**新 书 推 荐**

**中文书名：《失眠日记：我如何找回睡眠》**

**英文书名：THE INSOMNIA DIARIES: HOW I LEARNED TO SLEEP AGAIN**

**作 者：Miranda Levy**

**出 版 社：Octopus**

**代理公司：ANA London/ANA/Claire Qiao**

**页 数：待定**

**出版时间：2021年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：传记回忆录**

**内容简介：**

 从2010年夏天到2019年初，米兰达·利维（Miranda Levy）深受严重的、极有害健康的失眠所折磨。对于一个似乎事事顺心的女人来说——既从事着经营杂志社的高强度工作，又参与忙碌的家庭生活——找到治疗方法是必须的。但是，治疗方法却求之不得。全科医生、精神病医生、催眠师、针灸师、治疗师或睡眠诊所，她四处求医，依旧找不到解决办法，多年来，她日复一日经受着无眠的折磨。2019年1月，情况开始好转，米兰达开始谈论自己的经历。她开了一个博客，这后来发展成了一个全国性报纸的专栏：她的朋友和读者很快就开始分享起他们自己与失眠斗争的故事（这样的故事真是太多了）。

 睡眠科学风靡一时，但有时，人们并不能得到一个简单的答案——这个问题其实是关于适应的，并且找到一种方法来应对。米兰达用她个人的经历和写作技能，尝试、测试并撰写了应对失眠的每一种“治疗方法”，并探讨了处方药依赖性和住院康复治疗等相关问题。根据专家的建议和严格的研究，以及她自己的经历，她把大量的科学知识和实用信息编织成了这部回忆录。

 这是一个阴暗、有趣，最终充满希望的故事，讲述了一个女人与慢性失眠作斗争的故事，它也是一个生存故事，试图在一个痴迷于完美的世界里，打破“万物皆有灵丹妙药”的神话。

**作者简介：**

** 米兰达·利维（Miranda Levy** **）**是一名经验丰富的记者和作家，拥有超过25年的工作经验。获得伦敦大学学院（University College London）的英语学位和城市大学（City University）的新闻学研究生学位后，她就开始为《国际都市报》（Cosmopolitan）和《新女性》（New Woman）等杂志工作。之后，米兰达曾在《每日邮报》（Daily Mail）和《星期日镜报》（Sunday Mirror）工作，后又回到杂志社工作，担任GLAMOUR和Grazia的编辑。她育有两个孩子，在2006年出版了《粗略婴儿指南》（Rough Guide to Babies），并成为《母亲与婴儿》（Mother & Baby）的编辑，在此期间两次获得英国杂志编辑协会奖（British Society of Magazine Editors Award）的提名。米兰达现在是一名自由撰稿人，她的文章涉及很多话题，尤其是健康和睡眠——这些文章主要刊登在《每日电讯报》（Daily Telegraph）上。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：乔明睿（Claire）**

**安德鲁﹒纳伯格联合国际有限公司北京代表处**北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872
电话：010-82449026

传真：010-82504200
Email: Claire@nurnberg.com.cn

网址：[www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002