**新 书 推 荐**

**中文书名：《神奇药丸：为什么一个久坐不动的世界把一切搞砸了？》**

**英文书名：THE MIRACLE PILL: Why A Sedentary World is Getting It All Wrong**

**作 者：Peter Walker**

**出 版 社： Simon and Schuster**

**代理公司：RML /ANA/Cindy Zhang**

**页 数：待定**

**出版时间：2021年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子大纲**

**类 型：大众社科/保健**

**内容简介：**

从减脂塑形真人秀到自行车比赛及超级马拉松，我们的生活充满了运动健身的相关信息。但与此同时，全世界有十分之四的成年人久坐不动，有的甚至达不到最低建议运动水平。这是怎么回事？

答案很简单：活动已演变为运动。无论是专业运动员的超人技术，还是繁忙的日程安排，几个世纪以来的普遍日常如今已成为少数人的崇拜追求。不可否认，大多数人都知道运动健身对自身有益。早在1953年，一位极具开拓性的英国科学家就已开始思考为何伦敦公共汽车的售票员心脏病发作的几率远低于他们的司机同事。如今世界各国政府正反复推进全民健身的运动。然而，全世界仍有15亿人处于怠惰状态，他们面临的患病风险（诸如心脏病，糖尿病，癌症，关节炎，抑郁症及痴呆症）将更大。尽管受到诸多关注，久坐与怠惰的致死率仍超过肥胖，并导致慢性病的流行，甚至有许多专家预测这将可能破坏英国国家医疗服务体系（NHS）。

我们又何以至此？ 每日持续的运动是人类数千年不可或缺的一部分，但近几十年的发展实际上正通过工作场所的转变，汽车的主导地位以及使人安稳的建筑环境来主宰人们的生活。试举一例：1953年，当活动的健康益处首次得到证实时，英国21％的旅行交通工具是自行车; 而目前仅占2％。

如今的世界，电子屏幕无处不在，网约车与网购长盛不衰，多数人久坐怠惰的现象令人震惊。最近的一项研究发现，近乎一半的中年英国人平均每月都不会连续步行超过十分钟。科学家们预测，按照目前的趋势，美国成年人平均每周消耗的能量将少于一直卧床的人。

**《神奇药丸：为什么一个久坐不动的世界把一切搞砸了？》（THE MIRACLE PILL: Why A Sedentary World is Getting It All Wrong）**这本书是记录了一个未被发觉的现代化灾难，并叙述了人类与之对抗，试图扭转局面的故事。 同时它也为读者提供了一个强有力的个人改变模板——以及为某些自认为生活方式健康的人们敲响了警钟。

本书表明即使是相对少量的日常运动也可以获得惊人的好处。研究表明，骑行上班将降低40%的癌症发病率。因而专家称该运动“奇迹丸”也并不奇怪。本书讲述的运动并不是将自己拖到健身房或在公园周围无精打采的慢跑，而又在工作忙碌或家庭压力干涉时将其遗弃。而关键在于专家所称的“附带活动”—— 每天都如此，以至于它不再被视为“运动”。 这意味着去革新我们的工作场所，城市和社会，建设无车城市，活跃的工作场所以及重视户外的学校，以使运动正化

我们访问了一家伦敦医院，急诊医生说，大部分患者的病情至少一部分是由于缺乏活动引起的; 我们也前往苏格兰的小学开创了“每日里程”项目，这是一项15分钟的非竞争性运动，提升了学校对运动健康的关注; 我们还与曾为当地自行车共享计划开处方的家庭医生交谈; 我们也曾前往斯洛文尼亚——这个欧洲小国拥有世界上最活跃、最健康的人口之一; 和芬兰——其拥有几十年良性社会工程改善人口健康状况的经验。

本书探讨了一个缺乏报道的全球危机，其基调充满希望，具有实时性和前瞻性。它不是一本个人手册，但却包含了大量实用信息，包括将活动融入生活的最佳方式，久坐的危害，以及苗条也会处与不健康状态的原因。

**卖点：**

* 世界各国政府开始意识到危机。 在英国，为英国国家医疗服务体系（NHS）和社会关怀提供资金已成为一个日益紧迫的问题，同时对缺乏运动的关注开始回温。
* 该书由专家、部长和官员组成的权威机构撰写，并且其范围的全球性意味着它可以在其他地区销售。 读者会被一个鲜为人知的问题所吸引，并且通常会反直觉地看待此问题，同时还可在多年来努力寻找慢跑或去健身房的时间和动力失败之后，获得鼓舞人心的更好方法。

**目录**：  
第1章：这和置办健身卡无关  
第2章：奇迹丸：为什么活动会改变一切  
第3章：潮汐：缺乏运动将如何破坏健康管理系统  
第3章：发明运动的人  
第4章：瘦身是不够的：为什么肥胖和缺乏运动是不同的事情  
第5章：人类规模的运输  
第6章：你的办公室正在杀害你  
第7章：我们如何培养孩子的活动  
第8章：活动和年龄：按时上厕所  
第9章：事情如何变化：社会工程的力量  
第10章：如何坚持运动，什么重要，以及什么不重要

**作者简介：**

彼得·沃克（**Peter Walker**）是卫报（*Guardian*）的政治记者，也是一位著名的评论员和积极的广播员，涉足政治，生活和健康等问题。 他曾于包括朝鲜、中国和伊拉克在内的国家进行报道，如今在议会工作，工作涉及与国会议员，部长和官员的日常接触，并且会定期在电视上进行广播或评论。

他的早期著作《自行车之国：骑自行车如何拯救世界》（*Bike Nation: How Cycling Can Save the World*）得到了杰里米·藤（Jeremy Vine），汤姆·沃森（Tom Watson）和骑自行车部长杰西·诺曼（Jesse Norman）等人的公开赞扬。 它正在工党中用于持续审查运输政策。

作为一名记者，彼得·沃克非常适合为报纸和其他媒体推销和撰写文章，他还拥有出色的公关和新闻联系人，以及强大的社交媒体覆盖面（28,000名Twitter粉丝）。 他也是卫报的常规视频节目主持人。

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：**

**张滢（Cindy Zhang)**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室，100872

电 话：010-82504506

传 真：010-82504200

Email:  [Cindy@nurnberg.com.cn](mailto:Cindy@nurnberg.com.cn)

网 址: <http://www.nurnberg.com.cn>

新浪微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：安德鲁书讯

