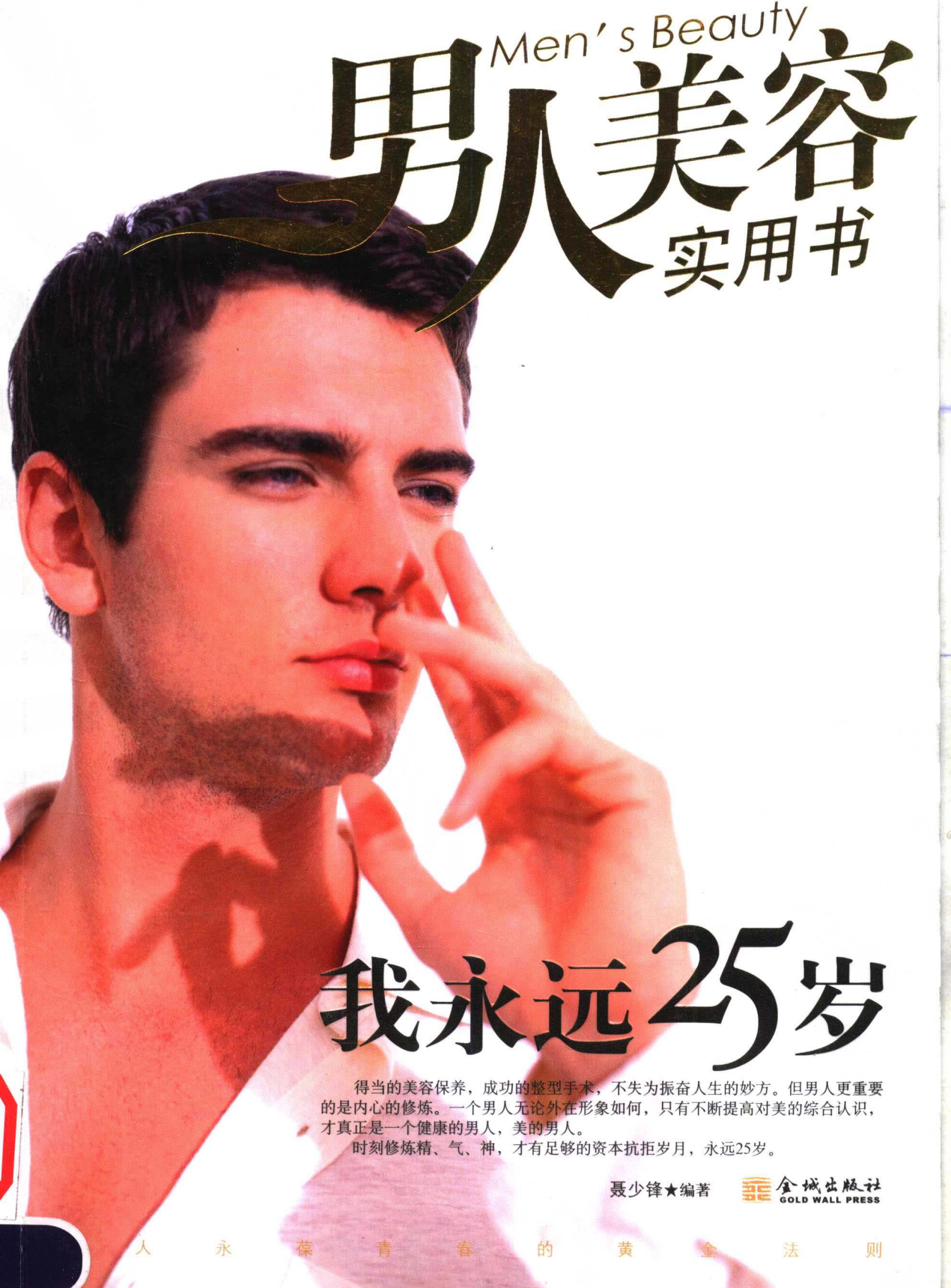




Men's Beauty

男人美容

实用书

我永远25岁

得当的美容保养，成功的整型手术，不失为振奋人生的妙方。但男人更重要的是内心的修炼。一个男人无论外在形象如何，只有不断提高对美的综合认识，才真正是一个健康的男人，美的男人。

