

个性 成熟 品位 潮流

昕薇
Vicki

《昕薇》杂志社 编著

◆ 吃出匀称身材
◆ 潮男必备社交礼仪
◆ 讲求自然穿着

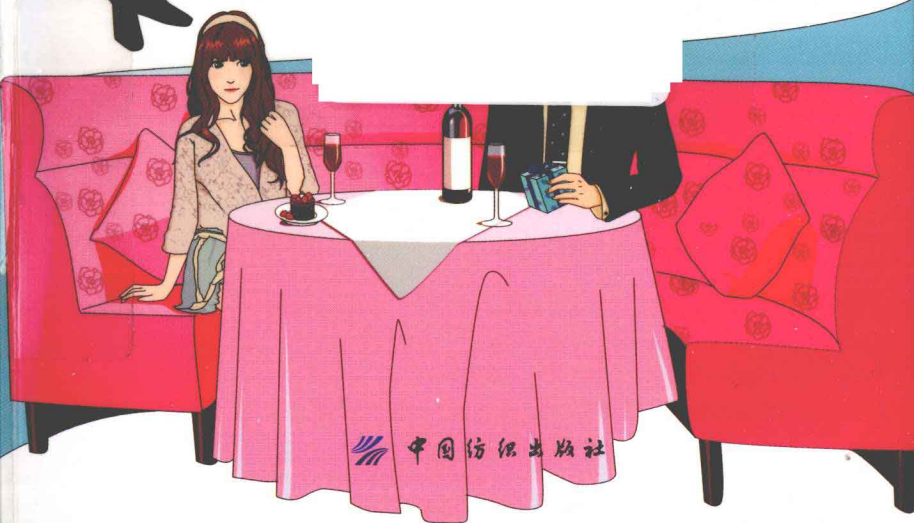


潮 女 眼 中 的 真 型 男

昕潮男

装备实务

MAN SCOOP!



中国纺织出版社

内 容 提 要

潮女眼中：什么样的男士最有魅力？什么样的男士最受关注？针对此类问题，昕薇网做了一次非常全面的调查，依据调查数据，本书从女性最关注的男士基础装扮着手，按照面部与身体护理、如何获得匀称身材、穿着以自然为主以及提升好感度的基础礼仪四大方面，详细解析怎样才能成为“潮女”眼中的“真型男”。正如“没有丑女人只有懒女人”一样，“邋遢男”必然也是“懒惰男”！告别从前，一改自己的形象就从“昕潮男”开始吧。

图书在版编目（CIP）数据

昕潮男装备实务 / 《昕薇》杂志社编著. —北京：

中国纺织出版社，2010.10

（昕薇Mook）

ISBN 978-7-5064-6905-0

I. ①昕… II. ①昕… III. ①男性-美容 ②男性-健美 ③男性-服饰美学 ④男性-礼仪
IV. ①TS974.1 ②R161 ③TS976.4 ④K891.26

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第194601号

策划编辑：吴惠文	宋联联	责任编辑：宋联联	特约编辑：黄晓莺
美术设计：刘 丹	金 刚	责任校对：俞坚沁	责任印制：刘 强

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

《昕薇》杂志社

地址：北京市朝阳区光华路9号世贸天阶大厦D座22层

邮政编码：100020

营销中心：010—59003707

<http://www.ixinwei.com>

E-mail: xinwei@ixinwei.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司制版印刷

各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：4.5

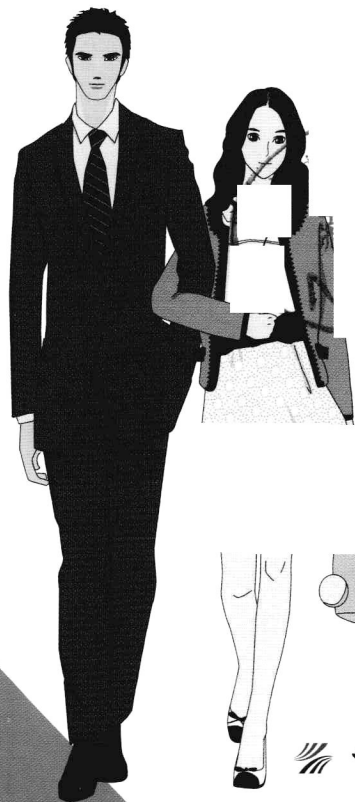
字数：150千字 定价：24.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

