

<<男人脸书>>

图书基本信息

书名：<<男人脸书>>

13位ISBN编号：9787549525140

10位ISBN编号：7549525145

出版时间：2012-10-20

出版时间：广西师范大学出版社

作者：宋仲基,黄珉荣

页数：299

字数：150000

译者：孔祥柏

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>

<<男人脸书>>

前言

开始吧，美肤男计划！

大家好！

我是宋仲基。

最近爱美的男人有逐渐增加的趋势。

可见大家对“维持皮肤的柔嫩及干净，才是首要的自我管理之一”这样的观念已经有了认同的第一步了。

“好皮肤”慢慢在男人之间变成了非常重要的关键词。

在我们的周围，可以随时看到不单单是为了拥有白皙的皮肤而努力，而是为了拥有朝气蓬勃的皮肤，为了拥有结结实实的皮肤而自我保养的男人，还有积极地妆扮自己，来让自己看起来更帅气一点的男人。

对于常常要在各种场合露脸，成为公众人物的我来说，必须非常认真地来保养自己。

透过高画质的电视画面，可以清晰地看到我脸上的毛孔甚至汗毛，而朋友们往往在看到我没有任何困扰的皮肤之后，就会对我羡慕而称赞地说：“真的是天生丽质”或“应该是请皮肤专家，超用心地来保养的吧？”

”每当听到这些话，我的心里就会产生一股非常骄傲的满足感。

事实上，我保养皮肤的历史可久了呢。

其实我自小学一年级开始，一连当了九年的短道竞速滑冰选手。

因为要在既干燥又冰冷的冰道上长时间运动，如果不仔细地把脸洗干净、不妥善好好保养的话，皮肤很快就会完蛋。

只要稍微粗心一点，整张脸马上就会因干燥而龟裂，甚至因冻伤而泛红。

因此从那个时候起，就养成了“洗完脸之后一定要在上面涂一层保湿乳液”的小习惯。

当初只不过是想要成为一个“脸皮红红的土气小男孩”，但在经过长时间慢慢累积之后，现在已经把我带入了足以被别人称之为美肤男的行列了。

而且拜这些小习惯所赐，许多化妆造型师称赞我说：“比一般女人的皮肤还要好。”

”原来被别人赞美为“皮肤很好”，并不只是只有女人才会高兴。

好，现在就让我们敞开心怀，实话实说好了。

你是不是曾经在心理面自言自语地说过，我也想要成为美肤男啊！

其实只是自己不知道而已，只要有人愿意来指导，你应该也会开始对自己的皮肤感兴趣的。

是吧？

其实管理皮肤这件事情，就跟看书、运动或是享用美食没什么两样。

这也只不过是为了塑造一个更棒的自己，而投入一些时间而已。

所以，现在就给自己的皮肤一次机会吧。

身为一个开始保养皮肤的男人，我愿意跟你一起努力。

这本书，就是为了这个目的才出版的喔。

你的好朋友宋仲基男人们，唯独化妆品，就由你自己去买吧大家应该都有这种经验吧？

听说最近美肤男大受欢迎，于是乎瞄了一眼镜中的自己。

没想到看着自己的面孔，完全说不上什么话。

不，应该不是说不上什么话，而是根本就不知道该如何检视自己的皮肤才对吧。

为了想要让自己的脸上有光泽，就像弃暗投明似的鼓起勇气来到了化妆品专柜，却又完全看不懂化妆品上面那些弯弯曲曲的字。

等好不容易打起精神来的时候，只看到专柜的小姐已经在刷着自己的信用卡结账，而自己只是傻傻地呆立在一旁。

一下子化妆水，一下子乳液，一下子精华液，一下子又萃取液，洗完脸之后到底要涂哪几样，而且到底要从哪一样开始涂起，想要问却又不知道该怎么问，只能一个人在心里暗自滴血，这种经验是不是让人很不舒服？

<<男人脸书>>

你说我怎么会知道？

因为现在大韩民国大部分的男人，都有着共同的烦恼呢。

“一个大男人的皮肤怎么会这么好啊？”

”这是我出门采访的时候常常会被别人问到的问题。

对这些好奇得好像想要拿起放大镜来检验而且立刻就要采取攻击模式的人，我向来都用同样的话来回答：“可能因为我家是开浴室的吧。”

