第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

大家好，我是胡兵!一直以来我就有这样的心愿，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《绅士秘芨》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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书由“胡兵-揭密男人魅力法则”和“胡兵-塑身新概念”两部分组成，具体介绍了胡兵这些年来健身的心得，护肤的体验，以及一些胡兵在演艺圈、朋友圈和大家交流时积累的经验。

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，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！

做淑女难，殊不知做绅士更难。

坚持不懈，这是我们健身、护肤的第一守则，在本书中纪录的，很多是胡兵这些年来健身的心得，护肤的体验，还有一些则是胡兵在演艺圈、朋友圈和大家交流时积累的经验。

相信由胡兵和胡兵的团队制作的《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！

第一图书网, tushu007.com

<<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.远离汗流浃背　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　一　“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

章节摘录

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，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，或者把前额留海梳向后面，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

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com