

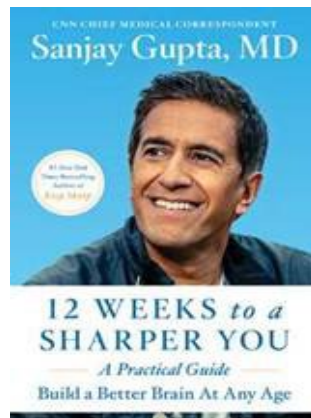


英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

ANDREW NURNBERG ASSOCIATES INTERNATIONAL Ltd.

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司

2023 BIBF 保健图书



欢迎下载 2023 BIBF 安德鲁中文书目：

http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx

请将反馈信息发至：

黄家坤 (Jackie Huang) : JHuang@nurnberg.com.cn

吴伊裴 (Jessica Wu) : Jessica@nurnberg.com.cn

李文浩 (Lauren Li) : Lauren@nurnberg.com.cn

周馨宁 (Zoey Zhou) : Zoey@nurnberg.com.cn

程衍泽 (Conor Cheng) : Conor@nurnberg.com.cn

郭丹娅 (Leah Guo) : Leah@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

网站： [Http://www.nurnberg.com.cn](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·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 网址： www.nurnberg.com.cn



中文书名：《身体密码：解锁身体自愈能力》

英文书名：THE BODY CODE: *Unlocking Your Body's Ability to Heal Itself*

作者：Dr. Bradley Nelson with George Noory

出版社：St. Martin's Essentials/St. Martin's Publishing Group

代理公司：ANA/Conor Cheng

页数：400 页

出版时间：2023 年 2 月

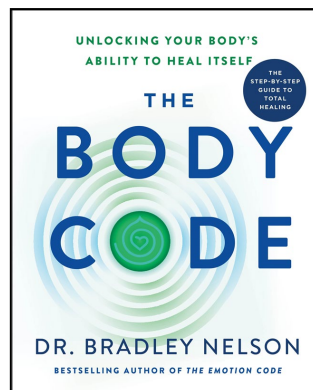
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：励志

本书繁体中文版已授权

版权已授：阿拉伯地区、捷克、德国、匈牙利、波兰、葡萄牙、斯洛伐克、西班牙、瑞典、台湾地区、土耳其、英国



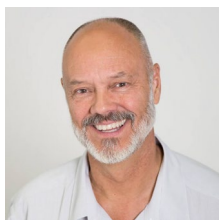
内容简介：

《身体密码》带来是一种真正革命性的系统治疗方法。布莱德利·纳尔逊博士(Bradley Nelson)是全球闻名的生物能量医学专家，过去几十年时间里，他致力于开发强有力的自愈方法，并在全球范围内培训医护人员。但这是他的系统治疗方法首次向公众敞开怀抱。

《身体密码》基于一个简单的前提：身体是自我修复的，身体知道自己需要什么才能茁壮成长。《身体密码》将带领读者深入了解这种内在认知，锁定身体 6 个关键领域的失衡：能量储存与转化、能量循环与系统、毒性、营养与生活方式、元素失调和病原体——这些都是我们身体、心理和情绪问题的根源。通过识别失衡，释放身体，读者将有能力激活自身天生的治愈能力。

美国热门电台 Coast to Coast AM 主持人乔治·努里 (George Noory) 为本书倾情作序。基于对人体的深入研究、久经考验的古老实践和潜意识的无限力量，这本书充分展示了自愈能力的第一手描述、数百幅彩色插图，分享了具体可行的步骤，呈现一幅完整的自愈路线图。

作者简介：



布莱德利·尼尔森 (Bradley Nelson) 博士著有《情绪代码》(THE EMOTION CODE)。情感代码，这是一种令人难以置信的突破性方法，它使任何人都能摆脱情感包袱，过上更幸福、更健康的生活。布莱德利·尼尔森是世界公认的生物能量医学和能量心理学领域最重要的专家之一，他还开发了一种简单而强大的自助方法，即“身体代码”，情感代码是其中的一部分。尼尔森博士在世界各地传授了他的治疗方法，并认证了 70 多个国家的几千名医生。他还是一位著名的演说家和天才教师，现在正让向更多人传授他的疗法。尼尔森博士膝下有七个孩子，和家人住在美国犹他州南部。



媒体评价：

“一个全面、易于理解的系统，快速、有效，最重要的是安全，帮助我们实现可观的治疗效果。一本包罗万象的指南从，学习自愈的新手可以迅速上手，经验丰富的专业人士也会获益匪浅。《身体密码》将为你重新介绍最强大治疗者：你自己宝贵的身体。”

——克里斯·费拉罗(Kris Ferraro)，著有《能量疗愈与显现》(*Energy Healing and Manifesting*)

“《身体密码》是我们这个时代最具革命性的方法论之一。它不仅助力情感的自由表达，而且构建了一个根本性的系统，帮助释放情感，消除生理痛苦。这本书证明了人类能量场和潜意识力量。这是给医学界和心理学的真正礼物。”

——谢莉安娜·博伊尔(Sherianna Boyle)，著有《情绪排毒就现在》(*Emotional Detox Now*)

“《身体密码》简直令人难以置信！理论丰富，效率非凡，治疗方法简单，公式天才洋溢我相信，这是一个终身健康 DIY 工具包！如果我的孩子需要健康救助，布莱德利·尼尔森将是我的唯一推荐！”

——亚历山大·洛伊德(Alexander Loyd)，博士，自然疗法医生，《纽约时报》畅销书作者

“《身体密码》一书中，尼尔森博士以其畅销前作《情绪代码》中的研究成果为基础，为平衡、健康和幸福创造了一个包罗万象的框架，使它们重新融入我们的生活。书中包含了可以立即付诸实践的知识和技能。这本书将真正扩展我们的思维，倾听自己身体的声音！尼尔森彻底改变了我的生活！这是一本老少皆宜的好书，我强烈推荐。”

——史蒂文·R·沙伦伯格(Steven R. Shallenberger)，著有畅销书《成为最好的你：成功领导者的12条原则》(*Becoming Your Best: The 12 Principles of Highly Successful Leaders*)

中文书名：《量子身体：更长寿、更健康、更有活力的新科学》

英文书名：QUANTUM BODY: The New Science of Living a Longer, Healthier, More Vital Life

作者：Deepak Chopra with Jack Tuszynski & Brian Fertig

出版社：Crown

代理公司：ANA/Lauren Li

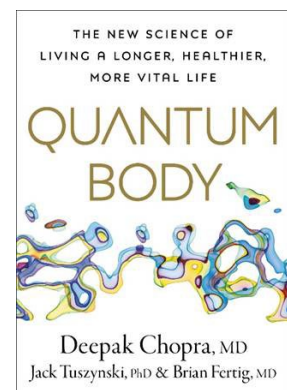
页数：320 页

出版时间：2023 年 12 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

迪帕克·乔普拉(Deepak Chopra)的里程碑式著作《量子治疗》(Quantum Healing)从根本上改变了我们对个人健康的看法。它将神经科学、物理学、压力管理和营养学的前沿研究与来自东方的古老阿育吠陀实践相结合，引发了一场身心精神革命，改变了我们讨论医学和



疾病的方式。现在，在这一开创性作品出版 35 周年之际，迪帕克将与两位顶尖科学家——物理学家杰克·图斯基（Jack Tuszynski）和内分泌学家布莱恩·费蒂格（Brian Fertig）——合作，为读者带来一本健康与衰老领域的富有远见的著作。《量子身体》将探索衰老的过程，彻底改变我们生活和衰老的方式，最终将教给我们如何根除疾病。

迪帕克将健康建议与科学相结合。在这本书中，他将探索我们对量子生物学和量子物理学的理解如何应用于我们的身体和我们衰老的过程。读者会发现，量子物理学掌握了炎症、压力等困扰身体的问题的答案。量子过程决定、调节和控制身体状态的变化，因此研究它们可以在最深的细胞水平上预防疾病和衰老。衰老不一定是不可避免的，冠状动脉疾病、II 型糖尿病和癌症也可能消失。通过引导大脑更有效地为我们服务，我们可以重新链接代谢状态，逆转衰老，预防疾病，并阻止我们身体和精神的恶化。

在这本开创性的书中，三位作者向你展示了你身体和思想的“真正”现实，这是前所未有的，并为明天提供了一个愿景。这个主题会吸引迪帕克的追随者，和所有《量子治疗》的粉丝！

作者简介：



迪帕克·乔普拉（Deepak Chopra），医学博士，乔普拉基金会的创始人，是世界知名的综合医学和个人转变的先驱。乔普拉博士是加州大学圣地亚哥分校家庭医学和公共卫生临床教授，也是盖洛普组织的高级科学家。他写了 90 多本书，被翻译成 43 种语言，其中包括许多《纽约时报》畅销书。《时代》杂志将乔普拉博士评价为“本世纪最伟大的 100 位英雄和偶像之一”。

杰克·图斯基（Jack Tuszynski）博士是阿尔伯塔大学物理系的量子物理学家和肿瘤学教授。他拥有五项美国专利，发表了 500 多篇期刊论文，60 篇会议论文集，12 部研究专著和 20 本书中章节。他曾在 30 个科学期刊的编辑委员会任职，并担任海德堡施普林格出版社前沿收藏的副主编。

布莱恩·费蒂格（Brian Fertig）博士是一名糖尿病和代谢专家和内分泌学家，也是《代谢和医学》（Metabolism & Medicine）的作者，这个系列详细介绍了使用物理、生理学和医学框架了解人体代谢，来预测和预防疾病的科学方法。



中文书名：《新冠长期后遗症》

英文书名：LONG COVID: WHEN THE FOG WON'T LIFT

德文书名：LONG COVID: WENN DER GEHIRNNEBEL BLEIBT

作者：Prof. Dr. Martin Korte

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Lauren

页数：200 页，含图片

出版时间：2022 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

精疲力竭、呼吸困难、味觉丧失、脑雾、注意力不集中：大约10%的新冠患者在首次感染病毒数月后报告了这些和其他类似症状。他们最初的症状是否轻微并不重要，即使是年轻人和通常健康的人也会受到影响。不仅如此，最新研究表明，新冠可以加速大脑老化，这意味着未来几年患痴呆症的人数可能会急剧上升。这一令人震惊的发现表明，新冠长期后遗症确实是一种新的流行病，医生和科学家已经就其对个体患者和整个社会的长期后果发出了警告。

马丁·科尔特在其新书中揭示了病毒感染如何损害大脑，并导致影响所有年龄段人群的终身疾病。科尔特在赫尔姆霍茨传染病研究中心和布伦瑞克工业大学研究新冠长期后遗症。他还解释了如何最大限度地降低感染新冠的风险，治疗方法，以及恢复身心健康的措施。

- 研究表明，新冠可能损坏大脑并增加痴呆的风险。
- 作者是德国最著名的大脑研究者之一，
- 多年来基于最新研究结果专注于炎症如何影响大脑表现。
- 关于作者及其研究的进一步资料，请访问[Cellular Neurobiology \(tu-braunschweig.de\)](https://cellularneurobiology.tu-braunschweig.de)。

作者简介：



马丁·科尔特（Martin Korte）是德国最重要的神经科学家之一。他是布伦瑞克工业大学神经生物学教授和布伦瑞克赫尔姆霍茨传染病研究中心神经炎症和神经变性研究小组组长。他专门研究学习和记忆的细胞基础，以及阿尔茨海默病患者免疫和神经系统之间的相互作用。他和他的研究小组是最早证明病毒性呼吸系统疾病会导致免疫系统过度反应，从而对大脑造成长期损害的人之一。他目前正在研究新冠长期后遗症。科尔特是一位备受欢迎的专家，经常出现在演讲台和电视节目中。



中文书名:《健康能量:修复你的新陈代谢,使你感觉更好,预防疾病》

英文书名: **GOOD ENERGY: Fix Your Metabolism to Feel Better Today and Prevent Disease Tomorrow**

作者: **Casey Means M.D.**

出版社: **Penguin/Avery**

代理公司: **InkWell/ANA/Lauren Li**

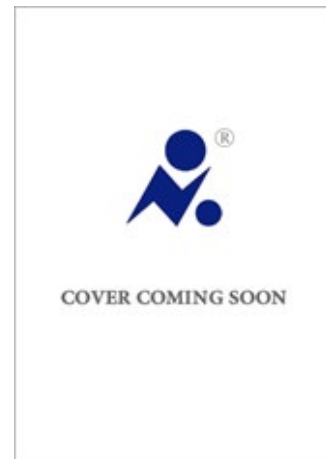
页数: 待定 (approximately 75K words, with 20-30 recipes)

出版时间: **2023 年夏**

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 大纲

类型: 保健



内容简介:

当凯西·梅恩斯 (Casey Means) 在医学院以及担任住院医师时,她清楚地认识到,医生们接受的培训教他们将患者视为 42 个不相关的部分,并通过医学程序和处方药物,抑制他们从疾病中恢复的能力。这种医疗框架建立于 1910 年,至今仍未改变。它将疾病分为不同的类别,只有在患者生病时才为他们治疗。虽然患者的病情越来越重、越来越胖、越来越抑郁,但一切仍没有改变。这个医学体系缺乏效果,于是凯西离开传统医学去寻找其中原因,并为此采取措施。

她发现,医疗机构一直没有找到帮助患者治愈和保持健康的关键所在。我们面临的几乎每一个健康问题——从当今的疲劳问题到未来将缩短我们生命的慢性疾病——都与我们的身体如何创造和处理细胞能量有关。

在《健康能量》一书中,梅恩斯博士将利用她从 Levels 收集的启发性数据。Levels 是她成立的健康技术公司,其使命是扭转世界的代谢健康危机。通过连续监测血糖水平,Levels 收集了独特的见解,了解我们的日常习惯如何以令人意外的方式影响新陈代谢和能量。葡萄糖峰值在炎症中起着重要作用,引发了导致常见慢性疾病的螺旋式下降。然而,生活方式的一些简单改变可以直接改善我们的能量处理过程,使我们走上最佳健康之路。例如:

同一个人吃同样的东西,如果他们在前一天晚上睡得不好,血糖会升高 25%。

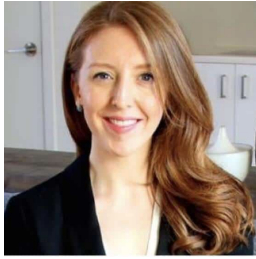
在高碳水餐前吃不含淀粉的蔬菜、脂肪、蛋白质和纤维会降低葡萄糖峰值。

饭后散步可以使血糖峰值降低 30%。

通过她的医疗培训故事、基于技术的各级案例研究和可操作的建议,《健康能量》将提供一个全新的独特框架。本书邀请读者离开问题重重的医疗体系,进入一个新时代。在这个新时代中,每个人都能获得有关自身身体功能的信息,并优化他们的先天能力,以获得健康、保持健康和长寿。



作者简介:



凯西·梅恩斯 (Casey Means) 是 Levels 的首席医疗官和联合创始人。她也是斯坦福大学的一名教师，讲授代谢健康和医疗保健技术。她接受了顶级媒体出版物的采访，包括《纽约时报》(New York Times)、《纽约客》(New Yorker)、《华尔街日报》(Wall Street Journal)、《早安美国》(Good Morning America)、《GQ》、《男性健康》(Men's Health)、《女性健康》(Women's Health) 和《返璞归真》(Real Simple)。凯西获得了斯坦福大学本科学位，以优异成绩毕业于斯坦福医学院，并在俄勒冈健康与科学大学完成了五年的头颈外科住院治疗。随后，她离开了传统医学，致力于解决美国人生病的根本原因，以及他们如何能帮助自己变得健康。

中文书名:《六步法应对阿兹海默症和痴呆》

英文书名: **Six Steps to Managing Alzheimer's Disease and Dementia**

作者: **Andrew E. Budson, MD and Maureen K. O'Connor, PsyD**

出版社: **Oxford University Press**

代理公司: **ANA/Leah**

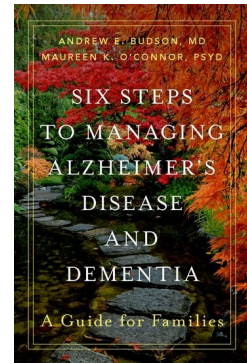
出版时间: **2021 年 11 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

页数: **352 页**

审读资料: **电子稿**

类型: **保健**



内容简介:

销售亮点:

- 为痴呆护理人员提供循序渐进的分步指南
- 列出了可能使痴呆症问题恶化的通用药物和品牌药物
- 为棘手的痴呆问题提供了多种方法，包括对睡眠、激动、攻击性和尿失禁的管理

您作为看护者的需求与您患有阿尔茨海默病或痴呆的家庭成员的需求一样重要。本书将为您提供所需的见解和指导。

照顾患有阿尔茨海默症或痴呆的亲人很困难。无论您是照顾您的配偶、父母、祖父母、兄弟姐妹、其他家庭成员还是朋友，这都很难。即使你每天有额外的十个小时来做这件事，也很难处理由于痴呆带来的所有问题。照顾患有痴呆的亲人有时会感觉像是一段漫长而孤独的旅程。

管理阿尔茨海默症和痴呆症的六个步骤可以为您提供帮助，解决以下问题:

- 搞清楚是阿尔茨海默症，痴呆，还是其他什么问题？



- 您如何处理痴呆症的问题？
- 您如何处理记忆、语言和视力问题？
- 您如何应对情绪和行为问题？
- 应对睡眠和尿失禁问题的最佳方法是什么？
- 哪些药物可以提供帮助？
- 哪些药物实际上会使病情恶化？
- 您如何建立您的护理团队？
- 为什么照顾好自己很重要？
- 您如何维持与你所爱的人的关系？
- 您如何为痴呆症的发展做好计划？
- 您如何为最后和以后做计划？

《六步法应对阿尔茨海默症和痴呆》是全面的，并且以易于阅读的风格编写，以临床小插图和基于人物的故事为特色，提供了如何成功管理阿尔茨海默症和痴呆的真实例子。

作者简介：

安德鲁·巴德森 (Andrew E. Budson) 认知与行为神经病学主任兼弗吉尼亚州教育副参谋长，波士顿大学阿尔茨海默症中心副主任和教育核心负责人，波士顿大学医学院神经病学教授，哈佛医学院神经病学讲师。

莫琳·奥康纳 (Maureen K. O'Connor) 伊迪丝·努尔斯·罗杰斯纪念馆 退伍军人事务医疗中心 心理学系。

全书目录：

前言

致谢

简介

步骤 1 了解痴呆症

- 1 什么是痴呆症？
- 2 什么是阿尔茨海默症？
- 3 还有哪些疾病会导致痴呆？

步骤 2 应对问题

- 4 如何处理痴呆中的问题
- 5 如何管理记忆问题
- 6 如何管理语言问题
- 7 如何管理视力问题
- 8 如何管理情绪问题
- 9 如何管理行为问题
- 10 如何管理睡眠问题
- 11 如何管理身体机能问题

