**新 书 推 荐**

**中文书名：《千禧之变：更年期新纪元》**

**英文书名：Millennial Menopause**

**作 者：Laren Tetenbaum**

**出 版 社：Ulysses Press**

**代理公司：Biagi /ANA/ Winney**

**页 数：208页**

**出版时间：2025年7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：**

**对于想要自信、幽默且充满力量地迎接人生新阶段的千禧一代来说**

**准备好借助这本极具新鲜感且真实的指南，去直面更年期吧！**

在大众认知里，更年期常常被误解、被忽视，甚至被污名化。对于千禧一代女性而言，如何平稳度过人生的这一阶段，似乎是个令人望而生畏的难题。在铺天盖地的信息中，怎样才能找到自信与平衡？又该如何分辨那些口口相传的 “老说法”，哪些是毫无根据的故事，哪些是基于现代科学的事实？

现在，千禧一代终于迎来了属于她们的专属指南 ——《千禧更年期》。这本清新而真实的手册，以全新视角和极具生活气息的笔触，为读者揭开现代更年期的神秘面纱，助力千禧一代女性自信、幽默且充满力量地开启人生新阶段。

从剖析荷尔蒙变化、关注心理健康，到探讨更年期对事业、性生活和友谊的影响，本书内容深入浅出。书中穿插真实的个人经历、专业的医学建议，以及对媒体如何塑造更年期刻板印象的深度讨论，鼓励千禧一代女性勇敢为自己发声，接纳并关爱自己的身体，从容自信地走过更年期。

无论你是刚刚开始思考 “下一步该如何前行”，还是已经切实感受到更年期带来的影响，《千禧更年期》都将为你提供实用的应对策略、与专家的深度访谈，以及那份珍贵的 “姐妹情谊”。要知道，更年期绝非人生的终点，而是一个充满力量与可能的崭新时代的开端。

**作者简介：**

** 劳伦·特腾鲍姆（Lauren Tetenbaum）**，又名“The CounseLaur”，是一位千禧一代的母亲，育有两个孩子。她曾是一名律师，现在是一名专注于帮助女性度过人生过渡期的社会工作者，一直热衷于为女性发声。劳伦通过咨询实践、主持心理教育研讨会，为产后女性和职场女性赋能；在纽约、新泽西、康涅狄格和佛罗里达州，为个人和伴侣提供临床治疗。此外，她还经常在播客和活动中，围绕孕产妇心理健康、性别平等、职场父母等话题发表演讲，并且作为思想领袖，为博客、杂志和文集撰写关于女性问题的文章。《千禧更年期》是她出版的第一本书。

**目录：**

**前言：为何是更年期？为何是我？**

**第一章：月经，故事的开端**

千禧一代如何准备？

谈论女性健康

使月经（及其结束）正常化

**第二章：千禧一代，遇见更年期**

更年期入门：千禧一代

千禧一代如何准备？

建立知识储备

**第三章：我们母亲的更年期**

千禧一代如何准备？

获取更多信息

提出更多问题

**第四章：媒体中的更年期**

千禧一代如何准备？

呼吁更好的媒体呈现

消费并分享准确的媒体内容

**第五章：从怀孕到围绝经期**

千禧一代如何准备？

认识围产期与围绝经期的叠加

了解可能性

**第六章：你的身体，你的选择：更年期与医学**

《更年期入门》：那些从未被教导过任何相关内容的聪明女性，以及她们的学习需求

千禧一代如何准备？

了解你的身体，认识你自己

知道如何获取优质医疗

知道你有选择权

**第七章：更年期是一个健康问题……但有人真正关心吗？**

千禧一代如何准备？

学习

投票

分享

**第八章：更年期与心理健康**

第一部分：更年期过渡前的心理健康

第二部分：更年期过渡中的心理健康

千禧一代如何准备？

考虑药物治疗

组建支持团队

为自己发声

思考你对心理健康的看法

**第九章：美丽、身体、智慧——以及围绝经期**

千禧一代如何准备？

提高意识

锻炼身体

滋养身体

睡好觉

按需服药

从事自我关怀与自我同情

**第十章：让我们谈谈性**

千禧一代如何准备？

实施一些行为策略

沟通

考虑医疗护理

改变心态

**第十一章：围绝经期在职场**

千禧一代如何准备？

要求并获取福利

培养一个善良且体贴的职场文化

**第十二章：千禧一代男性与更年期**

要做和不要做的清单

**第十三章：女孩力量**

千禧一代如何准备？

讲述你的故事

把钱花在刀刃上

赋予彼此力量以实现变革

**第十四章：在“下一步”之后，接下来会发生什么？**

泌尿生殖系统症状，包括性交疼痛和尿路感染（UTIs）

骨密度流失

心血管疾病（CVD）

认知功能障碍

焦虑和抑郁

千禧一代如何准备？

持续交流

现在就优化生活方式

与医疗保健提供者合作

优先考虑自己和自己的健康

**第十五章：MillenoPAUSE（千禧一代的暂停）**

千禧一代如何准备？

保持正念

善待自己

**第十六章：结语：千禧一代如何为更年期做好准备？**

**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

