

《绅士秘笈》

图书基本信息

书名：《绅士秘笈》

13位ISBN编号：9787534421181

10位ISBN编号：7534421187

出版时间：2007-5

出版社：江苏美术

作者：胡兵

页数：169

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.tushu111.com

《绅士秘笈》

前言

大家好，我是胡兵！一直以来我就有这样的愿望，把我多年积累的健身、美容的心得分享给朋友们，让朋友们跟着我一起健康、时尚。终于有一天，我能够借这本书的机会来和大家交流。仔细算来，我在演艺圈和时尚圈已发展近15年，这些年来在镜头前、灯光下，我都用一种最好的状态展现给大家，为大家带来时尚和新潮。有句传统的老话：台上一分钟，台下十年功，上台、出镜的道理也一样，有时候会为了几分钟的镜头而准备很久。其实演员出镜化妆固然重要，但最重要的还是长期以往的肤质保养和体型保持。特别是身材，衣着修饰和后期制作更是难以弥补身材的走形。所以，保持健美的体魄和体型，拥有健康的肤色和肤质，是一个长期的过程。坚持不懈，这是我们健身、护肤的第一守则。不管是短期瘦身运动秘诀，还是效果超棒的护肤品，都和长期努力分不开的，所以指望灵丹妙药是不行的，一切要靠自己哦！在这本书中，很多是我这些年来健身的心得，护肤的切身体验，还有一些是我在演艺圈、朋友圈和大家交流时积累的经验，相信由我和我的团队制作的《绅士秘笈》能让更多的朋友了解如何让自己更加时尚和健康。快来加入我们的健康时尚生活吧！胡兵

《绅士秘笈》

内容概要

绅士秘笈，ISBN：9787534421181，作者：胡兵

《绅士秘笈》

书籍目录

- 绅士秘笈：胡兵 揭密男人魅力法则 PART 1 直面英雄 1.新观念——男人更爱面子
2.肤质小测试 3.皮肤类型大盘点 PART 2 基础篇：护肤持久战 1.男人也需要法脸
吗？ 2.完美洁面 3.邂逅如水温柔 4.爽肤水的选择 5.提高功效有绝招 6.
滋润全天候保湿是关键 7.徘徊在乳液与面霜之间——不同肤质的润肤术 8.火眼金睛涂出来
9.面膜全接触 PART 3 提高篇：运动男人的护肤守则 1.从头开始对抗阳光 2.
保证头发健康活力 3.防晒全攻略 4.必不可少的身体防晒 5.口干舌燥 提前预防
6.晒后修复 7.远离汗流浹背 8.告别大油田 9.轻轻松松去角质 10.毛孔粗大调
理术 11.学会洗战斗澡 12.按摩放松皮肤 13.脚部保养全攻略 14.运动香水要清
爽 PART 4 进阶篇：约会男人的护肤守则 1.赴约一定要干净清爽 2.告别发胶时代
3.青春痘赶快消失 4.黑头大扫除 5.白面书生敷出来 6.抚平粗糙皮肤 7.消除眼袋有秘
方 8.胡子完美修理法 9.眉毛、鼻子、耳朵——细节完美主义 10.情思靠唇言 11.牙齿健
康亮白大法 12.执子之手 13.香在暧昧不明时 PART 5 升级篇：精英男人的护肤守则 1.
精明干练形象养成 2.红血丝急救 3.熊猫眼大拯救 4.对抗电脑辐射 5.留头不留屑 6.
保湿抗老一起来 7.口气清新很重要 8.指甲也是关键 9.好睡眠好身体 10.新男人随身武装
11.当心维生素缺乏症 12.SPA，抗压加油站 我的美容档案 绅士秘笈：胡兵 塑身新概念
PART 1 形影相识——认清你自己 — “好汉不能提当年勇”？ 1 身材变形记
2 发胖的5种情节 3 减肥，给你N个理由 二 突围塑身误区 1 从越减越胖的梦
魇中醒来 2 小心，你的嗜食！ 3 瘦身饮食12计 三 你需要怎样的健身计划？
1 来，做个测试吧 2 量身定做，现在开始 A 腹部 腹直肌练习 腹内
外斜肌练习 B 上肢 肱二头肌练习 肱三头肌肌肉练习 三角肌练习
C 下肢 股四头肌练习 小腿股二头肌练习 D 肩背 肩部（斜方肌）练习
背部（背阔肌）练习 E 胸部 F 臀部 PART 2 从瘦身开始奋斗
一 慢动作得到快效果 1 吻枕膝窝撑 2 倚墙下蹲 3 推压肩部 4 慢划
船 5 仰卧屈腿抬臀 7 臂弯举 8 扶门下蹲 二 瘦身新概念 1 腹部快
速消脂法 2 让上臂成为“白骨精” 3 男人也要“曲线” 4 大腿内侧——赘肉荡
然无存 5 大腿外侧——勾勒你的线条 6 容易忽视的胸部 三 日间塑身36计 1
一日之计在于晨 2 上班途中巧健身 3 办公室塑身计划 4 简单的家中塑身
PART 3 打造塑身新概念 一、一塑身“新身代” 1 别让颈部赘肉连连 2 “
倒三角”的诱惑 3 抚平男人腹 4 将腿部训练进行到底 二 让我们尽情塑身 1
一周瘦身计划 星期一 星期三 星期五 2 制定合理的减肥日程表
PART 4 健身食全大补丸 一 营养食物大盘点 1 蛋白质类 2 谷物类 3
蔬菜水果类 4 种子与果仁类 我的健身档案

