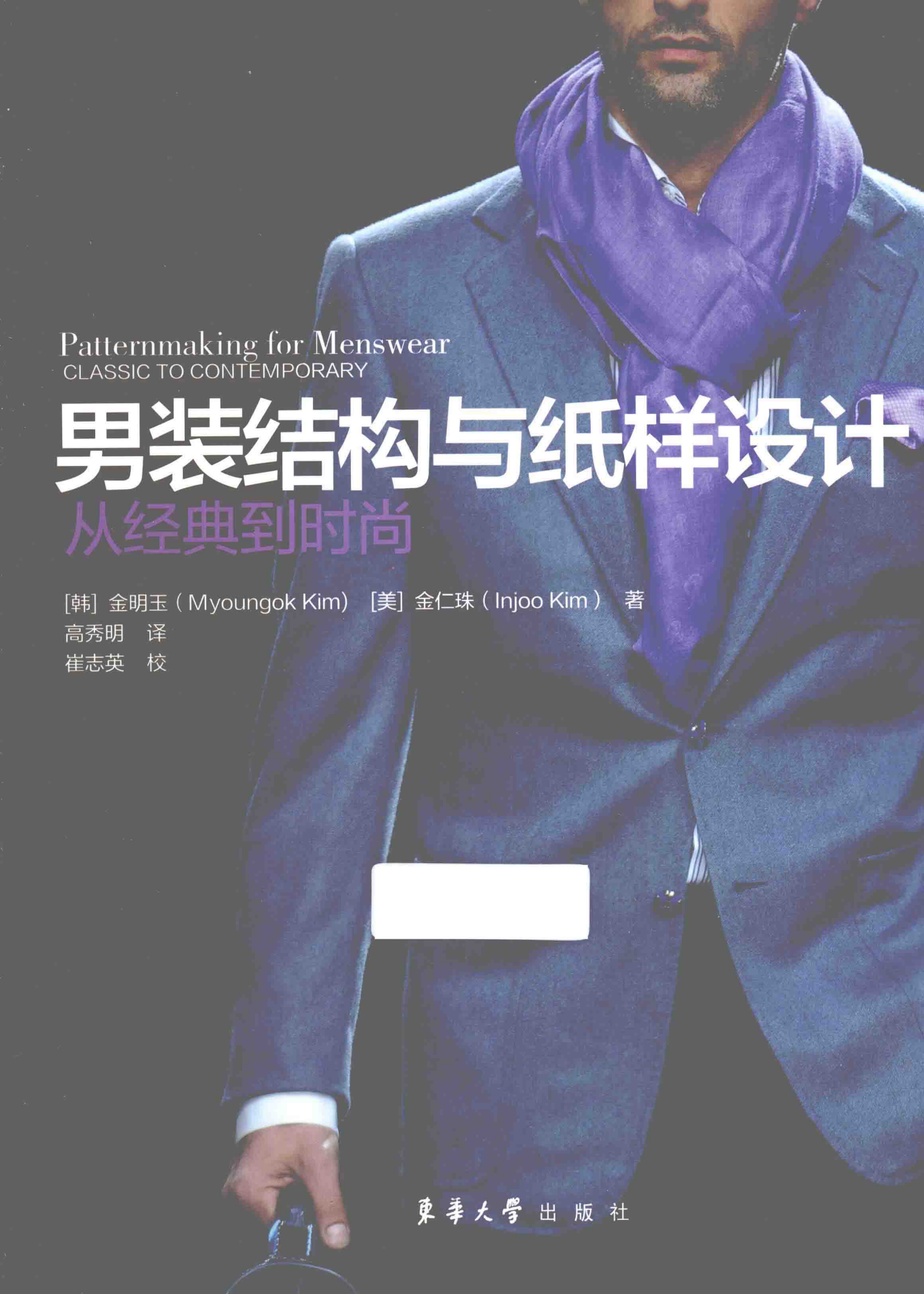


A man with a beard is wearing a blue suit jacket, a purple scarf, and a purple tie. He is holding a dark bag in his right hand. The background is dark.

Patternmaking for Menswear
CLASSIC TO CONTEMPORARY

男装结构与纸样设计

从经典到时尚

[韩] 金明玉 (Myoungok Kim) [美] 金仁珠 (Injoo Kim) 著

高秀明 译

崔志英 校

东华大学出版社

Patternmaking for Menswear
CLASSIC TO CONTEMPORARY

男装结构与纸样设计 从经典到时尚

[韩] 金明玉 (Myoungok Kim) [美] 金仁珠 (Injoo Kim) 著
高秀明 译
崔志英 校

东华大学出版社·上海

图书在版编目 (CIP) 数据

男装结构与纸样设计 / [韩] 金明玉, [美] 金仁珠著; 高秀明译. —上海: 东华大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5669-0811-7

I. ①男… II. ①金… ②金… ③高… III. ①男服—结构设计 ②男服—纸样设计
IV. ① TS941.718

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 143191 号

Patternmaking for Menswear

by Myoungok Kim, Injoo kim

Copyright ©2014 by Bloomsbury Publishing Inc.

Chinese (Simplified Characters) Edition

Copyright ©2015 by Donghua University Press Co., Ltd

published by arrangement with Bloomsbury Publishing Inc.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form or by any means - graphic, electronic or mechanical, including photocopying, recording, taping or information storage and retrieval systems - without the prior permission in writing of the publishers.

本书简体中文字版由英国 Bloomsbury Publishing Inc. 授予东华大学出版社有限公司独家出版, 任何人或者单位不得以任何形式转载、复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究!

