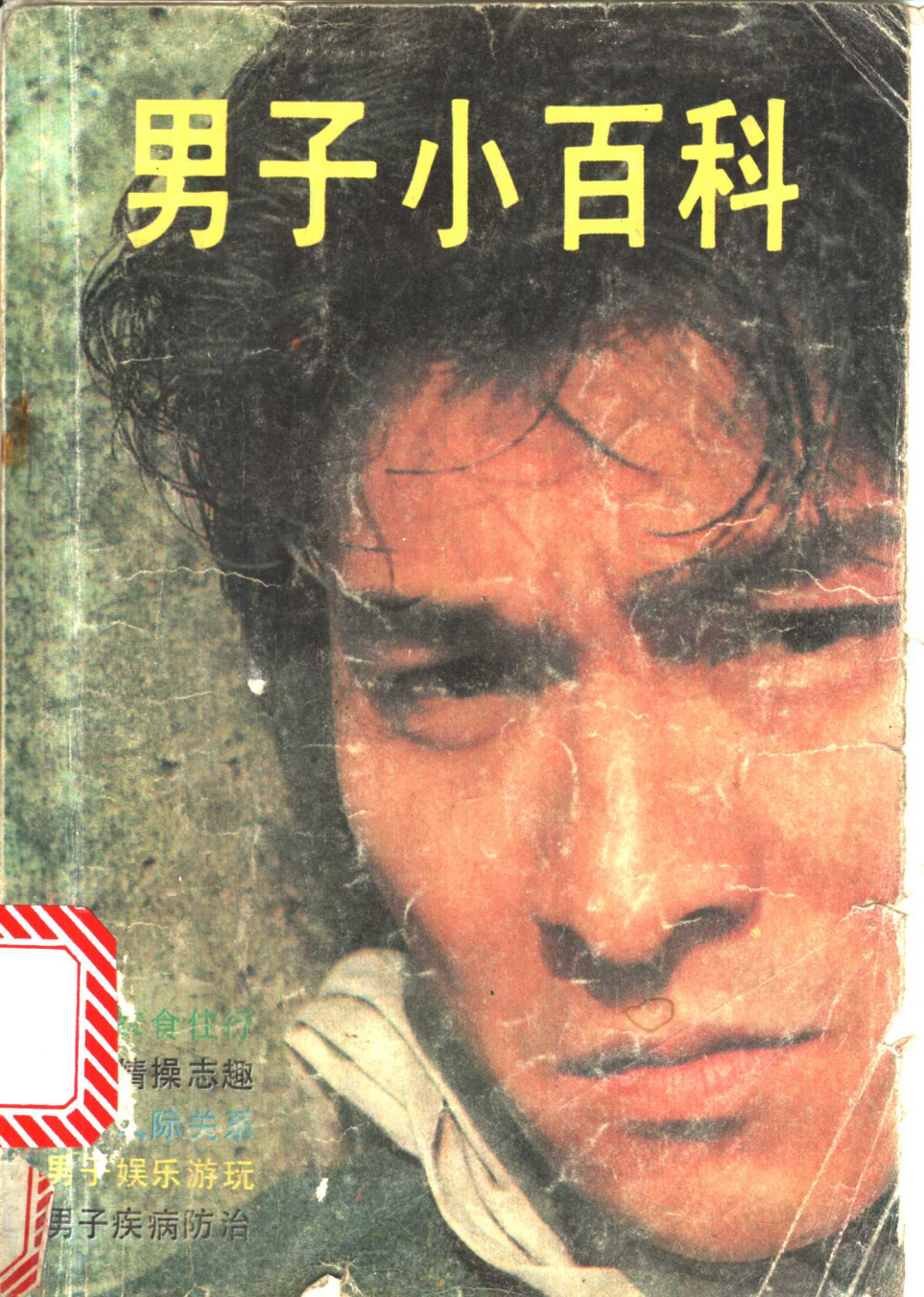


男子小百科



食住行
情操志趣

人际关系

男子娱乐游玩

男子疾病防治

男子小百科

漆浩 主编

漆浩 安前 刘硕 周荣 编著

经济日报出版社

责任编辑：冯宝善

责任校对：胡 北

男子小百科

NAN ZI XIAO BAI KE

漆 浩 主编

经济日报出版社出版

(北京市宣武区虎坊桥福州馆前街 6 号)

