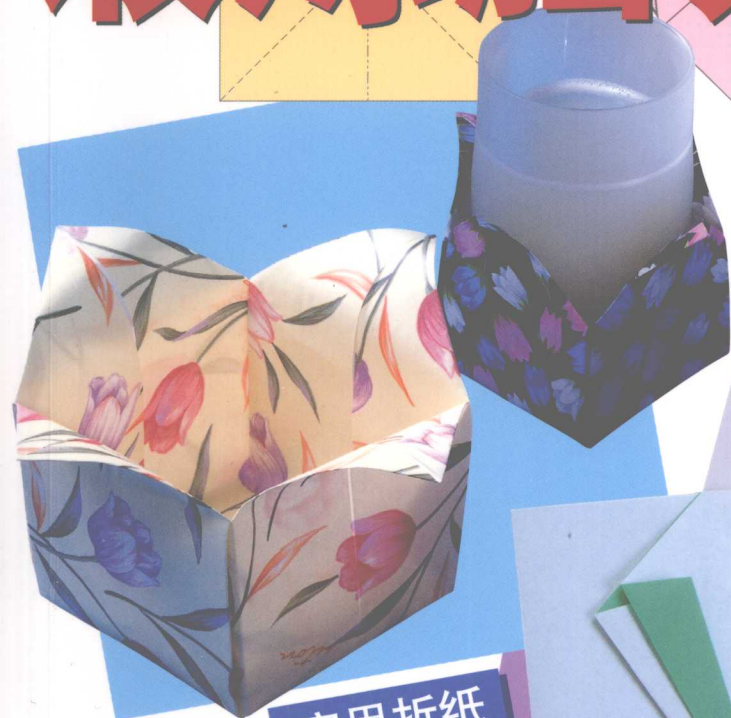


55款超人气折纸作品，有效激发大脑活力

B
BOOKLINK

锻炼脑力的折纸

(日) 靓丽出版社 编著
李善 译



实用折纸



四季折纸

花绣球



手工艺品



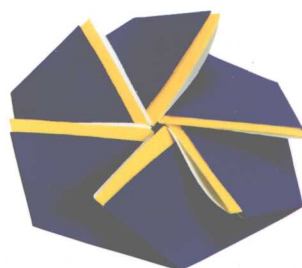
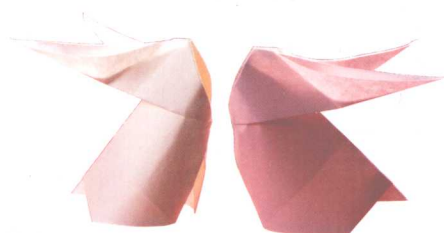
先折部件

再组合



Fashion
Salon
时尚坊

河南科学技术出版社



锻炼脑力的折纸

边参考折纸方法，边想象成品的模样，
一起来轻轻松松、快快乐乐地折纸吧！



ISBN 978-7-5349-3854-2



9 787534 938542 >

定价：23.80元

TITLE: [LBS2607 脑活性折り纸]

by: [ブティック社]

Copyright © BOUTIQUE-SHA

Original Japanese language edition published by BOUTIQUE-SHA.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with BOUTIQUE-SHA.

Tokyo through NIPPON SHUPPAN HANBAI INC.

日本靓丽出版社 (JOIE, INC) 授权河南科学技术出版社在中国大陆独家出版发行本书中文简体版本。

版权所有, 翻印必究

著作权合同登记号: 图字16-2008-13

图书在版编目 (CIP) 数据

锻炼脑力的折纸 / (日) 靓丽出版社编著; 李善译. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5349-3854-2

I. 锻… II. ①靓… ②李… III. 折纸-技法 (美术)-日本 IV. J538.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第046515号

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 王道琴

装帧设计: 周军

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

责任编辑: 刘欣 刘瑞

责任校对: 柯姣

印刷: 北京地大彩印厂

经销: 全国新华书店

幅面尺寸: 210mm × 260mm 印张: 6 字数: 35千字

版次: 2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

定价: 23.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

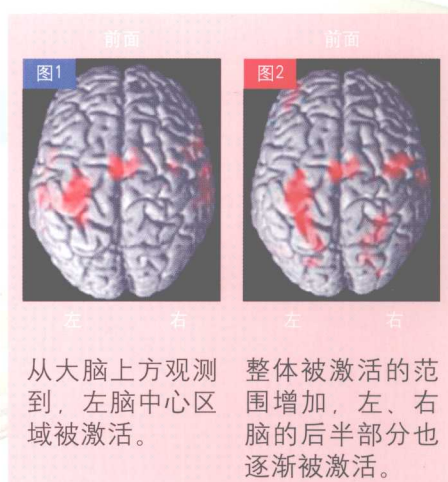
折纸激活大脑更多区域！

想必大家在孩童时代也曾玩过折纸吧。仅用一张纸，按顺序折下去就能叠出三维立体的形状，那种喜悦和成就感想必您也曾感受过吧。下面，让我们从大脑活动的方面来简单地分析一下折纸的一系列操作吧。

众所周知，手比脚更加灵活。那是因为构成手部的是数倍于脚部的细小肌肉，和能够一一控制这些肌肉的神经结构。因此，比起脚部的活动，手部动作更能增加大脑血液流动的范围。右手的动作能够激活左脑，左手的动作能激活右脑，而像折纸这样需双手协作来完成一道工序的情况，更能激活大脑的中间区域。另外，就算同样是手部的动作，越是细微的指尖活动，需要控制运用的肌肉就越多，被激活的大脑范围就越广。

