

奇思妙想：蕾絲戀上春夏男裝

春夏男裝一般都令設計師頭疼，因為在款式上總是有限而且無法多做層次混搭，但2009年春夏季在材質選擇上，設計師們卻賦予巧妙的心思。最能夠展現健美身材的除了透明的面料、紗質、麻料或絲質緞面，當然更少不了鏤空線衫和Yohji Yamamoto大膽地將蕾絲用在男裝上。

新一季 男人的衣服不在沉悶
在這麼多的心思熏陶下，讓男人的衣櫃已經不再沉悶，至少不是這一季，新的設計，新的輪廓，新的細節，都可以在春夏男裝中找到。不過，別害怕，西服還是春夏舞台上出鏡率最高的寵兒，而且款式千變，退一步，衣櫥裡的西裝總是最不出錯的穿法。

百試不爽的紳儒風格
鮮艷絢爛男裝新色調
經典的西服，搭配著裁剪優秀的襯衫，領帶及皮鞋不管是辦公室或正式宴會場合都是最恰當的。這一季，在色系的選擇上更廣泛，從嚴肅的深色到亮眼但高貴的色澤都能在這T台上看到；裁剪上，從 Givenchy、Gucci、Alexander McQueen、Jil Sanders 的設計，不難看出設計師對男人要求的苛刻。在晚宴西服上，細節就佔了上風，緞面圍巾的裝飾，甚至是緞面領口的元素都是這季亮眼的元素，對「宴會王」來說絕對有畫龍點睛的功效。

已經被遺忘了一陣子的馬甲，這次大事般重回T台，紳儒風格延續到這一季，被演繹成更加隨性休閒的風格，最突出的就是西裝馬甲與各種寬鬆形態的褲裝搭配，尤其是短褲或街頭感的闊腿設計。YSL 還推出了一系列上松下窄的收腿褲，或是用休閒短褲和六分褲搭配西裝、馬甲，閒適的風格表現到極致。另外，在 Moschino、D&G 等設計中都紛紛可以看到馬甲的蹤跡。不管是和西服搭配，或是單獨穿，馬甲都有獨特的紳士感，選對面料色系還有修飾身形的功效。

這個春夏另一個新元素，至少在男裝上頻頻出現的就是在過去幾季女裝中可以看到的新漸色，它橫跨了襯衫、長褲、外套、T恤，相比起女裝發揮得更肆意，而且還出現在無數品牌當中。



在很多男人的生活裡，有這麼幾樣東西是必不可少的：煙、酒、車、電腦。明明清楚這些都是危害健康的殺手，但就是欲罷不能，急死了在一邊擔心的親人。勤勤麼聽不進，讓他們學做按摩和保健操又不太現實，那麼，每天泡點茶水喝來保護健康，這樣的閒功夫總有吧？

從中醫理論出發，向那些整天被酒精、尼古丁、輻射籠罩下的男士們介紹一些非常簡單的保健方法，身體還是要靠自己照顧的。

不同類型男人的喝茶保健法

酒桌男可以試試葛花

每天少量的飲酒對身體有好處，但每次都喝高就會對身體產生很大的危害，特別是對消化道、肝臟的損傷尤為嚴重，長期如此，會大大增加患上肝硬化和脂肪肝的可能性。

專家推薦：保護肝臟的最好辦法就是戒酒，不過，如果喝醉了，我推薦拿葛花泡茶喝。葛花就是葛根的花，它具有醒酒的功效，拿來泡茶可以解酒，醫院、藥店都有售。

想要在平時護肝，可以試試白菊花茶和枸杞茶，白菊花和枸杞都有清肝保肝的作用。佛手花和玫瑰花則能疏肝理氣，拿來泡茶喝也不錯。此外，酒桌男平時一定要多吃維生素C含量高的水果，比如橙子、橘子等，維生素B能保護消化系統，也可以多補充些，飲食要注意避免食用大魚大肉，這些東西太油膩，容易傷肝。

老煙槍除了傷肺還會引發心血管病

抽煙對肺造成傷害，這是眾所週知的事實，但是大家可能不知道，香煙中的有害物質被血液吸收後，還會引發心血管疾病，如冠心病、高血壓。當然，抽煙的人還會經常咳嗽，這是因為香煙中的有害物質污染了口腔和咽喉部位。

