

己养发
自保戏
顾身上
人照全
男好、
好好物
新会衣
个学身
做要贴
健男都
不可忽
略的基
本要
形美
象完
领基
要本
。基

MAN'S BOOK 1

陈其伟 著

男人私密书

大众文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人私密书 / 陈其伟 著.

- 北京: 大众文艺出版社, 1999. 8

ISBN 7-80094-792-0

I. 男…

II. 陈…

III. 男性 - 生活美学 - 通俗读物

IV. B834. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (99) 第 33997 号

著作权合同登记号: 图字 01-1999-1362

本著作的出版权由青新出版有限公司正式授权

策 划: 汉霖文化

责 编: 潘爱平 徐秉祥

封面设计: 王 斌

大众文艺出版社出版发行

(北京朝阳区潘家园东里 21 号)

邮编: 100021

煤炭工业出版社印刷厂印刷 新华书店经销

开本 889×1194 毫米 1/32 印张 4.75

1999 年 8 月北京第 1 版 1999 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 1-15000 册

ISBN 7-80094-792-0/Z·39

定价: 23.80 元

MAN'S
男人私密书
BOOK



陈其伟二著

大众文艺出版社

令人惊叹， 比想像中更出色！

印象中，一般男生的“内在美”都是由妈妈打理的，记得在我上初中的那个阶段，我妈妈经常从市场回家后，看到我的第一句话总是：

“凯伦，你看三条内裤才一百块，便宜又好穿。”

的确是很便宜，但说实在的，“不太经穿”。

这种便宜的内裤常常穿没多久，

两腿的“三角边”或“裤头”就开始松垮不舒服了。

从那个时期开始，我常想，等我有能力时，

我一定要为自己打理“舒服又自在的内在美”——

我希望让自己成为一个表里如一的现代男人。

如今，因为工作的关系，让我可以经常有机会出国，

而每次固定给自己带回来的礼物，

一定有舒适又好穿的纯棉内衣裤、袜。

由于工作性质让我也同时兼具上班族的角色，因此常常想到一个问题，

究竟哪一、两种颜色的内衣裤、袜对上班男士而言，

是既方便又好搭配的呢？

而现在我们终于有了完整、实用的参考资讯——

《男人私密集》《男人造型书》。

陈其伟，给我的印象是流行资源特别丰富，

再加上人缘好、交际广，他所涉猎的层面也较广泛，

每次经由他所搭配出来的造型，都能够符合现代流行，

却又不失东方的美感，且不会太脂粉气。如果你肯持续地用心学习，

藉由其伟所统筹、撰写的《男人私密书》《男人造型书》，

一定能让你不同凡响。而这两本书的成绩，

相信将会像他以往带给我们的感受一样——

“令人惊叹，比想像中更出色！”



试读结束：

需要全本请在线购买。

63563/03

www.ertong3000.com

创造你的迷人特质!

男人，就要有男人味!

自然散发的阳刚气息就是男人最迷人的特质。

所谓男人味可不是臭巴巴的汗臭味，

阳刚气息也不是一头杂草配上百年不换的 T 恤牛仔褲

(这可是会让女人逃之夭夭的)，千万不要怀疑，

男人也是需要保养、打扮的唷! 尤其是在保养方面，更是疏忽不得。

随着年龄增长，不论脸部或身体的保养都日益重要，

不然可能会加速肌肤老化、身材走样，对健康也会有所伤害，

进而影响到精神及心理层面。

明明是正值 30 岁的黄金年华，看起来却像是 40 多岁的中年人，

这时再来后悔，就来不及啦!

再谈到造型方面，随着各个阶段所扮演的角色不同，以及场合的不同，都应该有适当的装扮，不只是做到恰如其分，更能为自己的形象加分喔!