让我们回想一下折纸时的情况吧。我们在折纸时必须不断地“边看边确认”折得对不对、好不好。而为了“将视觉反应与手部运动协调起来”，大脑需要激活更大的区域。图中显示的是右手在做“拇指按顺序碰中指、食指、无名指、小指”这一动作时观察到的大脑状态。图1是闭眼时的状态，图2是边看着手指确认边做时的状态，大脑被激活的部分用红色来表示。显然，边看边确认，也就是做折纸一类动作时被激活的大脑区域更广。

我们人类在制作东西时，不论是做菜、做黏土工艺还是绘画，主要都是用手来进行的。比起脚来说，手同“思考”、“创造性”的联系更为紧密。因此，手的动作并不是单纯的手部运动而已，像折纸这样具有创造性的活动，一定也会在更大范围内激活掌管我们智力活动的大脑。



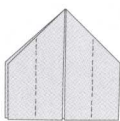
目录

CONTENTS

Part 1

即折即用 实用折纸

方形香盒	2
鹤形盒	3
花形盒&杯托	6
船形盘	7
簸箕盘	7
礼金袋	10
礼品盒	14
点心袋	15
药品袋	15
置筷架	18
纸垫	19



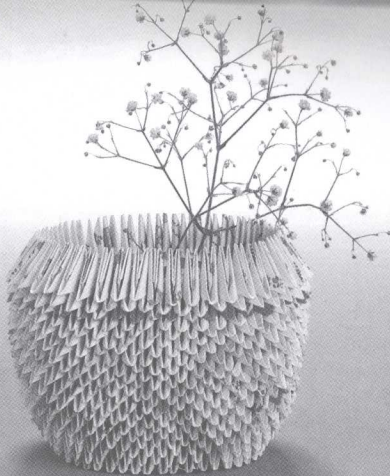
Part 2

装饰赠送 四季折纸

春	
樱花	22
三色堇	23
初夏	
端午节小饰品	26
八仙花	27
夏	
镶框金光菊	30
浴袍	31
秋	
垂盆菊	34
镶框月兔	35
冬	
十二生肖的折法	
子鼠·丑牛·寅虎	38
卯兔·辰龙·巳蛇	39
午马·未羊·申猴	42
酉鸡·戌狗·亥猪	43

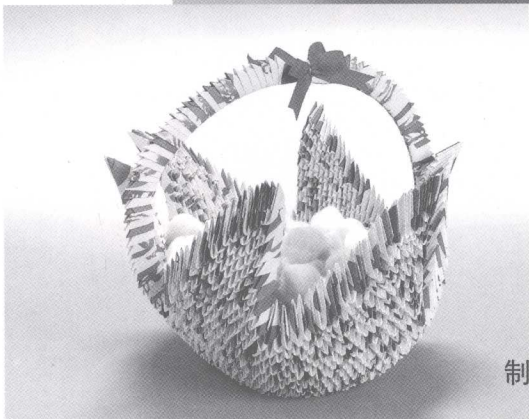
54

菱形花纹罐
制作方法 P67



55

花篮
制作方法 ● P95



Part 3

先折部件 后做组合

花绣球

千鸟草	46
透珑百合	50
四照花	50
风信子	50
肿柄菊	51
向日葵	51
蝴蝶兰	54
卡特莱兰	54
山茶	55

折纸手工艺品

红鬼·蓝鬼	58
小青蛙	62
大青蛙	62
绒球猫	62
小提包形摆设	63
菱形花纹罐	66
花篮	66

基本折法	96
------	----

Part 1

即折即用

实用折纸

折纸在日常生活中应用广泛，其最大的魅力在于折出的作品具有较强的实用性。

1

方形香盒（有角）

制作方法 ● P4

2

方形香盒（无角）

制作方法 ● P4

容器

传统折纸“方形香盒”原本是被用来装香料的，其特征是4面带“角”。盒子内外一览无余，所以选择正反两面均带花纹的纸，或将两张纸正面朝外叠在一起后再折，做出来的盒子会更漂亮。

3

鹤形盒

制作方法 ● P5



这种鹤形盒的躯干部分呈盒子状。
为了能够折出具有稳定感的鹤形盒，
请使用比较结实的纸张。
用15平方厘米的纸折出的盒口大小约为3平方厘米。



P2 1 方形香盒（有角）

材料：每张做一个
纸

[大]：24cm × 24cm 1张（花纹/素色）

[小]：15cm × 15cm 1张（花纹/素色）

*若所用纸张两面花色相同，则需带花纹和素色的纸各1张

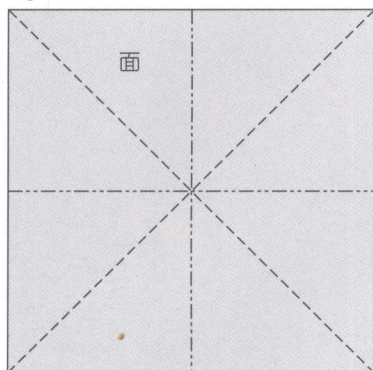
2 方形香盒（无角）

制作要领

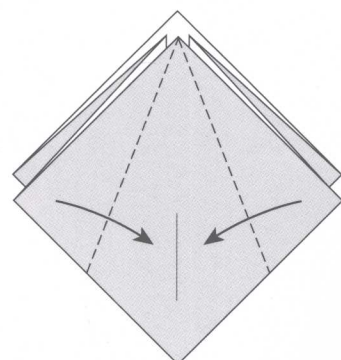
从一开始就要折好每一道折痕，一面在脑中勾画出正方形的样子，一面沿着折痕叠出标准正方形的形状。