合同登记号: 09-2014-659

责任编辑 徐建红 吴川灵

助理编辑 冀宏丽

封面设计 Callen

男装结构与纸样设计

从经典到时尚

[韩] 金明玉 (Myoungok Kim) [美] 金仁珠 (Injoo Kim) 著
高秀明 译 崔志英 校

出版: 东华大学出版社 (上海市延安西路 1882 号, 200051)

本社网址: <http://www.dhupress.net>

天猫旗舰店: <http://dhdx.tmall.com>

营销中心: 021-62193056 62373056 62379558

电子邮箱: 425055486@qq.com

印刷: 苏州望电印刷有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/16

印张: 29.5

字数: 998 千字

版次: 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5669-0811-7/TS · 615

定价: 87.00 元

最近几年,随着男性消费者对现代时尚需求的不断增加,男性服装款式发生了巨大的变化,男装历来十分简单和直接,对很多样板师来说,很难适应款式的各种变化,我们认识到男装需要有与女装一样的便于对款式细节全面理解的书籍。

此书对于需进行男装创新设计的学生和设计师们来说,是一本难得的参考资料,它结合了过去十年来女装和男装设计中的广泛知识。我们针对此领域内各种可能的读者,详细地研究和讨论了可供参考的若干纸样。

在我们教学的时候,经常要求学生们除了带他们主要的教科书以外,还要携带女装纸样设计书籍。女装纸样包含了有价值的详细资料,但是对学生来说将其应用到男装上不是件易事。这本书中将解释如何把女装纸样设计中经常讨论的基本原理应用到男装上。我们不仅讨论梭织面料的纸样设计,而且讨论针织面料的纸样设计,因为在现代的男装中经常采用这两种面料。

尽管男装与女装相比历来采用相对简单的设计和廓型,但是,男装的时尚化趋势逐渐呈现出日益增长的市场份额。这种趋势显著地影响了服装行业的标准,在男性消费者中产生了强烈的意识,对男性时尚和外貌的兴趣急剧上升。因此,男装行业改变了它的营销策略,更加注重细节和时尚化,从而诞生了“现代时尚”的小众市场。

明显地,男女体型有着根本的差异,因此,在纸样设计中占主导地位的女装纸样设计方法不能改变男装的纸样设计。最为明显的是,男性时尚和女性时尚主要的差别在于:女装的主要目的是使穿着者看上去娇柔和有魅力,而男装就是要设法展示男性阳刚的外表,哪怕是修身型的服装也不例外。此外,男性人体表现在几个关键部位:胸部、宽阔的肩部、粗的腰部和生殖器,每一个部位都要求有它们自身独特的纸样设计方法。

此书按照如下的方法解决这些问题。

1. 对学生来说,正确的测量经常有困难,但是这本书采用图形解释测量的关键部位,来解决这个问题。在图片中显示的关键部位将使學生能够正确地测量各种人的体型。

2. 在这本书中采用创新形式和方法阐述了梭织和针织面料原型(第二章),针织面料原型需要考虑面料的固有特性。书中不仅讲述了如何制作男装的基本纸样,还讲述了如何用比例的方法改进基本纸样。此外,书中有一个部分专门谈论合体问题及解决方法,可以在制作好坏布样衣以后,进行修正时作参考。操作指南中还讲述了如何就梭织和针织样板放缝份。

3. 书中讲述了男装样板设计细节的基本原理,包括领线、衣领、袖子和开口袋(第三章到第七章)。因为男装纸样设计课程通常安排在女装纸样设计课程的后面,学生已经对纸样设计有了大概的了解,所以,与男装相关的设计细节就不再讲解,而这本书纠正了这个问题。男装的未来趋势将更时尚化,而设计不再像过去那样简单。书中关于设计原理的讨论将使学生能够把男装纸样的技能应用到无限的设计概念中,就像女装领域里设计师惯常那样做的。

4. 书中讲述了如何将设计的平面款式图变成纸样。平面款式图不像效果图那样,而是能清楚地显示细节和精确的比例,为纸样的绘制提供很便利的方法。平面款式图在设计和纸样之间起着交流作用。

5. 这本书的审美方面围绕男装两种主要的廓型:修身型和经典型(第八章到第十五章)。修身样式强调修剪腰线,即合身。经典型是指经久不衰的基本服装,不受时尚潮流的影响,不强调腰线,整体风格显得有点规矩。为了帮助学生了解平面图,书中展示100个三维人体虚拟试衣。第一部分(第一章到第七章)讲述的基本原理可以结合或者应用到变化设计中。第八章到第十五章讲述了如何将前面章节中学会的详细知识,交替地应用到各种相关类型的纸样样板中。

6. 书中包括所有有关梭织男装品种,例如衬衫、裤装、夹克、大衣和背心(见第八章到第十三章)。书中还详细讲述了针织面料服装设计的样板技术(见第十四章和第十五章)。现今,现代的消费者讲究着装的舒适性,针织面料比以前更加频繁地使用。所以,有很多学生希望采用针织面料进行设计,本书的讲解就是从这方面考虑的。

7. 书中讲述的正装两片袖的方法与女性纸样设计方法相似(见第五章)。我们所做的试验几乎用了40件夹克,因为我们发现,大学设置男装纸样设计课程时,很多学生从其他的男装纸样设计书籍中学习两片袖时,都很困惑。男装两片袖通常是在开设了女性纸样设计课程以后开始学习。因为学生刚刚才学习了女装纸样设计技术,书中介绍的男装纸样方法对他们来说有点不习惯。

8. 使用字母指令代码,是为了便于书籍的国际化发行。

9. 书中将完成了的纸样图作为参考。尽管我们教学时对学生强调他们必须记得服装设计中的每一块衣片样板,但他们还是初学者,容易丢三落四。参照完成了的纸样图,读者可以更加容易地想象整个图形,因此,就能记得所有相关衣片。

10. 书中有1/4比例型号尺寸为40的梭织面料衬衫和裤子的原型以及针织面料衬衫的原型。这将有助于那些对原型不想做任意变化改进的学生将注意力更多地集中于设计细节和各种技术实践。

内容概述

本书共有15章,分为三个部分:基本原理(第一部分),梭织面料设计变化(第二部分)和针织面料设计变化(第三部分)。

第一部分:基本原理

这一部分包括解释服装的基本原理。提供的可变性方法使学生能够将男装技能应用到无限的设计概念中。这一部分研究的造型、角度和尺寸等设计元素可作变化运用到个性化美的设计中。

第一章(纸样设计基础)首先介绍纸样设计,接着测量方法和测量人体。还列举了一些符号和缩写,并解释其含义。

第二章(梭织面料原型)讲解了梭织面料的修身型和经典型上衣身原型和裤装原型。还讲解了普遍存在的合体性问题和它们的解决方法。在这章中,为了清晰地解释正确与不正确的合体问题,使用了3D虚拟图像。此外,还介绍了梭织和针织面料纸样添加合适的缝份量。