护肤是考验男人耐心的时候。几乎所有女人都有足够的耐心，在不停变换的护肤品之间周旋，护肤品的品牌有多少，她们的耐心就有多大！作为时尚男士，他的心中应该有一套完美的适合自己的护肤品组合。合适的护肤品常常在男人的生活定义中遭到忽略，许多人似乎理所当然地认为，不断挑选和试用护肤品是女士专利。事实上，道理和一辆好车需要好油一样简单，适合自己的护肤品能源源不断地补充皮肤的营养，健康和阳光会通过好的肤质由内向外散发。怎样才是合适自己的护肤品？我的护肤专家告诉我：适合自己的护肤品，要有以下几个条件：能让自己的皮肤调理得更加健康，并且呈现更加年轻的状态；能够保护皮肤不受外来环境的污染和侵蚀；切实有效，针对皮肤存在的问题能够起到明显的改善；没有副作用。拥有一套适合自己的护肤品之后，那么就可以开始我们神奇的护肤之旅，但开始之前，请记住，皮肤新陈代谢的周期是28天左右，护肤并非一朝一夕就见成效，长期的护肤才能源源不断地补给皮肤以营养，所以说，护肤是一场持久战。

我和羽西姐在一次活动现场交流，她就谈到了坚持。当年，她用一支口红，影响了许多中国女性的审美观，这和她一直在坚持做自己的事业分不开的。她也希望我做任何事情都要坚持。许多人都有很好的条件，有感觉，有悟性，但在具体的事情或工作来临之时，总会遇到各种问题，很多人中途就放弃了，坚持很难，这意味着要比别人付出一倍、甚至多倍的努力，但贵在坚持。魅力男人自我的修养塑造，也是个长期的过程，送大家两个字，那就是“坚持”。不论在健身还是在美容方面，都必须持之以恒，持之以恒是一个绅士男人所必须的美德。

- 1.只需用普通的水洗脸就OK。
- 2.每天多洗几次脸，就可以起到清洁作用。
- 3.用“烈性”的洁面产品，如普通的肥皂清洁皮肤。
- 4.热水洗脸可以杀菌。
- 5.用脸盆盛水洗脸。
- 6.每次只用一块湿毛巾洗脸。

可以肯定的是，每日皮肤分泌的油脂，单纯的水是冲洗不掉的，而过分的强碱性洁面产品又会破坏皮肤本身的油脂层，普通肥皂的PH值在9-10，远高于皮肤正常的PH值，过热的水在冬天洗脸固然舒服，但洗过之后会让皮肤加倍紧绷，并让皮肤原有水分蒸发，脸盆洗脸，水流并不循环，污垢仍然在其中并附着于皮肤之上：毛巾对清洁毛孔没有益处，而长期不换的潮湿毛巾反而容易孳生细菌，危害皮肤。以上种种，你是不是也走入了误区？如果想避免黑头、过油、粉刺，甚至是皱纹、皮肤松弛的产生，那么就从遵守正确的脸部清洁步骤开始。

面部清洁，是自我放松的时间。清晨，一个干净清爽的微笑让自己笑对一天：睡前，彻底的清洁让自己卸下所有的重压。每天无论多累，无论多晚睡觉，我都会坚持在睡觉之前完成护肤必须的步骤，从卸妆到清洁，因为除了白天演出的彩妆，周围空气环境中存在的杂质也会成为倾害皮肤的罪魁祸首。

- 1.如果头发过长，请系于脑后，或者把前额刘海梳向后面，使脸部在洗时不受头发的干扰。
- 2.用较热的湿毛巾覆在脸上，热气会使毛孔微张，促进面部血液循环，便于下步清洁。
- 3.取适量的洁面产品，如洁面乳、洁面液放在掌心揉搓，直到出现丰富的泡沫。
- 4.将泡沫抹在脸上，并轻轻按摩面部。
- 5.用无名指腹揉搓重点部位，如鼻翼两侧和较油的“T”区。
- 6.如脸上有粉刺，不要用力，应该避开，以免弄破导致感染。
- 7.用温水(温度30摄氏度适宜)彻底洗净面部。
- 8.取干净的干爽毛巾轻按面部，直至面部清爽。普通面部清洁的程序宜在10分钟之内完成。过度长时、司地清洁，会破坏皮肤天然的油脂保护层，反而会造成皮肤过多地分泌油脂，堵塞毛孔。最适宜的洁面水温是30摄氏度左右，即接近人体的温度。

当然遇到时间紧张的情况，比如出差在外，可以推荐大家五分钟洗脸法，我给它取名叫做“商务式脸部清洁”。相信大部分人是采用这种方法洗脸的，省时，也有效！

湿润面部，水温宜在30摄氏度左右。(15秒)

取适量的洁面产品放在掌心揉搓，直到出现丰富的泡沫。(30秒)

将泡沫抹在脸上，并用指腹轻轻按摩面部。(180秒)

如脸上有粉刺，不要用力，应该避开，以免弄破导致感染。

用温水(温度30摄氏度适宜)彻底洗净面部。(60秒)

取干净的干爽毛巾按干面部。(15秒)

五分钟内搞定！当然，清洁效果肯定比居家式要勉强些，但足以洁面，如果洁面后使用带有清洁效果的爽肤水，同样能达到比较好的清洁功效。

其实，不同肤质的你，通常要选择特别为自己设计的清洁程序，这样才能在彻底清洁皮肤的同时，达到保护皮肤的效果。P16-19

《绅士秘笈》

精彩短评

- 1、不错比青花鱼好
- 2、此类书太多。高不成低不就的感觉。喜欢胡兵的倒是可以收藏一本。
- 3、分类很细，不亚于那些女性的读物，但是前面的关于保养方面的推荐东西太多，像是做广告，而且很不实用，后面健身的很好，好坏参半吧

《绅士秘笈》

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.tushu111.com