所以，煙槍男們，還是趕快戒煙吧。

專家推薦：保護咽喉，很多人第一個聯想到的一定是胖大海，其實胖大海祇有潤喉的作用，我向大家推薦的是羅漢果，將一個乒乓球大小的羅漢果用小錘子敲碎，分成八等份，每一份當作是一天的茶葉量，用水泡著喝，直到沒有味道為止。羅漢果的味道又苦又甜，不太好喝，但它有很好的清咽利喉的功效，在一般的藥店就能買到，大概三四元一顆。

百合、蘿蔔湯、川貝冰糖蒸梨和白果等能止咳化痰，是不錯的養肺食物，不妨試試。

遊戲狂人別忽視「久坐傷肝」

每天窩在電腦前瘋狂通關的男人，和長時間開車的有車一族，都存在用眼過度、久坐不動的情況。別以為每天對著電腦，傷害得祇是眼睛，中醫有這麼一個說法：「久視傷肝」，「久坐傷骨」，針對這樣的男士，我還是要先講一句老話：多運動，多鍛煉。

專家推薦：不論是看電腦還是開車都很費眼睛，所以，我建議長時間用眼的人多喝清肝明目的菊花茶、枸杞茶。還可以多吃些胡蘿蔔和維生素A片，以保護視力，防止眼疾。

針對「久坐傷肝」這一點，遊戲狂人和開車一族可以參照酒桌男的保健食譜，平時多吃些維生素C含量高的水果。此外，久坐的人特別會發胖，容易患高血脂症，這類人群需要服用一些具備降壓調脂、有減肥功能的茶飲，試試苦丁茶、決明子茶吧，相信會有不錯的效果。

有人說細節決定健康，確有道理。就說男人吧，抓住以下細節，你的健康就有了堅實的基礎。

生活細節決定男人健康

把握最佳起床時間

國人的傳統起居習慣是「早睡早起」，崇尚「聞雞起舞」，而日本醫學專家的最新研究認為，起床過早不利於心臟健康。研究者調查了3000多名23~90歲的成年人，發現起床早者更易與高血壓、中風等心腦血管疾病結緣。英國研究人員歸咎於早起(如在清晨5點22分到7點21分之間起床)，人體血液中可能引起心臟病的物質會增加，因而提出7點半為起床最佳時間。

為求起床安全，一位叫做吉姆·霍恩的英國睡眠研究中心教授建議：醒來後先打開台燈，再躺5分鐘，活動一下四肢和頭部，然後緩慢起床，切忌動作過急過猛，否則會導致血壓突然變動。這一點，中老年人尤應注意。

大便講方法

從人體生理來看，排便與進食一樣，都是與生俱來的本能。遺憾的是出於種種原因，能正確排便者卻是少之又少。正確的排便方法應包括以下幾個要點：

1、一天大便掌握在1~2次。排便時用力最小、持續時間最短、排出通暢，便後有輕鬆感為最佳。

2、早餐前後是大便的最佳時間，因為符合人體的生理規律。比如食物的刺激可加速胃腸蠕動，這種胃腸反射性的蠕動容易產生便意感，故早餐後20分鐘左右排便最適宜。另外，早上起床後的直立也可出現結腸運動，故不少人起床後就要上廁所，對肛門保健和增強體質有一定意義。

3、按照大便過程的規律性進行排便，即在前一個排便動作完成後安靜休息一會，待糞便從直腸上部下移產生第二次排便感時，再作第二個排便動作，慢慢增加力度，順勢排出糞塊。不要在兩次排便動作的間歇期間過分用力強行排便，否則容易造成肛門損傷、鬆弛或直腸脫出等不良後果。

4、宜打速決戰。實際排便動作所需時間極短，每一個排便動作祇有幾秒鐘，二到三個排便動作的時間加起來也不過1分鐘左右。如果蹲廁時間超過三、五分鐘仍無便意感，就應結束。蹲廁過久容易誘發痔瘡。

小便有新說

對於男人小便，近年來有關專家提出了不少新觀點。首先是排尿姿勢，建議像女人那樣取蹲位，好處是少受癌症之害。原來蹲位排尿可引起一系列肌肉運動及其相關反射，加速腸內廢物清除，縮短糞便在腸道內的停留時間，硫化氫、糞臭素等致癌物的重吸收減少，從而保護腸黏膜少受致癌物的毒害。調查資料表明，下蹲排尿男性的患癌率較站立排尿者降低40%，這也是習慣取蹲位的印度男子腸癌發病率低的奧秘之一。