”虽然这也是个事实，但绝不可能是个正确答案。

就像是许多成绩拿第一名的人，以及在电视里面出现的美女一样，绝对没有道理“什么都没做，就很自然地这样的”吧？

天底下没有白吃的午餐，男人的皮肤也是一样的道理。

如果想要让自己的皮肤变好，那就要好好地地下工夫，而且还要有毅力地持续下去。

久而久之，皮肤就会因自己努力的程度，相对地来回报你。

哪怕是一直对皮肤放任不理，只要开始对它予以关注，相信绝对会产生变化的。

当然，这就像是不可能在龟裂的土地上浇了一次水就立刻变成绿油油的大地一样，是需要你不停地、正确地给予适当的滋润才行。

现在的世界，早已发展成为男人们不该只等着别人送礼物，而应该亲自去选购化妆品的时代了。

不要再依靠女朋友被广告迷惑而买来给自己用的化妆品，更要拒绝姐姐像是施惠一般丢给自己用的化妆品样品！

“当然要像男人一样使用男人的化妆品。

”像“女人的化妆品比较柔和，所以应该会更好一点”的这种让人感觉很愚蠢又没有常识的想法，也请你从美肤男的世界中把它们丢弃。

是的，我也很清楚。

明明知道能变好，但却因为感到麻烦而不去做。

这也正是男人们悲哀的本能！

但是一想到如果有那么一天，自己的面孔开始发出光彩，而能够吸引她的视线来偷看自己的脸庞，那你的想法会不会改变呢？

我在此断言，这其实易如反掌。

如果你也会羡慕电视剧里面那些花样美男光滑的皮肤，就请你现在开始下工夫吧。

你问我要怎样下工夫？

这太容易了，只要你一页一页地，把这本书慢慢翻开就行了。

跟天下的最美的男子，足以代表演艺圈的美肤男仲基一起，我这个全国唯一的男性美容编辑，为了男人，以男人的立场，会把宝藏一般的知识向大家倾囊相授，各位只要像去餐馆用餐的客人一样，只要负责用餐就行了。

然后敬请拭目以待，你一定会比今天的你，变得更帅。

你的美容主编 黄珉荣

<<男人脸书>>

内容概要

本书作者宋仲基说：

有很多人认为皮肤保养是一件“不够man的事情”。

难道对皮肤多花点心思，男性性征就会消失不见吗？

就算你的腹肌已经锻炼成像是巧克力一般那么漂亮，当看到你锻炼的肌肉而感叹万分的女性，慢慢抬起头来看到你满脸茂密的青春痘，以及油渍渍的脸孔……你以为，她真的还会把你当成是美男子来看待吗？

本书是国内第一本全面介绍男性护肤知识的图书，旨在让更多男士开始注意美容护肤知识。

本书由韩国人气明星、花美男，护肤知识闻名演艺圈的宋仲基和被封为“韩国NO.1男性美容主编”的黄珉荣合作写成。

本书用轻松幽默的语言、丰富的图文、系统的知识，为男性读者普及护肤常识，结合作者个人护肤心得和作为美容杂志主编的专业知识，推荐认为合适的护肤产品。

有趣、实用是本书的特色。

详细介绍早晨保养、防晒保养、夜间保养、特别保养、身体保养、头发和头皮保养、化彩妆和其他一些护肤问题的应对办法。

如何正确护理脸部皮肤？

如何有效防止紫外线的伤害？

如何正确护理你的头发？

如何知道自己的皮肤类型？

如何选择男士香水？

如何购买男性化妆品？

——没问题，本书绝对给你正确答案！

<<男人脸书>>

作者简介

宋仲基

1985年出生于大田广域市，韩国男演员、主持人。

出身韩国名校成均馆大学，2008年以电影《霜花店》出道以后开始在电视剧、电影、综艺主持多方面发展；2009年接下音乐节目Music

Bank主持棒后打开知名度，期间接演电视剧《Triple》与《妇产科女医生》，良好的演技与花美男外貌让其在新世代演员中倍受瞩目。

2010年接下KBS电视剧《成均馆绯闻》出演“女林”具龙河一角之后更是大放异彩，获得一致好评与大批爱好者的支持，同时期也以头脑清晰聪明又兼具外型形象在综艺节目与广告界活跃。

推出美容书籍Beauty

Guy

Project，演艺事业全面开花。

2012年接拍KBS水木剧《善良的男人》，在剧中饰演从具有非凡头脑和帅气外表的医科大学生，到迷惑众多女生的骗子姜马路。

2010年宋仲基参与制作的男性美容书籍Beauty Guy Project出版发行（首位发行beauty book的男艺人），荣登健康保健类书籍畅销书行列。

黄珉荣

1981年生。

被业界公认为“大韩民国男性美容第一主编”。

<<男人脸书>>

书籍目录

序1 宋仲基 / 开始吧, 美肤男计划!

序2 黄珉荣 / 男人们, 唯独化妆品, 就由你自己去买吧

Project. 1 男人的皮肤, 先了解之后再出发吧/ Men&Skin

就因为你是男人, 才更要保养皮肤

任务1 多彩多姿的男性皮肤常识

任务2 你的皮肤类型是?

