

完全 [靓男]

★ 8 种问题体形完全雕塑

★ 10 种局部缺陷穿衣秘诀

★ 必胜修饰法 + 塑身大作战

★ 让你轻松做个完全靓男

陈其伟◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

完全靓男 / 陈其伟著. - 北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2522-0

I. 完… II. 陈… III. 男性—服饰美学 IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 095158 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 6.125 印张 135 千字
2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1 - 10,000 册

*

ISBN 7-5009-2522-0/G·2421

定价: 28.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

版权声明

本著作稿引至台湾青新出版有限公司

网址：[//www.youth.com.tw](http://www.youth.com.tw)

电话：886-2-23112832

E-mail:customer@youth.com.tw

作者：陈其伟

图字：01 — 2003 — 7594 号

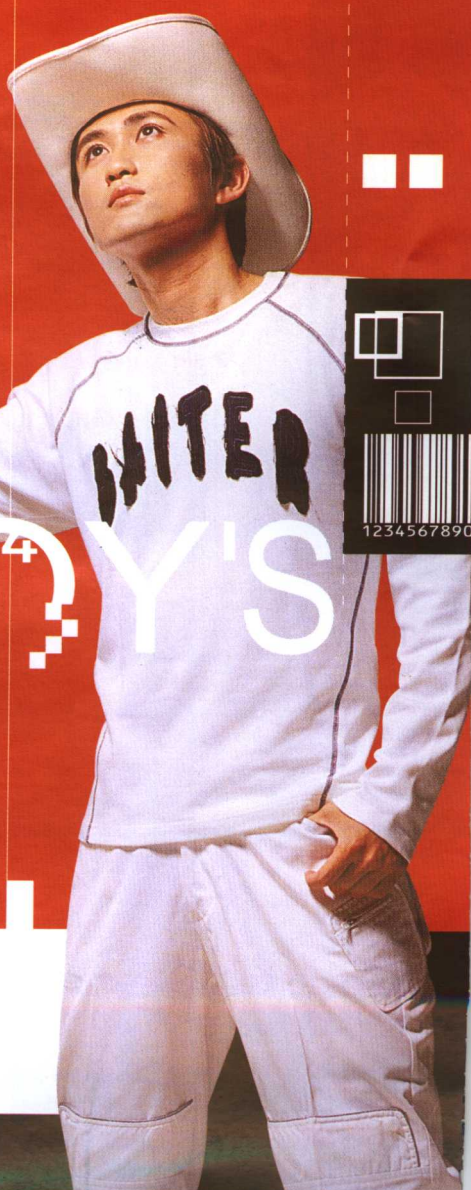
完全靚男

38

51

51

55



BOY'S

陈其伟 著

MEN'S



1234567890



陈其伟的杂杂念

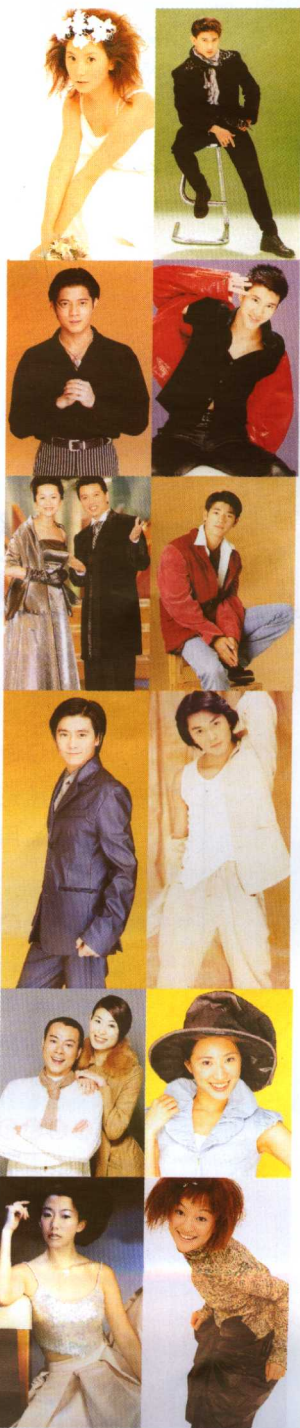
2002年，花了许多时间与精力制作的《完全靓男》终于大功告成，虽然很辛苦，但能够将上天赋予的天分和多年累积的经验和大家分享，的确是相当开心、也相当荣幸的一件事。