其次是小便間歇時間，主張每隔1小時排一次，不管有無尿意。美國國立身體中毒研究所的專家為此做了解釋：膀胱患癌的可能性和尿液在膀胱中滯留的時間成正比。原來尿液中有一種可以致癌的化學物質，此種物質可侵害膀胱的肌肉纖維，破壞其細胞，促發其癌變。研究人員將每小時排出的尿液和相隔2—3小時排出的尿液相比較，後者所含的致癌物相當

多，所以建議每小時排尿1次，可有效減少膀胱生癌的危險。

最後，解完小便後，可用手指在陰囊與肛門之間的會陰部位擠壓一下。這樣不僅能排出殘餘尿，而且對患有前列腺炎的人頗有好處。

呼吸含技巧

美國研究人員一項最新專題調查發現，城市人口中至少有一半以上的人呼吸方式不及格，表現為呼吸過於短促，往往在吸入的新鮮空氣尚未深入肺葉下端時就匆匆地呼吸了；同時，習慣於這種「短暫呼吸」的人，大多是長期坐班的「白領階層」——當他們正襟危坐時，胸腔受到壓迫，呼吸往往祇是依靠上肺，致使橫膈的活動度太小。

正確呼吸的關鍵是要心平氣和，讓吸入的氧氣深入到肺葉的所有角落，呼吸的時間應掌握在吸氣時間的2倍左右，盡量用鼻來呼吸，少去勞駕嘴巴。

研究人員指出，一旦你改變了錯誤的呼吸方式，許多常見疾病如哮喘、支氣管炎、高血壓、心臟病、頭痛病等，都會有一定程度的減輕，甚至對一些無藥可治的疾病，如月經紊亂及各種過敏反應等，也會取得一定的療效。

坐相有學問

俗語云「站有站相，坐有坐相」。正確的坐相是：坐在有靠背的木椅上，髖部、膝部屈曲90度，腰椎和靠背之間盡可能靠緊，不留空隙。一般坐1~2個小時，應站起活動一下腰部。

堅持正確的坐相，對於脊柱尤其是腰椎健康非常重要。道理很簡單，在站、坐、躺等三種姿勢中，最不利於腰椎健康的就是坐，錯誤坐姿加上過度工作，會大大地增加腰椎屈曲的程度與時間。有人做過統計，腰椎屈曲的頻度一天中最高可達3000~5000次。這種過多的、反覆的屈曲是造成腰椎病變最常見的病因，務必防範才是。

吃飯講科學

吃飯看似簡單，實則包含科學。首先要盡量細嚼，一口食物至少咀嚼20~30次。以防癌為例，專家通過實驗觀察到，細嚼30秒能使致癌物質的毒性降低，如果按每咀嚼一次1秒鐘計算，一口食物咀嚼30次後再吞嚥，才能充分發揮唾液液的抗癌功效。因此，一口食物在嘴裡至少要咀嚼20次，若能達到30次則最為理想。

其次，咀嚼要雙側進行，不可單側咀嚼，單側咀嚼可引起一側面部肌肉的緊張或肩膀酸痛，或使一側牙齒鬆動，導致面頰左右不對稱，甚至可能株連聽力。日本東京齒科大學一個研究小組調查了200多人，發現持續單側咀嚼，該側耳朵聽力可降低；祇用門牙咀嚼，聽高音的聽力降低；祇用磨牙咀嚼，對低音的聽力降低。

生活細節決定男人健康

主動打哈欠

打哈欠看起來不雅，卻能幫助男性擁有良好而堅挺的性勃起功能。性學專家指出，打哈欠通過深沉悠長的吸氣，能使更多氧氣進入肺部，促進血氣交換，同時促使大腦產生一種叫做一氧化氮的物質。

運動分三段

健康的男人必須擁有硬朗的肌肉、良好的心肺功能及靈活的肢體。為此，不同年齡段應確立不同的運動主旨。

第一段，20~30歲，運動的主旨是鍛煉肌肉。通過肌肉鍛煉積累常規體力，為以後的健康儲備「資源」。一般隔天做半小時，以舉重為主，務必使胸肌、肩肌、背肌、腹肌、腿肌等主要肌肉群都得到鍛煉。外加20分鐘心血管鍛煉，推薦項目有慢跑、游泳、騎自行車等。

第二段，30~40歲，主旨在於鍛煉柔韌，增強關節的韌性，多做伸展運動。方法是：仰臥，盡量將兩膝提到到胸部，堅持30秒鐘。仰臥，兩腿分別上舉，盡量舉高，保持30秒鐘。另外，輔以肌肉鍛煉與心血管鍛煉，但強度應較30歲前小一些。

