

GET IT 6

时尚 6 步骤

李荣达 (Addy Lee) 编著

- * 不仅执着于发型，更着眼于美和时尚——Addy 的时尚作品集
- * 轻松玩转时尚造型，学到老、美到老
- * 简单 6 步，时尚男女的造型必备书
- * 发型、护肤、彩妆、香氛、时尚大片，一本看得过瘾的时尚宝典

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

李凯馨

新生代人气艺人

示范/推荐

GET IT 6

时尚6步骤

李荣达 (Addy Lee) 编著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚 6 步骤 / 李荣达编著. — 北京 : 北京出版社,
2016.3

ISBN 978-7-200-11884-1

I. ①时… II. ①李… III. ①美容—基本知识②理发—基本知识 IV. ①TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 007807 号

时尚 6 步骤

SHISHANG 6 BUZHOU

李荣达(Addy Lee) 编著

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址 : www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京盛通印刷股份有限公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 12 开本 18 印张 80 千字

2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

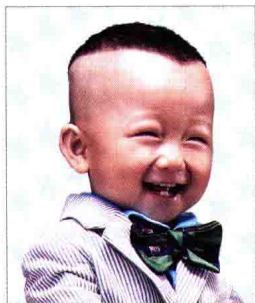
ISBN 978-7-200-11884-1

定价: 46.00 元

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572417

Contents 目录



Chapter 1 发现新生

P11

无论是牙牙学语的孩童抑或鬓发斑白的老人,发型都会赋予其独一无二的美。

Chapter 2 察“颜”观色

P19

每一次染发,都像一场未知的冒险,冷暖底妆颜色赋予发色灵感。

肤色参考	20
流行发色	22
妆定发色	24
细节挑染	28
时光经典	32

Chapter 3 百变魔发

P37

通勤、约会、晚宴,快节奏的当代,发型需要随时变换风格以适应不同场合。4位模特、12种不同造型,给你多种选择。

如瀑黑发	39	气场御女	63
性感湿发	42	天鹅羽翼	66
古髻通今	47	风情麦穗	71
自然卷发	50	韩剧主角	74
性感桑巴	55	熟女诱惑	79
优雅赫本	58	纸醉金迷	82



Chapter 4 “发”获新生

P97

每个人的发质不同,3种护发方式,帮你重获完美发质。

护发困扰	98
秀发注氧	101
强韧发根	103
莹亮质感	105

Chapter 5 变龄刘海

P107

一个人驾驭不同的刘海造型，竟也有着微妙的差异，且看关于刘海的24种表情。

妩媚长发	108
俏丽短发	114
马尾情结	118

Chapter 6 心机巧饰

P123

巧妙设计、方便好用的造型工具绝对是DIY发型的必备。

好用发梳	124
造型神器	126
编发与发饰	128



Chapter 7 绅士风度

P135

2位发型师打造男士质感发型，简约有道。

JACK	137	日式卷发	151
潮流不羁	139	风度君子	153
立体刘海	141	TONY LIU	155
动感刘海	143	微雕时代	157
微卷绅士	145	乖萌教授	159
艺术气息	147	都市精英	161
利落束发	149	意气少年	163

Chapter 8 美丽秘籍

P165

美丽妆容源于美丽肌肤，护肤、化妆、饮食、用香，内外兼修。

毛毛	167	吃出漂亮	196
肤如凝脂	168	闻香识女人	198
JOHN LEE	179	想美？别忘了这些日常健康饮食	200
极致裸妆	181		
娇唇欲滴	183		
明眸善睐	186		



GET IT 6

时尚6步骤

李荣达 (Addy Lee) 编著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

Preface 朋友的序

马姐（马雅玉）

中文部总经理

Addy Lee，拥有众多身份：美发达人、发廊创办人、董事、经纪公司老板、艺人。这名全方位的艺人不只演过戏，还主持过节目！

屈指一算，认识Addy大概10年了。从八度空间电视台的成立，到和新加坡的歌唱比赛节目的合作，这些年来彼此的合作不曾间断过，而彼此的情谊也可以说是亦公亦私。

Addy是我合作过最和气的同事之一，有他在绝对不会冷场。他可以和任何人打成一片，他不会将人分为三六九

等，他可以和我的选手们说笑，也可以和主持人或任何一位嘉宾畅谈，前提是他知道对方是有礼貌的人。

这些年来的无间合作，最重要的是我们彼此能够了解对方的想法。有时候遇到了难题，只要一个电话给他，无论在新加坡或上海，他都会很积极地给予意见和帮助，这一点总是叫人感动。