第 3 步 了解询问药物

- 12 哪些药物会恶化思维、记忆、行为或功能？



13 哪些药物可以改善思维、记忆、行为或功能？

第 4 步 建立您的护理团队

14 您为什么以及如何照顾自己？

15 您如何建立您的护理团队？

第 5 步 维持您的关系

16 为什么维持您的关系很重要？

17 维持您的关系有哪些方法？

第 6 步 规划未来

18 如何为痴呆症的发展做好计划

19 如何为病情结束和未来做计划

术语表（包括其他疾病和神经解剖学）

更多资源

作者简介

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/Lauren Li

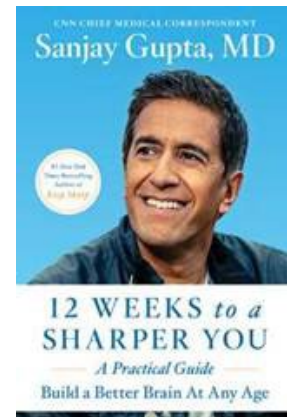
页数：224 页

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



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，他为您提供了一个分步骤的 12 周计划，帮助您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！

《保持敏锐》（2021 年 1 月出版）已销往 28 个国家。



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:《荷尔蒙之变: 用目标和力量驾驭更年期》

英文书名: **THE HORMONE SHIFT: Navigate Menopause with Purpose and Power**

作者: **Tasneem Bhatia**

出版社: **Crown/Rodale**

代理公司: **ANA/Lauren**

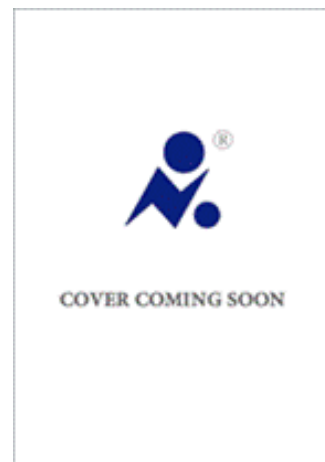
页数: **320 页**

出版时间: **2023 年 10 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **保健**



内容简介:

多年来,塔斯尼姆·巴蒂亚(Tasneem Bhatia)医生一直是格温妮丝·帕特洛(Gwyneth Paltrow)的荷尔蒙咨询专家。去年,她与格温妮丝在 In Goop Health 播客上谈话之后发现,很多女性都在与荷尔蒙的变化作斗争,默默承受着痛苦,因为她们要么太尴尬,不敢问任何问题,要么一旦有勇气问出来,却会被解雇。塔斯尼姆认为,现在是时候重新定义更年期了。塔斯尼姆是一名专业从事综合和功能医学的医生,对女性健康提出了富有吸引力的、东西方结合的诊疗方案,有专业的资格和知识,可以解释荷尔蒙的变化以及如何缓解症状。

在东方医学中,荷尔蒙被视为一种流动的连续体,你可以在很大程度上控制它:通过你的饮食、睡眠,你如何照顾自己,以及如何管理压力。荷尔蒙的不同阶段不是起点或终点,而是贯穿了女性的一生。从这个角度,塔斯尼姆告诉女性,更年期并不是生命的结束,它只是一种转变。《荷尔蒙之变》分解了女性身体上发生的变化,解释了如何为未来做准备,并提供了保持身体平衡和减少不必要疾病的计划。塔斯尼姆医生运用东方医学的智慧,如阿育吠陀(Ayurveda)和传统中医,并将现代医学治疗方法整合到专业的急性护理中。在绝经期和更年期到来前的几年里,女性可以做很多事情,让自己的身体为未来的变化做好准备,并让这种转变比她们想象的更顺利。



作者简介：



塔斯尼姆·巴蒂亚 (Tasneem Bhatia)，医学博士，是一名专业从事综合和急诊医学、儿科和疾病预防的认证医生，在女性健康、减肥和营养方面具有专业知识。她是《超级女性 RX》(Super Woman RX)、《医生吃什么》(What Doctors Eat)和《21 天腹部修复》(The 21-Day Belly Fix)的作者，也是 RadioMD 的播客《塔兹医生秀：超级女性的整体健康修复》(The Super Woman's Whole Health Fix)的主持人。她曾在《奥兹医生秀》(Dr.Oz Show)、《今日》(TODAY)、《走进好莱坞》(Access Hollywood)、《早安美国》(Good Morning America)和《医生》(The Doctors)等媒体上亮相。她是《预防》(Prevention)杂志的特约编辑，也是埃默里大学 (Emory University) 的副教授。

中文书名：《肠胃感受：治愈吃东西的羞耻感》

英文书名：GUT FEELINGS: Healing the Shame-Fueled Relationship between What You Eat and How You Feel

作 者：Dr. Will Cole

出 版 社：Crown/Rodale

代理公司：ANA/Lauren Li

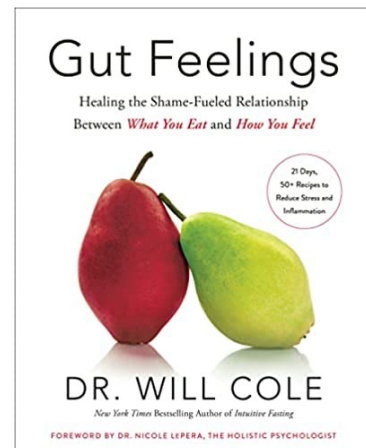
页 数：288 页

销售时间：2023 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健



内容简介：

“耻辱性炎症”是指压力和羞耻感引起肠道发炎并损害身体健康的过程，它还可能导致诸多慢性疾病，如自身免疫性疾病、肠漏、肠易激综合征和其他肠道紊乱病症。值得庆幸的是，优质的食物和支撑健康肠道和大脑的体质训练可以修复身体与精神之间的联系。在《肠胃感觉》一书中，威尔·科尔博士 (Dr. Will Cole) 表明肠胃炎症通常表现为情绪波动、焦虑和对食物非寻常的渴望，他阐述了压力和羞耻感如何引起这种炎症，并提供了全面的工具来帮助你重新评估你与食物和身体之前的关联，让你重新察觉到自己的肠胃感知。

本指南以 21 天肠道感知计划为主打，帮助你弥合情绪和健康之间的差距，为你提供一个框架，让你更好地了解肠道与大脑的联系，并影响这种联系，使之变得更好。内容包括：

- 50 多种疗养食谱，如早餐炒饭、扇贝面碗和蜂蜜西柚冰糕等
- 照片插页介绍了书中约 20 个菜谱
- 基于灵活性和意识的饮食处方
- 强化直觉并发掘优先事项的正念技巧



《肠胃感受》由 Goop 出版社发行，得到了庞大的 Goop 网络的支持。该网络包括各大社交媒体 270 万追随者、7000 万播客听众和 goop.com 的 150 万访问者。《肠胃感受》是了解你的饮食与感受之间的联系权威指南，这 21 天计划将帮助重置你与身体的关系，治愈由压力、羞耻和创伤引起的肠道炎症。

作者简介：



威尔·科尔博士 (Dr. Will Cole) 美国功能医学研究院认证从业人员，自然疗法博士（加拿大自然医学考核委员会认证），是一位领先的功能医学专家，擅长临床调查慢性疾病的潜在因素，并为甲状腺问题、自身免疫性疾病、荷尔蒙失调、消化系统疾病等定制功能医学方法。他是《健康的艺术》播客的主持人，著有《KETOTARIAN》、《燃烧光谱》和《纽约时报》畅销书《直觉斋戒》。

医学博士丹尼尔·亚蒙（Daniel G. Amen）的保健忠告

作者简介：



医学博士**丹尼尔·亚蒙 (Daniel G. Amen)** 是临床科学家、精神病学家、大脑专家，也是世界知名的“亚蒙门诊”（Amen Clinics）的领导者。他是美国精神医学学会的杰出研究员，获得了众多写作和研究方面的奖项。亚蒙博士在《男性健康》上开辟了名为“头脑做主（Head Check）”的专栏，他已出版 19 部著作，也著有许多文章，面向专业人士和大众读者，也为许多电视节目写过规划。

亚蒙博士的著作包括：《预防阿茨海默症》（*Preventing Alzheimer's*）、《打败焦虑和消沉》（*Healing Anxiety and Depression*）、《灵魂修复》（*Healing the Hardware of the Soul*）、《治愈 ADD》（*Healing ADD*），还有《纽约时报》最畅销的《改变你的大脑，改变你的生活》（*Change Your Brain, Change Your Life*）。

亚蒙博士是世界知名的演说家，也是 CNN、Today show, The View 和其他媒体节目极受欢迎的嘉宾。亚蒙博士的多本著作已有简体中文版问世。



中文书名：《简养脑：不忘事，精力足，人不老》

英文书名：USE YOUR BRAIN TO CHANGE YOUR AGE: *Secrets to Look, Feel, and Think Younger Every Day*

作者：Daniel G.Amen

出版社：Crown Archetype

代理公司：Sanford J. Greenburger/ANA/Conor Cheng

页数：384 页

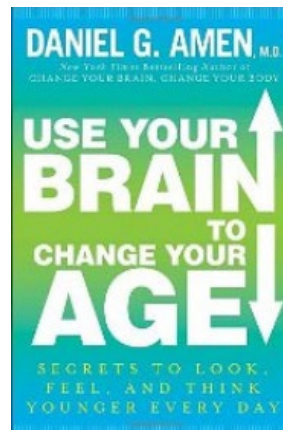
出版时间：2012 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健

中文简体版曾授权，版权已回归



中简本出版记录

书 名：《简养脑：不忘事，精力足，人不老》

作者：[美]丹尼尔·亚蒙

出版社：中国友谊出版公司

译者：张南

出版年：2015 年 11 月

页数：320 页

定价：39.8 元

装帧：平装



内容简介：

青春的泉源就藏在你的双耳之间！

健康的大脑是一个人保持活力和长寿的关键。在《用大脑改变年龄：一天比一天年轻的秘密》中，畅销书作家和大脑专家丹尼尔·亚蒙医生（Daniel G. Amen, M. D.）将和你分享 10 个简单的步骤，激发你大脑的潜力，帮你活得更长、看起来更年轻，并大大降低你身患阿尔茨海默氏症的风险。

过去二十多年里，亚蒙医生为来自 90 个国家的 70,000 多位患者做过脑部扫描。在这本书里，他以丰富的研究资料、超过 20 年的临床经验和自己亲身遭遇的问题告诉读者，我们的大脑通常会随着年龄的增长变得不那么活跃，而我们会变得更容易丢三落四和陷入抑郁。

然而，亚蒙医生也展示了一个令人兴奋的发现：只需要一点点的远见和一个大脑开发计划，就可以减缓甚至逆转大脑的衰老过程。

根据亚蒙诊所已经帮助了成千上万人的治疗方法，以及当今科学界最尖端的研究成果，亚蒙医生提出了一个很容易遵循的抗衰老方案。这个方案将告诉你如何做到以下几点：

·提升你的记忆力、心情、注意力和能量



- 减少患上阿尔茨海默氏症和其它老年痴呆症的风险
- 通过饮食获得长寿
- 减轻皮肤老化的外在迹象，让你的皮肤看起来更美
- 加速中风、药物滥用、接触毒药造成的脑部损伤愈合
- 显著提升长寿的机率，让你看起来更年轻
- 还有更多.....

《用大脑改变年龄：一天比一天年轻的秘密》详细介绍了一套大脑健康战略，它将帮助你战胜基因、停止老化，甚至扭转衰老的进程。如果你能改变自己的大脑，你就能改变你的生活，甚至改变你的年龄！

媒体评价：

“亚蒙医生奇迹般地向我们表明，大脑的老化不一定要和身体的衰老同步。他提供了一套有效的工具，让我们避免对自己身体中最宝贵的东西——大脑造成伤害，同时让我们的寿命大幅延长。”

----穆罕默德·奥兹医生（Mehmet Oz, M.D.），哥伦比亚大学教授，纽约长老会医院外科副主任，电视节目“奥兹医生秀”（The Dr Oz Show）主持人

“如果你想变聪明，你就需要一个健康的大脑。这是亚蒙医生另一本令人难以置信的作品，适合所有想提高自己脑容量的人。我想要保持头脑睿智，这就是为什么我读完了亚蒙医生写的每一本书。你也应该这么做！”

----里克·沃伦博士（Dr. Rick Warren），著有《标杆人生》（*The Purpose Driven Life*）

“《用大脑改变年龄：一天比一天年轻的秘密》是一本很有启发性的实用指南。案例研究使得这本书极具影响力，无论是对成人还是对学校里的青少年学生都是如此。

我想不出哪个读者会觉得书里的故事离自己很遥远。如果你对人类的大脑和保护大脑的身体感兴趣，本书就应该是你的必读书！”

----迈克尔·格里安（Michael Gurian），著有《领导力与性别》（*Leadership and the Sexes*）和《男孩女孩的不同学习法》（*Boys and Girls Learn Differently*）

中文书名：《亚蒙解决方案》

英文书名：THE AMEN SOLUTION

作者：Daniel G.Amen

出版社：Crown Archetype

代理公司：Sanford J. Greenburger/ANA/Conor

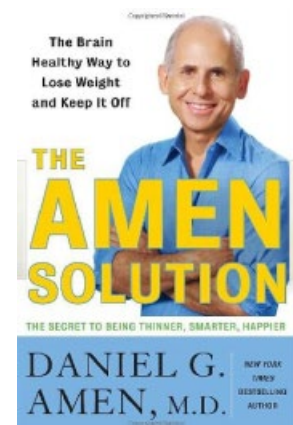
页数：368 页

出版时间：2011 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健





内容简介:

这是一部突破性著作，传授了一个简单易学、基于大脑的课程，帮助你减轻体重并在今后加以保持。它来自撰写过 *Change Your Brain*、*Change Your Body*、*Magnificent Mind at Any Age* 以及 *Change Your Brain, Change Your Life* 等畅销书的作者。

在本书中，畅销书作家、大脑专家丹尼尔·亚蒙博士分享了自己独一无二、基于大脑的课程，它能帮助你减轻体重、提升记忆力，同时令你情绪高昂。全球知名的亚蒙诊所提供同样的课程，该课程已经帮助数千人减去腰部赘肉和肚腩肉。根据最新的研究，亚蒙博士告诉你如何：

- 确定你独特的脑型，这样你就可以找到适合自己的方案
- 跟情绪性过量饮食说再见，以便减轻体重
- 控制你的欲望，提高意志力
- 提升你的智力、记忆力和情绪
- 小小地改变生活方式，这将对你的减肥产生巨大影响
- 准备简单美味的健脑食物

中文书名：《恋爱的大脑：改善爱情生活的十二课》

英文书名：THE BRAIN IN LOVE: SEX ON THE BRAIN: 12 Lessons to Enhance Your Love Life

作者：Daniel G.Amen

出版社：Harmony

代理公司：Sanford J. Greenburger/ANA/Conor

页数：288 页

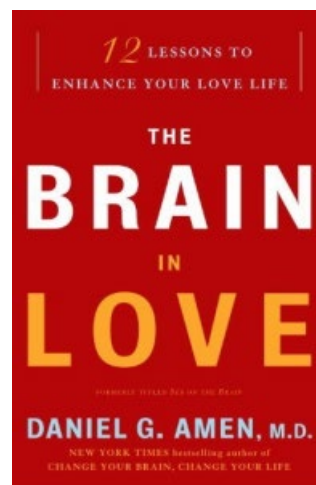
出版时间：2007 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健

本书中文版曾授权，版权已回归



中简本出版记录

书名：《脑爱：改善爱情生活的 12 堂课》

作者：[美]丹尼尔·亚蒙（Daniel G.Amen M.D.）

出版社：北京联合出版公司

译者：王惟芬

出版年：2017 年 4 月

页数：262 页

定价：39 元

装帧：平装





内容简介:

爱与性的绝大部分产生于大脑。大脑决定谁能吸引你，怎样约会，约会如何表现良好，如何培养感情，感情能够持续多久，何时承诺，你作为伴侣和父母的表现如何。大脑将会帮助你处理一次关系破裂，从中吸取教训；或是使你容易抑郁、痴迷。

整形外科医生、食疗学圣贤和制药工业都说服你相信：他们掌握了性生活圆满的奥秘。事实上，你已经拥有你真正需要的唯一东西：大脑。大脑是身体最大、最敏感的性器官。健康的大脑改善性生活，提高敏感性。反过来，混乱的大脑导致感情和身体方面的交流障碍。因此，移植、时尚食谱和口服避孕药可以休矣。满意的性生活关键在于了解大脑这个有趣的性器官。

丹尼尔·亚蒙博士根据最新的神经生物学研究，分享了十二堂课程。这些课程通过理解和改善脑功能，改善爱情和性生活。《大脑的性》充满了实用的建议和材料，说明性爱如何挽救你的生活：

- 性爱如何预防心脏病，改善记忆力，饿死癌症，增强免疫体系。
- 男女大脑的差异如何影响我们在性爱方面的认知和兴趣。这些差异造就了大多数伴侣机会，你对此怎样理解。
- 关系破裂的伤害为什么如此严重？你做什么才能缓解痛苦？
- 搞定常见问题的可靠技术，由此实现良好的性关系。这些问题包括抑郁、经前症候群、注意力不足多动症。
- 怎样给伴侣留下难忘的印象。

人人都想知道怎样改进他或她的爱情生活，但几乎没有多少人理解大脑的总积分作用。大脑调节我们的情绪，保证我们激励伴侣，帮助我们获得更大的满足。《大脑的性》什么都能解释，向你展示怎样运用大脑创造健康、愉快、热烈的性生活。

媒体评价:

“本书热情、友好地指出了我们能做的事情，告诉我们怎样塑造满意的爱情生活。亚蒙博士下笔有神，仿佛亲临伴侣的起居室。他身为科学家、情人和父母，明白我们作为伴侣的问题所在，帮助我们变成尽可能优秀的爱人和朋友。”

----迈克尔·古里安 (Michael Gurian)，《他能想什么？真正的思维工作方法》(WHAT COULD HE BE THINKING?: HOW A MAN'S MIND REALLY WORKS)

“亚蒙博士又动手了！大脑怎样影响我们的关系和性欲，他提供了卓越的解释。他进而提出卓越的建议，如何理解自己和伴侣的行为，如何避免关系当中的陷阱，如何创造你真正想要的生活！”

----医学博士伊拉·卡斯 (Hyla Cass, M.D.)，《八周获得健康活力》(8 WEEKS TO VIBRANT HEALTH)



中文书名：《治愈灵魂硬件：如何塑造优化生活的大脑灵魂联系》

英文书名：HEALING THE HARDWARE OF THE SOUL: *How Making the Brain Soul Connection Can Optimize Your Life, Love, and Spiritual Growth*

作者：Daniel G. Amen

出版社：Free Press

代理公司：Sanford J. Greenberg/ANA/Conor Cheng

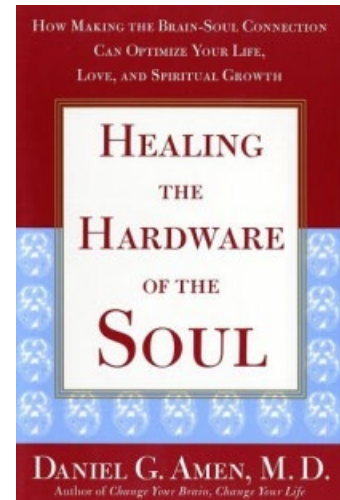
页数：288 页

出版时间：2002 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

丹尼尔·亚蒙博士的突破性大脑治疗项目能够帮助成千上万人征服抑郁、焦虑、强迫性精神障碍和注意力缺失紊乱。《改变大脑，改变生活》(CHANGE YOUR BRAIN, CHANGE YOUR LIFE)和《治愈注意力缺失紊乱》(HEALING ADD)的作者特立独行，现在提供了业经证明的方案，以尽可能深刻的方式，修复和强化我们的关系，抚养子女，儿童养育方式，工作和学习习惯，最后还有我们的感情联系。本书指导我们所有人，平衡和最大化负责内心成长、亲密关系和精神健康的大脑功能。阿芒博士援引他经验的一万四千多各界病人的大脑图像研究，开发了必不可少的工具，名叫阿芒大脑检查清单。清单包括一百零一个自我测试问题，评估五个大脑系统。实现和维持健康的大脑-精神联系，这些系统是关键因素。问卷确定大脑的问题所在的区域。读者可能需要继续工作，理解这些失衡在多大程度上影响他们的生活，为每个涉及精神障碍的大脑区域提供目标策略。

《治愈灵魂硬件》提供了许多大脑处方，以下列出几项：

培养焦点，提升决策。奇迹的一页书运用祈祷、深思和隔膜呼吸实践，提高了感情和精神的灵活性。治疗通过思想和行为训练，贯彻了深刻的精神记忆。学习形成强烈、积极的新纽带，真正控制冲动，稳定情绪摇摆。

亚蒙博士的推荐包括食谱、营养补充和及时明智用药方面的前沿建议。他还解释说：药物使用不当，能够破坏大脑平衡。用药前后的大脑图像形成鲜明对照，证明了基于治疗技术的药物疗效。

我们学习认知重组、自我催眠或营养疗法的自助策略，还是谋求心理治疗，或是依靠处方抗抑郁药和抗焦虑药？阿芒博士提出了明智的劝告。他的综合治疗项目给我们提供了一切必须的工具，用于优化工作、关系和精神联系，从而变成想要做的人。



中文书名：《健脑增智术》

英文书名：MAKING A GOOD BRAIN GREAT

作者：Daniel G. Amen, M.D.

