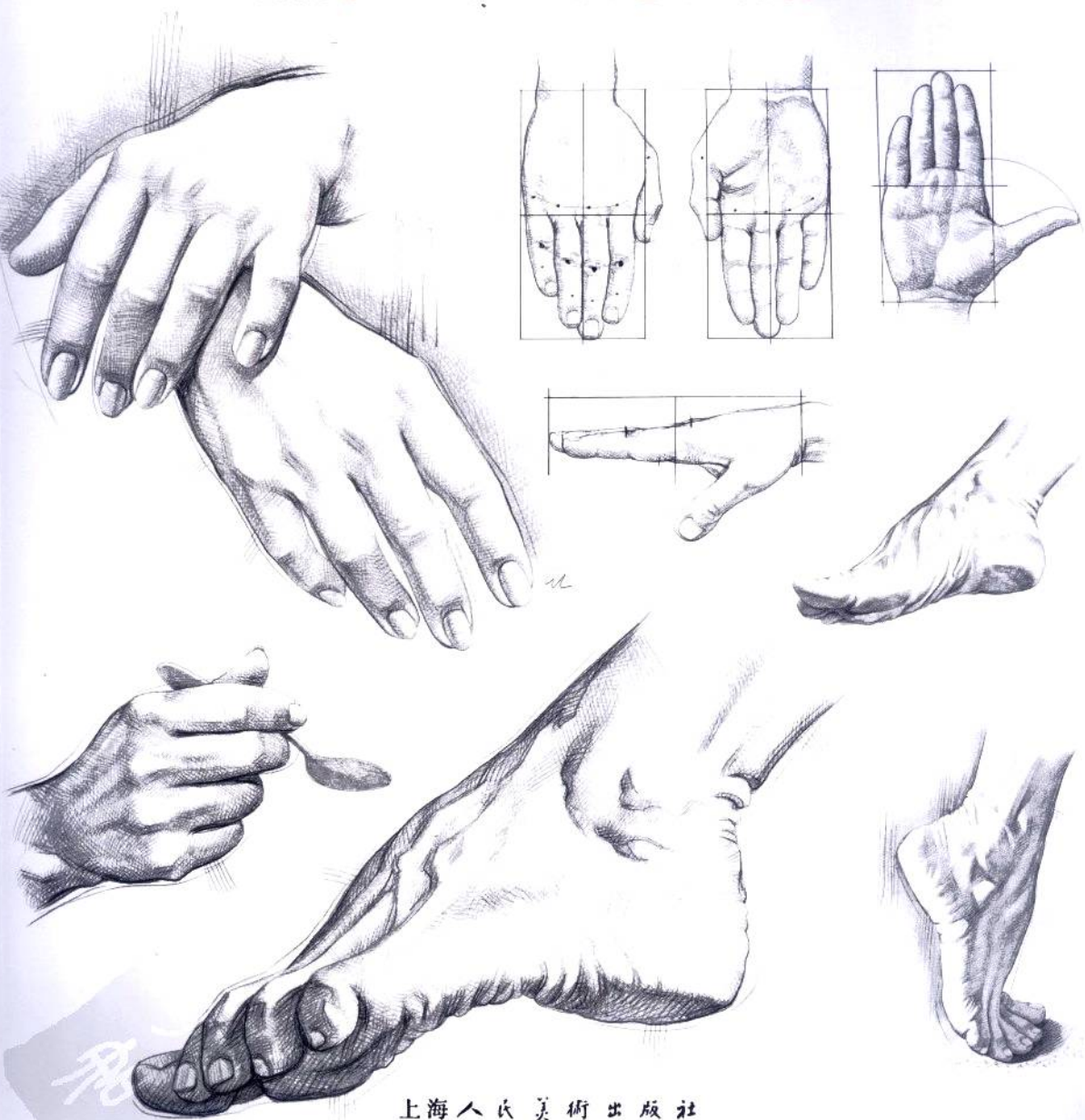


[意] 乔瓦尼·席瓦尔第

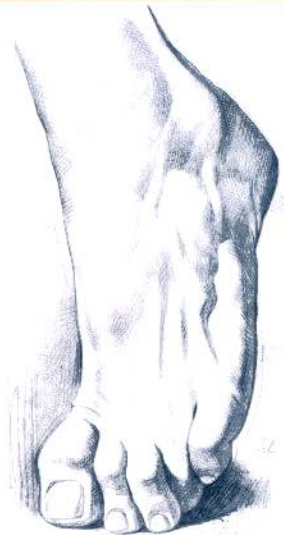
意大利经典素描训练教程

手与足素描

结构、比例、姿态和动作



上海人民美術出版社



从小型的速写草图到细节的刻画，
乔瓦尼·席瓦尔第向我们展示了手与足
的姿态与动作。他通过儿童与成人模
特，展示了手与足的解剖、形体、比
例、色调和运动。



ISBN 7-5322-5047-4



9 787532 250479

定价：28.00元

意大利经典素描

手与足素描

结构、比例、姿态和动作

[意] 乔瓦尼·席瓦尔第



上海人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

手与足素描 / (意) 席瓦尔第 (Civardi, G.) 著. 韩薇译. — 上海: 上海人民美术出版社, 2006.12

书名原文: Drawing Hands Feet

意大利经典素描训练教程

ISBN 7-5322-5047-4

I. 手. . . II. ①席. . . ②韩. . . III. ①手-素描-技法 (美术) -教材 ②足-素描-技法 (美术) -教材
IV. J214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 156079 号

© 2004 IlCastello srl

All rights reserved. No part of this book, text, photography or illustrations may be reproduced or transmitted in any form or by any means by print, photoprint, microfilm, microfiche, photocopier, internet or any way known or as yet unknown, or stored in a retrieval system, without written permission obtained beforehand from Search Press

