me

吴佩慈

新尤物主义

美丽达人2

360°细节轻松保养

100%尤物华丽变身

上海锦绣文章出版社

图书在版编目（CIP）数据

新尤物主义/吴佩慈著,—上海：上海
锦绣文章出版社，2007.9
ISBN 978-7-80685-850-9
I.新... II.吴... III.①美容-基本知识②皮肤-护理-
基本知识 IV.TS974.1
中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第151342号

本书中文简体字专有使用权归上海锦绣文章出版社所有

责任编辑：叶　导　　策　划：青馬
特约编辑：许文婷　邵　楠
内文制作：龚文婕　汪佳诗
封面设计：汪佳诗

书　　名:《新尤物主义》
出版发行:上海锦绣文章出版社
社　　址:上海长乐路672弄33号
网　　址: www.shp.cn
经　　销:新华书店
印　　刷:上海锦佳装潢印刷发展公司
开　　本:889*1194毫米 1/24
印　　张:6.5
字　　数:45千字
版　　次:2007年9月第一版
印　　次:2007年9月第一次印刷
书　　号:ISBN 978-7-80685-850-9/J.792
定　　价:28.00元

版权所有，盗版必究（举报电话：021-54039696转）

新尤物主义

美丽达人2

吴佩慈

上海锦绣文章出版社

我的新尤物主义

很多人对尤物的想法都只是性感的女人，而脑袋里浮现的也都是玛莉莲梦露那一类的人物吧！古人对尤物的批注是绝世美女，亦是祸国殃民的祸水。但漂亮的女人为什么不能就是充满自信和爱惜自己的人呢？所以我想要给尤物一个新的定义。

我们所拥有的自己是什么、可以变成什么，老师、父母都曾经给过我们很多的定义，但除了世俗的标准之外，我还想让自己更加美丽、更加坚强、更加拥有爱自己的能力。我觉得保养自己，让自己随时都很漂亮就是很重要的一件事。

为什么想要成为尤物？尤物是不是都要性感？性感真的比较好吗？我想答案是肯定的，让自己的美藉由性感去表现其实也是一种对自我的肯定。很多人都羞于面对自己的身体，连面对生活都很不知所措，那是因为我们面对自我时都会胆怯。为什么要胆怯啊？！老天呀，这不就是我们自己吗？！

是的，我承认我也不太爱面对自己，我不太聆听自己的需求，我很害怕自己有一天会失控、会不乖、会堕落。难不成我有很乖、很积极、很上进吗？！似乎也没有，我只是无聊的保守的度过我的生活，不太想它需要什么，只是单纯的让日子一天天的过。

有趣的是，最近总看到很多性感的女生，性感已经变成了一种绝对的流行了吧！而且老实说，我的目光离不开她们。除此之外，我也发现性感的女生都过得很开心耶，或许是因为她们更能坦率面对自己所拥有的身体，去表现自己，面对

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

生活时也能比较不扭捏吧！我认识性感的女生通常都比保守的女生看起来年轻、快乐，她们对新事物的接受度也比较高、对人们也比较友善。

性感可不是一件随便的事，是一种技巧、是一种哲学或说是一种才能。只是这种才能如果只被当成是一种工具或是手段，就是有点把女性物化的感觉，所以我觉得男女会对性感的定义有所出入，由此就可看出差别到底在哪儿！对女人而言，性感是一种自信、自我魅力的表达，对于男人而言呢，性感或许只是以视觉的刺激性居多吧。所以当被别人说成性感的时候，我一方面开心，一方面又有点害怕、胆怯、又不知所措。但我是为了什么要表现自己？是要让自己更开心，不是吗！是的，所以这本书里我道尽了我所有知道的事情，也对自己的方向更加坚定。

我列出了一些成为性感女人需要的条件和技巧，希望让所有想成为新尤物的女人都更加了解该怎么去做。

其实性感与感性是相反的字眼，却也拥有互通的意义，如果你说性感的人不

感性，那不就空有外表而缺少内心世界；感性的人也异常性感，因为他们永远都用最敏锐的感官知觉来回馈所得到的情感。如果说我性感，那我只能说我觉得更感性！我对保养、美容感性，我爱自己爱得很感性。我不怕别人认识我，因为我用我的自信去面对大家。自信来自于对美的要求、对自我的执着。

终归希望这本书能让大家了解我的自信出于何处，我也希望这本书能对你能活得更加自信与开心有所帮助。相信我，没有人比你更加动人。

新尤物们，一起让人生更加丰富、美好而努力吧！

CONTENTS

自序 我的新尤物主义

CHAPTER 1

尤物首重脸部保养

New Face

1.肌肤暗沉 014
2.毛孔保养 018
3.皱纹 022
4.敏感保湿 028
5.斑点 034
6.黑眼圈 038
7.成人痘 042
8.凹凸不平 046
9.膨唇 048
10.脸部轮廓 054
11.六星级保养品 058