新华书店首都发行所发行

人民交通出版社印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 7.375 印张 190 千字

1991 年 6 月第 1 版 1991 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—31000 册

ISBN 7—80036—503—4/Z·48 定价：3.64 元

目 录

第一章	男子的美学观	(1)
第二章	男子美发、美容与护肤	(8)
第三章	男子怎样改正坏习惯	(23)
第四章	男子成功的秘诀	(30)
第五章	男子对付失败的秘诀	(36)
第六章	男子如何表现自己的魅力	(47)
第七章	男子的婚姻	(52)
第八章	男子坏心情的克服	(56)
第九章	男子要正确了解女性的心理	(62)
第十章	怎样成长为一个真正的男子汉	(69)
第十一章	男子怎样赢得事业成功	(73)
第十二章	男子的娱乐	(88)
第十三章	男子滋阴壮阳食谱	(106)
第十四章	男子常见疾病自我治疗	(116)
第十五章	男子性问题回答	(146)
第十六章	男子健壮体魄的创造	(154)
第十七章	男子交友的艺术	(165)
第十八章	男子的家庭问题	(175)
第十九章	男子能力自测法	(197)
第二十章	大男子主义和“妻管严”者戒	(214)
第二十一章	男子精神的调节	(222)
第二十二章	快乐的单身汉	(226)

第一章 男子的美学观

提到男子汉，人们会想到米开朗基罗的大卫像，那健美的体魄中蕴藏着无穷无尽的力；人们会想到刺秦王的荆轲，从“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复返”苍凉悲壮的绝唱中，品味男子汉视死如归的气概；人们会想到贝多芬，他承受着耳聋病痛的巨大痛苦和折磨，奏出《命运》的最强音；人们会想到鲁迅，瘦小病弱的身驱却“敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血”；人们还会想到海明威以及他塑造的硬汉形象，粗犷、沉默、坚忍，承受着失败的痛苦，但永不屈服于命运，永远立于不败之地。古往今来，文艺作品中，现实生活里，有多少真正的男子汉，人们讴歌他们的阳刚之气，阳刚之美，他们体现出的男子汉的力是一曲震撼人心、震撼宇宙的歌。

“天下兴亡，匹夫有责”，“计利当计天下利，求名应求万世名”，“男子汉应以天下为己任，有强烈的社会责任感，有强烈的事业心。”

——“男子汉应该自信、自尊、独立、顽强，富于进取，勇于冒险，执着地追求自己的目标。”

——“无情未必真豪杰”，“男儿有泪不轻弹”，“男子汉有丰富的感情，却善于自我控制，尤其在挫折失意面前，决不流露软弱”，“永不哀叹命运，永不抱怨生活。”

——“勇敢地追求爱情，但决不舍弃事业而拜倒在石榴裙下”、“最鄙视那些一见女人就骨头软的男人”。“男子汉对

家庭有着义不容辞的责任，是家庭的支柱和保护者。”

——“男子汉的美是粗犷的强烈的美”，“身材魁梧匀称，胸脯宽阔，肌肉结实，肤色黝黑。”

在男人的对立面女人来看，男子的美意味着什么呢？

女性理想的男性美，既包括外在的仪表风度，更重内在气质。我们由外向内谈起。

在我们的调查中，关于男性的外在美，女大学生有这样一些看法：

“我们见到一个人，最初的印象总是从他的体貌服饰上获得的，而对人物内在的素质的美，则要用时间来检验。所以从外表来看，体貌和服饰首先体现出一个人的美。”

“如果男性的外表影响了人们对他的印象，那么他的内在美就表现不出来，或不容易被人发现”，因此，“理想的男性美应是内在美与外在美的统一。内在美是决定的因素，外在美是辅助条件。”