标准正方形

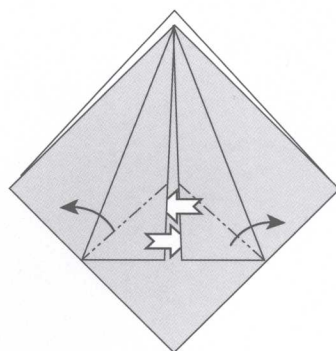
1（有角）



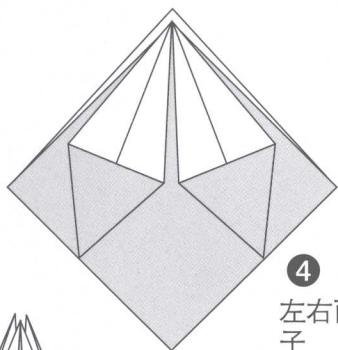
1 做出折痕，面朝外，把四个角按照折痕向中心折成正方形



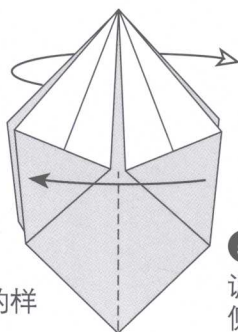
2 向中间对折



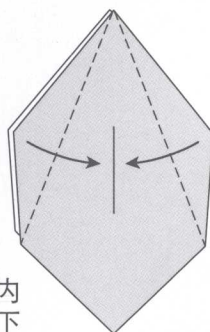
3 展开内侧，沿虚线并向内压折



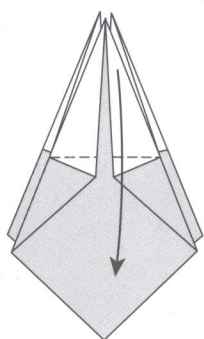
4 左右两片都展开后的样子



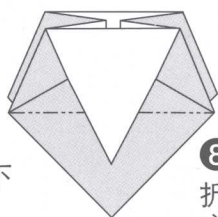
5 调面，展开内侧，沿虚线向下压折后展开



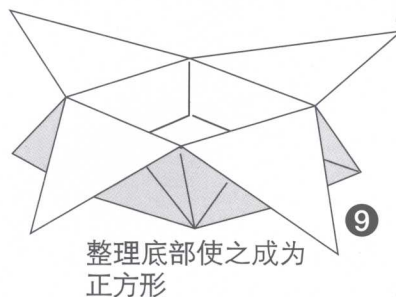
6 向中间对折



7 把4片都沿虚线折下来



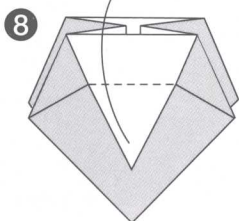
8 折出底边的折痕，将内侧展开



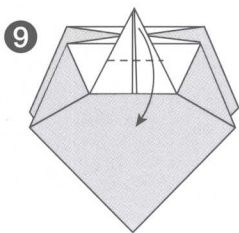
整理底部使之成为正方形

完成!

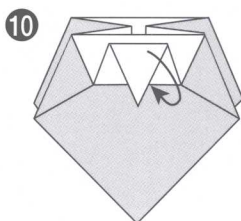
2（无角）



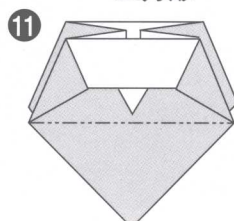
和前面的步骤7相同，折上去



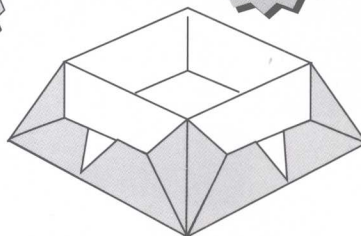
折下来



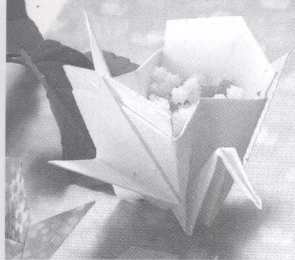
按步骤8、步骤9的折痕反折，并塞入里面（4面都是）



折出底边的折痕，将内侧展开



完成!