第三章(领线)包含了圆领、方领、船领、V型领、垂荡领、高领和针织面料嵌边的领线。

第四章(衣领)讨论了五大类衣领,包括平翻领、衬衫领、立领、驳领和连帽领。

第五章(袖子和克夫)讲述了无褶袖开衩袖、一个褶袖衩袖、两个褶袖衩袖、主教袖、正装两片袖、休闲装两片袖、插肩袖和蝙蝠袖。还介绍了六种不同的克夫。

第六章(门襟和口袋)讲述了门襟和口袋,它们能够丰富服装的设计元素和裤装的设计。此章中列举了当今休闲时尚潮流设计变化的范例。

第七章(细节)讨论了纽扣、门襟、挂面、褶和塔克、分割线、裤腰和裤前门襟。

第二部分:梭织面料设计变化

第二部分讲述了梭织面料的设计变化。每一章包含了男装中两种主流服装:修身型和经典型。修身型样式强调收紧腰身和贴合身体。经典型是指不受时尚潮流影响经久不衰的基本服装。

每一章包含的这两种类型的服装,准确地反映了现代男装市场。从第八章到第十五章,进一步讲述了纸样设计技术。在这几章中,讲述了如何利用第一章到第七章学到的细节融会贯通地应用到各种不同类型的原型中。在这几章中,包含了80幅CLO Virtual 3D图,对应40种款式。

第八章到十三章包含了衬衫、裤子、休闲夹克、套装夹克、大衣和背心。每一种设计首先有3D虚拟服装图、设计款式特点和解释作用的款式平面图。每一款的纸样制作,都是先讲基本原型,然后再讲如何将它们运用到某种服装款式中。每种设计最后一个步骤都显示了完成的纸样。完成纸样包括丝缕线、样板尺寸、样板名称和需要裁剪的数量。涉及的设计提供了服装的细节知识,可以将相同的细节应用到不同的服装中。在每一章结尾都列举了进一步的设计变化。

第三部分:针织面料设计变化

这一部分谈论了针织面料的设计变化。像前一部分那样,每一章介绍两种类型的服装:修身型和经典型。这一部分讲述了没有弹性的针织面料的纸样设计。我们认为弹性针织面料纸样设计的内容太多,在本书中无法包容进去。弹性针织面料有10%的弹力变化,就需要制作新的纸样。这种变化量适合有一本书专门谈论弹性针织面料的纸样设计。因为这本书没有谈到弹性面料,我们推荐另一本由仙童出版社出版、Keith Richardson撰写的书——《弹性针织面料的设计与纸样制作》。

第十四章和十五章讲述了针织面料上装和下装的设计变化。每一款设计的内容编排与梭织面料章节中相同。每

一款设计首先配有 3D 服装图、设计款式特点和平面图，接着介绍纸样设计，然后是完成样板。在这些章节中讲述的设计细节，学生们可以融会贯通地用于自己的设计中。

附录

附录包括矮个 (S)、正常 (R) 和高个 (T) 男性体型的尺寸参照表以及 1/4 比例原型样板。

原型样板包括尺寸型号为 40 的梭织面料衬衫和裤子原型样板，以及平针针织面料衬衫原型样板。这些 1/4 比例的原型可以 200% 的比例复印，得到 1/2 比例的原型，在实际制作样板时很有用。进一步地，1/2 比例的原型再放大一倍，就得到实际的尺寸。

致谢

我们对以下提到的人们表示最诚挚的感谢：

- 辛辛那提大学 (University of Cincinnati) 时尚设计系的 Ryan Seminara, Matt Breen 和 Caitlin McColl。他们热情和勤奋地试验了我们讲述的理论和知识。没有他们清晰和精确的批评，本书不足以出版。
- Abby Nurre 绘画了技术性的平面图，精确地显示了设计特征和细节。
- CLO Virtual 3D 赞助和支持我们在这本书中设计了 100 幅三维图形。
- 样板师 Boknam Moon 和 Gwangho Shim 提供了他们的经验和资料，使这本书呈现出最新潮的男装纸样设计技术。
- Connor DeVoe 充当量体模特。
- 韩国 Youth Hitech 集团总裁 Tae Keun Jin 提供了

YUKA 纸样设计 CAD 软件。

- 辛辛那提大学的同事们：Aaron Rucker 提供了技术支持和设计管理；Jenifer Sult 就书的最终定稿提出了建设性意见；Jeff Beyer 校对了本书第一稿。
 - 家人、朋友和同事的支持和建议，使我们得以集中精力写作，他们对本书或多或少的贡献，使本书最终出版。
 - 仙童出版社 (Fairchild Books) 资深编辑 Amanda Breccia，在本书的出版过程中的每一步都在支持着我们，直到本书问世的那一刻。
 - 出版商 Priscilla McGeehon 信任和支持这本书原创概念，以及本书内容在男装纸样设计中的潜在影响力。
 - 开发部经理 Joseph Miranda 和开发部编辑 Jessica Rozler。
 - 精准制图 (Precision Graphics) 团队，加班加点为本书作最后的编辑和排版。
 - 匹兹堡艺术学院 (The Art Institute-Pittsburgh) 技术顾问 Sherri Lange 和伍德伯里大学 (Woodbury University) Susan Monte。
- 还有很多顾问，他们对本书的细节花费时间和精力，从各方面保证了原稿的完成。他们包括：萨凡纳 (Savannah) 艺术设计学院的 Denis Antoine；马萨诸塞州艺术设计学院的 Renee C. Harding；俄勒冈 (Oregon) 州立大学的 Kathy K. Mullet 博士，密歇根 (Michigan) 大学的 George Bacon；时尚技术学院 (FIT) 的 Mary Wilson；犹他谷 (Utah Valley) 大学的 Carla Summers；昆士兰 (Queensland) 科技大学的 Dean Brough；FIDM 的 Brisbane, Australia 和 William Hoover；休斯顿艺术学院的 Beverly Kemp-Gatterson 和德州 (Texas) 女子大学的 Rhonda Gorman。

