**新 书 推 荐**

****

**中文书名：****《脑力全开：打造终身健康的超级大脑》**

**英文书名：A BRAIN FOR LIFE: How to Keep Your Brain Healthy, Live Longer and Avoid Burnout**

**作 者：Dr Sabine Donnai**

**出 版 社：待定**

**代理公司：United Agents/ANA/Jessica**

**页 数：待定**

**出版时间：待定**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：保健**

**内容简介：**

痴呆症是最令人恐惧的疾病之一，也是英国最主要的致命疾病之一。然而研究显示，公众对它的认知却极为有限——大多数人认为其根本原因是遗传，且某种程度上认知衰退会随着衰老不可避免。萨宾·多奈博士在伦敦的长寿诊所Viavi致力于痴呆症研究的最前沿，探索其成因、机制以及从童年到老年各阶段降低患病风险的方法。

虽然普遍认为大脑功能会随年龄衰退，但多奈博士坚信事实并非如此——她的研究与临床成果也印证了这一观点。在《脑力全开》中，多奈博士深入剖析痴呆症的风险因素（遗传基因、个人生活方式与环境），揭示这些因素如何共同影响认知衰退风险，并指出我们完全可以通过具体方法抵消风险、预防痴呆，甚至在症状出现后实现逆转。

这本质上是一部改变生命轨迹的著作。书中凝聚了一位顶尖科学家的宝贵知识，她以通俗易懂的方式分享前沿发现，提供大量改善大脑健康的实用建议。这些建议简单易行且成本可控——只需12项生活方式调整，我们就能更好地守护大脑，使其终生保持健康状态。

**作者简介：**

**萨宾·多奈博士（Dr Sabine Donnai）**是全科咨询医师、领先预防健康公司Viavi创始人兼CEO。Viavi是全球首家超越大脑结构研究、专注大脑功能评估的诊所。因坚信医学应聚焦健康预防而不仅是疾病治疗，多奈博士创立Viavi以帮助人们延展健康生命维度。这位来自比利时的医生精通七国语言，被公认为全球最具前瞻性的大脑研究专家之一，现与丈夫及两个青少年儿子定居伦敦郊区。本书是她的首部著作。

**全书目录：**

**第一部：优化大脑**

第一章：理解大脑运作机制

第二章：减压清思

第三章：营养与大脑健康

第四章：激活思维的运动

第五章：睡眠：大脑的夜班工

第六章：心理健康与情绪平衡

第七章：肠脑关联：微生物组健康的重要性

第八章：挑战大脑

第九章：保持联结：社交参与与生活目标

第十章：隐形威胁：感染、炎症与毒素

第十一章：遗传：可控与不可控因素

第十二章：脑损伤与大脑韧性

第十三章：激素健康

**第二部：独特的大脑**

第十四章：青少年大脑

第十五章：男女大脑差异

第十六章：CEO大脑

第十七章：神经多样性大脑

第十八章：数字过载与现代大脑

**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

