

# 男人須知 關於剃鬚的10件事

赫蓮娜女士曾經說過：沒有醜女人，祇有懶女人。這話用到男人身上也一樣，告別懶惰，一起瞭解關於剃鬚的10件大事兒吧。

剃鬚如吃飯，是男人每天都要做的事兒。赫蓮娜女士曾經說過：沒有醜女人，祇有懶女人。這話用到男人身上也一樣，告別懶惰，一起瞭解關於剃鬚的10件大事兒吧。

選擇在清晨剃鬚  
清晨是剃鬚的最佳時間，睡眠中由於新陳代謝加快，皮脂腺分泌旺盛，使得毛髮生長迅速。經過一夜「瘋」長，早晨正是最好的「砍伐」時機。而且這時的皮膚比較放鬆，剃鬚也可減少被刮傷的幾率。

忌諱從不同方向刮鬚  
鬍子天天長，一次是刮不完的。但是，你也不需要從各個方向向鬍子發起猛攻，這樣的結果，祇能是把鬍鬚剃得太短，最終形成倒須。

要在洗澡前剃鬚  
剛剛剃鬚後的皮膚有很多肉眼看不到的微創，比較敏感，這時馬上洗澡，沐浴液、洗髮液還有熱水等的刺激，容易引起剃鬚部位的不適，甚至發紅。

不要在運動前剃鬚  
運動時，身體的血液循環加快，大量的汗液會刺激你剛剛刮過的皮膚，引起不適甚至感染。

26度剃鬚法則  
剃鬚時應繃

緊皮膚，以減少剃刀在皮膚上運行時的阻力。然後適量塗抹剃鬚膏，先從鬚邊、兩頰和頸部刮起，其次是下顎，理想角度是26度左右，並盡可能減少回刮。

不要剃除毛粒  
雖然剃毛粒會刮得更乾淨，但容易刺激皮膚形成倒須。

不要拔向內生長的鬍鬚  
不要用鑷子把它拔掉，應小心地把它拉出來，用剃鬚刀刮掉，然後再用須後水和須後乳滋潤皮膚。

護理比剃鬚更重要  
「鬍子區」的皮膚比其他部位更易乾燥，每天的剃鬚即使手法再嫺熟、動作再仔細，都不可避免地產生刺激，這時須後護理就顯得尤為重要。正確的剃鬚程序是：基礎剃鬚過程、剃鬚後護理(須後水)、基礎護膚程序(爽膚水、面部滋潤乳液、防曬霜)。

須後水≠爽膚水  
千萬不要將「須後水」與「爽膚水」的概念混淆，雖然都是水，但作用卻不同。須後水是用在剃鬚後，主要的護理部位是鬍子區域的皮膚。而爽膚水則是在潔面後，是針對整個面部的潔後護理。

使用清爽的護膚品  
男性皮脂腺多而發達，角質層粗厚，所以看起來更爺們兒。從春夏開始男人們的臉上就泛起了油光，這時用清爽的潤膚露或保濕啫喱，可調理鎮靜剃鬚後的肌膚，以水抑油，改善出油現象。



# 男人四十千萬別忽視健身



雖然體型開始有所變化，但中年男性仍然有較強的運動能力，所以加強運動不僅有利於保持良好的身材，釋放身心的壓力，還能預防常見的疾病。

男人四十，事業雖小有所成還要繼續打拼，家中上有老下有小的負擔不輕。儘管如此，人到中年也別忙得忽略了自己的健康。據上海市國民體質監測公告顯示，本市40歲左右的中年人普遍缺乏鍛煉，尤以男性為主，處於健身U字型的谷底。本期將針對中年人的身體特點，開出運動處方。

