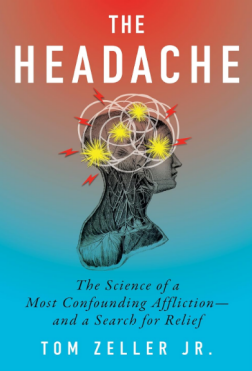
**新 书 推 荐**

**中文书名：****《头痛：科学解码与自救指南》**

**英文书名：****THE HEADACHE: The Science of a Most Confounding Affliction—and a Search for Relief**

**作 者：Tom Zeller** **Jr.**

**出 版 社：Mariner Books**

**代理公司：Stuart Krichevsky/ANA/Jessica**

**页 数：336页**

**出版时间：2025年7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：捷克**

**Best Sellers Rank:**

**#2 in Pain Medicine Pharmacology**

**#19 in Pain Management (Books)**

**#43 in Medical Professional Biographies**

**内容简介：**

为数以百万计的头痛和偏头痛患者而写。

“只是头痛而已”。汤姆·泽勒（Tom Zeller Jr.）在饱受头痛折磨的30年里，无数次听到过这句话。几乎每个地球人都有过头痛经历，譬如压力下的眼后钝痛、剧烈的偏头痛，还有颠覆整个人生的丛集性头痛。然而，头痛往往被认为是女性问题，长期以来一直是医学界研究最不充分的疾病之一。

在《头痛》（THE HEADACHE）一书中，资深科学记者汤姆·泽勒记录了他数十年来为缓解自己的丛集性头痛而进行的艰苦探索。他走访了最前沿的头痛诊所，参与了价值数百万美元的新药临床试验，还为自己注射了其他药物，甚至还试验了裸盖菇素。一路走来，他揭开了围绕头痛的漫长谜团，从我们的祖先在头骨上钻孔以寻求缓解，到弗吉尼亚·伍尔夫（Virginia Woolf）声称在偏头痛的折磨中“语言枯竭”，头痛的神秘面纱跨越了千年。泽勒以他的热情、机智和极具感染力的好奇心，探寻自己头痛的根源，成为了一场探究人类神经系统内部运作的旅程，同时也是对疼痛本身本质的一次启发性观察。

这是第一本深入研究头痛科学的大众读物，作者是一位获奖科学记者，还是一位患有特别痛苦和令人衰弱的头痛患者。尽管书中充满了痛苦，读起来却非常有趣。汤姆的文学创作才能令人惊叹，他掉进的兔子洞既有趣又令人沮丧。这本书可与埃德·扬（Ed Yong）的《我包罗万象》（I CONTAIN MULTITUDES）、詹姆斯·内斯特（James Nestor）的《呼吸》（BREATH）和马修·沃克（Matthew Walker）的《我们为什么要睡觉》（WHY WE SLEEP）相媲美。

**作者简介：**

****

**汤姆·泽勒（****Tom Zeller），**美国记者，前《纽约时报》记者和专栏作家，现任数字科学杂志 *Undark*的主编，Knight科学新闻研究员，也是2022年牛津大学出版社出版的《科学新闻战术指南》（*A Tactical Guide To Science Journalism* ）一书的联合编辑和特约作者。

作为一名作家和新闻编辑室领导者，汤姆花了二十多年时间在科学与社会交叉领域的各种主题上培养屡获殊荣的报道，这些主题涵盖了能源政策、气候变化、环境正义、互联网文化、技术创新、结构性贫困以及健康和医学。

2013年，汤姆获得了[麻省理工学院的奈特科学新闻奖学金](https://ksj.mit.edu/)，在那里他花了一年时间研究环境决策、经济学和气候政策——他在美国和国外为[《泰晤士报](https://www.nytimes.com/by/tom-zeller-jr)》以及《国家地理》、《彭博观察》、《福布斯》和半岛电视台美国频道等出版物报道了这些主题。