从以上所述可以看出，现代女性已经把男性作为审美对象来欣赏。人既然是自然属性与社会属性的统一体，人物形象的美也就是人体自然美与人的内在社会属性美的统一。女性对男性美的欣赏也是从这两方面入手，女性也把男性的外在自然——相貌与身材作为美的对象来欣赏。与男性要求女性才貌双全不同的是女性一般是看重男性的身材。

女性理想的男性自然美是雄性的强壮，即阳刚之美，“身体健壮，生气勃勃，给人以一团火的感觉”，“形体高大、伟岸、挺拔”，“骨骼发达，肌肉结实”。如果在相貌上有什么要求的话，那也须符合阳刚之美，“眼睛炯炯有神，鼻梁笔直，体现刚强线条的嘴巴，浓密的头发”……

女性对男性外在自然的这种要求，若以纯粹审美角度来

看，没有什么不妥，但若片面地作为日常生活中判断男性美的标准或择偶条件就不免失之偏颇和狭隘了，这必然会给一些男士造成一种说不出的压抑感，因为毕竟不是人人生来就体格高大健美。

事实上，当代女性也正确地认识到，作为社会人，男子内在美是第一位的，因此对男性的外在自然也并不苛求。她们不过是正确地指出了认识人的一般过程：外在形象总是先入为主的，先于理性的感觉能给人以深刻的印象。“当然谁都愿意欣赏风度翩翩的男子”，因此告诫男同胞不可不注意自己的外在形象，她们具体建议，“要有强健的体魄，可以通过体育运动来改善”，她们还指出，改善男性体貌不足的手段浅层次的是学会服饰打扮，深层次的是提高内在素质。

对于男性的衣着，我们的女大学生有这样一些看法：

首先，男性应注意仪表。“一个男子不修边幅，整天拖拖拉拉，是不美的”，“男性应有风度，而不是那种不拘小节的所谓潇洒”。

其次，修饰虽属必要，但“不能过份讲究”，“不能赶时髦，赶潮流”，“更不能穿奇装异服”。男性衣着，“最忌给人以浮躁、华而不实的感觉，也不能过于女性化。”

再次，男性衣着的一般颜色要“充分反映个性，体现风度美”，要整洁、合体、大方、舒适，要合时、脱俗，“显示青春活力。”

最后，最高层次的要求是“在整洁得体的基本要求下，最好有变化，有发展、能给人以新意”，“颜色搭配要适当，让人心旷神怡”；“装饰品要恰到好处，能起到画龙点睛的作用，而非画蛇添足。装饰得好，可以烘托气氛，影响一个人的心境。”

不能不修饰，又不能修饰过份，这是现代女性对男性服装的要求，“无论体貌如何，男性都应该学会打扮出适合自己的美。”我们的女大学生一致认为，要紧的是牢记“符合TPO”原则。T代表时间、时令、时期、时代；P代表地点、场合、位置；O代表对象、目标。所谓“符合TPO”，就是要使自己的衣着打扮符合时代、时令的变化，符合场合和身份。这些都曾是男性对女性的要求。现代男性作为审美对象，要想实现自身美的价值，取悦女性，也必须遵守这一原则。

尽管女性对男性的衣着提出了上述要求，但男性应当明白，女性在男性美中所崇仰的“不是如此的美丽的外表形，而是那能使人发亮的内在的光点。有美好的情操，才有照人的风采。”他们认为：“一个人的容貌不可能永存，一个人再会修饰也会因年龄的不断增长而黯然失色。一个人要想永远美，永远有魅力，就要培养出自己内心深处的东西，那就是文化修养和道德情操。

男性的内在素质美包括那些内容呢？我们的女大学生提出如下要求：

文化修养。“我觉得作为一个男孩子，首先要用知识武装自己。只有具备了知识，才有万能钥匙，能够走进任何大门”。“把目光放在理想和事业上，陈景润、华罗庚、以及许多科学家和伟人，并没有强健的体魄，衣着也非上乘，但他们都是美的，因为他们为国家、为人类的发展做贡献”。女大学生要求男性“博学多闻、聪明能干”，“必须跟上时代的步伐”，“有一个善于思考的头脑和较强的独立性，不人云亦云”，“富于理性，有相当的思维力度，对人的个体和群体有充分的认知，并能了解人类的发展”。