爱美是女人的天性，但不是女人的专利，虽然受到传统观念的影响，

男人不像女人那么自由，可以在公开场合弄弄头发、补补妆，

而且如果显得太关心自己的装扮，可能会被人取笑，

但若因此放弃让自己更帅气的权利，那就未免损失太大了。

你应该在平常就多关心自己，从基本的功夫着手，

就不必时时担心痘痘是不是又冒出来了，头发是不是乱了，

或是出门前才发现每件衣服都像咸菜干……

做好基础的保养，掌握造型的要点，

不必刻意雕琢，自然就很迷人。

刚出道时，小伟是我的宣传，由于他有造型的底子，

所以在拍照或录影时，常常在造型上给我很多意见，

可以说是兼具宣传和造型的角色，

当时觉得他的功力不错，

也很有一套自己的见解，果不其然，现在不但闯出自己的一片天空，

更能将自己多年的经验分享给大家，相信各位朋友一定能够受用无穷。



何佩芝

陈其伟的“杂杂念”



赶着杂志社拼命催的流行稿件，心理却仍不断地想着这篇杂杂念应该怎么下笔，因为这段造型路实在有着太多的苦和泪与坚持。

在传统观念中，从小就爱漂亮及爱打扮的我，常常被伙伴们贴上娘娘腔的标签，但或许是身体内的艺术基因不断作怪吧，我不但不以为意，在左碰右撞的情况下，更积极地进入了可以尽情创造美丽的工作领域中，不仅打扮自己，也打扮别人。从艺专开始，就替婚纱、舞台秀、广告、电视、唱片、艺人、杂志做造型，工作的时候每每让我着实的陶醉其中，不但认识了很多同样爱美的朋友，也满足了我个性上的需要，更让我拥有许多人的帮助。

说自己热爱造型工作，不如说是喜欢帮别人打扮来得恰当，

我常说自己期望做的是一个视觉整合的造型师，一个平民化的造型师，而不是只会做出遥不可及作品的造型师。所以一直努力地想要实践这个心中的理想，希望人人都能够从生活中创造出自然的个人风格。

很高兴我的梦终于在入行十周年时实现了，在这次的出书任务中，实在很辛苦，也花了很多心血和精力，但我想，能够将上天给予的天分拿出来和大家分享，实在是一件相当开心，也相当荣幸的事。在男人的世界里，或许没有女人的缤纷色彩及丰富流行，但一个新时代的好男人，不再只是专情、努力工作而已，相信得体的门面也是这个时代另种加分要素！

常听到男人表面上说自己不会打扮，或是根本不爱打扮，但背地里却低声地叹

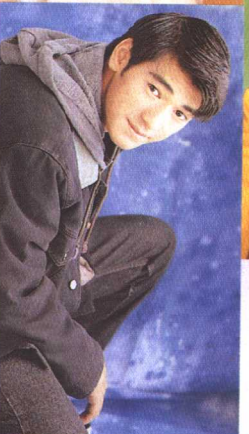
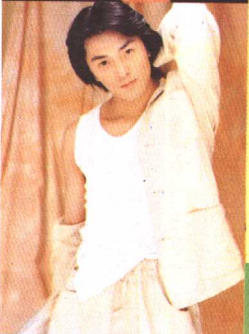


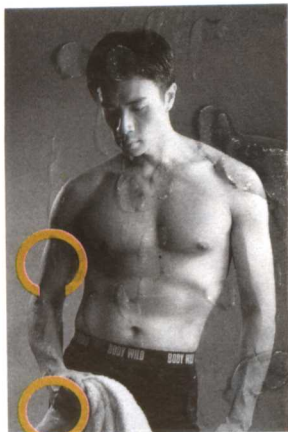
息：“很想打扮，却不知道要如何打扮。”其实这一切都很简单，只要了解自己身材的优缺点、场合、适合的颜色，你就可以是个光鲜体面的帅哥喔！所以在我的书里，所有流行的概念都用简单的介绍和示范来说明，就是让大家一看就懂，而且不讲究名牌，完全符合实际的经济效益，轻松做造型，即使是地摊货，也可以穿出高档货的感觉。

第一次出书，我要为男性朋友争取美的权利，期盼能提供男人一些资讯、一些新的观念，更想藉此告诉大家：男人打扮已不再是好笑的举动。

有一句广告词说：“认真的女人最美丽！”但我想说：“有品味的男人更加迷人！”

注：本书所列商品仅供参考，若要使用，请先了解个人体质，并详阅商品使用说明书为宜。





MAN'S
男人私密书
BOOK 目录

U
t
e
n
t
s

- 2 令人惊叹，比想像中更出色！ 陈凯伦
4 创造你的迷人特质！ 何雨雯
6 陈其伟的“杂杂念” 陈其伟

面面俱到的新好男人 **贴身衣物篇**

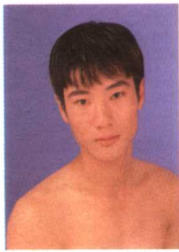
- 10 会呼吸的第二层肌肤——内裤
22 男人的另一种内在美——内衣
29 夏日的最佳男主角——泳裤
36 光与肌肤的对话——防晒

