**新 书 推 荐**

**中文书名：****《激活大脑潜能》**

**英文书名：THIS IS YOUR BRAIN ON FIRE**

**作 者：Dr. Uma Naidoo**

**出 版 社：Avery**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：暂无**

**出版时间：2027年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲（2026年6月有稿）**

**类 型：保健**

**内容简介：**

我们每个人都经历过脑雾——有些人甚至每天都受其困扰。注意力难以集中，总是被不断涌来的干扰打断。我们往往会靠吃点什么或喝点什么来“缓解”这种状态——一顿高热量的安慰餐、一点糖或咖啡因，让我们度过下午的疲惫时段。当我们的大脑像在闷烧着一团火时，我们几乎会尝试任何方法扑灭它——即便我们知道这并不健康。

但实际上，用错误的食物来“清醒头脑”，就如同往油锅火上泼水。火焰也许暂时四散开，但并不会真正熄灭，反而会失控蔓延。好消息是，反过来也成立：一个有益大脑的饮食结构，能够为你带来清晰、持久、可靠的专注状态；它和支持健康新陈代谢与免疫系统的饮食模式是相通的。

在《激活大脑潜能》一书中，乌玛·奈杜博士运用最前沿的科学研究和她的临床经验，揭示了健康饮食如何帮助你获得清晰的大脑——注意力高度集中，直至你愿意松弛下来；内在坚韧，能够应对日常压力而不容易疲惫或精疲力尽；也能真正放松，进入恢复性精神休息的状态。一个头脑清明的人，还能保持情绪稳定，调节情绪反应，有效预防抑郁、焦虑等心理健康问题。而且这种清晰度是持久的，即使在年龄增长带来的记忆衰退与认知减退中，也依然能够保持敏捷而强健。

本书每一章都会介绍几种“专注食物”，它们各自针对精神清晰的不同面向。奈杜博士还将它们整合成完整的“精神清晰饮食计划”，包括一个为期90天的实施方案和精选的有益大脑的食谱。

**作者简介：**

**乌玛·奈杜（Uma Naidoo, MD）**是哈佛大学认证的营养精神科医生、职业大厨及营养生物学家。她创立并主持了美国第一家设立在医院中的“营养精神病学服务中心”，同时担任马萨诸塞总医院（MGH）营养与生活方式精神病学主任、MGH学院营养精神病学主任，并在哈佛医学院任教。她的畅销书包括《吃出好情绪：这才是你大脑该吃的食物》（This Is Your Brain on Food）与《用饮食安抚你的心灵》（Calm Your Mind with Food）。

**全书目录：**

引言：通往心智清明的饮食之路

**第一部分：提升认知敏锐度**

第1章：驱散脑雾——脑雾的免疫-代谢根源

第2章：能量小偷——代谢干扰如何削弱你的注意力与专注力

第3章：压力中的灵活性——食物如何塑造认知敏捷与突触可塑性

**第二部分：增强心理韧性**

第4章：精疲力竭的罪魁祸首——不良饮食如何导致精神疲惫

第5章：炎症与抑郁——打造对低落情绪的韧性

第6章：压力过载——应对焦虑与压力风暴

第7章：情绪波动与代谢混乱——避免情绪不稳与情绪剧烈波动

第8章：记忆守护者——延长认知寿命的饮食策略

**第三部分：实现心智清明的免疫-代谢蓝图**

第9章：通用免疫-代谢重启方案

第10章：靶向饮食方案

第11章：有益大脑的食谱精选

**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