道德修养。“男性应具有较高的道德情操，有远大的理想

和抱负”，“有坚强的意志和信念和不可压倒的信心”，“有宽广的胸怀，能忍辱负重，任劳任怨、甘于寂寞、不哗众取宠。”重要的是为人“坦诚、正直、善良、刚直不阿，”“大丈夫可折不可屈”、“善于自制、沉着刚毅当机立断、勇于进取”。

作为文化道德修养的综合体现，女性要求男性在气质和性格上要“内心丰富、感情细腻”，“性格不粗鲁，待人有礼貌”，“谈吐风趣、幽默，给人以轻松愉快之感”，“懂得生活，兴趣广泛，会体贴人”。

从以上我们可以看到，女性对男性内在素质美的要求归结为一点，仍然是阳刚之气。男性美不仅应是表现在外表上强壮，同时内在素质上也必须是刚与强。

有人认为，现代女青年追求男子汉风度是女性性格懦弱的反映，是传统依赖心理的表现，从要求女性自尊自强的角度讲这种看法有一定道理。在传统的男性社会和男性文化中，社会生活方式决定了女性对男性的依附关系，女性自身也受着“男强女弱”，“男尊女卑”、“男主外、女主内”等观念的影响。有的女大学生提出，应“处处感觉到他的强大和保护力，同时又能不断地给予勇气和力量”，男性应“使人觉得可敬又略有可畏”，的确反映了女性的依赖心理。

虽然传统需要革新，但没有传统，历史也不能延续，传统既然存在，就有其存在的原因和条件。对女性追求男性阳刚之气也应如是观，若出于“男强女弱”的观念，当然是不可取的，若站在人的全面发展看，无论女性如何地自强自立，也无论女性解放达到何种程度，男性也推脱不掉自身的社会和家庭的责任——家庭和事业仍要求男性在各方面的刚与强。从审美角度看，男性之为男性就是要有区别于女性的审美特征。我们也曾对男大学生作过“你理想的女性美是怎样

的”调查，他们众口一辞的要求是“温柔”，与此相对应的则是女性对男性“阳刚”的崇拜。

现代女性追求男性阳刚之美，并不等于自认软弱，更不等于承认大男子主义。许多女同学都对男性提出“没有大男子主义，生活中应平等相待”的要求。理想的男性，“既不象高仓健的冷漠，也不是奶油小生般的娇柔造作，男性应懂得，阳刚之美不仅仅是刚与强，也包括热情与质朴。”

事实上，现代女性对男性气质美的要求并非片面的阳刚，而是刚柔相济的全面发展，表现出来，一是对女性要温柔体贴，“应理解女孩心理，而不是一个暴君”，“有刚毅的男子汉风貌，又不失温柔体贴，善解人意，内心一个小小的愿望他都能给以满足”。二是对家庭有责任心，“他的事业与家庭都应兼顾”，“现代模范丈夫虽然有不可取的一面，但其分担家务的作用还是应该发扬的”。三是要热爱生活，懂得生活情趣，而不是“一架工作机器”，“重感情、热爱亲人和朋友”。同时女性要求男性有幽默风趣的性格和谈吐，“幽默的谈吐是男性吸引女性之首要”，在调查中，几乎所有女大学生都提出这一要求，可见幽默之于男性美是重要的条件之一。生活需要五彩色，在当今物质生活和精神生活还相对贫乏的情况下，幽默所带来的欢乐与轻松也许是最切实的了。

现代女性对男性美的期望是全方位多层次的。“我们还是希望人的全面发展，内在素质、体貌美和服饰美三者的结合是最理想的，”女性理想的全面发展的男性美是“骄而不傲、顽强而不任性，积极而不虚浮，勇敢而不冒失”，是“天真与诚实的统一，超越与现实的结合。”

