

台湾“博客来”“金石堂”网上书店持续在榜48周！

性感养成——21世纪中日韩时尚女性必修课！！

100%华丽变身，让女人嫉妒、让男人倾倒的性感女神魔法书！！！！



My Wannabe Sexy Beauty Nurturance Book

我最想要的 性感美女 养成书

【台湾】田丽／著



性感，就是让人忽略不了你身上的费洛蒙指数。

性感，不一定要天生，绝对可以靠后天养成。

本书教你如何由内而外，全方位打造性感，

让你从女孩变成女人，再晋升为迷倒男人的“女神”！

中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我最想要的性感美女养成书 / (台)田丽著.

—北京: 中国三峡出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80223-687-5

I. ①我… II. ①田… III. ①女性—社会生活类—通俗读物②女性—修养—通俗读物
IV. ①B834.3-49②B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第240278号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理,
由台湾凯特文化创意股份有限公司授权出版中文简体字版。

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2011-2047号

我最想要的性感美女养成书

【台湾】田丽 著

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话: (010) 66112758 66116828

[http: //www. zgsxcbs. cn](http://www.zgsxcbs.cn)

E-mail: sanxiaz@sina.com

ybs5193@163.com

北京印刷集团有限责任公司印刷一厂印刷 新华书店经销

2011年 6月第1版 2011年 6月第1次印刷

开本: 889×1194毫米 1/24 印张: 8.5

字数: 50千字

ISBN 978-7-80223-687-5 定价: 29.80元



My Wannabe Sexy Beauty Nurturance Book

我最想要的 性感美女 养成书

田丽 / 著

中国三峡出版社



推荐序

你所不知道的田丽

在一条百花齐放的星光大道上，永远最抢眼的明星——田丽。

在一个个浪漫传奇的爱情故事中，永远灿烂夺目的女主角——田丽。

一个充满娇艳风采，令男人神魂颠倒的女人——田丽。

这是大众对她的印象，但，那不是我心中认识的田丽。在我跟她认识这么久的日子里，她是一个多才多艺，美貌与智慧兼备的好妹妹田丽。

也许有人会用“红颜祸水”来形容她（嘻嘻！），那是因为她表现出现代女人的潇洒！在她的生命里，用她平凡中透着不平凡、传统又不失前卫的脚步，行走在“演艺江湖”。

她对“美”的事物，总是会充分地表现出惊人的才华；对时尚生活和“美”的追求，让她总是又美又时尚地享受着每一天。“女神田丽”就是她有她独特的魅力风情。

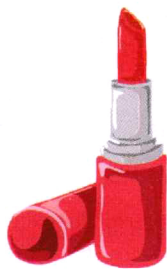
作为田丽的服装造型设计师，她时常让我觉得惊艳和惊喜！而身为她的

兄长，我可以说她是我永远值得骄傲的好妹妹。对我而言，她的美丽来自内心。心中暗藏的美，才是最令人沉醉的美。

我总是将她的美小心翼翼地收藏在我心中的那个口袋，每一天都希望能看到她开心地穿上我为她特别量身定做的衣服，我甚至可以告诉这个女生：你我今生今世在心中永不分离！我最美丽的衣服，等着你来穿啊！

永远在你身后欣赏你美丽的情影，给我的女神——田丽。

服装设计师 康延龄



推荐序

一代女皇——田小丽

还有谁比她更会“享受人生”呢？这是我认识田丽唯一的感想。

从一开始的不熟悉，到现在你总昵称我是你的“小太阳”。这么多日子以来，我们一起经历了许多的喜、怒、哀、乐，人生的高潮、低谷，深厚的友情就在这个时候悄悄建立。

田丽对我来说，不再只是“性感女神”的身份。

基本上她就是一位再简单不过的女人……喔不，应该说，她根本就像是一个男人嘛！哈！说她像男人，大家一定认为我疯了吧！不过真的，田丽太了解男人想什么，又太了解女人需要什么！若她做男人，一定会迷倒所有的女性同胞。

如今，她更像美丽又行侠仗义的女侠！比现在的男人更有担当，更有责任感。不单单是我，身边的朋友也都这么认为。她和朋友在一起的时候，有好看的衣服，总是大家一起穿。遇到吓吓事件（让人生气的事）时，我们一起大骂：“我吓！”在得知了感人肺腑的故事时，我们会一起“流泪”……在听到《大船入港》的歌时，我们会一起抢着唱！

谁叫你是我们大家的“一代女皇”——田小丽

你永远的小太阳 陈嘉贤



推荐序

身为田丽的牙医师及朋友，我觉得她是一个率直中带有真诚、个性中带有想法、理想中带有浪漫、美丽中带有独特魅力的奇女子。至于“性感”两字那更不用说了，“田丽”就是性感的代名词！

黄建文医师



Contents



推荐序 002

| 第一章 | 女人与性感 010

1-1 性感养成术 012

- “性感尤物”要有自信 014
- 外国美女都比较性感? 017
- 男人眼中的性感 020
- 男人的性感条件 022
- 学习日本女人的性感精神 024
- 做自己的“性感女神” 028



