Finding Your Rhythm to Maximize Your Energy, Productivity, and Happiness

作 者：Selene Wells

出 版 社：Bluestone

代理公司：Biagi /ANA/ Jackie

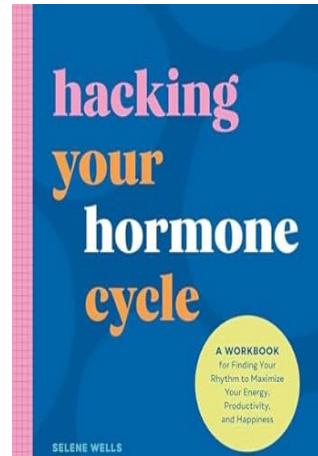
页 数：224 页

出版时间：2025 年 9 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：

通过简单易行的周期同步法，发现更快乐、更健康、更活力的自我！

《破解你的激素周期》是帮助女性重获平衡、掌控生活的指南。通过顺应生理周期，对日常习惯稍作调整，便可优化人际关系、性生活、睡眠、工作、锻炼等方方面面。

激素波动影响能量、情绪、代谢与睡眠，且常朝不利方向发展。与其服用咖啡因、布洛芬，或者靠意志力对抗激素波动，不如顺势而为改善生活。本书帮助女性轻松实现该过程。



本书导论部分解析习惯如何影响各周期阶段，以及营养、运动与作息调整的协同效应。随后，工作页部分包含实用技巧，可让读者不依托网络应用程序，规避数据隐私问题，并创建终身受益的个性化方案。

本书不仅是普通的健康指南，更能帮助女性借周期同步改变人生。倾听身体需求，那么身体一定会予以感激！

本书没有固定的目录，需要读者自行建立周期记录，书中信息按各阶段排列如下：

- 导论
- 月经期指南
- 卵泡期指南
- 排卵期指南
- 黄体期指南
- 工作页
- 活动追踪页
- 经期记录页

作者简介：

塞莱娜·韦尔斯 (Selene Wells)，加州自由撰稿人，深耕整体健康领域。她通过周期同步法实现自我蜕变，现致力于助他人掌控健康、臻至最佳状态。

中文书名：《食物就是药物：治愈身体，滋养心灵，改造食物体系》

英文书名：**Food Is Medicine: Healing Our Bodies, Nourishing Our Minds, and Revamping Our Food System**

作 者：**Dariush Mozaffarian**

出 版 社：**Henry Holt**

代理公司：**WME/ANA/Jessica**

页 数：待定

出版时间：待定

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子大纲

类 型：保健

版权已授：**英国、西班牙 (offer pending)**



·作者自 2021 年便为 TEDx 发表营养、健康相关演讲：[Our National Food Crisis: How to Fix Food for Health & Equity | Dariush Mozaffarian | TEDxBerkshires \(youtube.com\)](#)

·作者 2019 年公开演讲“食物就是药物”：[Dariush Mozaffarian, MD, DrPH - Food is Medicine \(youtube.com\)](#)



内容简介：

“我们健康状况不断恶化的原因……就在我们的盘子里，在杂货店和餐馆里，在自助餐厅和自动售货机上。导致美国乃至全球疾病泛滥和寿命缩短的头号元凶，正是我们吃的食物。”
——达里乌什·莫扎法里安（Dariush Mozaffarian）

《食物就是药物》利用最新、最具说服力的科学知识，为广大读者提供实用的解决方案——从希望孩子吃得更健康的父母，到数百万患有饮食相关疾病的人，再到努力应对医疗成本上升的政策制定者。达里乌什打破了某些“健康饮食”的神话，这些神话危险地弥漫在世界各地的健康和保健对话中。本书也清楚地表明，我们需要停止将与食品相关的健康问题归咎于个人行为，停止妖魔化农民、制造商和快餐店。如果我们要把我们的健康掌握在自己手中，我们将需要解决方案，而不是把所有的责任归结于个人或行业。

作者写给全球出版商的一封信：

虽然撰写大纲时，我更多着眼于美国，侧重于美国的故事，但我努力使《食物就是药物》一书具有全球意义。这些“美国故事”将得到拓展，延伸到欧洲、亚洲，以及更广泛的国际群体。

例如，书中将包括英国落后的“红绿灯”的食品标签，及其目前的局限性——这个评级系统压制健康的脂肪和热量，却给精加工（甚至超加工）的面包打满分。还有其他新的食品政策，它们大多基于同样过时的 20 世纪 80 年代科学研究，引起广泛争议和混乱，比如在欧盟、澳大利亚、新西兰激增的“营养打分”和“健康星级”营养分析系统，以及在南美洲广泛使用的“黑盒子”警告标签。

此外，这本书将与当今消费者选择和政策解决方案高度相关。例如，读者将了解到，2004 年丹麦全面禁止工业反式脂肪时，欧盟委员会如何对这一禁令提出质疑，并根据《欧盟宪法》第 28 条起诉丹麦阻止自由贸易。两年后，欧盟律师为准备此案而汇编和审查了科学证据后，欧洲议会则正式道歉——“为欧盟委员会对丹麦王国提起法律诉讼的举动表示遗憾”——并宣布他们的新认识，即“反式脂肪酸已被证明……会导致心脏和循环系统疾病”，而这些疾病“每年在欧盟造成 190 万人死亡”，议会最后“欢迎丹麦王国采取举措”禁止反式脂肪，并呼吁欧盟委员会和理事会“采取必要措施，确保在整个欧盟范围内消除食品中的反式脂肪酸”。

然而，尽管有这些偶然的成功，世界各国，与食品、营养相关的健康和经济挑战愈演愈烈。整个欧洲，与饮食相关的疾病案例不断增加，印度、中国、日本的糖尿病发病率已经与美国相似。亚洲读者将了解到为什么他们的食盐摄入量比其他地区高出 50%，导致出血性中风和胃癌的发病率居世界之首，以及如何通过简单的饮食解决方案来有效降低这种风险，保护个人和社群健康。

最重要的是，《食物就是药物》将提供切实可行的解决方案，激励和鼓舞全世界的读者，解释他们如何为自己和家庭做出改变，以及我们如何开始扭转失败的食物和健康系统——例如英国国民医疗服务体系。



作者简介：



达里乌什·莫扎法里安（Dariush Mozaffarian）是一名医学博士，也是心脏病专家和全球知名的营养、医学和公共卫生专家。他是塔夫茨大学“食物就是药物”研究所（[Tufts Food is Medicine Institute](#)）的首任主任，这是美国第一家专注于将基于食物疗法整合到医疗保健中的研究所，他在那里进行了开创性的研究。他撰写了近 600 篇科学出版物，是被引用最多的医学研究人员之一。

目录：

第一部分

第一章 冲突中的危机：维生素和战争的动荡

第二章 从萧条到繁荣：供养一个新世界

第三章 超加工食品的兴起

第二部分

第四章 食物和微生物组

第五章 食物与心脏

第六章 肥胖：神秘的全球流行病

第三部分

第七章 我到底该吃什么？

第八章 种植更健康的食物

第九章 一场令人愉悦的革命：食品即药物的兴起

第十章 出生、身体和大脑：营养科学的前沿

第十一章 谁决定我们吃什么：推进营养安全

第十二章 扰乱粮食系统

中文书名：《自闭症成年人的生活指南》

英文书名：AUTISM FOR ADULTS: An Approachable Guide to

Living Excellently on the Spectrum

作 者：Daniel Jones

出 版 社：Page Street Publishing/St. Martin's Publishing Group

代理公司：ANA/Jackie

页 数：128 页

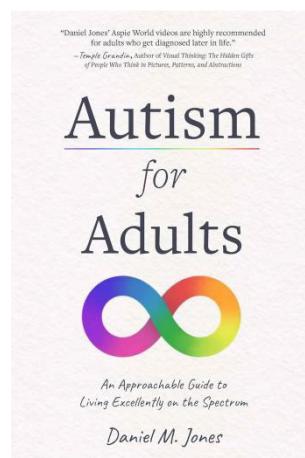
出版时间：2023 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：励志

版权已授：英国





内容简介：

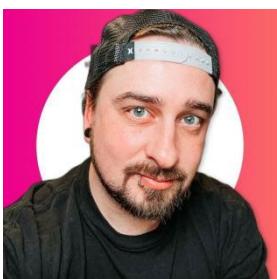
我觉得所有人都有一本手册，里面有他们需要的所有答案，但我从来没有自己的手册。

很多自闭症患者恐怕都会有这种想法，因为社会是以神经正常的人为中心建立的——但是这本手册终于问世了，更棒的是，这本手册由一位自闭症活动家所写，而他自己当然也是自闭症人群的一员。

自闭症网红丹尼尔·琼斯是自闭症专家。作为一个自闭症患者，无论你曾经历过什么，丹都会明白——他走过你曾走过的路，并至今都继续走着。《自闭症成年人的生活指南》中，他会解释自己所学到的一切，并在本书中讲解自闭症人群的心路历程。丹的书中充满了实际可用的建议，读者可以立即开始付诸实践。你将学会如何应对常见的挑战，比如约会、学习、保住工作。最重要的是，你将学会改善你的生活，同时也赋予自己力量。

丹的诚实、自我认知和对自闭症的深入了解，使《自闭症成年人的生活指南》成为一本任何人都会喜欢的实操性读物。幽默、诙谐而又事无巨细，所有人群都会喜欢上这部友善的指南。

作者简介：



丹尼尔·琼斯(Daniel Jones)是一位自闭症网红，自 2013 年以来一直致力于自闭症教育和活动。他创办了 YouTube 频道 the Aspie World，帮助人们了解自闭症和其他常见疾病，并教授患者自闭症的基本原理，帮助他们战胜这一精神疾病。丹尼尔曾与国家自闭症协会、英国国家医疗服务体系自闭症团队、威尔士国家自闭症团队以及许多其他自闭症倡导团体合作。你可以在 AutismForAdults.com 上找到丹和他的更多作品。

媒体评价：

“访问 the Aspie World 后，许多自闭症患者都会大大地松一口气。”
——坦普·葛兰丁(Temple Grandin)，著有《视觉思维：在图片、模式和抽象中思考的人的隐藏礼物》(Visual Thinking: The Hidden Gifts of People Who Think in Pictures, Patterns, and Abstractions)

“没有人比丹尼尔更能帮助人们了解自闭症的世界，因为他不仅感同身受，而且身体力行地投身帮助自闭症人群，因为他自己就诊断为阿斯伯格综合症，同时患有强迫症、多动症和阅读障碍。我的孩子也确诊自闭症，我成了他 YouTube 频道的忠实粉丝，学到了很多技巧，我把这些技巧应用到孩子身上，成效显著。丹就像是我的好朋友，也是我们的宝贵智囊。”
——杰奎琳·劳丽塔(Jacqueline Laurita)，女演员

《自闭症成年人的生活指南》

第一章

家庭与童年：关于自闭症家庭生活有趣且悲伤的真相| 10



第二章

友谊与你：如何交朋友，如果你认为自己做不到|25

第三章

自闭症的约会：自闭症患者能坠入爱河吗？|33

第四章

学校生活：如何取得学业成就？|40

第五章

诊断前：我在学校学到了什么，以及如何避免重蹈我的覆辙|58

第六章

自闭症与职场：自闭症就业的真相|70

第七章

特殊兴趣：利用你的自闭症大脑管理生活|86

第八章

你的未来：认清需求，制定坚实的支持计划|96

附录|105

鸣谢|109

关于作者|110

索引|112

中文书名：《运动，休息，然后恢复：平衡身心的实用指南》

英文书名：**MOVE, REST, RECOVER: Your Practical Guide to Balancing Mind and Body**

作 者：**Erin Taylor**

出版社：**VeloPress**

代理公司：**Biagi/ANA/Jackie**

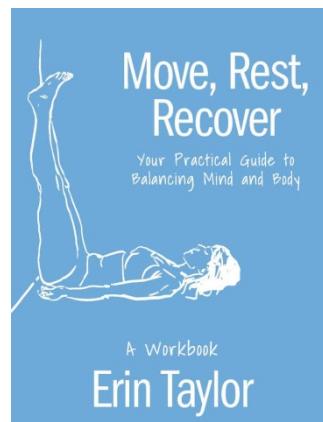
页 数：**208** 页

出版时间：**2025 年 1 月**

代理地区：**中国大陆、台湾**

审读资料：**电子稿**

类 型：**运动**



内容简介：

通过这本实用的指导手册将帮助您平衡心灵、身体和神经系统，创建一种恢复训练法，帮助您在积极生活方式中各个方面都表现得更好，感觉更好。

恢复是最容易获得但却未得到充分利用的健康工具，是对积极生活方式的一种平衡，它能让你适应工作、训练和生活中不断增加的要求和节奏。如果错失良机，人们就会更容易生病、受伤和倦怠。通过反思、写作提示和易用的身心恢复工具，这本书将引导你激活、加强和维持自己的恢复性训练。这本书将教你更有效、更轻松地度过每一天，并通过以下方式充分利用恢复的优势：



- 减少压力和紧张
- 从努力中感受益处和收获
- 提高注意力
- 管理和解决身体疼痛
- 促进精神稳定
- 增强免疫系统
- 提高睡眠质量
- 更多其他方式

无论您是在办公室长时间工作，还是在为了马拉松进行训练，抑或是在管理您的家庭日程和需求，您都将了解到，如何以适合您的方式，每天清除您身心上挥之不去的压力和紧张。

您可以做一切正确的事情——制定最佳的日程表，遵循完美的训练计划，吃所有正确的食物——但如果不能完全接纳身心与生俱来的休息需求，不对其给予足够的关注，你就会失去保持健康的珍贵机会。而现在，机会就在这本书中，就在您的身边。

目录：

适用所有人的练习法

现在开始

用这本书来屏住呼吸

了解恢复

培养恢复的心态

激活恢复

学会利用休息

加强恢复

创造你的恢复训练

保持恢复

坚持不懈

以身作则

立即实践

致谢

关于作者

【前言】

每个人都如此忙碌，每天睁眼都有这么多事情要做——我们什么时候休息？



休息，而后恢复，这是取得健康、长寿、生活平衡的最强大且最容易使用的工具之一。然而，它仍然是我们生活中最容易被忽视的一个，也恐怕是最重要的一个。二十年来，我担任瑜伽教练，我的学院从奥运选手到办公室文员，几乎各行各业的人都有，从他们身上，我所看到的最严重的不平衡就是发生在工作和休息之间，而且几乎无处不在：

- 我的朋友，他们的日程之紧凑几近夸张，我听到他们的周末活动安排就头晕目眩.....
- 竞技运动员，他们来拉伸放松，永远无法摆脱全力训练时留下的肌肉记忆.....
- 宝妈们，孩子从几个月到十几岁不等，她们努力放下母亲角色所带来的全方位负担，从内到外.....
- 社区的人们，瑜伽课是他们唯一能放松的场合，却常常被工作和生活负担所无情挤占.....

这本书献给你，又一位忙碌到无暇休息的奋斗者。

作者简介：



艾琳·泰勒（Erin Taylor）是国际康复专家、作家和瑜伽教师。20年来，她指导过专业运动员、日常跑步者、产前和产后妇女、上班族以及任何希望通过锻炼来提高幸福感和实现长寿的人。她是“平衡练习”（Balance Practice）的创始人，该平台提供实用工具，以激励和支持人们在生活各个方面的身心平衡。艾琳还是“运动员瑜伽（Athletes for Yoga）”的创始人，这是唯一一个以运动员为主导的点播视频平台和应用程序，将瑜伽融入运动和健康目标中。

中文书名：《创伤与身体：从内而愈的营养疗愈指南》

英文书名：This Is Your Body on Trauma: Healing from Within--Nourishing Your Body and Mind on the Path to Trauma Recovery

作 者：Meg Bowman

出 版 社：S&S/HCI

代理公司：ANA/Jessica

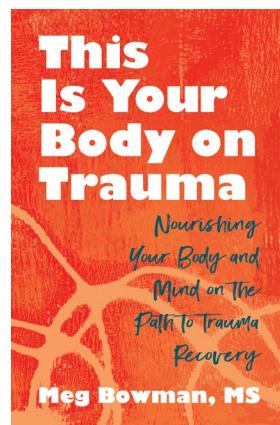
页 数：288 页

出版时间：2025 年 5 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：

创伤无处不在，它不仅存在于我们的记忆中，更深深烙印在我们的身体里。你是否曾感到焦虑、抑郁、肠易激综合症或慢性疼痛？这些症状可能是创伤通过身体发出的信号。而《创伤与身体》正是为你量身打造的一本指南，教你如何利用营养来治愈这些以身体症状呈现的潜在创伤。



这本书开创性地提出了一种独特的自助方法，允许你完全定制自己的护理计划。与传统的谈话治疗不同，《创伤与身体》聚焦于通过营养恢复安全感和自我信任。研究表明，75%到90%的医生就诊与压力激素对身体的磨损有关。肠道作为我们的“第二大脑”，往往是第一个发出警报的哨塔，而创伤的存在会与大脑形成负面反馈循环，导致一系列身心问题。

《创伤与身体》不仅仅是一本营养书籍，它提供了一种360度综合方法，帮助你理解心理和身体之间的深层联系。通过一系列基于科学建议的实验，你可以根据自己的需求制定个性化的解决方案，减少由营养感知到的压力。无论你是经历过童年或成年创伤事件，还是长期处于慢性压力之下，甚至经历过食物创伤，这本书都将帮助你愈合创伤，并管理其对身体的长期影响。

为什么选择《创伤与身体》？

独特的方法：不仅是“吃什么”，更关注“如何吃”，以创伤知情的方式避免触发因素。

可定制的实验：你可以与治疗师或营养师合作，根据个人情况调整计划。

全面的视角：结合心理学、营养学和生理学，提供全方位的治愈方案。

如果你正在寻找一种科学、实用且充满关怀的方式来解决创伤带来的身心困扰，《创伤与身体》将是你的理想选择。让我们一起踏上这段治愈之旅，重新找回内心的平静与力量。

作者简介：



梅格·鲍曼（Meg Bowman）是“营养蜂箱”（Nutrition Hive）的联合创始人和执业营养师，她从体重功能医学的角度为客户解决饮食行为、心理健康和消化道方面的问题。作为“临床医生孵化器”（Clinician's Incubator）的联合创始人和临床主管，她为营养专业人士提供个案咨询和指导。她在“营养蜂箱”和“临床医生孵化器”开展功能性心理健康营养实践，并在“临床医生孵化器”教授营养和健康教练研究生。她拥有营养和综合健康硕士学位，以及健康教育证书。