出版社：Harmony Books

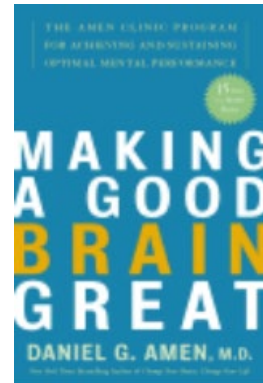
代理公司：Sanford J. Greenberg/ANA/Conor Cheng

页数：301 页

代理地区：中国大陆、台湾

读资料：样书

类型：保健



内容简介：

你可以通过跑步、举重或者做瑜伽来保持体形，你也可以靠涂抹防晒油和乳液来保护皮肤，可是你知道怎样来护理自己每天辛勤工作的大脑吗？残酷的现实是人们总是在不知不觉中地摧残着自己的大脑，用紧张的情绪伤害它，用过度的工作和匮乏的睡眠疲劳它，用咖啡因、酒精和毒品刺激它，用不健康的饮食习惯来剥夺它的营养……结果，我们发现大脑功能紊乱已经成为当代人的常见病和多发病。从而导致了学习、工作和生活上的诸多问题的产生。

大脑是生命、思考、学习、工作和情感的指挥部，是生命运行中最复杂最辛劳的一个部分。简单的原理是：大脑运转好，身体就都好；大脑出问题，我们有问题。

亡羊补牢，未为晚也。我们的大脑虽然辛劳，但做好适当的呵护，它会变得更强壮。本书向你证明，当我们开始关心和爱护大脑后，结果是那样的惊人。它为保健和改善你的脑力提供了非常有效的建议。本书的原理源于多年神经系统科学的研究和数千个人的实践经验，运用这些方法能够使你达到大脑的最佳状态。

《健脑增智术》告诉你：

- 怎样正确地吃和思考
- 怎样让大脑避免伤害和有毒物
- 怎样通过维他命和精神测验滋养并强壮你的大脑
- 身体运动的关键部位是什么，哪个部位运转的最好
- 怎样让你的大脑远离负面思想和压力，以及其他

《健脑增智术》充满了亚蒙博士从业多年来经历的奇闻轶事，为你最重要的资产——大脑的丰富和改善提供了积极实用的指南。

媒体评价：

《健脑增智术》是被期许已久的著作，我郑重地向任何对自我发展有兴趣，特别是家长和关心孩子的人推荐这本书。对我们这些希望养育健康孩子的人来说，《健脑增智术》无疑是光辉的宝石。

--迈克尔·格林，《男孩的思想》和《女孩的幻想》的作者



我们最值得分享的礼物是智慧，在这本及时的书中，亚蒙博士为我们展示了怎样创造更伟大的大脑，让世界变得更美好。”

--达哈玛·塞·卡斯拉博士是“预防阿茨海默症基金会”的会长和医学主管，也是《更好的记忆工具》（*The Better Memory Kit*）和《缘分的终结》（*The End of Karma*）的作者

丹尼尔·亚蒙博士之前的作品曾在巴西、中国大陆、以色列、克罗地亚、日本、韩国、卢森堡、台湾、沙特阿拉伯、出版。

中文书名：《健康生活从大脑开始》

英文书名：CHANGE YOUR BRAIN, CHANGE YOUR BODY

作者：Daniel G. Amen, M.D.

出版社：Harmony Books

代理公司：Sanford J. Greenberg/ANA/Conor Cheng

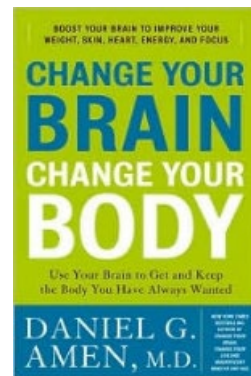
出版时间：2010 年 2 月

页数：384 页

代理地区：中国大陆、台湾

读资料：样书

类型：保健



中简本出版记录

书 名：《健康生活从大脑开始》

作者：[美]丹尼尔·亚蒙

出版社：中国人民大学出版社

译者：苗士伟 / 权大勇

出版年：2012 年 1 月

页数：280 页

定价：49.8 元

装 帧：平装



内容简介：

你知道吗？你的身体状况如何，其实与你的大脑关系很密切！

你的肌肤是否紧致、光滑，你的头发是否柔亮、顺爽，你的身体是否轻盈、健康……这些秘密其实全都在你的大脑里！

如何更加健康地生活？从善待你的大脑开始吧！

提供了 14 个健康方案，40 个个性化营养补充剂方案，让你的身体随“心”所愿！

《纽约时报》排行榜持续上榜 16 周。

畅销 10 年，改变千万人身心健康的科学用脑书。



《健康生活从大脑开始》

目录:

第一部分 善待大脑，打造健康体魄

第1章 远离那些超好吃，却超毁人的食物吧！

——让你提升意志力、冷却欲望与冲动的欲望解决方案

第2章 一种配方，不能减所有人的肥！

——根据自身脑模式，制定理想节食计划的体重解决方案

第3章 滋养大脑，让气色和感觉更年轻

——11条促进脑-体健康的营养解决方案

第4章 动起来，燃烧掉脂肪

——锻炼身体，强健大脑的运动解决方案

第二部分 善待大脑，塑造健美身材

第5章 让皮肤舒缓、光滑的脑信号

——养脑护肤的皮肤解决方案

第6章 平衡激素，倒转时钟

——让你感到快乐、充满活力、诸事顺利的激素解决方案

第7章 善用脑子，强健心脏

——可以改善心脏状况的大脑-心脏解决方案

第8章 瞄准目标，集中精力

——成为专注、超能职场人的注意力与精力解决方案

第三部分 为大脑减压，增进爱与活力

第9章 大脑休息好，身段更苗条、皮肤更紧致

——一睡就瘦的睡眠解决方案

第10章 为大脑减压，切断“病源”

——拒绝衰老与病怏怏的压力解决方案

第11章 扔掉本本，用大脑记住你每天要做的事

——让你拥有好记性、不再丢三落四的记忆解决方案

第12章 要想体态轻盈，脑中就得装着好想法

——让你更苗条、更年轻、更快乐的蚂蚁解决方案

第13章 亲热一下，给大脑和身体充充电

——延年益寿又减肥的最佳激情解决方案

第14章 一起来治本，健脑即健身

——让你远离一切混乱的脑健康解决方案

后记 健康可以传染吗

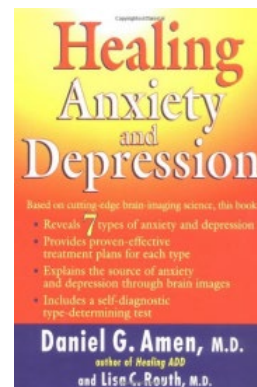
附录A 测一测：亚蒙诊所脑系统问卷简版

附录B 健康生活需要的15个重要数字

附录C 营养补充剂



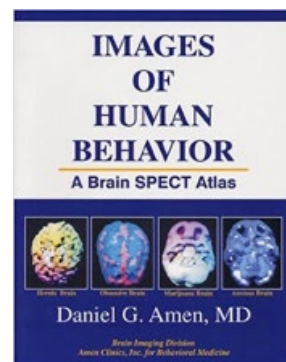
中文书名：《治愈焦虑和抑郁》
英文书名：HEALING ANXIETY AND DEPRESSION
作者：Daniel G. Amen, M.D.
出版社：Harmony Books
代理公司：Sanford J. Greenberg/ANA/Conor Cheng
出版日期：2003 年 9 月
页数：352 页
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：样书
类型：保健



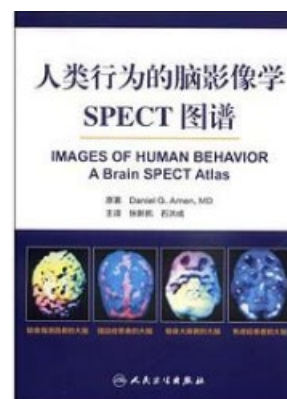
内容简介：

亚蒙博士开创了脑 SPECT 成像在精神病学中的临床应用。他的诊所独一无二的脑部扫描发现，焦虑症和抑郁症在很大程度上是大脑功能障碍的结果。扫描还发现，焦虑和抑郁经常同时发生，这些疾病有七种不同的类型。《治愈焦虑和抑郁》揭示了大脑中主要的焦虑和抑郁中心，并提供了能够确定一个人所患焦虑和抑郁症的具体类型的有效方法与实用工具，还为每种类型的疾病治疗提供了全面的方案。本书是征服这些毁灭性疾病的极具开创性的指南图书。

中文书名：《人类行为的脑影像学 SPECT 图谱》
英文书名：IMAGES OF HUMAN BEHAVIOR: a Brain SPECT atlas
作者：Daniel G. Amen, M.D.
出版社：Harmony Books
代理公司：Sanford J. Greenberg/ANA/Conor Cheng
出版时间：2004 年 6 月
页数：121 页
代理地区：中国大陆、台湾
读资料：样书
类型：科普



中简本出版记录
书 名：《人类行为的脑影像学：SPECT 图谱》
作 者：[美]丹尼尔·亚蒙
出版社：人民卫生出版社
译 者：张新凯 / 石洪成
出版年：2014 年 6 月
页 数：127 页
定 价：78 元
装 帧：平装





内容简介:

《人类行为的脑影像学：SPECT 图谱》包含几百张涉及痴呆、脑外伤、抑郁症、焦虑症、注意缺陷障碍、经前期综合征、攻击行为和药物滥用等各类神经精神疾病的大脑 SPECT 三维彩色影像图，还有许多治疗热点研究资料。

《人类行为的脑影像学：SPECT 图谱》是一本有关脑一行为关系的很好的脑 SPECT 入门图册。

Brainplace. com 是一个服务于精神卫生及医务人员、教育工作者、学生和普通大众的大脑教育互动网站。它有大量有助于了解大脑的有价值的信息，有 300 多张大脑 SPECT3D 彩色图片，有关于精神疾病和大脑之秘的脑 SPECT 检查及更多信息的数百篇科学文献摘要。

《人类行为的脑影像学：SPECT 图谱》

目录

第 1 章 大脑 SPECT 显像

简介

什么是 SPECT

第 2 章 正常脑影像

如何解读 SPECT

正常脑三维 SPECT 研究

第 3 章 功能性神经解剖学

深部丘脑——边缘系统

基底神经节系统

前额叶皮层

前扣带回

颞叶

第 4 章 中风的脑影像

不要吸烟——令人信服的理由

左额叶中风

双右侧中风

第 5 章 痴呆及假性痴呆的脑影像

阿尔茨海默病

假性痴呆

第 6 章 脑外伤的脑影像

戴安全帽，避免打斗，打橄榄球时避免头球，系安全带，打高尔夫球而不踢足球

从屋顶跌落

24 岁女性从三楼跌落

第 7 章 抑郁症脑影像

第 8 章 双相障碍及精神分裂症脑影像

双相障碍

精神分裂症

第 9 章 愤怒环的脑影像

愤怒环与酒精引起的暴力行为



第 10 章 经前综合征脑影像

Haley

Andrea

Michelle

JJ

Chris

Danielle

第 11 章 焦虑症脑影像

一例创伤后应激障碍病例

第 12 章 注意缺陷障碍脑影像

注意缺陷障碍的亚型

静息态、注意力集中态和药物作用下注意力集中态

利他林和阿迪罗治疗前后

第 13 章 强迫谱系障碍脑影像

强迫症

ODD——对立违抗障碍

路怒症

病理性赌博

慢性疼痛

第 14 章 暴力行为脑影像

John

Bradley

Rusty

Jose

Paul

Steven

Jody

第 15 章 酒精和药物滥用脑影像

脑污染及不该滥用酒精和毒品的真正原因

大麻

使用或不使用大麻时脑影像

海洛因和美沙酮

可卡因和甲基苯丙胺

酒精滥用

酒精、可卡因和冰毒使用者痊愈的希望

第 16 章 治疗的脑影像

治愈的希望

偏执型精神分裂症



医学博士乌尔希·斯特伦茨 (Ulrich Strunz)

作者简介:



医学博士乌尔里希·斯特伦茨 (Ulrich Strunz) 是一位分子医学专家、执业内科医生、胃肠病医生，也是营养研究领域的先知。他的医学研究和公共活动的重点是预防医学。他的讲座、研讨会和电视节目已经启发了数以万计的人，并引导他们走向健康的新生活。他还著有一些关于节食和健身的书籍，都是畅销书。更多信息请见：www.strunz.com

中文书名:《抗压宝典:复原力的秘密》

英文书名: THE ANTI-STRESS BOOK – THE SECRET OF RESILIENCE

德文书名: DAS STRESS-WEG-BUCH – DAS GEHEIMNIS DER RESILIENZ

作者: Ulrich Strunz

出版社: Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司: ANA/ Lauren

页数: 240 页

出版时间: 2022 年 4 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

类型: 保健/心理



内容简介:

压力是 21 世纪最大的健康威胁

压力之下，人类能够做出令人难以置信之事，而且人体实际上是为承受高压水平而构造的。那么，为什么我们会饱受压力之苦，遭受持续的紧张情绪，轻而易举的暴躁，并经常感到疲惫不堪？

医学博士乌尔里希·斯特伦茨对“压力”这个长期存在的话题提出了新的看法。根据他自己的经验和当前的科学发现，他描述了压力是如何影响身体的，以及它能造成什么损害。他解释了我们如何通过新的习惯建立起身体和情绪上的复原力，以及我们如何从内部加强自己对负面压力的抵抗。

斯特伦茨博士展示了一个令人耳目一新的简单方法，帮助我们走出压力的漩涡，获得坚韧的神经系统，构建起健康、稳定的复原力，并在此过程中收获更多：即生活中广泛的快乐。



- 以新的视角看待压力这一长期话题
- 简单而有效：斯特伦茨博士为您呈上压力之下的健康生活法则
- 来自成就卓越的畅销书作者，其书籍销量超过 1100 万册

中文书名：《保护背部和关节的 77 个小贴士：保持灵活性 - 克服疼痛 - 终身免于关节炎，风湿病，韧带撕裂等疾病》

英文书名：77 TIPS FOR THE BACK AND JOINTS: STAYING FLEXIBLE - OVERCOMING PAIN - BEING FREE LIFE-LONG FROM ARTHROSIS, RHEUMATISM, TORN LIGAMENTS, AND MORE

德文书名：77 TIPPS FÜR RÜCKEN UND GELENKE

作者：Ulrich Strunz

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Lauren

页数：224 页

出版时间：2021 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

为什么会出现肩部和颈部疼痛，关节问题，膝痛，关节炎，风湿病或肌腱炎？为什么三分之一的人都患有背痛，为什么三分之二的老年人患有骨关节炎？令人惊讶的是，所有这些看似不同的疾病其实都是相关的，是同样复杂问题的不同症状。乌尔里希·斯特伦茨（Ulrich Strunz）解释了哪些骨骼，肌肉，肌腱，特别是韧带需要终生保持健康。他展示了常见的肌肉骨骼疾病是如何形成的，以及如何通过适当的饮食，运动和放松来治愈这些疾病。他提供了许多独特的建议，预防骨骼，肌肉和关节疾病，最终过上无痛生活。通过这些富有洞察力的发现，实用的建议和激励性的想法来改变你的生活方式吧！

- 肌肉骨骼疾病是最常见的身体疾病之一。
- 最有效的自我康复策略
- 包括用于个人风险分析的自检和核对清单



中文书名：《氨基革命：延缓衰老的关键 — 生命的基础物质蛋白质使人永葆青春》

英文书名：THE AMINO REVOLUTION: THE KEY TO THE AGEING CODE – FOREVER YOUNG WITH PROTEIN, THE FOUNDATION OF LIFE

德文书名：DIE AMINO-REVOLUTION

作者：Dr. med. Ulrich Strunz

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Lauren

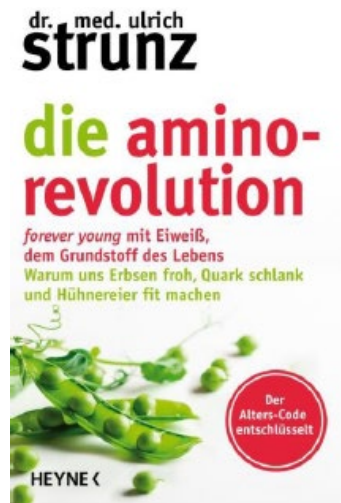
页数：240 页，含图片

出版时间：2021 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

对衰老过程的研究将发生革命性的突破。我们的寿命和健康水平不是由基因决定的，而是新陈代谢。一项包含超过 44000 名对象的广泛研究表明，14 项基本数值（每个值都是我们当前生活质量和预期寿命的指标）对于保持年轻健康至关重要。除了血脂和血糖外，这些数值主要与氨基酸有关，在其中的 5 个数值中显然起着关键作用。换言之，过多地关注全麦食物是错误的。由于人体主要由蛋白质组成，因此它主要需要蛋白质。

斯特伦茨医生在他的新书中利用大量的医学研究和实践中的案例，说明我们不仅能够利用氨基酸激活自我修复的力量和功能，还能提高生活质量。

- 衰老，健康和疾病不是预先设定的：不是基因，而是生活方式起着决定性的作用。
- 最新研究证明了免疫系统的关键作用，该系统完全由氨基酸组成
- 减缓衰老过程，保持健康和延长寿命

中文书名：《增强免疫力的 15 个最佳建议：保持健康!》

英文书名：THE 15 BEST TIPS FOR A STRONG IMMUNE SYSTEM: STAY HEALTHY!

德文书名：DIE 15 BESTEN TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

作者：Dr. med. Ulrich Strunz

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Lauren

页数：64 页

出版时间：2020 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健





内容简介:

你的免疫系统是你最好的防御——一定要加强!

