**新 书 推 荐**

**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

**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