现代男人味 **保养篇**

- 54 头的保养
60 脸的保养
72 身体的保养
82 手脚的保养

流行男子 **个性时尚篇**

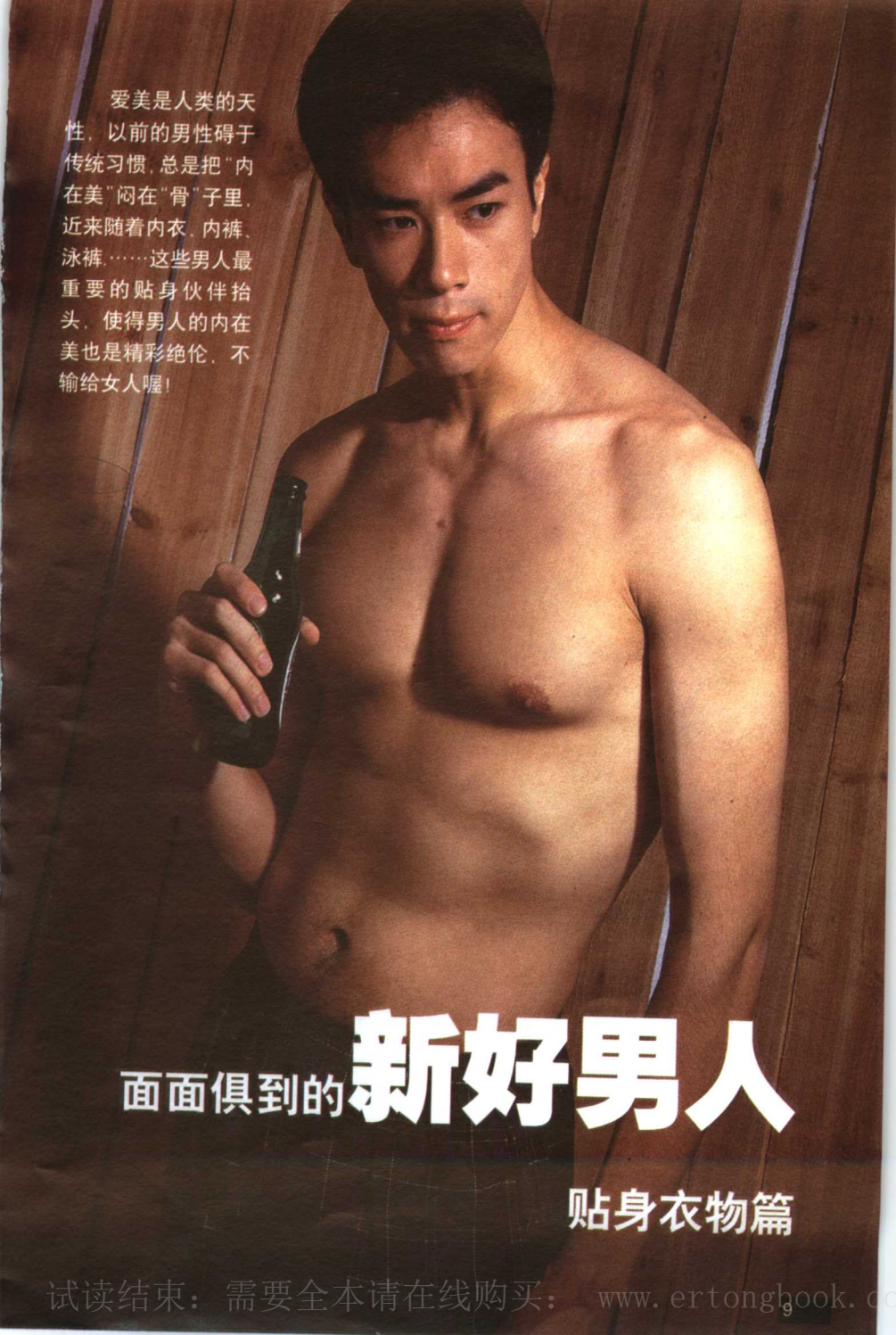
- 88 男人香——香水
96 男人面子——刮胡
110 男人基本化妆入门
113 顶上风骚——男人的戏发