目录：

引言：营养中没有滋养

第一部分：滋养与安全的基础

第一章：你没有疯，只是神经系统卡住了

第二章：健康并不意味着你所想的那样，让我们重新思考

第三章：这不仅仅是关于食物，为安全信息搭建舞台

第四章：如果你对食物有负面情绪，改变剧本

第五章：你可能吃得太多或太少，但吃饱总是最好的

第二部分：你的身体如何保持得分之后



- 第六章：你的炎症不全是你的错，这是你所生存的世界
- 第七章：你的愈合蓝图：采取行动对抗炎症
- 第八章：你的肠道向你的大脑发送安全信息，喂养它
- 第九章：你的肠道可能难以维持良好的界限，支持它
- 第十章：你的肠道在虚张声势，安抚它
- 第十一章：你的新陈代谢在说话，学会倾听
- 第三部分：建立可接近和可持续的营养工具包
- 第十一章：没有一种饮食适合每个人，以一种调节你的方式进食
- 第十二章：结论：构建你的工具包

中文书名：《重新构想医疗保健：人工智能、创新和医疗保健的未来》

英文书名：**REIMAGINING HEALTHCARE: AI, Innovation and the Future of Healthcare**

作 者：Kim de los Reyes

出 版 社：LID Business Media

代理公司：ANA/Jessica

页 数：224 页

出版时间：2025 年 12 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：大众社科



COVER COMING SOON

内容简介：

这本书对人工智能在医疗保健领域的变革潜力进行了及时的个人探索。借鉴作者作为临床医生、医院所有者和技术创新者/企业家的独特背景，本书研究了全球医疗保健系统面临的关键挑战，并提出了一种以人为本的创新方法。从她早期目睹菲律宾医疗保健差异的经历到她在纽约市医院担任 ICU、创伤和急诊室护士长达十年的职业生涯，作者提供了对患者和提供者压力的第一手见解。这本书深入探讨了 AI 在解决这些问题方面的承诺，探讨了其在简化工作流程、改善患者治疗效果和赋予护理人员权力方面的潜力。

《重新构想医疗保健》不仅仅是理论讨论，它还将个人叙述与实践见解、研究和数据相结合。它解决了有关 AI 的作用、全球健康的未来以及道德和透明创新的重要性的重大问题。作者分享了她自己的经历，包括她创办的 AI 驱动型医疗保健初创公司 Seek Health，以说明如何利用技术来创造有意义的变化。

作者简介：

金·德·洛斯·雷耶斯（Kim de los Reyes）是 AI 驱动的医疗保健初创公司 Seek Health 的创始人兼首席执行官。她之前是一名急诊室/ICU/IR 医院护士。她住在美国纽约。



中文书名：《防治痴呆症：加速突破的研究重点与未来方向》

英文书名：**Preventing and Treating Dementia: Research Priorities to Accelerate Progress**

作 者：**Olivia C. Yost, Autumn Downey, and Tia Powell**

出 版 社：**National Academies Press**

代理公司：**ANA/Jessica**

页 数：**490** 页

出版时间：**2025 年 3 月**

代理地区：**中国大陆、台湾**

审读资料：**电子稿**

类 型：**保健/医学**



内容简介：

阿尔茨海默病及相关痴呆症（简称 AD/ADRD）是一组神经退行性疾病，对个人、家庭和社区造成沉重的身体、情感和经济负担。制定有效的预防和治疗策略，是当今生物医学研究中最迫切的需求之一，因为这些疾病影响着数以百万计的美国人。美国国家卫生研究院（NIH）已在该领域投资了数十亿美元，过去十年中也取得了众多科研进展。然而，这一进展的速度仍难以满足越来越多患者及高风险人群的实际需要。

本书评估了当前生物医学研究的现状，并就推动 AD/ADRD 的预防与治疗提出了研究优先事项。《预治痴呆症》概述了这些研究重点，并建议采取策略来克服阻碍进展的各种障碍。书中共确定了 11 项研究优先任务以及相关的近期与中期科学问题，应成为 NIH 资助的 AD/ADRD 生物医学研究的核心关注内容；同时，还提出了 9 项互补建议，聚焦于如何跨领域地解决阻碍科研进展的系统性问题。

作者简介：

奥利维娅·尤斯特 (Olivia C. Yost) 美国国家科学院、工程院和医学院项目官员。

蒂娅·鲍威尔 (Tia Powell) 曾担任蒙特菲奥里·爱因斯坦生物伦理中心主任长达 15 年，并在此期间担任特拉赫滕贝格生物伦理学讲席教授。她现为流行病学、生物伦理学与精神病学的临床教授。她曾任纽约州生命与法律事务特别工作组（即该州生物伦理委员会）执行主任达四年。鲍威尔博士多次参与国家医学院有关公共卫生与伦理的项目，目前担任“预防与治疗阿尔茨海默病及相关痴呆症研究优先事项委员会”主席。她以优异成绩毕业于哈佛-拉德克利夫学院，并获得耶鲁医学院最高荣誉——帕克奖（Parker Prize）。她在哥伦比亚大学完成实习、精神科住院医师培训和身心医学专科培训。鲍威尔博士是一名经认证的精神科医生，也是纽约医学科学院、美国精神病学协会及黑斯廷斯中心的院士。她的著作《重新想象痴呆症》(Reimagining Dementia) 于 2019 年出版，并在包括特丽·格罗斯主持的 NPR 节目《Fresh Air》在内的多个媒体平台亮相。



奥特姆·唐尼 (Autumn Downey) 华盛顿大学博士研究生，研究方向为水溶性地球化学，重点关注微生物-水体-沉积物之间的相互作用。她对有机与无机领域在极端环境下的相互联系尤感兴趣。目前研究旨在量化重金属在古菌细胞表面的吸附与保留过程。

媒体评价：

“在阿尔茨海默病和痴呆症研究中强化合作、打破长期以来的领域壁垒，将成为推动该领域前行的重要一步。如今改变研究方式，有望让这个十年真正迎来突破，为患者及其家庭带来切实改变。”

——维克多·J·赵 (Victor J. Dzau)，美国国家医学院院长

全书目录：

序言
引子
摘要
总结

第一章：引言

第二章：支持大脑健康纵向评估及 AD/ADRD 检测、诊断和监测的研究

第三章：理解疾病路径，为精准预防与治疗 AD/ADRD 制定有效策略

第四章：AD/ADRD 预防与治疗干预措施的开发与评估

第五章：推动阿尔茨海默病及相关痴呆症的研究优先事项

附录

中文书名：《防止老年痴呆症：健康生活指导——简单的预防和及时的治疗》

英文书名：The Formula to Stop Alzheimer's: Instructions for a healthy life – Simple prevention and timely healing

德文书名：DIE FORMEL GEGEN ALZHEIMER

作 者：Dr. med Michael Nehls

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/Jackie

页 数：192 页

出版时间：2018 年 5 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：

不要给老年痴呆症任何机会



这是一份简洁的实用手册，给那些患者，他们的家人和朋友以及所有想要防止老年痴呆症发生的人。医学博士迈克尔·内尔斯（Michael Nehls）解释了这种生活方式疾病的原因，并证明了在他的《防止老年痴呆症》的帮助下，我们不仅可以免受老年痴呆症的影响，而且，如果它在萌芽期，甚至可以治愈。有四个重要的因素：充足的睡眠，足够的锻炼，良好的社交联系以及对大脑有益的饮食。

包含许多有用的建议和食谱——清晰，易于理解，令人信服！

•这位著名的医生和科学家清晰而生动地解释了我们每个人如何能够保护自己不受老年痴呆症的影响，或者，如果能在早期发现，就可以从疾病中恢复过来。

•具体推荐、食谱和建议

作者简介：



© Alex Jung

迈克尔·内尔斯（Michael Nehls）医学博士，是一名医生，也是分子遗传学方面的专家。他在美国和德国的学术机构做了研究，发现了一系列遗传疾病的关键，之后他成为了一家美国生物技术公司的基因组研究负责人。在2000年到2007年间，他是慕尼黑一家生物制药公司的首席执行官。迈克尔·内尔斯现在写非小说类书籍，制作纪录片，并进行关于战略与健康的讲座。

中文书名：《医嘱：更长寿、更美好生活的简短指南》

英文书名：Doctor's Orders: A Short Guide To A Longer, Better Life

作 者：Ezekiel Emanuel

出 版 社：W.W. Norton

代理公司：WME/ANA/Jessica

字 数：约 36,000 词

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

版 权 已 授：巴西



内容简介：

我们都想长寿——有成千上万篇文章、TikToks 和医学书籍承诺告诉我们如何长寿。从“健康”网红们日渐离奇的秘诀，到新闻媒体推送的仿佛是权威突破的小型学术研究，再到无数开出复杂、耗时的疗程处方的指南，将信号从噪音中分离出来是一项艰难的工作。



这就使得人们只能靠自己去辨别哪些是可信的，更重要的是，哪些是值得去做的。时间和金钱都是有限的资源：怎样才能让这些钱发挥最大效用？伊曼纽尔博士的观点很简单：你可以把每一分每一秒都用来延长生命，但我们终有一天都会死去。优先考虑影响最大的事情。除此之外，为什么要把时间都花在延长生命上呢？

这本书源于代理人劳拉·邦纳与齐克的一次谈话，他谈到了人们如何经常投资于错误的事情。我们问他，如果我们有一个小时的时间来做有益于健康的事情，我们应该把它花在健身房、准备健康的午餐，还是花在户外的大自然中？他告诉我们，以上都不是。研究结果很清楚：三十年来，经常锻炼会使死亡几率降低约 19%；与此同时，经常与朋友和家人在一起会使死亡几率降低 24%。因此，您可以不去跑步，而是坐下来喝杯咖啡，聊聊天！

在《医嘱：更长寿、更美好生活的简短指南》中，伊曼纽尔博士为读者提供了高效的小贴士，让读者用最少的时间和精力过上最健康、最长寿的生活。这本简短的指南以伊曼纽尔博士特有的犀利机智，帮助读者确定哪些生活方式值得改变，并告诉他们如何实施这些改变，在他掌握所有最新研究成果的基础上，将常识与非凡智慧结合起来。

例如，每个人都知道，延长寿命的最大方法之一就是戒烟（或者从一开始就不抽烟！）。当然，如果听到这些数据就足以让人戒烟，那么吸烟就不会成为美国预防死亡的主要原因。试验表明，一剂迷幻蘑菇中的活性化合物--迷幻蘑菇素的成功率高达 80%，高于非处方尼古丁贴片和口香糖。《医嘱》充满了这类令人震惊的例子，它采用了一种全新的健康方法，帮助读者以健康的名义更聪明地工作，而不是更辛苦地工作。

作者简介：



伊塞杰尔·J·伊曼纽尔 (Ezekiel Emanuel)，昵称齐克 (Zeke)，医学博士，宾夕法尼亚大学佩雷尔曼医学院副教授、教授兼主任。作为一名国际公共卫生领袖，伊曼纽尔博士担任世界卫生组织总干事特别顾问，并在具有里程碑意义的美国卫生政策中发挥了重要作用，从《平价医疗法案》到米歇尔·奥巴马的“让我们行动起来”倡议，再到用“食物圆盘”取代“食物金字塔”。

作为公共卫生领域最值得信赖的人物之一，伊曼纽尔博士经常出现在 NPR、CNN、BBC 和 MSNBC 节目中，并定期为《纽约时报》《华盛顿邮报》《华尔街日报》《大西洋月刊》和其他主要媒体撰稿。伊曼纽尔博士是历史上被引用最多的生物伦理学家，发表过350多篇论文，出版过多部关于卫生政策的著作，还写过一本回忆录。DOCTOR'S ORDERS将是他的第一本规范性非虚构作品，它将帮助读者掌握自己的健康，活得更长久、更充实。



中文书名：《衰老还是阿尔茨海默氏症？医生关于记忆力减退、认知能力下降和痴呆症的个人指南》

英文书名：Aging or Alzheimer's? A Doctor's Personal Guide to Memory Loss, Cognitive Decline, and Dementia

作 者：Dr. Kenneth Frumkin

出 版 社：Skyhorse Publishing

代理公司：ANA/Jessica

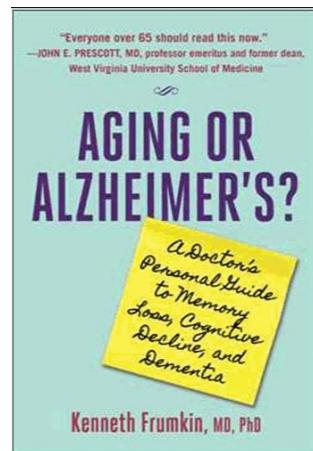
页 数：312 页

出版时间：2024 年 11 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：

是正常衰老、阿尔茨海默氏症还是其他痴呆症？

到 70 岁时，三分之二的美国人会出现认知障碍。但这是与年龄相关的自然健忘，还是阿尔茨海默病或其他类型的痴呆症的早期迹象呢？老年人——或者他们的家人和朋友——对他们的失忆应该有多担心呢？接下来会发生什么？

肯尼斯·弗鲁姆金（Kenneth Frumkin），博士，医学博士，最近从 36 年的医疗生涯中退休，面对着他自己的年龄和记忆相关的挑战，他为回答这些问题提供了同情和全面的指导。

《衰老还是阿尔茨海默氏症？》解释了目前已知的关于长寿对记忆和认知的挑战。弗鲁姆金博士描述了阿尔茨海默病和其他痴呆症的过程；讨论何时去看医生以及就诊后的期望；权衡现有测试、治疗和研究的利弊；分享应对衰退的个人和充满活力的技巧；并提供保持认知健康的最佳方法。

平均每天有 15 篇新的关于阿尔茨海默氏症出版物。忙碌的执业医生们通常都在等待对阿尔茨海默病新研究的共识评论，这些研究大约每 10 年发表一次，而弗鲁姆金博士则从最新的记忆研究中提供基于证据的最新指导。其结果是你能得到完整的、现代的指南，来理解和管理你或你所爱的人的记忆丧失或认知衰退。

作者简介：

肯尼斯·弗鲁姆金（Kenneth Frumkin），博士，医学博士，国急诊医生学会会员（FACEP），在大学和研究生院学习生理心理学。他在麦吉尔大学获得硕士和博士学位。在美国陆军生物医学实验室进行了两年的研究后，主要研究动物成瘾的机制，他继续进入医学院并担任急诊医学住院医师。他 36 年的医疗生涯分为社区医院急诊科和军事学术医疗中心的教学、研究和实践。

弗鲁姆金博士在其专业领域获得了委员会认证，是心理学和医学领域三十多篇同行评审出版物和教科书章节的作者。他于 2017 年作为海军部的文职雇员退休，目前是弗吉尼亚州朴茨茅斯海军医疗中心急诊医学住院医师学术学院的志愿者成员。



媒体评价：

“这本书就像是与一位值得信赖的朋友的对话，他提供了实用知识和关于不常讨论的话题的深入研究建议。我的建议是，所有 65 岁以上的人现在都应该读一读。”

——约翰·普雷斯科特 (John E. Prescott)，医学博士，国急诊医生学会会员 (FACEP)，西弗吉尼亚大学医学院名誉教授兼前院长；美国医学院协会 (AAMC) 前首席学术官

“在这本实用的、信息丰富和人文主义的书中，弗鲁姆金博士帮助我们理解正常衰老对我们的记忆意味着什么。记忆缺失不等于记忆丧失。记忆力的变化并不总是预示着认知能力的下降。这本书将证据与经验相结合，帮助我们提出诸如‘什么是正常的年龄?’ 和 ‘什么是记忆力?’ 和 ‘什么是衰老?’ 之类的问题。”

——莎莉·巴尔金 (Shari Barkin)，医学博士，卫生科学硕士 (MSHS)，弗吉尼亚联邦大学里士满儿童医院教授兼儿科主席兼主治医师

“弗鲁姆金博士对透明度、对准确性的热情、幽默感和智慧使这本复杂的书易于理解，同时通过知识提供希望。”

——H·尼古拉斯·奥根斯坦 (H. Nicholas Augenstein)，医学博士，内科医生和老年病学家；东弗吉尼亚医学院名誉医师和副教授，已退休

“这是一本相当不错的书。它涵盖了很多领域，而且非常深入。它与当前的参考资料有非常详细的记录……对于‘忧心忡忡的人来说’，它可以给人极大的安慰，或者在最坏的情况下，确认某人可能属于‘忧心忡忡’的人。”

——尼克·奥根斯坦 (Nick Augenstein)，医学博士，内科；医学院 (EVMS) 副教授，已退休；名誉医师

“如果你想对与年龄相关的记忆问题的现有数据、概念、原因和治疗方法进行诚实、科学和实用的解释，那么弗鲁姆金博士的书就是为你准备的，包括随着年龄的增长可能会影响人们的各种潜在认知缺陷……如果你想把它借出去，但一定要把它拿回来。”

——艾伦·罗伯特·罗斯 (Alan Robert Ross) 博士

“弗鲁姆金博士对神经退行性疾病/痴呆症的看法既是科学的，也是个人的，将为读者提供急需的见解。这本书将为读者提供新的信息，并用他们可能已经感受到或知道的东西来支持他们。”

——萨克特·克斯纳 (Saket Saxena)，医学博士，老年医学中心；克利夫兰诊所老年急诊科联合主任

“弗鲁姆金开辟了新天地，为研究我们这一代人最棘手的社会和精神卫生保健挑战之一建立了重要的科学和实践基准。研究这个问题的科学家和医生将利用他的框架来指导和协助他们解决影响未来几代人生活的问题。无论是医疗保健专业人士还是感兴趣的读者，都应该将弗鲁姆金的开创性著作添加到他们的图书馆中。”

——芭芭拉·森 (Barbara A.Mori)，教育学博士，作家和前特殊教育主任，艾伦·森 (Allen A.Mori)，博士，马歇尔大学和加州州立大学洛杉矶分校的作家和前教育院长



中文书名：《护理中的尊严：医学的人性面》

英文书名：DIGNITY IN CARE: The Human Side of Medicine

作 者：Harvey Max Chochinov

出 版 社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica

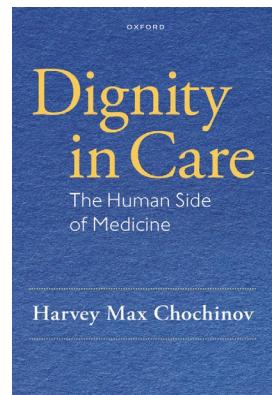
出版时间：2024年12月

代理地区：中国大陆、台湾

页 数：184页

审读资料：电子稿

类 型：医学



内容简介：

在医疗护理行业工作，没有人故意想伤害别人，或故意表现得冷漠无情、麻木不仁。幸运的是，大多数医疗护理从业者都明白：心怀善良和同情，是他们成功为患者及其家属提供护理的关键，甚至是前提。然而，接触医疗保健这个行业，往往也会使一个人情绪大变——你可能会感到有些烦恼，或者变得暴躁易怒，进而在情感上彻底地伤害他人。