没有什么比我们的免疫系统更适合对抗病毒和病原体了——如果合适利用的话确实如此。药片和疫苗只能支持这个系统，它可以很容易地自己应对日常挑战。然而，通常情况下，它是脆弱的，而且病原体进入的大门是敞开的。帮助你的免疫系统，让它更强大!

这件事做起来比你想象的要快。你所需要的只是三个简单的措施：锻炼，让你的身体享受重要的物质，让你的大脑享受一些幸福——这样每天你都会对疾病免疫。

因此增强免疫力的成分包括：维生素，特别是维生素 C 和 D；蛋白质和抗氧化剂；力量训练和放松；良好的睡眠和有意识的呼吸；最后，当然还有必不可少的幽默和高涨的情绪。

- 《明镜》(Spiegel)畅销书，销量超过 2 万本
- 斯特伦茨博士提出的 15 个最重要的建议，以保持身体健康
- 增强你的免疫系统-完美防御病毒和病原体!

中文书名：《睡眠手册》

英文书名：THE SLEEPING WELL BOOK

德文书名：DAS SCHLAF-GUT-BUCH

作者：Ulrich Strunz

出版社：Verlagsgruppe Random House GmbH

代理公司：ANA/ Lauren

页数：224 页

出版时间：2018 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：德文电子稿

类型：保健



内容简介:

畅销书作者的健康睡眠计划

营养不良与睡眠障碍有什么关系？事实是，当体内某些激素模块缺失时，我们无法入睡。运动也会对我们产生影响吗？令人惊讶的是，不仅运动太少会使我们保持清醒，运动太多也会这样。更不用说我们头脑中不断萦绕的思想，其生物效应甚至是可以测量的！

令人惊讶的医学联系和关于深度睡眠阶段再生的全新科学发现：畅销书作家乌尔里希·斯特伦茨（Ulrich Strunz）研究了睡眠障碍从何而来——在我们身体中最小的分子里。关于如何得到一个良好的睡眠，本书有实践验证过的建议。



中文书名：《血液——液体器官的秘密》

英文书名：BLOOD – THE SECRETS OF OUR "FLUID ORGAN"

德文书名：BLUT

作者：Ulrich Strunz

出版社：Verlagsgruppe Random House GmbH

代理公司：ANA/ Lauren

页数：256 页

出版时间：2016 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健

中文繁体字版已授权



内容简介：

血液的价值 – 健康的关键。

我们的血液给身体提供了一流的服务 – 只要它的成分恰当。医学博士乌尔里奇·斯特伦茨是分子医学方面的专家，描绘了血液规范机体环境和抵抗致病因素的功能，尤其是血液怎样反映健康。

他以自己的医学实践为基础，通过给人以深刻印象的案例研究，揭示了血液的积极影响。血液通过微营养调理机制，改善人体功能，甚至治愈各种不适和疾病。“这种特殊的液体”包含了我们需要的一切。

- 现代分子医学的有效性，证据确凿。
- 研究完备，可读性强，通俗易懂，实用可行。

中文书名：《为什么面条会让我们变笨？：更轻松、更聪明、更好》

英文书名：WHY DO NOODLES MAKE US STUPID?: LIGHTER, SMARTER, BETTER: CARB-FREE AND THE SECRET OF WAKEFUL INTELLIGENCE

德文书名：WARUM MACHT DIE NUDEL DUMM?

作者：Ulrich Strunz

出版社：Verlagsgruppe Random House GmbH

代理公司：ANA/Lauren

页数：256 页

出版时间：2015 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健

中文繁体字版已授权





内容简介:

离开碳水化合物，生活更长久，更健康，更美好

越吃越笨？是的，确实是。内科医生，畅销书作者乌尔里希·斯特伦茨如是说：吃错东西当然会越吃越笨。碳水化合物，大量存在于例如面条，面包，土豆之类的食品中，以及糖，会使我们在物理以及精神上变得迟钝。早些时候，这些高效的能量来源是人类生存的关键。但是今天，我们已经获得了充足的食物，我们的生存其实取决于我们能不能抵抗来自碳水化合物的持续诱惑。因为过量的摄入一定程度上与癌症，心血管疾病，糖尿病，多发性硬化和痴呆有关。

所有希望活得更长更健康，有长期营养均衡需求以保证身体的良好运作的人应该摄入：肉，新鲜的生食，坚果——所有提供给我们必要支持的食物。杜绝碳水化合物？听起来很难，但其实很简单！通过乌尔里希·斯特伦茨的新计划，每个人都能三个步骤中完成目标。

畅销书作家乌尔里希·斯特伦茨，知道如何断绝碳水化合物，生活得更长久、健康和美好。

带着热情和愉悦中，把自己从碳水化合物中解放出来。

中文书名：《新抗癌项目：别给癌症任何机会，拒绝肿瘤基因》
德文书名：THE NEW ANTI-CANCER PROGRAM: DON'T GIVE CANCER A CHANCE, TURNING OFF THE TUMOUR GENES

德语书名：DAS NEUE ANTI-KREBS-PROGRAMM. DEM KREBS KEINE Chance geben

作者：Dr. med. Ulrich Strunz

出版社：Verlagsgruppe Random House GmbH

代理公司：ANA/Lauren

页数：224 页

出版时间：2012 年 11 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：样书/ 电子稿

类型：保健



内容简介:

在癌症发展之前运用新抗癌项目对抗它

最近几年以来最具革命性的医学发现恐怕就是基因可以控制。对于癌症基因也同样如此。我们的生活方式决定了细胞是否有癌变的趋势。这就意味着我们可以通过锻炼，营养膳食，以及心理调整来获得一种“基因方面上正确”的生活，从而有效地抵挡这种趋势。



引领这种生活是 Strunz 博士的信念。尽管他已经被称为“健康教皇”，但是他的健康项目中心却有一个不同的概念，那就是预防医学。这是他首次用自己的丰富经验以及知识提供一个综合的解决方案来帮助我们避免癌症痛苦的威胁。

- 书中附有关于癌症风险评估的自我测试

中文书名：《向动物学健康》

英文书名：AS FIT AS TIGERS, PANTHERS & COMPANY.:
WHAT WE CAN LEARN FROM ANIMALS

德文书名：FIT WIE TIGER, PANTHER & CO.

作者：Dr. med. Ulrich Strunz

出版社：Verlagsgruppe Random House GmbH

代理公司：ANA/Lauren

页码：128 页

出版时间：2011 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

类型：保健



内容简介：

为什么长颈鹿从不得椎间盘疾病？为什么鲨鱼不会得癌症？又为什么，公牛总是浑身肌肉，虽然它们只吃草，理应瘦骨嶙峋？

畅销书作家，医学博士，Ulrich Strunz 认为，自然比我们对健康生存了解的更多。我们可以从动物的生存上学到些生存的艺术。在本书中，作者通过讲述很多有趣的故事来告诉我们动物们是怎么保有健康的，同时，也向我们传达了大量有关健康长寿的宝贵知识。

目录：

你是否见过患椎间盘疾病需要拐杖的长颈鹿？

为什么豹子不需要哑铃来锻炼？

为什么天鹅不长灰色的羽毛？

为什么松鼠没有大肚腩？

蚯蚓会不会便秘？

鹿儿们用弯曲的腿跑步。

兔子和禅宗。

红雌鹿和坚硬的粮食。

混淆的蛋与牛的记忆。

黑鲈和幸福。

为什么猴子喜欢灌装水。

几内亚猪懂得人的指示。

向肉鸡学习。

牡蛎的秘密。

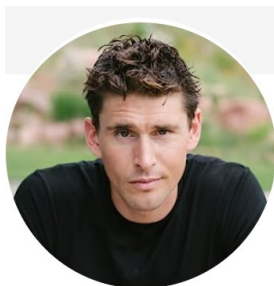
公牛身上的肌肉从何而来？

为什么鲨鱼不会得癌症？



本·格林菲尔德 (Ben Greenfield)

作者简介:



本·格林菲尔德 (Ben Greenfield) 是一名教练、作家、演说家、前健美运动员、铁人三项运动员。他基于科学方法探索健康和性能之间的有效平衡,彻底改变了世界各地成千上万名运动员和运动爱好者的生活、训练和饮食方式。本目前与运动员、首席执行官们共事,为他们提供支持,帮助他们在不损害身体的情况下获得惊人的身体耐力。

2008年,本被美国国家体能协会评为最佳私人教练。他拥有爱达荷大学运动生理学和生物力学硕士学位,是一名认证的运动营养师(C-ISSN)和认证的力量和体能教练(CSCS)。他教授各运动项目的专业、大学和业余运动员如何保持内在和外在的健康,并在体能、减重、营养、生活方式管理和健康方面为全年龄段人士提供指导,拥有十余年经验。

除了是太平洋精英健身(Pacific Elite Fitness)和摇滚明星铁人三项运动员学院(Rock Star Triathlete Academy)的主教练和营养师外,本还是WellnessFX的顾问,在iTunes上主持“Get-Fit Guy”和“Ben Greenfield Fitness”播客,著有十多本关于优化健康和体能的书籍。他的网站EndurancePlanet.com是世界顶级耐力运动娱乐网站。他还通过自己的SuperhumanCoach.com培训和指导世界各地的医生、私人教练和理疗师。

中文书名:《无穷尽:如何升级大脑,优化身体,抵御衰老》

英文书名: **BOUNDLESS: Upgrade Your Brain, Optimize Your Body & Defy Aging**

作者: Ben Greenfield

出版社: Victory Belt Publishing

代理公司: Biagi/ANA/ Conor Cheng

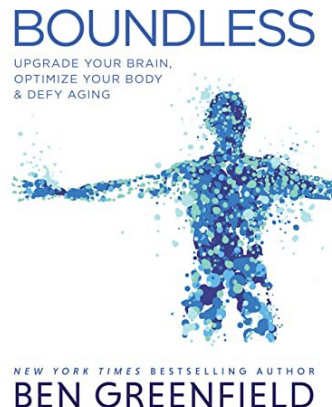
出版时间: 2020年1月

代理地区: 中国大陆、台湾

页数: 640页

审读资料: 电子稿

类型: 保健



《华尔街日报》畅销书*《出版者周刊》畅销书*2020CNET 最佳保健类图书之一

内容简介:

假如要达到视觉、感觉和体能的巅峰并非天方夜谭,而是触手可及呢?在一个完美世界
中,你将拥有完全优化的思想、身体和精神,这一切都会成为现实。

在《无穷尽》中,《纽约时报》(New York Times)畅销书《超越训练》(Beyond Training)



作者，健身领袖本·格林菲尔德提出了一份史无前例的人类优化计划。为了使你的认知能力、思维清晰度和智商达到最高水平，你将在书中发现：

- 如何重新连接你脑中的超级计算机（附9种修复神经递质的方法）
- 12种治疗脑漏的最佳方式
- 8种消除压力，告别高皮质醇的有效方法
- 10种损伤大脑的食物，以及如何越吃越聪明
- 如何安全地使用促智药和聪明药，以及8种最好的促脑补充剂和致幻剂
- 那些对大脑健康最重要但你或许未能足量摄取的营养物质
- 6种使用生物黑客设备、游戏和工具升级大脑的方法
- 如何利用技术和现代科学锻炼神经系统细胞
- 训练大脑力量、速度和寿命的简单方法
- 优化睡眠，最大限度恢复精神，停止时差的终极指南

为了获得好身材，实现长寿，你将会学到：

- 如何快速拥有强壮肌肉（以及为什么肌肉不是越大越好）
- 如何在不损害身体的情况下快速燃烧脂肪
- 地球上最健康的老人的健身秘密
- 能同时最大限度增肌和减脂的最佳训练计划
- 一个轻松保持苗条的简单策略
- 手把手教你找到适合吃的食物
- 14种方法构建强大的免疫系统
- 鲜为人知的战术、技巧，助你以闪电速度从锻炼中恢复
- 在家中或路上使用生物黑客技术的最佳工具
- 如何饮食、训练，达到最完美的对称和美感（以及如何培养拥有超人身体和大脑的孩子）

为了帮助你过上充实快乐的生活，你将学到：

- 12种自我内部调节以治愈身体的技术
- 何为最强大的情感以及如何充分利用
- 4种利用声音和振动治愈身体和精神的最佳方法
- 6种用爱、友谊和长期关系来使生活愉悦，延年益寿的方法
- 如何对卧室使用生物黑客技术，使性生活更和谐，高潮更持久，以及增强性欲的顶级草药、辅助物品和策略
- 有助于提高睡眠、工作效率和整体幸福感的上下午和晚上的完美日程安排
- 28种将古代智慧和现代科学相结合的延长寿命之法，包括最好的食物、草药、补充剂、注射、医疗手段、生物黑客技术等
- 4个隐藏的可以成就或摧毁你的思想、身体和精神的变量
- 将永远改变你生活的锻炼(以及如何逆向设计你的完美一天)

《无穷尽》一步一步指引你成为专家，让你的大脑运转，身体康健，精神愉悦。翻开书的任何一章，你都可以发现经过研究证明和检测考验的技术，用它们帮助自己增肌燃脂，益寿延年，生活幸福，养育健壮的儿女，纵享更多惊喜！



媒体评价：

“这本书中包含了关于健康和健身的最新最前沿的信息。本毕生致力于探索和研究能够使人类体能达到新阶段的方法。他的好奇心是无穷尽的，在睡眠、饮食、锻炼、补充剂、生物黑客方面，我们很多人都受益于他的探索。”

——里克·鲁宾（Rick Rubin）

“在今天的健身领域，关键就是自我实验，本·格林菲尔德毫无疑问是这方面的领跑人。”
——outsideonline.com

“本一直走在健康和健身的最前沿，但在《无穷尽》中，他写进了最新最优质的信息，将它们综合起来，为读者解答体能、健康、长寿等方面的问题。”

——罗布·沃尔夫（Robb Wolf），《纽约时报》（*New York Times*）畅销书作者

“《无穷尽》意味着生活没有限制，这本书将告诉你如何达成这一状态。如果你正在寻找无限的能量、健康，想知道如何过上最好的生活，这本书就是为你准备的。”

——J.J. 维珍（J.J. Virgin），《纽约时报》（*New York Times*）畅销书作者

“本·格林菲尔德巧妙地将科学、实践经验、生活秘诀和他的实验结合在一起，创作了一本鼓舞人心、信息丰富、改变生活的史诗般的书。”

——马克·迪万（Mark Divine），Unbeatable Mind 和 SEALFIT 的创始人、总裁兼首席执行官

“没有人能像本·格林菲尔德那样深入研究人类的健康和体能。他不遗余力地探索所有围绕健康的最新(和古老)科学。无论你年龄几何，这本书中的许多概念如果付诸实施，都会让你的生活变得更好。”

——马克·西森（Mark Sisson），《纽约时报》（*New York Times*）畅销书作者，Primal Blueprint 和 Primal Kitchen 创始人

“作为一个总是很难入睡的人，我很感激本把我纳入他的案例研究。我学到了很多，并采纳了他的建议。几乎没人有时间深入研究这些重要的自我关怀技巧，但本和他的新书提供了非常详细的解决方案，并且这些解决方案清晰而全面。”

——加比·里斯（Gabby Reece），美国职业排球运动员，体育播音员，时尚模特和演员

“太平洋学院设置健康与人类体能硕士学位的灵感来自本·格林菲尔德播客中提供的最前沿的健康信息。我们的教职员工非常高兴地得知，他的许多想法和见解都发表在了新书《无穷尽》中。这本书和它附带的图书资源网站是巨大的资源，对于我们项目的一些课程而言尤其如此。选择《无穷尽》作为课本是一个简单的决定。它挑战了许多传统习俗，同时拓宽了我们的边界。因此，它是培养我们研究生批判性思维和循证实践的完美工具。”

——杰克·米勒（Jack Miller），Pacific College of Health and Science 校长



中文书名：《超越训练 第二版：掌握耐力、健康和生活》

英文书名：BEYOND TRAINING, 2ND EDITION: *Mastering Endurance, Health & Life*

作者：Ben Greenfield

出版社：Victory Belt Publishing

代理公司：Biagi/ANA/ Conor Cheng

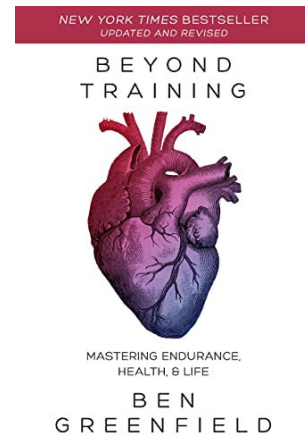
出版时间：2018 年 12 月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：850 页

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

在这本书中你将学到：

- 2种在不损害身体的情况下快速获得好身材的最佳方法
- 不为人知的训练策略，获取最大化的锻炼效率
- 提高精神力，帮助进入状态的最佳生物黑客技术
- 如何像激光一样准确地知道你的身体是否已经真正恢复
- 26种快速从锻炼、受伤和过度训练中恢复的方法
- 25种最重要的血液和唾液生物标记物，以及检测方法
- 5个被大多数运动员忽视的基本训练要素
- 7种对抗压力的武器，让你的身心连接稳定
- 改善睡眠、消除失眠、克服时差反应的有效方法
- 40种高热量、营养丰富又不会破坏你的新陈代谢的菜品
- 为你量身定制碳水化合物、蛋白质和脂肪配比的简单工具
- 9种方法修复肠道，给身体排毒
- 1个完整的保护你的免疫系统和胃的系统
- 平衡培训、工作、旅行和家庭的简单高效技巧



媒体评价：

“这本书将从实践中总结的思想提升到了一个全新的高度。我很少看到这样教人如何消除慢性疼痛，平衡荷尔蒙，给身体排毒，最大化燃脂效率，甚至改变脑电波的训练手册。要掌握耐力、健康和生活，这一本书足矣。”

——“马卡”克里斯·麦考马克 (Chris “Macca” McCormack)，铁人三项世界冠军

伊恩·K·史密斯 (Ian K. Smith)

作者简介：

伊恩·K·史密斯 (Ian K. Smith)，医学博士，著有《纽约时报》畅销书《净化饮食 20》、《粉碎》、《超级粉碎》(SUPER SHRED)《粉碎力清洁》(The SHRED Power Cleanse) 和《把糖炸出来》(Blast the Sugar Out) 等作品。他曾创建两个国家级健康倡议——5,000 万磅挑战 (50 Million Pound Challenge) 和改变之路 (Makeover Mile)。史密斯在总统健康、运动和营养委员会 (President’s Council on Fitness, Sports, and Nutrition) 担任两期委员。史密斯先后毕业于哈佛大学 (Harvard)、哥伦比亚大学 (Columbia) 和芝加哥大学普里茨克医学院 (the University of Chicago’s Pritzker School of Medicine)，热衷于健身和运动。

中文书名：《蔬果的力量：调整你的饮食，改变你的体重》

英文书名：PLANT POWER: *Flip Your Plate, Change Your Weight*

作者：Ian K. Smith

出版社：St. Martin’s Press

代理公司：ANA/Conor

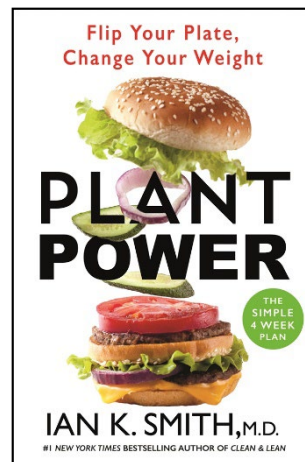
出版时间：2022 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：256 页

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

伊恩·史密斯是《纽约时报》畅销书《清洁食物与轻松身体》(Clean & Lean) 的第一作者，他为我们提供了利用植物的力量和享受植物性饮食益处的基本指南

对于那些想要利用水果、蔬菜和复合碳水化合物的好处而又不排斥肉类、奶制品、鱼类和他们喜欢的脂肪的节食者来说。伊恩·史密斯(Ian K. Smith)的新书《蔬果的力量》中为人们提供了最美味、最受欢迎的植物性食物。在一个详细但易于实施的四周计划中，读者将逐日将他们的饮食从70%的肉类/30%的植物改进为到30%的肉类/70%的植物，导致自然和无痛的减肥，使他们感到饱足和满足。



在《蔬果的力量》一书中，读者将了解到：

- 植物蛋白与动物蛋白的独特力量
- 如何购买水果、蔬菜、鱼和肉。有机食品重要吗？冷冻的可以吗？农场饲养的呢？还是加工后的青菜的？
- 如果以植物为基础的汉堡和其他食物都是它们所承诺的：好的、坏的和要避免的。
- 25个关键的食谱，作为日常的基本食物：它们会毫不费力地将减肥者从随手可得的垃圾食品转变为第一质量的填充物。

《蔬果的力量》使人们毫不费力地转向以植物为基础的饮食，同时使地球受益，为读者省钱，并在不牺牲口味和他们喜爱的食物的情况下最大限度地提高他们的表现。

媒体评价：

* 2022 年 4 月 14 日第一期女性封面故事

“渴望进入更健康饮食模式的读者会发现这本书是一个很好的开始。”

——《出版人周刊》（*Publishers Weekly*）

中文书名：《无毒生活一身清：20 天，20 种食物带来的全新改变》

英文书名：THE CLEAN 20: 20 Foods, 20 Days, Total Transformation

作者：Ian K. Smith, M.D.