本书经由意大利 Il Castello srl 出版公司授权, 由上海人民美术出版社独家出版。版权所有, 侵权必究。

合同登记号: 图字: 09-2006-689 号



意大利经典素描训练教程——手与足素描

著 者: [意] 乔瓦尼·席瓦尔第

译 者: 韩 薇

责任编辑: 邵 旻

技术编辑: 陆尧春

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路 672 弄 33 号)

印 刷: 上海锦佳装璜印刷发展公司

开 本: 889 × 1194 1/16 4 印张

版 次: 2006 年 12 月第 1 版

印 次: 2006 年 12 月第 1 次

印 数: 0001-4000

书 号: ISBN 7-5322-5047-4/J · 4449

定 价: 28.00 元

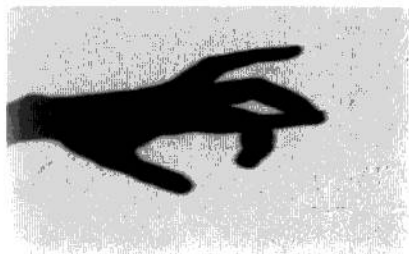
人手的外观存在着各种细微的差别，每个人的手和另一个人的手都各有不同。例如，有的短、有的长，有的呈圆锥形、有的呈扁平状，有的强壮、有的虚弱，同样，手指和指甲的形状也千差万别。手的外形还会因人体日常运动与习惯而被塑造得各有差异：例如，即使在同一个人身上，经常活动的那只手会比少活动的那只手要大。通过这些细微的观察，对手的研究可在更大的领域受益。但是，按更加科学的方法，医生经常从“病理”的角度来研究人的手。在进化过程中，和其他四指相对的大拇指的发展是人类物种所显露的许多外观特征之一。人类的手从移动的任务中解放出来（人类从此成为两足动物并直立），成功地演变得更善于紧抓和处理别的动作。

因此，手被认为是人体中最能表达含义的器官就不足为奇了。它甚至还有着象征性意义。只要浏览一下任何一本讲述艺术史的书，你就会发现在史前岩石壁画中，经常能发现手印。例如，在神秘的加尔加斯壁画中，手有很强的力量感。

我们如何去理解生活和艺术作品中手势的意义？指示、触摸、紧抓、祝福、列举、祈祷、劳作，呈现或暗示着最丰富、最微妙的人类情感。每个时代（或可能每个伟大的画家）在描绘手时都会带上自己的个性特征：试想一下“哥特式”手、“文艺复兴式”手和“立体派式”手之间的差别，甚至罗丹、卡拉瓦乔、伦勃朗和席勒所画的“真实”的手之间也有很大的差别。

不难理解，为什么手与足常常被认为是素描、油画或雕塑中最难描画的人体部分了。并且正是因为它们所呈现的各种各样的姿势，它们毫无疑问地具有复杂性。然而，如果我们仔细地联系、巧妙地观察手和脚（为什么不呢？充满爱心地观察），如果我们逐步了解操纵手、脚外形和动作的基本结构，我认为问题并非不能解决。

在这本短短的书中，我尽量在不同的章节用最基本的元素来演示如何观察手和脚的方法，并提出一些值得思考和练习的主题，这将有助于你描绘人体中的这些能表达丰富含义的组成部分（本书将首先采用一种客观和模拟现实的方法，然后逐步加入主观感觉和个性风格）。



描绘人体或人体部分的形象（在本书中，以手与足为例），无论是画一张速写，还是进行深入的刻画（特别是当你进行写生时），你可以采用最简单和最常见的工具：铅笔、木炭、色粉笔、钢笔和墨水、水彩、毡笔等等。

使用不同的绘画工具会产生不同的画面效果，除了采用不同的绘画材料和技法之外，你还可以使用不同的绘画载体：光滑的纸、粗糙的纸、卡纸、白纸或有色纸等等。本页和下一页所显示的画面都是使用最常见的绘画工具画出来的，但也适用于我们快速和有效地描绘我们感兴趣的任何人体部位。



钢笔和墨水

画家经常用毛笔或蘸水笔蘸墨水来作画，也常采用其他工具来达到一些特殊效果：例如可以用竹签、加粗的蘸水钢笔、喷笔、曲线笔、毡笔以及圆珠笔等。调子的明暗通常取决于钢笔在纸面上画线的密度。在纸面和光滑的卡片上作画也是不错的选择，因为它们非常光滑并且有很好的质地，可以避免表面磨损和不规则的墨水渗透。任何墨点和不必要的痕迹都可以修正，用一片手术刀或剃须刀刀片小心地刮去即可。



铅笔

铅笔是任何形式的素描中最常用的工具，因为它具有丰富的表现力和创造性，同时又是最方便的工具。它们既可以用于深入地刻画，也可以用于速写和绘制草图。此外，你也可以用石墨铅笔笔芯（直径从0.5到0.7毫米）作画。较大号直径和较柔软的等级比较适合作画，石墨笔芯可以装到一个自动伸缩的装置里，就像铅笔一样（将石墨笔芯包在木头里）。铅笔根据硬软程度可以分为不同的等级：从非常坚硬的9H到非常柔软的6B，所画出的线条从又细又淡逐渐变为又粗又黑。

炭条

炭条可能是最理想的人体写生工具了，因为在刻画明暗光影时它非常容易掌握，并且能表现出非常清晰的细节。不过你必须快速地表现完整的明暗调子和体积感，这种方法最能表现炭条这个值得推荐的万能工具的优点。你可以用压缩的炭条，也可以用木炭条，不管用哪一种，都要注意不要弄脏了画纸。只要用橡皮轻轻擦一下，炭条所刻画的线条就会融合在一起。例如，只需要用一块软橡皮在表面轻擦，就可以使画中的手指和阴影部分很柔和地统一起来。如果要保存完成的画面，需要喷上定色液来进行保护。



