**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《女性的“盆底”健康课：一生的呵护指南》**

**英文书名：Floored: A Woman's Guide to Pelvic Floor Health at Every Age and Stage**

**作 者：Sara Reardon**

**出 版 社：Sheldon Press**

**代理公司：Wendy Sherman/ANA/Winney**

**页 数：402页**

**出版时间：2025年6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：**

《女性的“盆底”健康课：一生的呵护指南》是女性健康的呐喊，也是盆底肌群的权威指南——这组关键肌群关联着排尿、排便、性生活、分娩、月经及更年期等日常功能。无论你正处于产后恢复、寻求尿失禁缓解，还是希望提升性愉悦感，这部全面的资源都将为你提供女性必需的洞见与策略。

本书由盆底物理治疗师、《阴道私语者》（*The Vagina Whisperer*）创始人萨拉·里尔登博士（Sara Reardon）撰写，是盆底健康领域的权威指南。

太多女性忍受着盆底不适，误以为这些症状“只是生育与衰老的必经之路”。长久以来，医疗体系将盆底问题常态化，让女性陷入无助与羞耻，只能默默承受。美国专科认证的盆底物理治疗师萨拉·里尔登博士，帮助女性预防和克服常见盆底问题，让她们重新信任并享受自己的身体。

**书中内容包括：**

- 盆底解剖学知识及其在整体健康中的核心作用

- 盆底自我评估的实用建议及潜在问题的征兆识别

- 针对不同人生阶段的盆底肌强化、康复与维护训练

- 尿失禁、性交疼痛等常见盆底症状的应对技巧

作者以清晰生动的指导，揭开盆底护理的复杂面纱，为你提供守护盆底健康的全方位方案。 你将了解盆底健康相关的诸多议题，包括：

- 更年期

- 月经

- 妊娠与分娩

- 产后护理

- 性交疼痛

- 失禁

 **作者简介：**

自2007年起，**萨拉·里尔登（Sara Reardon）**博士便以物理治疗博士、美国盆底物理治疗专科认证医师及女性健康临床专家的身份，致力于盆底健康领域。她创立了线上按需盆底训练平台“The Vagina Whisperer”，为孕期、产后、更年期、性交疼痛及盆底肌强化等需求提供针对性方案。作为Instagram和Tik Tok上的《阴道私语者》“The Vagina Whisperer”，她拥有超62万粉丝。

作为盆底健康领域的倡导者与教育者，萨拉的专业见解曾登上《时代》周刊、《Harper’s Bazaar》《InStyle》《赫芬顿邮报》《今日秀》等众多媒体平台，并在专业会议与播客中分享实践经验。

**媒体评价：**

“该书是一部颠覆性指南，引领读者认知并呵护常被忽视的盆底肌群。欲重获舒适、尊严与生命活力，此书必读。”

—— 玛丽・克莱尔・哈弗博士（Dr. Mary Claire Haver）

美国妇产科专科认证医师、《全新更年期》（The New Menopause）作者

**目录：**

第一部分：开启盆底肌之旅 19

第1章：揭开神秘的面纱 21

第2章：盆底肌健康入门 47

第二部分：排空“油箱” 79

第3章：驯服“小便” 81

第4章：聊聊“大便” 109

第三部分：盆底肌的各个阶段 141

第5章：经期的力量 143

第6章：聊聊性生活 172

第7章：孕期盆底肌的期待 200

第8章：保持冷静，顺利分娩 228

第9章：产后恢复期 255

第10章：盆底肌在（更年期）暂停 283

第11章：当盆底肌成为痛苦的根源 309

第12章：聚焦阴道 333

盆底肌工具包 339

关于作者 341

致谢 342

参考文献 345

索引 366

**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