在某些时刻，患者可能会感到自尊和人格受损：比如被要求预约候诊，虽然是件小事，但就是让人不快；比如被要求佩戴医院的塑料手环，上面标记着机构编号或代码，用以追踪他们的位置，这让人感到不舒服；或者同样令人感到刺耳的：被以病变的身体部位代称——典型的如“二病房的胃肠道出血患者”或“三病房的乳腺肿瘤患者”。

从患者的角度出发，他们希望护理人员像对待一个“完整的人”一样对待他们。为了满足患者的需求，本书向读者介绍了在护理过程中你需要了解的：如护理时注意人性化和说话的语气，以及如何考虑周全，并以有意义的方式进行护理。作者在书中探讨，在护理过程中，为何人性会被忽视，以及如何避免这种情况的发生。它指导读者如何更好地与患者沟通，让他们感受到自己不仅是在受照顾，更是在被关心。

威廉·奥斯勒（William Osler）爵士曾有言：“优秀的医生治病，伟大的医生治疗生病的人。（The good physician treats the disease; the great physician treats the patient who has the disease.）”《护理中的尊严》将这一从医态度应用于整个医疗护理领域。因为对很多人来说，医术容易习得，但若想在医疗护理领域做出成绩，除了过硬的医术之外，你需要的还多得多。

作者简介：



哈维·马克斯·乔奇诺夫（Harvey Max Chochinov）博士是国际知名的姑息疗法和临终关怀领域的临床医师和研究员。他曾作为政府官员荣获加拿大勋章（Order of Canada），并入选加拿大医学名人堂（Canadian Medical Hall of Fame）。在他的职业生涯中，共出版了超过350篇作品，包括他的著作 *Dignity Therapy: Final Words for Final Days*，该书荣获2011年Prose奖。在医疗护理中的尊严方面，他主持了大量研究项目，并且是加拿大虚拟临终关怀中心（the



Canadian Virtual Hospice)的联合创始人。他是 *The Handbook of Psychiatry in Palliative Medicine 3rd Edition: Psychosocial Care of the Terminally Ill* (牛津大学出版社) 的编辑。乔奇诺夫博士是曼尼托巴大学研究所的精神病学特聘教授，在姑息疗法和临终关怀领域，他以开创性的工作，让世界各地无数患者及其家庭得到慰藉与尊严。

目录：

- 平装本序
- 序
- 关于作者
- 引言
- 1. 体谅患者
- 2. 护理时维护病患尊严的几个要点
- 3. 最好的治疗性沟通模型
- 4. 护理中的尊严
- 结语
- 索引

中文书名：《直觉饮食，健康美好：适用于高血压、胰岛素抵抗、2型糖尿病、多囊卵巢综合征、过敏等病症的直觉营养法》

英文书名：Eat Intuitively, Become Healthier, Live Better: Inzuitive Nutrition For High-Blood Pressure, Insulin Resistance, Diabetes Type 2, Pcos, Allergies, And More

德文书名：Intuitiv essen, gesünder werden, besser leben

作 者：Dietrich Grönemeyer

出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Jackie

页 数：224 页

出版时间：2025 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：医学保健/大众社科



内容简介：

首部慢性病直觉营养法

营养师日常工作提炼的实用技巧

慢性病患者的从容饮食之道——摆脱饮食焦虑，享受真正的健康！

慢性病常伴随着紧张。“改变饮食”“强制减重”等常规建议更易让人们担心错误饮食可能会加重病情。而大众明明懂得“健康饮食”是什么，却总是难以坚持。其实，问题从来不在缺乏知识，而在于我们如何与食物相处。



在这本书中你会学到：

- 如何理解自己的饮食行为，摆脱无休止的控制与自责
- 不用严格规定，也能养成健康的饮食习惯
- 享受美食，不必焦虑，让吃饭变得轻松愉快

在这本书中，没有规则，没有禁忌，只有科学与自由！营养学家安东尼·波斯特博士澄清误区，与读者一起探索，如何在无压力的情况下，吃出真正的健康与满足！慢性病患者无需节食或忌口，愉悦进食亦可控病。她深入解析饮食、体重与代谢性疾病（高血压、脂代谢紊乱、II型糖尿病）及过敏、食物不耐症等疾病的关联，并提供易操作的实践建议，帮助患者实现持久健康。她提出了成功的饮食方案，如果患者面临慢性疾病，需深入认知自身生理特点，并重新建立对饮食直觉的信任，从而选择既能维持健康又富有愉悦感的饮食方式，最终持久积极地调节身体健康。



安东尼·波斯特的《Iss doch, was du willst!》播客，不仅聊科学，更探讨心理学，帮助人们找到健康、直觉、无压力的饮食方式。

作者简介：



安东尼·波斯特 (Antonie Post) (1982 年-), 博士，拥有营养学学位及膳食咨询认证资质，主攻直觉营养法。她近期创建体重中性化营养咨询和治疗诊所。2020 年起，她主持反节食主题播客，听众超 2.5 万。



中文书名：《基因开关：激活优良基因，预防治愈疾病，实现健康长寿；表观遗传学秘作》

英文书名：The Gene Trick: Switching On Good Genes, Preventing And Healing Illnesses, Living Long And Healthily; The Secret Book Of Epigenetics

德文书名：Der Gen-Trick

作者：Ulrich Strunz

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Jackie

页 数：224 页

出版时间：2025 年 5 月

审读资料：电子稿

类 型：保健



HEYNE

内容简介：

拨动基因开关——健康长寿的革命性方法

基因不是命运，我们可以主动调控它们，从而掌控自己的人生。

罹患癌症、糖尿病或抑郁症的可能性，寿命长短，外向或内敛的性格，这些是否都由基因注定？表观遗传学研究虽处早期阶段，却已取得革命性发现：基因并非命运，人们能在一定程度上控制基因的运作，做自己生命的主人。

表观遗传学先驱、畅销书作者乌尔里希·施特伦茨博士揭示如何开启基因开关。通过合理饮食、规律运动、充足睡眠与减压，特定基因可被激活或关闭。通过调整针对性的生活方式，我们能轻松调动自愈力，最大限度发挥基因潜能。本书提供了启发性事实、实用建议以及丰富的自测工具，帮助读者激活正确基因，实现健康长寿！

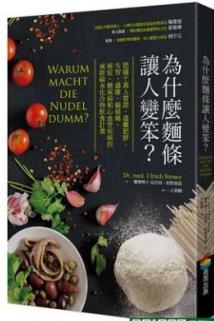
為什麼麵條讓人變笨？

【出版作品】



輕鬆跑出健康：專注的意念+正確的跑步觀，找回20歲的健康

巅峰



更新图书信息或封面

作者: 烏里西. 史特倫茲 / Ulrich Strunz

出版社: 商周出版

原作名: Warum macht die Nudel dumm?

译者: 王榮輝

出版年: 2016-4-9

页数: 328

定价: NT\$350

装帧: 平装

ISBN: 9789869295611

作者前作



作者简介：



乌尔里希·施特伦茨（Ulrich Strunz），医学博士、分子医学专家、执业内科医生、肠胃科医师。其医学与新闻活动聚焦预防医学。他的讲座、研讨会及电视节目启发数万人迈向健康新生活。

中文书名：《看不见的多动症：女性多动症患者的真实情绪与生活管理》

英文书名：**INVISIBLE ADHD: Proven Mood and Life Management for Women with ADHD**

作 者：**Shanna Pearson**

出 版 社：**Flatiron Books/St. Martin's Publishing Group**

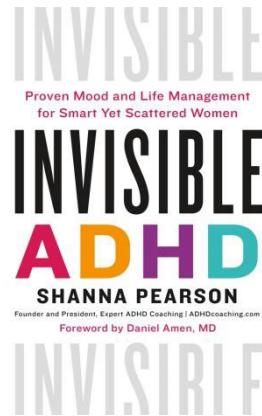
代理公司：**ANA/Jackie**

出版时间：**2025年9月**

审读资料：**电子稿**

类 型：**女性励志**

版权已授：埃及、巴西



内容简介：

尽管在发病率上并没有明显的性别差异，但男孩/男性确诊为多动症的几率却是女孩/女性的三倍；此外，不同于多发于男性的“冲动/多动型多动症”，女性更容易患上“注意力不集中型多动症”。出于以上两种原因，外界往往看不见多动症女性的挣扎，但实际上，她们的内心和外表展现出来的状态截然不同。

她们缺乏多巴胺的大脑总是在寻求刺激，因此，从职场到家庭再到人际关系，闹剧和混乱似乎始终如影随形。这些内在症状的外在表现包括：优柔寡断、情感脆弱、习惯性迟到，以及对抗行为等，它们为无数富有创造力、聪明勤奋的女性贴上了“戏精”、“古怪”或者纯粹不可靠的标签。结果，许多人发现自己为生活所困，无法实现他人轻而易举就能达到的个人和职业目标。

皮尔森在二十多岁时确诊多动症，自那以后，她一直致力于帮助他人发挥多动症患者的优势，应对生活中的挑战。在《看不见的多动症》一书中，这位从业二十年的康复训练师基于自己在十多万次一对一辅导中积累的深刻经验，以及自己半生驾驭严重多动症的经历，传授了应对这种疾病的实用知识，以及行之有效的方法。

在书中，皮尔森介绍了自己为帮助客户在爱情、生活和事业上取得成功而开发的专门策略和练习，这些工具将帮助所有与多动症作斗争的女性更好地与他人沟通，加强个人与职业联系，学会充分信任自己，以实现自己真正的人生目标。



目录:

第一部分：你的大脑没有问题，只是与众不同！

第一章：患多动症的大脑

第二章：大三角：你本人和身边人必须知道的多动症注意事项

第三章：你真的有多动症吗？自测诊断

第四章：多动症服药与管理：药物教不会的技巧

第五章：女性多动症患者的独特挑战

第二部分：无意识刺激

第六章：我不是戏精

第七章：情绪过山车

第八章：永远在观望

第九章：做最坏打算

第十章：对一切多虑

第十一章：始终在对抗

第三部分：如何驾驭多动症、实现自身目标

第十二章：做情绪的主人（即使你不想）

第十三章：简化决策过程

第十四章：真相是友好的

第十五章：树立丰富目标

第十六章：顶住压力，把事情做完

第十七章：消除无序与混乱

第十八章：管理时间就是管理生命

第十九章：战胜拖延，完成任务

第二十章：按部就班，循序渐进

第二十一章：优化记忆

第二十二章：有效沟通，得到理解

第四部分：不止多动症管理

第二十三章：与自己沟通

第二十四章：厘清自身目的

第二十五章：相信自己

第二十六章：你能做出改变

结语：继续加油（没错，你就是不可限量）

作者简介：



莎娜·皮尔森（Shanna Pearson）是多动症治疗项目 Expert ADHD Coaching 的创始人、项目设计者、康复训练师和训练总监，该项目致力于为成年人提供一对一、基于行动的 ADHD 教练，是该分类下全球最大的 ADHD 康复训练项目。如需了解更多内容，可登录项目官网 ADHDcoaching.com 以及作者个人网站 ShannaPearson.com 进行查询。



中文书名：《全身脂肪修复：7天科学计划对抗炎症，治愈肠道，收获一个更健康，更苗条的你》

英文书名：THE FULL BODY FAT FIX: The Science-Based 7-Day Plan to Cool Inflammation, Heal Your Gut, and Build a Healthier, Leaner You

作 者：Stephen Perrine

出 版 社：St. Martin's

代理公司：InkWell/ANA/Jessica

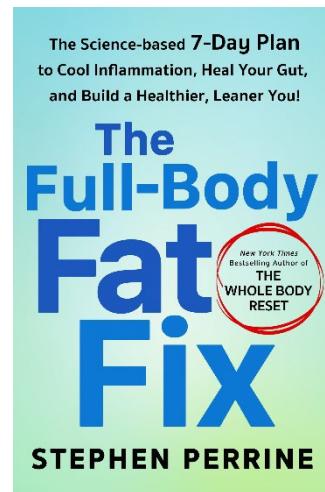
页 数：272 页

出版时间：2024年5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：

我们所说的“脂肪”实际上是一种症状。它是你的身体对慢性潜在健康状况的反应，它与从癌症到阿尔茨海默氏症，从关节炎到糖尿病，从心脏病到肌肉流失，以及与肥胖症都有联系。

这就是为什么每年有数以百万计的美国人通过节食来减轻体重，但却看到体重重新攀升，整个过程适得其反。这有点像试图通过打开空调来解决房子起火的问题——表面上的症状只是烟雾弹而已，真正造成破坏的是体内的炎症。

大多数减肥计划都是在试图从表面上的症状入手。这本书将告诉你如何根治。

当你不再认为自己是个胖子，不再相信通过节食（少吃卡路里），或通过多运动（燃烧更多卡路里），或通过神奇地改变你的新陈代谢就能改变体重或体形的想法时，你就可以开始解决真正的问题。

所以，你不是胖，你只是在发炎。

斯蒂芬的新书将为读者提供所需的科学和策略，以了解问题，扑灭火焰，当然就能减肥。

作者简介：



斯蒂芬·佩林 (Stephen Perrine) 是《纽约时报》二十多本畅销书的作者、编辑及出版商，其中最新出版的一本是《全身复位》(The Whole Body Reset)。作为《美国退休人员协会》杂志 (AARP The Magazine) 和《美国退休人员协会》公报 (AARP Bulletin) 以及《箭》(The Arrow) 的执行编辑，他负责监督覆盖超过 3800 万读者的健康和保健报道。

183



中文书名：《玻璃之身：疑病症的文化史》

英文书名：A BODY MADE OF GLASS: A Cultural History of Hypochondria

作 者：Caroline Crampton

出 版 社：Granta

代理公司：Conville & Walsh /ANA/Jackie

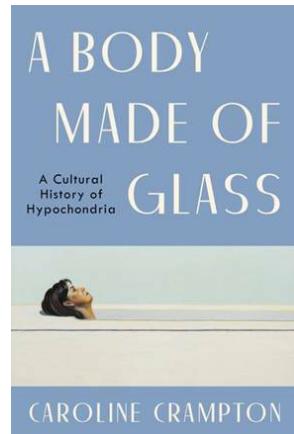
页 数：304 页

出版时间：2024 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：大众文化



内容简介：

人类历史上，疑病症(Hypochondria)久已有之，让人始终着迷不已。在此，克兰普顿带来了一部关于疑病症的文化和临床研究的文化史，让读者能够更加了解这种介乎身体健康和心理健康之间的病症。

“疾病和健康之间存在一片暮光地带，那正是我所居之地。”

我们可能都认识或见过一些自认为小病不断的“病秧子”，或者偶尔发现自己其实也是这种人。在互联网自我诊断、整体“健康”和疾病全球大流行的时代，对许多人来说，对健康状况的高度警惕往往会产生难以治愈的焦虑，而且随着信息技术的进步，这种焦虑比以往任何时候都要如影随形。

是的，现代医学取得了巨大进步，促进了“人类福祉”的提高，但关于身心之间的模糊关系，仍有许多问题有待解释——或许是因为人类尚未找到答案，或许是因为人类社会组织的结构性偏见，导致没有人提出正确的问题。

以克兰普顿自己的经历，一场危及生命的重病开篇，《玻璃之身》深入探讨了疑病症的诸多方面。这本书探讨了疑病症研究领域内一个尚未被触及的区域，一个在生存和治愈之外的区域，在那里，心理和生理似乎被锁定在了一场光怪陆离而令人筋疲力尽的无尽博弈中。由此，本书生化为一项感人入微的研究，对象是那些一直病态地担心自身（当下和未来）健康状况的人——疑病症患者。

疑病症由来已久，它存在于各个时代、各个地方，从原始社会到中世纪，再到信息时代。然而，哪怕时至当下，除了讥笑嘲讽之外，几乎没有任何像样的研究将之严肃对待。本书的目标正是纠正这一点，填补些许空白。

作为一部对疑病症的历史和文化探索，《玻璃之身》并不局限于对个体疾病的描述。和她的处女作《通海之路》(The Way to the Sea)一样，克兰普顿带来的是一个“始终有趣且抒情的故事”，巧妙地将历史轶事与个人和社会评论相结合，以使我们更加清楚地了解疑病症为何如



此普遍。从医学之父希波克拉底时代开始，她将我们带到现代的技术突破和当今的健康产业。这个过程中，我们了解到数代医生提出的新理论，看到中世纪江湖郎中向绝望的人们出售虚假的灵丹妙药，还有历代疑病症的艺术共鸣，挖掘文学、电影和艺术中对这种疾病的描绘——漫漫历史上，正是它们，为数不多的它们，帮助人们理解这一疾病，包括那些确实或者幻想自己身染重病的人，如莫里哀、达尔文、伍尔夫、弗洛伊德、拉金和普鲁斯特。本书还探讨了对可感知疼痛或忧虑的医学响应，证明了其具有重复的性别特性，并探讨了社会和经济因素所起作用，以及现代技术如何一边承诺缓解恐慌，一边放大我们的恐惧。

本书编辑劳拉表示：

“这本书深深打动了我……尽管引发卡罗琳自身不安的情况相对独特，但健康焦虑是我们很多人都能体会的。从开始阅读这本书的那一刻起，我就为卡罗琳的广泛研究所吸引。正如历史所彰显的，以及所有患有未诊断疾病的人都能作证的：缺乏科学依据并不意味着不存在。可是，在哪个节点会发生因果关系的循环？怎么区分自我实现的疾病预言，还是只是单纯地出现了某种症状？”

作者简介：



卡罗琳·克兰普顿（Caroline Crampton）是一名记者、编辑和作家。她是英国《新政治家》杂志的助理编辑，还为包括《卫报》《泰晤士报》《纽约时报》《新人类主义者》和《伦敦书评》在内的多种出版物撰稿。她的写作涵盖主题宽泛，但她尤其关注人性故事和自然界。她也是一名电台播音，曾出现在BBC新闻、天空新闻、BBC广播4台和BBC广播2台。她是流行文化播客SRSLY的联合主持人，并撰写一个关于播客的每周专栏。

媒体评价：

对《通海之路》的赞誉：

“对泰晤士河的泥泞和沼泽地的颂歌……令人着迷。”
——《新政治家》（New Statesman）

“篇幅不长，但内涵丰富……克兰普顿的写作感人，有时带着些怀旧或忧郁的色彩，但最终，她的书是对那些被诽谤和被忽视的事物更大程度的欣赏的一种呼吁。”
——《伦敦标准晚报》（Evening Standard）



中文书名：《大脑宇宙：学会优化你的六个大脑以延年益寿》

英文书名：THE BRAINVERSE: Learn to Optimise Your Six Brains
for Longevity

作 者：Nasri Faith

出 版 社：Bonnier

代理公司：Rachel Mills/ANA/ Jackie

页 数：待定

出版时间：2026 年

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲和样章

类 型：科普



COVER COMING SOON

内容简介：

研究证明，人类大脑和宇宙有着惊人的相似之处，两者或由相同的原理形成。

在探索多元宇宙论是否正确的同时，越来越多的证据表明，大脑也是多维的。

纳斯里·菲斯（Nasri Fatih）将在这本书中解开并解释我们大脑的宇宙属性，以及大脑如何与身体不同部位建立多维关系。纳斯里目前的研究工作与这个“多脑”的前提一致，这本书将总结最新研究，提供简单的科学工具，可以让读者在生活中应用，让生活更快乐，更有联系。

