**新 书 推 荐**

**中文书名：《更年期新声：带着目的、力量和科学感受荷尔蒙变化》**

**英文书名：*The New Menopause: Navigating Your Path Through Hormonal Change with Purpose, Power, and Facts***

**作 者：Mary Claire Haver**

**出 版 社：Crown**

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2024年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：288页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**



**内容简介：**

本书填补了更年期保健方面的空白，提供了女性在荷尔蒙过渡期间及以后茁壮成长所需的一切知识，以及帮助女性在这一关键人生阶段掌控健康的工具，作者还著有畅销书《加尔维斯顿饮食》（*The Galveston Diet*）。

更年期是不可避免的，但经历更年期的痛苦并非如此！这就是女性健康倡导先锋玛丽-克莱尔-哈弗博士（Dr. Mary Claire Haver）在《更年期新声》（*The New Menopause*）一书中倡导处于荷尔蒙变化中的女性要相信的观点。这本书内容全面、权威，既有科学依据，又不脱离生活经验，关怀到了大部分女性的需求：

* 内容涉及外貌和睡眠模式的变化、神经、肌肉骨骼、心理和性问题等，相当于全面的A-Z工具包，依据科学提供了应对各种症状的方案。
* 介绍了如何调解身体雌激素分泌自然减少带来的风险，比如糖尿病、痴呆症、老年痴呆症、骨质疏松症、心血管疾病和体重增加。
* 如何倡导和准备每年一次的中年健康检查，要向医生提出什么问题以及如何坚持终身保健。
* 关于激素替代疗法益处和副作用的最新研究。

《更年期新声》为女性提供了确保余生健康和幸福的力量，必将成为一代中年健康宝典。

**作者简介：**

**玛丽-克莱尔-哈弗（Mary Claire Haver）**博士是获得医学委员会认证的妇产科医生、烹饪医学专家，也是玛丽-克莱尔健康（Mary Claire Wellness）私人诊所的创始人，该诊所专注于服务中年女性。她的畅销书《加尔维斯顿饮食》（THE GALVESTON DIET）是基于她为围绝经期和更年期妇女开发的一项在线订阅计划，含有开创性的营养方案。她现居德克萨斯州加尔维斯顿。

**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