从前面两本书的读者来信中，我不断思索，男人还应该必须知道些什么？而男人最想知道的又是什么？虽然男人的造型世界不像女人那么多彩多姿，但男人想要塑造完美形象的愿望和女人是一样的。完美的身材是每个人所追求的，除了努力健身、运动，或干脆整形外，谁都不可能在一日内消除所有的缺点，这个时候惟有靠造型来帮忙了。在了解自己的身材缺点后，依照你目前的经济状况，挑选适合的颜色、款式，不一定非得买名牌、花大钱，也能轻松做出符合自己风格的造型，变身成一个完全靓男。



要改变自己之前，必须对自己有深入的了解，因此在这本书里，我将男人的缺点清清楚楚罗列出来，并提供各种造型建议、穿衣新观念，以及彻底改善的方法，从短期的治标，到长期的治本计划，让每个男人看了之后，都能成为造型高手。

回想这16年造型工作的点点滴滴，有苦有乐，尤其是面临低潮的时候，总是会回顾一下这一段长长的路，真的很辛苦，也几度想放弃，但让我舍不得的是那满满的喜悦与成就感，尤其是能有机会和大家分享美的经验，更令我格外珍惜。再次跟所有支持我的朋友说声谢谢。





CONTENT

1234567890

陈其伟的杂念—2



初级班 学前练习

LESSON1 了解标准的身形—9

LESSON2 脸形及适合的领形—10

◎了解脸形—11

◎如何运用领形来修饰脸形?—13

LESSON3 穿出色彩的美丽—37

◎基本色彩的搭配法—37

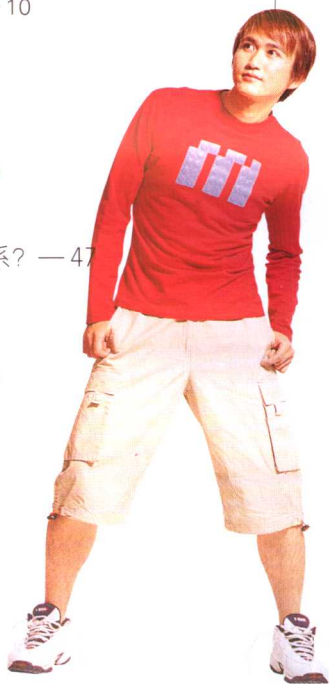
◎如何运用色彩创造良好的事业与人际关系?—47

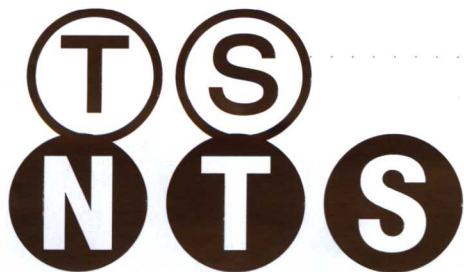
◎个性与色彩—55

LESSON4 必备的基本服饰—57

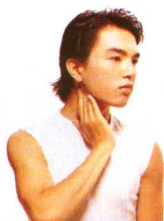
◎上半身必备的基础服饰—58

◎下半身必备的基础服饰—69





完 全 靚 男



进阶班 体形缺陷大改造

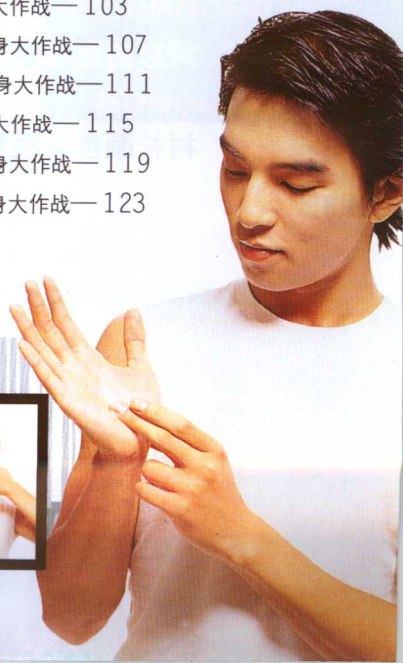
LESSON 1

了解标准的身材—81

LESSON 2

10 种局部缺陷的穿衣秘诀—86

- ◎解决“双下巴”烦恼的必胜修饰法+塑身大作战—87
- ◎解决“短脖子”烦恼的必胜修饰法+塑身大作战—91
- ◎解决“长脖子”烦恼的必胜修饰法+塑身大作战—95
- ◎解决“宽肩膀”烦恼的必胜修饰法+塑身大作战—99
- ◎解决“平胸”烦恼的必胜修饰法+塑身大作战—103
- ◎解决“水桶腰”烦恼的必胜修饰法+塑身大作战—107
- ◎解决“小腹凸出”烦恼的必胜修饰法+塑身大作战—111
- ◎解决“扁臀”烦恼的必胜修饰法+塑身大作战—115
- ◎解决“长腰身”烦恼的必胜修饰法+塑身大作战—119
- ◎解决“短腰身”烦恼的必胜修饰法+塑身大作战—123





LESSON3 8种问题体形完全雕塑—128

- ◎虎背熊腰形—129
- ◎啤酒肚—131
- ◎下盘稳重形—134
- ◎矮瘦形—137
- ◎矮胖形—140
- ◎高挑形—143
- ◎中瘦形—146
- ◎中胖形—149