注：全书图中数字尺寸的计量单位为厘米。

目 录

序言	1
----	---

第一部分：基本原理

第一章

纸样设计基础	1
男性体型	2
纸样设计工具和符号	3
测量男性人体	6

第二章

梭织面料修身和经典合身样式的基本纸样	17
平面纸样和原型	18
躯干原型	21
裤子原型	38
合身修正	45
缝份	57

第三章

领线	63
圆领	64
方形领线	65
V形领线	66
船形领线	67
无塔克垂荡领线	68
高领线	70
嵌条领线	71

第四章

衣领	77
领的基本要素	78
平翻领类型	79
衬衫(翻折)领类型	84
立领类型	94
翻驳领类型	98
连帽领类型	112

第五章

袖子和克夫	117
袖子	118
有袖衩无褶裥的袖子	118
一个褶裥袖衩袖	120
两个褶裥袖衩袖	122
主教袖	124
正装两片袖	127
休闲服两片袖	130
插肩袖	132
蝙蝠袖	140
短袖	143
克夫	144

第六章

门襟和口袋	149
门襟	150
口袋	159

第七章

细节	174
纽扣和门襟宽	176
挂面	178
褶裥	181
塔克	185
分割线	190
裤腰	203

第二部分：梭织面料设计变化

第八章

衬衫	215
贴体衬衫	216
敞开领衬衫	221
西部风格衬衫	225
军服风格衬衫	231
公主线衬衫	236

牛津短袖衬衫·····	241
燕尾风格短袖衬衫·····	245
蝙蝠袖衬衫·····	249
衬衫设计变化·····	255

第九章

裤子·····	256
前身无裱裤·····	257
单褶裱裤·····	262
直筒牛仔裤·····	268
双褶裱裤·····	273
紧身七分裤·····	277
低裆裤·····	282
裤子设计变化·····	288

第十章

休闲夹克·····	289
休闲夹克基本型·····	290
校园夹克·····	294
狩猎夹克·····	299
防风夹克·····	303
摩托夹克·····	309
夹克设计变化·····	315

第十一章

西装外套·····	316
四片式西装外套基本型·····	317
六片式西装外套基本型·····	322
西装衬里·····	326
单排扣平驳领西装·····	328
双排扣燕尾西装·····	333
平驳领育克西装·····	338
两粒扣西装·····	342
中式领西装·····	346
西装外套设计变化·····	350

第十二章

大衣·····	351
大衣基本型·····	352
切斯特菲尔德大衣·····	356
狩猎大衣·····	364
中式大衣·····	369

部队风格大衣·····	373
大衣设计变化·····	377

第十三章

背心·····	378
V形领背心·····	379
镰刀领背心·····	384
摄影师背心·····	388
背心设计变化·····	392

第三部分：针织面料设计变化

第十四章

平针针织面料躯干原型和上衣·····	393
I. 针织面料纸样的特征·····	393
针织面料纸样·····	394
梭织和针织面料原型纸样的差别·····	395
II. 修身型原型与经典型原型·····	396
针织面料修身型原型与经典原型·····	396
修身型躯干原型·····	397
经典型躯干原型·····	404
III. 设计变化·····	407
长袖T恤·····	408
高尔夫衫·····	412
V领T恤·····	416
插肩袖T恤·····	420
Polo衫·····	423
兜帽运动衫·····	427
平针针织T恤设计变化·····	431

第十五章

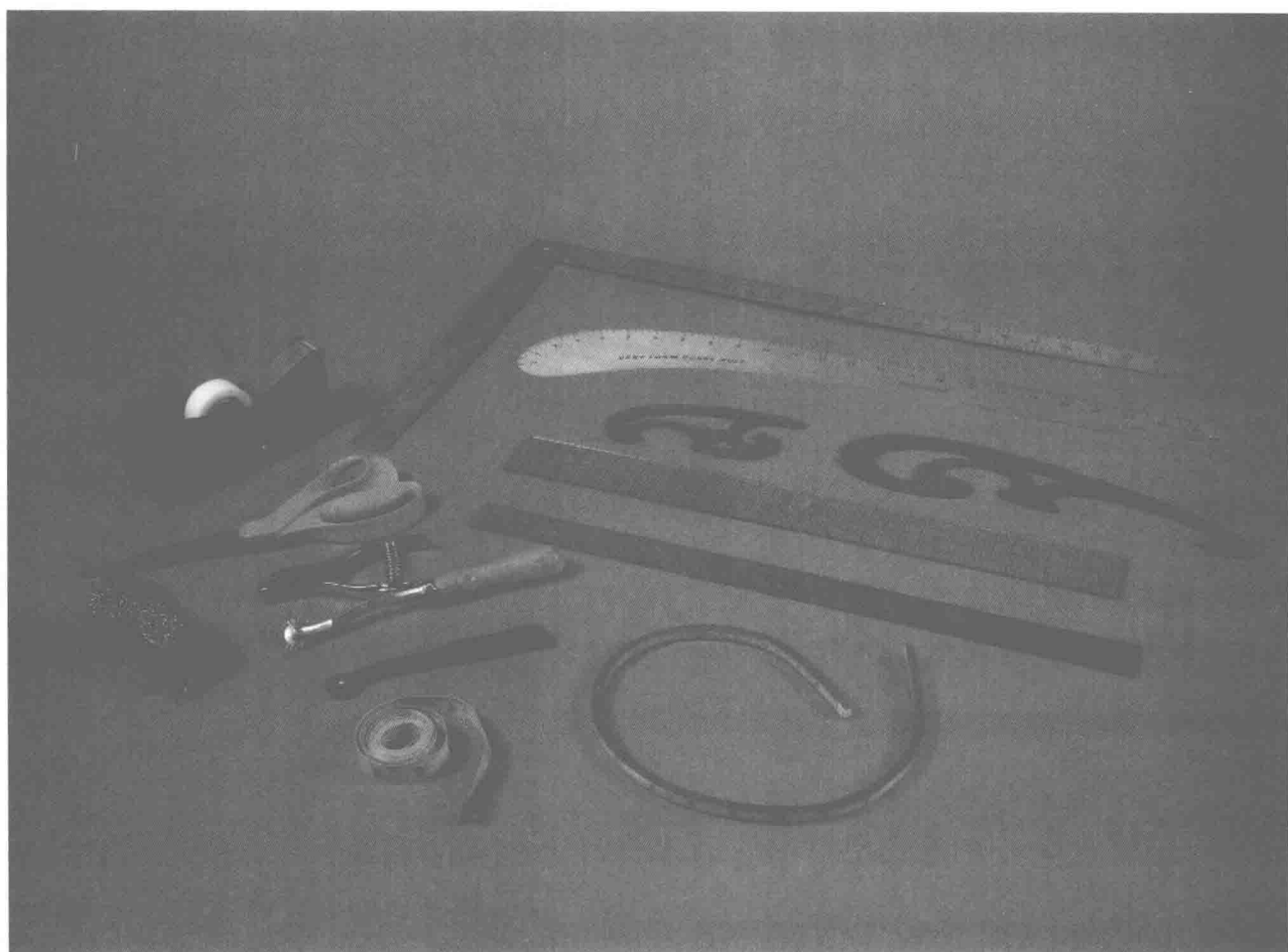
针织裤子·····	432
运动裤·····	433
经典田径裤·····	439
休闲裤·····	443
休闲短裤·····	448
平针针织裤设计变化·····	452