100%的好男人 **健美篇**

- 126 30分钟快速健身
136 性致勃勃的床上运动
141 男人私房菜——营养食谱

145 **十二星座运势篇**



爱美是人类的天性，以前的男性碍于传统习惯，总是把“内在美”闷在“骨”子里。近来随着内衣、内裤、泳裤……这些男人最重要的贴身伙伴抬头，使得男人的内在美也是精彩绝伦，不输给女人喔！

面面俱到的**新好男人**

贴身衣物篇

不管你是保守派还是流行派，贴身的小裤裤，其实也是流行趋势，而且还不断在改进呢！赶快瞧瞧这里的男人专属“裤”情报，看看你跟不跟得上时代？或许你会爱上更多不同的选择喔！

会呼吸的第二层肌肤——**内裤**

underpants

BODY WILD

BODY WILD

男性内在美的大演变

简单、单纯的一块布，却拥有精彩的历史。七十年代初期流行的，就是大家熟悉的“面粉袋”及“黄埔大内裤”。而后三角裤出现了，为时尚界带来相当大的震撼。白色宽边的三角裤（边宽约10公分）及末期缩小为5~10公分的宽边三角裤，就是我们常说的“子弹型”内裤。

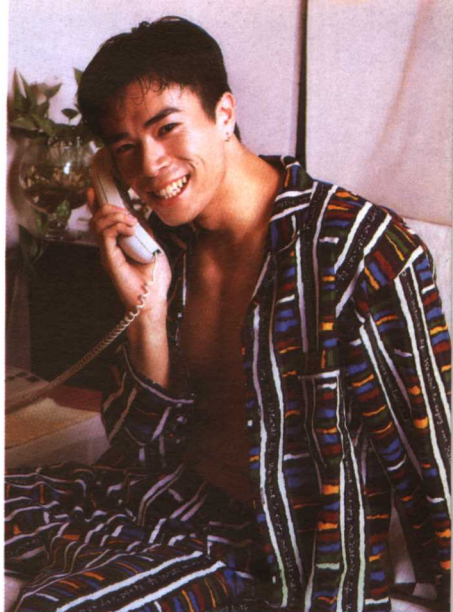
而材质上也开始顺应潮流，虽然大部分仍以棉质为主，但也研发出所谓“弹性内裤”的尼龙料。不过以当时的技术而言，不易透气的缺点，却足以让时髦的男士吃足苦头。直到八十年代，那个令时髦男士振奋的年代，吸引台湾人注目焦点的法国品牌 HOM 全系列男士用品，大举进攻台湾市场，同时，也出现了两种新潮的台湾男性内裤“COP 战警”及“JMJ 将美爵”。

一时之间，进口内裤的大肆抢滩，和标榜性感、暴露及花稍的情趣内裤，都让男人的内在美起了大变化。

九十年代男性内裤的演变，使“情趣内裤”与“实用内裤”之间的界线不再那么明显。也开始真正讲究“百分之百纯棉”及“机能性”，人造丝、尼龙混纺纱制品也都相当受到男士的青睐。

平口内裤在九十年代“咸鱼翻身”，由于复古的流行风，使它又成为内裤市场的新宠。不可不提的，是令男人及女人又爱又恨又怕又羞的另一种情趣造型内裤风潮渐渐在市场上窜起（如：花朵内裤、战斗内裤、糖果内裤、夜光内裤……各有功用及特色喔）。