这一次他终于再次出书了！这位“工作永动机”好朋友，总是在找机会提升自己，勤奋的性格令人敬佩！为了这一次出书，他所付出的心血是难以想象的，重要的是他永远懂得尊重和自己一起努力的工作人员，而我也相信这本书在团队的共同努力之下，绝对是精彩的！



郭亮

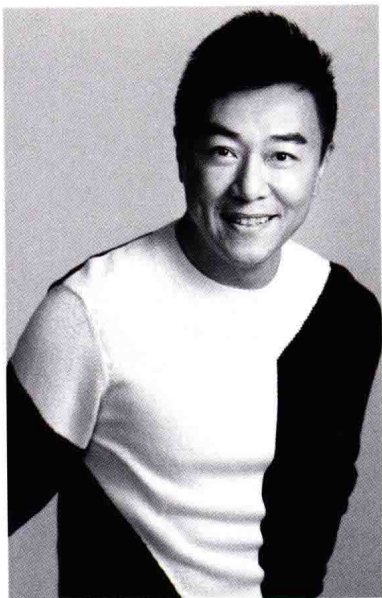
主持人

Addy 又要出书了，真心为他感到高兴，开心之余不免佩服他的精力旺盛。拥有数十家发型屋、美发学校、创意团队、工作坊等，业务遍及新加坡、马来西亚、中国甚至韩国。从美发、教学到自创产品及设立时尚咨询团队等等，每天大量的工作之余，Addy居然还可以有时间写书，居然还是第二本专业书籍，可想而知，他对自己从事的事业是多么有热情。

认识Addy20年了，他从一个来新加坡闯天下的无畏青年，到事业有成的今天，时光荏苒，许多事许多

人都变了，然而我眼里的Addy有一点始终没变，就是他的勤劳和精明。20年前，他在武吉知马开了第一家发型屋。店不大，人不多，Addy自己天天从早忙到晚，就是靠着自己的手艺和对人的真诚，慢慢开辟了市场。同时，也因为他特别善于和媒体打交道，不久就交了一批传媒及时尚界的好朋友，于是很快他就开始有了第二家、第三家店面。商海沉浮，20年不知多少人摔倒在半路，Addy却一步步跨过艰难，越走越顺，这是他的运气，更是他努力耕耘的回报。

让我写序，却啰唆了半天Addy的成就，其实我真不知道该怎样写他此书的序，因为此书关于美发、关于时尚，无论哪一种皆是一目了然，无须赘言，从打开扉页开始，你就与美结缘了！





权怡凤

主持人

一个如常的夜晚，电话忽然响起，Addy在电话那头兴奋地说：“妹，我又要出书了！”

这几年Addy大多数时间都住在中国，生活是非常忙碌的。他难掩兴奋的心情跟我娓娓道来他的初衷，他是那么热衷于时尚界的种种资讯，他迫不及待地要与人分享他的一切，这我能理解，但是更多的是佩服，佩服他的勇气和毅力，佩服他勇于挑战自己的极限，佩服他对工作的热忱！

他几乎天天24小时都在工作，他的生活就是工作，即便是跟朋友吃顿饭都是他的工作。因为他不断地在吸收生活中所有一切的灵感来源，你以为他在谈笑风生中消遣、享受？其实

不然，他就像一块海绵不断地在吸收资讯，学习、进步、成长。

当他开始着手拍摄这本书籍的时候，我们几乎是每天都打长途电话沟通，他遇到了太多的困难与阻碍，甚至因为长时间的拍摄，一度搞得他的身体已经出现状况。在他身体快要支撑不住的时候，我曾经劝他“放弃”吧，咱们算了，可是只会听到电话那头他很累，但是很坚决地回答我：