出版社：St. Martin's Press

代理公司：St. Martin's Press /ANA/Conor

页数：274 页

出版时间：2018 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健

*繁体中文版已授权



《无毒生活一身清：20 天，20 种食物带来的全新改变》（THE CLEAN 20: 20 Foods, 20 Days, Total Transformation）于 2018 年 4 月 29 日首次荣登《纽约时报》“励志、工具及其他书排行榜”周第二名！

内容简介：

什么是净化饮食？伊恩·K·史密斯博士在其新作的饮食作品中教给读者净化饮食的好处，以及如何在生活中具体做到净化饮食。他告诉读者如何轻松减少食用不健康加工食品，因为这是减肥、疾病预防和整体健康的关键所在。《无毒生活一身清：20 天，20 种食物带来的全新改变》聚焦 20 种清洁食品——从鳄梨、全麦面食到读者可以轻松找到、容易做和融入饮食之中的所有食材。《无毒生活一身清》提供给读者完成的净化饮食方案，包括每日饮食计划、60 个食谱和补品，以及 20 分钟的简易训练方案。



伊恩博士知道什么对净化饮食最有效：不是消除某些=类食物，而是在每类食物内明智地选择既能满足味觉需求，又能满足营养需求的食品。《无毒生活一身清》所建议的食品不仅仅是蔬菜，还有谷类食品，也有水果、脂肪、肉和鱼等。味觉和营养同步进行时，体重自然就会下降，而且减肥效果不会反弹。《无毒生活一身清》是一部促成你的生活和身体变化的作品。

中文书名：《清洁食物与轻松身体：30 天、30 种食物，以及焕然一新
新的你》

英文书名：CLEAN & LEAN: 30 Days, 30 Foods, a New You!

作 者：Ian K. Smith, M.D.

出 版 社：St. Martin's Press

代理公司：ANA/Conor

页 数：239 页

出版时间：2019 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类 型：保健



Featured on The Feast on BravoTV March 2019

Woman's World Cover Story April 29 2019 issue

Clean & Lean was #6 on The New York Times Bestsellers' Advice, How-To and Miscellaneous List the week of April 28, 2019!

内容简介：

减肥可以很简单——不再担心吃什么，节省时间、少金钱，而且让你动起来，多余的体重就会溜走。

曾出版畅销书《粉碎》(Shred)和《净化饮食 20》(The Clean 20)的作者，破解了当今世界所有人的密码。当今世界中，我们已经不再懂得什么是真正的食物——我们不知道食物的味道有多好——而且不明白我们的身体之所以这样构造的目的是什么。伊恩博士在《清洁食物与轻松身体：30 天、30 种食物，以及焕然一新的你》(CLEAN & LEAN: 30 Days, 30 Foods, a New You!)这部作品中融入他对有关营养和生理学的知识，激励你利用断断续续的禁食力量来发现你每天的最佳进食时间，探索用 30 种 (!) 可以无限结合在一起的新鲜、真正的食物作为正餐和零食进行净化饮食的秘诀。

《清洁食物与轻松身体》主题设计了一个为期 30 天的每日饮食方案，旨在告诉你吃什么，同时也给你大量的食品选择，并针对所有健身水平的人定制运动计划，让你保持精力充沛，又能加快塑身效果。



媒体评价:

伊恩·K·史密斯带着他的《清洁食物与轻松身体》做客电视和广播等电视媒体节目!

观看史密斯做客瑞秋美食秀 (Rachael Ray Show) 节目, 请访问链接:

<https://www.rachaelrayshow.com/articles/dr-ian-smith-breaks-down-his-30-day-clean-lean-diet>

观看史密斯在“早安美国”(请) 节目中谈他的作品《清洁食物与轻松身体》, 请访问链接:

<https://abcnews.go.com/GMA/Wellness/video/expert-tips-stay-clean-lean-dr-ian-smith-62268121>

观看他在“观点”节目 (The View) 和女士们讨论这本书, 请访问链接:

<https://abc.go.com/playlists/PL552288216/video/VDKA3811275>

观看伊恩·K·史密斯和与《权力的游戏》(Game of Thrones) 中的明星索菲·特纳 (Sophie Turner)、梅西·威廉姆斯 (Maisie Williams) 做客 GMA 斯特拉汉和萨拉 (GMA Strahan and Sara) 节目, 请访问链接:

<https://abc.go.com/shows/gma-day/episode-guide/2019-04/10-041019-maisie-williams-and-sophie-turner-on-the-end-of-game-of-thrones>

观看史密斯在“点击底特律”(Click on Detroit) 节目展示他的《清洁食物与轻松身体》计划, 请访问这里:

<https://www.clickondetroit.com/live-in-the-d/dr-ian-smith>

史密斯采访塞库·盖瑟 (Seku Gathers) 医生关于“真相处方”(The Truth Prescription) 的录音, 请访问链接:

<https://www.thetruthprescription.com/season2/2019/1/20/dr-ian-k-smith-living-your-life-on-full-blaze>

中文书名:《思想战胜体重:抑制渴望, 找到动力, 用 7 个简单的步骤达到你的目标》

英文书名: MIND OVER WEIGHT: Curb Cravings, Find Motivation, and Hit Your Number in 7 Simple Steps

作者: Ian K. Smith, M.D.

出版社: St. Martin's Press

代理公司: ANA/Conor

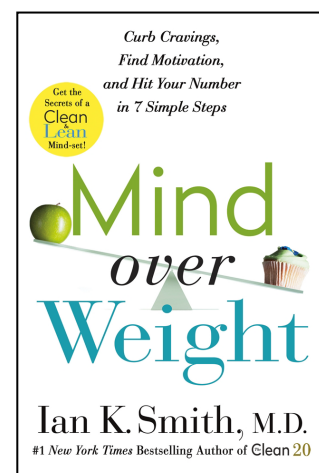
页数: 240 页

出版时间: 2020 年 4 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

类型: 保健



《纽约时报》(New York Times) 畅销书《清洁与精益》(Clean & Lean) 的第一作者, 减肥与保持成功的励志指南!



内容简介:

每年的每一天, 都有成千上万的人开始减肥或正在减肥的进程中。《思想战胜体重》是他们武器库中重要的武器。

虽然正确的饮食和锻炼对于减肥的成功至关重要, 但《思想战胜体重》可以帮助读者在这场战斗中取得胜利, 方法是让脖子以上的一切都井然有序。它将引导读者找到他们的动机, 坚持一个计划, 并设定正确的目标。

市面上有成千上万的减肥计划, 但很少有人能解决对减肥成功同等重要的问题: 它们都在你两耳之间的 6 英寸处!

《思想战胜体重》是一本可读性强且实用性强的书。每一章的结尾都有一个让读者随手带走的行动指南, 以帮助建立身体和生活转变的整体策略。

苏珊·桑德斯 (Susan Saunders)

作者简介:

苏珊·桑德斯 (Susan Saunders) 在《女人》(Woman)、《闲暇》(Time Out) 和《独立报》(The Independent) 等杂志媒体做过记者, 出版过两本烹饪书——《学生厨房生存指南》(A Survival Guide to the Student Kitchen) 和《美食游戏》(Fun Food Gourmet Games)——之后她转行电视行业。她导演了戈登·拉姆齐(Gordon Ramsay)的《那个 F 开头的字》(The F-Word), 并在《餐厅》(The Restaurant) 一剧中推荐了雷蒙德·布兰克(Raymond Blanc)。她现在是一名纪录片制片人, 拍摄了许多英国电影和电视艺术学院奖(BAFTA)、RTS 和获得广播奖提名的电视剧。

中文书名: 《健康快乐地变老: 六周计划, 开启更长久、更健康、更幸福的生活》

英文书名: THE AGE WELL PLAN: The 6-Week Programme to Kickstart a Longer, Healthier, Happier Life

作者: Susan Saunders

出版社: Piatkus

代理公司: RML/ANA/Lauren Li

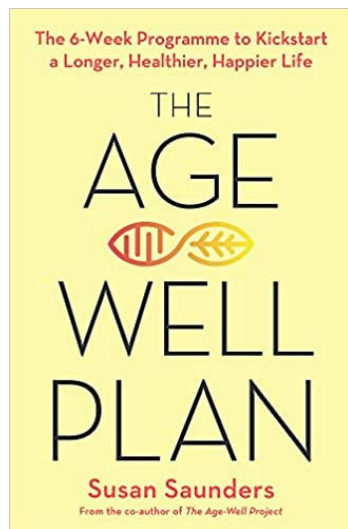
页数: 304 页

出版时间: 2020 年 9 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

类型: 保健





内容简介:

这本书是“健康快乐变老”的续集，向读者展示了如何将作者的抗衰老秘诀真正融入日常生活。它将赋予读者掌控自己现在和未来健康的能力。

“健康快乐变老”的项目深入研究了健康变老背后的科学，苏珊向我们揭示了她们如何彻底改变生活方式，以健康长寿为优先考虑的条件。

在这本书中，苏珊利用十年来对健康长寿的广泛研究，以及她作为健康教练的经验，为你提供了你所需要的工具，让你过上健康的生活。她的六周计划简单、清晰、易于遵循。她将告诉你如何在大大小小的转变中，真正健康地老去。这些建议将优先考虑适合你的身体、生活方式和环境等因素。

该计划的第一周将指导你了解随着年龄增长，你该追寻的目标是什么，并说明了如何评估你目前的健康状况和风险因素，以便为你的身体和大脑制定一个单独的计划。接下来的几周重点关注健康变老的关键要素——饮食、锻炼、睡眠、社交与环境——帮助你建立一个计划，开启你的“好好变老的生活”。

中文书名:《健康快乐地慢慢变老: 50 种让你安度晚年的方法》
英文书名: THE AGE WELL PROJECT: 50 WAYS TO LIVE
BETTER AND LONGER

作者: Annabel Streets / Susan Saunders

出版社: Piatkus

代理公司: Rachel Mills/ANA/Lauren Li

页数: 368 页

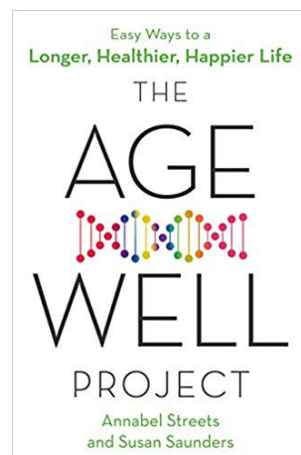
出版时间: 2019 年 5 月

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: 葡萄牙、意大利



内容简介:

我们的社会正在进入老龄化，我们的寿命正在延长。但是，要安度晚年需要些什么呢？我们知道，在 50 岁时做出改变，来获得我们想要的“退休生活”还为时未晚。但我们应该改变什么？该如何做呢？

安娜贝尔·斯特利茨 (Annabel Streets) 和苏珊·桑德斯 (Susan Saunders) 30 多年来在职场奋斗，生养孩子，照顾年迈的父母，于此同时，她们加入了 250 万英国人组成的“三明治一代”。

她们 40 多岁时候已经疲惫不堪，心力交瘁，而且忙得晕头转向。她们开始怀疑，未来的自己是不是会和父母一样长期患病、老年痴呆？她们能做些什么来避免让自己的孩子受到同样的拖累呢？



于是，她们就开始撰写《健康快乐地慢慢变老》(THE AGE WELL PROJECT)。安娜贝尔和苏珊阅读各个方面五万多篇关于老龄化的科研论文，找出尖端研究提供的建议，以确保我们健康幸福的长寿。她们发现生活方式的改变对她们当下以及未来的健康和安乐，都有着惊人的裨益。

在本书中，安娜贝尔和苏珊分享了她们所了解到的信息、她们烹饪的菜肴，还有她们发现的专业建议，能让你的后半生成为你人生最棒的半生——健康、快乐且远离疾病烦恼。

媒体评价：

“这是中年妈妈必不可少的改造方案。从健康到睡眠，甚至你的社交生活；此书由两位 50 多岁的母亲撰写，揭示了如何让你一直健康、幸福。”

——《每日邮报》(DAILY MAIL)

“非常实用！书中有对案例的深刻思考和一系列精选的‘要事清单和简单的生活技巧。’”

——《每日快递》(DAILY EXPRESS)

“变老可能不是我们所期待的，但变的更好却是；所以最好的建议是，买一本《健康快乐地慢慢变老》。”

——《苏格兰人》(THE SCOTSMAN)

中文书名：《男性的基础疾病预防：八大早期诊断》

英文书名：PORSCHKE, PIZZA, AND PROSTATE - BASIC PREVENTION FOR THE INVINCIBLE MAN (AND THE OTHER MEN AS WELL): THE TOP EIGHT EARLY DIAGNOSES

德文书名：PORSCHKE, POMMES, PROSTATA

作者：Florian Sturm

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Lauren

页数：256 页

出版时间：2022 年 7 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

在早期诊断中了解问题的核心，每个男人都需要了解的常识

男子通常不关心自己的健康。特别是预防性护理，即为健康未雨绸缪，他们对此没有兴趣。但即使那些不喜欢慢跑、绿茶或枸杞的人，也可以利用一种简单得惊人的早期检测技术，



将健康的未来掌握在自己手中。通过这些简单但有效的方法可以早期发现许多难以检测出的疾病。高血压、皮肤癌、动脉瘤、心脏病发作、糖尿病和前列腺癌—预防可以是一个简单的过程，非常值得尝试。珍视健康吧，男性朋友们！

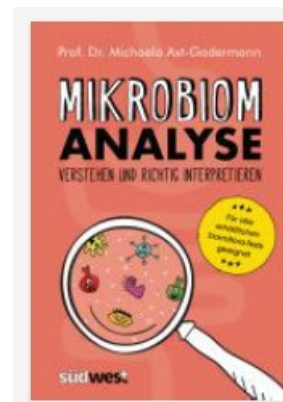
- 真诚，有趣：解决问题而不是回避问题！
- 现代、基于科学的男性疾病早期检测方法，一位年轻的家庭医生令人信服和幽默的讲解

作者简介：



弗洛里安·斯图姆（Florian Sturm）是一名执业医师，拥有哲学博士学位。他曾在牛津、柏林、波士顿、东京和达累斯萨拉姆学习、研究和工作。在柏林工作多年后，2021年起，他在德国康斯坦茨湖附近自己的诊所里从医。

中文书名：《理解并正确解读肠道微生物组分析》
英文书名：UNDERSTANDING AND CORRECTLY
INTERPRETING A MICROBIOME ANALYSIS
德文书名：MIKROBIOMANALYSE VERSTEHEN UND
RICHTIG INTERPRETIEREN
作 者：Michaela Axt-Gadermann
出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
代理公司：ANA/ Lauren
页 数：240 页
出版时间：2022 年 7 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子稿
类 型：保健



内容简介：

为普通人解读微生物组分析的结果

如今众所周知，肠道菌群对我们的身体和精神健康都有巨大的影响——如果肠道一切安好，我们也会如此。微生物组分析可以提供关于肠道内是否一切运作良好的信息。因此，越来越多的人开始检测他们的肠道菌群，通过邮件便可以方便地做到。然而，这种分析的结果往往不容易解读。这本参考书以一种易于理解的方式全面解释了所有可能的结果和微生物组分析中使用的术语，尤其是它们对健康的影响。书中还包括了许多关于如何长期保持肠道菌群健康的建议。

- 适用于所有可用的肠道菌群测试
- 囊括了关于微生物组诊断、基于微生物组的疾病和肠道细菌及其在维持健康方面的作用的所有内容。



作者简介:



米凯拉·阿克斯特-加德曼 (Michaela Axt-Gadermann) 是一名医学博士和教授, 曾担任过体育医师和皮肤科医生。自 2007 年以来, 她一直是德国一所大学的健康促进和医疗健康教授, 在那里她担任健康促进学科的主席。她是成功的健康指南的作者, 并作为讲师受到欢迎。她关于肠道饮食的书籍十分畅销, 并已被翻译成多种语言。

中文书名: 《重建身体信任》

英文书名: RECLAIMING BODY TRUST

作者: Hilary Kinavey and Dana Sturtevant

出版社: TarcherPerigee

代理公司: Joelle/ANA/Lauren Li

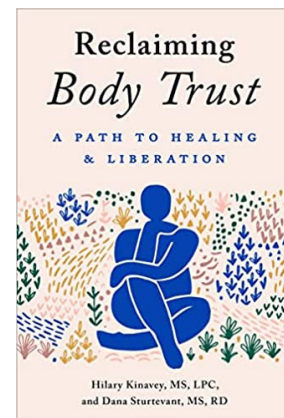
页数: 320 页

出版时间: 2022 年 8 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

类型: 保健



内容简介:

本书是一个全面而强大的框架, 用来接受和解放我们的身体和我们自身。

你有没有觉得身体不舒服或感觉“不自在”? 在这本书中, “身体信任”(Body Trust) 的创始人、执业治疗师希拉里·基纳维(Hilary Kinavey)和注册营养师达娜·斯图特万特(Dana Sturtevant)邀请读者打破现状, 拒绝这种利用创伤、污名和离身化来获利的饮食文化, 充分重塑并拥抱他们的身体。

根据与她们共事过的数百人的个人身体故事, 《重建身体信任》(RECLAIMING BODY TRUST) 描绘了一种交叉的、以社会正义为导向的治愈之路, 分为三个阶段: 断裂、清算和重建。在整个过程中, 读者将受到作者创新和革命性的“身体信任框架”的支持, 以发现一条走出僵化、机械地看待身体的方式, 用一种更真实、可持续的方式来支配和塑造我们的身体。

作者简介:



希拉里·基纳维 (Hilary Kinavey) 是一名理学硕士和持证专业顾问, 她一直在帮助那些正在从饮食紊乱、外貌羞辱、体重偏见和其他创伤中康复的人。作为一名治疗师、促进者、教育家、演说家和作家, 她一直在研究: 是什么打断了我们的整体感, 以及在一个从分裂中获利的文化中, 我们如何才能够回归自己。她还接受过工



作坊辅导（workshop facilitation）、身心辅导（mind-body coaching）和激进关联治疗（radical relating）方面的额外培训。她是一位颇受欢迎的演讲者，主题包括体重包容性方法、体重偏见、身体信任，以及行动主义和帮助性职业。她为组织和专业团体提供咨询和培训。

达娜·斯图特万特（Dana Sturtevant）是一名理学硕士和注册营养师，她帮助人们摆脱饮食文化，走向更富有同情心、更具身的激进自我护理。作为演讲者、教育家和培训师，她的工作重点是使医疗保健人性化，促进健康公平，倡导身体主权和食物正义。作为一位广受欢迎的演讲者和作家，斯图特万特倡导富有同情心、兼顾体重的护理模式，她为帮助专业人士和医疗机构提供监督、培训和咨询。

媒体评价：

“《重建身体信任》是一股清新的空气，是一本包容、有自我意识、全面的指南，摆脱了无尽的羞耻和外貌羞辱的循环。无论你是刚接触身体解放，还是已经深入了解过自己与偏见及各种身体伤害的关系，这本书都将为你的康复之旅提供支持。”

---达莉亚·金赛（Dalia Kinsey），注册营养师，《去殖民化的健康：以 QTBIPOC 为中心的指南，以摆脱饮食陷阱、治愈自我形象、实现身体解放》（DECOLONIZING WELLNESS: A QTBIPOC-Centered Guide to Escape the Diet Trap, Heal Your Self-Image, and Achieve Body Liberation）一书的作者

“希拉里和达娜写了一本感人至深且切题的书，揭示了一种要求身体完美的文化所造成的不公正现象。作者们给读者带来希望，创造了一种治疗的范式，以重获他们不幸失去的身体信任，并为他们提供了一条通向内在调和的人生之路。”

---埃利斯·莱斯驰（Elyse Resch），理学硕士，注册营养师，认证饮食失调专家，营养学学会会员，《直觉进食法》（INTUITIVE EATING）一书的合著者

“在《重建身体信任》中，基纳维和斯图特万特引导我们从饮食文化和我们长期以来被灌输的身体观念中摆脱出来。他们将我们个人的身体的斗争定位在饮食文化的更广泛背景下，这是一个植根于反脂肪偏见、性别歧视和白人至上的体系。她们帮助我们写下新的故事，植根于我们的生活的智慧和真理。我很高兴我的书架上放着这本强有力的、重要的书。”

---弗吉尼亚·索莱-史密斯（Virginia Sole-Smith），《吃货本能：美国的饮食文化、身体形象和内疚》（THE EATING INSTINCT: Food Culture, Body Image, and Guilt in America）一书的作者

“基纳维和斯图特万特以其清晰、真诚、和广泛的人性意识，为解放提供了启发性的工具。跨学科、多层次、植根于经验的《重建身体信任》是任何努力让身体感觉自在，或使身体符合外部标准的人的必要读物。”

---萨瓦拉·诺兰（Savala Nolan），《别让它使你失望：关于种族、性别和身体的文章》（DON'T LET IT GET YOU DOWN: Essays on Race, Gender, and the Body）一书的作者

“《重建身体信任》是一本富有同情心和包容性的书，为那些寻求理解和治愈自我与身体关系的人提供了重要的表达方式和框架。作者利用真实生活的叙述和自己丰富的临床经验，创造了一个极好的资源，将改变所有阅读者的人生。”

---珍妮弗·L·高迪亚尼（Jennifer L. Gaudiani），医学博士，认证饮食失调专家，食物回避情绪失调专家，高迪亚尼诊所（Gaudiani Clinic）的创始人和负责人，著有《足够生病：饮食障



碍的医疗并发症指南》(SICK ENOUGH: A Guide to the Medical Complications of Eating Disorders)一书的作者

“我们需要重新掌控身体的主导权，以此从饮食文化、身体商品化和已被内化的体重污名的创伤中恢复。我们必须夺回从我们身上偷走的东西：我们与生俱来的、快乐地生活在身体中的权力。这本美丽的书向我们展示了如何去除使我们困顿和羞愧的钩子。做得很好。”

---艾米·潘兴 (Amy Pershing)，注册硕士社会工作者，注册临床社会工作者，二级注册创伤专家，《暴食症：康复与超越之旅》(BINGE EATING DISORDER: The Journey to Recovery and Beyond)一书的合著者

中文书名：《男性的基础疾病预防：八大早期诊断》

英文书名：PORSCHÉ, PIZZA, AND PROSTATE - BASIC PREVENTION FOR THE INVINCIBLE MAN (AND THE OTHER MEN AS WELL): THE TOP EIGHT EARLY DIAGNOSES

德文书名：PORSCHÉ, POMMES, PROSTATA

作者：Florian Sturm

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Lauren

页数：256 页

出版时间：2022 年 7 月

类型：保健



内容简介：

在早期诊断中了解问题的核心，每个男人都需要了解的常识

男子通常不关心自己的健康。特别是预防性护理，即为健康未雨绸缪，他们对此没有兴趣。但即使那些不喜欢慢跑、绿茶或枸杞的人，也可以利用一种简单得惊人的早期检测技术，将健康的未来掌握在自己手中。通过这些简单但有效的方法可以早期发现许多难以检测出的疾病。高血压、皮肤癌、动脉瘤、心脏病发作、糖尿病和前列腺癌—预防可以是一个简单的过程，非常值得尝试。珍视健康吧，男性朋友们！

- 真诚，有趣：解决问题而不是回避问题！
- 现代、基于科学的男性疾病早期检测方法，一位年轻的家庭医生令人信服和幽默的讲解

作者简介：



弗洛里安·斯图姆 (Florian Sturm) 是一名执业医师，拥有哲学博士学位。他曾在牛津、柏林、波士顿、东京和达累斯萨拉姆学习、研究和工作。在柏林工作多年后，2021年起，他在德国康斯坦茨湖附近自己的诊所里从医。



中文书名：《健康快乐地变老：我的整体生活方式医学》

英文书名：BECOME OLD WITH HEALTH AND JOY: MY
HOLISTIC LIFE-STYLE MEDICINE

德文书名：GESUND UND GLÜCKLICH ÄLTER WERDEN

作者：Ruediger Dahlke

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Lauren

页数：320 页

出版时间：2022 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

将无所失，但有所得

每个人都想长寿，但没人想衰老。长期以来，老龄是丧失精神和身体活力的同义词，伴随着体重增加，疼痛和记忆力下降。整体医学医生吕迪格·达尔克以他个人的方式展示了如何恢复活力，减缓衰老进程，并治疗高血压和老年糖尿病等慢性疾病。基于他的命运法则和生活原则的精髓，他提出了一个高效的“青春之泉”计划，包括锻炼、呼吸技巧、细胞排毒和一个有27个加分的迷你计划，以显著提高生活质量，重新过上充实的生活，镇定地完成生命中仍需完成的任务。

- 黄金年龄段的整体生活原则
- 下载作者制作的音频冥想
- 高效的长寿计划，延长预期寿命，改善健康状况和提高生活质量

作者简介：



吕迪格·达尔克（Ruediger Dahlke），1951年出生，学习过医学，并接受了自然治疗和心理治疗方面的长期培训。1989年，他和妻子在德国建立了一个自然治疗中心。1978年至2003年，他担任心理治疗师。从那时起，他担任禁食医学顾问、研讨会负责人和讲师。他专注于“替代医学”、呼吸治疗和心理治疗、禁食、引导冥想和扩展医学指导方面的培训。www.dahlke.at



中文书名：《无痛灵活地步入老年》

英文书名：PAIN FREE AND FLEXIBLE INTO ADVANCED AGE

德文书名：SCHMERZFREI UND BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER

作者：Petra Bracht and Roland Liebscher-Bracht

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.

代理公司：ANA/ Lauren

页数：480 页，含图片

出版时间：2022 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

运动、睡眠和营养——对于长期、无痛生活至关重要的一切

通过利布谢尔和布拉赫特的最新重要权威著作，保持健康和活力地迈入老年！在他们创新方法的帮助下，医生、疼痛专家和畅销书作者佩特拉·布拉赫特和罗兰·利布谢尔-布拉赫特展示了如何能够每天保持活跃并防止疼痛。关于疼痛治疗，运动，营养和放松的科学研究结果，还补充了实用技巧和最好的家庭自助练习。本书是关于如何让生物钟倒转，帮助确保你在晚年保持无痛、活跃和灵活。

- 《明镜周刊》畅销书作家新的权威著作，销量超过 89 万册
- 适合在家做的非常简单有效的练习

作者简介：



佩特拉·布拉赫特 (Petra Bracht) 和罗兰·利布谢尔-布拉赫特 (Roland Liebscher-Bracht) 医生联合开发了成功的利布谢尔&布拉赫特疼痛疗法，在德语国家有4000多名治疗师使用。为了预防和治疗疼痛，营养和解毒医学专家布拉赫特医生和她的丈夫，一位充满激情的搏击运动员和运动能量医师，合作开发了筋膜瑜伽创新型练习。



中文书名：《健康长寿三步指南》

英文书名： *Manual of Healthy Longevity & Wellbeing*

作 者： Prof. Luigi Fontana

出 版 社： Hardie Grant

代理公司： ANA/Leah

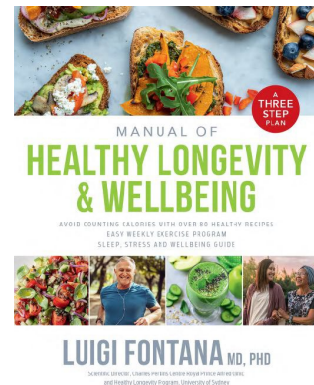
出版时间： 2023 年 2 月

代理地区： 中国大陆、台湾

页 数： 224 页

审读资料： 电子稿(彩色图文)

类 型： 保健



内容简介：

“长寿之路计划”是您易于遵循的实用长寿指南，可最大限度地提高您健康长寿、幸福生活的机会。医学博士和世界长寿专家——路易吉·丰塔纳根据最新科学研究成果，为您提供长寿的三个秘诀：健康营养的饮食食谱，简单的锻炼计划和日常生活小贴士。通过以上策略，这个完整的长寿计划借鉴了消耗多余卡路里和提高营养价值的循证原则，为读者提供一项简单可行的练习，以及改善情绪健康的工具。

在我们的日常生活中，许多最常见的慢性疾病是可以避免的。丰塔纳教授提出的“长寿计划”向我们展示了如何促进人体新陈代谢和免疫健康。书中还包含了80多种地中海风味的美食食谱，以及活力满满的摄影照片、分步锻炼计划，包括有氧运动、负重运动和拉伸运动，以及克服压力、获得优质睡眠和简单冥想技巧的指导。

销售亮点：

- 易于遵循的实用健康长寿指南。
- 包括一个简单明了的三步计划，包括饮食、运动和日常生活小贴士。
- 路易吉·丰塔纳教授是世界长寿专家，这本指南以他之前的著作《长寿之路》（*The Path to Longevity*）为基础。

作者简介：

路易吉·丰塔纳（Luigi Fontana）教授，医学博士和科学家，被公认为世界领先的长寿研究专家。丰塔纳教授最近受邀加入悉尼大学，担任查尔斯·珀金斯中心“新陈代谢与健康”的伦纳德·乌尔曼主席，以及健康长寿研究和临床实验项目主任。他曾担任华盛顿大学的医学教授多年，华盛顿大学是美国四所最受尊敬的医科大学之一。丰塔纳教授因其倡导的 5: 2 饮食的基础研究而受到广泛赞誉，他的开创性工作成果在长寿和健康生活所涉及的各个方面而言，都是世界领先水平的。



中文书名:《瑜伽助力免疫力:为整体健康服务的心灵、身体、呼吸指南》

英文书名: YOGA TO SUPPORT IMMUNITY: *Mind, Body, Breathing Guide to Whole Health*

作者: Melanie Salvatore-August

出版社: Mango Publishing Group

代理公司: ANA/Conor Cheng

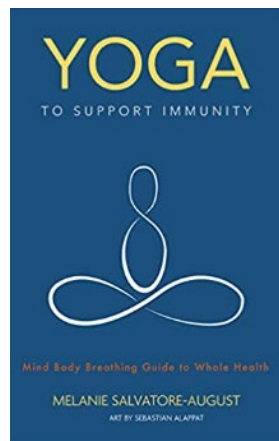
页数: 270 页

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: 保健



内容简介:

这是一本引人入胜、简单易懂的指南图书,它介绍了一种服务于整体健康的步骤清晰、循序渐进的瑜伽,能够帮助人体增强免疫力,并给大脑和精神带来活力。本书作者是瑜伽爱好者梅兰妮·萨尔瓦托-奥古斯特(Melanie Salvatore August),她在本书中将为您提供关于特定瑜伽姿势的深入指导,并教您如何增强自己的免疫系统。

随着新冠疫情的威胁和人体免疫性疾病的日益增加,《瑜伽助力免疫力》一书助力读者采取一种全面的、自我驱动的保养身体的方法。这是一本非常实用的指南书,你可以很轻易地就能将其中的内容融入进日常生活,你在书中将学习如何整合大脑、身体和精神,从而构建健康的免疫系统。

从家中为自己的免疫里提供助力。在家中锻炼也能简单控制你的精力并提高自身免疫力。无论是瑜伽新手还是长期锻炼的瑜伽爱好者,萨尔瓦托-奥古斯特都会鼓励你通过实际锻炼、日常指导和令人振奋的新颖见解来保持健康的生活方式。

打开《瑜伽助力免疫力》一书,你将看到:

- 居家锻炼的手印、呼吸练习和其他日常练习指导
- 为了获得支持并提升整体免疫力的每日指导、冥想和瑜伽智慧
- 增强免疫里的瑜伽基础方法及相应的瑜伽锻炼步骤

《瑜伽助力免疫力》一书是各种冥想书、瑜伽书或查克拉书的完美补充。你如果喜欢《瑜伽与健康女性版》(*The Woman's Book of Yoga and Health*),也一定会喜欢这本书。

重要卖点:

- 开创井井有条的生活的必要之南
- 销量超过 47,000 本
- 电视从业者
- 了解你是谁,以及如何创造最适合你的井井有条的生活。



作者简介:



梅兰妮·萨尔瓦托-奥古斯特 (Melanie Salvatore-August) 曾是喜剧作家、资深瑜伽教练、冥想老师、三个孩子的妈妈以及《勇猛的善良, 成为变革的积极力量》(Fierce Kindness, Be a Positive Force For Change) 的作者; 她是“勇猛的善良”组织 (Fierce Kindness Organization) 和梅尔维尔教室 (MelWell Classroom) 的创始人, 你还可以在广受好评的居家瑜伽工作平台 (YogaWorks-at-Home platform) 上订阅梅尔日志 (Mel daily)。要想了解更多信息请点击网站:

<https://www.melaniesalvatoreaugust.com>.

媒体评价:

“……萨尔瓦托-奥古斯特能够以一种日常对话的方式, 传播她热爱的锻炼和瑜伽知识。”
---摩根·金 (Morgan King), 美国奥运会举重队成员

“梅兰妮的清晰明确的指导, 再加上她的个人经历和言辞简洁的写作方式, 将帮助读者和瑜伽从业者奠定一个坚实的练习基础……”
---因杜·阿罗拉 (Indu Arora), 教师, 《瑜伽: 古老的遗产, 明天的愿景》(Yoga: Ancient Heritage, Tomorrow's Vision) 的作者

“这本书是写给那些想变得充满爱心、坚持不懈、全神贯注, 开创自己最好的生活的人的。它将滋养你的身体和灵魂。”
---瑞秋·斯科特 (Rachel Scott) 理学硕士、美术硕士、500 大资深注册瑜伽师、瑜伽联盟继续教育供应商、作者、瑜伽教练和教育专家

中文书名: 《理解并正确解读肠道微生物组分析》

英文书名: UNDERSTANDING AND CORRECTLY INTERPRETING
A MICROBIOME ANALYSIS

德文书名: MIKROBIOMANALYSE VERSTEHEN UND RICHTIG
INTERPRETIEREN

作者: Michaela Axt-Gadermann

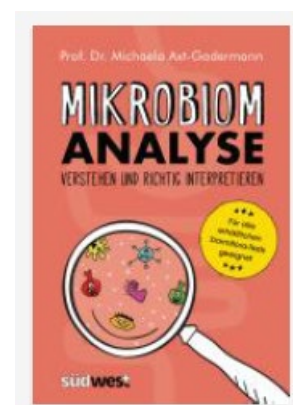
出版社: Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司: ANA/ Lauren

页数: 240 页

出版时间: 2022 年 7 月

类型: 保健



内容简介:

为普通人解读微生物组分析的结果



如今众所周知，肠道菌群对我们的身体和精神健康都有巨大的影响——如果肠道一切安好，我们也会如此。微生物组分析可以提供关于肠道内是否一切运作良好的信息。因此，越来越多的人开始检测他们的肠道菌群，通过邮件便可以方便地做到。然而，这种分析的结果往往不容易解读。这本参考书以一种易于理解的方式全面解释了所有可能的结果和微生物组分析中使用的术语，尤其是它们对健康的影响。书中还包括了许多关于如何长期保持肠道菌群健康的建议。

- 适用于所有可用的肠道菌群测试
- 囊括了关于微生物组诊断、基于微生物组的疾病和肠道细菌及其在维持健康方面的作用的所有内容。

作者简介：



米凯拉·阿克斯特-加德曼 (Michaela Axt-Gadermann) 是一名医学博士和教授，曾担任过体育医师和皮肤科医生。自 2007 年以来，她一直是德国一所大学的健康促进和医疗健康教授，在那里她担任健康促进学科的主席。她是成功的健康指南的作者，并作为讲师受到欢迎。她关于肠道饮食的书籍十分畅销，并已被翻译成多种语言。

中文书名：《快乐、健康和长寿的秘诀》

英文书名： *The Joy of Well-Being: A Practical Guide to a Happy, Healthy, and Long Life*

作 者： Colleen Wachob and Jason Wachob

出 版 社： Balance

代理公司： Grand Central/ANA/Leah

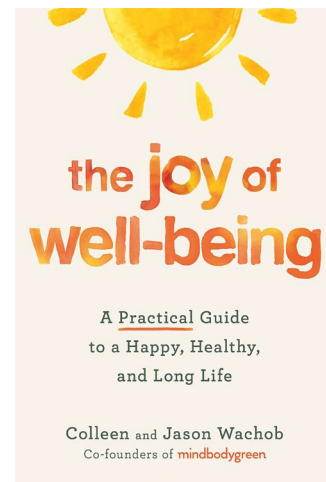
页 数： 304 页

出版时间： 2023 年 5 月

代理地区： 中国大陆、台湾

审读资料： 电子稿

类 型： 保健



内容简介：

这是一本有关健康和快乐的长寿秘诀，其中提到了一些有效而易行的方法，给读者启发和帮助。MindBodyGreen（美国领先的独立生活媒体平台网站，网站致力于提供健康和保健信息）的联合创始人——杰森和科琳通过揭示健康生活方式本来的样子，挑战读者对人体健康长寿和自我完善和提升的定义——因为这些与读者想象中的完全不同。