CHAPTER 2

性感尤物要全身都美

Body Care

1.颈部 066
2.美胸 071
3.翘臀 078
4.纤腰 080

5.美腿 086
6.秀发 094

CHAPTER

立刻化身极美尤物

Sexy Style

1.甜美尤物粉嫩妆容 102
2.性感尤物无敌妆容 110
3.尤物发型 114
4.经典法式指甲 121

CHAPTER

尤物少不了优雅体态

Perfect Figure

1.超实用排毒瘦身操 126
2.时尚低热量瘦身法 136

CHAPTER

尤物小秘密：佩慈的私物

Pace's Sexy Secret 141

Chapter 01

尤物首重脸部保养

New Face

前言

我想只要是女性同胞，都希望不管在什么年纪、什么情况下的肌肤，都能一直拥有让自己满意的状态。不过其实这样的奢望真的有点难度，有时候总是会因为一些生活习性上的影响、保养上不小心遗漏或错误的小疏忽，或是现实岁月的影响……多少会有肌肤不够完美无瑕的情形出现。谁都希望可以彻底消除这些肌肤问题，使肌肤永保年轻水嫩又白皙，但真要完全去除甚至达到完美，其实也很难办到的！

而我自己对于这些已经发生在脸部上的肌肤问题，是满希望和大家分享该如何去处理与解决。我喜欢面对现实去克服，与其你一直执着在如何把肌肤状态回复到年轻时光可鉴人的这种高难度想法上，还不如换个角度与想法来处理，因为没有人能让时光倒流，除非你是仙女投胎转世，否则是不可能有办法可以避免这些肌肤状况问题的产生的。

所以针对肌肤状态去找寻改善的可能性，用对症下药的保养修护方式补救，懂得如何与这些肌肤问题和平共处，才能够从处理与改善的过程中，慢慢挖掘到更多、更聪明、更快速的保养修护方式。哪些问题可以藉由生活习惯与保养来改善？哪些问题可能需要藉由高科技医学美容方式才能有卓越的功效？懂得取舍后，就能用比较见效或优良的方式来处理让人烦恼的肌肤问题。

以轻熟女为例，主要的问题往往是肌肤开始干荒松垮，逐渐少了紧致饱和的滑嫩感与触感。这是因为肌肤的真皮层开始失去水分、弹性，加上地心引力作用，这就是轻熟龄肌肤和青春肌肤的差异性啊！其实会让人感到有很大的差别，是因为肌肤本身质感的饱满与丰润度，如果已经是过了25岁的女性，肌肤新陈代谢会渐渐

减缓，而且肌肤本身内的胶原蛋白也会流失迅速。这时讨人厌的“毛孔粗大”、“皱纹滋生”、“肌肤松垮”的凹凸不平，就开始出现在脸上，让人感到心情恶劣沮丧。

所以我认为应该在年轻时就要先做好肌肤保养的基础打底，免得25岁、甚至30几岁以后再来急救保养，成效反而没有一开始就注重来得好。想成为性感尤物，请尽量维持良好的保养习惯与正常的饮食生活作息，然后适当的帮自己补充抗氧化、促进胶原蛋白滋生的相关抗老滋润保养品。在开始老化前就先做好打底与强化的工作，就可以让肌肤有着看来元气十足、美丽动人的丰润弹性！

7. 肌肤暗沉

每次只要卸妆素颜，肌肤就显得蜡黄暗淡、肤色不匀，甚至化妆时也会因为暗淡的肤色而让你花费更多心力去修饰，因为肌肤看起来不够明亮而显得整个人死气沉沉的。这个肤色暗沉的问题，如果要改善的话，可以从一些简单的方法开始，尤其是："去角质"与"按摩"这两项动作。

去角质

因为角质层的肥厚堆积，让新生的肌肤细胞无法顺利推挤到最上层，老旧的角质一直在上头无法去除，脸上的肌肤色泽自然就会因此而变得暗沉。而角质堆积亦会阻挡保养品成分被肌肤吸收渗入，久而久之，没有足够吸收保养品成分的肌肤自然也会因此显得暗沉枯黄。

不过去角质的时间与次数也得留意，最好是依照个人肌肤状态来衡量。正常而言是一周2次～3次，但要是你的肌肤是比较敏感薄嫩的，就要视状况再决定。如果为了要让肌肤快点摆脱暗沉、回复光泽感，每天过于勤劳的去角质，反而很容易伤害到娇嫩的肌肤喔。

其次，去角质商品种类很多，有颗粒磨砂状、涂抹揉搓状、液体擦拭等剂型。我是建议要看一下自己肤质状态再来挑选，尤其若你是比较敏感性、容易受刺激的肌肤属性，最好就避免挑选过于粗糙的颗粒磨砂款式，免得因为过度摩擦刺激而让肌肤受伤。

按摩

再来就是按摩的帮助，尤其是轻熟女更不能忽略这个动作。因为随着年纪增长，血液循环和新陈代谢都会趋缓，但只有良好的血液循环与新陈代谢才能够让脸部肌肤持续有着红润光泽与明亮光彩。所以这时候就得仰赖按摩的动作来刺激血液循环与代谢，使得肌肤维持住具有光泽感的质地。

在按摩脸部肌肤的时候，最好是顺着脸部肌肉的生长肌理方向来按摩（可以询问专柜小姐），力道也要轻柔，免得因为错误的方向加上过度用力拉扯，让皱纹因而产生。当然除了按摩以外，有时候也可以藉由涂抹保养品时，适度拍打脸部肌肤，产生和按摩一样，促进脸部肌肤血液循环与代谢的功用。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com