

《时尚型男完全手典》

图书基本信息

书名：《时尚型男完全手典》

13位ISBN编号：9787883527503

10位ISBN编号：7883527509

出版时间：2007年

出版社：大连音像出版社有限公司

作者：卓文工作室

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

内容概要

《时尚型男完全手典》由专业美容师、形象设计师、顶级健身教练、礼仪专家倾力合作，是关于男士美型保养知识的百科全书，不仅包含了头发、面部、口腔、身体等各方面的保养方法，还融汇了服饰挑选、搭配知识以及成为优雅绅士的商务、社交、约会礼仪，并针对你最想塑造的身体部位制定了最完美的塑肌方案。

男士健身的风潮长盛不衰，彰显着男人们对身材的无比注重，结实的臂膀、倒三角体形、刚劲有力的腿部……无一不体现着男性的阳刚之美。欣赏自己美丽的身体，是一种自信、乐观以及对生活充满希望的表现。对美的追求是健康，是智慧，是朝气蓬勃、昂扬向上的力量。但这种美是片面的。其实，男性之美，并非只是一个强健的体魄。

当年横空出世的花样美男F4，现在电视台热播的男子选美节目和引领潮流的《时尚型男》杂志封面的魅力男士……都在改变男性美的传统定义，宣告着男色时代的到来。

具有肌肉美的阿诺·施瓦辛格，或是用锐利眼神望着镜头的甄子丹、张震、车仁表等人，过去都曾经是男性阳刚的代表人物。如今，这种兼具力与美的男性，已经不如从前般受到女性的狂热青睐。现在对女人最具杀伤力的魅力男性，已经变成像布拉德·皮特、里奥纳多·贝克汉姆、强尼·戴普、裴勇俊、摩洛哥安德烈王子、吴彦祖这类的男性了。与以往在黑暗街道旁显露自己高超武技的男子相比，新时代的女性更青睐的是在明亮的阳光下，展露温和明媚的笑容的都市美型男。

男色时代的男人们，型色兼备。他们不仅随时站在潮流前沿，崇尚健身、健康的饮食，用精品服饰来装扮自己；他们还要健康光泽的肌肤、帅性有型的发型以及能够表达感觉的香氛。他们认为最重要的就是能够积极表现自己，好好爱惜自己的那份自信心。他们大方地展示着自己的个性，最大的共通点就是有型；他们深知自己的魅力，并且懂得如何将其发挥到极致。他们对自己的装扮有着肯定的想法和积极的行动，并且享受购物的乐趣，对音乐和文化也非常感兴趣。他们并不会对这些行为遮遮掩掩，而是大大方方地表现出来，阔步迈向“有型男”。而男士化妆品也开始登堂入室，男士专用的护肤品广告也在众多的女性用品广告中崭露头角。

如果要用一个词来形容男色时代的男人们的这些行为，最恰当的无疑是美型保养了。虽然，要男士们完全改变的传统观念并非一朝一夕的事情，但已经有越来越多的精英男士加入到美型保养的队伍中来。只是到现在为止，却鲜有专业的指导书来引导他们准确地实施这种从外在到内在的保养。

拥有《时尚型男完全手典》，将是你迈向更健康，更具男人魅力的型男的第一步！

注：随书附配套DVD光盘。

目录

PART 1 保养篇 男人的体面很重要

1 脸部保养——面子问题大过天

1. 男性肤质特征及保养重点
2. 男性肌肤类型诊断与不同类型肌肤的保养方法
3. 男性肌肤的保养步骤
4. 男性问题肌肤的保养方法

2 顶上风光也需细心关照——头发保养

1. 男性头皮、头发的特质与保养重点

3 预防衰老从身开始——身体保养

1. 男性身体肌肤的特征
2. 清爽有型男的身体肌肤日常养护
3. 身体问题肌肤的保养攻略

4 “手足”情深——手部及足部的护理知识

1. 手之篇——护理男人的第二张脸
2. 足之篇——千里之行，始于足下

5 牙齿也是革命的本钱——口腔及牙齿的保养与护理

1. 学会正确地刷牙
2. 远离口臭，做个唇齿清新的自信型男

6 点穴神功不可不学——穴位调理男人20种身体不适

PART 2 运动健塑篇 塑造健美身形，成就完美先生

1 型男健身馆，魔力塑肌，打造超Sexy的强健体魄

1. 安全有力的臂膀
2. 发达健硕的胸肌
3. 厚实宽阔的背肌
4. 傲人性感的腹肌
5. 结实有型的臀腿
6. 瑜伽减压，塑造睿智儒雅的本色男人

2 魅力型男必修的六项最时尚运动

- 跆拳道——博大精深的韩国武道文化
- 网球——时尚与高雅的运动
- 高尔夫——运动中的贵族
- 桌球——优雅、魅力、绅士的贵族运动
- 游泳——水中王子
- 骑自行车——最Happy的健身方式