附录A：男子尺寸参照表·····	453
附录B：1/4比例原型·····	456
译者后记·····	461

第一部分：基本原理

第一章

纸样设计基础



男性体型

“体型”是描述人的身体形状和尺寸的特征关系。每个人体型的生理特征由他或她体型中某个因素决定，如身高、体重，或下身与上身的比例，或身体某个部分例如肩部、胸部和腹部显示的重量感。

就像通常意义上体型根据身体形状分类那样，区分男性和女性体型差别也是根据身体的形状。与女性体型相比，男性体型通常身高较高，肩部较宽，臀部较窄，腰线较低和膝盖位置偏高。此外，肌肉和骨骼的形状更加突出，因为男性通常比女性脂肪少。身体脂肪的分布上身比下身多，腹部比臀部多。

不同种族和民族的人体型有很大差异。但是，由于不同社会人种的差异——即不同种族和文化的融合，每一种族有各自身体形状的标准（例如，欧美人、非洲裔美国人、拉美裔美国人和亚洲人）——要精确确定一种标准的美国人的体型不是一件易事。因此，在服装行业，每一个服装品牌都有独特的身体尺寸表格，与品牌的自身概念相吻合。通常品牌按照尺码（如 S、M、L）配置生产，根据高度分为三组：矮小（S）、正常（R）和高（L）。

大多数品牌正常体型（R）的尺码基于或近似“中号”标准尺寸，如表 1.1 所示。

表 1.1 男性正常 / 中号尺寸表					单位：cm	
尺寸 身体部位	A	B	C	D	E	F
胸围	96.5~101.6	96.5~101.6	96.5~101.6	96.5~104	100.3	96.5~101.6
腰围	81.3~86.4	81.3~86.4	81.3~86.4	81.3~88.9	82.6	78.7~83.8
臀围	96.5~101.6	/	/	96.5~101.6	/	96.5~101.6
下裆	81.3	78.7	78.7	81.3	82.6	78.7~81.3