第三段，40歲以上，運動既要有利於保持良好的體形，還能預防常見的老年性疾病，如高血壓、心血管病等。每週至少兩次，包括半小時心血管鍛煉與15分鐘肌肉鍛煉，以健身器代替啞鈴。推薦項目有俯臥撐、半下蹲、網球、滑雪、游泳、慢跑、高爾夫球、跳舞、散步等。



最令人歎為觀止的是用心良苦的Alexander McQueen讓衣服變成了一幅人像素描，盡顯其設計大師的功力。

亮麗的顏色也是春夏男裝的一個重點。Tom Ford用強烈鮮艷的顏色，加上絲綢的質感，塑造出「新妖男」形象，但並沒有減少男人味。西服上採用單排雙鈕扣型，修身的西褲，加上有點略顯高聳的肩線，撞出挺拔的男人形象。這一季也是粉紅色的天下，從Givenchy、Emmanuel Ungaro到Gucci，T台上一片紅粉霏霏卻一點都沒有嬌柔造作的陰柔味，反而加強了男人味。在近期Vogue Hommes International，當紅男模Ben Hill就演繹了粉紅色的魅力。另外，Raf Simons突破了以往黑白灰的單調搭配，為Jil Sander增添了更多艷麗色彩，檸檬黃、玫瑰粉、橙橘紅、妖嬈紫、寶石藍等等，無不彰顯男性穿著的無畏和果敢，驗證了祇要肯穿，沒什麼色彩是不可以的。

直接從臥室走到派對

透明、透露……這些字眼可能會讓男人們卻步，但是如果和性感這字眼牽連關係，相信再保守的紳士，也不能抵擋。這股透露風潮，Ann Demeulemeester玩得最對味，以透明面料加上深度V的領口設計，是2009年春夏的標準造型；Dior Homme襯衫上的窟窿擺放得很藝術，猶如Lucio Fontana的著名油畫；而Givenchy則將襯衫薄到了極限，通過通透的效果，薄紗的面料和網洞的設計，讓性感兩個字熱到最高點。至於Burberry Prorsum還算保守，僅採用了鏤空襯衫的設計。雖然Dries Van Noten大膽地將透明的外套和背心的組合套裝帶到了春夏的舞台，但保守的你不必害怕，一件背心相信也能讓你跟上這股熱潮。

Emporio Armani用西裝馬甲和抽帶睡褲搭配來表現中東式情懷，Bottega Veneta用西裝外套內襯綁帶睡褲，D&G向睡衣元素下戰書，直接將睡衣褲穿上身讓模特兒走出T台，以慵懶姿態帶出性感男色，無獨有偶和今季女裝流行的睡衣情結配合得天衣無縫。

不同類型男人的喝茶保健法



雖然對於男人來說，年齡的增長並不可怕，但是，當你某天突然發現自己臉上已經不知不覺爬上了可怕的皺紋，滄桑的面容出現老相的時候，你會無奈地感歎道「歲月不饒人」。與其懷念容光煥發、精神飽滿的過去，不如從現在開始從衰老的源頭出發加強保養，撫平皺紋，重現年輕光彩！

男士抗皺3秘籍

時光倒流秘籍之1 保持肌膚通透

旺盛的油脂分泌以及環境污染不斷侵蝕男性的肌膚，毛孔粗大、皮質增厚等面部問題阻礙了肌膚攝取水分和營養，加速了皮膚老化過程。因此，潔面步驟要突出深層清潔的效果，定期用磨砂膏去除多餘角質，每週敷一至兩次深層清潔面膜，讓毛孔不再阻塞。

時光倒流秘籍之2 補充膠原蛋白

25歲之後，真皮組織中膠原蛋白和彈力蛋白的流失會破壞皮膚的網狀支撐體，皮膚的張力和彈性隨之降低。明星們容顏不老的秘方就是吃膠原蛋白。無論是口服還是外塗都會起到抗皺與保濕的重要作用，足夠的膠原蛋白可以使皮膚細胞變得豐滿，並使皺紋得以舒展，有效防止老化。

時光倒流秘籍之3 防止日光侵襲

強烈的紫外線是加速臉部皺紋產生的「第一元兇」，所以一年四季都要做好防曬工作，夏季宜選用具有防水抗汗功效的防曬產品。油性肌膚宜選擇滲透力較強的水性防曬用品。

抗皺秘籍撫平皺紋重現年輕