1-2 性感女神非我莫属 030

- 我的性启蒙 032
- 瘦就是性感? 大错特错! 034
- 女人二十如水蜜桃, 三十如桃花盛开 036
- 不能只有性, 而没有性感 038
- 男人最爱的性感装扮 040
- 性感的致命伤 042
- 性感女神难找对象? 044

| 第二章 | 性感女神的美丽秘密 046

2-1 女神身材保养 048

- 性感运动——美姿美仪 050
- 保持好你的饮食习惯 052



女神的“魔法保养” 054

女人的性感迷思 056



2-2 女神穿衣哲学 060

看场合穿衣服才是性感 062

穿过最性感的衣服——乳胶衣 065

女人最差劲的打扮 068

最爱的两个牌子：Bebe 和 Guess 071

2-3 女神内衣大观园 072

内在美与爱情 074

女神的最爱——法国内衣 078

最令男人惊艳的内衣 080

买件情趣内衣 082



2-4 女神的性感配件 084

最喜欢搜集配件 086

性感肚脐环 088

性感女人的特别胸贴 090

情人间专属的情趣 092



2-5 女神香味 096

Lily 的专属女人香 098

香水心机术 100



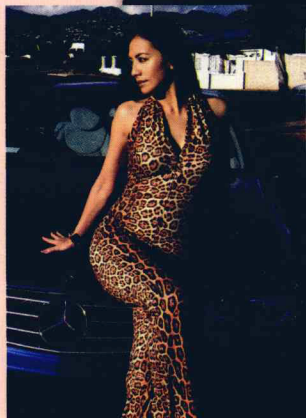


- 2-6 女神“私密”保养 102
- 私密处也要美丽 104
- 最基本的礼貌——除腋毛 106
- 修整你的“比基尼线” 108
- 性感的“原点”须由内而外 110

- 2-7 女神性感的手和脚 112
- 女人最性感的两点——手脚保养 114
- 指甲爱漂亮 118
- 男人最爱的美甲 122

| 第三章 | 性感女神的爱情 124

- 3-1 女神恋爱观 126
- 要恋爱，先要了解男人 128
- “下半身合约” 134
- 女人帝国 135
- 最难忘的恋爱 138
- 从餐桌上看男人 142
- 我的另类观点 144
- 3-2 浪漫制造 146
- 面对男人的柔性浪漫 148
- 女神的情人节 152





| 第四章 | 性感女神的生活 154

4-1 性感，从爱自己开始 156

平凡生活中的性感 158

好好爱自己 164

好女人，无价 170

4-2 美食与性感 172

吃出健康就是性感 174

享受美酒乐趣 177

女神的美食清单 178

4-3 女神的性感旅行 180

性感旅行的起点——日本 182

最爱的台湾地区景点 188

出国旅游推荐 192

Lily 的艳遇法则 196

女神的性感公式 198

结 语 性感“女人花” 200





| 第一章 |

女人与性感

.....



1-1 性感养成术

性感必须要有浓厚的“性”象征。

性感随处可发生。有的人天生就是性感尤物，但这通常是极少数的人。大部分的人，无论是男人或女人，都必须经由后天的调教，让自己散发出性感的魅力，这也就是我所谓的“性感养成术”！

~性感女神·Lily



“性感尤物”要有自信

自从我出道以来，无论媒体记者、制作人、圈内艺人或是周围朋友，提到“田丽”这两个字时，总会自发性地在我名字前加上“性感”这个形容词。可我必须坦承，其实在十七岁刚出道时，我还是一个剪着“小男生头”、感觉笨笨的女生。那时正在拍电影《竹剑少年》，在导演眼中的“小田丽”和“性感”两字还搭不上边。不！正确的说法应该是，我那时还在性别“懵懂期”，根本不知道自己有足够的本钱可以做个“性感女人”！

从小只知道自己遗传了爸爸（山东籍）的高个儿，和妈妈邹族的深邃轮廓，同学们总戏称我长了一张“外国脸”。但由于我的个性相当直率，甚至带点“男孩味”，因此妈妈总笑我是在不知不觉中从“男孩”、“少女”、“性感女人”，变成所谓的“性感女神”，过程还真像蝉蛹蜕变为斑斓彩蝶般地奇妙！

所以我常把性感女人分为两种，一种是“天生的性感尤物”，另一种则是“自造的性感尤物”。前者的条件十分严苛，在我看来，要有“高挑身材、漂亮手脚、五官呈黄金比例，还要有胸有臀，女性特质明显”。

不过这种天生就性感的人实在太少了！只能是少数中的少数。只有后者——“自造的性感尤物”，是可以靠后天去养成、去发挥的，也就是我鼓励大家尝试的“性感养成术”！但它的先决条件是“要接受自己、认识自己，发挥自己的强项优点”，才能找到适合自己的性感装扮。

像整形手术就是在不得已的情况下，靠后天的医学手术来凸显自己

