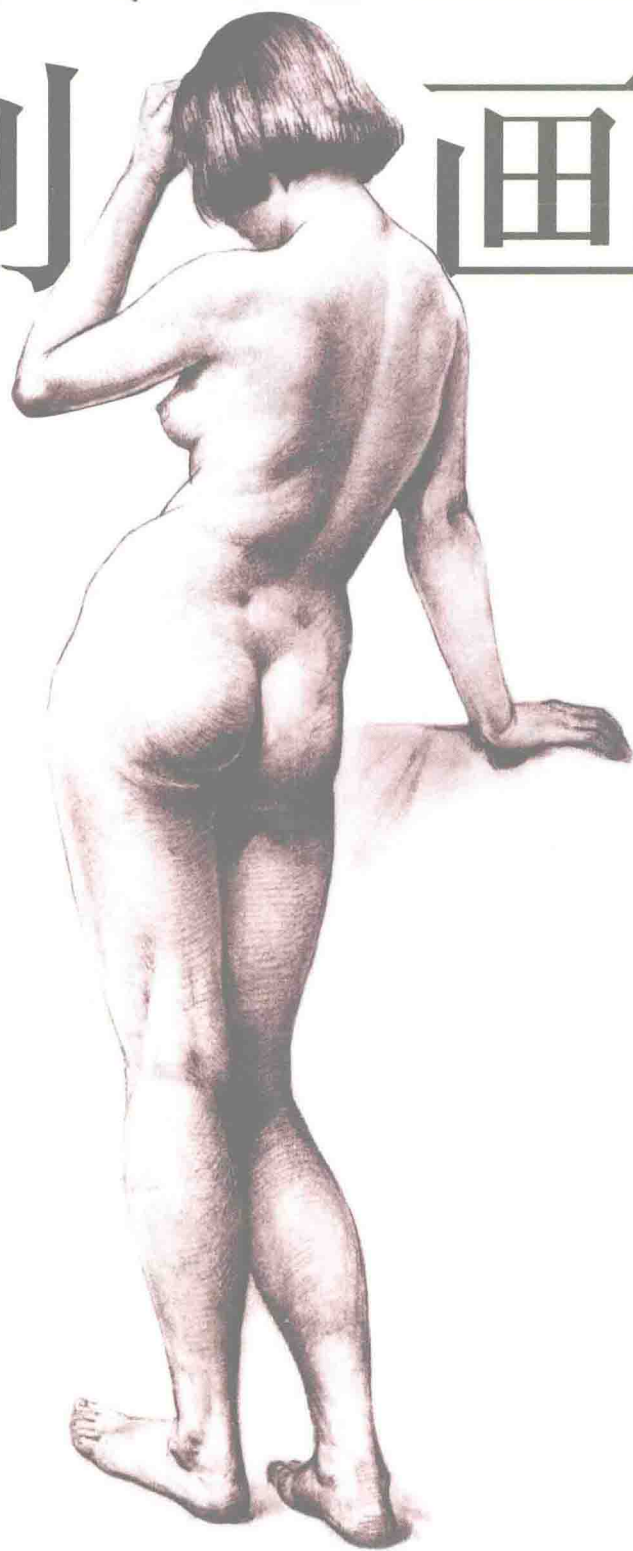


人体造型与 解剖画范



陈伟生 / 著

人民美术出版社

人体造型与解剖画范

陈伟生 著

人民美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体造型与解剖画范/陈伟生编绘.-北京:人民美术出版社,
2014.8

ISBN 978-7-102-06841-1

I. ①人… II. ①陈… III. ①艺用人体解剖学 IV.
①J064

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第168278号

人体造型与解剖画范

著 者 陈伟生

编辑出版 人民美术出版社

地 址 北京北总布胡同32号 100735

网 址 www.renmei.com.cn

电 话 发行部: (010)56692185 (010)56692193

邮购部: (010)65229381

责任编辑 霍静宇 刘普生

封面设计 徐 洁

版式设计 刘普生

责任印制 赵 丹

制版印刷 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

2014年8月 第1版 第1次印刷

开本: 889毫米×1194毫米 1/16 印张: 22

印数: 0001-5000

ISBN 978-7-102-06841-1

定价: 59.00元

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题影响阅读, 请与我社联系调换。

出版说明

本书是一部美术基础技法专业教材，由中央美术学院技法理论教授陈伟生撰写。陈伟生早年毕业于中央美术学院绘画系，后留校任教，并深造于北京医学院和北京农业大学，研究人体解剖学与动物解剖学。他对人体造型和解剖结构方面有着近五十年的教学经验，并在理论上不断总结深化，具有很高的艺术造诣与独创性。他为我国培养了一批技法理论专业人才。