“我从来不会轻易放弃任何一件事情，你不要为我担心。”

这就是我认识的Addy，顽强而固执！我不敢说这本美容书籍是他的呕心沥血之作，但却见证了他这几年来在中国“取经”的心得，大胆又勇于突破。这是一本纪念品，纪念这些年他的成长和进步，是他人生的另一个里程碑，值得收藏！Addy，恭喜了，真的完成了（不可能的任务）！

毕夏

歌手、演员

在我心中，他是一位懂生活、爱生活，并享受生活的智者，脸上总是挂着善意的微笑，对任何人都友善、温柔。

同时，他又是一位爱工作、爱突破并勇于挑战自己的勇士，带领自己的团队一路披荆斩棘。他在专业上的成就无须赘言，从他拥有自己庞大的“美发帝国”便可略知一二。我敬佩他追逐梦想的勇气和强大的执行力，发型工作室、美发产品、电视节目、畅销书作者，当别人还在空口畅谈自己的梦想时，他已将梦想照进现实。他是业界最帅气的老师，也是技术最好的老师，他不仅是一位良师，更是一位益友。和他交谈，总能收获良多，他乐于将自己的经验分享，与别人探讨，而不是以高高在上的姿态强加于人。



很高兴能帮Addy老师的新书写序，作为能让明星闪闪发光的幕后推手之一，他对于时尚的敏感度和直觉都让这本书非常具有可读性。

同样爱美的你，一定不要错过！

Contents 目录



Chapter 1 发现新生

P11

无论是牙牙学语的孩童抑或鬓发斑白的老人，发型都会赋予其独一无二的美。

Chapter 2 察“颜”观色

P19

每一次染发，都像一场未知的冒险，冷暖底妆颜色赋予发色灵感。

肤色参考	20
流行发色	22
妆定发色	24
细节挑染	28
时光经典	32

Chapter 3 百变魔发

P37

通勤、约会、晚宴，快节奏的当代，发型需要随时变换风格以适应不同场合。4位模特、12种不同造型，给你多种选择。

如瀑黑发	39	气场御女	63
性感湿发	42	天鹅羽翼	66
古髻通今	47	风情麦穗	71
自然卷发	50	韩剧主角	74
性感桑巴	55	熟女诱惑	79
优雅赫本	58	纸醉金迷	82



Chapter 4 “发”获新生

P97

每个人的发质不同，3种护发方式，帮你重获完美发质。

护发困扰	98
秀发注氧	101
强韧发根	103
莹亮质感	105

Chapter 5 变龄刘海

P107

一个人驾驭不同的刘海造型，竟也有着微妙的差异，且看关于刘海的24种表情。

妩媚长发	108
俏丽短发	114
马尾情结	118

Chapter 6 心机巧饰

P123

巧妙设计、方便好用的造型工具绝对是DIY发型的必备。

好用发梳	124
造型神器	126
编发与发饰	128



Chapter 7 绅士风度

P135

2位发型师打造男士质感发型，简约有道。

JACK	137	日式卷发	151
潮流不羁	139	风度君子	153
立体刘海	141	TONY LIU	155
动感刘海	143	微雕时代	157
微卷绅士	145	乖萌教授	159
艺术气息	147	都市精英	161
利落束发	149	意气少年	163

Chapter 8 美丽秘籍

P165

美丽妆容源于美丽肌肤，护肤、化妆、饮食、用香，内外兼修。

毛毛	167	吃出漂亮	196
肤如凝脂	168	闻香识女人	198
JOHN LEE	179	想美？别忘了这些日常健康饮食	200
极致裸妆	181		
娇唇欲滴	183		
明眸善睐	186		













Chapter 1 PEOPLE

发现新生

初生至花甲 发现美丽

无论是牙牙学语的孩童抑或鬓发斑白的老人，人们对于美丽的认知和追求从未停止。头顶上的三千“烦恼丝”，稍加设计、改造，就能演变出一套专属于你的美丽哲学。而我，愿意将细腻的情感注入灵感中，为所有人带来美丽。



纯澈童真

几何形状的发型, 突显孩童的纯真快乐, 也更能修饰饱满的头型。

模特: 2岁