**新 书 推 荐**

**中文书名：《迷惘之年：应对围绝经期的起起落落》**

**英文书名：THE AGE OF BEWILDERMENT: Navigating the Ups and Downs of Perimenopause**

**作 者：Rebecca Dunsmoor-Su and Amy Voedisch**

**出 版 社：Flatiron Books/St. Martin’s Publishing Group**

**代理公司：ANA/Conor**

**字 数：75,000字词**

**出版时间：2026年春**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲和样章**

**类 型：保健**

**内容简介：**

由两位妇科医生、医学研究员和围绝经期专家撰写，将详细解释围绝经期这一关键、复杂且未得到充分认可的生命过渡期所发生的经常被忽视的生理变化，并基于证据探讨各种治疗方法，以减轻和缓解身体和情绪上的不适。

多年来，更年期一直被忽视，但现在它终于迎来了自己的时刻。关于这一话题的书籍找到了渴望了解的读者群体。然而，女性一生中另一个重大的生殖健康周期——围绝经期——仍然隐藏在阴影中。这种忽视是由多种因素造成的。每个女性的绝经年龄和持续时间各不相同，有时甚至从35岁就开始了。围绝经期症状的出现和强度往往不仅出乎意料，而且会被医学界普遍忽视，因为医学界对这一复杂的生理阶段及其面临的众多挑战几乎一无所知。已知的是，在围绝经期，抑郁、自杀和离婚率飙升，女性会发胖、脱发、性欲下降、大脑变得迟钝、情绪和睡眠紊乱。人们普遍认为女性在绝经期时会经历最严重的症状，但事实并非如此。更准确地说，是处于围绝经期时，女性会经历一系列令人不适的身体变化，而她们往往会感到孤独和沮丧。

由于缺乏基于科学的缓解方法，这些动荡的年份促使妇科医生、医学研究人员和围绝经期专家雷贝卡·邓斯莫尔-苏(Rebecca Dunsmoor-Su)和艾米·沃德施(Amy Voedisch)撰写了《迷惘之年：应对围绝经期的起起落落》一书。这本书将描述正在发生的生理变化，并基于证据向读者介绍各种治疗方法，以减少甚至最好地缓解不适。虽然激素在加剧围绝经期症状的严重程度方面起着决定性作用，但饮食、运动、压力水平、心理健康和身体健康也直接影响症状的严重程度。在叙述中穿插着研究发现和实用建议，以及来自医生的临床实践和他们自己生活的鼓舞人心的、警示的、幽默的故事。

人们对围绝经期这一话题的关注度越来越高；虽然越来越多的人在讨论这一话题，但市场上针对这一问题的产品却寥寥无几。《迷惘之年》将填补这一空白。

在美国，每天就有6000名女性进入围绝经期（目前有4100万美国女性处于围绝经期年龄范围——35至55岁），因此，这本书的潜在读者群体庞大。《迷惘之年》填补了市场上一个明显的空白，这些拥有高度资质、熟悉媒体、充满活力且令人喜爱的作者是启动全球对话的完美使者

目录：

**引言：围绝经期不是绝经期**

**第一部分：你的新“常态”**

第1章：激素生命周期：从第一次月经到最后一次以及其间的所有阶段

第2章：围绝经期对所有人来说都是一样的：但并非每个人症状都一样

第3章：中年疯狂：激素并非对所有事情都负有责任

**第二部分：所有变化，无论大小**

第4章：紊乱的月经：应对不规则的潮起潮落

第5章：糟糕的睡眠：午夜两点醒来的诅咒

第6章：情绪波动：全天候的PMS

第7章：阴道问题：撒哈拉沙漠及更多

第8章：消失的性欲：今晚不行，我处于围绝经期

第9章：膨胀的腰围：中年发福

第10章：脑雾：混乱的思维

第11章：皮肤和头发问题：女人承受着一切

第12章：潮热和夜间出汗：汗流浃背

**第三部分：何时、何地（以及是否）治疗**

第13章：围绝经期治疗方法概述：了解基本情况

第14章：避孕。是的，避孕！

第15章：围绝经期激素治疗：重塑声誉

第16章：其他事项：哪些值得一试，哪些不值得

**第四部分：下一步：更年期与终身健康**

第17章：保持心血管健康：你的心脏需要爱与关注

第18章：乳腺癌防护：随着年龄增长，风险上升

第19章：降低其他癌症风险的最佳实践

第20章：保护骨骼：现在是预防以后骨折的时候了

第21章：预防痴呆症：保护你的美丽大脑

**尾声：与医生沟通，被倾听，掌握自己的健康**

**作者简介：**

**雷贝卡·邓斯莫尔-苏（Rebecca Dunsmoor-Su）博士（MD, MSCE, MSCP, FACOG）**是专注于围绝经期和绝经期的远程医疗平台Gennev的首席医疗官，也是西雅图瑞典医疗中心妇产科住院医师项目的联合项目主任。邓斯莫尔-苏博士还是西雅图临床研究中心的医疗主任，她在那里担任过30多项与女性健康相关的研究的主要研究者和副研究者，并担任华盛顿州立大学艾尔森·福莱德医学院妇产科临床副教授。她是经绝经学会认证的绝经专家（MSCP），也是美国妇产科医师学会的会员（FACOG）。

**艾米·J·沃迪施（Amy J Voedisch）博士，（MD, MSc, MSCP, FACOG）**是斯坦福大学妇产科系的助理临床教授；是专注于围绝经期和绝经期的远程医疗平台Gennev的顾问委员会成员；并正在建立斯坦福大学首个专门针对绝经的诊所。她是经绝经学会认证的绝经专家（MSCP），也是美国妇产科医师学会（FACOG）的成员。她还是纳拉尔（Naral）、美国选择联盟（Pro-Choice America）、生殖健康医师学会（Physicians for Reproductive Health）、全国堕胎联盟（National Abortion Federation）和计划生育学会（Society of Family Planning）的成员。

**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