全书共分为九个部分。一至八为图版，内容分别为：健美人体与肌肉解剖结构；全身人体外形与主要骨骼、肌肉图；全身局部肌肉结构详细图；头部外形与结构图；躯干外形与结构图；人体外形与结构图；人体姿态与解剖结构图示；人体外形与衣服、衣纹。最后的附录部分“人体造型与解剖结构详解”，以翔实的文字及插图，对人体造型的规律与解剖结构都做了全面细致的论述。

本书以大量实例图片，多角度、全方位、分步骤地讲解了人体造型的六个基本要点，即：主要骨骼、肌肉结构、大的基本型、大的比例、大的结构段落、大的形体面及大的动态起伏。学习者掌握了这六个要点，即掌握了人体造型的方法和能力。从以上几方面讲，本书是一部非常全面、实用，而且是很有特色的美术技法书。此书的部分画稿和文字于上世纪90年代，曾在我社出版的杂志《美术向导》连载过，当时，受到广大美术爱好者和读者的欢迎。后经作者不断地予以补充、修改、丰富和完善，历经多年的努力，终将这部凝结着汗水和心血的著作完成。本书对从事美术创作和理论研究的人士是一部很好的参考书，对艺术院校的学生及美术爱好者是一部必备的美术技法理论教科书。

人民美术出版社编辑部

目录

前言	1
人体解剖结构、体面简明示图	3
一、健美人体与肌肉解剖结构	4
二、全身人体外形与主要骨骼、肌肉图	28
1. 人体外形、骨骼（主要骨骼）、骨骼详细名称、肌肉	28
2. 人体外形、骨骼、肌肉（主要部位和分群）、肌肉详细名称	36
三、全身局部肌肉结构详细图	44
1. 头部肌肉	44
2. 躯干肌肉	46
3. 上肢肌肉	50
4. 下肢肌肉	56
四、头部外形与结构图	60
1. 外形名称	60
2. 头部主要骨骼	65
3. 外形骨露点	67
4. 头部体面与明暗	71
5. 头部虚实关系	77
6. 头部外形结构对照	78
五、躯干外形与结构图	86
1. 躯干外形与结构	86
2. 躯干外形与体面明暗	104
六、全身人体外形与结构图	108
1. 立姿（外形、骨骼、肌肉）	108

2. 坐姿（外形、骨骼、肌肉）	141
3. 卧姿（外形、骨骼、肌肉）	193
七、人体姿态与解剖结构图示	212
1. 人体外形分部	212
2. 人体基本形	218
3. 人体主要比例	224
4. 人体外形段落	225
5. 人体外形转折	230
6. 人体外形骨露点	232
7. 人体外形沟窝	238
8. 人体外形起伏	242
9. 人体躯干各部断面	244
10. 人体外形体面	247
11. 人体各部肌肉起止	255
12. 人体虚实关系	265
八、人体外形与衣服、衣纹	270
1. 人体与衣服	270
2. 人体与衣纹	272
附录：人体造型与解剖结构详解	276

本书是我积累近50年的教学实践、苦心钻研的成果。50年来我总结一点一滴的经验教训，花费了很多的心血，一笔一笔、一张一张地完成此书的编写，以此奉献于繁荣发展的美术事业。

本书以初学者易学和专业者便于参考应用为目的。先采用以图为主，用大量的、多角度的人体外形与解剖结构图互相对照的方法，以期简明直观地初步掌握画人的规律，有如使读者具有透视的眼力，一下看透人体内部的骨骼和肌肉的形状、位置、突起和沟窝形成的原因，豁然明白形体构成的规律。在表现上，从结构看明暗立体、从明暗返回看结构和立体关系。

本书的编写方法是我在中央美术学院长期的艺用人体解剖教学中探索的一套使学生容易学习并掌握有关结构知识最有效的方法。如让学生先画一张人体外形，再参考有关标本、模型，画出同样角度的骨骼、肌肉解剖图来。经过分析研究，弄清了人体外形形成的原因，提高了观察能力和应用效能，增加了学习的兴趣，也解决了课堂画人体时遇到的种种疑难问题。