从最基本的层面上来看，健康的生活方式实际上应该是什么样的？总体来说，选择健康的生活方式对我们来说是有很大压力的，健康地生活也并不是那么容易。健康没有“一刀切”的解决方案——尤其是当涉及到饮食、心理健康以及生活方式的选择时，已经有很多案例研究都能证实这一点。



唯一不变的真理是——你必须保持快乐，并对你正在做出的选择感到满意，对你的生活现状感到满意……因为所有选择都会对你的身体产生影响，以促进你对健康和快乐身体的需求。幸福和健康是相辅相成的，每个人都希望能够更健康、更快乐一点，不是吗？

美国领先的独立生活媒体平台网站——MindBodyGreen 的联合创始人——杰森和科琳在这本书中，帮助读者在现今健康的身体状态下，对未来的身体健康做出有意识的选择和指导。当我们学会接受意向主义时，我们被鼓励做出能使我们变得更健康的选择——如何看待健康的生活。这本书告诉读者健康到底意味着什么，包括饮食、睡眠、呼吸、心理健康等，以及我们生活的所有其他方面。

媒体评价：

“这本书引导读者走上快乐和幸福的道路……当读者在阅读这本书时，他们与您同在，因为他们从人性层面出发——带您踏上个人健康的追寻之旅。通过误会和偏见，二位作者分享了专业的、基于科学依据的意见和建议，为读者迈向健康的每一步提供实用有效信息。”

——丽莎·米勒博士（Lisa Miller），《纽约时报》畅销书《精神之子》（*The Spiritual Child*）和《觉醒的大脑》（*The Awakened Brain*）的作者，哥伦比亚大学灵性身心研究所教授兼创始人

“一本简单、鼓舞人心的指南，让你的思想、身体和精神变得清晰。”

——迪帕克·乔普拉（Deepak Chopra），医学博士，精神偶像，《纽约时报》畅销书作家

“关于健康和保健的信息太多了——你怎么知道什么是正确的信息？在这本书中，作者已经替你完成了甄别，你可以放心阅读书中的信息。”

——马克·海曼（Mark Hyman），医学博士，《纽约时报》克利夫兰诊所功能医学中心高级顾问，畅销书《永远年轻》（*Young Forever*）的作者

“没有过于复杂的计划或日复一日的重复；没有极端的饮食或盲目追逐潮流。这本书为读者带来一种心态的转变——优先考虑你真正喜欢的生活方式。”

——丹·布特纳（Dan Buettner），国家地理研究员，纽约时报畅销书第一位《蓝色地带》（*the Blue Zones*）作者

“两位作者对帮助人们改善福祉并过上最好的生活的热忱在他们的新书中得到了强烈的体现，这本书清楚地表明健康与快乐是幸福等式的关键组成部分。”

——卡罗琳·叶（Caroline Leaf），博士，临床神经科学家和畅销书作家

“这本书充满温暖的叙述、理解与关爱，两位作者知道在信息过载的时代生活是多么具有挑战性，因此他们提出的解决方案具有准确的洞察力：即使是一些看似微不足道的日常选择，也可以让自己更快乐、更健康。”

——艾米·沙阿（Amy Shah），医学博士，双板认证医学博士和畅销书《我是如此饥饿》（*I'm So Effing Hungry*）的作者



“在这本书中，两位作者为围绕健康、幸福和长寿的永恒问题提供了他们自己的答案。这本书是一幅蓝图，为读者说明如何利用他们提供的知识与信息来优化和提升读者自身的身心健康。”

——威廉·李（William W. Li），医学博士，《纽约时报》畅销书《饮食的奥秘》（EAT TO BEAT YOUR DIET）和《靠饮食打败疾病》（EAT TO BEAT DISEASE）的作者

作者简介：

杰森·沃乔布（Jason Wachob）是 MindBodyGreen 公司的创始人兼联合首席执行官，也是《健康》（*Wellth*）一书的作者。他曾在《纽约时报》、《企业家》、《快公司》和《Vogue》杂志上发表过文章，并拥有哥伦比亚大学的历史学士学位，他的大学四年是和篮球一起度过的。

科琳·沃乔布（Colleen Wachob）是 MindBodyGreen 公司的联合创始人兼联合首席执行官。她毕业于斯坦福大学，获得了国际关系和西班牙语学位，并在 Gap、沃尔玛和亚马逊等世界 500 强企业中工作，有十多年的丰富工作经验。

中文书名：《能量激素睾酮：为什么它对男性如此重要》

英文书名：THE POWER HORMONE TESTOSTERONE

德文书名：POWERHORMON TESTOSTERON

作者：Peter Niemann

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Lauren

页数：192 页

出版时间：2022 年 8 月

类型：保健



内容简介：

更强壮，肌肉更发达 - 无需睾丸激素补充剂

睾酮是最重要的男性性激素。维持正常水平对男性健康至关重要。它有助于健康，注意力集中和满足的性生活。彼得·尼曼博士以易懂的方式详实地解释了为什么睾酮对男性至关重要以及如何能自然增强睾酮。

- 50 多个实用建议，支持睾酮自然生成
- 确认睾酮缺乏症并预防身体和精神疾病

作者简介：



彼得·尼曼（Peter Niemann），医学博士，在美国和德国长大。他是内科、老年医学和综合医学的专家。他定期为医学期刊撰写文章，并在 drpeterniemann.de 和 arztinusa.de 网站上介绍有关其工作的信息。2009年起，他在美国生活和工作。

www.drpeterniemann.de



中文书名：《碘平衡手册：优化饮食，调节甲状腺激素，改善整体健康》

英文书名：THE IODINE BALANCING HANDBOOK: *Optimize Your DIET, Regulate THYROID HORMONES, and Transform Your TOTAL-BODY HEALTH*

作者：Malini Ghoshal

出版社：Ulysses Press

代理公司：Biagi/ANA/Conor Cheng

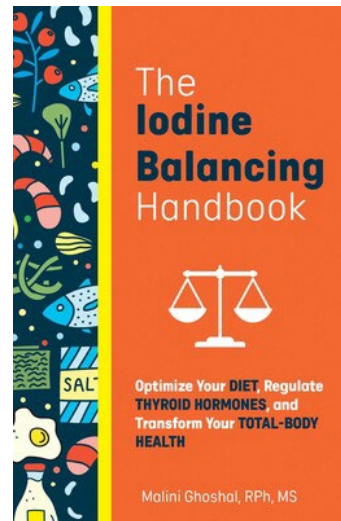
页数：144 页

出版时间：2023 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

有没有想过这么一个问题：我们日常生活中，碘在扮演什么角色？

碘存在于某些天然食物和食盐中，是调节日常身体机能所必需的微量矿物质。通过刺激甲状腺产生激素，碘可以影响人体健康的各个方面，心脏、大脑、神经，一直到体重

实现健康、充实的生活方式需要适当平衡碘元素，《碘平衡手册》就是这样一本完美指南。同时，本书也会引导读者以最自然的方式治疗各种慢性疾病，包括：甲亢、甲状腺癌、桥本氏病、格雷夫病、心脏病——还有更多！

这本书简单易懂，作者长期从事保健写作和药物政策，它将帮助读者了解碘摄入的风险和益处，实现完美的碘平衡。

作者简介：



马利尼·戈沙尔(Malini Ghoshal)注册药剂师、自然科学硕士、出版作家、演讲者和教育家，药学背景深厚，同时也拥有药物政策和法规硕士学位。她为几家在线媒体机构撰写文章，主题广泛，包括药物、补剂、心理健康、医疗政策等。她擅长以朋友对话的亲切方式呈现精心研究的高质量内容，以增强个人健康生活。

马利尼热衷于改善营养失衡人群的身体状况，并将她的大部分职业生涯致力于改善慢性病。无论是作为药剂师还是医学作家，她都会妥善运用沟通、同理心，充分尊重每个人。



中文书名：《美好生活始于良性身心关系》

英文书名：FUNCTIONAL TRAINING FOR THE MIND

作者：Jeremy Bhandari

出版社：Mango Publishing

代理公司：ANA/Conor Cheng

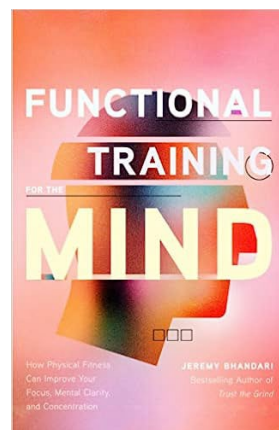
页数：224 页

出版时间：2023 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

加强你的身心联系

无论你是一个专业运动员，致力于你的个人健身目标，还是一个寻找健身灵感的新人，当涉及到运动和心理健康时，你都不应该忽视身心的联系。活动身体和均衡营养的饮食不仅可以改变你的身体，而且可以改善你的情绪，给你带来急需的记忆力提升。

通过培养你的身体和心灵，开始关注自己。当涉及到我们的身体和心理健康时，总是有改进的余地。做你自己的个人教练，给你自己所需的自我激励，以达到你的目标。

健身不仅仅是为了你的身体，也是为了你的大脑。我们的身体和心理健康是相辅相成的。当我们用有助于记忆的食物和对心理健康有益的运动为我们的身体提供燃料时，我们的创造性问题解决能力和认知功能就会增强。

在这本关于如何信任自己的书中，你会发现：

- 如何提高注意力，如何通过心身联系改变你的生活
- 专注力的练习和心理健康的练习
- 关于如何不仅达到你的每日目标和每月健身目标，而且达到你的心理健康目标的提示

如果你喜欢《这是你的食物之脑》(This Is Your Brain on Food)、《心灵与肠道的联系》(The Mind-Gut Connection) 或《更好的大脑，更好的衰老》(A Better Brain for Better Aging)，那么你会喜欢这本书。

作者简介：

杰里米·班达里 (Jeremy Bhandari) 著有《相信磨练：世界级运动员如何走向巅峰》(Trust the Grind: How World-Class Athletes Got to the Top)，这是一本自助体育书籍，得到了全国青年体育联盟 (National Alliance for Youth Sports) 的认可；这本书通过 BodyBuilding.com 网站进行销售，而杰里米既是书的作者又是 BodyBuilding.com 的健身模特。除了写作之外，杰里米还专注于传播爱和积极性。他经常强调健身、正确饮食，以及关注周围人的真正兴趣的重要性。



中文书名：《50岁后的力量训练：保持健康曼妙身材》

英文书名：STRENGTH TRAINING OVER 50: *Stay Fit and Fabulous*

作者：Cristine D. Caivano

出版社：Dover

代理公司：Biagi/ANA/Conor Cheng

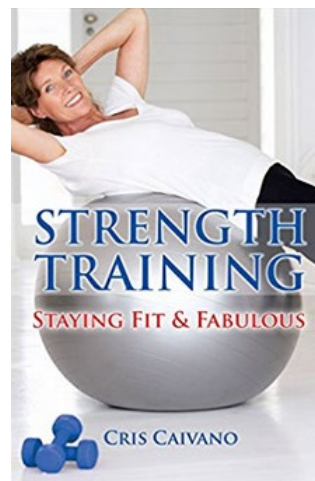
出版时间：2018年1月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：160页

审读资料：样章

类型：保健



内容简介：

《50岁后的力量训练：保持健康曼妙身材》内含80多种专项训练动作，每一个都配有彩色照片和图解说明，共350多张。这本指导书内容翔实，对身心锻炼大有裨益，助你在人生每一个阶段都保持心理和生理健康。

随着年龄增长，我们的肌肉会逐渐流失，但这很大程度上是由于肌肉长期得不到使用，我们可以通过专项运动来针对性修复甚至改善肌肉状况。多年来，克里斯汀·凯瓦诺(D. Christin Caivano)从事运动理疗，她运用多年累积的专业知识和实操经验，提供了一个循序渐进式的指南，以增加身体的灵活性和弹性，无论你之前是否有运动基础，都能以之为参照。

- 提供长期指导，包括公路运动、15分钟hit、腹肌锻炼和背部护理；
- 从找回信心开始恢复训练；
- 补充营养学知识，保持积极性，制定运动指南和激励策略；
- 针对骨质疏松症患者、平衡障碍患者、关节炎患者以及65岁以上人群制订针对性方案。
- 为年龄较大的人群提供一些经特别改编的训练计划，例如利用靠椅运动，和靠墙锻炼。

无论你是处在受伤或手术后的恢复期，还是希望改善诸如背痛或膝盖吱吱作响的问题，抑或只是想通过量身定制的营养和锻炼计划来保持身体健康，瑜伽、普拉提、太极和其他运动都能帮你实现目标。

作者简介：



克里斯汀·凯瓦诺(Cristine D. Caivano)是一位专业运动理疗师，她创立了“长生不老锻炼计划”网站(www.CrisCaivano.com)，专门解决50岁以上人群的运动需求。她提供的锻炼方法糅合了多种运动，包括气功、瑜伽、费登奎斯法（一种临床治疗学派）、普拉提、冥想以及常见的力量训练和柔韧性练习。



中文书名:《健康能量:修复你的新陈代谢,使你感觉更好,预防疾病》

英文书名: **GOOD ENERGY: Fix Your Metabolism to Feel Better Today and Prevent Disease Tomorrow**

作者: **Casey Means M.D.**

出版社: **Penguin/Avery**

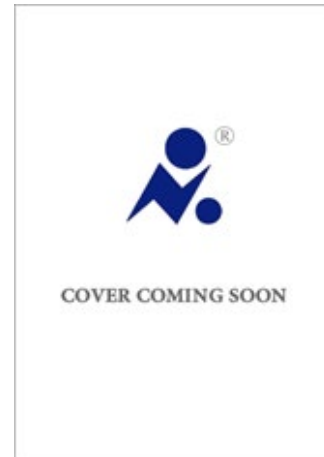
代理公司: **InkWell/ANA/Lauren Li**

页数: 待定 (approximately 75K words, with 20-30 recipes)

出版时间: **2023 年夏**

审读资料: 大纲

类型: 保健



内容简介:

当凯西·梅恩斯 (Casey Means) 在医学院以及担任住院医师时,她清楚地认识到,医生们接受的培训教他们将患者视为 42 个不相关的部分,并通过医学程序和处方药物,抑制他们从疾病中恢复的能力。这种医疗框架建立于 1910 年,至今仍未改变。它将疾病分为不同的类别,只有在患者生病时才为他们治疗。虽然患者的病情越来越重、越来越胖、越来越抑郁,但一切仍没有改变。这个医学体系缺乏效果,于是凯西离开传统医学去寻找其中原因,并为此采取措施。

她发现,医疗机构一直没有找到帮助患者治愈和保持健康的关键所在。我们面临的几乎每一个健康问题——从当今的疲劳问题到未来将缩短我们生命的慢性疾病——都与我们的身体如何创造和处理细胞能量有关。

在《健康能量》一书中,梅恩斯博士将利用她从 Levels 收集的启发性数据。Levels 是她成立的健康技术公司,其使命是扭转世界的代谢健康危机。通过连续监测血糖水平,Levels 收集了独特的见解,了解我们的日常习惯如何以令人意外的方式影响新陈代谢和能量。葡萄糖峰值在炎症中起着重要作用,引发了导致常见慢性疾病的螺旋式下降。然而,生活方式的一些简单改变可以直接改善我们的能量处理过程,使我们走上最佳健康之路。例如:

同一个人吃同样的东西,如果他们在前一天晚上睡得不好,血糖会升高 25%。

在高碳水餐前吃不含淀粉的蔬菜、脂肪、蛋白质和纤维会降低葡萄糖峰值。

饭后散步可以使血糖峰值降低 30%。

通过她的医疗培训故事、基于技术的各级案例研究和可操作的建议,《健康能量》将提供一个全新的独特框架。本书邀请读者离开问题重重的医疗体系,进入一个新时代。在这个新时代中,每个人都能获得有关自身身体功能的信息,并优化他们的先天能力,以获得健康、保持健康和长寿。



作者简介：



凯西·梅恩斯 (Casey Means) 是 Levels 的首席医疗官和联合创始人。她也是斯坦福大学的一名教师，讲授代谢健康和医疗保健技术。她接受了顶级媒体出版物的采访，包括《纽约时报》(New York Times)、《纽约客》(New Yorker)、《华尔街日报》(Wall Street Journal)、《早安美国》(Good Morning America)、《GQ》、《男性健康》(Men's Health)、《女性健康》(Women's Health) 和《返璞归真》(Real Simple)。凯西获得了斯坦福大学本科学位，以优异成绩毕业于斯坦福医学院，并在俄勒冈健康与科学大学完成了五年的头颈外科住院治疗。随后，她离开了传统医学，致力于解决美国人生病的根本原因，以及他们如何能帮助自己变得健康。

森山奈绪美 日式清新饮食养颜养生达人

作者简介：



森山奈绪美 (Naomi Moriyama)，在东京出生成长，童年时曾在日本郊区祖父母的山坡农场上度过愉快的夏天，吃着刚从树上摘下的橘子和自家园子里种的新鲜蔬菜。

在伊利诺伊州上大学时，由于一直吃披萨和曲奇饼，她回到日本前增重了 11 公斤，于是重新发现母亲千鹤子的东京厨房的秘密。

她在二十多岁时回到纽约，在葛瑞广告公司担任客户主任，参与宝洁公司的业务，也担任家庭票房公司的市场总监。作为日本、美国市场顾问，她会与一些世界顶级的时尚、奢侈品和消费品牌以及投资集团合作。

她 42 岁，去纽约的小酒店时，被要求出示个人证件，以证明她已超过 21 岁。奈绪美和丈夫兼本书合著者威廉·道尔一起住在曼哈顿，每年要回母亲的东京厨房好几次。她的第一本书《日本女人不会老也不会胖》(JAPANESE WOMAN DON'T GET OLD OR FAT, 中文译本《东京厨房》) 畅销全球，版权授出 16 种语言。《全球最健康孩子的养育秘密》(SECRETS OF THE WORLD'S HEALTHIEST CHILDREN) 是她的最新作品。



中文书名：《全球最健康孩子的养育秘密》

英文书名：SECRETS OF THE WORLD'S HEALTHIEST CHILDREN

作者：Naomi Moriyama and William Doyle

出版社：Little Brown

代理公司：WME/ANA/Lauren

出版时间：2015年9月

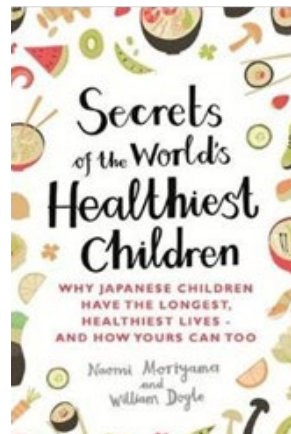
代理地区：中国大陆、台湾

页数：245页

审读资料：电子稿

类型：保健

本书中文简体版曾授权，版权已回归



中简本出版记录

书名：《把东京厨房搬回家：日本孩子真健康》

作者：【日】森山奈保美 / 【美】威廉·道尔

出版社：人民文学出版社

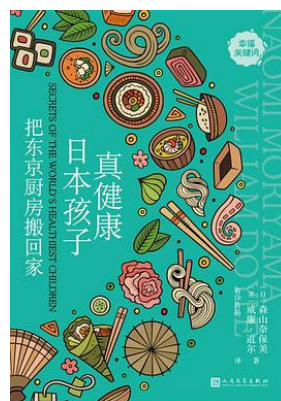
译者：有印良品

出版年：2018年8月

页数：220页

定价：35.00元

装帧：平装



内容简介：

畅销全球的《日本女人不会老也不会胖》(JAPANESE WOMAN DON'T GET OLD OR FAT, 中文译本《东京厨房》)作家森山奈保美最新著作，美、英九月同步出版。

