**新 书 推 荐**

**中文书名：《走出隐形病房：与长新冠和慢性顽疾共生的重生指南》**

**英文书名：Invisible No More: Embracing Your Road to Recovery from Long Covid and Other Complex Chronic Illnesses**

**作 者：Ilene Sue Ruhoy**

**出 版 社：St. Martin’s Essentials**

**代理公司：St. Martin/ANA/Winney**

**页 数：336页**

**出版时间：2025年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介:**

***一位曾诊断出自己脑瘤的神经科医生，为慢性与复杂疾病患者赋权，让每个人都能将健康掌握在自己手中。***

尽管新冠让慢性复杂疾病获得更多关注，但这些病症早在疫情前已影响全球数百万人。新冠既非首个导致长期疾病与残疾的暴露源，也不会是最后一个。

在《走出隐形病房》中，伊琳·苏·鲁霍伊博士通过自身作为患者的艰难经历，致力于赋能长期受慢性复杂疾病困扰的病患。她详述了自己作为神经学家、毒理学家和整合医学医师的演进历程，如何与全球患者合作治疗慢性症状与失能性疾病，并放大他们的声音。

本书实用性强，涵盖营养、呼吸、补充剂等章节，聚焦疗愈与赋权，解答患者最迫切的问题，助其掌握健康自主权。

**目录：**

引言　ix

第一部分　不对劲

1　神经科医生成了患者　3

2　曾经健康，忽然发病，从此失常　36

3　长新冠的过去、现在与可能的漫长未来　72

4　这是你的健康　92

第二部分　康复策略

5　营养、补剂与药物　111

6　运动与运动疗法　156

7　氧气与呼吸　190

8　睡眠与昼夜节律　213

9　再生疗法　244

10　清理你的环境　261

第三部分　决心与坚持

11　成为自己故事的英雄　287

附录　常见后暴露症状的非药物处理　299

致谢　305

**媒体评价：**

「（鲁霍伊博士）为读者提供了一套关键工具与技能，帮助人们在这片崎岖且往往严苛的医疗疆域中穿行——走向更好的健康。」——安妮·梅特兰（Anne Maitland）医学博士、哲学博士

「《隐形不再》是一本充满同理心的实用指南，献给所有正与慢性病抗争的人。」——瑞兰德·恩格尔哈特（Ryland Engelhart），《亲吻大地》联合创始人

「凭借她的勇气与永不停歇的探索，鲁霍伊博士的书赋能每一位读者……掌控自己的疾病与治疗。」——薇薇安·科米诺斯（Vivian Kominos）医学博士，整合心脏科医师

「本书将成为长新冠患者及其照护者的必读之作。」——约翰·麦克伯尼（John McBurney）医学博士，神经科医师

「鲁霍伊博士有力地论证了成为自己故事主角的重要性。这本不可或缺的著作值得放在每个人的书架上，引起每一位曾面对疾病或关怀病患之人的共鸣。」——琳达·布鲁斯坦（Linda Bluestein）医学博士

**作者简介:**

**伊琳·苏·鲁霍伊博士（Dr. Ilene Sue Ruhoy）**是专攻慢性复杂疾病的神经学家与环境毒理学家。毕业于匹兹堡大学医学院，在华盛顿大学完成神经科住院医师培训，并于内华达大学获得环境毒理学博士学位。除在西雅图私人执业外，她还担任医疗总监、合作编辑，并致力于探讨结缔组织在神经疾病中的作用。

**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