时刻修炼精、气、神，才有足够的资本抗拒岁月，永远25岁。

聂少锋★编著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

人 永 葆 青 春 的 黄 金 法 则

我永远25岁

Men's Beauty

男人美容

实用书

聂少锋★编著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我永远 25 岁 / 聂少锋编著. —北京:
金城出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80084-926-8

I. 我... II. 聂... III. 男性—保健

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 163355 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)84254364 (总编室)64228516

(编辑部)64210080

网址: www.jccb.com.cn

北京朝阳新艺印刷有限公司

720×980mm 1/16 21 印张 290 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80084-926-8

定价: 29.80 元



Men's Beauty
男人美容
实用书

前言

这是一个男人讲究风采的时代,没有青春,何谈风采?青春不仅仅包含年龄,更指青春的心。男人们在兼顾内在坚强、睿智的同时,他们更注重自己外在的气度;这也是一个张扬个性的时代,不懂时尚的平庸男人注定会被滚滚人流所淹没。不修边幅、自诩粗犷的男人已成为老土的代名词,粗鲁邋遢也早已与“男人味”背道而驰。

当然,男人好看,不能脱了阳刚气,对美恰到好处的追求,其实是一种智慧,也是一股朝气蓬勃、昂扬向上的力量。

男人自身的“硬件设施”也不容忽视,身体健康是一切物质和精神活动的基础。这就要求男人必须要注意营养和锻炼。适量的营养能提升生活品质,令人身心舒畅,而运动健身不仅有益健康,还可以塑造完美的身材,展示出一个挺拔、精干、潇洒的现代男人形象。

生活总是充满了挑战,痛并快乐着。男人一定拥有开阔、生气勃勃的内心空间,努力适应环境、调整情绪,提高自己的个人修养,向着





快乐出发。这样,你才能获得别人的赞赏、尊重,吸引别人的注意,成为一个受人欢迎的人。

《我永远 25 岁》就是一部男人永葆青春的黄金法则,它从心情、饮食、健康、保养护肤、运动健身、时尚衣着、性爱和个人修养等八个方面指导男人如何让青春永驻,增添自己的魅力,是一本新时代精品男人的随身书。

紧跟潮流,注重身体和精神健康,在神采奕奕的面容中折射出男人干练果敢的精神,以俊朗的形象愉悦自己,面对他人,何乐而不为呢?

编者

2007 年 1 月

目录



第一章:笑对人生,轻轻松松做男人

拥有开阔、生气勃勃的内心空间,就是男人快乐的原则。生活不会一帆风顺,总是充满了挑战,有乐趣也有痛苦。可是,无论有多苦多难,生活还是要继续,勇敢面对生活的挑战,努力适应环境,调整自己的情绪,向着快乐出发,才是男人们应该做的。