水彩

水彩、水溶性墨水和中国墨汁在用水调和之后非常适合表现人体。虽然这种技法更接近油画而不是素描，因为它用毛笔来画，并要求综合的、丰富的表现效果。在快速写生中，还可以采用水溶性彩色铅笔。它们的画痕可以用画笔蘸上水之后方便地融合在一起。因此，这种工具适合比较厚的卡纸或纸板，以避免因纸张受潮之后不规则的变形弯曲。



综合技法

使用各种不同的绘画工具来创作一张素描，可以使画面看起来十分丰富并达到非常独特的效果。这些一直都是绘画的表现方法，但是使用时要小心地控制，并且要很好地了解每种工具，以避免混乱的效果和缺乏美感的画面。使用粗糙的、有色的或者暗色的纸张时，混合技法可以达到很好的效果。有多种组合方式可供选择，比如：丙烯颜料、钢笔和墨水、蛋彩颜料、水彩、炭条、石墨笔芯等。



观察方法和着手绘画的几点建议

在任何事物中寻找完美的艺术家，是永远也不可能实现完美的。

——欧仁·德拉克洛瓦

观察一下你的手和脚，努力寻找一些基本的、普遍的形态特征，它们是为了绘画、做模型、跑步或者走路而进行运动的人体部位，它们也是我们自认为非常熟悉的身体部分。

然后比较你所遇到的人们的手，你的朋友和熟人的手，以及那些你在拥挤的场合里遇到的人们的手（比如在公共交通工具、餐馆、游泳池、体育馆和舞蹈班、艺术家和手工艺者工作的场合、剧院等）在姿势和形态上的细微差别。

照片、电影和电视上的人物形象，以及电脑上的人物形象都有助于区别和抓住手和脚的动态。当然，不要忽视用铅笔和画板进行大量的写生草图练习：不管它们的质量和完成的效果怎么样。在任何时候都保持一种充满感情的态度，这一习惯同时也可以提升你的创造能力。即使你一直把注意力放在同一只手或脚上，也要认识到，一种姿势不仅仅是通过生理解剖结构来完成和表达的，同时，很重要的一点，也是通过整个身体的姿态来表达的。

同时要习惯于从形态上评估这些不同手的和脚，特别是手，到了一定的年龄、从事不同的劳动之后，手的形态会有所不同。通过这些方式，你可以获得非常有用的观察技巧，当你正在画一些肖像或插图时，或者你需要创作一只手时，或者你正好需要理解并有效地表达一个人的情绪时，这种技巧就显得十分关键。对那些不想盲目地追求画得像，而是以此作为情感的激发点，按照自己的个性要求去变形来表现模特的艺术家来说，这种训练尤为重要。

画你自己的手和脚是深入地研究它们的好办法，你会发现，它们的表情和人脸所表达的表情具有同样的价值，甚至比人的脸部还要意味深长。然而，如果你只是局限于观察这些部分，你会很快发现，你只掌握了很少的运动和非常有限的视野范围。最好用一面或多面镜子，并描绘你的手和脚在镜子中的形象，用你自己的方式来研究不同的透视、光线和阴影效果。

研究解剖时，要同时考虑到艺术的表达方式和审美需求。简言之，要进行观察、理解和表现。

建议：每天至少画一只手或一只脚，写生或者临摹艺术作品都行。

手部的简单解剖

手是人体上肢的最远终端，呈扁平状，特别是因为它连着背脊表面，很容易受到骨骼结构的影响。腕部和手掌的骨骼各自对应相连，指骨对应着相应的手指。手通过腕关节与上臂相连接，并且沿上臂纵向轴向向前延伸。

记住这一点很有用，根据惯例，手的解剖图常是一只张开的手，或者是手指紧握在一起，或者是向下延展。从所谓的解剖位置来看，总是手掌在前（正面）、手背在后（背面）。在这个位置，小拇指那一侧通常被定义为内侧，而大拇指那边则定义为外侧。

手正面（手掌）的中间部分有轻微的凹陷，而边缘部分则因为脂肪和肌肉组织而缓缓隆起。

在手掌外侧，向外倾斜的卵形突起是大拇指根部，相当丰满，是众所周知的掌部隆起，由专门指挥大拇指运动的肌肉构成。内侧的突起在外形上呈长条状，在靠近腕部的地方与外侧突起靠近，而另一部分则沿着手掌边缘与小拇指连接。它由一股从小指球突起的地方伸出的肌肉构成，指挥小指的活动。在手掌与手指连接的边缘地带带有横向突起，是掌骨的头部隆起所致，并且外裹着三个卵形的丰厚肉垫。

在这些突起所环绕的手掌中部是手掌的低谷，当手指弯曲时显得更加明显。它受到强有力粘附在皮肤和手掌腱膜之间的厚厚的腱层所控制，腱层完全覆盖了手指屈肌的腱。手掌上的皮肤——因为缺少黑色素而显得光洁，移动幅度不大，没有毛发和表面血管——只是交错着一些典型的纹路，因人而异。这些纹路因四指的弯曲和大拇指的内收动作而产生，通常会保持不变。手掌上有4条典型的折痕，排列的图形像一个字母W，两条是横向的，另外两条从大拇指的底部大致沿垂直方向延伸。随着手指的运动，也会随机产生一些其他各种形状的折痕。

手的内侧边缘充满着球形肌肉，因而很饱满，靠近手腕的那个部分比较厚实，并逐渐向着小手指的方向变薄。

手的外侧，上半部分是大拇指的底部，下半部分则是掌骨关节和食指，在其边缘部分的皮肤上有着交错的折痕。

手的背面完全沿袭骨骼的结构走向，约为呈弯状，因此掌骨顶部（关节）的突起清晰可见。这里有很多肌腱，包括手指本身的伸肌腱和从手腕处呈扇形伸展的伸肌腱。当手指完全张开的时候它们非常突出。需要特别注明的是，有两根腱是支配食指的，他们并列存在，外侧那根是共用的指部伸肌腱，而内侧这根则是食指特有的伸肌腱。手背部的皮肤比手掌上的皮肤松弛，可以轻易地在底下的手掌平面上移动，并且几乎没有脂肪组织，表面有毛（特别是男性），皮下还交错着静脉网，尽管这些静脉血管遵循着常规的格局，但是不同的人其流动方向会有很大不同。当手被高高举起的时候，这些静脉血管就不那么明显甚至看不见了，因为重力的作用，血液都向下流走了。