个性 成熟 品位 潮流

昕薇 Week

《昕薇》杂志社 编著



「昕」潮男 装备实务

潮女眼中的真型男

中国纺织出版社

004 昕薇网大调查

QUESTION 1 什么样的男人面孔会给人留下好印象?

QUESTION 2 穿着西服时应该检查哪儿处?

QUESTION 3 什么样体型的男士人气最旺?

QUESTION 4 约会时男人该有哪些优秀表现?

STAGE 1

面部与身体 护理

LESSON 1/ 从清洁开始

014 Case1 正确的洁面方法可以获得光滑肌肤

018 Case2 洁面后使用化妆水, 给皮肤补充水分

020 Case3 针对粉刺、干燥、皮肤粗糙的对策

022 Case4 头皮屑会给人负面的印象——正确选用洗发水

024 Case5 身体清洁方法以及身体清洁部位

026 Case6 怎样保持闪闪发光、洁白的牙齿

028 Case7 男性清洁手部和脚部的常识

LESSON 2/ 注意每个细节

032 Case1 修理眉毛, 使男性更加有风度

034 Case2 剃须是男性整体修容的基本

038 Case3 “自然的发型”能增添亲近感

042 Case4 保护头发拒绝稀疏, 为十年后做准备

044 Case5 清除鼻毛、眼屎、耳屎等不美观的地方

046 Case6 无益体毛的判断标准因人而异

048 Case7 应该如何得到“小麦色肌肤”

050 Case8 什么是“男性全身美容”

本书以《昕薇》编辑部对女生&男生最新大调查为依据

Trendy Man Dress up

昕潮男 装备实务



本书品牌感谢: ZARA ME&CITY

LESSON 3/ 让体味清新起来

054 Case1 如何全面消除各种不愉快的气味

056 Case2 从饮食生活和其他方面消除口腔异味

058 Case3 如何应对流汗也是男性的礼仪必备

060 Case4 摆脱令人烦恼的腋下异味

062 Case5 采用什么方法可以清除脚部的臭味

064 Case6 注重使用香水, 提高好感度

如何获得 匀称的身材

LESSON 1/ 重新审视每日饮食

070 Case1 健康的生活模式与饮食生活

072 Case2 马上对不良的饮食生活进行改善

076 Case3 饮食与体型、光滑肌肤之间的关系

LESSON 2/ 以健硕身材为目标

- 080 Case1 持之以恒, 就能练就让人羡慕的腹肌
- 084 Case2 居家活动中的巧妙健身方法
- 086 Case3 每天晚上做十分钟左右的运动, 就可塑造肌肉
- 090 Case4 在上班的路上或公司, 随时能够做的运动



MAN
Dress up
yourself

STAGE 3

穿着以自然
为主

LESSON 1/ 必备西服常识

- 098 Case1 快速学习选择西服的基本方法
- 100 Case2 选择与自己的体型相匹配的西服
- 102 Case3 衬衫与领带的V字区域能改变一个人的印象
- 104 Case4 避免露怯——从细节处了解西服的着装要点
- 106 Case5 如何利用小饰品来体现成熟的西服穿法
- 108 Case6 对于褶皱与脏点的护理——保存西服的讲座

LESSON 2/ 日常服装穿着

- 112 Case1 搭配常用的实用单品——混搭更有型
- 114 Case2 衬衫选择需要考虑整体服饰协调性
- 116 Case3 裤子能突出形体, 应重视起来
- 118 Case4 属于细微部位的内衣、贴身衣与袜子
- 120 Case5 自己清洗、熨平、打理休闲衣物的技巧