Project. 2 早上清洗的脸, 会左右一整天皮肤的状态/ Morning Care

我的膨宋故事

任务1 晨间保养三部曲

任务2 有关化妆品有效期的一切

Project. 3 面对太阳我们应有的态度/ Sun Care

每天每天注意紫外线

任务1 管理紫外线的方法

任务2 养成日常生活中的美容习惯

Project. 4 每到晚上, 那个男人就会做的事/ Night Care

我们的夜晚, 比你的白天还要美丽

任务1 夜间保养三部曲

任务2 我要用的化妆品, 就由自己亲自来购买吧

Project. 5 为了需要特别保养的你/ Special Care

朋友的告白

任务1 完全克服专属于男人的四大皮肤问题

任务2 必胜!

针对阿兵哥的专门护肤咨询

Project. 6 真正的美肤男, 会从身体开始保养/ Body Care

真正男人的嘴唇, 向来都是湿润的

任务1 可以被别人爱上的男人资格

任务2 有味道的男人, 实在让人无法忍受

Project. 7 美肤男关键在发梢/ Hair & Scalp Care

美肤男的肩膀怎么会下雪呢?

任务1 让发梢也一起亮丽起来吧!

任务2 适合我个人的发型

Project. 8 可以变得更帅一点的方法/ Make-up

男人, 以及化彩妆

任务1 用化妆来带给别人更好的印象

任务2 遮掩瑕疵的技巧

Project. 9 五花八门保养皮肤的疑问解答 / FAQ

皮肤 / 基础保养 / 特别的日子 / 化妆品 / 其他.....

新英雄登场

Epilogue

292 - 跋1 宋仲基 / 美肤男计划完成

296 - 跋2 黄珉荣 / 接下来, 该是轮到你行动的时候了

<<男人脸书>>

章节摘录

版权页：插图：的登场之后，可能会稍微感到有此慌张。

因为有很多人会把洗面剂当成是女人卸妆的专用产品。

当然，那也算是一种洗面剂。

只不过我们在这里要讲的是指清洗脸上污垢的时候所使用的洗脸用洗面剂。

泡沫洗面剂（洗面剂泡沫）利用绵密的泡沫，把老废物质消洗干净的洗面用清洁剂。

有完全是泡沫形态的泡沫型以及挤到手上搓揉就会起泡的牙膏型。

由于洗净脸部老废物质的效果奇佳，因此非常适合油性皮肤使用。

凝胶洗面剂（洗面剂凝胶）比泡沫形态要黏稠的洗面用清洁剂。

虽然泡沫比较少，但产品本身已经调好了油分、水分的比例，因此可以长时间保持皮肤的湿润。

适合洗完脸之后皮肤会紧绷的干性皮肤使用。

挑选早上用的洗面剂洗得“很好”的定义，是指把皮肤表面上的污垢“毫无刺激”地清除掉，而且又把皮肤里面的油分、水分“适度地”留下来。

那么让我们先好好想一想，早上起床的时候，在皮肤上面会有什么东西呢？

顶多就是整个晚上分泌出来的油脂而已。

所以早上洗脸的时候，不需要使用洗净力非常强的洗面剂来洗脸。

简单地说，就是指那些在洗过脸之后会让脸孔“绷得很紧”的洗而剂。

因此，早上的时候，最好能暂时避免使用各化妆品公司在广告上强调的“能洗得非常干净”的“深层洗面剂”。

如果是干性皮肤，那么比起泡沫，我比较倾向于推荐凝胶型洗面剂。

虽然泡沫型洗而剂也很柔软而且刺激性比较低，但因为泡沫对皮肤的渗透力比较强，所以有可能会把余留在皮肤内的少许油分也一起洗掉。

如果晚上分泌出来的油脂没有多少，而且前一天晚上洗脸也洗得很干净，那么只要用清水来清洗一下也就没什么问题了，你说有点担心前一天晚上涂过的残存存脸上的乳霜？

那些早已经被皮肤吸收收到里头去了，所以也不用再担心了。

对于油分比较多而且会发出油光的油性皮肤，我则推荐使用无油配方的洗面剂凝胶。

因为就算是油性皮肤，如果在早上使用泡沫型洗面剂绵密的泡沫，也会让皮肤感到有些负担。

不过最终还是取决于个人的喜好。

只要避开洗涤力超强的产品，随自己喜欢的香味及洗净的程度去自由挑选就行了。

<<男人脸书>>

编辑推荐

《男人脸书:男士护肤必修课》编辑推荐：据说，国外人到中国，觉得中国俨然是个女儿国，漂亮的女人很多，干净帅气的男人却不多见。

所以，《男人脸书:男士护肤必修课》献给爱“面子”的男生！

如果你是女生，买给他，也让你的他神采飞扬起来吧！

填补国内男性美容市场空白！

一本专业的提升男士外表竞争力的佳作！

实用、亲切、人本、扎实。

韩国人气偶像宋仲基护肤心得大公开！

韩国人气明星宋仲基+韩国第一男性美容主编黄珉荣倾力打造！

亚洲美容教主牛尔鼎力推荐！

爱美不仅仅是女人的专利。

男人适度、得体的爱美，必定可以提升“竞争力”！

<<男人脸书>>

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>