根据最新全球分析报导，日本的孩子是全世界最健康的孩子——这一结果，令作者森山奈保美开始着手研究与调查真相。

从日本饮食习惯与文化，我们探究了日本人（无论小孩或是成人）能在已发展国家中名列最长寿国家的原因所在。在这本《全球最健康孩子的养育秘密》(SECRETS OF THE WORLD'S HEALTHIEST CHILDREN)一书中，作者将带领我们探索更多关于日本人健康长寿秘密。

奈保美与丈夫道尔他们带著年幼的儿子走访日本各城市，访遍日本科学家、医生、学者以及日本妈妈们，并通过这一深入的调查提出一个简便易行同时又颇具颠覆性的计画，这一计划将帮助你自己与你的孩子建起健康饮食与生活型态。

本书提出一套精致饮食主张，健康而简单，是每位担忧食安问题以及孩子饮食健康问题的现代父母的最佳指导。



目录:

第一部分 我们如何解决这个世界性问题?	7
1. 孩子健康的“世界大战”	9
2. 为什么日本孩子是世界最健康的孩子?	19
第二部分 为孩子提供充足营养的七大秘密	27
秘密一 改变家庭食谱,以保证高营养密度	29
秘密二 提倡快乐饮食以及柔性约束	50
秘密三 激励孩子享受新食物	62
秘密四 重新平衡家庭餐——日式风格家庭饮食	75
秘密五 激励孩子享受日常运动	83
秘密六 养成家庭“打包式”生活方式	95
秘密七 成为你孩子生活方式的权威	110
第三部分 日式家庭料理创意	123
1. 传统日本料理	125
2. 选择最健康的食材	129
3. 发掘日本食材	134
4. 日式家庭食谱	150
5. 健康饮食的灵感	205
附录一	207
附录二	209
附录三	211

中文书名:《东京厨房》

英文书名: JAPANESE WOMEN DON'T GET OLD OR FAT

作者: Naomi Moriyama

出版社: Delta

代理公司: WME/ANA/Lauren

页数: 288 页

出版时间: 2006 年 12 月

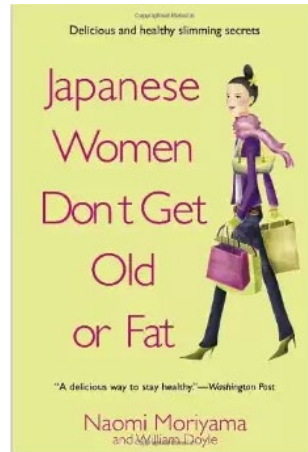
代理地区: 中国大陆、台湾地区

审读资料: 样书

类型: 保健

本书中文简体版曾授权, 版权已回归

巴西, 丹麦, 芬兰, 法国, 德国, 匈牙利, 意大利, 俄罗斯等 16 种语言



中简本出版记录

书 名: 《东京厨房》

作 者: 森山奈绪美

出版社: 漓江出版社

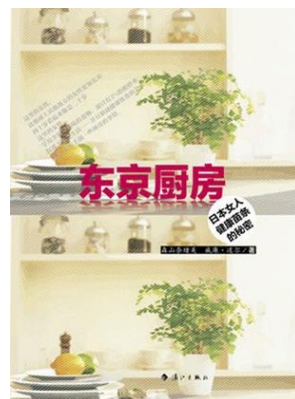
译 者: 陈洁茹

出版年: 2010 年

页 数: 181 页

定 价: 25 元

装 帧: 平装





内容简介：

日本女人千百年来美丽苗条的秘诀大公开！
风靡欧美的日式饮食法！
35 道简易美味料理+7 大基本食材+7 大饮食秘诀
就是不需挨饿、也不需忌口，轻松享受美食还能吃出健康与美丽的秘密！

作者森山奈绪美出生于东京，赴美读书后发觉饮食习惯不仅影响人的外型，连人的健康也大受其影响。于是她深入研究日本饮食习惯及文化，发现是日本特殊的饮食习惯让她们保持了纤瘦的身材，比实际年龄年轻。因此她决定将妈妈的日式食谱公开，揭开了日本女人苗条、健康、美丽的秘密，为大家提供了健康长寿的生活方式。

目录：

前言

第一章 我母亲的东京厨房

第二章 在一片日本橘子林中

第三章 母亲东京厨房的七个秘密

第四章 如何开展你的东京厨房

第五章 日本家庭烹饪的七大基础

第六章 武士饮食

后记大尝祭

资料来源

资源食谱索引

致谢

中文书名：《姿势决定健康》

英文书名：DESKBOUND: STANDING UP TO A SITTING WORLD

作者：Kelly Starrett with Juliet Starrett, and Glen Cordoza

出版社：Victory Belt Publishing

代理公司：Biagi/ANA/Conor Cheng

出版日期：2016 年 04 月

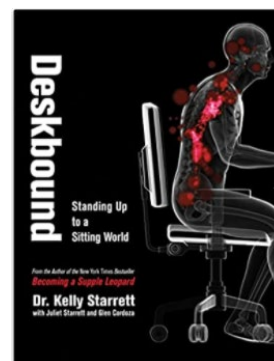
页 码：368 页

审读资料：电子稿

代理地区：中国大陆、台湾地区

类 型：养生保健

豆瓣书讯：<https://book.douban.com/subject/30710975/>





中简本出版记录

书 名：《姿势决定健康》

作 者：[美]凯利·斯塔雷特，朱丽叶·斯塔雷特，格林·克多扎

出版社：人民邮电

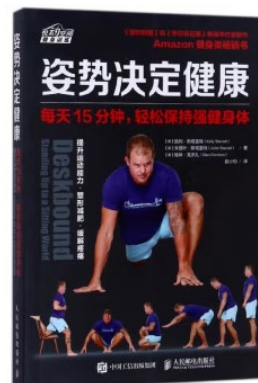
译 者：赵小钊

出版年：2018 年 01 月

页 数：295 页

定 价：79 元

装 帧：平装



内容简介：

目前越来越多的人加入到健身行列之中，希望通过科学锻炼和健康饮食来保持身体的强健。然而有关研究表明，即使你每天能够坚持锻炼1小时，但其他大部分时间都以不良姿势坐着学习或者办公，那么健身所带来的益处就会被抵消，何况你还是个不怎么运动的人。

在凯利·斯塔雷特、朱丽叶·斯塔雷特、格林·克多扎著的《姿势决定健康(每天15分钟轻松保持强健身体)》中，物理治疗师、畅销书作者凯利·斯塔雷特博士和他的合作者针对这一现代社会的普遍现象，在多年实践的基础上介绍了一套以恢复和保持人体自然姿势为目标的健身运动方法。本方法简单易学，无需专业健身设施和器材，每天只需投入10~15分钟时间，即可缓解或避免不良姿势所导致的身体不适以及机能受阻等问题。最为重要的是，只有将本书所介绍的原则和措施应用到生活中，才能保证采用其他方式所进行的健身训练取得应有的效果。

不论你是专业运动员、健身爱好者还是需要久坐办公的上班族，本书都可以帮助你有效应对困扰已久的问题。本书也可以指导家长解决学龄阶段的孩子所遇到的体态变性、身体机能下降等健康问题。

作者简介：

凯利·斯塔雷特博士 (Kelly Starrett) 是《纽约时报》畅销书《成为一只柔软的豹子》的作者，这本书彻底改变了教练、运动员和普通人的运动方式和运动表现。也是旧金山 CrossFit 和 MobilityWOD.com 的联合创始人，他在那里与教练和运动员分享他在运动、机械和机动性方面的创新方法。他在世界各地教授他广受欢迎的运动和机动课程，并与精锐的陆军，海军，空军，海军陆战队和海岸警卫队部队合作；来自 NFL、NBA、NHL 和 MLB 的运动员；以及全国和世界一流的力量运动员。他为奥运代表队和大学提供咨询，也是全国力量和体能会议的特邀演讲者。斯塔雷特博士的工作不仅限于教练和运动员；他的方法同样适用于儿童、坐办公室的人，以及任何处理受伤和慢性疼痛的人。他认为，每个人都应该知道如何移动，并能够对自己进行基本的维护。

朱丽叶·斯塔雷特 (Juliet Starrett) 是一名律师、运动员和企业家。她是旧金山 CrossFit 和 MobilityWOD.com 的联合创始人兼首席执行官。作为一名母亲和非营利组织 StandUp Kids 的联合创始人，朱丽叶致力于在 10 年内让每个公立学校的孩子都坐到站立式办公桌前，以对抗久坐生活方式的流行。朱丽叶早年是一名职业运动员，1997 年至 2000 年在美国极限白水队 (U.S. Extreme Whitewater Team) 划船。她获得过两次世界冠军和五次全国冠军。



格林·克多扎 (Glen Cordoza) 是《纽约时报》和《华尔街日报》畅销书《成为柔软的豹子》的合著者，前职业综合格斗运动员和泰拳运动员。他是综合格斗、巴西柔术、泰拳和一般健身领域出版最多的作者之一，出版了 24 本书。

媒体评价：

“虽然斯塔雷特最出名的是他在健身房的工作，但他越来越多地发现，许多潜在的伤害和死亡的表现与人们在日常生活中如何表现有关。《桌面束缚》一书对我们的现代环境提出了严厉的批评，他说，现代环境助长了不良的身体习惯，以及在其中生存的策略。”

——《户外》杂志 (*Outside*)

“还不相信坐办公室会害死你吗?mobilitywood.com 的联合创始人凯利·斯塔雷特(Kelly Starrett)的这一全新的深入研究可能会改变这一现状。斯塔雷特用科学证据提出了一个令人信服的案例，并提出了一个切实可行的解决方案。”

——《肌肉与健身》 (*Muscle & Fitness*)

“凯利·斯塔雷特，物理治疗师，新书《坐着不动:站起来面对坐着的世界》的作者。这本书旨在减轻背痛、腕管疼痛和目前困扰世界各地坐着的人的各种疾病...他的观点得到了科学的支持，最近发表在《美国临床营养学杂志》上的一项研究发现，缺乏运动比肥胖更容易导致死亡。”

——《纽约邮报》 (*New York Post*)

中文书名：《T.I.G.E.R.计划：逆转自身免疫性症状的5步程序》

英文书名：THE T.I.G.E.R. PROTOCOL: A 5-Step Program to Prevent and Reverse Autoimmune Symptoms and Conditions

作 者：Dr Akil Palanisamy MD

出 版 社：Headline

代理公司：Grand Central/ANA/Leah

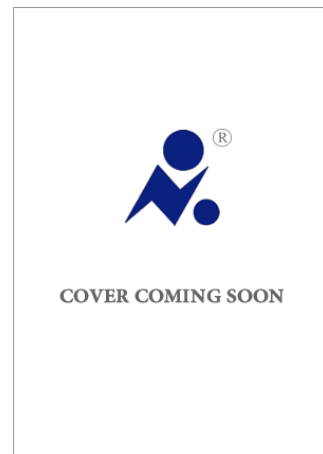
出版时间：2023 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

页 数：2022 年 8 月有全稿

审读资料：大纲

类 型：保健



内容简介：

目前约有三亿人患有像巴塞杜氏病、桥本氏甲状腺炎、红斑狼疮、乳糜泻等自身免疫性疾病。这些疾病难以诊断，令人痛苦，因此经常让人们沮丧。现在，这个简单而强大的医疗预案，读者可以学会治疗、驾驭和潜在地扭转这些痛苦的自身免疫性疾病。



帕拉尼萨米博士是功能医学的实践者，正如他所说，本书将提供“一种使用专门的实验室测试来诊断和治疗不同器官系统功能失衡的方式”。他以证据为基础的、可行的方法最终为病人提供了平衡心智、身体和精神治疗方式——这与印度传统医疗也有不谋而合之处。

他的 T.I.G.E.R. 方案是在与那些与自身免疫性疾病作斗争的病人合作多年后制定出来的，他发现现有的资源要么太苛刻，要么太有挑战性，要么没有论证。这本书将为读者提供这些疾病原因的全貌，并深入探讨如何治标治本。这本书还有一个特点，就是提出了可行的计划，以及一些让读者可以实践的食谱。

作者简介：

阿基尔·帕拉尼萨米医生（Dr. Akil Palanisamy）是一位经过哈佛大学培训的医生，他从事综合医学专业——融合了传统医学和替代疗法的精华。他将他的西医培训与整体方法相融合，包括功能医学和印度传统医学阿育吠陀。2016年，他出版了《古爱饮食》（*The Paleovedic Diet*）一书。

中文书名：《身体的呼吸》

英文书名：BODY BY BREATH

作者：Jill Miller

出版社：Victory Belt

代理公司：Biagi/ANA/Conor

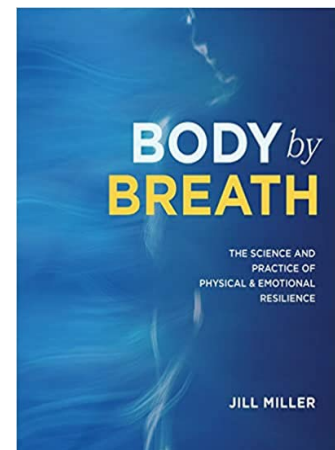
出版时间：2022 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：400 页

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

我们的呼吸是健康的指标；但它被压力、疾病、空气污染、全球不稳定的焦虑、固定在办公桌、汽车和沙发上的自己所损害。扭转不良的呼吸习惯是改变生活的，你可以利用你的呼吸来促进健康，使你的每个方面都向最佳功能反弹。

强大的作者吉尔·米勒是Tune Up Fitness Worldwide的联合创始人，也是将筋膜研究应用于新的呼吸策略的世界领导者，这些策略实际上改变了筋膜和其他组织的基础纹理。她的方法有科学依据，可以减轻压力，平衡姿势，调整疤痕组织，提高绩效，并改变神经系统。在《身体的呼吸》中，她为读者提供了所有的工具，以收获呼吸的力量，实现最佳的身体、精神和情感健康。简单地说，这本书展示了如何绘制你的呼吸方式，并确定你身体的哪些部分正在帮助或损害你的呼吸效率，从脚到脸到感情。



《身体的呼吸》将有助于培养更多的身体意识，并引发一连串的积极性效果，包括：

- 改善消化和睡眠
- 增强认知功能
- 一个有弹性的强大核心
- 超强的恢复力
- 疼痛和受伤的自我帮助

米勒展示了如何将呼吸和自我按摩作为自我保健的形式，并提供了一个新工具和实践的宝库，将其纳入你的日常生活中，帮助你改变与创伤的关系。《身体的呼吸》包括每项练习的分步指南、全彩照片，以及使用过吉尔技术的人的真实成功故事。它还包括一个针对孕妇的特别章节，展示了如何在产前、产中和产后利用呼吸运动来提高表现和恢复。

作者简介：

在解剖学和运动方面有超过 30 年的研究的吉尔·米勒（Jill Miller），是在健身、瑜伽、按摩、体育和疼痛管理世界之间建立相关联系的前驱。她被称为“治疗师的老师”，并培训了数千名运动教育者、临床医生和手工治疗师，将她的范式转换自我保健健身项目纳入国际运动和医疗设施项目。作为一些世界上最好的移动工具的创造者，她为 24 小时健身、Equinox、YogaWorks 和许多专业运动队设计了原创程序。她和她的 500 多名教练团队帮助你更好地生活在你的身体，重点是本体感觉，机动性，呼吸力学和恢复。她曾在筋膜研究大会和国际瑜伽治疗协会会议上提出案例研究。她有一种罕见的能力，可以将复杂的生理和生物力学信息转化为可理解的、相关的动作，帮助她的学生将疼痛、功能障碍和损伤转化为强健的身体。吉尔是瑜伽杂志杂志的前解剖学专栏作家，并已在纽约时报，华尔街日报，形状，男性杂志，好管家，女性健康，瑜伽杂志，自我和今天秀，早安美国，和奥普拉温弗瑞网络的特色。她是数十个节目的创造者，包括与汤姆·迈尔斯，凯蒂·鲍曼，凯利·斯塔雷特，DPT 合作。她是国际畅销书《滚动模型：消除疼痛，提高灵活性和更好地生活在你的身体的一步一步指南》的作者。她是医学教科书《筋膜，功能和医学应用》中自我筋膜释放主题的特约作者。

获取更多“保健”类书讯，请登录网站：

http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=73



欢迎登录安德鲁北京网站，浏览更多书讯：

网址：www.nurnberg.com.cn

大众读物

- 生活时尚：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=74
- 餐饮图书：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1151
- 餐饮文化：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1140
- 城市文化：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1139
- 散文随笔：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=76
- 自然写作：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1149
- 老年生活：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1145
- 生命教育：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1150
- 自然常识：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1128
- 动物与人：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1129
- 手 工：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1136
- 运 动：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=81

学术专业读物

- 建筑设计：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=79
- 时装设计：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1152
- 音 乐：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=80
- 摄 影：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1143
- 绘 画：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1135
- 社会科学：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=78
- 法 律：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=101
- 教育研究：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=83
- 文学研究：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1119
- 大众传媒：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1120
- 艺术研究：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1137
- 影视戏剧：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1142
- 金融投资：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1134
- 自然科学：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=84
- 环境科学：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1141
- 医 学：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=85

热点分类

- 大众社科：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=68
- 大众文化：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1114
- 大众心理：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1113
- 大众哲学：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1115
- 经 管：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=66
- 励 志：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=67



- 科 普: http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=72
自然写作: http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1149
保 健: http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=73
家庭教育: http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=71
餐饮文化: http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1140
城市文化: http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1139
生命教育: http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1150
自然常识: http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1128
非 小 说: http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=69
传记回忆录: http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=70
阅读与写作: http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1127

欢迎关注安德鲁北京书讯群发平台

第一，安德鲁分类书讯邮件群发

1. 我们将按照编辑感兴趣的图书类型添加到安德鲁书讯邮件群发
2. 建议用工作邮箱或专门设置一个接受书讯的公共邮箱
3. 请不要用 126 或 163 的免费的公共邮箱接受书讯，会被服务器作为垃圾邮箱拦截

第二，安德鲁微信群

1. “安德鲁新书速递”——发布知识类非虚构书讯
2. “安德鲁的故事”——发布小说和非虚构故事书讯
4. “安德鲁童书快讯”——发布 3-14 岁童书书讯
5. “安德鲁绘本世界”——发布儿童绘本书讯
6. 与贵社建立一个书讯微信群，随时推送贵社需要的图书信息

第三，安德鲁北京中文网站: www.nurnberg.com.cn

第四，安德鲁北京微信订阅号: “安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处”

第六，安德鲁豆瓣小站: [英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司的小站 \(douban.com\)](http://douban.com)

第七，安德鲁新浪微博“安德鲁纳伯格公司”: [安德鲁纳伯格公司的微博_微博 \(weibo.com\)](http://weibo.com)

第八，安德鲁微信视频: “安德鲁读书”

第九，B 站“安德鲁读书”: <https://www.bilibili.com>

第十，抖音号: “安德鲁读书”

第十一，小红书号: “安德鲁读书”

第十一，如何获取安德鲁分类书讯和书目?

请从我们的邮件签名栏获取安德鲁百度云链接，下载相关资料。

第十二，欢迎随时交流选题需求，为您定制所需图书信息。

感谢阅读!