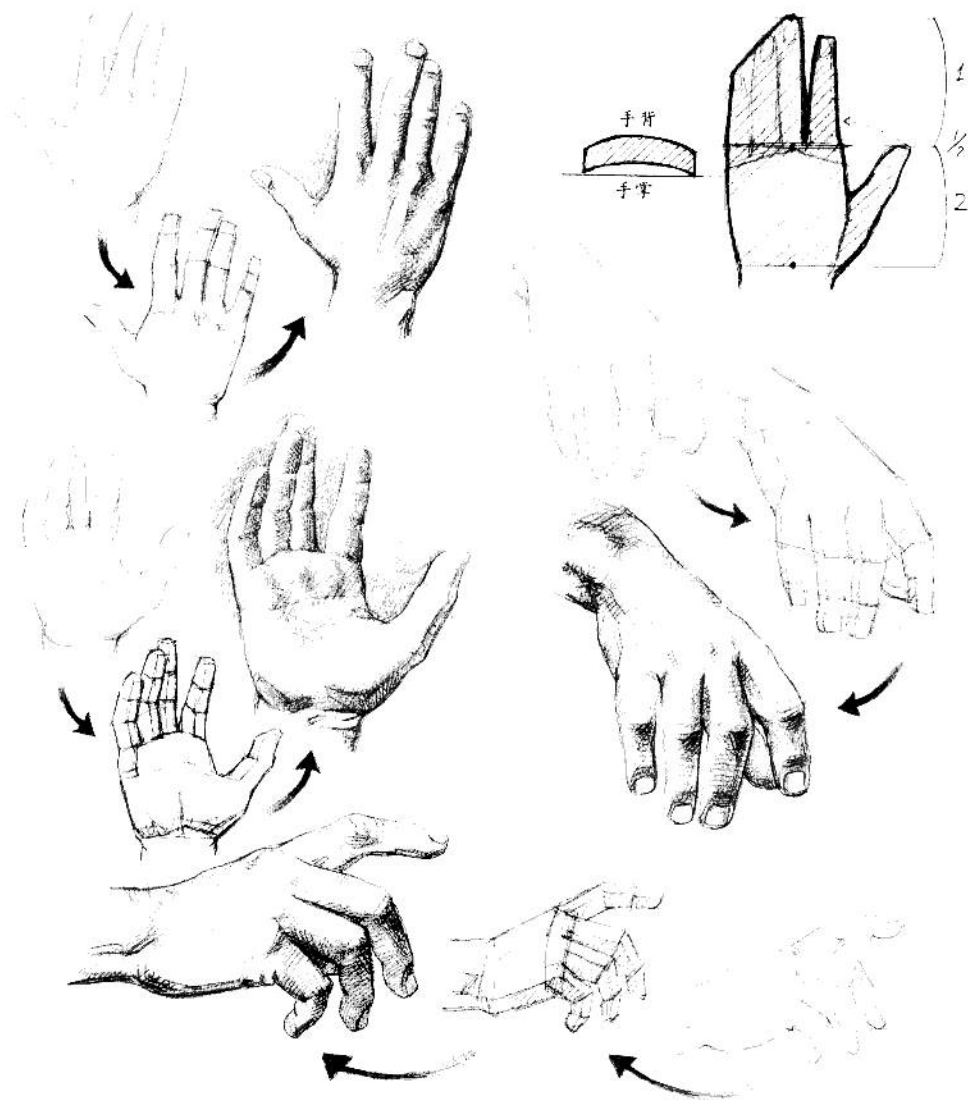
五根手指的形状都近似圆柱形，并且都是从手掌的边缘地带往外延伸的。只有第一指（大拇指）是两个指节，没有中间的那根指骨，其余的手指，每一根都有三个指节，指节之间有有关节相连，用来协调指节的运动。手指背部的皮肤会随着指节的运动一起运动，因此指节是环状的并且微微呈球状，环绕关节有众多横向的皱褶，当手指弯曲的时候这些皱褶非常明显。在离手掌最近的一个指节上有一些细小的毛，特别是男性。最末端的指节上有手指甲，呈薄片状附着在皮肤上，类似坚硬的角质，形状为四边形或椭圆形，横向略微有些凸出。指甲的外露部分大概占最后一个指节的一半左右面积，三边被皮肤的凸起所包围，这些皮肤的凸起显而易见。一般来说，大拇指的指甲要比其他四个手指的指甲更大些，而每个指甲的大小都和所在的手指成一定的比例关系。除大拇指外（它有自己的特征，正如它只有两个指节一样），每个手指的尺寸不一样，长度也不一样，尤其是它们从掌骨连接的起点的位置不一样。因此掌骨的顶部会出现由低矮的凸起所构成的明显的弯曲线。通常情况下，第三根手指（中指）最长，依次是第四根手指（无名指）、第二根手指（食指）、第五根手指（小指）。大体上，这四根手指在背面看起来都比手心这面要长，指节之间有横向凸起，形成指节间的折痕。手指的内侧表面（手掌这一面）被分为三个凸起部分，被三个环状的折痕分为三个肉垫。每个手指的最远端指节和中端指节之间，以及中端指节和近端指节之间各有折痕，都和相应的关节完全对应。折痕一般由两条线组成，这两条线紧靠在一起并且几乎是平行的，但通常，近端指节和中端指节之间的折痕只有一条。远端指节上的凸起是卵形的指肉，表面皮肤有着因人而异的、保持不变的弯曲的表皮纹路，形成指纹。

