**新 书 推 荐**



**中文书名：《治愈你的细胞》**

**英文书名：HEAL YOUR CELLS**

**作 者：Dr. Josh Axe and Dr. Will Cole**

**出 版 社：Penguin/Avery**

**代理公司：ANA/Jessica**

**出版时间：2026年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：待定**

**审读资料：大纲和样章（约26年1月有全稿）**

**类 型：保健**

**内容简介：**

你知道吗？几乎你所有的器官在一年内都会再生。我们的身体构造精妙，拥有非凡的自我修复和更新能力。胃黏膜只需短短两到九天就能愈合；骨骼的更新需要六到八周；红细胞的生命周期是一百二十天；肾脏的更新则需要三到六个月。

然而，我们却一次又一次地面临着慢性疾病以及寿命和健康时长缩短的问题，原因在于我们没有从根本上帮助身体产生新的、健康的细胞。由于长期的压力、过度的数字信息负荷、大量食用超加工食品的饮食习惯，以及不断受到环境毒素的侵袭，我们的细胞正在逐渐受损。而其结果就是，我们的身体也在垮掉。

乔希・阿克斯（Josh Axe）博士和威尔・科尔（Will Cole）博士凭借他们在功能医学和细胞营养领域累计四十年的临床经验，揭示了细胞衰退背后的种种威胁，并分享了一系列饮食、疗法、生活方式和思维模式的转变方法，这些方法可以恢复身体能量、逆转疾病，并促进全身的健康长寿。

在不断发展变化的健康养生领域，面对无穷无尽的信息洪流，人们很容易感到无所适从。《治愈你的细胞》（HEAL YOUR CELLS）将复杂的科学知识提炼成清晰、实用的原则和可行的方案，激励读者对自己的细胞健康负责。作者们运用个人轶事、患者见证以及科学依据，揭示了如何为身体提供正确的营养成分，排除环境、营养和情感方面的毒素，并为细胞再生注入能量。

**书籍目录（暂定）：**

- 第一章：自我再生

- 第二章：受困的细胞

- 第三章：细胞智能，身体的主蓝图

- 第四章：细胞能量，倦怠流行病

- 第五章：细胞的基本组成要素

- 第六章：个性化的细胞营养

- 第七章：借助营养补充剂逆转细胞衰老时钟

- 第八章：功能性草药药房

- 第九章：运动科学——运动即良药

- 第十章：心态的治愈力量

- 第十一章：长寿的灵性科学

- 第十二章：利用自然促进细胞修复

- 第十三章：治愈细胞的前沿疗法

- 第十四章：心血管健康方案

- 第十五章：新陈代谢与消化系统健康方案

- 第十六章：免疫健康方案

- 第十七章：排毒方案

- 第十八章：荷尔蒙调节方案

**作者简介：**

**乔希·阿克斯博士（Dr. Josh Axe, DNM, DC, CNS）**，拥有自然医学博士（Doctor of Natural Medicine）、整脊博士（Doctor of Chiropractic）和临床营养师（Clinical Nutritionist）资格。他拥有约翰·霍普金斯大学（Johns Hopkins University）的领导力理学硕士学位，是公认的个性化营养、功能医学和细胞修复领域的顶尖专家。阿克斯博士是《这样想，别那样想》（*Think This, Not That*）、《吃土》（*Eat Dirt*）、《生酮饮食》（*Keto Diet*）和《古老疗法》（*Ancient Remedies*）等多部《纽约时报》（*The New York Times*）畅销书的作者，也是排名前25的健康播客《乔希·阿克斯博士秀》（*The Dr. Josh Axe Show*）的主持人。

**威尔·科尔博士（Dr. Will Cole, IFMCP, DNM, DC）**，是功能医学认证从业者（Institute for Functional Medicine Certified Practitioner, IFMCP）、自然医学博士（Doctor of Natural Medicine）、整脊博士（Doctor of Chiropractic），是领先的功能医学专家和虚拟医疗的先驱，他创立了世界上首批功能医学远程医疗中心之一。他是广受欢迎的播客《健康的艺术》（*The Art of Being Well*）的主持人，也是《直觉禁食》（*Intuitive Fasting*）、《肠道的感觉》（*Gut Feelings*）、《酮素饮食》（*Ketotarian*）和《炎症光谱》（*The Inflammation Spectrum*）等多部《纽约时报》畅销书的作者。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](mailto: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

