**新 书 推 荐**

**中文书名：《成熟期：在围绝经期早期重获自我》**

**英文书名：Maturescence: Reclaim Your Self in Early Perimenopause**

**作 者：Lindsay Johnstone**

**出 版 社：待定**

**代理公司：Portobello /ANA/Winney**

**页 数: 待定**

**出版时间：待定**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：样章**

**类 型：保健**

**内容简介：**

**一部包容且赋能的指南，聚焦绝经前关键的再生阶段，融合亲身经历、研究与访谈。**

35岁后，林赛·约翰斯通（Lindsay Johnstone）发现身体开始失控，却未从医生处获得任何帮助（这并不意外）。临近40岁时，她本以为自己已步入事业、情感与生活的“黄金期”……却发觉一切分崩离析。彼时她对此毫无认知，直到发现自己正经历围绝经（Perimenopause）初期。

在《成熟期》（*Maturescence*）中，林赛回望这段无法名状却普遍存在于女性及出生时被指定为女性者的人生阶段。这部跨视角著作致力于为读者提供必要知识，帮助他们理解身体与心智在青春期、生育期后步入成熟期时可能发生的变化——即便人们自以为离绝经期尚有数年（甚至数十年）。

她深入探讨医学中的性别歧视与根深蒂固的父权社会规范如何迫使女性接受低质量生活，并呼吁重构社会对女性及边缘性别群体身体经验的长期不信任。我们需要一个为所有人服务的医疗体系。本书既是临近35岁以上人群的工具箱，也是一份变革倡议书，囊括全球最新研究与行动。

**林赛回溯自身发现围绝经初期的历程，研究症状最佳解决方案，分享知识并访谈多人，只为他人不再重蹈她经历过的迷茫与痛苦。**

**媒体评价：**

“如诗般优美动人”——凯瑟琳·辛普森（Catherine Simpson）

“一本充满激情抗争之书”——坦妮娅·沙德里克（Tanya Shadrick）

“自然写作领域令人振奋的新声音”——卡尔·弗林（Cal Flyn）

“清醒而诗意”——萨曼莎·克拉克（Samantha Clark）

**作者简介：**



**林赛·约翰斯通（Lindsay Johnstone）**，作家、文学评论家及表达性写作引导者，现居苏格兰格拉斯哥。2023年2月，她推出聚焦围绝经期中年的出版物《林赛的“现在怎么办？”》（*What Now? with Lindsay Johnstone*），并于2024年2月荣登畅销榜。该刊物目前位列全球育儿与健康类Top 40，其两篇关于40岁前围绝经期的文章曾登顶全球阅读量榜首。她常受邀参与BBC评论与生活类节目，如《苏格兰报道》《凯伊·亚当斯晨间秀》《5 Live驱动电台》，并做客BBC Radio 4《女性时间》。

**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