一 男人,今天你快乐吗 3

男人们要调节让自己无法适应社会、疲倦的情绪,就必须从自己固有的认识和行为规则入手,排除对自己不利的社会因素和个人情感因素。

二 男人快乐心理养成计划 7

有了快乐的思想 and 行为,你就能感到快乐。男人要学会保持最佳心境,才能够自由自在遨游于社会、家庭、生活的天空。

三 男人心理要健康 11

心理健康也需要“营养”。保持心理健康的关键是要学会自我调试,善于驾驭个人情感,做到心理保护上的自立、自觉,主动为自己补充健康的心理营养素。

四 解读并解除男人的心理压力 17

都市白领男人在工作中或是生活中都充满了竞争与快节奏,他们鲜明地代表了一种生活状态,心理压力也非同一般。

五 化解职业男性的六种心理烦恼 22

职业男性都有不同的心理烦恼,重要的是要保持一种自然、宽容的心态,凡事不要苛求。

六 男人如何摆脱心理怪圈 26

时下,不少男士表面上看上去事业成功,拥有令人羡慕的家庭,实际上他们在工作中却饱尝压力与挫折,似乎陷入了一种心理怪圈。

七 走出工作的倦怠期 29

职业倦怠正严重地侵袭班组员工的精神和身心健康,给员工的工作、学习和生活造成不良影响。

八 10种心理调试教你做个快乐和成功的男人 32

如果坚信成功,由此而产生的巨大动力就会大大提高我们的工作效率。永不放弃心中的梦想,朝着正确的方向不断努力,成功一定会很快到来。

九 好食物能战胜坏心情 37

食物在某种程度上能改善人们的情绪,这是科学家最近得出的结论。

目录

第二章:吃出“精气神”,男人的饮食有学问



适量的营养能提升生活品质,令人身心感觉更舒畅。合理的饮食已成为人们健康与否的关键因素,不同的食物有不同的营养价值。男人比女人强壮,肌肉也相对发达,需要消耗更多的热量,想要有强健的体魄和健康的身体,就必须摄取充足的营养。男人的饮食也是一门学问,吃好了,就能吃出健康!

一 男性食品大盘点 45

有益男人健康的食物有很多,可能你还处于一知半解的状态,这里将一一详细告诉你。

二 运动男人饮食顾问 53

运动的男人是最有活力的,如果你是运动健身一族,那你可要好好的把运动与饮食结合起来,因为合理的饮食搭配,会保持肌肉的营养并增加肌肉增长的速度。

三 职场男人饮食顾问 57

经常晚睡、清晨赶路上班、紧张繁杂的事务……职场男士面临着很大的生活和社会压力,在这种情况下,男人们尤其应该注意自己的饮食,科学的饮食有助于白领们提高工作效率、以更有激情的状态投入到工作当中。

四 中年男人饮食顾问 64

在众多推迟衰老的手段和措施中,合理安排饮食是最有效的方法之一。

五 四季饮食之道抢先看 66

不同季节有不同的吃法,要有一定的了解。

六 皮肤喜爱的食物 70

皮肤护理专家总结出了 10 种皮肤最喜爱的食物,你可以看看哪些食物榜上有名,以后记得多吃点,对皮肤很有好处的。

七 烟酒男人必读小贴士 72

介绍几条食疗方法,以减少吸烟和醉酒给身体带来的危害。

目 录



第三章:男人健康现在进行时……

“健康”两字值千金,它是指在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。谁都渴望有一个健康的体魄和身心,男性健康更是维系家庭幸福的纽带。

一 男性健康的国际新标准 77

健康,并不仅仅是不得病,还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。

二 男性健康的注重要点 79

男性在青年时期,健康状况一般良好,许多事业心强的男性,总是忙于进取,往往忽略了对健康的投资。

三 摆脱束缚男人健康的“十面埋伏” 81

男人要想使自己身心健康,就不要为自己的健康设下“十面埋伏”。

四 排除毒素,做健康好男人 85

我们每天都在被严重污染的空气中穿梭,吃着有各种化学添加剂和农药残留的食品和瓜果蔬菜,我们的身体已经被“毒素”侵蚀,因此,“排毒”势在必行!

- 五 男性健康之非常策略 89**
告诉你日常生活中的宜与忌。
- 六 给 30 岁男人的健康忠告 99**
关注健康最好从 30 岁就开始,这样不仅能给未来的发展在体能方面打牢基础,还能终生受益。
- 七 给身体做一次自检 104**
任何疾病的发生发展都有一个过程,且都有其外在的表现,不要白白错过了治疗的最佳时机。
- 八 前列腺健康的加减分法则 108**
前列腺疾病与男人们的生活方式密切相关。
- 九 正确对待男性更年期 112**
随着男性医学的发展,男性更年期综合症逐渐被人们认识和重视。

目 录

第四章:男人也要注重修饰和保养



在化妆品开始关注男人,而男人也开始关注化妆品的今天,我国男士美容热已经出现兴旺的势头,男士们面对更多的工作社交场合,在兼顾内在坚强、睿智的同时,他们也需要外在的风采。

一 用心呵护你的肌肤 117

男人的脸蛋也需要经常呵护,他们越注重仪表,越能把自己美的一面展现出来,男人对生活的态度就越积极。

二 男性肤质的自我诊断及保养 121

弄清楚知道自己的肤质是哪一种,对症下药进行护理。

三 怎样选用适合自己的护肤品 124

拥有属于男人自己的护肤产品,不仅成为现代男士追求自我成功与满足的一种心理诉求,也是对他人的一种尊重。

四 春夏秋冬四季保养各有妙招 127

季节在变,那么如何才能使皮肤在更替的季节中,保持现代健康男士的英俊面孔不变呢?