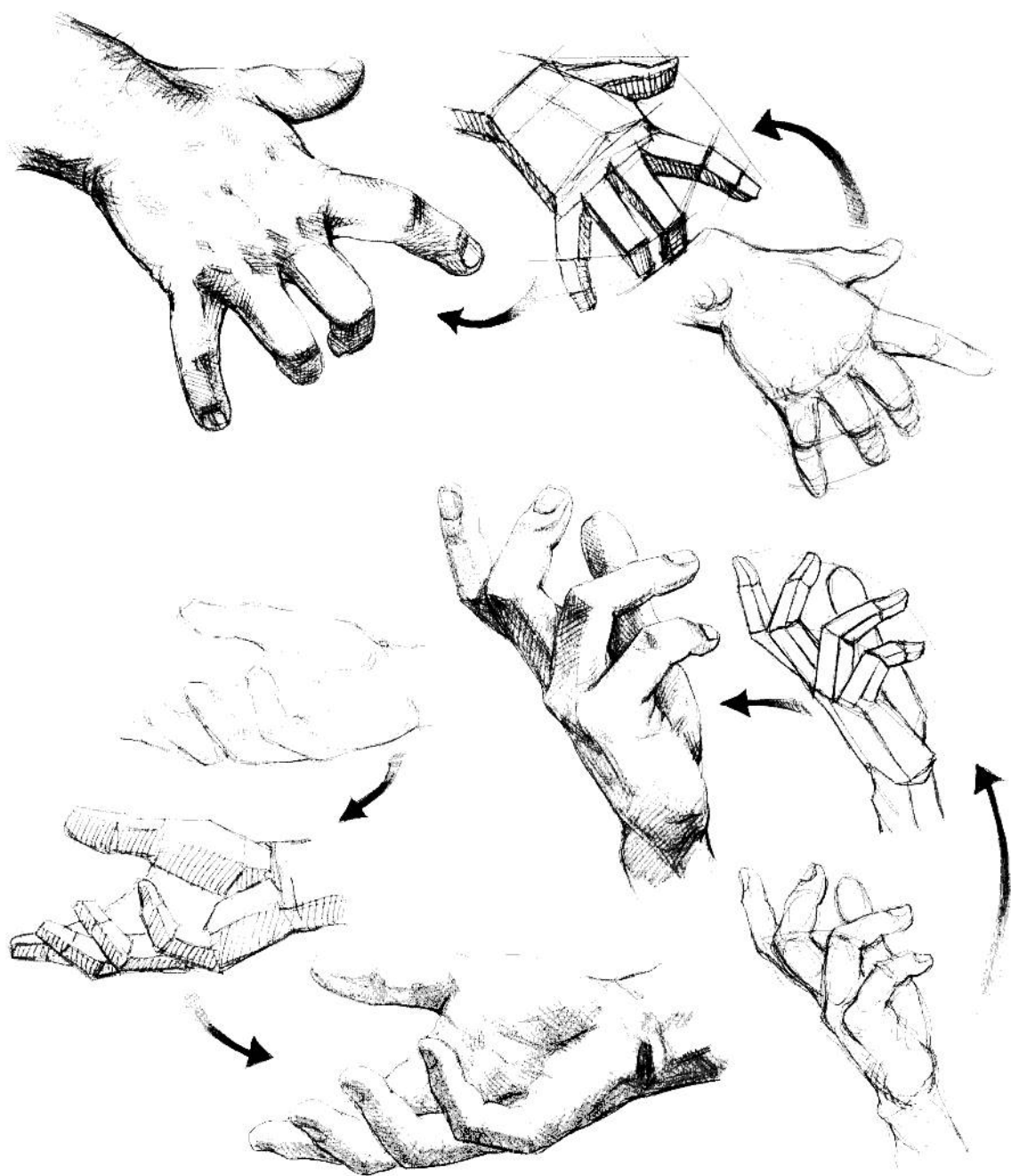
简图

手非常灵活多变，因此它的外形非常复杂并且变化多端。脚也一样，但它的结构比手要紧凑，不像手那样富有表现性，给艺术家带来的压力要小一些。然而，手和脚的结构都可以简化为几个便于记忆的几何立体，手可以看作是两个主要块面的并列组合：手掌块面（简化为一个宽的，不是很厚的平行六面体）和手指块面（每个手指都由三个小的平行六面体组成）。将两个部分组合，并且在侧面加上大拇指和大拇指的底部，就组成了完整的手部结构。

脚也可以被分解为一系列楔形的组合。同时，画家还通过素描、写生、关节模型、仿真木制手模等来研究手和脚的外形。

第8至10页上的这些素描，应该足以表现画手和脚时的一些步骤，无论你是否希望从哪一个位置来进行描绘：第一步，要用一个非常概括的草图表现出准确的位置和姿态；第二步，将预先的草图“几何制图化”，以便体现出解剖构造和塑造体积感；第三步，进行细节刻画，修整外形。