LESSON 3/ 配饰也重要

- 124 Case1 不要依赖品牌, 要根据感觉选择腕表与手提包
- 126 Case2 能够完美装扮脸部的帽子与眼镜
- 128 Case3 从足部开始装饰——选择鞋子

O N T E N T S

LESSON 1/ 与女士相处的基本礼仪

- 134 Case1 真“绅士”会自觉采取女士优先的做法
- 136 Case2 必须知道的约会礼仪——约会礼仪常识

LESSON 2/ 如何在工作中留下好印象

- 140 Case1 正确的姿势与步伐能留下最好的第一印象
- 142 Case2 正确的工作方式能增加认知度, 也能提高工作效率

STAGE 4
提升好感度



TRENDY MAN
DRESS UP
SURVEY!

昕薇网 大调查 Survey

GO! PAGE 009

千名读者参与

你最想成为什么样的男士?
你的她对你的满意度有多少?
以什么样的形象出现,
能让你备受关注, 从而增添成功度?





QUESTION 1

什么样的男人面孔会给人留下好印象？

ANSWER
YOUR
QUESTION



Good

留下好印象的正确做法

First: 清爽、干净的肌肤

保持肌肤清洁非常重要，这是与人交流时最基本的礼貌。

Second: 洁白的牙齿、灿烂的笑容

保持灿烂的笑容，并露出健康洁白的牙齿，会瞬间提升一个男人的人气。

Third: 真诚的目光

会用眼睛说话，要学会用眼神来表达自己的意志和内心世界。



Bad

让人感到不快的面孔

First: 有口臭

口腔有异味是与人交流的大忌！任何时候，都要杜绝出现这种让人无法忍受的事情。

Second: 肌肤不清洁

远远看上去，穿着光鲜就会留下好印象；近距离接触时，清洁的肌肤才能得到真正的赞许。

Third: 露出鼻毛

细节往往能决定一切，男士最容易忽略的就是隐藏的不雅之处，鼻毛就是其中之一。

Forth: 发黄的牙齿

笑起来露出黄黄的牙齿是让人产生不快的重要原因，洁白的牙齿是最佳形象的必备要素。

Fifth: 有眼屎

男士要随时检查自己的面容，慢慢生出的眼屎往往会陷你于尴尬。

QUESTION 2

穿着西服时应该检查哪几处?



Check!

常常看到男生穿浅色西服露出深色的袜子。
女生这样说：

Good

留下好印象的正确做法

First: 检查衬衫的整洁

穿上用熨斗熨平的衬衫会提高人的心情指数，因为褶皱的服装会给人很邋遢的感觉。

Second: 查看西服的合身情况

西服穿着的是否合身，会影响到给别人留下的印象，工作中尤其应该注意。

Third: 领口与袖口的清洁

要保持领口和袖口等处的干净、整洁，这样也能增加人气。

千万要
避免出现哦

Bad

某些着装会让人很失望

First: 皱巴巴的衬衫

皱皱的衬衫会让人觉得脏脏的，即便西服再出彩，也会让人不喜欢。

Second: 西服大小不合适

穿着过小的西服会给人小气的感觉，西服过大又显得邋遢。

Third: 袖口不干净

与别人握手或是互递名片时，不干净的袖口会让人感觉不快。

Forth: 能看见异色袜子

与西服颜色接近的袜子是让你不再尴尬的关键。

Fifth: 土气、过时的领带

领带是能看出你的时尚度的重要配饰之一。

Sixth: 不搭的鞋子

穿着与西服搭配的鞋子让人一眼看上去就能留下好印象。





ANSWER
YOUR
QUESTION



女生这样说:

Check!

发现约会对象有小肚子,看起来老了许多!

QUESTION 3

什么样体型的男士
人气最旺?