高级班 不可不知的穿衣秘诀

LESSON1

西装的穿衣重点秘诀—153

LESSON2

衬衫的穿衣重点秘诀—156

LESSON3

衬衫颜色与领带的选择秘诀—159



总复习



1254567890

LESSON1 10种男人穿衣风格心理研究大公开—162

复古男人·专业男人·性感男人

校园男人·浪漫男人

个性男人·流行男人·乡村男人

牛仔男人·休闲男人

LESSON2 超健康、超享受的瘦身攻略—173

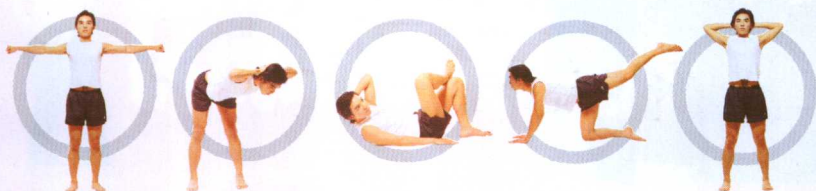
◎ 10种吃了会快乐的食物—173

◎ 10种吃了能帮助减肥的食物—174

◎ 20个吃不胖的小妙方—175

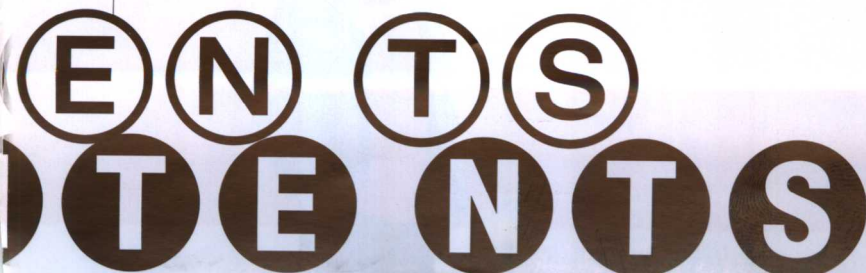
◎ 怪怪的另类减肥法—176

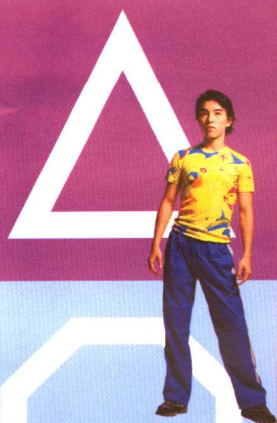
◎ 动动手，动动脚，健康没烦恼—178



LESSON3 12星座男人恋爱哲学与魅力加分秘诀大公开—179

LESSON4 21世纪的新好男人—191





初级班 学前练习





LESSON 1

了解标准的身形

跟女人比起来，
男人的身材标准可简单多了！

搞不清楚自己的身材比例吗？没关系，快拿出布尺来，量出两个数字就行啦！第一个数字是头到腰的长度（上半身），第二个数字是腰到脚底的长度（下半身），然后套入公式：
上半身 ÷ 下半身 = 积数。算出自己的积数之后，再对照下面的表格，就可以找出自己的比例了。

比例对照表	
积数	对照比例
0.40 ~ 0.60	3 : 7
0.61 ~ 0.80	4 : 6
0.81 ~ 1.00	5 : 5
1.10 ~ 1.50	6 : 4

- ◎ 3 : 7 可是黄金比例喔！
- ◎ 4 : 6 是属大众比例。
- ◎ 5 : 5 只能说你是中等。
- ◎ 6 : 4 该称呼你是长身美男好呢，还是短腿帅哥？

如何判断你的身材是否合乎标准呢？东方的男性理想体重为：