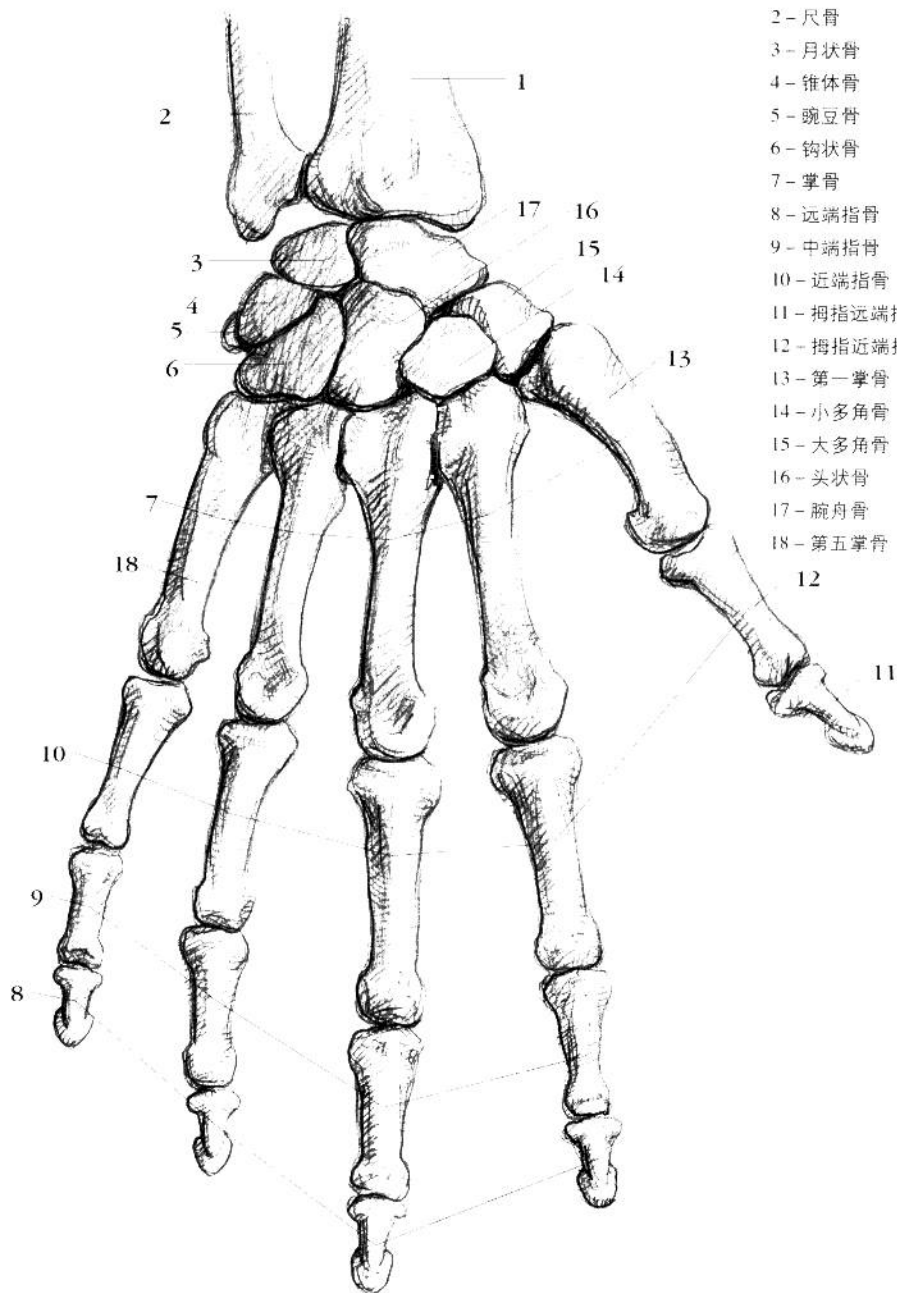


手通过腕部与前臂自然地相连，而沿着纵向的轴，脚通过脚踝与腿部相连，几乎形成一个直角。

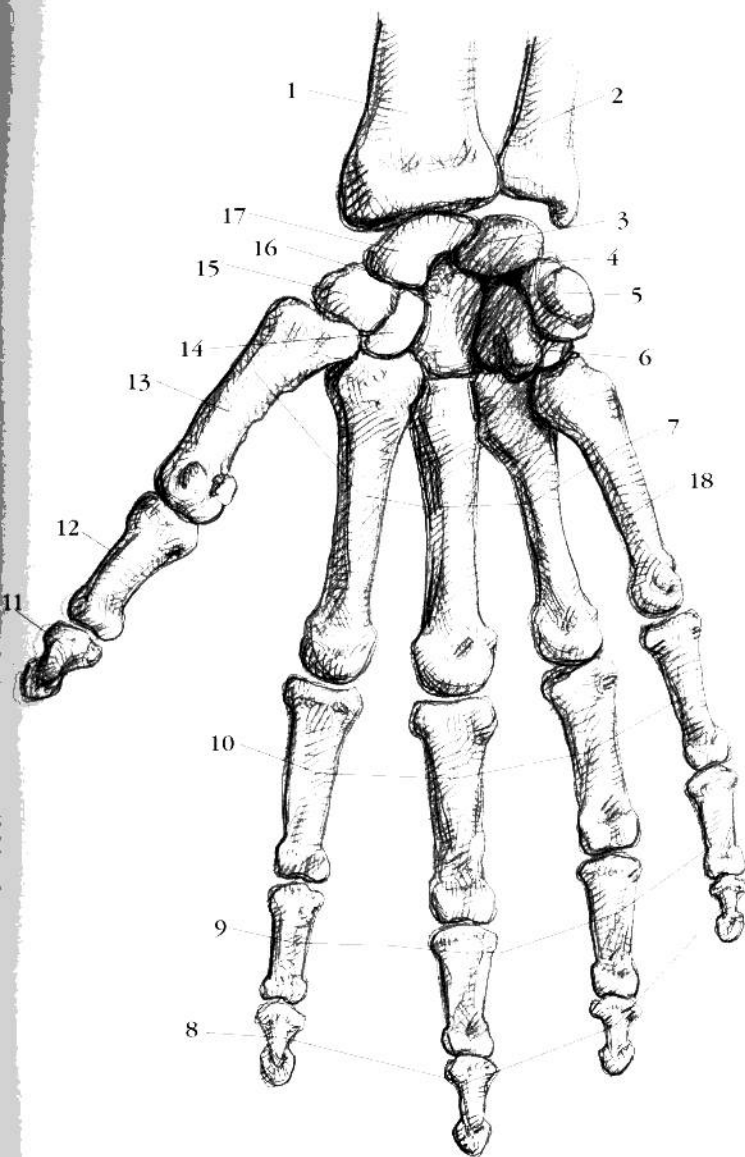
脚的背部靠近脚踝的部分向上凸起，但是向着脚趾的方向渐宽渐扁平。脚底表面平坦，靠近脚趾的部分比较宽，逐渐向脚跟的方向变窄。脚底的中部并非完全紧贴地面，因为沿着足弓，有一个向内的弯曲。一个正常的成年人的脚底能够着地的部位应该只有它的前部（以及相应的脚趾头）、脚跟以及脚底的外侧。

