**新 书 推 荐**

**中文书名：****《有人落水了！：老年男性医疗救助指南》**

**英文书名：*Man Overboard!: A Medical Lifeline for the Aging Male***

**作 者：Dr. Craig Bowron MD FACP**

**出 版 社：Mayo Clinic Press**

**代理公司：Marco Rodino Agency/ANA/Jessica Wu**

**页 数：300页**

**出版时间：2022年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**#22 in Male Impotence**

**#22 in Prostate Disease (Books)**

**内容简介：**

《有人落水了！：老年男性医疗救助指南》是一本幽默而权威的手册，旨在帮助每位男性理解自己的健康，过上更好的生活。面对健康问题，很多男性常常感到无所适从，尽管我们并不愚蠢，但往往对健康缺乏兴趣。受到睾酮的影响，我们自我安慰“我很好，因此会继续很好，这很好。”而当我们终于鼓起勇气去看医生时，发现即便是好医生也常常忽略我们对医学术语的理解能力。

了解健康并不一定是枯燥乏味的，这本从头到脚的指南提供了实用的建议，让您能够关注健康并采取行动。书中的章节如“对可可麦片情有独钟”、“男性更年期”、“性锻炼”和“动起来或失去它”，将教您如何：

* 正确饮食，有效锻炼，管理体重
* 识别心脏病风险，减轻压力，处理背痛
* 避免男性常见的三种癌症，了解自己的睾酮水平
* 应对卧室挑战，处理脱发，以及优雅地面对衰老

这本书适合所有男性，无论其种族、体重指数、发型、鞋码或运动偏好。男性们可以将其视为下次体检的终极检查清单。准备好饮料和一件薄薄的纸外套，让我们开始吧！

**作者简介：**

**克雷格·博温（Craig Bowron）**是一名医学博士、执业医生和认证内科医生。他在明尼苏达大学医学院与一年级医学生合作，并在明尼阿波利斯的阿博特诺斯特医院的内科住院医生培训项目中培训住院医生。他曾在双城地区的广播电台附属机构露面，并经常作为嘉宾和评论员出现在明尼苏达公共广播电台的《晨间报道》和《凯莉米勒新闻》。他在多场健康会议上发言，其文章曾刊登于《福布斯》、《Slate》、《华盛顿邮报》、《哈芬顿邮报》、《KevinMD.com》、《MarketWatch》、《Next Avenue》、《明尼苏达月刊》和《MinnPost》等媒体。

明尼苏达州专业记者协会授予他“头版奖”，而明尼苏达杂志和出版协会将他在《明尼苏达月刊》的专栏评为60,000多份发行杂志中的最佳综合兴趣专栏。作为健康护理记者协会的成员和美国内科医师学会的会员，博温博士居住在明尼阿波利斯的圣保罗。您可以访问他的网站：CraigBowronMD.com。

**全书目录：**

序言：一位医学中立者对中年男性的处方

1. 男性更年期

“完成事务的时代”引发了一个阴暗的问题：“这是睾酮不足吗？”

1. 睾酮故事

Y染色体的变革力量，以及性激素的复杂世界

1. 性期望

开关式的：勃起功能障碍与阴茎力量产业的崛起

第四章 光头好看，但健康吗？

脱发是疾病还是“状态”？该怎么做——或者不该怎么做？

第五章 下背痛

你有腰痛吗？如果没有，你可能会有

第六章

吸烟者的综合罪恶与宁静祷告

第七章 恶习

曾经的恶习如今成了习惯。——杜比兄弟乐队

第八章 睡眠

睡眠，睡眠，这个神奇的交易，越睡越好

第九章 营养：我们如何对可可麦片痴迷

低脂潮流让我们大口吃碳水化合物，体重比以往更重

第十章 超大国

在全国肥胖流行中，找到真实的自我

第十一章 动起来（你的身体）或失去它（你的健康）

久坐的危险，以及驱除内心懒惰魔鬼的必要性。继续运动！

第十二章 起立！

活动是好的；锻炼更好

第十三章 性锻炼

这一古老仪式的心血管需求是什么？会致命吗？

第十四章 风险生意

让我们认真对待：以恐惧为中心的健康改善方法

第十五章 心脏病

大象、打鼹鼠、隐喻失职，以及他汀类药物的舒缓效果

第十六章 心脏病预防

一盎司心血管疾病预防，等于453.592克的治疗（公制）

第十七章 癌症，大“C”

尼克松宣布对抗癌症；癌症知道自己要被灭了？

第十八章 肺癌

像个糟糕的房客，肺癌总是迟到、醉酒还有敌意

第十九章 结直肠癌

低GI系统，以及那个小小的息肉——但希望它不会

第二十章 前列腺癌

男性癌症之王；想买个PSA强力球彩票吗？

第二十一章 心理游戏

心理健康终于得到应有的关注。结果发现，人人都有挣扎：有的人更多，有的人更少

第二十二章 你将永远活着

而我将学习如何飞翔。关于衰老的理论

致谢

附注

**媒体评价：**

“如果你是一个超过40岁的男性，或者将来会成为这样的人，这本书可能是你读过的最重要的书。如果你身边有一个超过40岁的男性，不要等到他自己买一本。立刻给他买一本。更好的是，给他和自己各买一本，互相交流心得。这本书涵盖了从男性更年期和下背痛到睡眠建议和性锻炼的所有内容。好消息是，这本书由一位懂行的医学博士撰写。更好的消息是，这本书幽默有趣，提供了可以立即使用的实用建议。博温博士涵盖了随着年龄增长可能面临的所有问题。就像在你需要的时候，有一个私人医生在身边。我强烈推荐这本强大而独特的书，帮助你健康衰老。”

——杰德·戴蒙，博士，《男性更年期生存指南》和《优秀男人的12条规则》的作者

“克雷格·博温从他的专业知识中深入挖掘，提供了不仅仅是关于老年男性身体体验的百科全书式。他意识到衰老是无情和不可避免的，正如重力将胸部拉向腹部，他机智和敏锐的对话风格剖析了中年男性对衰老的无声担忧。在《有人落水了！》中，博温鼓励男性拥抱我们的身体变化，而不是忽视我们的无声忧虑。《有人落水了！》是对老年男性健康焦虑和应当关注问题的重要调查，阅读起来非常愉快。”

——爱德华·H·汤普森，圣十字学院，《男性、男性气质与衰老》的作者

**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