长期以来，我们一直认为人类大脑是静态的、孤立的黑盒子，被限制在头骨壁上。是时候抛弃这种过时的观念了。人的两耳之间也有多个宇宙：过去几十年的神经科学研究表明，一个人独特的想法、情绪和行为产生于人脑不同回路之间复杂的交流，而这些回路连接着大脑和身体各处。我们知道，星系和星团来自于物质和能量之间的持续相互作用，大脑也有类似的机制。

要深入了解大脑中的这些宇宙，一个简单的方法就是考虑一些非常简单的问题，比如：为什么吃完烤肉串的第二天早上会感觉很糟糕？为什么去健身房锻炼肌肉会让人感觉如此振奋？为什么当在自己喜欢的人身边时，会感到紧张不安？为什么你的能量水平在一个月的不同时间波动？为什么在大自然中会感到被疗愈？

这些问题的答案突出表明，大脑必须与身体其他部位以及外部世界保持持续对话。为了过上更快乐、更有联系的生活，我们就需要了解这些多维关系，及其如何发挥作用，好让大脑为己所用。

《大脑宇宙：学会优化你的六个大脑以延年益寿》将通过剖析和探索大脑中诸多相互关联的宇宙来帮助读者打造更快乐、更健康的生活。该书谈及的连接将涉及：内脏-大脑、大脑-心脏、大脑-肌肉、大脑-卵巢、大脑-世界和大脑-思想，以及最近发现的全新宇宙：神经发散性大脑。



总的来说，这本书将提供全新的整体视角，指出通往最佳生活的道路：一个超越头骨界限，团结不同的大脑，提高精神敏锐度和情感健康的道路。

作者简介：



纳斯里·菲斯 (Nasri Fatih)，UCL 在读神经科学/心脏健康博士(2024年4月毕业)。过去十年里，他一直在研究脑科学的不同分支领域，曾在伦敦大学学院的实验室获得了实践研究经验，在多个领域(记忆、中风、神经成像、痴呆、遗传学、大脑发育、精神病学等)开展前沿科学研究。攻读博士学位期间，也一直在研究心脏/胰腺和大脑之间的关系(以及为什么这种关系可能是在女性中观察到的较高痴呆率的根源)，这期间的日常研究工作与《大脑宇宙》一书背后的“多脑”前提一致。截至 2024 年 3 月，纳斯里的 Instagram 账户 @nasneuro 粉丝数量为 15.6 万人，在 TikTok 上粉丝有 23.9 万。

中文书名：《100 岁是新的 30 岁：演奏长寿交响曲将使我们一生年轻》

英文书名：100 is the New 30: How Playing the Symphony of Longevity will Enable us to Live Young for a Lifetime

作 者：Jeffrey Gladden MD, FACC

出 版 社：Ethos Collective

代理公司：Waterside/ANA/Jessica

页 数：544 页

出版时间：2023 年 8 月

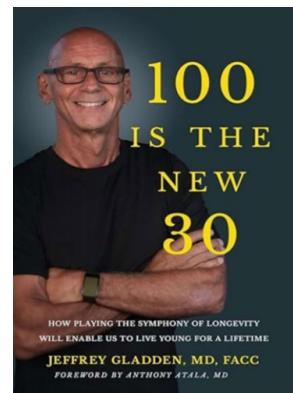
审读资料：电子稿

类 型：保健

Best Sellers Rank:

#69 in Health, Mind & Body Reference

#101 in Longevity



内容简介：

如果您知道“永葆青春”的秘诀会怎样？

一种新的可能性正在出现。顶尖的长寿技术、再生和性能科学技术的突破，使人们有可能在一生中体验活力、复原力和青春的快乐。

我们成长在一种将衰老正常化的文化中。世世代代以来，我们一直害怕变老，害怕失去能力和独立性，但我们别无选择。

今天，我们不再需要为每一个逝去的生日而放弃我们的能力、自由、自主和相关性。

杰弗里·格拉登 (Jeffrey Gladden)，医学博士，美国心脏病学院院士 (FACC)，领先的长寿开拓者，挑战我们认为我们所知道的关于衰老的一切。在《在 100 岁是新的 30 岁》中，这位拥有超过四十年经验的三板认证医生通过通俗易懂的应用程序来释放您身体的潜力。



在里面，你会发现：

改变你对衰老和长寿的心态对于永葆青春的生活至关重要：你不必满足于随着年龄的增长而失去影响力和表现。

对韧性、快乐和目标的追求如何取代对幸福的追求：生活中各个领域的复原力都是创造手脚架的最佳场所，你需要它来创造你认为不可能的生活。

为什么你的实际年龄不是你的真实年龄：你的年龄不等于你的生日次数。你会明白，我们都是生物年龄的马赛克™，而你只有和你最年长的年龄一样年轻。

再生医学的最新突破：格拉登博士通过教你如何演奏《长寿交响曲》，打开了青春的钥匙。

你会明白，衰老不是一个线性的过程，而是一个指数级的过程，如果我们要活得年轻，就需要一个指数策略。了解如何为指数挑战创建指数策略。

成为年龄黑客™，体验更大的活力、韧性和快乐——从今天开始。

作者简介：

杰弗里·格拉登（Jeffrey Gladden）博士在 2023 年的年表上已经 69 岁了，他把自己的生理年龄进行了拼接，最低的 20 多岁，而大多数人都在 30 多岁和 40 多岁。有人会称之为奇迹，但他称之为演奏长寿交响曲让自己一生年轻。交响曲由一个真正的指数计划组成，以解决老龄化的指数问题。我们不会以线性方式老化。衰老呈指数级加速，几乎所有只关注吃得更好、运动、睡眠、减压、激素替代和补充剂的计划都是指数级问题的线性策略。从很小的时候起，杰夫就看到了衰老对他所爱的人的影响。在他生命的关键时刻，他仍然能听到祖母告诉他：“杰夫，永远不要变老……变老是地狱。”她的话不仅仅是一个警告，更是一种恳求，希望他不要像她那样慢慢变老。

中文书名：《蓝色地带之长寿秘诀：向地球最健康地区学习》

英文书名：The Blue Zones Secrets for Living Longer: Lessons From the Healthiest Places on Earth

作 者：Dan Buettner

出 版 社：National Geographic

代理公司：Defiore/ANA/Jessica

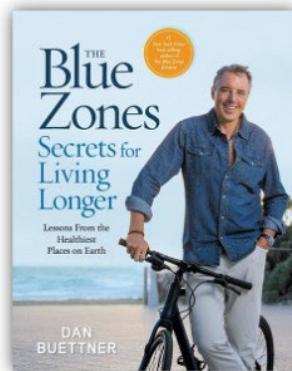
页 数：288 页

出版时间：2023 年 8 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：

《国家地理》杂志“蓝色地带”系列创作者为读者带来了一本图文并茂的“蓝色地带”指南（蓝色地带指地球上人们最长寿的地方），囊括了生活经验、顶级长寿食品和助人活到100岁的“9大”行为，还会介绍一个“蓝色地带”新成员。

国家地理探险家和畅销书作者丹·布特纳（Dan Buettner）为寻找最佳长寿之法走遍了全球，最后在蓝色地带有所发现，蓝色地带中大部分人十分长寿。

在《蓝色地带之长寿秘诀》中，布特纳去往意大利的撒丁岛、希腊的伊卡里亚岛、日本的冲绳、哥斯达黎加的尼科亚半岛和加利福尼亚的洛马林达，对生活在蓝色地带的超级长寿者进行调查，并解释了目标、信仰、社区、休息时间、自然运动和植物性饮食等至少能延长十年寿命的因素。布特纳还介绍了一个全新的蓝色地带，也是迄今为止探索的第一个人造蓝色地带。

过往二十年研究中，布特纳与《国家地理》的大卫·麦克莱恩和詹卢卡·科拉等顶级摄影师合作，记录了世界上最长寿社区的健康习惯。在这本内容丰富的图书中，特纳生动的文字配以摄影师的图像作品，共同带领读者开启一次美丽蓝色地带之旅。

作者简介：



丹·贝特纳（Dan Buettner）是“蓝色地带”组织创始人，该组织旨在帮助美国人活得更长久、更健康。2005年，他《国家地理杂志》上发表了封面故事《长寿的秘密》，并在2017年发表了第二篇《寻找幸福》。布特纳撰写了七本全国性畅销书，包括：《蓝色地带厨房》、《蓝色地带》、《茁壮成长》、《蓝色地带挑战》、《幸福的蓝色地带》和《蓝色地带解决方案》。

中文书名：《致命便利：致病的产品和习惯，以及重拾健康的简单方法》

英文书名：Fatal Conveniences: The Toxic Products and Harmful Habits That Are Making You Sick—and the Simple Changes That Will Save Your Health

作 者：Darin Olien

出 版 社：Harper Wave

代理公司：Inkwell/ANA/Jessica

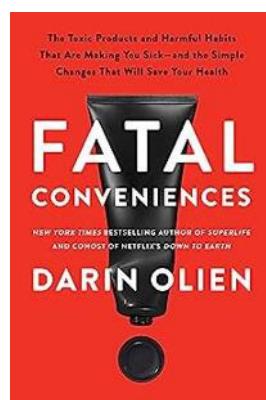
页 数：304 页

出版时间：2023年3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：

达林-奥利恩（Darin Olien）是《纽约时报》畅销书《超级食物》的作者，与扎克-埃夫隆（Zac Efron）共同主持 Netflix 节目《与扎克·埃夫隆环游地球》（Down to Earth），他在新书中识别了生活中常见的有害行为和物品，并提供了无害替代方案来改善生活，为解决人类身体健康和地球健康问题提供了宝贵建议。

“便利致命”指经常使用有毒产品以及做不利于健康的事情。日常生活中，除臭剂、化妆品、牙线、防晒霜、洗衣粉、空气清新剂、地毯、蜡笔、蜡烛、茶包、手机和口香糖等无处不在，社会文化和商业公司也让我们相信，这些物品既安全又能提高生活质量和效率，殊不知，事实上，这些产品中蕴藏的环境毒素会造成化学物质过敏、人体免疫问题、肥胖、慢性疾病等等一连串问题，威胁着人类和地球健康。

成年后的达林-奥利安痴迷于研究这些“便利”，为之付出过大量时间和精力，他的这本书旨在提高大众对其危险性的认识，反驳了“如果某件东西很方便，就一定很好”的观点，并提供了管控生活和健康的替代方案。《便利致命》通过全新视角，介绍了能给生活带来巨大变化的微小改变。

作者简介：

达林-奥利恩（Darin Olien）是获得艾美奖、Netflix 排名第一纪录片《与扎克-埃夫隆一起环游地球》的主持人。他花了近 20 年时间探索地球，作为超级食品猎人发现新的和未被充分利用的异国食品和药用植物，并开发了 Shakeology。自 2008 年以来，Shakeology 在 Beachbody 上的销售总额超过 40 亿美元。他还为该公司创造了一个基于植物的“终极重启 21 天排毒计划”。根据自己在健康领域多年的经验，Darin 撰写了《纽约时报》的畅销书《超级食物：优化 5 大生命力量，由内而外打造健康身心》。他还是播客“达林-欧利安秀”的主持人，探索解决生活中的“致命便利”是节目中的一个环节，揭示了可能破坏身体健康和环境的现代缺陷和挑战。Darin 同时也是巴鲁卡的创始人，巴鲁卡是世界上营养最丰富的坚果，来自巴西的大草原“塞拉多”。

媒体评价：

“让地球屈服于人类意志是有代价的，人类利用自然欠下的债务，现在已经到期了。Darin Olien 的《致命便利》对我们所信任的现代产品的许多无形的便利性进行了令人震惊的及时报告，我们的食物、家、衣服实际上都存在毒性，书中还为打造更健康的未来提供了实用的解决方案。这本书论证翔实，是创造更好生活的入门书，是必须阅读的现实调研。”

——畅销书《奔跑的力量》作者瑞奇-罗尔（Rich Roll）

“达林的这本书让人大开眼界，很有教育意义，让我们了解现代毒物对身体造成的隐形伤害。除了书中令人震惊的发现，达林还分享了非常务实的解决方案，希冀为我们和环境带来更健康、更美好的未来。”

——《纽约时报》畅销书《天才食品》作者、《天才生活》播客主持人马克斯·卢嘉维尔（Max Lugavere）



中文书名：《身体密码：解锁身体自愈能力》

英文书名：THE BODY CODE: Unlocking Your Body's Ability to Heal Itself

作 者：Dr. Bradley Nelson with George Noory

出 版 社：St. Martin's Essentials/St. Martin's Publishing Group

代理公司：ANA/Jackie

页 数：400 页

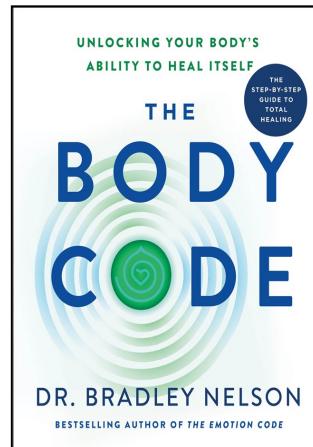
出版时间：2023 年 2 月

审读资料：电子稿

类 型：保健

版权已授：阿拉伯地区、捷克、德国、匈牙利、波兰、葡萄牙、斯洛伐克、西班牙、瑞典、台湾地区、土耳其、英国

本书繁体中文版已授权



内容简介：

《身体密码》带来是一种真正革命性的系统治疗方法。布莱德利·纳尔逊博士(Bradley Nelson)是全球闻名的生物能量医学专家，过去几十年时间里，他致力于开发强有力的自愈方法，并在全球范围内培训医护人员。但这是他的系统治疗方法首次向公众敞开怀抱。

《身体密码》基于一个简单的前提：身体是自我修复的，身体知道自己需要什么才能茁壮成长。《身体密码》将带领读者深入了解这种内在认知，锁定身体 6 个关键领域的失衡：能量储存与转化、能量循环与系统、毒性、营养与生活方式、元素失调和病原体——这些都是我们身体、心理和情绪问题的根源。通过识别失衡，释放身体，读者将有能力激活自身天生的治愈能力。

美国热门电台 Coast to Coast AM 主持人乔治·努里 (George Noory) 为本书倾情作序。基于对人体的深入研究、久经考验的古老实践和潜意识的无限力量，这本书充分展示了自愈能力的第一手描述、数百幅彩色插图，分享了具体可行的步骤，呈现一幅完整的自愈路线图。

作者简介：



布莱德利·尼尔森 (Bradley Nelson) 博士著有《情绪代码》(THE EMOTION CODE)。情感代码，这是一种令人难以置信的突破性方法，它使任何人都能摆脱情感包袱，过上更幸福、更健康的生活。布莱德利·尼尔森是世界公认的生物能量医学和能量心理学领域最重要的专家之一，他还开发了一种简单而强大的自助方法，即“身体代码”，情感代码是其中的一部分。尼尔森博士在世界各地传授了他的治疗方法，并认证了 70 多个国家的几千名医生。他还是一位著名的演说家和天才教师，现在正让向更多人传授他的疗法。尼尔森博士膝下有七个孩子，和家人住在美国犹他州南部。

**媒体评价：**

“一个全面、易于理解的系统，快速、有效，最重要的是安全，帮助我们实现可观的治疗效果。一本包罗万象的指南从，学习自愈的新手可以迅速上手，经验丰富的专业人士也会获益匪浅。《身体密码》将为你重新介绍最强大治疗者：你自己宝贵的身体。”

——克里斯·费拉罗(Kris Ferraro)，著有《能量疗愈与显现》(Energy Healing and Manifesting)

“《身体密码》是我们这个时代最具革命性的方法论之一。它不仅助力情感的自由表达，而且构建了一个根本性的系统，帮助释放情感，消除生理痛苦。这本书证明了人类能量场和潜意识的力量。这是给医学界和心理学界的真正礼物。”

——谢莉安娜·博伊尔(Sherianna Boyle)，著有《情绪排毒就现在》(Emotional Detox Now)

“《身体密码》简直令人难以置信！理论丰富，效率非凡，治疗方法简单，公式天才洋溢我相信，这是一个终身健康 DIY 工具包！如果我的孩子需要健康救助，布莱德利·尼尔森将是我的唯一推荐！”

——亚历山大·洛伊德(Alexander Loyd)，博士，自然疗法医生，《纽约时报》畅销书作者

“《身体密码》一书中，尼尔森博士以其畅销前作《情绪代码》中的研究成果为基础，为平衡、健康和幸福创造了一个包罗万象的框架，使它们重新融入我们的生活。书中包含了可以立即付诸实践的知识和技能。这本书将真正扩展我们的思维，倾听自己身体的声音！尼尔森彻底改变了我的生活！这是一本老少皆宜的好书，我强烈推荐。”

——史蒂文·R·沙伦伯格 (Steven R.Shallenberger)，著有畅销书《成为最好的你：成功领导者的 12 条原则》(Becoming Your Best: The 12 Principles of Highly Successful Leaders)

中文书名：《改善迷走神经：用新的科学疗法控制炎症，增强免疫反应，改善心率变异性》

英文书名：Upgrade Your Vagus Nerve: Control Inflammation, Boost Immune Response, And Improve Heart Rate Variability With New Science-Backed Therapies

作 者：Navaz Habib

出 版 社：Ulysses Press

代理公司：Biagi/ANA/Jackie

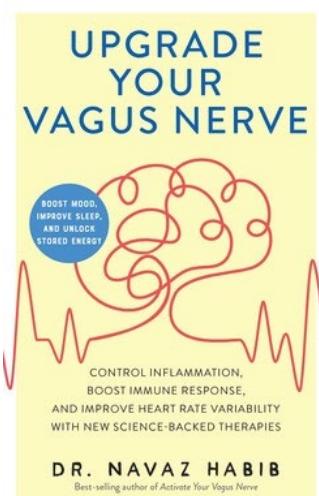
页 数：208 页

出版时间：2024 年 2 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：**

本指南将释放迷走神经的所有潜力，为读者提供治疗头痛、慢性疼痛、焦虑、抑郁等实用策略。



这本书利用迷走神经（VN）和心率变异性（HRV）的力量，超越了前作《激活迷走神经》，探索了压力源、测量技术、实用的治疗方案，以为更健康快乐的生活绘制路线图。

·这本书亲切地概述了前沿研究与易于实践的策略。通过改善迷走神经，您将学习如何：

·了解心理和生理压力源的影响，如创伤事件和营养缺乏；

·探索迷走神经的复杂功能，及其与副交感神经系统、微生物-肠道-脑轴的联系；

·学习如何使用心率变异性等设备测量迷走神经功能；

·发现各种策略来强健迷走神经和心率变异性，包括非侵入性电刺激、呼吸方法、营养优化、声音疗法、温度暴露、昼夜节律生物学调整等。

在迷走神经的帮助下，您会找到平衡，恢复活力，踏上改善健康的旅程。

作者简介：



纳瓦兹·哈比卜（Navaz Habib）医生是功能医学和健康优化诊所改善健康（Health Upgraded）的创始人。他与优异的专家、运动员、企业家合作、深入研究，找到阻碍健康的答案，与想优化个人健康的人工作，帮助他们为人类做出贡献，为更多人服务。哈比卜医生曾出现健康问题与体重问题，他完全有能力为每位客户提供个性化建议。在哈比卜医生识别病人健康失衡的根本原因，在解决问题的过程中，病人会体验到身体应有的最佳健康状态，从而回馈世界。

