

### 《更好更年期》

作者:陈蓉 许秀华

**推荐理由:**本书是两位资深医生的合力之作,凭扎实的医学功底与丰富的临床经验,成为中国女性更年期健康管理的优质指南。书中跳出传统科普的生硬框架,针对中国女性的生理特点与生活习惯,提供了针对性的解决方案。从解读更年期激素波动的科学原理,到分析潮热、情绪波动等常见症状的应对技巧,内容既专业严谨又通俗易懂。

作者还结合中式饮食设计营养方案,依据国人作息给出运动建议。书中摒弃了“更年期是衰退”的消极认知,以温暖的笔触传递积极的生活态度,引导女性接纳身体变化、重建自信。



### 《你好呀,更年期》

作者:[日]高尾美穗

**推荐理由:**本书是为更年期女性量身打造的温暖指南。作者以专业视角和共情姿态打破了大众对更年期的误解。作者将科学知识融入真实案例与贴心建议中,让读者既能了解更年期生理变化的原理,又能获得可落地的应对方法。

本书字里行间充满温柔的鼓励,告诉女性更年期并非“衰退的开始”,而是人生新阶段的起点。对于正经历或即将步入更年期的女性,这是驱散焦虑的“定心丸”;对于身边有更年期亲友的人,则是理解与关怀的桥梁,让更多人懂得用尊重与温暖陪伴女性度过这一特殊时期。



### 《炙热的你》

作者:[德]希拉·德利兹

**推荐理由:**“当荷尔蒙的迷雾散去,女性将不再被角色定义,真正拥抱内心最重要的自己。”本书如同一场“身体启蒙运动”。作者以医学博士的严谨与女性主义者的温情,拆解了更年期的生理谜团:从激素波动到骨骼健康,从潮热失眠到情绪动荡,她用科学证据破除“忍耐是美德”的陈旧观念。

她还将更年期定义为“人生的盛夏”,当生育责任退场,女性终于有机会聆听自我需求,挣脱社会规训的枷锁。书中那句“忍耐可不是什么美德”道出了千万女性的心声:我们不必为自然规律羞愧,更不必在沉默中枯萎。



### 《身体由我》

作者:[德]希拉·德利兹

**推荐理由:**这是德国妇科医生希拉·德利兹献给所有女性的身体科普佳作,打破了长期以来女性对自己身体的认知误区与羞耻感。作者用通俗的语言讲解女性从青春期到老年期的身体变化,从月经周期、生育到更年期等关键阶段,让女性真正了解自己的身体构造与生理规律。

面对社会对女性身体的诸多规训与误解,作者以科学为依据,引导女性摆脱焦虑。无论是青春期女孩探索身体奥秘,还是成年女性应对生育等问题,都能从中获得专业解答与情感共鸣。



心新阅读 主持人:张沁 读万卷书 记者陪你翻阅人生

对于更年期,有人避而不谈,有人独自忍受,有人盲目调理,有人感到恐惧,而事实上,它只是一个正常的生理阶段。女性在这一阶段身体经历着巨大的激素水平变化,容易出现多种身心不适和情绪起伏,调节不当会影响到健康与生活。11月,本报特意为您梳理了一份更年期主题书单,希望它们如贴心的同行者,陪伴你坦然面对并从容度过这段特殊时光。

□本报记者 张沁 整理

# 你可能有很多误解 对于更年期

### 《更年期,不是忍忍就好》

作者:[美]珍西·唐恩

**推荐理由:**本书中,作者幽默地分享了自己和朋友们在更年期的种种经历,那些欢笑与泪水都化作了读者感同身受的共鸣。她还采访了众多更年期领域的专家,为我们揭开了更年期健康的神秘面纱,带来专业且实用的诊疗信息。

当然,这不仅是作者个人问诊的真实记录,更是每一位即将或正在经历更年期读者的自助指南,助其平稳过渡,自信迎接人生下半场。别再让更年期的未知成为你的困扰,翻开这本书,提前了解,积极应对,用知识赋予自己力量,优雅地走过人生这一特殊阶段。



### 《女性身体的秘密》

作者:[美]克里斯蒂安·诺斯鲁普

**推荐理由:**更年期不是生命的下坡路,而是一场值得期待的身心革命。本书以科学与人文的双重视角,重新诠释这一生命阶段。作者汇集了大量女性故事,既提供保护骨骼、预防抑郁的医学方案,更倡导“对不公说‘不’”的心理赋能。

书中犀利指出:社会常将女性的付出视为理所当然,而更年期恰是自我关爱的觉醒时刻。当女性携数十年智慧与经验步入这个阶段,完全有能力让后半生焕发别样光彩。本书超越生理指南,成为助力女性成长的必读教科书。

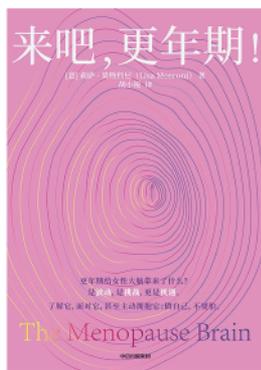


### 《来吧,更年期!》

作者:[意]莉萨·莫斯科尼

**推荐理由:**更年期从不是女性的人生下坡路,而是身心重启的新契机。作者以扎实的科学研究为基础,打破了大众对更年期的误解与恐惧。而且作者跳出“对抗衰老”的思维定式,提供了可落地的调理方案。无论是饮食营养、运动方式,还是心理调适,都兼顾科学性与实用性,帮助女性主动掌控身体状态。书中穿插的真实案例,让每一位读者都能找到共鸣,感受到被理解、被支持。

本书告诉我们,更年期不是终点,而是卸下压力、专注自我的新起点,值得每一位女性提前阅读,从容应对。



作者:[美]苏珊·P·马特恩

**推荐理由:**我们看待更年期的方式都是错的吗?历史学家苏珊·马特恩认为的确如此,本书就揭示了我们错在何处。马特恩带领我们从巴拉圭的雨林穿越到东京的街道,她利用生物学、人类学、考古学等多门学科的研究成果,揭示了我们对更年期的看法如何从史前发展到今天。

本书是一部全面研究更年期的著作,并赋予了其应得的正面评价:更年期不仅是重要的生命阶段,而且是人类繁荣史上的关键因素。

