**新 书 推 荐**



**中文书名：《坚不可摧：女性的硬核抗衰攻略》**

**英文书名：UNBREAKABLE: A Woman's Guide to Aging with Power**

**作 者：Dr. Vonda Wrights**

**出 版 社：Rodale Books**

**代理公司：Defiore/ANA/Jessica**

**页 数：398页**

**出版时间：2025年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**亚马逊畅销书排名：**

**#5 in osteoporosis**

**#24 in Menopause**

**#29 in The Longevity Secret**

**内容简介：**

**70% 女性正面临的更年期危机，“更年期肌肉骨骼综合征”正在摧毁你的后半生**

**别让衰老的 “定时炸弹” 在更年期引爆，跟着《坚不可摧》，打造无惧岁月的自己！**

《坚不可摧》是一本关于营养、训练和生活方式的前沿指南，将助力女性优化身体机能，实现长寿，从容度过更年期及之后的岁月。

超过 70% 的女性在进入绝经前期和绝经期时，会出现肌肉骨骼方面的症状，如关节疼痛、肌肉流失和骨密度下降。这些症状，被冯达・赖特博士称为 “更年期肌肉骨骼综合征”，常常会导致女性在晚年更容易骨折、身体活动日益受限，生活自理能力降低。正如赖特博士在《坚不可摧》一书中所阐释的，由于我们往往忽视骨骼肌的健康状况（骨骼肌可是决定我们健康寿命的关键引擎），我们的肌肉和骨骼可能会变得脆弱不堪，甚至难以支撑自身的体重，致使我们摔倒在地。

赖特博士凭借自己在骨科数十年的从业经验，曾帮助过众多女性修复骨骼并恢复力量。她在书中给出了清晰明确的行动步骤，从以下四个关键方面来对抗衰老带来的 “定时炸弹”：

* 营养方面：了解吃什么可以消除炎症、重新构建肠道微生物群，并为强健骨骼和肌肉生长提供支持。
* 运动方面：精准找到适合你的有氧运动和抗阻训练的最佳组合，以促进组织再生并改善代谢功能。
* 生活方式方面：学习如何应对慢性压力、获得更优质的恢复性睡眠，以及在日常生活中降低身体系统的炎症水平。
* 营养补充剂方面：明确该服用哪些补充剂来清除 “受损衰老细胞” 并改善细胞功能。

书中还有评估肌肉骨骼健康的 “坚不可摧分数” 测试、基础健康检查信息、20 道抗炎食谱及综合锻炼计划，是女性实现健康长寿、优雅度过更年期及以后岁月的宝贵行动指南。

**作者简介：**

**冯达·赖特博士（Dr. Vonda Wright）**是一位拥有双专业认证的骨科外科医生，也是在人体运动表现、长寿以及**女性健康领域国际知名的权威专家**。作为 “大师级运动员表现与研究倡议组织（PRIMA）” 的创始主任，她曾为匹兹堡大学、佐治亚州立大学的运动员，匹兹堡芭蕾舞团和亚特兰大芭蕾舞团的舞者，以及世界橄榄球联合会和美国职业高尔夫球协会（PGA）的成员担任过队医。

作为备受追捧的媒体专家，她曾亮相于《首席执行官日记》《杰伊・谢蒂》和《梅尔・罗宾斯》等播客节目，也登上过《今日秀》《奥兹医生秀》，还在《纽约时报》《今日美国》和《观察家报》等顶尖刊物中被报道过。她已出版了五本书，其中包括《40 岁后的健身》Fitness After 40和《蓬勃生活指南 》Guide to THRIVE。她与曾两夺斯坦利杯冠军、现已退役的丈夫一起，生活在佛罗里达州的奥兰多市附近。

**目录**

引言：我们并非时光流逝的受害者

第一部分：为打造坚不可摧的未来做准备
第 1 章：衰老的定时炸弹
第 2 章：运动：打造坚不可摧未来的最强护盾
第 3 章：树立坚不可摧的心态
第 4 章：你目前的状况——坚不可摧评估

第二部分：构建坚不可摧的未来
第 5 章：塑造坚不可摧未来的运动处方：“FACE-ING” 原则
第 6 章：F—— 柔韧性与灵活度
第 7 章：A—— 有氧运动，打造坚不可摧的心肺功能
第 8 章：C—— 负重训练
第 9 章：E—— 平衡感与步速
第 10 章：坚不可摧的营养之道
第 11 章：当更年期来临

第三部分：超越坚不可摧
第 12 章：达到心理表现的巅峰
第 13 章：从优化健康迈向身体表现的巅峰
第 14 章：精准实现长寿

附录 1：运动方案
附录 2：抗炎营养方案
附录 3：预防损伤与关节炎
参考文献

**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