〔身高（厘米） - 80〕 × 0.7，当实际体重超出或低于理想体重 20 % 时，就是“肥胖”或“瘦削”喔！至于壮与不壮，或是身材好与不好，全看你后天的运动了，当然，如果你体重标准又有结实的肌肉，那可真是完美的新世纪美男子！



LESSON 2

脸形及适合的领形

脸形和领形的搭配就像衣服和鞋子的搭配一样，如果高贵的晚宴礼服搭上一双白色球鞋，是不是有些不协调呢？所以了解自己的脸形，再搭配适合的领形，是你最重要的第一步！

了解脸形

在检视自己的脸形时，首先将头发全部往后梳，然后从前额发际中心位置，分别依照左右两边的轮廓线，延伸到下巴中心点，来测试自己的轮廓接近哪一种脸形。

如果觉得自己的脸形接近这个又像那个，你不妨参考这两种脸形的优缺点，来选择可以修饰或适合自己的衣服款式。



椭圆形脸

这是标准脸形，一般又称瓜子脸或是鸡蛋脸。具有这种脸形的男士可说是得天独厚，完全可以依照自己的个性来做整体的造型设计。



菱形脸

菱形脸通常会给人较有个性、自由派的感觉，无须太多线条变化的简单领子，就可完全衬托此种脸形的特质。



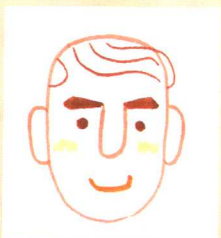
倒三角形脸

倒三角形脸的上半部较宽，而下巴较尖，应尽量选择可以让下半部脸庞丰满一点的服饰来修饰。



圆形脸

双颊到下巴间较丰腴，颧骨不明显。



长形脸

脸颊到嘴巴的距离或下巴、额头比较长，整体给人瘦长感觉的脸形。另外，长脸让人感觉较阳刚，因此适当的修饰会让你更有亲和力喔！



梯形脸

俗称五角形脸，看起来较方正，常会让脖子看起来较短、脸形放大。因此适合以有弧度的圆领或椭圆形领来柔化脸部的方正。



如何运用领形来修饰脸型？



椭圆 形脸

东方人大多属于这种脸型。一般来说，这种脸型无论搭配何种领形皆适合，因此只要随自己的爱好去选就行了。

衬衫 vs. 领形





橢 圓 形 臉

无论图案简单或复杂的T恤都非常适合你，所以不妨为自己挑选各种不同的T恤，让自己时时年轻、时时新鲜，可别辜负了你的好脸型！

