**新 书 推 荐**

****中文书名：《健康120岁：长期充满活力的最佳策略》**

**英文书名：*120 Years Healthy!: The Best Strategies for Staying Enduringly Vigorous***

**德文书名：20 Jahre gesund: Das richtige Körpergewicht als Schlüssel zu einem langen Leben**

**作 者：Engin Osmanoglou**

**出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH**

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2023年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：224页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

**更长寿，更健康！**

本书的读者群是那些不想衰老和失去健康的人，他们大多已经掌握了丰富的知识，时刻关注自己的健康状况。作者巧妙地将心血管疾病、生活方式疾病的发展、常见死因等知识与不听天由命、积极采取行动这种乐观心态结合在一起。

长寿——神秘的青春之泉和生命的永恒——一直是令人好奇的话题。现在，有了科学研究支持的方法，通过药物治疗延长生命的主动权掌握在人们自己手中，过去几年里，人们对此的兴趣急剧增加。本书在介绍各种方法的同时，还解释了如何向全科医生或专科医生咨询等实用问题。书中还介绍了有效减轻体重的具体方法，并解释了这些方法对延年益寿的影响。因此，本书不仅理论性强，而且非常实用。

通过本书提供的科学知识和建议，你拥有健康长寿、良好体型和成功感的概率将显著提高。

- 健康长寿之书——所有人的愿望

- 如何改变生活方式的富有知识性的建议

- 有效减轻体重是实现老年健康的关键因素之一

**作者简介：**

****

**恩金·奥斯曼诺格鲁（Engin Osmanoglou）**自2010年起担任柏林Meoclinic内科/心脏病诊所主任医师，自014年起担任该诊所医务主任。他于柏林夏里特大学（Charité）开始医学生涯，主攻胃肠病学和新陈代谢。在完成内科住院医师培训后，他又在柏林德国心脏中心（German Heart Center Berlin）担任心脏专科医生。他定期在斯泰恩拜斯大学（Steinbeis University of Applied Sciences）举办心血管疾病讲座。针对可能受饮食影响的疾病，他开创了一种特殊的咨询方式，并为减重提供营养咨询。作为德国心脏中心的资深医生，他曾多年担任心脏病门诊的负责人。

**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