P3 3 鹤形盒

材料：每张做一个
纸

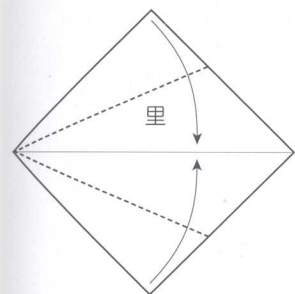
[大]：40cm × 40cm 1张（白色）

[中]：24cm × 24cm 1张（花纹）

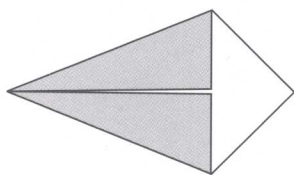
[小]：15cm × 15cm 1张（红色）

制作要领

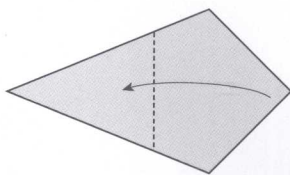
步骤7~11折出的是鹤形盒翅膀部分。



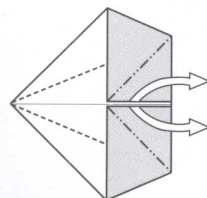
1 对折出三角形的折痕后，
将两边向中心线对折



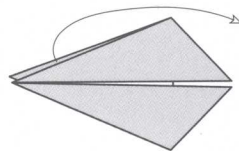
2 对折后的样子，
将背面翻过来



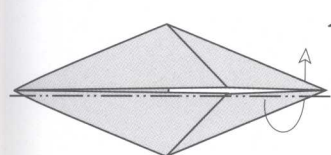
3 折一半



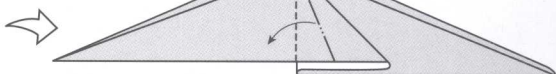
4 拽出角部并向
中心对折



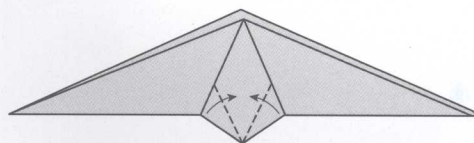
5 打开



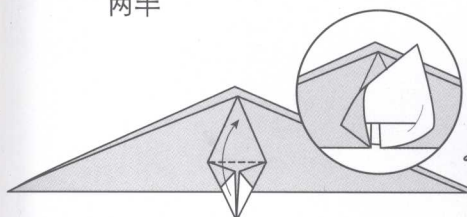
6 向背面折成
两半



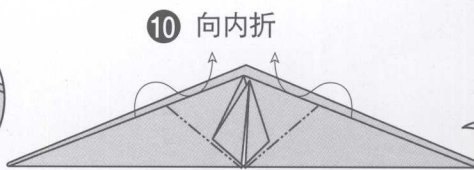
7 张开下压



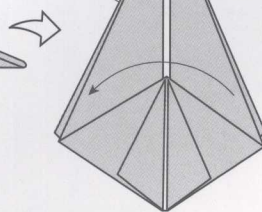
8 折向中间



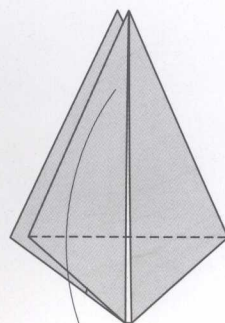
9 做出折痕，边展开边向上折成菱
形（背面折法相同）



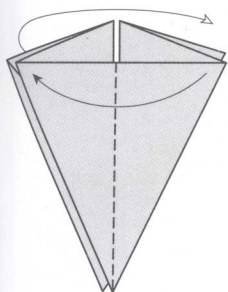
10 向内折



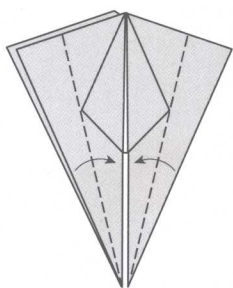
11 顺着箭头方向
翻转



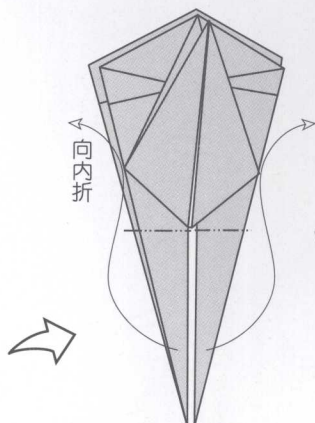
12 向下折（背面折
法相同）



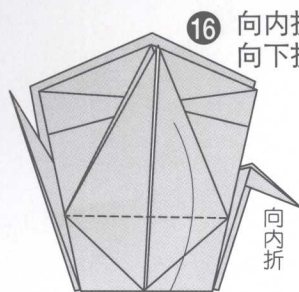
13 顺着箭头方向
翻转



14 对折塞入翅膀下
（背面折法相同）



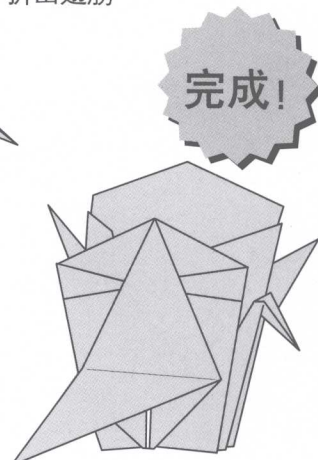
15 向内折



16 向内折做出头部，
向下折出翅膀

把翅膀向下折

17 展开盒子上部，
整理出整体形状



完成!

器皿

将漂亮的彩纸从4角折向中心，
使作品的里里外外都呈现出漂亮的花纹。
在折的过程中改变底部的大小和花瓣展开的程度，
分别可以折成盒子和杯托。
花瓣部分自然伸展，
既简洁又美观。