著有《激活迷走神经：释放人体的自愈力》（*Activate Your Vagus Nerve: Unleash Your Body's Natural Ability to Heal*）、《改善迷走神经：用新的科学疗法控制炎症，增强免疫反应，改善心率变异性》（*Upgrade Your Vagus Nerve: Control Inflammation, Boost Immune Response, and Improve Heart Rate Variability with New Science-Backed Therapies*）。

中文书名：《摆脱“压力肚”：为什么压力让人发胖？》

英文书名：Get Rid of the Stress Belly: why stress makes us fat and what we can do about it

德文书名：Weg mit dem Stressbauch

作 者：Sina Schwenninger & Nicolle Lindemann

出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/Jackie

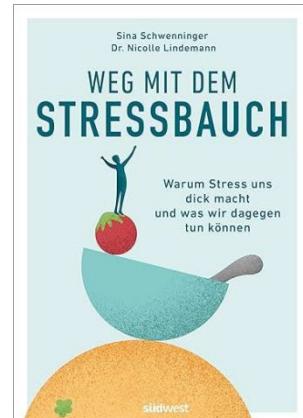
页 数：176 页

出版时间：2023 年 12 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：

压力让人变胖！但究竟是什么原因造成的呢？营养学家兼压力管理教练西娜·施温宁格（Sina Schwenninger）和内科医生尼科尔·林德曼博士（Dr. Nicolle Lindemann）在书中介绍了不同类型的压力、人在压力处境下暴饮暴食的原因、由此产生的卡路里是如何迅速堆积到臀部的，以及，如何才能摆脱这种恶性循环。

本书包含自测抗压能力题目、病人案例研究、日常生活小贴士以及美味简单的烹饪食谱，是一本宝贵又日常的抗压指南。每一个想要对抗日常压力和随之而来的“压力肚”（Stress Belly）的人都不容错过。

本书卖点：

- 减轻压力，减少腹部脂肪：本书是让生活更轻松、更苗条的首要选择
- 深入了解不同类型的压力，并提供亲测有效的技巧和食谱
- 结合营养学家和整体医学博士的专业知识

作者简介：



西娜·施温宁格（Sina Schwenninger）是一名营养学家、压力管理和职业倦怠预防教练以及正念培训师。施温宁格曾在一家 DAX 公司从事市场营销工作时濒临职业倦怠的边缘，但通过各种方式和方法，成功地放慢脚步并远离了危险。除了举办研讨会，她还为教师提供高级培训，并将预防职业倦怠、良好的压力管理和合理营养与健康管理相结合。



尼科尔·林德曼（Nicolle Lindemann）是一名内科和营养医学专家，还拥有自然疗法和针灸方面的资格证书。在整体内科医疗实践中，林德曼主要治疗慢性病和心身疾病患者。她还擅长营养咨询和减肥。多年来，尼科尔·林德曼博士和西娜·施温宁格一起，以整体营养咨询和减压指导的理念为患者提供服务，使他们的生活更“苗条”、更快乐、更自主。为此，他们创立了“压力肚”的概念。

中文书名：《完全康复：揭开痛苦沮丧之谜》

英文书名：TOTAL RECOVERY: Solving the Mystery of Chronic Pain and Depression

作 者：Gary Kaplan

出 版 社：Rodale

代理公司：InkWell/ANA/Jessica

页 数：272 页

出版时间：2014 年

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：大众心理





内容简介：

美国每年大约有一亿人遭受着慢性疼痛的折磨，其原因直到最近才被发现。乔治城大学临床副教授盖里·卡普兰博士在《完全康复》一书中讲述了他寻找这一神秘医学之谜的过程。

这本书讲述了一个个令人心痛的故事。卡普兰博士不仅记录了这些慢性疼痛患者身上发生的事情，还找到了其潜在的原因。患者在心理上、生理上忍受着各种剧烈的、频繁的疼痛，而且得不到医疗团体的理解与救助。随着神经生理学上的新突破，卡普兰博士找到了慢性疼痛的病因，也改变了我们对抑郁症、偏头疼、关节炎、神经病、背部疼痛、创伤后精神紧张性精神障碍、焦虑症等各种疾病的看法。

《完全康复》是卡普兰博士与《时代周刊》畅销书作家唐娜·比奇合作的一本精彩而感人的书，也是医学思想上的一次革新。

作者简介：



盖里·卡普兰（Gary Kaplan）是卡普兰综合医学中心的创建者和医学总监。他是综合医学领域的先锋人物。全美仅有十九人通过了家庭医学和疼痛医学的职业认证，卡普兰博士是其中之一。他也通过了医疗针灸的职业认证，是美国针灸医学协会的会员。《华盛顿人杂志》（Washingtonian Magazine）将其列入到了“华盛顿特区最好的医生”名单里。

中文书名：《加强疫苗：麻疹的紧迫教训与儿童健康的不确定未来》

英文书名：Booster Shots: The Urgent Lessons of Measles and the Uncertain Future of Children's Health

作 者：Adam Ratner

出 版 社：Avery Books

代理公司：Tessler/ANA/Jessica Wu

页 数：288 页

出版时间：2025 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

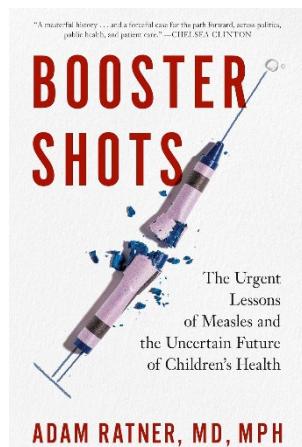
类 型：医学/大众社科

亚马逊畅销书排名：

#3 in Pathology Clinical Chemistry (Books)

#15 in Vaccinations

#25 in History & Philosophy of Science (Books)



内容简介：

一位儿科医生兼传染病专家就麻疹卷土重来、反疫苗运动的兴起发出警告，并探讨我们该如何为下一次大流行病做好准备。



每一个被诊断出麻疹的孩子都代表着一次系统的失败——这是一种不可原谅的无谓错误。自人类登月之前，我们就已经掌握了几乎可以 100% 预防麻疹的技术。然而，这种曾经看似已被战胜的严重空气传播疾病，如今却在全球范围内卷土重来。在生物医学如此发达的今天，为什么家长们会拒绝接种疫苗，从而危及自己孩子以及更多人的健康呢？

儿科医生兼传染病专家亚当·拉特纳（Adam Ratner）博士结合患者故事、历史分析和科学指出，麻疹的死灰复燃以及随后的新冠疫情都是被遗忘知识的警示信号——它们表明人们对科学的信任在下降，公共卫生基础设施资金不足。反疫苗运动的兴起以及我们在应对新冠疫情初期的失误，都清晰地暴露出这种集体性的遗忘，而这两起事件都导致了本可避免的悲剧。

如今，人们对医学和公共卫生的信任已降至谷底。疫苗信心的下降预示着未来几年其他可通过疫苗预防的疾病可能会在全球范围内再次出现。拉特纳详细阐述了，解决这些问题需要运用实际和比喻意义上的“加强针”，以获取新知识并铭记过去的宝贵教训。学习并牢记这些教训，是我们为下一次大流行病做好准备的最大希望。只要我们予以关注、用心对待，并利用现有的工具，就能让明天的世界比今天更安全，为孩子们创造一个更健康的未来。

作者简介：



医学博士亚当·拉特纳（Adam Ratner）是纽约大学格罗斯曼医学院（Grossman School of Medicine）、哈森菲尔德儿童医院（Hassenfeld Children's Hospital）和贝尔维尤医院中心（Bellevue Hospital Center）的儿科传染病科主任。他一直协助领导应对当地爆发的麻疹和新冠疫情。他是传染病学、公共卫生和实验室科学方面的专家。拉特纳博士刊发了超过一百篇同业评审的研究报告，编写了一部核心的关于儿科传染病学的教科书，并主持了美国国家卫生院（NIH）的审查小组工作。他被多家媒体机构采访，讲述关于他工作的故事，包括《纽约时报》（The New York Times）、《华盛顿邮报》（The Washington Post）、《纽约客》（The New Yorker）、CNN 以及播客节目 Curious with Jonathan Van Ness。

媒体评价：

“这是一部兼具宏观视野与细腻洞察的佳作，拉特纳博士详细阐述了我们是如何在科学上取得非凡成就的同时，又陷入了痛苦的系统性信任危机这一境地的，并有力地论证了在政治、公共卫生和患者护理领域的前进道路。”

——切尔西·克林顿（Chelsea Clinton）

“拉特纳对麻疹进行了引人入胜的科学剖析，解释了这种病毒如何通过攻击负责记忆如何对抗先前遇到的病毒的免疫细胞，从而引发一种免疫学上的‘健忘症’。他还强有力地论证了健康所依赖的远不止生物学因素。这本书将让读者大开眼界。”

——《出版者周刊》（Publishers Weekly），星级评论

“拉特纳在书的结尾指出，应以基于科学的优质教育来取代错误信息和不良企图……这是对儿童健康所付出代价的一次引人入胜的探讨。”

——《科克斯书评》（Kirkus Reviews）



《加强疫苗：麻疹的紧迫教训与儿童健康的不确定未来》

引言

1. 认识麻疹
2. 故事讲述
3. 帕努姆的地图
4. 为帝国服务的传染病
5. 拥挤、贫困与营养不良
6. 无事发生的奇迹
7. 疫苗本身不会拯救生命，接种疫苗才能救命
8. 不完美的工具
9. 失忆
10. 辉煌岁月
11. 加强疫苗

致谢

注释

索引

中文书名：《脑力健身：40 种锻炼方法促进大脑健康》

英文书名：Brain Gym: 40 Workouts to Boost Your Brain Health

作 者：Sabrina Brennan and Andy Goodman

出 版 社：Laurence King

代理公司：ANA/Jessica Wu

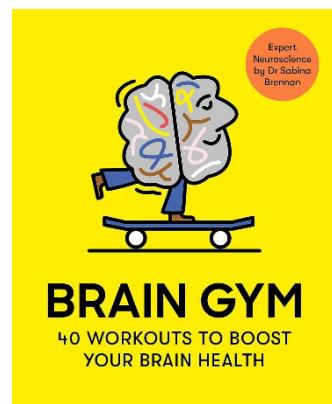
页 数：40 页

出版时间：2023 年 4 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：

我们每天都在刷牙，但我们大多数人从不为我们的大脑考虑过。

你知道吗，活动、态度和简单的生活方式改变可以促进你的大脑健康，改善你的情绪健康，通常让你感觉更快乐、更有效率。

- 通过 40 个简单的小贴士和练习来锻炼大脑，这些活动在家或外出时都能进行
- 战胜倦怠，学会应对日常生活中的压力和紧张
- 有畅销书《战胜脑雾》(Beating Brain Fog) 的作者萨宾娜·布伦南 (Sabina Brenan) 博士提供的专业神经科学支持
- 每张卡片上都有英国艺术家安迪·古德曼 (Andy Goodman) 绘制的精美插图
- 附赠一本小册子，介绍更多有关大脑内部运作机制以及如何让大脑为你所用的知识！



探索 40 种改变活动方式、态度和生活方式的方法，重塑你的大脑。无论你是感到困惑、压力过大，还是只想寻找动力，都可以挑选一张卡片，进行简单的练习，并了解其背后的科学原理。选择快乐，学会应对压力，借助《脑力健身》避免倦怠。

营销亮点：

- 以科学为主导的幸福感是一种流行趋势。
- 布伦南博士是该领域受人尊敬的权威，他也可以与主流受众建立联系

作者简介：



萨宾娜·布伦南（**Sabina Brennan**）博士是一位研究心理学家和屡获殊荣的科学传播者。她目前在都柏林圣三一学院神经科学研究所担任研究助理教授。她的科学研究重点是了解痴呆症的风险和保护因素，以确定如何预防或延缓认知功能的下降。

安迪·古德曼（**Andy Goodman**）是一位平面插画家，他使用细腻的线条和大胆的色彩来支撑或颠覆日常表达。他的作品通常以幸福、正念和康复为主题。

媒体评价：

“就像我们锻炼身体一样，我们也需要锻炼我们的思想。《脑力健身》卡片易于阅读和理解，并将帮助你和你的整个家庭拓宽你的技能，以应对日常生活中的挑战。这些卡片是添加到你的心理健康工具盒中的理想选择。”

——GeekMom

内文展示：





中文书名：《移植希望》

英文书名：ENGINEERING HOPE

作 者：Joshua Mezrich

出版 社：MIT Press

代理公司：UTA/ANA/Jessica

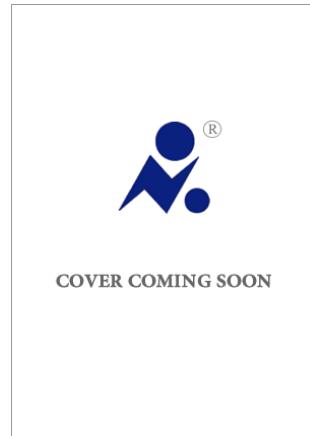
页 数：278 页

出版时间：2025 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：科普



内容简介：

天才器官移植外科医生、《当死亡化作生命》（已译成 8 种语言，豆瓣评分 8.6）的作者梅兹里希探索了人类痴迷于延长寿命的历史和未来，并揭示了人类在追求长寿过程中取得的最令人惊叹的成就。

本书结合了恰到好处的敏锐性与科学的清晰性，让我们沉浸在异种器官移植（将动物器官和组织用于人体）这一非凡的领域。在这一领域，几乎取之不尽的动物器官延长人类的寿命。异种器官移植是对文化、宗教和医学的探索，它不仅展示了这一每天都能创造奇迹的工作，还呈现了在这个几乎无法想象的领域中了不起的医生、捐赠者和病人。

梅兹里希揭示了异种移植手术的奇妙过程和未来。在这个新领域，衰老是需要治疗和治愈的疾病，而不是不可避免的疾病。这部关于改善和延长人类生命的创新性作品揭示了人类延年益寿的精神力量，以及当我们越来越接近死亡时所产生的伦理问题。

目前，异种器官移植在中国医学界也是一个大热的话题以及发展方向。Nature 今年三月就发布了一篇关于人体猪肾移植成功的案例。据统计，每年都有数以千计的患者因为找不到合适的器官捐赠而失去生命。在这一背景下，跨物种器官移植技术的突破，能为缓解这一危机提供新的希望和可能性。

作者简介：



约书亚·梅兹里希（Joshua D. Mezrich）医学博士是《当死亡化作生命》（*When Death Becomes Life*）一书的作者，该书已被翻译成 8 种语言。梅兹里希毕业于康奈尔大学医学院，现任威斯康星大学医学与公共卫生学院多器官移植外科教授。作为一名外科医生，他擅长肝脏、肾脏和胰腺等实体器官移植。



中文书名：《关节炎之谎：为什么大多数人白受折磨？（新版）》

英文书名：The Osteoarthritis Lie - New Edition: Why Most People Suffer For Nothing

德文书名：Die Arthrose-Lüge - Neuauflage: Warum die meisten Menschen völlig umsonst leiden

作 者：Petra Bracht and Roland Liebscher-Bracht

出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Jackie

页 数：379 页

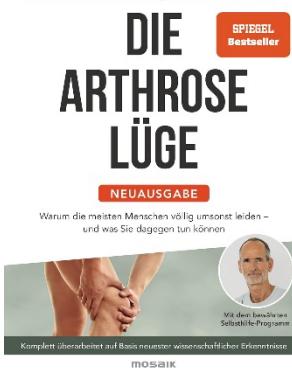
出版时间：2023 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT | DR. MED. PETRA BRACHT



中简本出版记录

书 名：《关节炎革命：逆转关节磨损与疼痛的 28 天修复方案》

作 者：(德) 彼得拉·布拉赫特 / (德) 罗兰·利布舍尔-布拉赫特

出版社：北京科学技术出版社

译 者：荣玉

出版年：2021 年 8 月

页 数：252 页

定 价：79 元

装 帧：平装



内容简介：

关节炎怎么可能是个谎言呢？它理所当然是存在的。但是，关节炎总是会引起疼痛，也无法根治，是老年人中的一种普遍现象。以上所言都是谬论。有研究证实了以下观点：关节炎本身往往不会引起疼痛，它也不是老年人不可避免的命运。

在本书中，著名的疼痛专家利布舍尔和布拉赫特解释了其中的原因，并针对最重要的问题给出了令人信服的答案。他们为大众提供了解决各种类型关节炎的自助方案。因为有了合适的“利布舍尔——布拉赫特”疼痛疗法，每个人都有机会过上无痛生活，改善关节炎。

此畅销书现已全面修订和更新！应用最新研究成果并与最新研究保持同步！

第一章 用自然的方式终结关节疼痛

一、30 年的研究和发展

二、适合所有关节炎患者的治疗方法

三、本书的最佳使用方式

第二章 与关节炎有关的谎言与真相

200



- 一、与关节疼痛有关的错误认识
- 二、真实情况与很多人所认为的完全不同
- 三、与关节炎相关的数据
- 四、传统医学为减轻关节炎患者的痛苦所做的尝试

第三章 传统医学解释的荒谬之处

- 一、关节使用和关节磨损之间的关系
- 二、基因对关节炎的影响
- 三、体重对关节的影响
- 四、年龄增长是否是导致关节炎最大的危险因素
- 五、关节炎真的会导致疼痛吗
- 六、即使没有关节炎，也可能出现强烈的关节疼痛
- 七、实践经验是我们最大的优势

第四章 关节炎和关节疼痛的解释模型

- 一、我们的关节是如何工作的
- 二、骨骼肌是人体运动的引擎
- 三、我们对关节活动角度的利用程度决定了运动的质量
- 四、运动的“死胡同”——越来越多的关节炎和关节疼痛
- 五、关节炎和关节疼痛并没有必然的联系
- 六、导致关节炎和关节疼痛的间接因素
- 七、从“疼痛湖泊图”看疼痛产生的过程
- 八、恶性循环：压力-过酸化-紧绷度增高-炎症
- 九、关节炎的形成与磨损过程的逆转

第五章 破除迷思——常见问题的答案

- 一、运动会对关节产生怎样的影响
- 二、身体活动严重不足会产生怎样的影响
- 三、体重超重和关节炎之间有怎样的关联
- 四、年龄增大和关节炎之间有怎样的关联
- 五、关节炎会导致疼痛吗
- 六、为什么人工关节仍会导致疼痛？
- 七、基因和关节炎之间有怎样的关联

第六章 传统医学中常见的关节炎治疗方法

- 一、传统医学的非药物疗法
- 二、药物疗法的利与弊
- 三、常见关节手术
- 四、人工关节
- 五、其他常规疗法
- 六、磨损的软骨还能再生吗

第七章 为软骨再生创造理想的条件



- 一、从饮食入手对抗关节炎和关节疼痛
- 二、从心理上对抗关节炎和关节疼痛
- 三、改善环境，对抗关节炎和关节疼痛
- 四、间接因素和运动对疼痛产生影响的对比

第八章 适用于所有类型关节炎的 L&B 练习与筋膜滚动按摩

- 一、我们的练习能够终止关节磨损与疼痛
 - 二、在练习初期，肌肉可能处于超负荷状态
 - 三、筋膜滚动按摩简介
 - 四、L&B 练习简介
 - 五、制订修复计划
 - 六、针对常见关节炎的 L&B 练习与筋膜滚动按摩
- 结语
致谢

作者简介：

彼得拉·布拉赫特（Petra Bracht） 是一位畅销书作家，一位著名的营养与排毒医学专家。她以疼痛的预防和治疗为切入点，与丈夫罗兰·利布舍尔·布拉赫特（工业工程师、武术家和疼痛专家）共同创立了“利布舍尔——布拉赫特”疼痛疗法，并取得了巨大成功。目前，德语国家已有 12000 多名治疗师使用这种方法。

罗兰·利布舍尔·布莱赫特（Roland Liebscher-Bracht） 是一位畅销书作家，也是欧洲最著名的疼痛治疗专家之一。他和妻子彼得拉·布拉赫特博士花了 35 年的时间研发并完善了一种直接针对大多数关节疼痛原因的独特疗法，即“利布舍尔——布拉赫特”疼痛疗法。

中文书名：《越吃越天才》

英文书名：Genius Foods: Become Smarter, Happier, and More

Productive While Protecting Your Brain for Life

作 者：Max Lugavere, Paul Grewal M.D.