汤姆于2016年与普利策奖得主Deborah Blum共同创立了*Undark*，后者是该杂志的出版人。在汤姆作为主编的领导下，该杂志的工作被选入了最佳美国科学与自然写作书籍系列，并获得了众多奖项，包括[阿尔·诺伊哈斯调查新闻创新奖](https://awards.journalists.org/entries/breathtaking/)和著名的[乔治·波尔克环境报道奖](https://headlines.liu.edu/?p=2517)。Undark [曾两次](https://www.asme.media/american-society-of-magazine-editors-announces-finalists-for-2023-national-magazine-awards)入围国家杂志奖的[决赛，](https://longreads.com/2022/02/25/all-the-stories-nominated-for-the-2022-national-magazine-awards/)并获得了[环境记者协会](https://www.sej.org/winners-sej-19th-annual-awards-reporting-environment)、[健康护理记者协会](https://healthjournalism.org/awards-winners.php?Year=2016)、[全国科学作家协会](https://www.nasw.org/article/2018-science-society-journalism-award-winners-announced)和[在线新闻协会](https://awards.journalists.org/organizations/undark/)的最高奖项。

除了写作之外，汤姆还因其视觉新闻而获得认可，包括新闻[设计协会](http://www.snd.org/)和纳瓦拉大学著名的[Malofiej奖](http://www.malofiejgraphics.com/)，以表彰在伊拉克和阿富汗战争前夕为《纽约时报》设计的图形和互动包，以及时报关于美国种族关系的普[利策奖获奖系列](https://archive.nytimes.com/www.nytimes.com/library/national/race/magnolia/indexnav.htm)。

**媒体评价：**

“《头痛》聪明、有见地、有趣、富有同情心，读起来让人上瘾，最重要的是很有必要。是时候了——所有头痛症患者都会同意这一点——我们应该尝试了解头痛这个医学界长期存在的一大谜团。小汤姆·泽勒（Tom Zeller Jr.）的这本书对这一主题及其所触及的众多人群进行了开创性的阐释，为人们带来了一丝希望。”

----黛博拉·布卢姆（Deborah Blum），普利策奖得主

“对于影响 5000 万美国人的这种病症来说，人们对偏头痛的了解却少得令人惊讶，而且作为研究课题，其资金投入更是严重不足。《头痛》这本书既充满个人色彩（比如群集性头痛！天哪！），又兼具新闻报道的风格，它探讨了头痛疼痛的神秘本质，同时也揭示了联邦资金的变幻莫测以及导致这种病症被忽视的偏见根源。泽勒的写作充满智慧、同情、冷静和机智。对于任何有头痛问题的人来说，这都是一本必读之书。”

——玛丽·罗奇，纽约时报畅销书作者，著有《如果尸体会说话》和《毛茸茸的罪犯》

“泽勒先生不仅破除了‘装病’的谬论，还有力地指出，对于那些……被医疗体系所辜负的人而言，必须给予他们公正的对待……这个医疗体系仍然将头痛病症视为‘一种微不足道的专业选择’。……泽勒先生的这本书最有力之处在于提供了证词。这不仅仅是一场头痛，它值得我们关注。”

——《华尔街日报》

“这是一本重要、令人痛心却又最终充满希望的著作。如果正如卡尔·荣格所言，通往觉悟的途径在于让黑暗变得清晰可见，那么汤姆·泽勒 Jr. 正在为我们指明道路，他通过揭示自己以及无数其他饱受严重头痛折磨者的痛苦，展现了这一过程。当然，这里的科学知识也得到了巧妙的阐释，但这只是这本书众多优点中最显而易见的一点。”

——丹·法金，普利策奖得主、《汤姆河》一书的作者

“这是一部生动有趣的作品，讲述了一个人试图探究为何我们当中有如此多的人会遭受头痛之苦的经历。”

——《柯克斯评论》

“非常动人……这是一本对一种极为常见病症进行深入剖析的极具启发性的著作。”

——《出版人周刊》

**目录：**

序言 小题大做

第一章：美丽的疾病

第二章：脑袋上的洞

第三章：夜晚的火车

第四章：血液vs大脑

第五章：四处碰壁

第六章：痛苦的推力

第七章：装病者

第八章：觉醒（和猫）

第九章：盛宴、饥荒和美国国立卫生研究院

第十章：盲人摸象

后记 展望未来，回顾过去

尾注

**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