從30歲開始，人體各項生理機能以每年0.7%至1%的速度衰退。如心血管系統輸出功能每年下降0.7%，這很容易導致冠心病、高血壓等心臟血管疾病的發生。人體基礎新陳代謝率過了30歲以後，每年平均降低1至2%。一個原本新陳代謝率2800大卡的男性，過了35歲後，其新陳代謝率大約減少140至280卡路里。根據這項理論，如果他維持相同的活動量，每天大概需要少吃半碗飯，才能維持原來的體重。如果食量不變，他的體重可能會增加6至13公斤左右。這也就是為什麼容易出現中年發福的原因。

雖然體型開始有所變化，但中年男性仍然有較強的運動能力，所以加強運動不僅有利於保持良好的身材，釋放身心的壓力，還能預防常見的疾病。

建議中年男性健身以有氧運動為主，有氧運動能鍛煉人的心肺功能，增加體力，使你有一顆健康的心臟。比如慢跑、單車、游泳等。網球則是非常合適的全身運動，能增加身體各部位的靈敏度與協調度。40歲後，由於肌肉含量逐年遞減，因此需加強肌肉鍛煉。到健身房進行半小時有氧運動後，再針對身體某一部位或某一組肌肉群進行器械訓練。比如針對腰背部的鍛煉，腰背肌的力量加強了，經常坐著就不容易感到疲勞了。忙碌的上班族平時有意識地多登樓，可以加強雙腿的肌肉力量。

盡早預防將軍肚出現

俗話說：少年長骨頭，青年長肉，中年長腰。人到中年，將軍肚的出現讓人傷腦筋，不但影響體型，而且與高血壓、心臟病、糖尿病等眾多常見病關係密切。所以，腹部肌肉的鍛煉也就成了重中之重，而且祇有日積月累地鍛煉才能看到效果。

向下彎腰鍛煉腹肌的方法最簡單。腰部往下彎，腿直立，手臂及頭部下垂，懸在空中，不要強迫自己雙手觸地，盡量放鬆，然後自然起身，伸展背部及腿部的肌肉，約停1分鐘，再重複3次。一日兩次，連續2至3個月能夠見效。另外，仰臥起坐鍛煉腹肌的方法也簡便易行。如果一開始比較困難，中年男性還可以試著平躺在牀上，雙腿併攏伸直，向上抬起接近胸部。

注意健身時自我保護  
40歲以上的男士，骨骼已經完全停止生長，而且骨骼中的鈣會慢慢減少，健身中的一個突出問題就是容易出現運動損傷，尤其是骨折等。因此運動時一定要加強防護，尤其是對膝、踝等容易受傷的部位。剛開始鍛煉時，就應學會掌握適當的運動強度，尤其是體重超標的人由於關節承受太大的壓力，更要控制好運動強度。一開始先不跑步，可以選擇功率自行車等器械練習，以保護關節。器械訓練時，也應量力而行。最好先練習一週左右的有氧運動，一週後再逐漸接觸器械。

對於剛剛開始運動的人或者平時很少運動的人來說，堅持鍛煉是一件比較困難的事。如何持之以恆，可以採取以下方法：

- 1、鍛煉內容應簡單易行。
- 2、開始時不要期望值太高，如降低體重，至少要堅持鍛煉3至6個月，才會見效。
- 3、找一個好的鍛煉伴侶或者是參加集體活動。
- 4、制定每週鍛煉的目標計劃，如今天我要一個小時跑完5公裡的路等。
- 5、排除干擾，尤其不要以疲倦或者無時間為借口，持之以恆。



# 要贏得愛情 這樣用香最靠譜

香水，可說是世界上最浪漫的東西，它可以喚起你幾乎遺忘了的一段情；亦可以加深你與他愛的回憶。有時它會成為你的代言人，就在你與他擦身而過的時候，把你傳達的訊息輕輕告訴他。香味可以成為兩個人之間的橋樑，為你倆的愛情旅途留下回憶。不同的香水可傳遞不同的訊息，讓一切盡在不言中。

