

FASHION ICON

沉淀十年 精华之作

炙手可热的整体造型师

拥有多年的海外留学经历

足迹踏遍法国、日本等国际知名院校

“学院派”超人气时尚专家

型男梦想 完美呈现

型男DNA

型男护肤着装宝典

李云涛 著

随书附赠

ooh Dear 100元
代金券



中国纺织出版社

型男梦想 完美呈现

型男DNA

型男护肤着装宝典

李云涛 著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书涉及了现代男士所面临的各种美肤、发型、服装等内容,让你从各个方面重塑型男魅力,教会你如何成为最有面子的“胡子大王”。也许你只是“衬衫控”,那也一定要把白衬衫穿出最有型的效果,经得住时间考验的套装才是你最好的选择。不是盲目的流行追随者,经典的才会将你本身的气质慢慢沉淀出来。除了服装、美容、发型,在很多场合男人也要活出自己的特色,做自己生活中的型男。男鞋、包包、配饰、健身、数码……生活方式的各方面都是型男体现自己独特品位的方式。

拥有百万微博美丽粉丝的云涛老师首次公开揭秘男妆密码,帮你实现型男梦想。

图书在版编目(CIP)数据

型男DNA:型男护肤着装宝典/李云涛著.—北京:中国纺织出版社,2011.1

ISBN 978-7-5064-7030-8

I.①型… II.①李… III.①男性—皮肤—护理—基本知识 ②男性—服饰美学—基本知识

IV.①TS974.1 ②TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第226941号

策划编辑:刘晓娟 特约编辑:华长印 责任校对:寇晨晨 责任印制:何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:7

字数:95千字 定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

自序

型男梦想 完美呈现

十年前，我一个200斤的小胖墩，完全穿不下校服，必须找裁缝“高级定制”才能有合适的裤子和上衣。十年后，自己的型男梦想，完美呈现。

当然，型男不仅仅是变瘦的身材，而是拥有健康有型的身体；不一定是肌肉猛男，但一定是健康的体魄，这样才能更好地展示型男的美装战服。

除了身材的改变，以往可怕的皮肤状况：痘痘、敏感、胡须杂乱都在自己的型男梦想实现过程中，得到最完善的改变。《型男DNA：型男护肤着装宝典》的解码属于所有要成为型男的朋友，想要成为最有面子的“胡子大王”，想要知道如何才能让自己彻底杜绝恶人黑头，想要了解去重要的活动如何才能光鲜亮丽，以及型男妆容密码，毫无疑问，《型男DNA：型男护肤着装宝典》帮你实现完美型男梦想。

型男品位可以不是最时尚潮流的，但一定要有自己的风格。也许你只是“衬衫控”，那也一定要把白衬衫穿出最有型的效果，经得住时间考验的套装才是你最好的选择。不是盲目的流行追随者，经典的才会将你本身的气质慢慢沉淀出来。除了服装，美容，发型，在很多场合男人也要活出自己的特色，做自己生活中的型男。男鞋、包包、配饰、健身、数码……生活方式的个方面都是型男体现自己独特品位的方式。

自我内心世界的不断修炼，也是完美型男的必修。型男的举止和谈吐是你的另一个侧面，想成为大众宠儿之前，除了外在的匹配，也让自己的行为举止变得优雅一些吧！要让周围的朋友知道型男不仅仅是外在出色，内在更是优雅不俗。让我们按型男的标准行动起来，体现属于自己的型男风格。走在时光潮流最经典的前沿，让自己成为新一代魅力的男生，成为自己生活中的型男代言人。