以上要求太高了吗？作为理想，女性无论提出什么都不为过，男性本来也应该向着高标准追求和发展。

总之，男性美具体体现在个性特点方面，则表现出成熟、进取的基调，其主要特征表现在：

1. 对社会生活的态度 热爱生活，有坚定的奋斗目标，对社会富于责任感、事业心。富于正义感、同情心，助人为乐，为人处世正直、诚恳、稳重，既有坚定的原则性，又宽容大度。不推诿责任，不哀叹命运，知难而上。

2. 意志特征方面 自信、自尊、勇敢、坚定，富于主动性，自觉性，不依赖别人，果断，善于抓住时机，在紧急情况下既不优柔寡断、瞻前顾后，也不鲁莽行事，遇到挫折镇定自若，坚韧不拔，决不退缩；自制力强，善于控制自己的情感、行为，不轻易为他人左右。

3. 感情、情绪方面 精神饱满，情绪稳定，感情一般较含蓄深沉，不因外界的干扰而大起大落。

4. 性格的认知特征方面 敏锐，有丰富的想象力，深刻的理解力，独立思考，善于分析。

第二章 男子美发、美容与护肤

一、男子美容饰物

眼镜：眼镜除了实用价值外，因其在面部的位置，使其具有很大的装饰性。一位眉清目秀的小伙子，可惜眼睛稍小，一副平光镜一戴，立刻就英俊起来。黑色秀郎镜，可给人平添几分学者风度；合金框眼镜，令人对你的权威性不容置疑。变色镜变幻的色泽，给人以活泼之感，茶色镜后面的隐含不露，又令人感到莫测高深。男性在选择眼镜时，要将不同式样，不同镜框的眼镜一一试戴，找出最佳效果。男性使用的墨镜，应以深色为主。一般为深棕、深灰，浅茶色镜为室内所用，黑色则为夏季室外所用。诸如泛红、青绿、宝石蓝等浅色墨镜，不适用于男性。

领带夹：一枚漂亮的领带夹，对于男子全身的风度、气派，常可起到“画龙点睛”的作用。金或银的领带夹，配上高档的西服、领带，在庄重的场合，可使人显得高雅、含蓄；镶有五彩的珐琅领带夹，在舞会上随着变幻的灯光，闪烁着不同的色彩，会使你在舞伴面前显得魅力十足；也有的人，在只穿衬衫时不带领带夹，飘飘的领带又给他带来风流潇洒的韵味。一般讲，素雅的领带夹适用范围较广，而色彩缤纷的领带夹最好配单色的领带，应该多备几枚领带夹，以配合不同的领带及不同的场合。

戒指：国外男性佩戴戒指较多，一般情况下，金或银的戒指为爱情信物，而宝石戒、钻戒则是地位和财富的象征。国

内男性带戒指的不多见，尤其是青年人，这不符合人们的欣赏习惯。如果戴的话，应选用较粗大的金银戒指，不要镶嵌什么东西。

二、男子常见美容发型及保养

(一) 发型

平头：也叫寸头，不必梳理，洗涤省时，透着一股朝气，多为中小學生選用，許多運動員亦選用此類髮型，如跳水運動員童輝，體操運動員李寧等。

分頭：根據分縫位置的不同，又有偏分，小分、中分之區別。此種髮型梳理簡單，洗後亦不用吹風，通常給人以睿智、機敏之感，多見於大學生、新聞出版界及政府機關工作人員，略帶憨厚的中分頭則以農村青年居多。

背頭：也叫飛機頭，主要靠頭油和吹風維持髮型，60年代風行一時，雖可給人帶來風流倜儻之感，但因為梳理費力，現已很少見。

長髮：現在男性長髮已不稀罕。有些人長髮披肩，幾可與女性亂真。若梳理得當，頗有風度翩翩之態，若蓬亂一披，則會給人萎靡不振、憂悲鬱悶的感受，留此種髮型者多為藝術界（如音樂、美術、文學等）的男性。

燙髮：男子燙髮與女性不同，多是在燙後經過修剪，以微微起伏的波浪，襯托面龐。此種髮型具有濃厚的藝術氣息，為從事視覺藝術的男性，如演員、流行歌手、電視節目主持人等所偏愛。