Good

留下好印象的正确做法

First: 姿势优雅、体型不胖不瘦

身材匀称是很重要的因素。穿合身的西服,并注意隐藏发胖的部位。

Second: 有安全感、打造肌肉体质

女人还是钟爱结实、健壮的男人,应该在两手臂、背部及腹部等处练就一定肌肉,但不是赘肉。

Third: 保持精干、苗条的身材

能有模特一样的身材就完美了,可以穿着各种款式的服饰,能提高人气,但不是指火柴棍式的身材。



Bad

避免以下几种身材

First: 胖子

多数女士对身材偏胖的男士不会抱有好感,原因在于胖子让人感觉:贪吃、懒惰。

Second: 大肚子

身材整体并不胖,唯独肚子大大的,穿衣服没有型,让人觉得年龄大,令人反感。

Third: 过白的肤色

“一白遮千丑”是针对女生而言,身体肤色过白的男士,让人看起来感觉不健康。

Forth: 瘦骨如柴的身材

过瘦的男士容易让女士没有安全感,而且穿衣装扮起来也显得太单薄。

Fifth: 满身赘肉

虽然不胖,但是身上没有肌肉,一身松松的赘肉很不讨人喜欢。

千万要
避免出现哦



QUESTION 4

约会时男人该有哪些优秀表现？

08
昕薇
MOOK



Good

留下好印象的正确做法

First: 使谈话的气氛高涨

在约会中对话最重要。如果交流的气氛很好，也会给彼此留下美好印象，要侧耳倾听女方的观点。

Second: 让自己扮演一个护卫的角色

在行走或坐下等情况下，扮演一个护卫的角色是男子汉气概的表现，不要让女士感到不适。

Third: 要故意创造一些气氛

为了使女士的心情变好，可以故意创造一些气氛。但是如果太过了，会让女士感到不够真诚。

Bad

不喜欢这样的男性

First: 夸夸其谈

喜欢自夸是没有诚信度的表现，同时，这样的男性也往往没有自信。

Second: 不雅的走路方式

非常不雅的走路方式，给别人留下没有修养的印象，是一种没有女性会欣赏的男性。

Third: 自说自话型

毫不在意别人的感受，不在乎与其他人的交流，以自我为中心的男士容易犯的错误是——自说自话。

Forth: 经常迟到

守时是做人的美德，没有时间观念的人是自私的，不仅浪费了自己的时间，还浪费了别人的时间。

Fifth: 对女士没有护卫感

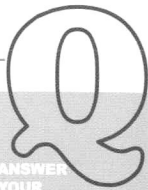
有责任心是女性在选择男性时着重衡量的，保护女性是男性责任感的表现。

Check!

讨厌初次见面没完没了地夸夸其谈的男生。



女生这样说：



SURVEY调查

首先是确认自己的风度指数！
讲究仪容，自我判断！

CLEAN CARE 清洁护理 →详细说明请参照 012

- ☐ 早晨清洁面部肌肤时是否使用洁面产品？
- ☐ 了解正确清洗头发的方法吗？
- ☐ 每天早晨认真刷牙吗？
- ☐ 指甲是否有修剪，并保持清洁？
- ☐ 每天都会清洗身体的每一个部位吗？

HOLISTIC NURSING 整洁修理 →详细说明请参照 030

- ☐ 整理胡须后，是否进行后期保养？
- ☐ 坐在椅子上时，是否露出小腿的毛？
- ☐ 是否忘记修眉？
- ☐ 有无处理鼻毛、眼屎、耳毛等？
- ☐ 是否会有起床后就直接出门的现象？

DIETARY STRUCTURE 饮食结构

..... →详细说明请参照 068

- ☐ 在外面进餐时是否总吃些油腻的食物？
- ☐ 是否喜欢吃蔬菜？
- ☐ 是否经常吃快餐或便当？
- ☐ 在进餐的同时是否会选择保健食品？
- ☐ 是否有能力控制自己的体重？

EXERCISE 锻炼身型 →详细说明请参照 078

- ☐ 有无出现大肚子现象？
- ☐ 是否出现大腿与臀部的肉松弛？
- ☐ 经常乘坐手扶电梯吗？
- ☐ 每当在电脑前工作时，是否一直呆呆地坐着？
- ☐ 是否稍微动一下，手臂的肉就会抖动起来？