如何選擇會傳達訊息的香水呢？你又希望香水替你帶出哪種訊息？

香水本身的名稱是最簡單的分類方法，如迪奧(Dior)的Poison(毒藥)、古馳(GUCCI)的Envy Me(妒嫉我)、安娜蘇(Anna Sui)的Secret Wish(秘密願望)、倩碧(Clinique)的Happy(快樂)、巴寶莉(BURBERRY)的Baby Touch(BB爽身粉味)等等。

此外，香水本身的口號又是另一個可靠的指標。我們不會忘記性感女神瑪麗蓮·夢露(Marilyn Monroe)在牀上說出：「I wear nothing, just a few of Chanel No.5。」這是讓所有男士都可以見到的遐想，同樣叫女性嚮往這份無拘無束，記住那是50年代。

香水塗抹在哪裡最誘人？

把香水噴灑全身？還是把它點在某個位置？除了是個人喜好外，亦可按需要而決定。以下有一些按場合而定的使用方法。

1.晚會  
穿上晚裝出席晚會的話，最好把香水噴在裙擺(但有可能留下污漬)，因為當你步行而擺動裙子的時候，香味會隨風而散，好比鮮花盛開一樣，以香味吸引他的

2.追尋姑娘口中「淡淡的煙草味道」這至高無上的境界，怎麼也需要一點點技巧，不是簡單噴上香水就完事的。挑對自己那口兒。

煙草味道的香水跟煙在某些程度上是一樣一樣的，也有沖與不沖、花味兒、果味兒一說，重點看好哪口兒。關鍵之一是在噴在手背後別馬上湊過去聞，不然剛噴出的刺鼻味道會讓你大為掃興。為男人挑香，別太依賴你的品味。