“歌星頭”：流行歌曲男歌星所梳的髮型，原流行於港台、日本，現國內許多男青年也竟相仿效。特點是頂部燙過的頭髮蓬鬆向上，呈直立狀，層次分明，小伙子顯得頗有“帥氣”。此種髮型的選用者以在賓館、飯店等工作及從事個體經

营的青年男性为主。

选择适合于个人脸型的发式，就会给人以美的感受。例如，体格较为粗壮但偏矮的男青年，一般不宜留长发。如打算留长发，就得精心地修饰，可使用削发剪将头发削薄一些，并打出一定层次。有条件的话，还可用冷烫水将头发稍微处理一下，使硬直的发质变得柔软一点，但千万不能搞成满头发卷，糟乱一团。

（二）怎样保养头发

洗发：洗发可除头皮屑和去污，保持头发清洁。洗发间隔时间多久为好，要根据头发的油性、干性或中性来掌握。中性的 7 至 10 天洗一次，油性的 5 至 8 天洗一次。夏天分泌物增加，洗发间隔时间要短一些。冬天可间隔长一些。洗头切忌用碱性强的洗涤剂，如洗衣粉、肥皂或低档香皂。洗头用水温度以 40~45℃ 为宜。洗发前，先将头发梳通，洗发时不要用力柔擦或抓头，以免头发断裂。最好多次换热水冲洗。洗发后，再用无刺激性的护发剂或润发膏把头发漂洗一次。也可以在清水中放一调匙食醋漂洗。

梳理：不要用梳齿锋利尖细的梳子梳头，免得损伤头皮。经常刷发能去头皮屑和灰尘，促进血液循环，使头发健康地生长。刷发可用尼龙发刷由前向后或由后向前刷，如此反复，早晚可各刷数遍。湿发很容易断裂，所以最好不要用刷子刷头发，应用梳子轻轻梳理，待头发全干后，再用头刷。另外，梳理发型时，不要把头发扎得过紧，免得使头发根部受到压迫而脱发。头发化妆品使用不易过多，并注意不要碰到头发基部和头皮的位置。烫发次数也不宜过多，一年内以三、四次为宜。

（三）男发型的选择根据是什么

男性发型以自然、大方、能显示出男性的潇洒风度为美。目前，男性流行的基本发型，可分为短发和长发两大类，每一类中又有几种不同的类别。如短发类分平圆式、圆头式、平头式三种。平头式顶部较平；圆头式顶部头发呈半圆形，逐渐向左、右、后方短下去；平圆式则兼有两者的特点。这类发式轻便，宜于夏季和年龄稍大的人。长发类有短长式、中长式和长发式三种，这类发式的周围头发由短到长。

有缝式：前额留发较短，并向前倾，顶部高厚，脑后稍长。这种发式头路明显整齐，轮廓饱满自然，显得潇洒大方，适合圆脸型的青年人梳理。

波涛式：留发较长，头发经吹风后成一层层优美的自然波浪。这种发式额前呈立体卷曲，富于风韵，适宜于中、青年人。

无缝式：两鬓头发较短，顶部头发较长，额前头发略向左或右斜，蓬松地向内弯曲，盖在前额上。这种发式适合长方脸型的中、青年、额角低、脸型小的人也可用这种发型增加美感。

螺旋式：头发较长，不分头路，全向一边倒。这种发式适合前额高、脸型大的青年。

（四）男发长短的限度和特点是什么

男青年的发式日益增多，很多人都愿自理。有的人认为长发美，将两侧头发长长地盖过耳朵，后脑也蓄着一头齐肩的长发，剪成了一个女式长发。有的人想在额前披些短发，却将额前头发梳成女式的刘海塌在前额，有的人喜欢短发，短得就象头顶上戴上一个盖子。这些使人看起来不顺眼，更无美感。因为这都没有掌握好男发长短修剪的限度和特点。