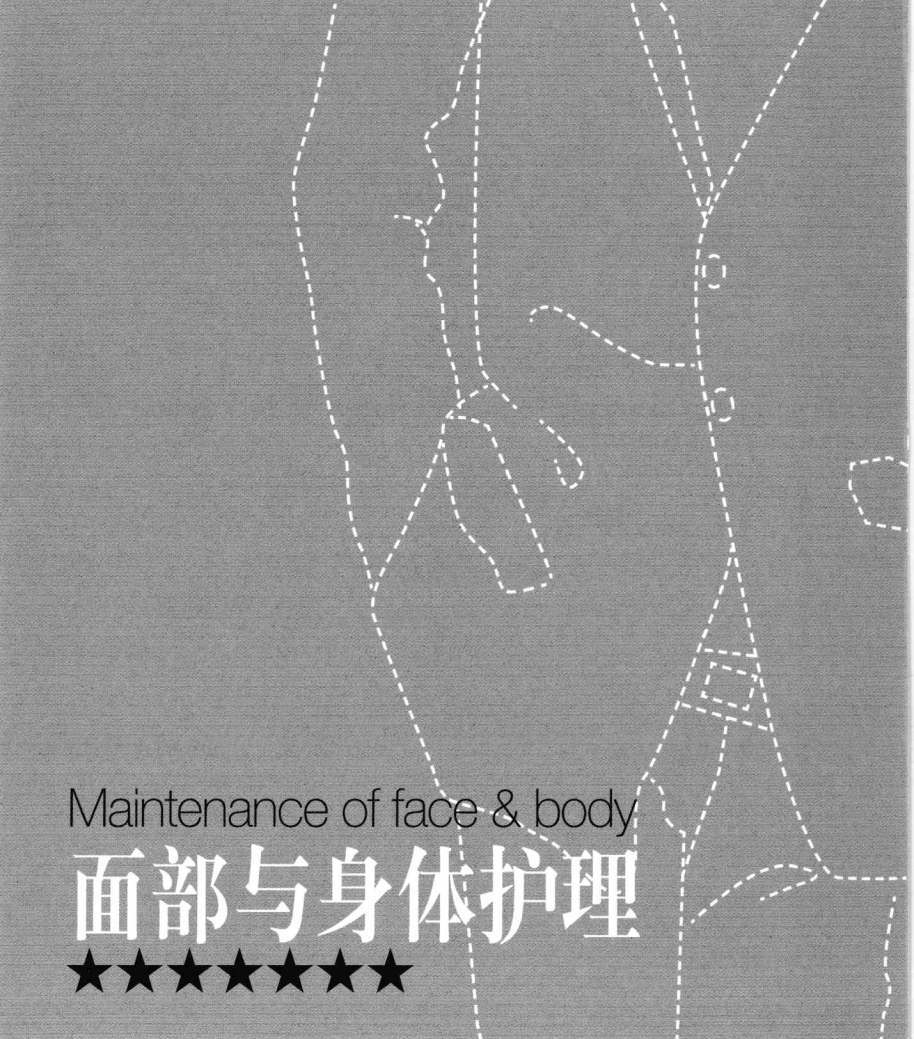
FASHION 时尚穿着 →详细说明请参照 096

- ☐ 西服是否合身？
- ☐ 是否了解西装穿着时的正确细节？
- ☐ 注意内衣等贴身衣服的穿着吗？
- ☐ 是否配有皮包、腰带？
- ☐ 了解怎样整套装或西服吗？

ETIQUETTE 基础礼仪 →详细说明请参照 130

- ☐ 是否存在不雅的姿势或走路方式？
- ☐ 约会前是否对整个装扮进行了检查？
- ☐ 了解不使对方感到不快的交流方式吗？
- ☐ 是否知道女士优先的行为准则？
- ☐ 是否能很好地保护女士？