出 版 社：Harper Wave

代理公司：DeFiore /ANA/Jessica

页 数：400 页

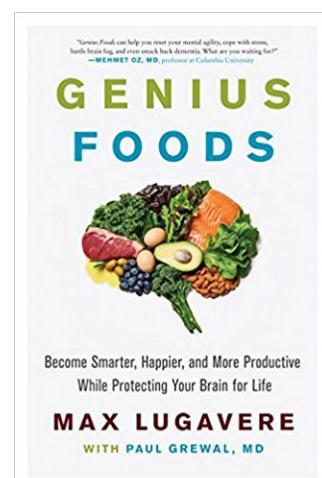
出版时间：2018 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健

中文简体版权曾授权，现已回归



内容简介：

纽约时报畅销书



脑雾清除指南！

教你发现大脑与食物之间的关键联系，改变大脑衰老的方式，消除大脑雾霾、优化大脑健康，并实现最佳的思维表现。

母亲被诊断出患有一种神秘形式的痴呆症后，麦克斯·拉格威尔（Max Lugavere）暂停了自己成功的媒体事业，开始学习有关大脑健康和表现的所有知识。近十年的时间里，他阅读了最新的科学研究，采访了世界各地的众多顶尖科学家和临床专家，并访问了美国最优秀的神经学部门——所有这些努力都是为了更好地理解母亲的病情。

在《越吃越天才》一书中，麦克斯提供了大脑优化的全面指南，解释了饮食和生活方式选择与大脑功能之间令人惊讶的联系，阐明了吃的食品如何直接影响注意力、学习能力、记忆力、创造力、分析新思维的能力和情绪的平衡。

通过整合关于痴呆症预防、认知优化和营养精神病学的开创性研究，麦克斯将前沿科学浓缩为可行的生活方式改变。他分享了如何提高大脑能力的宝贵见解，包括：

- 能够增强记忆力和改善思维清晰度的营养素（以及如何找到这些营养素）；
- 无论年龄多大，能够让大脑充满活力并焕发青春的食物和方法；
- 一种被称为“生化抽脂”的强效大脑提升脂肪燃烧方法；
- 既能提升当前幸福感，又能长期改善幸福感的食物。

作者简介：



麦克斯·拉格威尔（Max Lugavere），电影制片人、电视名人、健康和科学记者。他导演了第一部有关通过饮食和生活方式预防痴呆症的纪录片《Bread Head》。拉格威尔为医景网（Medscape）、异视异色（Vice）、快速公司杂志（Fast Company）和野兽日报（Daily Beast）等媒体供稿，并且是《奥兹医生秀》（Dr. Oz Show）上经常出现的核心专家。他是一位广受欢迎的演讲人，曾受邀在纽约科学院（New York Academy of Sciences）和威尔康奈尔医学院（Weill Cornell Medicine）等知名学术机构发表演讲，并在瑞典斯德哥尔摩举行的生物骇客峰会（Biohacker Summit）等活动中发表了主题演讲。在 2005 年到 2011 年间担任 Al Gore 时事电视台的记者。

媒体评价：

“人类的大脑并没有附带一本用户手册，但是《越吃越天才》（Genius Foods）却做到了这一点。读起来很有趣，让任何人都能理解。作者在利用现有研究，试图修复或预防大脑损伤方面做了很多工作，同时也给学界带来了重要的新想法。”

——克利夫兰临床中心功能医学中心（Cleveland Clinic Center for Functional Medicine）主任马克·希曼（Mark Hyman）博士

“麦克斯·拉格威尔完美地做到了将脑科学的领先理论带入生活——字面意义上说就是带入了我们生活的饮食中。《越吃越天才》（Genius Foods）正确地讲述了我们在吃上面的选择对脑功能和疾病抵抗有着重要影响。他在本书中指导读者选择正确饮食，这将为健康清晰的



大脑奠定基础。”

——大卫·普尔穆特 (David Perlmutter), 医学博士、作家, 著有纽约时报畅销书《谷物大脑》(Grain Brain) 和《大脑制造者》(Brain Maker)

“《越吃越天才》(Genius Foods) 是一本真正的天才之作, 充满了麦克斯·拉格威尔 (Max Lugavere) 的个人风格! 在这本精彩可读的书中, 麦克斯将科学原理这种难以掌握的内容融入到日常食物和生活方式的选择中, 令这本书非常实用。以最大限度地提高您的大脑健康 (以及身体其它部分的健康), 完成了一项日常的壮举。”

——史蒂芬 R·盖德润 (Steven R. Gundry), 医学博士, 恢复医学中心 (The Centers for Restorative Medicine) 医学总监, 著有纽约时报畅销书《植物悖论》(The Plant Paradox) 和《盖德润博士的饮食演变》(Dr. Gundry's Diet Evolution)

“《越吃越天才》(Genius Foods) 可以帮助你重新拿回你的敏捷的大脑, 教你应对压力, 对抗和减轻痴呆。你还在等什么?”

——穆罕默德·奥兹 (Mehmet Oz), 哥伦比亚大学 (Columbia University) 教授

中文书名: 《长寿之道: 关于睡眠、饮食、锻炼、心态、药物治疗和避免因愚蠢的事情而死亡的实用手册》

英文书名: **Longevity: Your Practical Playbook on Sleep, Diet, Exercise, Mindset, Medications, and Not Dying from Something Stupid**

作 者: Peter H. Diamandis

出 版 社: Ethos Collective

代理公司: Waterside/ANA/Jessica Wu

页 数: 122 页

出版时间: 2023 年 11 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

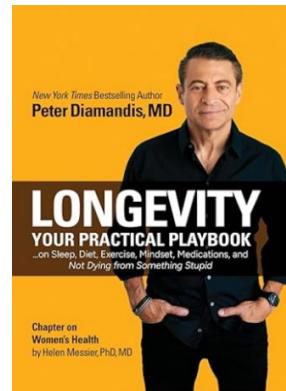
类 型: 保健

Best Sellers Rank:

#12 in Aging Nutrition & Diets

#26 in Exercise & Fitness For the Aging

#85 in Longevity



内容简介:

我们正在经历健康变革。在这本使用手册中, 作者分享了自己的长寿经验——即他认为延长寿命需要做的事——这些经验来自 200 多次访谈, 受访者来自作者的播客节目 Moonshots 以及医疗团队 Fountain Life。

专家预测, 未来十年内的医学突破, 能够让我们的健康寿命延长几十年, 这里的健康寿命指的是在良好状态下度过的生命时期, 没有慢性疾病或老年疾病, 强调生活质量而非单纯



的生存时间。相比之下，寿命是个体生命的总时长，不考虑健康状态。因此，您的任务是通过最先进的诊断工具来最大程度提升健康和活力，以便能够迎接任何意外之喜。

我们能否将健康的人类寿命延长到如今的 122 岁世界纪录之外？人类寿命能否超过 200 岁甚至长生不老？如果人工智能的发展会显著缩短临床试验的常规周期会怎样？如果人类能预防并最终根除癌症、心脏病和阿尔兹海默症，又会怎样？

大多数人认为长寿多数是遗传的，认为遗传基因已经决定了寿命，而真相可能会让人惊讶。2018 年，在分析了 5400 万人的家谱数据库后，科学家们宣布长寿与基因几乎没有关系。事实上，遗传大约只能解释长寿的 7%，最高解释 30%——这意味着至少有 70% 的控制权掌握在自己手中，这就要说到衰老的过程。

塑造健康寿命的力量比您想象的要大得多，延长健康寿命将增加全球人口丰富性和人类福祉，原因很简单，更长寿的健康生活意味着我们在生产力最佳状态下度过的时间更长，也就意味着更多创新。

从今天开始，跟我一起，延年益寿！

作者简介：



彼得·戴曼迪斯（Peter H. Diamandis） 是《纽约时报》畅销书作家，拥有麻省理工分子遗传学和航空航天工程学位，以及哈佛医学院的医学博士学位。他还是奇点大学、人类长寿公司、同种异体细胞疗法公司 Celularity 的联合创始人、以及风投公司 Bold Capital Partners 的创始人以及 XPRIZE 基金会的创始人兼执行主席。

全书目录：

简介

彼得的法律披露

第一章：长寿食谱

第二章：锻炼指南

第三章：睡眠指南

第四章：“泉水生活”项目

第五章：药物和保健品

第六章：长寿心态

第七章：女性健康

长寿村的智慧

长寿推荐书单

长寿产品推荐



中文书名：《长寿行动》
英文书名：Operation Longer Lifespan
德文书名：Projekt Lebensverlängerung
作 者：Thomas Schulz
出版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe
代理公司：ANA/ Jackie
页 数：336 页
出版时间：2024 年 9 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：

高科技研究和医学如何让健康地活上 100 岁成为可能
——以及需要做些什么来帮助实现这一目标

高科技研究实验室探秘：
科学家正在研究什么、计划做什么，以及人们今天已经可以做什么

为彼得·阿蒂亚（Peter Attia）《长寿的科学与艺术》（Outlive: The Science and Art of Longevity）的书迷所作。

世界各地的精英研究人员一致认为：有朝一日，人们将有可能在 90 多岁时仍然保持健康的体魄，120 岁的寿命对许多人来说也将成为现实。但是，能做些什么来保证长寿，而且更长久地保持健康呢？

在新书中，硅谷记者托马斯·舒尔茨（Thomas Schulz）与商界领袖、精英研究人员、人工智能专家和医学家进行了对话，独家揭秘了谷歌秘密实验室和生物黑客试验厨房中发生的事情，并解释了每个人可以——也应该——做些什么。

《长寿行动》为快速发展的研究领域提供了独立、成熟的建议，并赋予读者积极参与延长寿命的权力；因为，至关重要的是，现代健康不是一个大众概念，而是基于从基因组到微生物组的无限个人数据点的个性化健康。

作者简介：



托马斯·舒尔茨（Thomas Schulz），1973 年出生，曾担任 *Spiegel* 驻美国记者近十年：最初在纽约工作（2008 年起），2012 年搬到旧金山设立硅谷分部。自 2018 年起，他开始撰写有关进步的危险与机遇，以及数字革命对社会、政治和文化的影响的文章。他曾获得亨利·南宁奖（Henri Nannen Prize）、霍尔茨布林克经济新闻奖（Holtzbrinck Prize），并当选年度最佳记者。他的畅销书 *Was Google wirklich will*（2015 年）和 *Zukunftsmedizin*（2018 年）均由 DVA 出版。



中文书名：《自然补充剂与营养指南：全生命阶段适用》

英文书名：**The Natural Supplement and Nutrition Guide: For every stage of life**

作 者：**Henrietta Norton**

出 版 社：**Laurence King Publishing**

代理公司：**ANA/Jessica Wu**

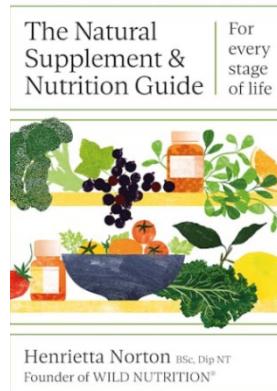
页 数：**192 页**

出版时间：**2025 年 1 月**

代理地区：**中国大陆、台湾**

审读资料：**电子稿**

类 型：**生活时尚**



内容简介：

通过更好的营养改变你的生活。从痤疮到焦虑、力量到睡眠，这本由认证营养治疗师、Food-Grown 补充剂品牌 Wild Nutrition 创始人亨丽埃塔·诺顿（Henrietta Norton）编写的实用指南，帮助您治愈疾病、提升能量并改变健康。

本书按照健康需求进行组织，包括健身与肌肉恢复、压力、睡眠、心脏健康、干燥皮肤、低能量、关节僵硬、抑郁、肠道健康、体重管理、生育力等，每个章节不仅提供哪些补充剂可能对您有益的专业建议，还建议了相应的食物以及实用简便的烹饪技巧，帮助您从饮食和营养中获得最大益处。它还提供了一个全面的介绍，教您如何将补充剂纳入日常生活，包括在不同生命阶段。

让自己感觉最佳，这本现代指南为您提供了自然补充剂的使用方法。

作者简介：

亨丽埃塔·诺顿（**Henrietta Norton**）拥有生物学学士学位和营养治疗师资格证书，是 Food-Grown 补充剂品牌 Wild Nutrition 的创始人，也是畅销书作者和备受尊敬的营养学专家。



中文书名：《更年期的力量：如何利用更年期重塑自我》

英文书名：The Power of Menopause How to make Use Of Menopause To Reinvent Ourselves

德文书名：Die Kraft der Wechseljahre

作 者：Suzann Kirschner-Brouns

出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Jackie

页 数：288 页

出版时间：2024 年 10 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：

有意识、健康、充满活力地度过更年期——这一生命阶段对身体、灵魂和人际关系的可能性

身体症状只是更年期的一个方面。与更年期相关的心灵影响则鲜为人知，研究也少得多。大多数女性在更年期的五到十年里都会经历一次心理转变。当女性性激素的下降不仅伴随着生育能力的丧失，还伴随着“典型”女性自我形象的丧失时，我（还）是一个什么样的女人？如何才能预防性地消除不安全感和羞耻感？女性如何才能在更年期中获得个人成长，并在更年期后变得更加强大和坚韧？

作者告诉大家如何培养全新的心态，将身体和情感的变化视为重新开始或重新发现自己的契机。读者将以一种敏感、易懂的方式，了解自己可以为心理健康和身心健康做些什么，从而健康、充满活力、自信、美丽地度过人生的这一充满挑战的阶段。

本书卖点：

- 以最新研究为基础，以实践为导向的指南--提供大量实用技巧和练习
- 为喜欢 Sheila de Liz, Anne Fleck, Yael Adler, 和 Peter Attia 的读者而作

作者简介：



苏珊·基什纳-布朗斯（Suzann Kirschner-Brouns）是一名医生、医学记者，也是一位知名的健康话题作家。她在 YouTube 上开设的女性健康频道点击量超过 300 万次，接触到越来越多的女性，尤其是更年期话题。2023 年，她与桑德拉·艾佛特（Sandra Eifert）合作出版了《心脏诊所》（Heart Clinic）一书，获得了媒体的极大好评。



中文书名：《身体手册：你的健康视觉指南》

英文书名：THE REAL BODY MANUAL: Your Visual Guide
to Health & Wellness

作 者：Nancy Redd

出 版 社：Penguin/Avery

代理公司：ANA/Jessica Wu

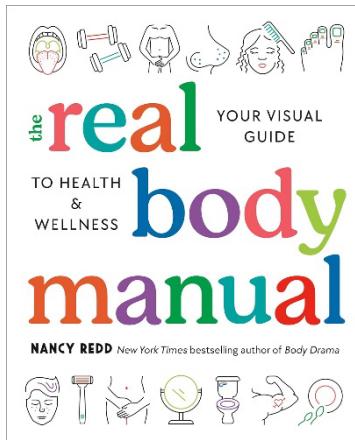
页 数：288 页

出版时间：2024 年 10 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：

这是一部革命性的健康资源宝典，旨在帮助不同性别的年轻人了解、欣赏和爱护自己的身体，全书配以彩色图片，生动直观。

历史上最聪明、与外界联系最紧密的一代人，竟然没有一本关于青春期的摄影指南？这一情况在此终结！《身体手册》是为所有人打造的综合性健康和保健指南——作者南希·雷德（Nancy Redd）著有《纽约时报》和《今日美国》畅销书《身体戏剧》（*Body Drama*），本书还入选了美国图书馆协会（ALA）Quick Pick for Reluctant Young Adult Readers。南希·雷德从自己的孩子步入青春期和少年期的经历中得到启发，精心创作了这部独一无二的作品，以事实为依据，坦诚地探讨了所有年轻人都会面临的复杂而又常常令人困惑的身体问题。这本必备资料针对成长阶段中的各种身体形态，包含了经过医学验证的、贴近生活的建议，并配以全彩参考图示。

本书面向从青春期至成年、希望了解自己身体的阅读者，并可作为父母、监护人、叔叔阿姨、兄姐、辅导员、教师及健康专业人员的谈话引子，对任何希望更全面地了解和有效地应对生活中年轻人所面临的身体形象和自我发现挑战的人而言，这本书都是必读之选。

考虑到现今开放多元的孩子们的需求，本书无偏见地讨论了痤疮、体味、便秘和腹泻、胸部发育、头皮屑、睡眠卫生、性健康、自我保健等问题。《身体手册》正是现代年轻人期待已久的鼓舞人心之作，也是一本能让父母们觉得受益匪浅的书！