纸样设计工具和符号

纸样设计工具

见图 1.1 和图 1.2。

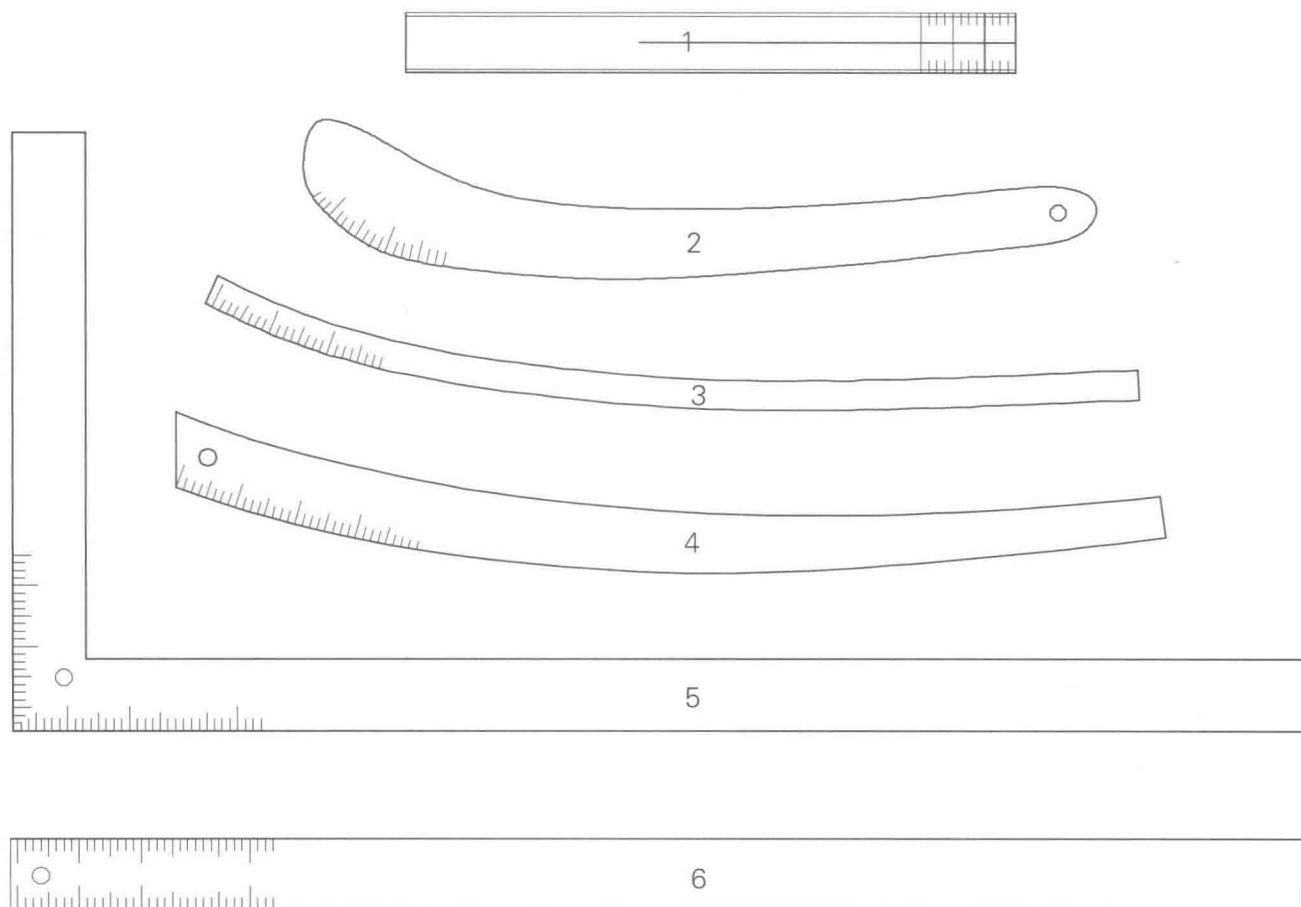


图 1.1 纸样设计工具

1. 塑料直尺——透明和柔软
2. 臀部弧线尺——画侧缝线、袖子弧线和平缓的曲线
3. 臀部弧线木尺——画侧缝线、袖子弧线和平缓的曲线
4. 臀部弧线金属尺——画侧缝线、袖子弧线和平缓的曲线
5. L 金属直尺 (90° 角) ——画垂直线
6. 金属直尺 (各种不同长度 91.4cm、121.9cm 和 152.4cm) ——测量裤子、大衣、夹克等的长度

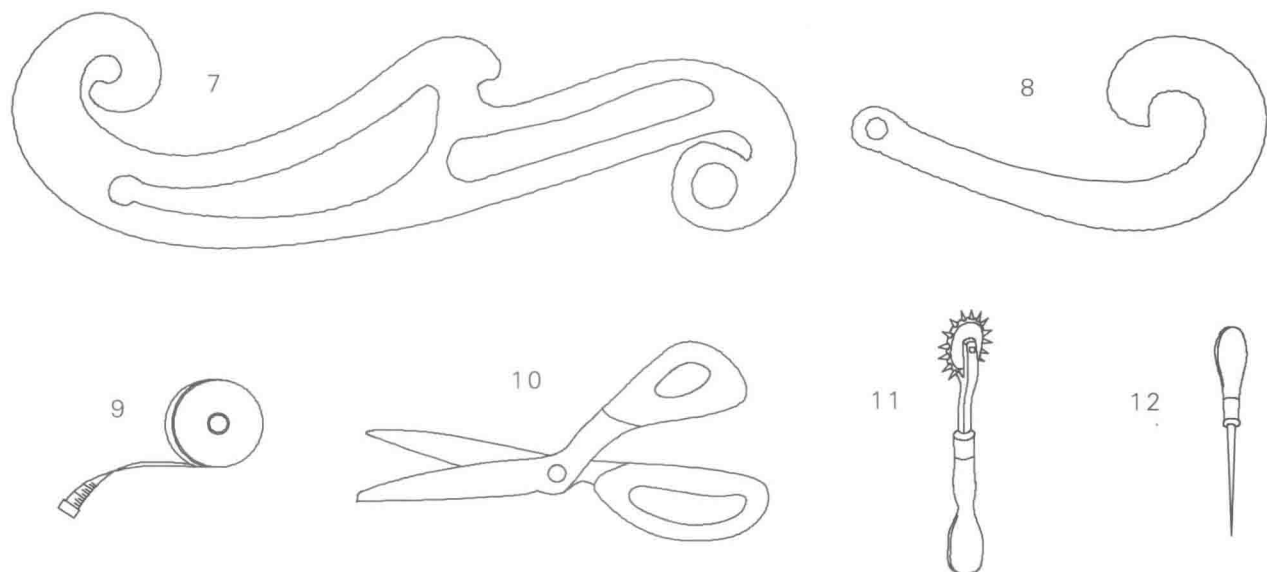


图 1.2 其他纸样设计工具

7~8. 多功能塑料法式弧线尺——画各种弧线

9. 软尺——测量直线、曲线和量体

10. 剪纸剪刀

11. 滚轮——无需剪切，将纸样转移到另一张纸上

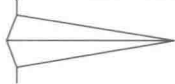
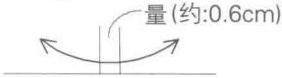
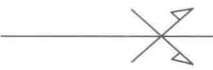
12. 锥子——戳小孔

其他用到的工具还有：拷贝纸、橡皮、样板纸、削尖的铅笔、透明带、直大头针和图钉。

纸样设计符号

从理论上说，样板师应该在样板上写上完整的缝纫指南，以便不管是哪个样板师或裁缝都知道如何缝合。虽然这是最好的方案，但由于受空间和时间的限制，为了使用方便，表 1.2 中是纸样设计的符号，表 1.3 为典型的缩写形式。

表 1.2 纸样设计符号

	引导线		省道
	完成线		拔
	镶边线		归
	缝纫线		线重叠
	折叠线		对合和组合
	尺寸指示	 	刀眼
	等分线		折叠
	单向纱向标志		褶裥
	纱向标志		扣眼
	斜向		纽扣
	垂直线		裁剪线

注释：

- 纱向线的底端或顶端有一个箭头，表明样板在绒毛面料上放置的方向，例如裘皮、天鹅绒或有肌理的面料。否则，纱向线的两头都有箭头，表明在平纹布上两个方向都可以放置。
- 拔或归（缩短）符号表示增加或减少的量，即在两条垂直线之间增加或减少的量。

表 1.3 纸样设计中的缩写

B——胸围（指女性）	B.L.——胸围线	B.P.——胸高点
C——胸围（指男性）	C.L.——胸围线	S.N.P——颈肩点 = (H.P.S——肩部高点)
W——腰围	W.L.——腰围线	
H——臀围	H.L.——臀围线	S.T.P.——肩端点 = (L.P.S.——肩部低点)
A.H.——袖窿弧长	E.L.——肘围线	
C.F.——前中心线	K.L.——膝盖线	F.N.P.——前领窝点
C.B.——后中心线	S.L.——侧边线	B.N.P.——后领窝点