選煙草味道的香水，最好還是拉著他去買。女人很容易選擇偏甜偏粉口，或者味道比較清淡的類型，而內心已然成熟的男人，這類香水早配不上了。噴香之後，盡量再碰煙。

香水與香煙雖然調性比較一致，但也不是說兩者就可以和諧共存，尤其在約會的重要關口，能忍就忍會兒，不然破壞氣氛。

好香也要好衣配 乾淨襯衫是首選，領口敞開1—2個扣子，顯出不羈的模樣來。

注視。

2.午餐

與他吃一個casual lunch，除了要選用較清新的香水外，把它抹在手肘內側或手腕上吧！可讓妳在進食的時候把香味不其然地散發出來。

3.約會

把香水噴在後頸部和頭髮上，當他靠近妳或吻妳的時候，就會嗅到屬於妳的香味，可為剛開始的戀情留下回憶。

如此選出合適的香味？

有很多人說不懂選擇合適的香水，有更多人祇會選用同一系列的香氣，標誌了個性，卻未能給另一半帶來新鮮感。

這樣，何不叫他送你一支香水，選他喜歡的味道，這不但可直解決了「他喜歡什麼香味」的問題，又可在他的選擇中多瞭解他對你的看法及瞭解。

除此以外，以下多種類型香味是最常見的，適合不同性格及出席不同場合的人。

透別簡單的分類解釋，可以輕易選出合適的香水。

推薦香水：

百搭香味人人愛——花香類  
花香總給人自然輕柔的感覺，是很容易被接受的香味，適合任何場合和裝扮使用，適合脫俗優雅性格的人。

主調包括蓮花、清新精華、茉莉花純香及白色麝香。前調交織著樹葉精華的活潑閃亮與蓮花的細膩。蓮花象徵女性的清純與優雅。接著是茉莉純香細膩而感性的芬芳。

到了中午，它散發的香味卻帶有一股

宛若香橙花的柑橘香，臨近黃昏香味則開始變得溫暖而誘人。

在這款新香氛中，茉莉展現它最清純的特質，釋放出早晨的清香。尾調混入白色麝香迷人的氣息，更為這款淡香氛注入一絲難以抗拒的感性魅力。

活潑動人的代表——果香類

以檸檬、佛手柑等清新果味為主，最好在早上沐浴後使用，會給你一整天的開朗心情，尤其適合活潑性格的人。

想像黎明時的一線曙光，是那種迎接朝陽的幸福感覺。她悄悄越過野草叢，在每個角落盛放，漸漸地，四週瀰漫春日的氣息。

清新的香氛，鮮明的柑桔果香及姜香，拌進一抹荔枝香氣，倍添明亮感覺，然後，柔和的紫羅蘭、小蒼蘭及白麝香，從罌粟花深心處徐徐吐出芬芳。

性感神秘代言人——東方類

集動物香與木香於一身，香料是來自印度和中國的香料，當中的琥珀、丁香及辣椒等味道濃郁，帶點異國情調的神秘感，適合晚上或者是成熟型女士使用。

香水名稱意指暴雨過後的早晨，前調是西西裡檸檬，絲絲柑橘香飄至，配以紫蘇葉的生氣溢然，為初春帶來愉悅的氣息。

稍後帶辛辣的姜與柔媚的木蘭香氣緩緩而至，一剛一柔的搭配，帶點意想不到的和諧感。

基調來自自邁索爾的印度茉莉與印度尼西亞的黃蘭花混合而成，帶點異國情調，豐富了梔子花的清香，也加添絲絲性感誘惑，惹人遐思。



# 都市浪人煙草香

男人一旦沒有安全感，總需要攔住一些實在的東西，譬如香煙。我們不也總說嗎，「迷戀他身上淡淡的煙草味道……」但這可不是煙熏火燎出來的效果，也許出自一瓶煙草味道的香水。它需要很man的氣質與乾淨的外表相配，無論男女，一旦沾惹它，便立馬生成不羈的都市浪人氣場。

1.Dior Fahrenheit 男香

這款80年代推出的男香，是Dior的經典香水之一。剛噴出瓶口時味道很冷，轉而就會變成溫柔的花香，到最後溫暖得不行，有種熏香，味道就像它漸變的瓶身。很適合外表沉靜、內心狂野表裡不一的男人，它會讓你的男人出落得相當乾淨利落。

2.Amani 珍鑽男香

不得不說，這款香水的味道有那麼一點清甜，煙草味道很淡，聞起來非常明亮清新，就好像撲面而來唇紅齒白的一個型男，讓人眩暈。能配上這瓶香水的男人需要一點氣場，甯管陽光、陰柔還是故作悲愁，它會給出一副完美的腔調。

3.dunhill 同名男香

想買一瓶煙草味兒明顯的香水，選它就沒錯。噴出來的瞬間味道就很沖，顏色也是煙葉黃，拿在手裡相當有質感。二十嚙當兒歲的喜歡這種味道的不多，三四十歲龍精虎猛的熟男會更好這

口。

4.Dsquared He

Wood Rocky Mountain Wood 男香

又是一款相當清新清淡的木香味

道香水，不甜又不沖，就像0.3的中南海一樣。它會很受

82後輕熟男的待見，有那麼一點兒煙熏味兒就剛剛好，像玩煙也不是正經八百的抽，吐個煙圈搏個小姑娘的尖叫就夠了。

5.DOLCE&GABBANA the one 男香

你的他如果是個不拘小節的男人，就放棄這款香水吧。它的味道沉穩雅致，不動聲色，最適合那些會注重自我保養、充滿自信又多少有那麼點成就的熟男們。煙草味道很明顯，噴在皮膚上需要慢品。

6.john varvatos 香水

如果是第一次挑選煙草香，不妨來這一瓶。因為它的味道溫柔舒適，不是特別沖的煙熏味道，而是從始至終都洋溢著一種

木香和淡淡甜香混合的氣息。對用香索鳥而言，選它基本不會出錯，而且會讓聞到的姑娘覺覺親密。

煙香，不是煙槍

煙草味道的香水以其率真陽剛的個性，廣受各類型男青睞，但要