- 五 解决男人皮肤护理常见的问题 134**
把毛孔粗大、黑眼圈、皱纹、痘痘等常见皮肤问题统统清除。
- 六 正确剃须 VS 个性蓄须 142**
胡须是男子汉显示个性,表现风度,张扬自我的最好特征。
- 七 教你修剪出性感的鬓角 145**
注重仪表的你,一定要让这方寸之地,尽显完美。
- 八 让运动与护肤同行 147**
爱运动的人要掌握一些护理技巧,让皮肤健康润泽,运动之后更有活力。
- 九 男性护肤易犯的错误 149**
要是和有这同样的错误,就得抓紧时间改进了。
- 十 “男人香”——刷新男人的身体气息 152**
香水已成为男人们对生活方式的一种高品质的演绎,恰当使用一瓶高品质的香水,才能彰显出自己的个性与魅力。

目 录



第五章:运动健身,你准备好了吗?

在男人的世界里,有线条的身材和经过锻炼的身体,已经取代大腹便便而成为财富和成功的象征。只要在生活中注意适当的锻炼,你同样也可以“性感”起来,成为时代的宠儿。

一 男人,健身才是硬道理 159
经常锻炼可使我们的身体状态更好,你的健身计划,别让它搁浅,从现在开始就要开始实行!

二 男人全身肌肉的运动坚实操 162
学会这些动作,就可以保持肌肉的结实。

三 从身体各部位打造男人的强健之美 164
要想拥有完美的身型,就要从身体的各个部位进行锻炼,如果你能按照以下的方法来做,你就能够如愿以偿,让别人向你投来羡慕的目光。

四 为何你健身了却不美 173
从七个方面指出健身中存在的问题和改善方法,如果你有这些方面的问题,请对症下药,早日踏上健身正途。

- 五 体胖者和体瘦者健身的经验之谈** 178
体胖者和体瘦者应如何健身才更有效，下面就给你细细道来！
- 六 合理搭配营养，帮助肌肉增长** 182
营养对于每个人都是必不可少的，从事健身运动的人更需要充足的营养。
- 七 运动疲劳消除法** 187
运动锻炼在健身的同时，也消耗了大量的体力，运动过后难免疲劳，这里介绍几种消除运动疲劳的办法。
- 八 减轻心理压力运动法** 189
合理地安排活动来改善、调节脑功能，要动静协调、张弛有度，才能使学习和工作达到事半功倍的效果。
- 九 办公室男性健身术** 192
不消耗体力的 OFFICE 生活让白领先生尽享现代化办公环境的同时，体能与体态也发展到了让人堪忧的地步。
- 十 中年男人的健身要点** 200
男人们从 35 岁开始，就要有针对性地加强运动以挽救和减慢如体力下降、肌力减弱、肺活量降低等现象了。
- 十一 健身中常见问题的解决之道** 204
在健身过程中，要掌握适当的运动方法，做自己的健身教练。

目 录



第六章:时尚男人装——营造男性魅力

男人衣着讲求“精”，注重舒适和个性。如今，男人们正在不动声色、不着痕迹地演绎自己的时尚，休闲已成为当今时代主题。

- 一 “鸟瞰”当今男人的完美服饰 209
男人的服饰美，并不在于名牌，也不在于款式，关键是找到特定场合与自身情况的最佳契合点。
- 二 五类上班男人的个性穿着 214
在竞争日益激烈的工作环境中，如果你想攀上事业的高峰，恰当的着装就显得尤为重要，你必须用一种特有的方式精心包装自己。
- 三 从男士衬衫、领带、皮带、西装、西裤、袜子、皮鞋等说开来 217
全副武装，打造新时代精品男人。
- 四 西装与肤色、衬衫、领带搭配的八问八答 230
帮助你了解西装与肤色、衬衫、领带的搭配之道。
- 五 巧掩缺陷增显魅力，男士衣着与体型要配套 233
我们要根据自己的体形来选择服装，这样既能掩瑕疵，又能增进您的精神面貌。