**新 书 推 荐**



**中文书名：《光》**

**英文书名：****Light**

**作 者：Russell Foster**

**出 版 社：Penguin/ Penguin General**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：480**

**出版时间：2026年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：暂无（可先登记兴趣）**

**类 型：大众社科**

**版权已授：意大利**

**内容简介：**

一本关于光的非凡科学的指南，它将光视为一种助力人们实现更健康、更幸福生活的力量 。

在《光》这本书中，罗素・福斯特教授会让光重新成为我们思考的核心，他将阐释我们是如何忽视了光作为生活中关键力量的重要性，并且向我们展示如何利用这一至关重要的元素，过上更健康、更幸福的生活。

福斯特教授从探索我们的身体在日常生活中如何与光相互作用开始，进而拓宽视野，探讨光如何主宰着整个动物王国在地球上的生命活动，我们是如何学会制造人造光的，以及这种新的电光源力量是如何塑造了动物世界和人类世界。为了真正理解光被人们淡忘的重要性，他帮助读者追踪一束光的旅程：从光子在太阳内部深处的最初形成，到它们如何穿越到地球，并驱动无数至关重要的生物化学过程。他探究了光在光合作用中的作用，光如何让我们拥有视觉、调节生物节律、改变情绪、合成维生素 D、引发皮肤癌、塑造我们的建筑和公共空间，以及从根本上维持地球上的生命。

在我们的现代世界里，我们忽视了光更广泛的重要性。但有了对这一非凡科学知识的了解，我们就能学到一些实用的技巧，知道如何利用光的力量来改善生活 —— 不仅是为了我们自己，也是为了地球上的所有生物。

**作者简介：**

**罗素·福斯特**（Russell Foster) 是牛津大学昼夜节律神经科学教授、睡眠与昼夜神经科学研究所（SCNi）主任，同时担任纳菲尔德眼科实验室负责人。他经常为报纸、电视和广播撰稿，并合著了四本畅销科普书籍。《生命的时钟》（Life Time）是他首部独立撰写的著作——该书曾登上《星期日泰晤士报》畅销书榜单，并以13种语言出版。

**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

