**作者推荐**

**桑杰·古普塔（Sanjay Gupta）**

**作者简介：**



**桑杰·古普塔（Sanjay Gupta）**博士是美国有线电视新闻网的首席医学记者，艾美奖获得者，也是广受好评的播客《追逐生命》（CHASING LIFE）的主持人，该播客的原名为《冠状病毒：事实与虚构》（CORONAVIRUS: FACT VS. FICTION），是美国关于保持健康和安全的专家建议的资源。古普塔博士是《纽约时报》（*New York Times*）畅销书《追逐生命》（CHASING LIFE）、《欺骗死亡》（CHEATING DEATH）、《星期一早晨》（MONDAY MORNINGS）和《保持敏锐》（KEEP SHARP）的作者。他住在亚特兰大，是埃默里大学医学院神经外科的副教授。

****

**中文书名：《何必忍受慢性疼痛》**

**英文书名：IT DOESN'T HAVE TO HURT**

**作 者：Sanjay Gupta**

**出 版 社：S&S**

**代理公司：ANA/Jessica**

**出版时间：2025年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：约437页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

全球每五个人中就有一个会遭受慢性疼痛，您是否是那5200万在日常生活中饱受慢性疼痛折磨的人之一？

美国畅销书作家、神经外科医生桑杰·古普塔（Sanjay Gupta）将提供您实用建议和最新的科学疼痛缓解技术，减少和消除慢性疼痛，让您的日常生活焕然一新。

减少甚至消除疼痛的重要性不言而喻。古普塔指出，疼痛承载着大量的身体、社会和情感负担，这也是治疗难度大、常被忽视的部分原因。疼痛的表现形式多种多样。但患者和从业者普遍存在一个误区，认为大多数疼痛问题都可以通过药物或手术来解决。实际上，我们在选择应对方式上拥有巨大的自主权。大脑不仅“制造”疼痛，还能减轻甚至消除它。 现在关于睡眠、饮食和营养、基于正念的疼痛管理（MBPM）、肌筋膜治疗以及其他手法治疗，以及瑜伽、专业心理治疗，甚至社会“处方”的好处证据比以往任何时候都丰富。这促使越来越多的医生开始关注这些解决方案。

古普塔全面介绍了传统和补充疗法，包括所谓的“活动锻炼镇痛治疗”技术、泡沫滚动、针灸、扳机点注射以及手术前的“术前康复”。他还指导我们如何辨别各种非处方药、贴片和止痛产品，以及电视广告中的药物或医生开具的处方药。他还分享了全国顶尖疼痛科学家和专家的见解，以及那些亲身经历并战胜疼痛的人的故事。

古普塔凭借其疼痛指南，逐一筛选万物，引导我们迈向一个更加智能、舒适的生活。

**书籍目录：**

引言

第一部分 疼痛的新科学

第一章：疼痛回归家庭

第二章：告诉我你的疼痛

第三章：大脑：疼痛制造者

第四章：连线：什么触发了慢性疼痛的开关？

第五章：我的疼痛，我的自我：敌对接管

第六章：从希望到治愈：乐观的理由

第二部分 掌控疼痛智慧生活

第七章：重置

第八章：疼痛缓解：你的工具箱里有什么？

第九章：脑外科医生，疼痛外科医生

第十章：心理和行为医学的强大配对

第十一章：注意你的大脑

第十二章：与你的身体交朋友

第十三章：多运动

第十四章：睡得好

第十五章：吃得好

第十六章：培养联系

第十七章：品味时刻，记忆

致谢

注释

索引



**中文书名：****《用十二周让你的头脑更敏锐》**

**英文书名：12 WEEKS TO A SHARPER YOU**

**作 者：Sanjay Gupta**

**出 版 社：Simon & Schuster**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：224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：保健**

**版权已授：英国、保加利亚、葡萄牙语**

**内容简介：**

 在各版本销量达42.1万册的《保持敏锐》（KEEP SHARP）中，古普塔（Gupta）博士帮助无数读者保持头脑敏捷，毫不费力地提高了阅读效率。在《用十二周让你的头脑更敏捷》（12 WEEKS TO A SHARPER YOU）中，他为你提供了一个分步骤的12周计划，帮助你将他变革性的想法付诸日常实践。他认为“改变是一种挑战，改变长期养成的习惯需要付出努力。”但这本手册将使读者轻松运用古普塔开创性的技巧和研究来建立健康的生活行为。这项为期12周的计划将帮助你减少焦虑，改善睡眠，提高能量，思维更清晰，并更有韧性地面对日常压力。

本书充满了提示和引语，是使你在任何年龄都保持大脑年轻和健康的唯一指南！

**书籍目录：**

引言：呼吁将你和你的大脑放在首位

1. 保持敏锐一生的意义

保持日常、每年敏锐的五大大脑支柱

营养

运动

休息时间

发现

联系

为前方的道路做好准备并开始游戏

承诺

自我评估

目标

准备，开始，行动…

第二部分 保持敏锐计划的周度导览

第一周：在你的厨房启动

第二周：更多运动

第三周：培养大脑的美丽睡眠

第四周：找到你的部落

第五周：成为生活的学者

第六周：激活对抗压力的解毒剂

第七周：记录，排除故障，编辑

第八周：面对现实并制定计划

第九周：自我反思

第十周：找到你的流动状态

第十一周：每天做些让你害怕的事

第十二周：冲洗，回收，重复

保持敏锐的智慧之言

**中文书名：《新冠大战》**

**英文书名：WORLD WAR C**

**作 者：Sanjay Gupta, M.D.**

**出 版 社：Simon & Schuster**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：250页**

**出版时间：2021年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众社科**

**中文繁体字版已授权**

**内容简介：**

美国有线电视新闻网络（CNN）首席医学记者、医学博士桑杰·古普塔（Sanjay Gupta）为新冠病毒（Covid-19）这个最大问题提供了一个公开的、数据丰富的答案：我们对这场大流行了解了什么，我们如何准备或预防下一场大流行疾病？

桑杰·古普塔博士是了解病毒发展的内部人士，他与世界顶级公共卫生专家以及竞相寻找治疗方法的幕后科学家进行了独家对话。现在，他分享了他在书中所学到的东西，这本书不仅将回答我们所有关于发生了什么的问题，而且还会回答即使我们回到“正常”状态，在未来几年我们的世界将如何改变。

古普塔认为，我们需要为一个新时代做好准备，在这个新时代，流行病将更加频繁，甚至可能更加致命。作为一位在危机中与美国携手共进的医生，他以同情、清晰和应有的智慧，向你讲述了这场大流行疾病背后的真实故事，包括对这种新型病毒行为的观察，还提供了实用的工具，让我们为未来做好准备。他回答了一些关键问题：

· 我们能永远消灭这种病毒吗？如果不能，我们又如何与之共存？

· 我们应该把父母送到养老院吗？

· 我们应该住在哪里？

· 我们应该储备什么？

· 旅行前我们应该知道什么？

· 增加医疗保险支出以应对长期影响有意义吗？

· 你如何决定何时去公共泳池或安排手术是安全的？

· 新冠疫情幸存者应该知道哪些关于保护自己未来健康的知识？

· 如果你是新冠后遗症患者，长期健康受到挑战怎么办？

《新冠大战》一书将给你对未来的希望，以及有弹性、安全的真实信息。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

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

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