希望更多的型男梦想，完美呈现。





CHAPTER 1

基础保养 6

- 1.1 保养的基本步骤 9
- 1.2 特殊护理 18
- 1.3 胡须 32

CHAPTER 2

男人妆 42

- 2.1 眉妆 44
- 2.2 底妆 47
- 2.3 眼妆 52
- 2.4 卸妆 54
- 2.5 男人发 59

CHAPTER 3

男人香 77

- 3.1 香水的种类和选择 78
- 3.2 男士香水的使用 80
- 3.3 男士用香禁忌 82
- 3.4 男性香水颜色鉴赏 83

CHAPTER 4

男人型 86

- 4.1 衬衫的挑选和搭配 88
- 4.2 西装的挑选和搭配 95
- 4.3 运动装的挑选和搭配 100
- 4.4 男人配饰的选择：领带、皮带、袖扣 102

基础保养

CHAPTER 1

- 1.1 保养的基本步骤
- 1.2 特殊护理
- 1.3 胡须





1-1 保养的基本步骤

男人跟女人在肌肤的性质等很多方面都有不同，男性在面子的护理上虽然没有女性的护理程序复杂，但也不可以掉以轻心，在很多细节上还是要做很多工作。

男性的保养步骤相对女性较为简单。清洁、爽肤、滋润，三大步就基本搞定。

清洁皮肤 第一步

清洁是护肤的关键，很多男士都觉得护理皮肤是女人的事情，而且太麻烦了。其实只要在生活中多加注意，养成良好的生活习惯，就可以让皮肤得到充分的保护，男人也可以做到有“面子”。

男性皮肤护理的基础就是清洁，特别是剃须前，一定要将面部皮肤清洁干净。



Step 1

首先用温水将面部打湿。

Step 2

然后再用洗面奶搓出泡沫后，再仔细而轻柔地按摩脸部，除去毛孔中的污垢。



Step 3

相对于鼻翼、额头容易生粉刺的地方更要仔细清洗。



Step 4

最后用清水把脸洗净，不要留下洗面奶的残沫。

清洁皮肤 第二步

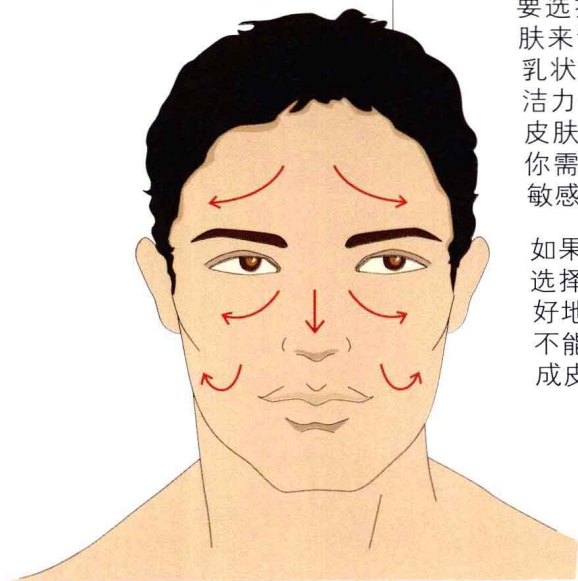
Tip

- 男性的皮脂腺和汗腺都比女性发达，虽然提供了皮肤的保护和营养，但当分泌旺盛的腺体未被及时清洗、疏导而造成堵塞时，暗疮、黑头等就显露于面容。

同时，男性皮肤一般偏油性，皮肤的pH值约为4.5~6.0，这种状态的皮肤更需要护理。如果长期剃须不当、不加保养、饮食偏向酸辣、吸烟、饮酒等，很容易造成皮肤敏感，出现发红、脱皮、发痒等现象。

- 选择产品要根据自己的情况来挑选。如果你是敏感性皮肤，有时脸会泛红或发痒，就要选择不起泡的洗面奶，对于敏感皮肤来说，不含磨砂颗粒、不起泡沫的乳状洗面奶才是最合适的洗面奶。清洁力过强的洁面品会破坏角质层，让皮肤泛红、受伤。在选择护肤品时，你需要选择不含添加剂、成分稳定的敏感肌肤专用产品。