Maintenance of face & body

面部与身体护理



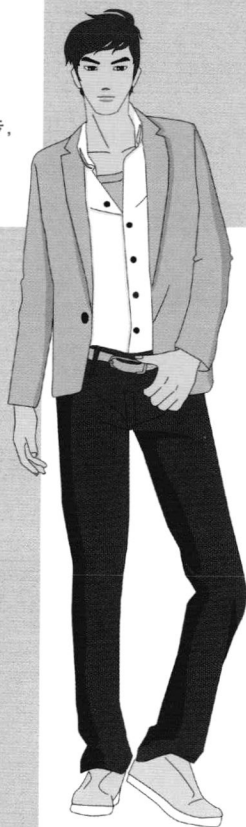
如果在工作过程中给人留下不够清洁的印象，可能会使对方减少信任感。

成功男性，必须注意仪容外表。

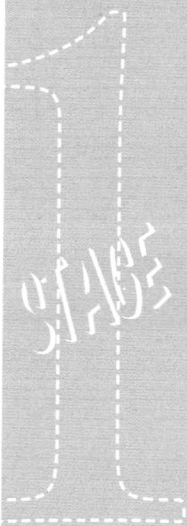
随时应检查身体的每一处，理想中的男性应该每时每刻都保持清洁！

Maintenance of face & body

整洁、干净是男士博取他人好感的第一步，修剪整齐的头发的胡须能让人充分产生信赖感，而信赖是彼此交往的关键。



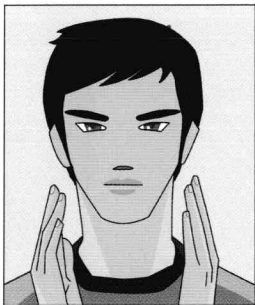
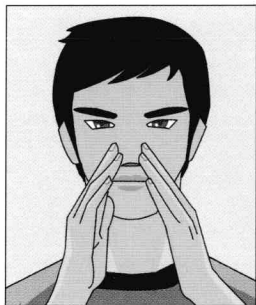
干燥、粗糙的肌肤，
必然会影响到别人的好感度。
清洁、护肤势在必行。



从清洁开始 LESSON 1

干净也是一种风度，而且是日常生活中最为重要的风度。
培养自己的好习惯要从基本的清洁开始，这是男士装扮的入门点。

- Case 1** 正确的洁面方法
可以获得光滑肌肤 014
- Case 2** 洁面后使用化妆水，
给皮肤补充水分 018
- Case 3** 针对粉刺、干燥、
皮肤粗糙的对策 020
- Case 4** 头皮屑会给人负面的
印象——正确选用洗发水 022
- Case 5** 身体清洁方法以及
身体清洁部位 024
- Case 6** 怎样保持闪闪发光、
洁白的牙齿 026
- Case 7** 男性清洁手部和
脚部的常识 028