4

花形盒&杯托

制作方法 P8

简单的船形折纸，
根据材料和使用方法的不同也能变成器皿。
网状材料同布很接近，
其良好的特性使得折出的作品蓬松柔软。

5

船形盘
制作方法 ● P9



具有复古风味的簸箕，
是用来除去谷壳和渣滓的农具，
制作起来比较容易，
用途也很广泛，
建议您可以多折几个备用。

6

簸箕盘
制作方法 ● P9





P6 4 花形盒&杯托

材料：每张做一个
纸

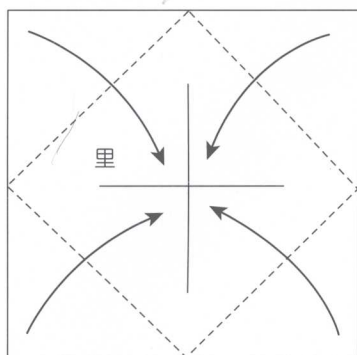
花形盒[大]：30cm × 30cm 1张

[小]：25cm × 25cm 1张

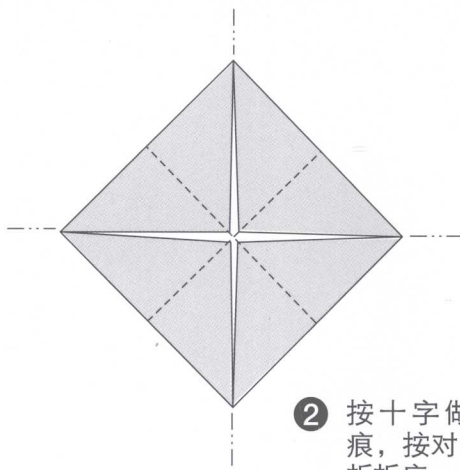
杯托：18cm × 18cm 1张

制作要领

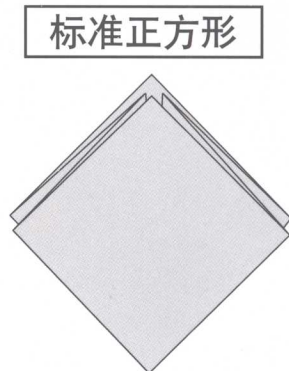
步骤④角部的折痕决定最后的大小形状。折得少就可以做底宽而浅的器具，折得大，接近中心，可以做成底窄而深的器皿和杯托。



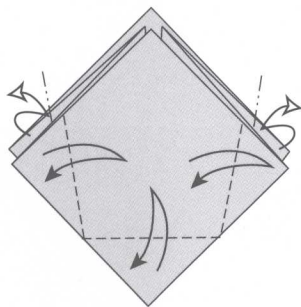
- ① 轻轻折出十字印确定中心部位，把4个角向中心折



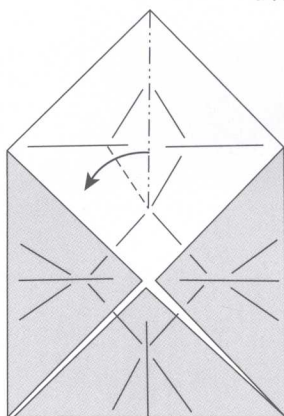
- ② 按十字做反折折痕，按对角线做正折折痕



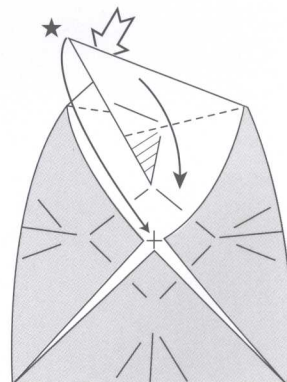
- ③ 把所有的角都向中心折，做成正方形



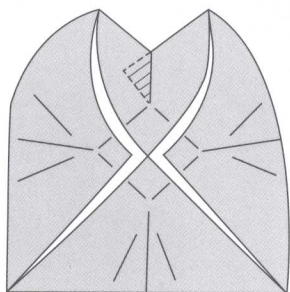
- ④ 左右和底部做出折痕回到步骤②



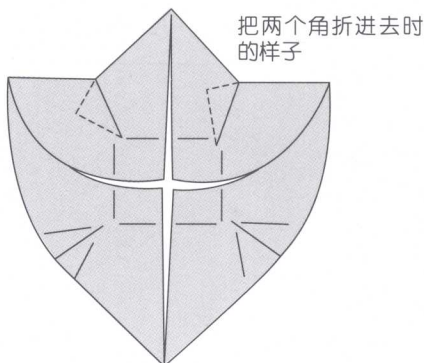
- ⑤ 打开一个角，从角部做出反折痕，捏住菱形部分向左折



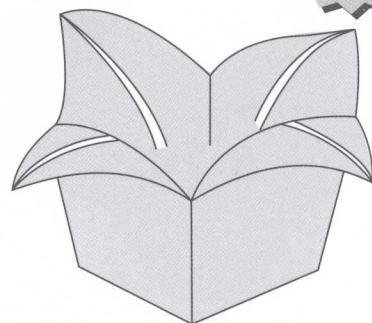
- ⑥ 用手指按住下面的三角（斜线部分），将标有★的角部向下折向步骤①中确定好的中心部位



- ⑦ 把步骤④中折出的角部折到里面的样子



- ⑧ 按步骤④的方法把角部折到里面



- ⑨ 卷一下花瓣的尖部，使之弯曲

完成!



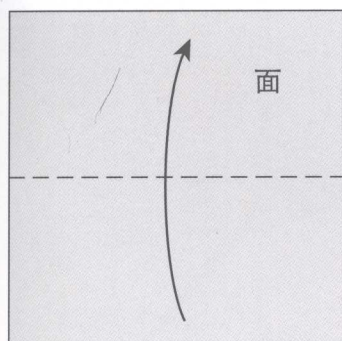
P7 5 船形盘

材料：每张做一个
纸

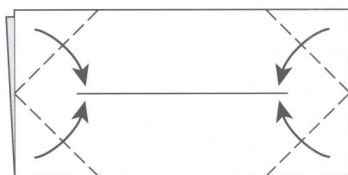
24cm × 24cm 1张

制作要领

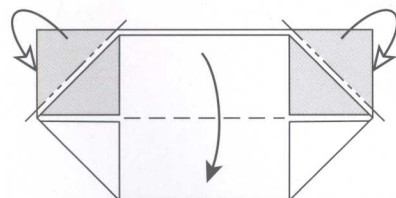
网眼纸不太容易折出折痕，不习惯的话折起来可能有点费劲。折之前可以先用普通的纸练习几次。



