**新 书 推 荐**



**中文书名：《她菌时代：解密阴道微生物组，重塑女性健康》**

**英文书名：THE VAGINA REVOLUTION: How Understanding Your Vaginal Microbiome Can Change Your Life**

**作 者：Ara Katz**

**出 版 社：Simon Schuster**

**代理公司：ANA/Jessica**

**出版时间：2026年7月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：约320页**

**审读资料：大纲及样章**

**类 型：保健**

**内容简介：**

### ****继《我们的身体，我们自己》和《新更年期》之后，又一部颠覆性女性健康著作。****

**——颠覆认知的阴道微生态指南**

**"如果说肠道微生物组是过去十年的健康革命，那么阴道微生物组将是未来十年的关键突破。"**

科学事实：

阴道微生物组由约100亿微生物构成，其平衡直接影响：

✓ 生殖健康（受孕能力、妊娠并发症预防）

✓ 激素调控（雌激素代谢与PCOS关联）

✓ 免疫防御（UTI/STIs易感性降低75%）

✓ 甚至情绪稳定（通过肠-脑-阴道轴）

90%的阴道问题（反复感染、异常分泌物等）源于微生态失衡

本书将提供

1. 认知革命

▸ 健康阴道微生物组的黄金标准（乳酸杆菌占比＞70%）

▸ 抗生素/避孕药/压力如何破坏微生态平衡

2. 问题解决手册

✔️ 感染管理：BV/酵母菌感染/HPV/UTI的微生物组疗法

✔️ 慢性病干预：用微生态调节改善子宫内膜异位症/PCOS症状

✔️ 跨代健康：母亲阴道菌群对新生儿免疫系统的奠基作用

3. 生活方式处方

营养方案：

→ 必须补充：鼠李糖乳杆菌GR-1®等临床菌株

→ 严格避免：高糖饮食（使念珠菌增殖300%）

日常禁忌：

→ 阴道冲洗的灾难性后果（破坏pH值稳定性）

→ 合成内裤面料对需氧菌的促进作用

4. 前沿工具

居家检测技术（pH试纸/微生物组基因检测）

精准益生菌选择指南（含Seed Health临床配方解析）

为什么现在需要这本书？

▸ 全球75%女性一生至少经历1次阴道感染（WHO数据）

▸ 传统治疗失败率高达58%（《美国妇产科杂志》2023）

▸ 微生物组疗法使复发率降低82%（Seed临床研究）

**书籍目录：**

第一部分：认识阴道微生物组

00 引言

01 阴道微生物组的五种类型

02 阴道微生物组的来源

03 微生物组的发展过程

第二部分：如何平衡阴道微生态

04 菌群失调：当阴道失去平衡时

05 其他健康状况与阴道微生物组的关系

06 pH值、气味和分泌物

07 卫生习惯与阴道微生物组

08 现代医学与阴道微生物组

09 饮食营养与阴道微生态健康

第三部分：性、生育与衰老

10 性行为与阴道微生物组

11 孕期、分娩、产后与阴道微生物组

12 围绝经期、更年期与阴道微生物组

**作者简介：**

****

**阿拉・卡茨（Ara Katz）**是微生物组科学公司 Seed Health 的联合创始人兼联合首席执行官。Seed Health 是一家在益生菌和活性药物领域开拓创新的公司，致力于改善人类健康和地球健康。阿拉不仅从个人层面亲身实践了阴道微生物组科学，而且处于独特的位置，能够将目前仅存在于专家专属、学术以及公众难以触及的小众领域中的关键科学知识整合起来。

阿拉的工作涉及健康、消费科技、媒体和设计等领域。她曾以 Seed Health 品牌领导了在科学传播和故事讲述方面屡获殊荣的活动，她的努力赢得了诸多赞誉，如《公司》杂志（Inc.）的 “商业最佳奖”、《快公司》（Fast Company）在 2019 年、2020 年、2021 年、2022 年和 2023 年颁发的 “改变世界的创意奖”，以及《时代》杂志（TIME）的 “2018 年最佳发明奖”。阿拉还入选了美国全国广播公司财经频道（CNBC）的 “变革者：改变商业的女性”（2024 年）；《公司》杂志的 “100 位女性创始人：年度顶级女企业家”（2022 年）；《嘉人》杂志（Marie Claire）的 “新势力：美国最具影响力的 50 位女性”；《商业内幕》（Business Insider）评选的硅谷 “百强”（2015 年）以及 “纽约科技界 36 位明星女性”（2017 年）；Create + Cultivate 评选的 “STEM 领域 100 强榜单”；以及 “我们钦佩的女性”（Women We Admire）评选的 “2021 年最杰出的 100 位女性首席执行官”，此外还获得了其他一些营销、设计和科学传播方面的奖项。

阿拉共同创立了 Seed Health 的环境倡议项目 SeedLabs，以及 Seed Health 与雅克・拉维尔博士（Dr. Jacques Ravel）合作开展的女性健康项目 LUCA Biologics，该项目致力于开发活性药物，以满足泌尿生殖和生殖健康领域尚未被满足的医疗需求。

作为一名连续创业者，阿拉此前共同创立了移动商务初创公司 Spring，在那里她助力在 iPhone 上推出了 ApplePay 服务。她还对消费健康和科技领域的多家公司进行了投资并提供咨询，比如 RXDefine（远程医疗）、Umbra（卫星创新）、C16 Biosciences（可持续发展）、MindBodyGreen（健康养生）、Mahmee（产妇护理）、Stadium Goods（消费 / 市场平台）和 Unicycle（教育科技）。她还曾在生物圈 2 号（Biosphere 2）的董事会任职，这是一个模拟地球生态系统的封闭系统，旨在增进我们对维持地球系统和生活质量所面临的重大挑战的理解。

阿拉曾是麻省理工学院媒体实验室（MIT Media Lab）的访问研究员，在那里她参与创建了未来故事讲述中心（Center for Future Storytelling）以及加州艺术学院（CCA）的设计思维工商管理硕士项目。她与丈夫以及两个儿子帕克斯（Pax）和赞恩（Zen）生活在加利福尼亚州的威尼斯。她还自豪地拥有几只水熊虫，这些水熊虫目前生活在哈佛大学的自然历史博物馆里。

**莎拉・托兰（Sarah Toland）**是一位长期的合作者与合著者，她撰写了十余本书籍，其中包括与妮可・勒佩拉博士（Dr. Nicole LePera）合著的《纽约时报》畅销书排行榜第一名的《如何成为你所追寻的爱》（How to Be the Love You Seek），与奥运金牌得主林赛・沃恩（Lindsey Vonn）合著的《纽约时报》畅销书《坚强是新的美丽》（Strong Is the New Beautiful），以及与《早安美国》联合主播珍・阿什顿博士（Dr. Jen Ashton）合著的两次荣登全国畅销书榜单的《自我关怀解决方案》（The Self-Care Solution）。

莎拉曾担任《男性杂志》（Men’s Journal）、《预防》（Prevention）以及其他知名出版物的高级杂志编辑。她擅长将复杂的科学主题转化为引人入胜、贴近读者且通俗易懂的内容，此外，她还能在整本书中融入丰富、注重细节的叙事。莎拉现居纽约，目前正在创作两本知名名人的回忆录，预计于 2025 年出版。

**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