腕骨和手骨 (12页—13页) :

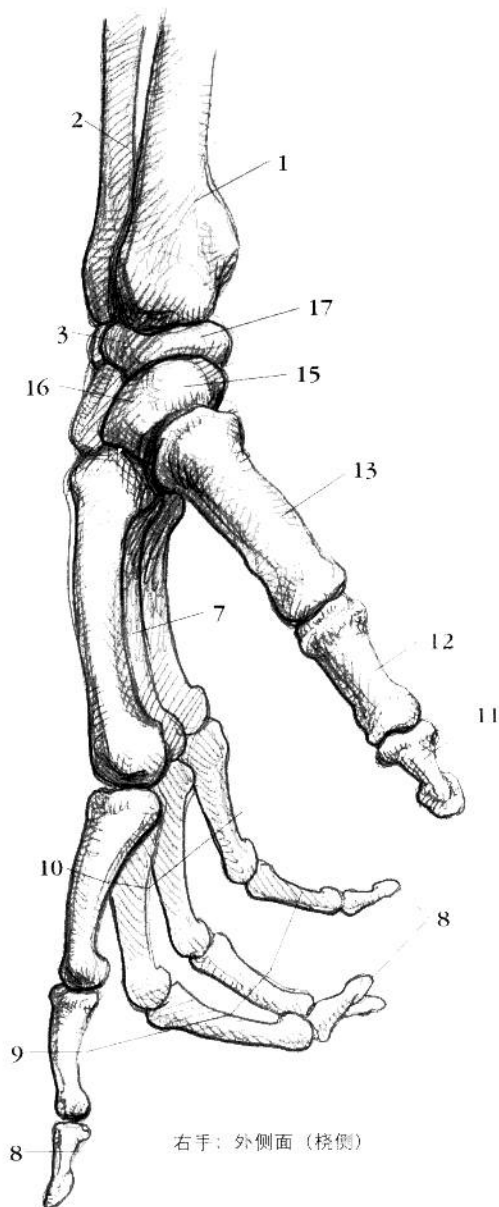
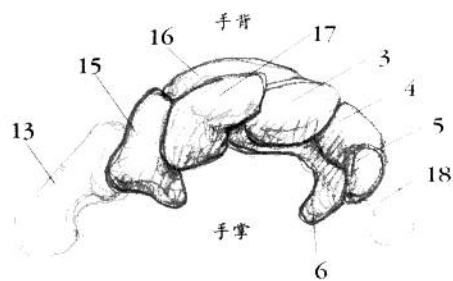
- 1- 桡骨
- 2- 尺骨
- 3- 月状骨
- 4- 锥体骨
- 5- 豌豆骨
- 6- 钩状骨
- 7- 掌骨
- 8- 远端指骨
- 9- 中端指骨
- 10- 近端指骨
- 11- 拇指远端指骨
- 12- 拇指近端指骨
- 13- 第一掌骨 (大拇指)
- 14- 小多角骨
- 15- 大多角骨
- 16- 头状骨
- 17- 腕舟骨
- 18- 第五掌骨