PART 3 修饰篇 佛要金装，人要衣装

1 确认你的风格，.....出你的性格

- 潇洒自然型
- 严谨古典型
- 浪漫脱俗型
- 彰显个性型
- 流行前卫型

2 掩饰体型缺陷的着装对策

- 虎背熊腰型
- 啤酒肚型
- 下盘稳重型
- 矮瘦型
- 矮胖型
- 高挑型
- 中瘦型
- 中胖型

3 通晓善变之道，魅力先生不同场合服装搭配方案

1. 服饰场合经 2. 场合变更术之一周服装搭配

3. 场合变更术之一日服装攻略

4 完美型男的必备品——西装、衬衫、领带

1. 西装，男人最光鲜的名片
2. 最好的时光与衬衫有关
3. 西装、衬衣、领带，体面绅士的完美搭配

5 活力中透着帅气的型男运动休闲服饰

1. 休闲服饰的搭配原则
2. 牛仔男人的休闲时光

6 优雅男“饰”——卓越男士的秘密收藏

1. 挑选合适皮具——做个雅皮绅士
2. 袜子：贴身伴你追逐世界
3. 眼镜：独具慧眼，就这么简单
4. 首饰：闪亮与阳刚同在
5. 腕表：功能与华丽并存
6. 文具：拥有一支价格不菲的钢笔并非大惊小怪的事情

PART 4 礼仪篇 优雅的男人最有魅力

1 商务礼仪

1. 交际场合中的礼仪
2. 礼仪是沟通技巧

2 社交礼仪

1. 社交中的黄金法则
2. 自我介绍，敲开你的社交大门
3. 好的表情，社交的通行证

3 约会礼仪

1. 约会前的准备
2. 约会就餐礼仪

《时尚型男完全手典》

书籍目录

第一章 溯源一、太平洋群岛文身1.波利尼西亚文身——繁复精美、媲美现代艺术的佳作2.新西兰文身——毛利人等级和地位的象征3.汤加、萨摩亚文身——波利尼西亚文身的传承二、亚洲文身1.中国文身——宋代曾是文身艺术的巅峰时代2.日本文身——源于中国，发展为高度精致的艺术三、美洲文身四、非洲文身第二章 雕刻的艺术一、图形的艺术1.神秘图腾、宗教图形2.特殊含义的字母、精美花纹图形3.栩栩如生，人物图形4.动物崇拜，灵性图形5.美丽刺痛，风景如画6.时尚炫彩，抽象卡通二、身体的艺术1.手臂文身——彰显与众不同2.肩背文身——大型文身的至爱3.胸部文身——若隐若现的性感诱惑4.腰腹部文身——低腰裤最好的搭档5.臀部文身——惊鸿一瞥的艳丽6.腿脚文身——低调的张扬第三章 文身帝国一、文身在英国二、文身在美国三、文身在法国四、文身在日本第四章 文身族群一、部落风格的文身二、水手（士兵）文身三、摩托车族文身四、摇滚（艺术家）文身五、监狱（帮派）文身六、中产阶级文身七、体育明星文身第五章 明星图鉴第六章 文身的工艺与保养一、工具展示二、步骤解析三、专业手法与操作技巧四、注意事项第七章 文身艺术之家一、文身工作室二、文身大会三、文身吉尼斯第八章 文身的未来

《时尚型男完全手典》

媒体关注与评论

“这一副暗藏监狱设计结构的宗教文身图，是我的护体，我变得坚强了，这是战胜所有困难和未知磨难的力量。” ——《越狱》里的迈克尔·斯科菲尔德 “我喜欢将漂亮的东西放在身上，一向觉得文身是一种艺术。为什么会越来越多？因为每个图案都有不同的漂亮之处。” ——安吉丽娜·茱莉

《时尚型男完全手典》

编辑推荐

与其让漂亮的肌肤寂寞地裸露，不如让精美刺青在身上灿烂地绽放。 BOOK+DVD，1000款世界刺青大师精选典范，五大洲十大类精美文身展示。高清DVD大师全过程详尽展示文身技艺。最COOL的身体装饰，最HOT的心灵语言。 入墨妖华，刺青入魂：日本，如花道般精致的浮世绘东方艺术；美国，前卫时尚的心灵语言；欧洲，彰显个性的独特标志；非洲，社会等级和部落联盟的神秘诠释。爱、自由、热血永不磨灭的烙印。

《时尚型男完全手典》

精彩短评

- 1、时尚男士的完全手册，从健身、保养、穿着、饮食、礼仪等方面做了精要的讲解！
- 2、似乎有点过时了，但还是有好东西的，皮肤保养那段还行

《时尚型男完全手典》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com