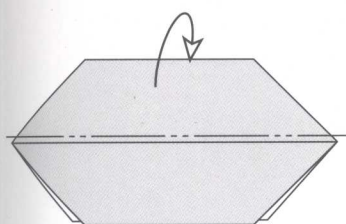
1 折一半



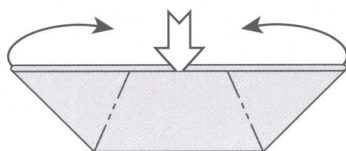
2 再折一半做出折痕，将4个角沿折痕对折



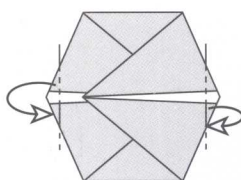
3 把上半部分折下来，后面的角部沿折痕反折



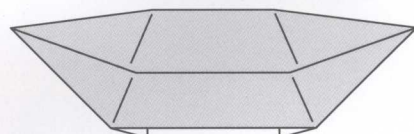
4 向后折



5 按住中间底部的同时把它打开，并将左右两角向内折



6 沿反折线稍微向后折去一部分，展开左右两角



7 调整成船的形状

完成!



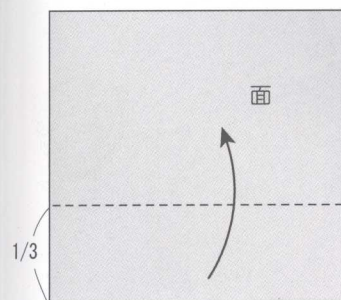
P7 6 簸箕盘

材料：每张做一个
纸

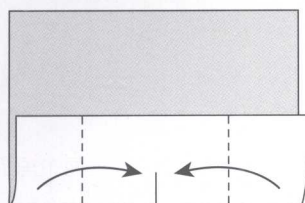
15cm × 15cm 1张

制作要领

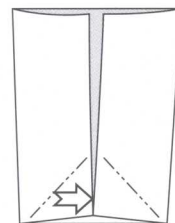
在步骤1中折的宽度决定了最终簸箕的长度。要想在保证长宽比的情况下做出最大的簸箕，应该在步骤1时折出底部1/3的宽度。



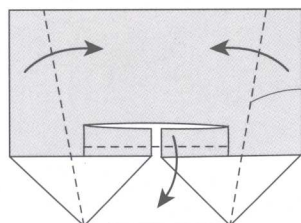
1 将底部1/3左右的部分折上来



2 向中间对折，并用手指按住

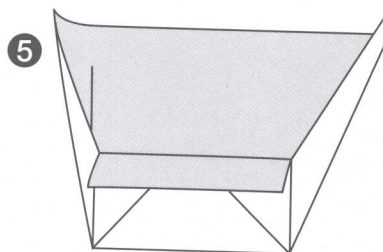


3 展开角部使它成为三角形



斜着折起来

4 边缘折好后，一边向前提拉，一边将左右两边斜着折起来



完成!

7

礼金袋[熨斗形]

制作方法 ● P12

8

礼金袋[叠层形]

制作方法 ● P12

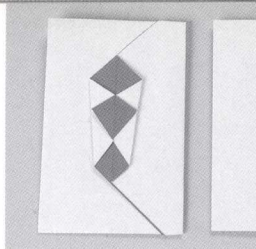
礼金袋

这种小礼金袋在日语里原指“小的”、“一点点”的意思，源自客人给艺妓或茶馆女招待的“小费”一词。将礼金、零钱或压岁钱装入这种制作简单的小袋子里，大大方方地交给对方吧！

9

礼金袋[鹤形]
制作方法 P13



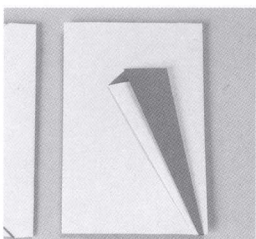
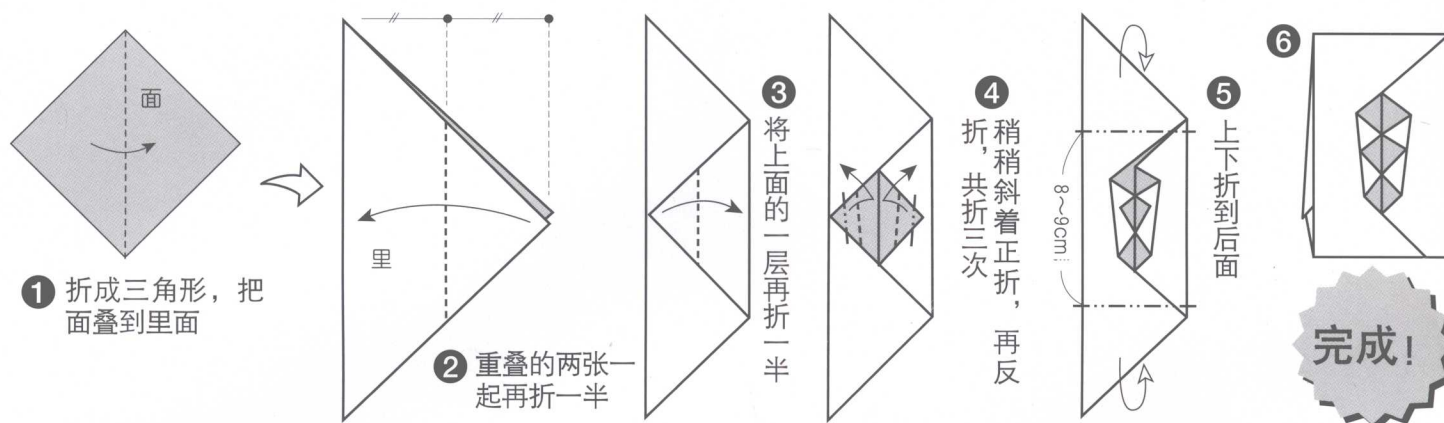