作者简介：



南希·雷德（Nancy Redd）是《纽约时报》（*New York Times*）畅销书作家、健康记者和直播主持人。雷德是两个孩子的母亲，被《Essence》杂志称为“风格与内涵的完美结合”，她始终致力于推动身体自爱与包容性表达，将其出版事业聚焦于这一核心议题上。

**媒体评价：**

“对于儿童、青少年和成年人来说，这都是一本必读书。”

——Brit & Co

“这是一个丰富、易于理解的知识宝库，书中提供的信息幽默、朴实、开放，非常符合《我们的身体，我们自己》(Our Bodies, Ourselves) 的传统。雷德的独特风格和真实的图片邀请读者参与对话，消除那些常使我们无法更好地了解自身身体、人际关系和健康需求的羞耻感。”

——朱迪·诺西吉安 (Judy Norsigian)，Our Bodies Ourselves 的联合创始人兼董事会成员；戴安娜·纳姆贝佳·阿布沃耶 (Diana Namumbejja Abwoye)，Our Bodies Ourselves 董事会主席

“如果你想真正了解人体奥秘，就不要错过这本书。南希·雷德将你一直想知道却又不敢问的一切都娓娓道来，开启了我们亟需进行的对话，涉及健康、福祉，以及构成‘我们是谁’的所有奇妙元素。”

——罗宾·西尔弗曼 (Robyn Silverman) 博士，畅销书《如何与孩子谈事》(How to Talk to Kids about Anything) 的作者

营销信息：**Print/Online**

8/8 – Book Riot (Feature)

9/15 – Booklist American Library Association (Review)

10/1 – Ebony (Feature)

10/21 – Yahoo Life (Run of TheGrio feature)

10/21 – TheGrio (Author and book feature)

10/22 – Essence (Review)

10/22 – Harvard Magazine (Feature)

10/23 – Brit & Co (Feature)

Radio/Podcast

10/22 – Wirecutter's Podcast

10/22 – Sirius XM Radio's The Clay Cane Show

10/22 – Ground Control Parenting (Interview)

TV/Video

10/6 – KTLA Self-Care Sunday (Feature)

10/23 – ABC-TV Good Morning America (Author interview)

Events

11/11 – Vroman's Bookstore (Author event)



中文书名：《青春公式：试想一个可以选择衰老的世界》

英文书名：The Youth Formula: Imagine a World Where Aging Is Optional

作 者：Naveen Jain

出 版 社：Ethos Collective

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

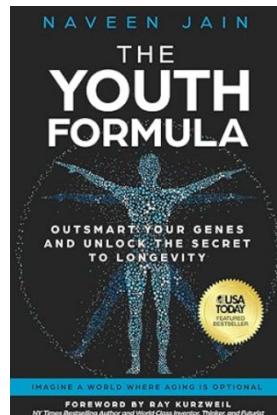
页 数：260 页

出版时间：2024 年 10 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：

深呼吸，想象一下生活在一个衰老和疾病真的可以选择避免的世界里。假设衰老不仅仅是坏运气的结果，而是我们每天做出的选择所决定的。假如，随着每一年的流逝，你的身体保持在巅峰状态，或者更好的是，继续改善？想象一下：你在九十岁甚至更高年龄时，依然拥有三十岁时的活力和智慧。

这一切不再仅仅是一个美好的想法。多亏了一位企业家的开创性努力，衰老和疾病的挑战正在迅速变成现实。这位企业家以攻克“登月计划”——那些看似不可能实现的目标而闻名。2017 年，纳维恩·贾因（Naveen Jain）将目光投向了人类面临的最艰巨挑战：衰老和疾病的流行。

根据最新的慢性病统计数据，74% 的人会因可避免的疾病而早于应有的时间去世。全球肥胖率已经增加了三倍，人们越来越年轻就患上了疾病。好消息是，凭借技术突破，我们能够扭转这些趋势，并迈向一个更加光明的未来。

贾因曾经想，为什么在这个物质丰富、越来越多的人追求长寿和最佳健康的时代，大多数人却在实现相反的结果？他的顶级科学家团队正在将“衰老和疾病可选”这一口号变为现实。

在《青春公式》一书中，你将发现：

- 为什么你的 DNA 并不是决定你命运或长寿的关键因素
- 如何利用精准健康工具来保持更长久的健康
- 如何避免疾病，提升能量，保持终身健康

这是一本必读书籍，适合任何渴望在信息误导泛滥、使人对健康和福祉感到困惑的时代中掌控自己健康的人。

避免衰老和疾病，开始过上更长久、更健康的生活——从今天开始！



作者简介:

纳维恩·贾因（Naveen Jain）是一位企业家，致力于通过创新解决全球最大的挑战。他是多个成功公司的创始人，包括私人登月飞行器公司 Moon Express、数字健康公司 Viome、人工智能公司 Bluedot、科技公司 TalentWise 等。

媒体评价:

“随着我们揭示微生物组在慢性疾病和衰老中的重要作用，Viome 的方法脱颖而出。通过分析人类和微生物基因组的基因表达，Viome 不仅能识别各种疾病的根本原因，还基于这些洞察开创了个性化营养策略。”

——乔治·丘奇（George Church），哈佛医学院遗传学教授，哈佛大学与麻省理工学院健康科学与技术教授

“Viome 是那些利用前沿微生物组分析和解读工具实施个性化干预或预防措施的公司之一，旨在根据分析结果量身定制营养建议。”

——阿莱西奥·法萨诺（Alessio Fasano），麻省总医院黏膜免疫学与生物学研究中心教授兼主任

“通过公司的持续研究、发展和创新，Viome 正将我们一步步带向一个更健康的世界。”

——维诺德·科斯拉（Vinod Khosla），科斯拉风险投资公司创始人兼 CEO

全书目录:

引言

如何阅读本书

第一章：如果衰老是可选的呢？

重新想象健康

五大误区

误区 #1：你的 DNA 决定了你的命运

误区 #2：有我们每个人都应该吃的普遍健康食物

误区 #3：苗条的人总是健康的

误区 #4：衰老是身体必然的衰退过程，你无法改变它

误区 #5：疾病或衰老是必然的

那么，什么是可能的呢？

思维模式的转变

关键洞察

第二章：为什么是这个，为什么是现在，为什么是我？

为什么是这个？

为什么是现在？

为什么是我？

你的基因不是你的命运



了解 RNA

思维模式的转变

关键洞察

第三章：数字化人体

健康的前瞻性方法：持续监测与维护

你的身体是一个宇宙

未曾讲述的创造故事：对现实的一种另类幽默解读

被遗忘的器官

我，微生物与我

健康跨度是躲避球的游戏

肠道失衡

是什么导致了肠道失衡？

人类抗生素过度使用

剖腹产

家畜中的抗生素

农业中的杀虫剂

加工食品

微生物灭绝

错误的病菌恐惧症

和谐的微生物，强健的你

思维模式的转变

关键洞察

第四章：在精准医学时代进行创新

任务 #1：追求更优的个性化健康指标

构建最先进的生物平台

生物智能

人类智能

人工智能

任务 #2：开发使人们能够掌控自己健康的解决方案

在精准健康领域开创新局

食物即药

平衡肠道，强健你

全身健康——超越肠道

任务 #3：找到一种方法，让人们即使在我们食物的营养质量依然成问题、现代生活方式

给身体带来压力的情况下，也能保持健康

在预防健康措施方面处于领先地位

个性化补充品

恢复口腔平衡

任务 #4：重大疾病的早期检测

早期疾病检测的挑战

未来发现的前沿

健康是个人的，且是复杂的



思维模式的转变
关键洞察

第五章：身体最了解自己

生活方式重于基因

长寿的层级

1. 营养
2. 压力管理
3. 运动
4. 睡眠
5. 目标

衡量，行动，再衡量

青春公式

长寿的路线图

营养 2.0

保持韧性

保持运动

睡眠成功

有意图地生活

那你妈妈呢，纳维恩？

思维模式的转变

关键洞察

第六章：你的选择是什么？

相信它，选择它

预期来自人们和机构的抵制

机会差距

如何利用机会差距

应用机会差距来改善健康的实用指南

有目标地生活

如何选择你的目标

每一刻都充满目标

一具身体，一次生命

思维模式的转变

关键洞察

后记

参考文献

致谢

作者简介



中文书名：《什么能真正滋养我们：通过用心饮食实现健康、幸福与内心和谐》

英文书名：What Truly Nourishes Us: Achieving health, well-being, and inner harmony through mindful eating

德文书名：Was uns wirklich nährt

作 者：Gregor Hasler

出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Jackie

页 数：272 页

出版时间：2024 年 10 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：

整体营养医学的最新研究成果

真正有营养的食物

食物不仅仅是卡路里的来源。它为人体提供能量，带来美味和愉悦，有助于预防和治疗疾病，是一种共同的体验，有时甚至是一种仪式。然而，随着快餐和方便产品的兴起，我们的食物变得单一，营养成分越来越少，导致了关节炎、肥胖症和过敏症等与饮食有关的疾病。

精神科医生兼营养专家格雷戈尔·哈斯勒（Gregor Hasler）利用当前的研究成果和来自精神传统的见解，向我们解释了如何根据当前的研究成果和来自精神传统的见解，重振我们的饮食，恢复其治疗特性。好消息是，只需采取一些措施，身体就能恢复到健康状态。例如，注意饮食可以减缓血糖上升的速度。间歇性禁食不仅能调节体重，还能提高注意力。格雷戈尔·哈斯勒激励我们明智地选择食物，以健康的方式进食。

本书卖点：

- 集意识心理学、营养科学、饮食社会学和排毒研究于一身

作者简介：



格雷戈尔·哈斯勒（Gregor Hasler）是瑞士弗里堡大学精神病学和心理治疗学教授，也是弗里堡心理健康网络精神病学研究部的主任医师和负责人。多年来，他一直从事体重问题、饮食失调、压力和抑郁方面的研究和临床工作。他是一位广受欢迎的演讲者和媒体专家。他的许多著作包括 *Resilience: The 'We' Factor* 和畅销书 *The Intestines–Brain Connection*。



中文书名：《88个对抗抑郁和职业倦怠的小窍门：认识身体原因，
加强和保护精神》

英文书名：88 Tips against Depression and Burnout: Recognising
Physical Causes, Strengthening And Protecting The Spirit

德文书名：88 Tipps gegen Depressionen und Burnout

作 者：Ulrich Strunz

出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Jackie

页 数：256 页

出版时间：2024年8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：

如何激活预防和自我修复能力

为什么如此多的人遭受不必要的疼痛，什么才能真正帮助他们？

疼痛会让人陷入绝望，严重影响生活。然而，无论是头痛、骨关节炎、风湿病和纤维肌痛等慢性疼痛疾病，还是癌症、受伤或手术后引起的疼痛，大多数疼痛都是可以预防和治疗的。

畅销书作者乌尔里希·斯特伦兹博士（Dr. med. Ulrich Strunz）利用最新的科学发现，解释了如何识别疼痛诱因、了解疼痛原因以及如何采取预防和治疗措施。通过止痛分子、正确饮食、定期锻炼、集中放松和充足睡眠，人们的自愈能力可以被有效地重新激活。

通过富有启发性的事实、实用的技巧和大量的自我检查，斯特伦兹博士向我们展示了如何从疼痛中解脱出来——让每个人都不必承受不必要的痛苦。

本书卖点：

- Heyne 畅销书 20 多年：销量超过 1100 万册

作者简介：



医学博士乌尔里希·斯特伦兹（Dr. med. Ulrich Strunz）是分子医学专家、执业内科医生、肠胃病学家，也是营养研究领域的先知。乌尔里希的医学和新闻活动的重点是预防医学。他的演讲、研讨会和电视节目激励了数以万计的人，引领他们走向健康的新生活。他关于节食和健身的书籍都是畅销书。



中文书名:《推进女性慢性病的研究》

英文书名: Advancing Research on Chronic Conditions in Women

作 者: Committee on Framework for the Consideration of
Chronic Debilitating Conditions in Women

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine

出 版 社: The National Academies Press

代理公司: ANA/Jessica

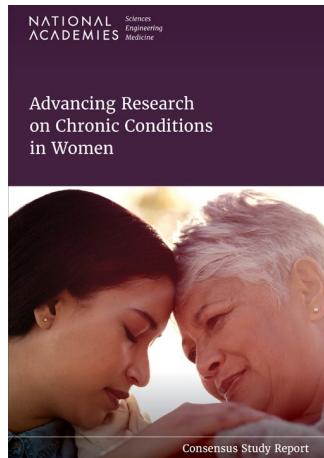
页 数: 490 页

出版时间: 2024 年 10 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

类 型: 医学



内容简介:

女性的健康是社会福利和进步的基础。尽管女性通常比男性长寿，但她们在身体、社交和心理健康方面处于不佳状态的时间大约比男性多 9 年。与男性相比，女性患关节炎、抑郁症、阿尔茨海默病和哮喘的患病率增加了 1.3 到 2 倍，而骨质疏松症等其他疾病的患病率增加了 11 倍。目前进行的研究旨在确定诊断、治疗、预防和管理女性慢性病的策略。然而，几种慢性疾病的基本病因仍不清楚，在健康的结构和社会决定因素及其对妇女慢性疾病的影响的研究方面仍存在差距。

《推进女性慢性病的研究》回顾了有关女性慢性衰弱病症的文献，重点关注流行病学、影响因素、预防、诊断、治疗以及慢性病对女性的社会和经济影响。本书探讨了女性患慢性病的方式与男性不同、女性特有的疾病、主要影响女性的慢性病，以及女性慢性病多次发生的影响。该书随后描述了加强研究结果转化的现有障碍，并探讨了其他研究领域在女性慢性病研究中的潜在应用。

作者简介:

国家科学院、工程院和医学院妇女慢性衰弱状况考虑框架委员会。



中文书名：《与渐冻人一起生活》

英文书名：Living with ALS

作 者：Alan I. Leshner, Rebecca A. English, Lyle Carrera, and

Joe Alper

出 版 社：The National Academies Press

代理公司：ANA/Jessica

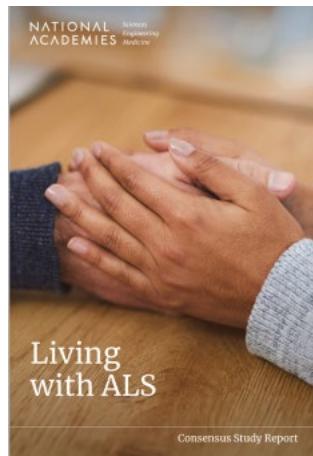
页 数：250 页

出版时间：2024 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：医学



内容简介：

肌萎缩侧索硬化症（ALS）是一种进展快速、不可避免的致命神经系统疾病，目前尚无可阻止或逆转疾病进展的治疗方法。在美国，任何时候都至少有 31000 人被诊断为 ALS。没有两个 ALS 患者会以相同的方式经历疾病或以相同的速度发展疾病。一些 ALS 患者的症状进展缓慢，而另一些则进展迅速。

《与渐冻人一起生活》确定并建议公共、私营和非营利部门采取的行动，在十年内使肌萎缩侧索硬化症成为一种可生存的疾病。本研究的建议促进了 ALS 患者的多学科护理系统，对护理人员的支持，以及对该疾病的遗传和外部危险因素的进一步研究。

作者简介：

肌萎缩侧索硬化症委员会：加速治疗和提高生活质量，报告员艾伦·莱什纳(Alan I. Leshner)、丽贝卡 A. 英格利希 (Rebecca A. English)、莱尔·卡雷拉 (Lyle Carrera) 和乔·阿尔珀 (Joe Alper)，美国国家科学院、工程院和医学院。

媒体评价：

“被诊断出患有 ALS 对个人、他们的家人和他们的护理人员来说是毁灭性的，应对这种疾病需要一系列复杂的医疗和支持服务干预措施，并且所需的护理强度会随着时间的推移呈指数级增加。实施我们报告中提出的愿景将大大有助于实现委员会负责的目标，即在十年内使 ALS 一种可生存的疾病。”

----美国科学促进会名誉首席执行官、撰写该报告的委员会主席，艾伦·莱什纳(Alan I. Leshner)



中文书名：《有人落水了！：老年男性医疗救助指南》

英文书名：Man Overboard! A Medical Lifeline for the Aging Male

作 者：Dr. Craig Bowron MD FACP

出 版 社：Mayo Clinic Press

代理公司：Marco Rodino Agency/ANA/Jessica Wu

页 数：300 页

出版时间：2022 年 10 月

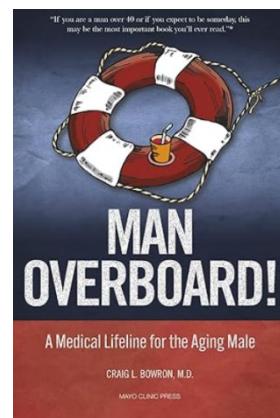
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健

#22 in Male Impotence

#22 in Prostate Disease (Books)



内容简介：

《有人落水了！：老年男性医疗救助指南》是一本幽默而权威的手册，旨在帮助每位男性理解自己的健康，过上更好的生活。面对健康问题，很多男性常常感到无所适从，尽管我们并不愚蠢，但往往对健康缺乏兴趣。受到睾酮的影响，我们自我安慰“我很好，因此会继续很好，这很好。”而当我们终于鼓起勇气去看医生时，发现即便是好医生也常常忽略我们对医学术语的理解能力。

了解健康并不一定是枯燥乏味的，这本从头到脚的指南提供了实用的建议，让您能够关注健康并采取行动。书中的章节如“对可可麦片情有独钟”、“男性更年期”、“性锻炼”和“动起来或失去它”，将教您如何：

- 正确饮食，有效锻炼，管理体重
- 识别心脏病风险，减轻压力，处理背痛
- 避免男性常见的三种癌症，了解自己的睾酮水平
- 应对卧室挑战，处理脱发，以及优雅地面对衰老

这本书适合所有男性，无论其种族、体重指数、发型、鞋码或运动偏好。男性们可以将其视为下次体检的终极检查清单。准备好饮料和一件薄薄的纸外套，让我们开始吧！

作者简介：

克雷格·博温（Craig Bowron）是一名医学博士、执业医生和认证内科医生。他在明尼苏达大学医学院与一年级医学生合作，并在明尼阿波利斯的阿博特诺斯特朗医院的内科住院医生培训项目中培训住院医生。他曾在双城地区的广播电台附属机构露面，并经常作为嘉宾和评论员出现在明尼苏达公共广播电台的《晨间报道》和《凯莉米勒新闻》。他在多场健康会议上发言，其文章曾刊登于《福布斯》、《Slate》、《华盛顿邮报》、《哈芬顿邮报》、《KevinMD.com》、《MarketWatch》、《Next Avenue》、《明尼苏达月刊》和《MinnPost》等媒体。