右手：背面



右手：手掌面



右手：外侧面（桡侧）

脚踝和足部骨骼（14—15页）：

1 - 距骨

2 - 后跟

3 - 脚舟骨

4 - 第一楔骨（内侧）

5 - 第二楔骨（中间）

6 - 第三楔骨（外侧）

7 - 四趾趾骨（远端、中端、近端）

8 - 第五跖骨

9 - 骰骨

10 - 大拇指远端趾骨

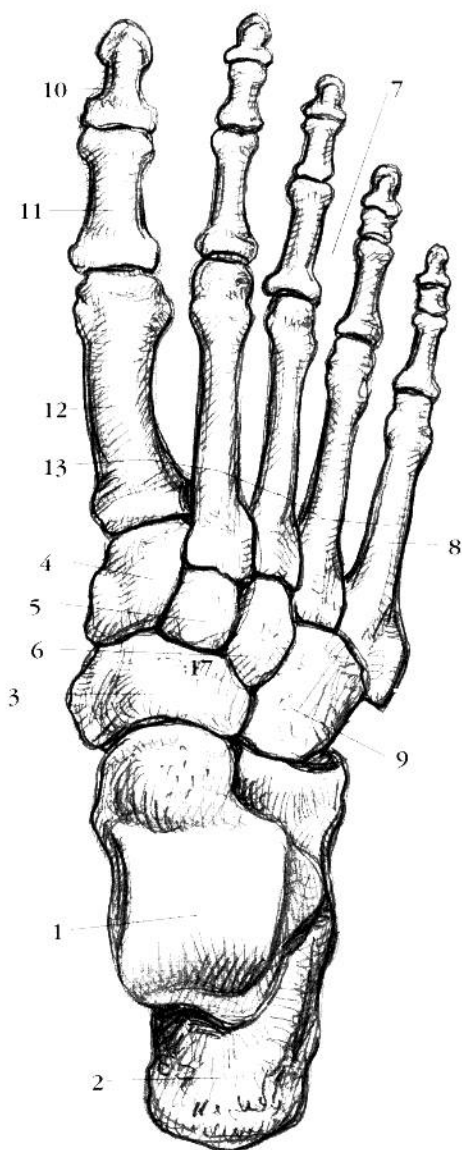
11 - 大拇指近端趾骨

12 - 第一跖骨

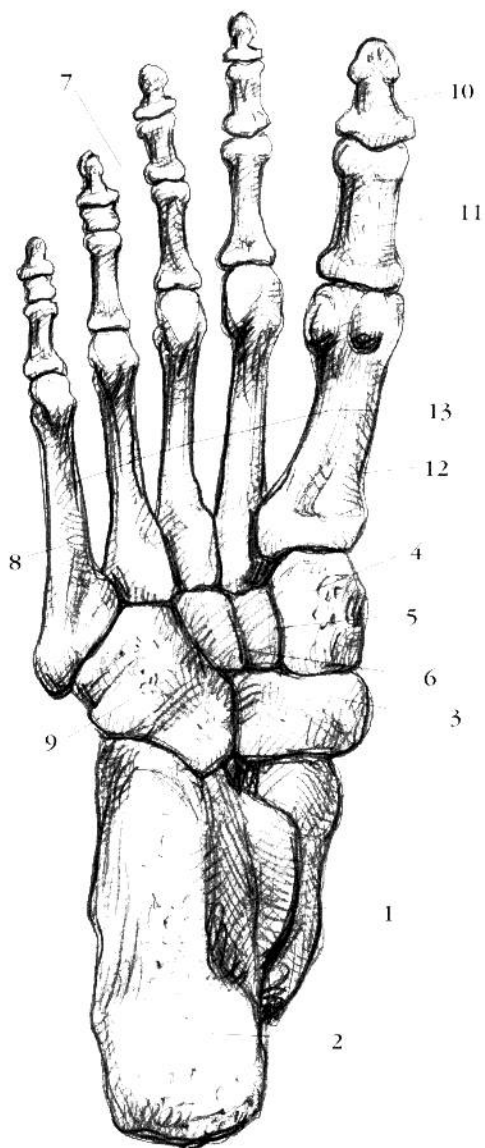
13 - 跗骨

14 - 胫骨

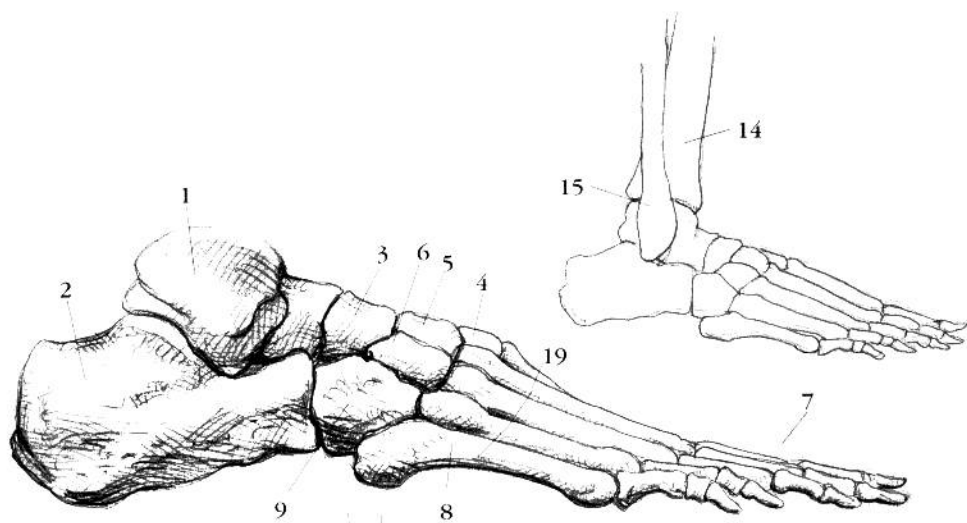
15 - 腓骨



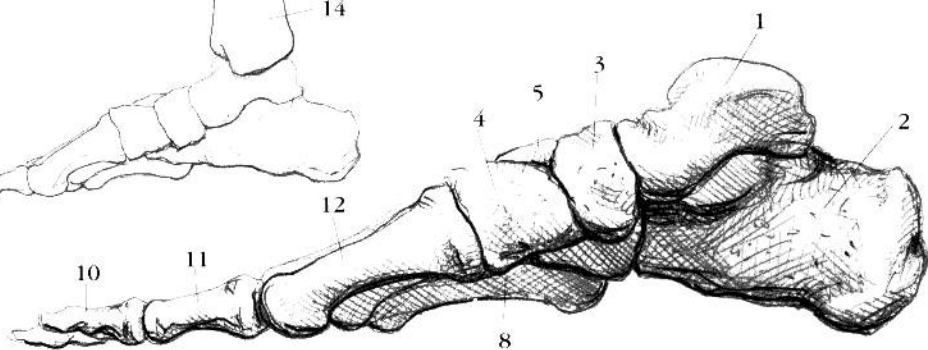
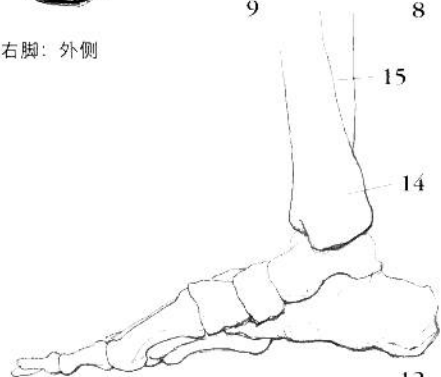
右脚：脚背面



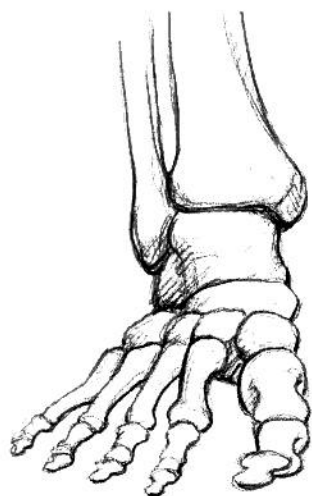
右脚：脚掌面



右脚: 外侧



右脚: 内侧



前视图



后视图