P10 7 礼金袋[熨斗形]

材料：每张做一个
纸
15cm × 15cm 1张

制作要领

好好利用手工用纸和千代纸白色的那一面。步骤③折的时候稍稍斜着折，熨斗的形状会更加完美。

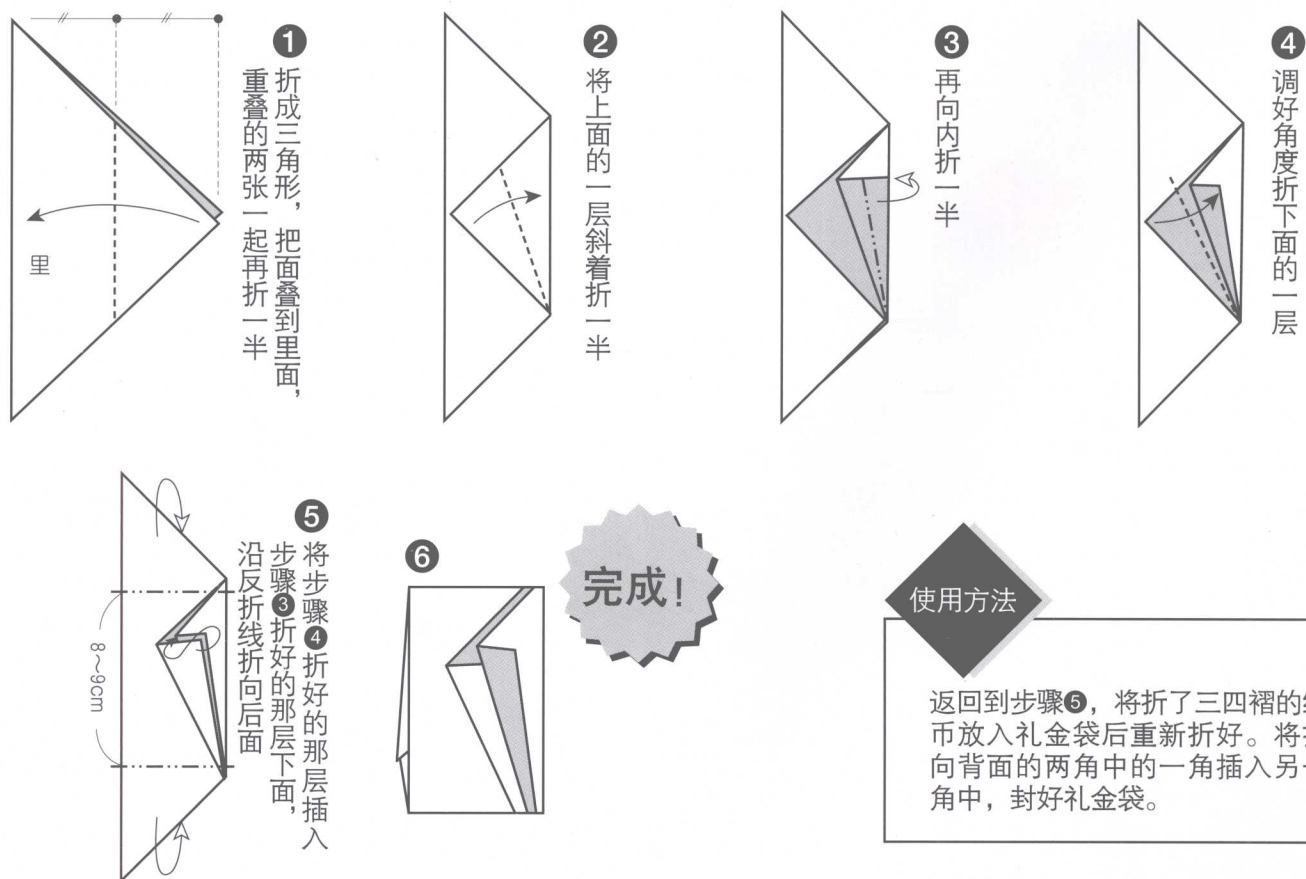


P10 8 礼金袋[叠层形]

材料：每张做一个
纸
15cm × 15cm 1张

制作要领

根据步骤④折叠的角度和大小的不同，成品的形状也会不同。越是折法简单的东西，纸张颜色的选择就越重要。



使用方法

返回到步骤⑤，将折了三四褶的纸币放入礼金袋后重新折好。将折向背面的两角中的一角插入另一角中，封好礼金袋。

P11 9 礼金袋[鹤形]