男发的发式也应按照脸型、头颅大小、身体胖瘦、年龄

老少、发脚长短来考虑留发的长短。但是男发应留多长、从那个部位留起都是有一定的限度的。留发的标准线（发式的轮廓线）应呈弧形。男式长发一般不超过衣领，两侧头发不盖耳，额前头发不宜过眉上沿。短发式的轮廓线后脑部不能超过发涡，两侧的最高点不能超过额角。短发类轮廓线的弧度要小于长发类轮廓线的弧度。短发与中长发的轮廓线相距大体上约 7 毫米，长发与中长发的轮廓线相距约 10 毫米。

（五）保护发型有哪些措施

当你的发型经过理发师理好以后，首先要注意防潮。因为，烫过的头发，毛孔松软，容易吸湿，使头发下垂，失去原来的形态。因此，在洗脸洗澡时，最好是把头发朝上夹起来；还要防止雨淋和受潮湿空气影响。为了防潮隔水，可以适当搽些发蜡、爽发膏之类的油脂，它能减少水气对头发的软化作用，增加头发的光泽，使梳理通顺。但搽油不能过量，否则会使头发粘连、平塌，失去原有的自然弹性。平时梳理头发，须顺发势先用刷子和梳子理通顺，再用推、拉、压三种方法加以整修；推，是用双手将头发朝反向往发根处推，推出起伏变化；拉，是用手指拉出线条或组合成块面；压是用手掌揉压某局部角度的过高点，使之与周围头发趋向平伏。为使发型保持得久些，睡前可将局部易变形的头发按原卷曲方向用卷筒卷起来，第二天早上拆下，稍加梳理，即能恢复原样。凡是那些少而软，又易变形的头发，更需要常常盘卷，这比使用吹风简单易行。

三、男子理须及修眉

修眉：“剑眉星眼”，常是人们对美男子的褒词。浓黑的眉毛，也许是许多男性引以为自豪的地方。但天生的眉毛大多是散乱不成型的，应根据自己的气质、特征，在可能的条

件下，进行恰当的修理。人的眉毛分为眉头、眉峰、眉梢三大部分。(1) 眉头：标准眉头应位于眼内角的正上方。如突入眼内角，为近心眉，带有严肃或凛然的感觉，突入过多则会有刚愎和狭隘感；如偏离眼角之外，则为远心眉，带有安祥、和蔼、宽厚的情调，并有怡然自得的表情，离得过远则会有空虚感。(2) 眉峰：一般眉峰位于眉头起 $2/3$ 处。靠前为中央眉峰，眉头上扬线较陡，可增长脸的长度；靠近眉梢的远心眉峰，则会使人感觉脸盘圆阔。(3) 眉梢：弧度较缓者为水平眉，横断脸庞，可缩短脸长，给人安静沉思之感；眉梢斜向上方为上挑眉，增加脸长，且有活泼好动的感觉；眉梢斜向下方为下倾眉，有柔美感，且有低沉悲郁的情调。

修眉时，先剪掉过长的眉毛，但眉的总体不要剪短，否则会失去立体感。然后根据自己选好的眉型，画好外部轮廓，将多余的眉毛拔掉。拔时用手按住眉骨上方，顺势一挥而就。拔完后涂些乳液，不要用剃刀，剃完后还会再长。然后再在不足的地方用眉笔描勾。

理须：古代男子蓄须者较多，现代男性则大多坚持剃须。尽管如此，男子的胡须有一种男性美却是人人承认的事实。《三国》中的关云长和民主斗士李公朴均有：“美髯公”的称号，中外名人也不乏以胡须来展示个性的人；马克思浓密蓬松的胡子仿佛显示了他的无穷智慧，爱因斯坦厚密散乱的胡子好象隐藏着科学的奥秘；鲁迅的“一字胡”坚挺简洁，衬托着他的刚硬性格。

男性最突出的特征是有浓重的胡须。绝大多数年轻人是不留胡须的，少数人留胡须，当然得凭各人的脸型、年龄及对美容的爱好。一般是留上唇须或鬓角，但面颊和颈部仍然要刮净，胡须也应剪齐。在一般情况下，每 $2\sim 3$ 天刮一次胡