如果你是油性或者混合性肌肤，就要选择清洁力较强的洁面产品，可以更好地带走肌肤的油垢和皮屑，当然也不能过分地使用此类产品，否则会造成皮肤的敏感现象。



- 洗面的手法也有讲究，要注意由里向外，由上到下，双手用力适度，同时也可用手指按摩或轻拍。要注意以流动的温水为佳。双手过于用力会使皮肤松弛下垂。早晚各抽出两三分钟仔细洗面，会使面部洁净收紧、富有弹性。

深层清洁皮肤

当我们清洁完肌肤后的第二步就是使用收缩水，收缩水也叫须后水或者爽肤水，对于大多数男性来说可能是一个新鲜事物，它可以帮你平衡皮肤pH值，防止皮屑的产生，去除皮肤表面多余的油脂，达到再一次深层清洁肌肤的作用。

Tips

- 男性的皮脂腺数量多而发达，有较为粗厚的角质层，所以男性皮肤要比女性衰老得缓慢，而且弹性也较女性好，但到了产生皱纹的年龄，通常会比女性的皱纹来得深、来得宽。同时，男性的皮肤种类不像女性那样复杂，大部分男性肤质较厚，只有少数的男性是敏感皮肤、斑点皮肤。因为男性需要经常刮胡须，对脸部起一种按摩作用，这种持续不断的按摩使得脸部的微血管壁因此变得更为坚固。同时这种刮胡子的习惯也会使脸部的皮肤组织不断地剥落、更新，皮肤快速地新陈代谢导致皮肤发生松弛的现象。

- 每周使用一次磨砂膏着重清洁T字区（额头至鼻子间的部位）。清洁完的皮肤需要立即拍上爽肤水，有效地防止肌肤干燥，恢复表皮脂质层，滋润肌肤，保持水分平衡，舒缓面部压力，使皮肤清爽舒适。涂抹润肤露形成保护膜防止水分流失，同时补充男士皮肤深层水分和养分，防止皮肤松弛及皱纹出现，改善暗沉的肤色，使皮肤保持光泽有弹性。

剃须后很容易给皮肤留下不起眼的细小伤口，所以，剃须后一定要涂上须后水和须后乳，调理、镇静紧张的肌肤，使其恢复生机、充满活力。

- 想要深度清洁和收缩肌肤毛孔，爽肤水最好的使用方法就是运用化妆棉，这也非常的重要。

深层清 洁皮肤



Step 1

爽肤水倒在化妆棉上。

Step 2

清洁T区部位。



深层清洁皮肤



Step 3

清洁胡须部位。

Step 4

整体清洁。

• 由于大多数男性的面部肌肤毛孔粗大，容易出油，更容易吸收外界的脏污，因此，定期的面部去角质是非常重要的。面部去角质应该选择男士适用的清爽型深层磨砂膏，要尽量轻地在脸上画圈，注意力度要轻，时间不要过长，最后清洗干净。每星期进行一两次就可以。



滋润肌肤

男士护肤的关键一步是使用润肤乳，润肤乳也叫“须后蜜”，大多数男性都在使用，只是选择时要注意，油分太重的不易选择，因为这会加重出油、长粉刺的可能性。另外，建议喜爱户外活动的男性使用含有防晒成分的润肤乳，如清爽隔离霜，因为过度的日晒是造成皮肤老化、黑斑和皮肤癌的最大杀手。

Tips

男性的皮肤更需要水合作用的滋润。虽然男性的皮脂分泌可以有效地抵抗空气、阳光、湿度对皮肤的侵害，却无法对皮肤的保湿产生良好作用。随着年龄的增长，新陈代谢逐渐放缓，荷尔蒙分泌不甚均衡，加之男人活动量比女人大，皮肤的油脂比女性分泌旺盛，你会误以为皮肤够油了，无需护理。而实际上皮肤处于缺水状态，皱纹便乘虚而入，所以保湿不只是干性皮肤的专利。尤其冬、春季节，更是面部护理的关键。