测量男性人体

测量前准备

样板师要想在一件服装中表达某种廓型或尺寸，基本的需求就是获得精确的人体尺寸。由于被测对象的姿势和身穿着服装，很难测量到精确的尺寸。测量的时间也是很重要的因素，尽量避免被测对象在饭前或饭后半小时内测量。即使测量得很精确，也总可能有错误，因此推荐每个尺寸测量三到五次。测量的基本工具是软尺、铅笔和做记号的斜纹带。精确测量尺寸时，被测对象的着装和姿势如下。

被测对象的着装和姿势

被测对象最好穿紧身连衣裤，测量者可以在衣服上标记身体的关键点。被测者也可以穿淡色的内衣或薄的裤子和衬衫。被测者的姿势应该是双腿站立和脊椎站直，抬头挺胸，双手自然地垂在两侧，两脚微微分开。

测量的标准点

见图 1.3。

A. 胸骨点——第三和第四肋骨之间连接线的中点，与胸骨处垂直中心线相交。在乳点连线中点附近，是胸骨的中间部分。

B. 侧腰点——从前面看，身体外轮廓线最细的地方。

C. 前腰点——与侧腰点同一水平位置的前中心点。

D. 后腰点——与侧腰点同一水平位置的后中心点。

E. 臀凸点——臀部最凸出的部位。

F. 前腋褶点——前腋窝最高点。

G. 后腋褶点——后腋窝最高点。

H. 前颈点——脖颈底部与前中心线的交点。

I. 后颈点——后颈部第七颈椎，在后部颈骨头凸出的部位。

J. 两腿分衩点——生殖器和臀部之间。

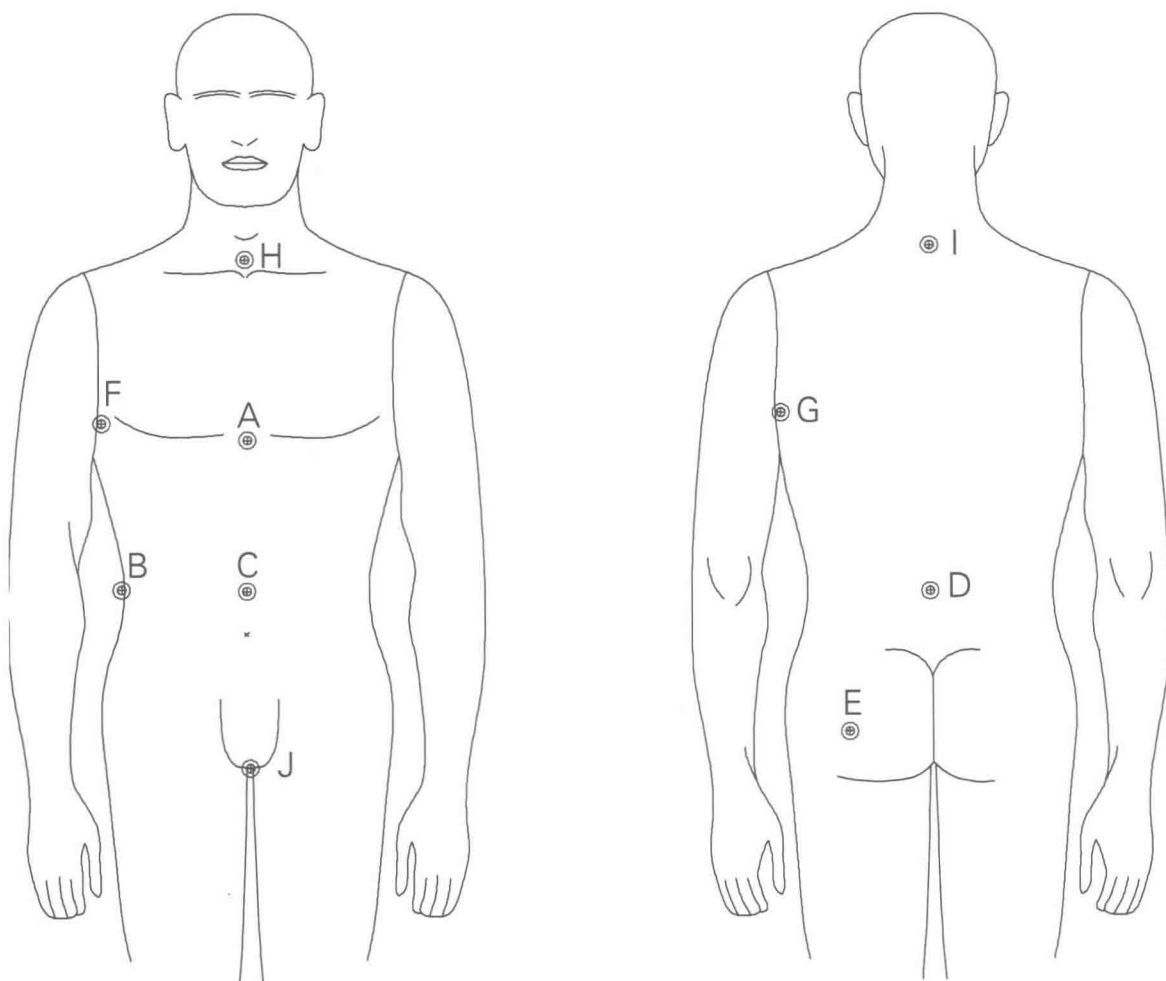


图 1.3 人体测量的标准点

人体测量

1. **胸围**——通过胸骨中心点围量一周。在测量时，测量者应该站在被测者的身后，保持软尺平行于地面。

注释：测量男性胸围与测量女性胸围不同。由于她们的体型特征；女性的乳上胸围大于乳下胸围（靠近胸部下方的胸围）；但是，男性的乳下胸围大于乳上胸围，因此，男性的纸样设计使用乳下胸围（图 1.4）。

