**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《后长寿时代：健康百岁背后的基因秘密》**

**英文书名：AGE LATER: Secrets of the Healthiest, Sharpest Centenarians**

**作 者：Nir Barzilai, M.D**

**出 版 社：St. Martin’s Press**

**代理公司：ANA/Cindy Zhang**

**页 数：320页**

**出版时间：2020年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：科普/保健**

**这是阿尔伯特爱因斯坦医学院老龄化研究所创始人的开创性作品，他的研究有助于治疗与年龄有关的疾病和延长寿命。**

**内容简介：**

20多年前，尼尔·巴兹莱博士（Nir Barzilai, M.D.）创立了艾伯特医学院的老龄化研究所。他最令人瞩目的研究是以600名百岁老人作为研究对象。这些年龄为90多岁或者100多岁的老人们一直保持积极的生活状态。更重要的是，他们都未曾患过所谓“长寿四大敌人”的心血管疾病、癌症、糖尿病和认知衰退，这是他研究长寿秘密的一个极为重要的发现。

巴兹莱博士发现了三组与胆固醇、生长激素和细胞线粒体产生的肽水平相关的基因突变。这些突变与百岁老人令人羡艳的长寿与健康密切相关。在这本《后长寿时代》中，他将这些发现转化成读者可以广泛理解的语言，包括使用褪黑素和间歇性断食来起到与“超级长寿者”基因密码相同的效用。

**目录：**

**第一章：一百岁的年轻人**

衰老的秘密

是什么让“超级长寿者”一直保持健康的？

对百岁老人的研究

设计一项没有控制组的研究

与第一批AJ 百岁老人及其后代见面

一个完美的基因组？

百岁老人与环境的互动

照我说的做，别学我的行为

**第二章：我们为什么变老？**

最新研究

寻找抗衰老的方法

少吃可能会使身体健康

揭开脂肪的秘密

限制热量：效果好坏参半

衰老在我们出生之前就开始了

“超级长寿者”的最高机密

 “长寿研究（LonGenity）”项目目标

**第三章：胆固醇是越多越好吗？**

解开胆固醇的长寿秘诀

真的有好的基因突变吗？Are There Really Good Gene Mutations?

解开有益的基因突变之谜Solving the Mystery of a Helpful Gene Mutations

 CETP – 胆固醇酯转移蛋白

 APOE4 – 老年痴呆症的主要基因风险

CETP的集中好处

一条增加寿命的基因突变

**第四章：生长激素：少即是多**

生长放缓可能会带来超出想象的长寿

百岁老人的生长激素线索

表观遗传机制可以延长寿命

最大限度地利用我们的研究发现

生长激素不能“长出”生命

**第五章：揭开细胞深处的长寿之谜**

剧透警告：线粒体不仅仅产生能量

地球上的火柴

线粒体的隐藏目标

 弹性十足

科巴公司（CohBar）的诞生

寻找有希望的多肽

**第六章：一份可以证明衰老可以被击败的研究**

选择现有药物证明我们的观点

获得FDA（美国食品药品监督管理局）认证

TAME研究是如何进行的

这一切谁来买单？

二甲双胍是工具，不是目标

**第七章：让80岁的人看上去年轻20岁**

进步的代价

协作是提高速度的关键

健康长寿与永生

制造药物与提供药物间的差别

**第八章：停止计时**

多老才算老？生物年龄与时间年龄

使用它，否则就会失去它：运动促进健康与寿命

抗氧化剂与兴奋效应

在压力的阴影中生长(伊文·亚当Ervin Adam)

防止随着年龄增长而失去肌肉组织

运动与二甲双胍

吃出长寿

营养品列入计划

我们一直期待的神奇药丸

什么时候吃饭很重要

DNA有话要说

保持头脑清醒

其他有前景的实践

如何判断什么对你是好的

**第九章：黎明时刻**

生物组学无与伦比的力量

个性化医疗

早期检测的优势

开拓性探索

逆转细胞年龄

基因工程

**作者简介：**

**尼尔·巴兹莱博士（Nir Barzilai, M.D.）**是艾伯特医学院的老龄化研究所和内森休克卓越中心(the Nathan Shock Center for Excellence )老龄化基础生物学的创始人。他是发现人类长寿基因的第一人。同时，他还是糖尿病研究与训练中心生理学方向（the Diabetes Research and Training Center Physiology Core）的主任，以及蒙特菲奥雷医院（Montefiore Hospital）糖尿病科室的联合主任。

查看巴兹莱博士的出版作品请点击： [Albert Einstein College of Medicine page](http://www.einstein.yu.edu/faculty/484/nir-barzilai/).

关于作者的更多信息： <https://healthspanpolicy.org/person/nir-barzilai/>

查看巴兹莱博士全球主流媒体的发表文章：

https://healthspanpolicy.org/dr-barzilais-media-coverage/

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：**

**张滢（Cindy Zhang)**

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，100872

电 话：010-82504506

传 真：010-82504200

Email:  Cindy@nurnberg.com.cn

网 址: <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：安德鲁书讯