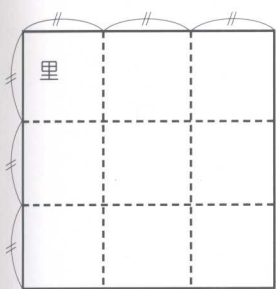
材料：每张做一个
纸

[大]24cm × 24cm 1张

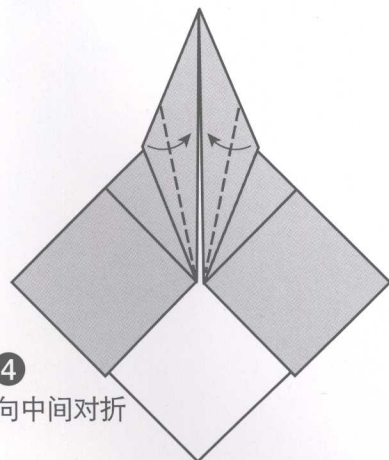
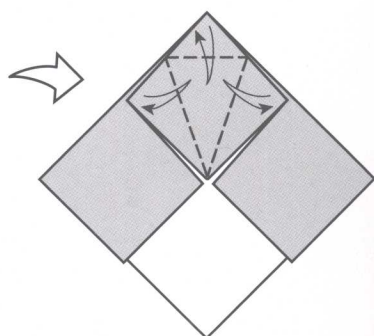
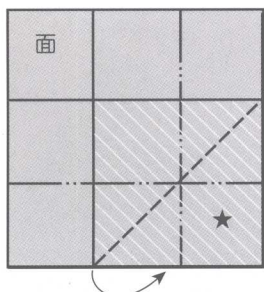
[小]15cm × 15cm 1张

制作要领

将步骤8左右白色的部分向下拉就会发现
鹤的腿被叠在下面了，将腿翻出再参照步
骤9的样子叠好。



翻过来

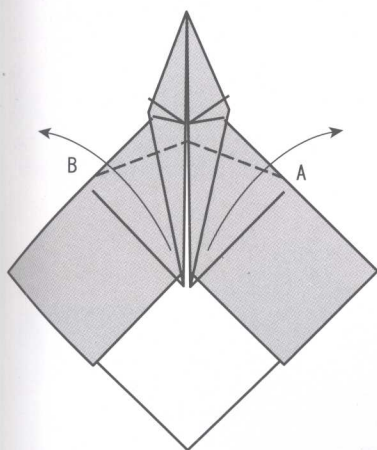


1 横、纵3等份，做出折痕

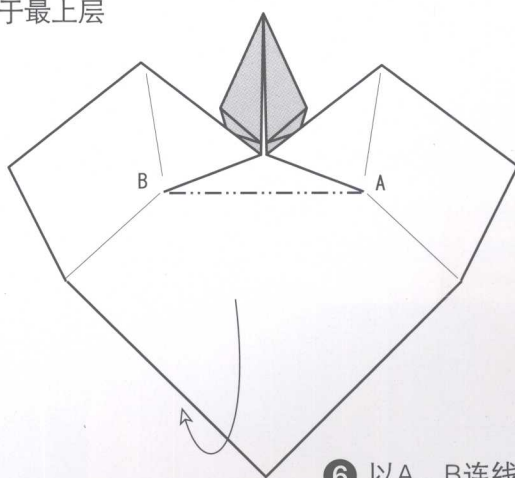
2 做出正折折痕后，将画斜线部分叠成标准正方形，并使带有★记号的方块处于最上层

3 做出折痕，将最上面一层叠成菱形

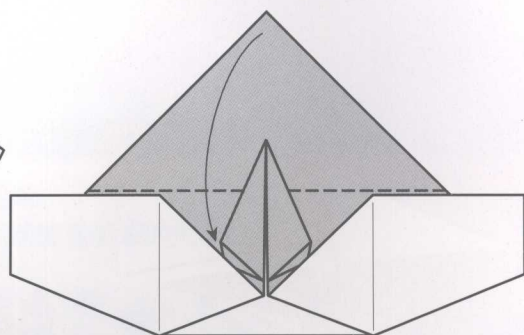
4 向中间对折



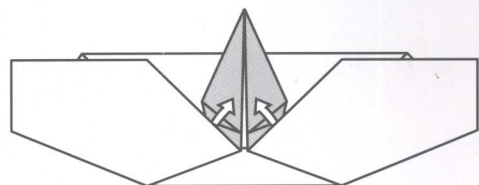
5 以A、B两点为支点，向斜上方折起



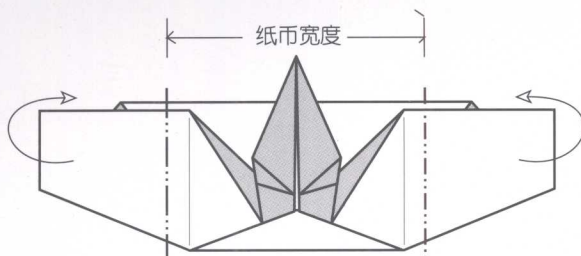
6 以A、B连线为反折线，把整个下半部分折向后面



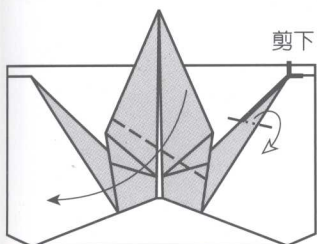
7 折到后面的三角形再正折折入菱形后面



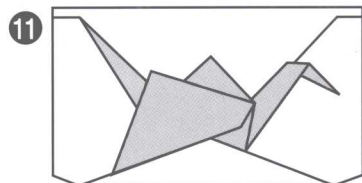
8 翻出鹤的腿，再重新折好



9 把左右部分折向后面



10 沿剪切线剪出头部并反折，翅膀要向斜下方正折



完成!