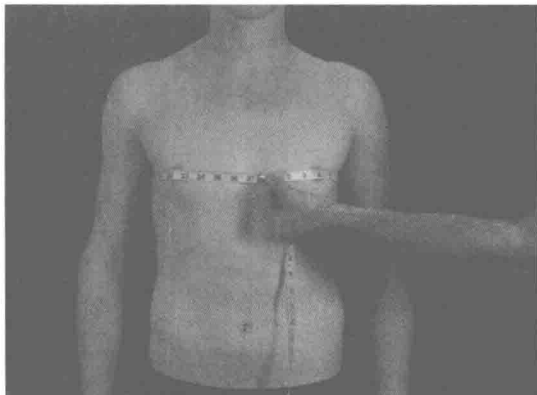


图 1.4 胸围

2. **腰围**——通过侧腰点、前腰点和后腰点围量一周。用一根软尺测量躯干最纤细的部位，同时保持软尺平行于地面（图 1.5）。

注释：一般来说在肘部区域下方一点点，但找到躯干最细的部位不是一件易事，一旦找到了它的位置，测量者应该使用一根橡皮筋或绳子在被测对象的腰部系起来，以精确地作腰线标记。

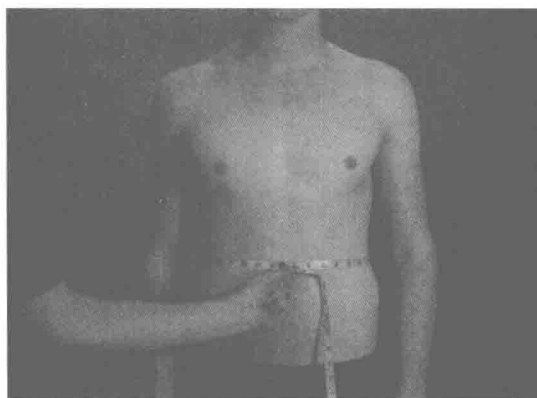


图 1.5 腰围

3. **臀围**——围绕臀部最凸出的位置围量一周，保持软尺平行于地面（图 1.6）。

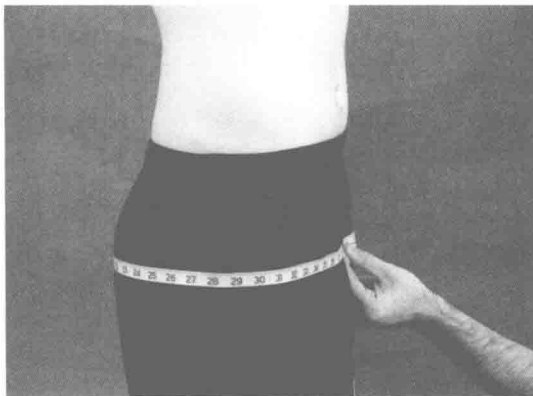


图 1.6 臀围

4. **前胸宽**——软尺横跨胸部上方，从左前腋皱襞最上方到右前腋皱襞最上方（图 1.7）。

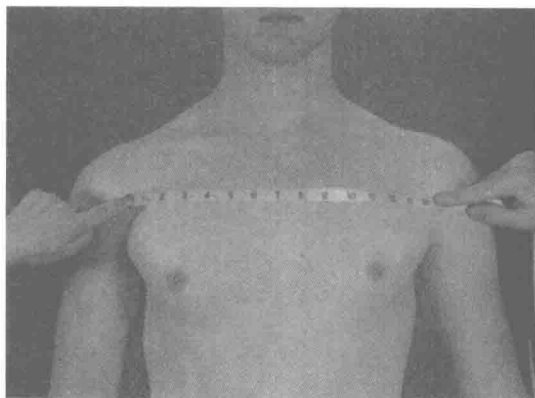


图 1.7 前胸宽

5. **后背宽**——软尺横跨后背上方区域，从左腋窝最上方到右腋窝最上方（图 1.8）。

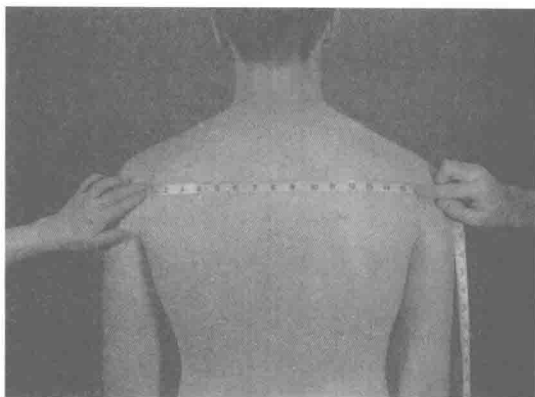


图 1.8 后背宽

6. **后背长**——软尺从第七颈椎垂直向下到腰线（图 1.9）。

注释：在被测对象的腰间系松紧带或绳子作为标记，使得测量后背长更加准确。

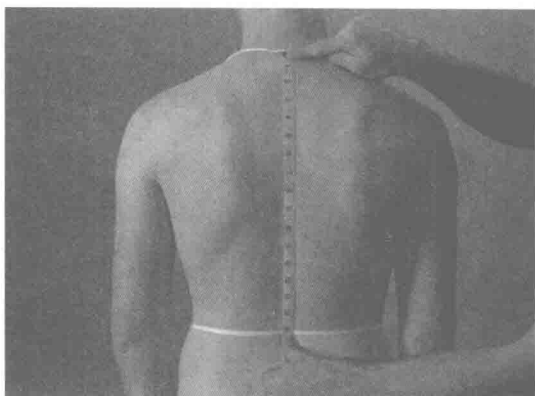


图 1.9 后背长

7. **肩宽**——软尺从左肩端点，通过后颈中心点，到右肩端点。测量尺寸的一半是肩胛骨的宽度（图 1.10）。

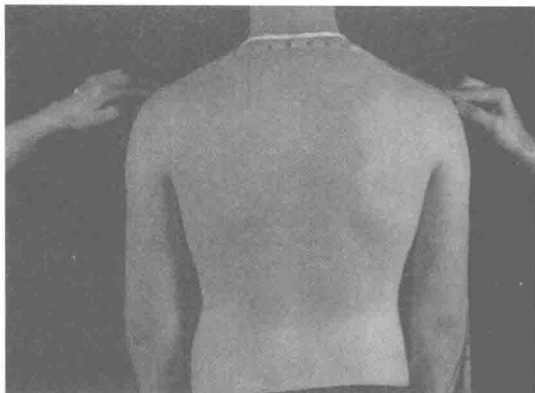


图 1.10 肩宽