其实不管是四角的平口内裤、三角裤、丁字裤，甚至是近年来风靡的运动型内裤，只要以正常的目光看待，用正确的方法选择，“它”虽然布料少了一点，却是你最亲密的贴身好友。

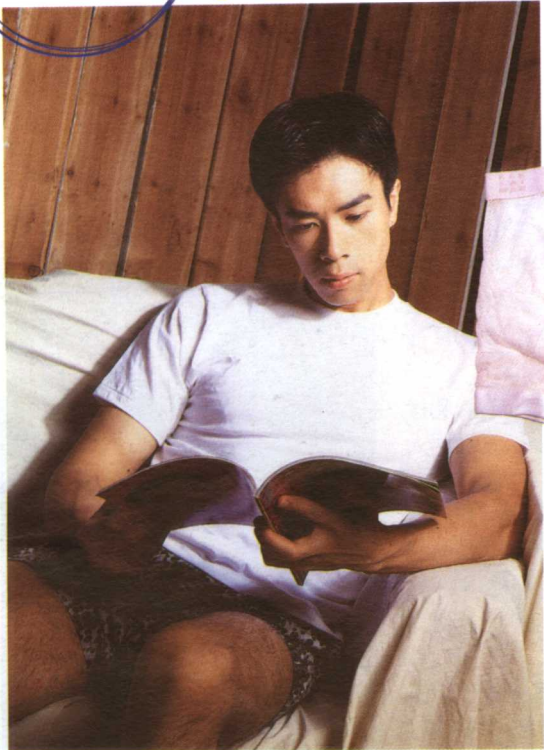


HOW 内裤的选择：

市场上的男性内裤花样及款式，其实可不比女性的来得少喔！因此认清自己的习惯、搭配、个性，选择一条适合自己的内裤是非常重要的，千万别忽略了——你的“小弟弟”需要好好保护。内裤可分为四大类——四角内裤、三角内裤、特殊造型内裤、连身内裤，请你仔细看看哪一类最适合你。

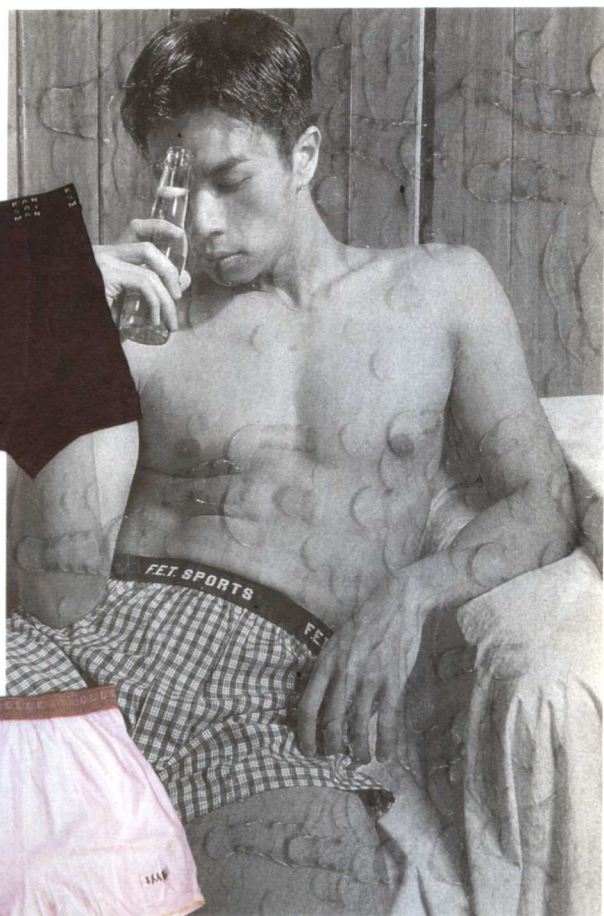


四角内裤 underpants



(一) 四角内裤: 虽然是属于保守型的内裤, 但在色彩及图案上是极为丰富的。兼具实用及休闲的特质, 称得上是近年来年轻人的最爱。宽松的舒适感, 更是三角裤所无法提供的。

现在甚至有人拿它来当睡裤或家居裤, 就是因为它丰富的色彩及活泼的图案, 完全摆脱了内裤的形象, 让忙碌一天的都市男子有一种解放的感觉。



underpants



underpants





underpant 三角内裤



(二)三角内裤: 在一般人的眼里, 好像三角内裤就是BVD或子弹型内裤。或许它的花色不多, 但在款式或材质的变化上, 近几年来也有很大的进展, 例如热爱运动的人, 可以选择高叉设计的男士内裤; 传统一点的人可选择单纯的白色或黑色内裤。而目前宽边型的内裤更是受到年轻人的喜爱, 内裤的裤带外露可是年轻的流行特征喔!

但是, 太合身或腰带太紧, 不只会影响到精子的活动, 也可能使腰部的皮肤产生过敏红肿, 各位时髦男士在选购时可要多注意喔。