明尼苏达州专业记者协会授予他“头版奖”，而明尼苏达杂志和出版协会将他在《明尼苏达月刊》的专栏评为 60,000 多份发行杂志中的最佳综合兴趣专栏。作为健康护理记者协会的成员和美国内科医师学会的会员，博温博士居住在明尼阿波利斯的圣保罗。您可以访问他的网站：CraigBowronMD.com。

全书目录：

序言：一位医学中立者对中年男性的处方

男性更年期

“完成事务的时代”引发了一个阴暗的问题：“这是睾酮不足吗？”

睾酮故事

Y 染色体的变革力量，以及性激素的复杂世界

性期望

开关式的：勃起功能障碍与阴茎力量产业的崛起

第四章 光头好看，但健康吗？

脱发是疾病还是“状态”？该怎么做——或者不该怎么做？

第五章 下背痛

你有腰痛吗？如果没有，你可能会有

第六章

吸烟者的综合罪恶与宁静祷告

第七章 恶习

曾经的恶习如今成了习惯。——杜比兄弟乐队

第八章 睡眠

睡眠，睡眠，这个神奇的交易，越睡越好

第九章 营养：我们如何对可可麦片痴迷

低脂潮流让我们大口吃碳水化合物，体重比以往更重

第十章 超大国

在全国肥胖流行中，找到真实的自我

第十一章 动起来（你的身体）或失去它（你的健康）

久坐的危险，以及驱除内心懒惰魔鬼的必要性。继续运动！

第十二章 起立！

活动是好的；锻炼更好



第十三章 性锻炼

这一古老仪式的心血管需求是什么？会致命吗？

第十四章 风险生意

让我们认真对待：以恐惧为中心的健康改善方法

第十五章 心脏病

大象、打鼹鼠、隐喻失职，以及他汀类药物的舒缓效果

第十六章 心脏病预防

一盎司心血管疾病预防，等于 453.592 克的治疗（公制）

第十七章 癌症，大“C”

尼克松宣布对抗癌症；癌症知道自己要被灭了？

第十八章 肺癌

像个糟糕的房客，肺癌总是迟到、醉酒还有敌意

第十九章 结直肠癌

低 GI 系统，以及那个小小的息肉——但希望它不会

第二十章 前列腺癌

男性癌症之王；想买个 PSA 强力球彩票吗？

第二十一章 心理游戏

心理健康终于得到应有的关注。结果发现，人人都有挣扎：有的人更多，有的人更少

第二十二章 你将永远活着

而我将学习如何飞翔。关于衰老的理论

致谢

附注

媒体评价：

“如果你是一个超过 40 岁的男性，或者将来会成为这样的人，这本书可能是你读过的最重要的书。如果你身边有一个超过 40 岁的男性，不要等到他自己买一本。立刻给他买一本。更好的是，给他和自己各买一本，互相交流心得。这本书涵盖了从男性更年期和下背痛到睡眠建议和性锻炼的所有内容。好消息是，这本书由一位懂行的医学博士撰写。更好的消息是，这本书幽默有趣，提供了可以立即使用的实用建议。博温博士涵盖了随着年龄增长可能面临的所有问题。就像在你需要的时候，有一个私人医生在身边。我强烈推荐这本强大而独特的书，帮助你健康衰老。”

——杰德·戴蒙，博士，《男性更年期生存指南》和《优秀男人的 12 条规则》的作者



“克雷格·博温从他的专业知识中深入挖掘，提供了不仅仅是关于老年男性身体体验的百科全书式。他意识到衰老是无情和不可避免的，正如重力将胸部拉向腹部，他机智和敏锐的对话风格剖析了中年男性对衰老的无声担忧。在《有人落水了！》中，博温鼓励男性拥抱我们的身体变化，而不是忽视我们的无声忧虑。《有人落水了！》是对老年男性健康焦虑和应当关注问题的重要调查，阅读起来非常愉快。”

——爱德华·H·汤普森，圣十字学院，《男性、男性气质与衰老》的作者

中文书名：《近视：一种日益常见的疾病的原因、预防和治疗》

英文书名：Myopia: Causes, Prevention, and Treatment of an Increasingly Common Disease

作 者：Committee on Focus on Myopia: Pathogenesis and Rising Incidence | National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine

出 版 社：The National Academies Press

代理公司：ANA/Jessica

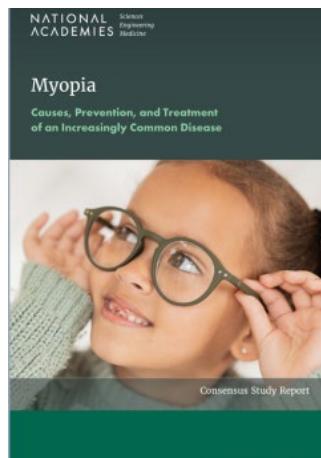
页 数：350 页

出版时间：2024 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：医学



内容简介：

近视或近视眼是一种常见的屈光不正类型，近处的物体清晰可见，但远处的物体显得模糊。虽然这种视力状况相对常见，但最近的数据显示全球近视率显着增加。本研究评估了目前对近视发病机制的认识及其发病率增加的原因，确定了知识差距和进展障碍，并制定了一项研究议程，旨在更好地了解可以解释其发病率增加的生物与环境因素。

《近视：一种日益常见的疾病的原因、预防和治疗》探讨了近视的基本解剖学和生理发展；可能增加风险的环境因素；如近距离工作或提供保护作用的环境因素，如户外活动；关于电子设备影响的证据不一致；治疗方案；筛查工具和程序；筛查选项/机会的类型；诊断；治疗；公共政策；专业实践方法促进公平和持续获得眼科保健诊断和治疗。

作者简介：

关注近视：发病机制和发病率上升委员会，美国国家科学院、工程院和医学院。



中文书名：《性别细胞：克服女性医疗中偏见与歧视的斗争》

英文书名：Sex Cells: The Fight to Overcome Bias and Discrimination
in Women's Healthcare

作 者：Phyllis E. Greenberger M.S.W. and Kalia Doner

出 版 社：Mayo Clinic Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

页 数：344 页

出版时间：2024 年 2 月

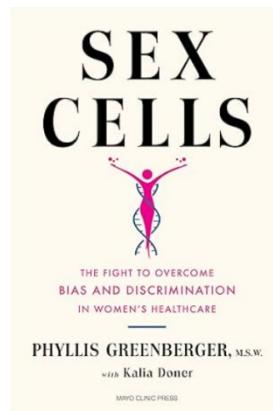
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：医学/保健

#132 in Women's Sexual Health

#828 in Health Care Delivery (Books)



内容简介：

《性别细胞》是一份清晰的报告，揭示了科学与医疗界在认识到女性并非微版男性方面的持续斗争。

生物性别对健康的影响似乎是一个简单的概念，但实际情况却远非如此。菲莉斯·格林伯格的口号是：女性需要在与男性的关系中获得公平对待。她们是平等的，但并不相同。

让个别研究人员和从业者，以及研究机构、药物和设备制造商接受这一点，挑战重重。这一旅程远未结束，即朝着平等待遇以及理解预防、诊断和治疗中的性别差异。这本书讲述了这一旅程——为什么进行特定于女性的研究至关重要。

《性别细胞》让读者了解性别特定医学问题在研究实验室和医生办公室的实际表现，以及女性为此付出的代价，并特别关注对少数群体的影响。

全书由菲莉斯·格林伯格讲述，她在过去 25 年间一直致力于推动变革，她也是政府、非政府组织、学术界、医学研究和公共卫生倡导中的盟友。书中众多专家提供了第一手的视角，讲述了如何将女性细胞、实验动物和人类纳入医学研究，以便女性能获得适合多种病症的有效治疗。

作者简介：

菲莉斯·E·格林伯格（Phyllis E. Greenberger）是社会工作硕士，也是非营利组织 HealthyWomen 的科学与健康政策高级副总裁。她曾担任女性健康研究学会（SWHR）的主席兼首席执行官长达 26 年，该组织被广泛认定为女性健康研究领域的思想领袖。2016 年，菲莉斯获得美国卫生与公共服务部妇女健康办公室的开创者奖。她还因在抗击女性心脏病方面的贡献而获得《女性日》杂志 2006 年的红裙奖，并于 2010 年被评选为“改变世界的 50 位女性”之一。她还获得国家女性健康协会的研究卓越奖、《女性健康与性别医学杂志》的成就奖、《家



庭》杂志的女性健康冠军、华盛顿特区三一学院的华盛顿杰出女性奖，以及临床研究论坛的公共倡导奖。2013年，她被评选为国家专业女性协会的年度女性。

卡莉亚·多纳(Kalia Doner)是撰写并合著了多达28本书，涉及广泛主题。她也是玛丽·泰勒·穆尔的《再次成长：生活、爱情与糖尿病》的研究编辑，这是一部纽约时报畅销书。卡莉亚还是Healthguru.com的执行编辑，曾担任《REMEDY》和《Diabetes Focus》杂志的主编，并与人合伙经营定制出版公司D&M Ink, Inc.，专注于向寻求专家健康与生活方式建议的消费者提供跨平台沟通项目。D&M Ink还与梅赫梅特·奥兹医生和迈克·罗伊岑医生合作，制作他们的每日《金特征联合报》专栏，并刊发于150份报纸上。

全书目录：

第一部分 领导、跟随或走开

- 第1章 神秘的历史：历史上的女性医疗歧视
- 第2章 女性健康研究学会推动问题的解决
- 第3章 每个细胞都有性别：医学研究所与女性健康研究学会携手引领
- 第4章 革命的演变：从科学顾问会议到性别差异研究组织的成立
- 附录 1980年至1999年的亮点

第二部分 女性的身体，女性的声音

- 第5章 大局：性别、性别角色与健康的社会决定因素为何重要
- 第6章 关键所在：性别被忽视时，女性心脏健康会发生什么
- 第7章 神经学的杂烩：脑部、疼痛、偏头痛、肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症和成瘾中的性别差异
- 第8章 抑郁与焦虑：影响女性心理健康的生理和社会决定因素
- 附录 寻找缓解
- 第9章 女性的独特性：纤维瘤、子宫内膜异位症、怀孕与更年期后
- 第10章 嘿，我们在这里：以女性为主的疾病
- 第11章 巨大的医疗设备差异：从网片问题到心脏危害与不协调的关节置换
- 附录 2000年至2022年的亮点
- 第12章 更光明的明天

结语 希望这不是终点

致谢

注释

媒体评价：

“公平的女性健康、健康研究和医疗服务是每个人的责任！这本优雅的著作向读者展示了挑战与机遇。”

——南娜特·K·温格医学博士，埃默里大学医学院名誉教授

“倡导研究和资源，以帮助患者做出知情健康决策，是菲莉斯数十年来一直在做的事情。这本书以可接近的方式精美地呈现研究数据，帮助患者了解我们所知和未来研究的必要性，



以追求健康公平。菲莉斯的书是患者、倡导者、研究人员和临床医生的必读之作。”

——萨布拉·L·克莱因博士，约翰·霍普金斯大学布隆伯格公共卫生学院和医学院分子微生物学与免疫学及医学教授

“菲莉斯不仅教育我们关于性别差异的知识，还揭示了我们仍然不知道的内容。她为我们提供了推进研究的路线图，并向公众传递了理解性别差异的重要信息。”

——约翰·怀特医学博士，公共卫生硕士，WebMD 首席医学官

中文书名：《互助小组：医患间的连结与希望》

英文书名：The Support Group: Connection, Hope, and Healing for Patients and Providers

作 者：Dr. Shanda Blackmon M.D. M.P.H.

出 版 社：Mayo Clinic Press

代理公司：Marco Rodino Agency/ANA/Jessica Wu

页 数：256 页

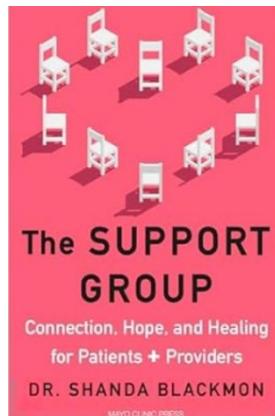
出版时间：2024 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：非小说/励志

#509 in Doctor-Patient Relations



内容简介：

这是一本引人深思的指南，支持医生和患者共同迈向更好的心理和身体健康。

香达·布莱克蒙医生是一位胸外科的先驱，致力于提供最高质量的护理。然而，作为一名年轻医生，她在职业生涯初期感到不堪重负。她的团队在满负荷运转，而布莱克蒙医生难以满足众多患者的需求。这完全是一个数字游戏，而她正在输掉这场游戏。

一天，在诊所，她注意到患者在候诊室中相互分享故事，分享的不仅是宝贵的建议，还有同情和鼓励。这成为了互助小组的起点，一个让癌症患者及家属可以开放交流的安全空间。对布莱克蒙医生而言，这是一次启发性的体验，也是一个开始。一旦她看到一个坚定盟友对患者长期生存的重要影响，她便希望将这种支持原则扩展到她的同事中。

医生、外科医生和其他医疗工作者常常长时间高压工作，因行政工作、患者并发症以及管理层不断施加的高压而感到疲惫不堪。令人悲伤的事实是，美国每天都有一名医生自杀，这也是各职业中自杀率最高的。理解和支持在医生们的生活中也能产生重大影响。

《互助小组》分享了布莱克蒙医生多年来治疗的患者故事，以及她与之合作的医疗专业人士的经历。通过深刻的洞察力和同情心，布莱克蒙医生坦诚地审视了互助在医疗实践中的作用，并为患者、护理人员和提供者提供了一个可行的模型。



作者简介:

香达·H·布莱克蒙 (Shanda H. Blackmon) 取得了医学博士和公共卫生学硕士，是一位心胸外科医生，特别关注微创胸外科、复杂食道重建和创新。她获得了美国外科委员会和美国胸外科委员会的认证，目前是梅奥诊所的教授和顾问。布莱克蒙医生与丈夫及他们的三个孩子、狗露西、一只宠物鼠和三只鸡一起居住在明尼苏达州的罗切斯特。

全书目录:

简介

第一章 抽万宝路的人

第二章 初生者

第三章 恐惧的另一面

第四章 支持小组

第五章 生命之战

第六章 支持的群落

第七章 如同家人

第八章 看见矩阵

第九章 力量的结合

第十章 第二意见

第十一章 患者的声音

第十二章 信任的圈子

第十三章 工作与生活平衡的神话

第十四章 并发症

第十五章 提供者支持

第十六章 生存管理

第十七章 行业工具

第十八章 回归圆满

致谢

本书资源

注释



中文书名：《我们为何酗酒：社会、科学以及解决方案》

英文书名：Why We Drink Too Much: Society, Science, Solution

作 者：Charles Knowles

出 版 社：Macmillan

代理公司：PFD /ANAJessica

页 数：约 208 页

出版时间：2025 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健

版权已授：美国、日本、乌克兰



内容简介：

写给每一个正在重新审视自己与酒精的关系的人。

查尔斯·诺尔斯博士（Dr. Charles Knowles）是受人尊敬的克利夫兰诊所的执业外科医生，也是伦敦玛丽女王大学的外科教授，同时（与本书相关）还是一名戒酒者。自己的心路历程，以及接受新的各种学术挑战的坚定决心，促使他撰写了这本完全属于科普类型的书，探讨了以下关键议题：

1. 酒精问题的发展可以用科学的方式解释，为几千年来酒精为何如此流行（不仅仅在人类中）提供了佐证。
2. 这门科学解释了为什么任何人，无论其信仰、教养或物质成就如何，都可能对酒精产生依赖或上瘾。作者就是一个例子。
3. 该书驳斥了酗酒问题与意志力薄弱或缺乏道德操守有关系的观点。书中大部分内容以第一人称写成，包括作者心路历程的简短摘录。这是有意为之。如果负责为国家提供医疗保健的人都不能坦白自己的问题，其他人还有什么希望呢？
4. 最后，这本科学著作提供了一个蓝图，从逻辑上解释了目前大多数戒酒方法的结构和原因，研究了其有效性，并指出了可能需要改变的地方。

作者简介：



查尔斯·诺尔斯博士（Dr. Charles Knowles）是受人尊敬的克利夫兰诊所的执业外科医生，也是伦敦玛丽女王大学的外科教授。他发表过 300 多篇经同行评审的科学论文，还出版过几本学术著作。最近，他作为专家参与了一些较新的清醒社区团体和项目，其中包括为面向蓝光服务（Blue Light services），如 NHS、警察、救护车、消防等的 2024 年英国版“酒精实验”（The Alcohol Experiment）撰写《酒精与健康》（Alcohol and Health）和《我们神奇的身体和大脑》（Our Amazing Body and Brain）两篇文章。



获取更多“保健”类书讯，请登录网站：

http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=73

欢迎登录安德鲁北京网站，浏览更多书讯：

网址：www.nurnberg.com.cn

热点分类

- 大众社科：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=68
- 大众文化：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1114
- 大众心理：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1113
- 大众哲学：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1115
- 经 管：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=66
- 女性励志：http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1154
- 职场励志：http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1153
- 心灵励志：http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=67
- 科 普：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=72
- 自然写作：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1149
- 保 健：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=73
- 家教育儿：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=71
- 餐饮文化：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1140
- 城市文化：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1139
- 生命教育：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1150
- 自然常识：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1128
- 非 小 说：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=69
- 传记回忆录：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=70
- 阅读与写作：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1127



欢迎关注安德鲁北京书讯发布平台

第一，安德鲁分类书讯邮件群发

1. 我们将按照编辑感兴趣的图书类型添加到安德鲁书讯邮件群发
2. 建议用工作邮箱或专门设置一个接受书讯的公共邮箱
3. 请不要用 126 或 163 的免费的公共邮箱接受书讯，会被服务器作为垃圾邮箱拦截

第二，安德鲁微信群

1. “安德鲁新书速递” ---发布知识类非虚构书讯
2. “安德鲁的故事” -----发布小说和非虚构故事书讯
3. “安德鲁童书快讯” ---发布 3-14 岁童书书讯
4. “安德鲁绘本世界” ---发布儿童绘本书讯
5. 与贵社建立一个书讯微信群，随时推送贵社需要的图书信息

第三，安德鲁北京中文网站：www.nurnberg.com.cn

第四，安德鲁北京微信订阅号：“安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处”

第五，安德鲁豆瓣小站：[英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司的小站 \(douban.com\)](https://www.douban.com)

第六，安德鲁新浪微博“安德鲁纳伯格公司”：[安德鲁纳伯格公司的微博 \(weibo.com\)](https://weibo.com)

第七，B 站“安德鲁读书”：<https://www.bilibili.com>

第八，抖音号：“安德鲁读书”

第九，小红书号：“安德鲁读书”

第十，**欢迎随时交流选题需求，为您定制所需图书信息。**

感谢阅读！