男性皮脂分泌得较多，属于油性皮肤。

男性皮肤多属于油性皮肤

相对于女性，男性油性肌肤偏多，油性肌肤很难保持清爽状态，因此，日常清洁尤为重要。

每天，从清晨开始，男士就应该认真、仔细地清洗。不要认为：只用清水随便地洗洗才是男性的真本色。其实，干净与娘娘腔毫无关系。毕竟：酷感并不等同于脏兮兮！你说呢？



Gentleman Dress up Gentleman Dress up Gentleman Dress up

头皮屑经常使你感到非常的尴尬。

头皮屑会给人负面的印象

由于男性肤质多数属于油性皮肤，头皮会因为出油而产生很多的头皮屑。

专家建议：不要每天都用洗发水洗头，这样反而会因为过多清洁导致头部皮肤敏感，而且还会伤害发质。养成好的饮食、作息习惯，身体健康是消除可恶的头皮屑的必要前提。



Gentleman Dress up

漂亮的牙齿让你的笑容加倍自信。

Dress up Gentleman Dress up Gentleman Dre

洁白的牙齿最能显示魅力

笑是人类最美的表情，笑也是对牙齿的一种考验，如果露出满嘴黄黄的牙齿，将使你的笑容大打折扣。一般来讲，早晚两次刷牙很容易做到，其实，三餐之后的漱口也是非常重要的。

洁白、整齐的牙齿能增加你的自信心，给人留下非常深刻的印象。

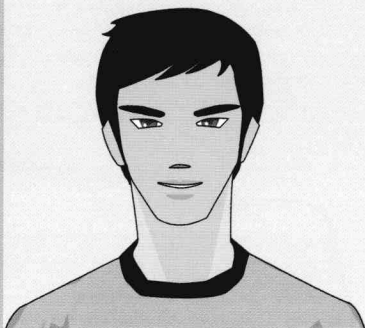


1

Case

正确的洁面方法
可以获得光滑肌肤

Text

改善肌肤问题
要从“肌肤清洁”做起

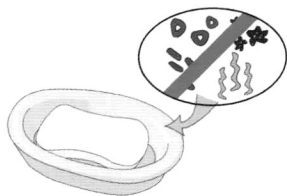
肌肤护理最重要的就是正确的清洁方法。比如：清洗脸部肌肤，如果能够按照正确的清洁方法和顺序进行操作，就会减少很多粉刺、干燥等肌肤问题。

虽然相比女性，男性不重视肌肤护理的人数居多，但至少应该能了解肌肤的清洁方法。

“很干净”的感觉会有助于给别人留下好印象。

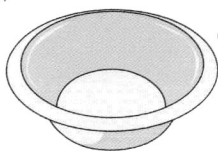
>>>

面部清洗可以选择洗面奶或是洗面皂，应根据肤质选择。



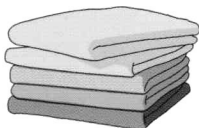
<<<

保持洗面工具的清洁是对肌肤的一种关爱，一定要重视。



>>>

毛巾需定期高温消毒，更换周期不宜过长，否则，容易滋生细菌，造成肌肤伤害。





男性肌肤护理的必要性

油腻腻的肌肤必然会给人不好的印象，很多原因造成男性肌肤容易出油，及时清洁就显得很重要。



1/Point 男性的皮肤多属于油性皮肤

与女性相比，男性皮脂分泌较多，多属于油性皮肤。每天早晚清洗两次，可避免脸部的油分过多。



2/Point 每天剃须会损伤皮肤

每天剃须会削去皮肤表面的角质，容易使皮肤处于干燥状态。



3/Point 长时间水分不足的肌肤

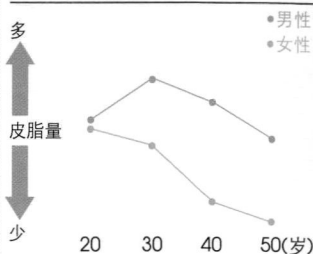
男性皮肤要比女性皮肤的水分少很多，容易干燥。干燥是引起皮肤粗糙的根本原因，所以洁面后一定要使用化妆水补充水分。



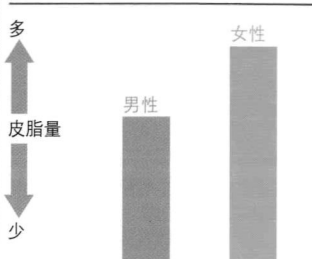
4/Point 杀伤力强的紫外线

对于不化妆的男性来讲，肌肤会更容易受到紫外线的破坏。干燥与斑都是紫外线UV造成的。

男女的皮脂量



男女肌肤水分量



结论

每日必需清洁肌肤， 清洁方法是关键。

人的皮肤每天会有污垢、皮脂、汗液和残留的护肤品，所以必需洗脸。男性的皮脂分泌比较多，而且户外活动频繁，更容易导致缺水、干燥、皮脂堵塞等问题。

洗脸要根据自己的肌肤状况选择产品，如果选择不对的产品，非但不能保护皮肤，还会伤害皮肤。选用专门设计的温和洁肤产品，偏碱性的清洁品会不利于皮肤的天然平衡，过分的去油反而可能刺激皮脂腺多多“产油”。



Conclusion