**新 书 推 荐**

**中文书名：《关于男性的一切》**

**英文书名：ALL ABOUT MEN**

**德语书名：All About Men: Wie er fühlt, wie er denkt, wie er leidet und warum er nicht zum Arzt geht**

**作 者：Julie Gorkow & Marion Kiechle**

**出 版 社：Gräfe & Unzer**

**代理公司：Marcel/ANA/Winney**

**页 数：224页**

**出版时间：2025年3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：**

**我们是否需要一本为女性（及男性）撰写的男性健康指南？**

绝对需要，这是一本既有趣又发人深省的男性健康非虚构类书籍，融合了最新研究成果、多年的实践经验以及恰到好处的同理心，剖析了男性的身心奥秘。女性至今仍是家庭的“健康守护者”，而她们的伴侣、丈夫、兄弟或父亲总会严重忽视自身健康，并且男性在寿命、感染易感性和疾病重症风险方面，实则是更为脆弱的一方。

基于最新研究成果，作者揭示了男性作为“弱势群体”的现实——尽管预期寿命较短，但他们往往忽视身体发出的警告信号，这一观点在医学界和社会中引发了强烈共鸣。书中严谨的分析与切实可行的行动建议相结合，尤为令人信服：从腹部脂肪、男性中年危机，再到备受争议的“男性流感”话题，作者们破除迷思、解释生物学背景，并提供实用清单，最终促使男性采取预防措施——或为伴侣提供所需的科学依据。这些知识既能带来实用价值，亦具有疗愈力量。

凭借轻松的笔触、尖锐的案例研究和实用策略，本书并非枯燥的专业读物，而是适合男女两性的激励性健康指南，鼓励人们长期为自己的身体健康负起责任。

**目录：**

5 为什么要读这本书？

11 男性与健康

12 首先给出定义：什么是“男性健康”？

19 男性更早离世

27 预防保健——不是男性的话题？

35 男性与睾酮

36 睾酮到底给男性带来什么？

44 “王者激素”太少了吗？

57 免疫系统的薄弱环节

58 “男式感冒”的真相

67 “性别重要”——癌症防御也分男女

72 为何男性在免疫系统方面更薄弱？

77 男性内心的痛苦

78 抑郁症——男性表现出不同症状

96 走出危机：自助指南

116 上瘾的男性

生育、避孕、性 147

生命之液 148

男性不育的原因 158

男性避孕 170

性 175

男性这样吃 189

男人与肉食欲望 190

现在又来了：男性正念饮食 198

牡蛎之类——性感食物？ 203

附录

资料与参考文献 205

版权信息 222

**作者简介：**



**朱莉·戈尔科（Julie Gorkow）**是专注美容与健康领域的记者。曾供职于《缤纷》（*Bunte*）《女友》（*Freundin*）《自我》（*Myself*）、*GQ*、《时尚芭莎》（*Harper's Bazaar*）等知名媒体，近年来更以自由撰稿人身份活跃于业界。在她的新闻工作中，她采访了众多体育和医学领域的知名人士，并多次发现男性健康这一话题是一个完全被忽视的领域。这就是这本书的构思来源。现与家人定居慕尼黑。

**玛丽昂·基希勒（Marion Kiechle）**教授博士现任慕尼黑工业大学妇产科学教席主任，并担任慕尼黑右岸伊萨尔河大学医院妇女诊所负责人，可能是德国最著名的妇科医生。在她的诊所里，她每天都会遇到许多担心丈夫健康的女性，她们来寻求关于丈夫健康的建议。她深知男性在谈论健康问题时有多么不情愿：她成功说服丈夫戒烟，并带他去做早期筛查检查。这让她萌生了撰写这本关于男性健康书籍的灵感，专为女性读者而写。该书旨在教育并提高人们的意识，让人们明白何时不应再拖延下次看医生的时间。她与朱莉·戈尔科（Julie Gorkow）等合著了《每日更轻盈》（Tag für Tag leichter）一书，该书曾登上《明镜》杂志畅销书榜。

**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