人体艺术作品的魅力和陶冶情操的作用，是通过画家对人体的造型及人体美的深刻理解和感受升华提炼而成，绝非单凭所谓感觉、用功所能完成的。我在辅导各系进修班及校外业余画家和学生时深有感触的问题有三点：一是缺乏正确的方法；二是认识(理论)水平低，即眼低；三是缺乏造型的基本功，不能深入刻画，即手低。他们有的画了六七年，有的画了十几年，个个信心百倍、废寝忘食地画，都有一定的绘画基础，照理说都能画好。专业的老师说得很玄，要这样画那样画，但是学员们面对的是人体现实，如比例、动态定不下来，反复修改；有的形虽定下来了，只是表面描摹，看不准结构和体面变化，看亮画亮，看暗画黑，怎么也不对劲，时间一天一天过去了，仍不出效果，也表达不出来。其原因是“视而不见”，看不见形体结构则当然无所感受，更不能表达或不能深刻表达。我在上课时带了立体模型、范画，对着人体讲解一番，并针对画面上的问题稍加改动，明暗虚实加强或减弱点，稍加调整，整个画面就形神兼备、生机勃勃了。有人一经提醒就顿时领悟，看不见的东西看见了，不对的地方知道怎么错了，知道人体上的高低起伏形成的原因了，画了半年甚至一年的画都没有意识到的，现在都理解了，一下子就画出来了。事实有力地证明，广大的业余画家必须要学习有关知识，提高眼睛的观察能力是为首要。理解了就接着去做，即需要有正确的方法再加上时间的磨炼，则何忧不成功(成才)? 有人认为只要天天画就能画好，功到自然成，我认为这说法仅对了一半。如果都是这样容易，那么中国的徐悲鸿、齐白石就会更多了。如果是理解不深、用功而不得法(要领)，那么再下功夫也白费时间，也是难以如愿成才的。另外“名师出高徒”的事实证明，只有虚心求教，学到正确的观察方法和表现方法后再加倍刻苦训练的人才能突飞猛进。我坦诚地建议院校的学生和业余画家要解决三缺，希望能助他们一臂之力，这是我写此书的动机之一。

人体绘画被公认为是造型艺术训练不可缺少的基本功，是所有人物画的基础，因为要想创作出完美、生动的人物形象和动态，必须正确理解和掌握人体的基本形体和动态规律。画好人物画，首先要理解人物内部的构成和外部造型的结构规律（相互的组合接榫和形体起伏），这是起码的要求。如打仗要做到知己知彼、调查研究、摸清底细，画人物也必须如此。历来成功的画家和绘画大师如达·芬奇、米开朗琪罗、丢勒、列宾、徐悲鸿和现代画家靳尚谊、钱绍武等，他们精湛纯熟的技巧与造型的精确性、严谨性足以说明研究人体结构的重要性。他们在创作、写生中和指导教学实践中均提倡研究人体造型结构的规律，主张师造化、尽精微、致广大。达·芬奇、丢勒都曾研究人体结构几十年，都是为了深入理解结构，提高艺术表现能力。

研究人物画法，引导广大美术爱好者正确理解人体、正确刻画人，获得完整的解剖结构的知识，便于自学应用，这是本书的宗旨。

研究本书的方法：其一，必须理论与实践(实际)相结合。本书的解剖图都与实际的人体进行对照来加深理解，看人体外形图时也要联系结构来看，画人体有问题，摸摸自己、查查解剖图例，不断反复地联系实际人体，才能获得真正的知识。其二，绘画大师徐悲鸿强调默画是学画的有效方法，画人要能背着画人。学习解剖结构也同样必须能背、能记必要的解剖图、结构图例和人体姿态，久而久之才能做到心中有数、胸有成竹(成人)。不能背记或忽视背记是难以灵活应用的，也是不能真正学到家的；即使学了，如不能熟练应用解剖结构知识、不能真正解决实际问题 and 指导画人体，这说明还不会背记。因此，我在中央美术学院教学中一是坚持学生考试要默写，二是坚持画人体外形要将感觉与理解相结合，学生画了人体，还要画出同样角度的骨骼、肌肉图来，反复去联系，以巩固记忆。

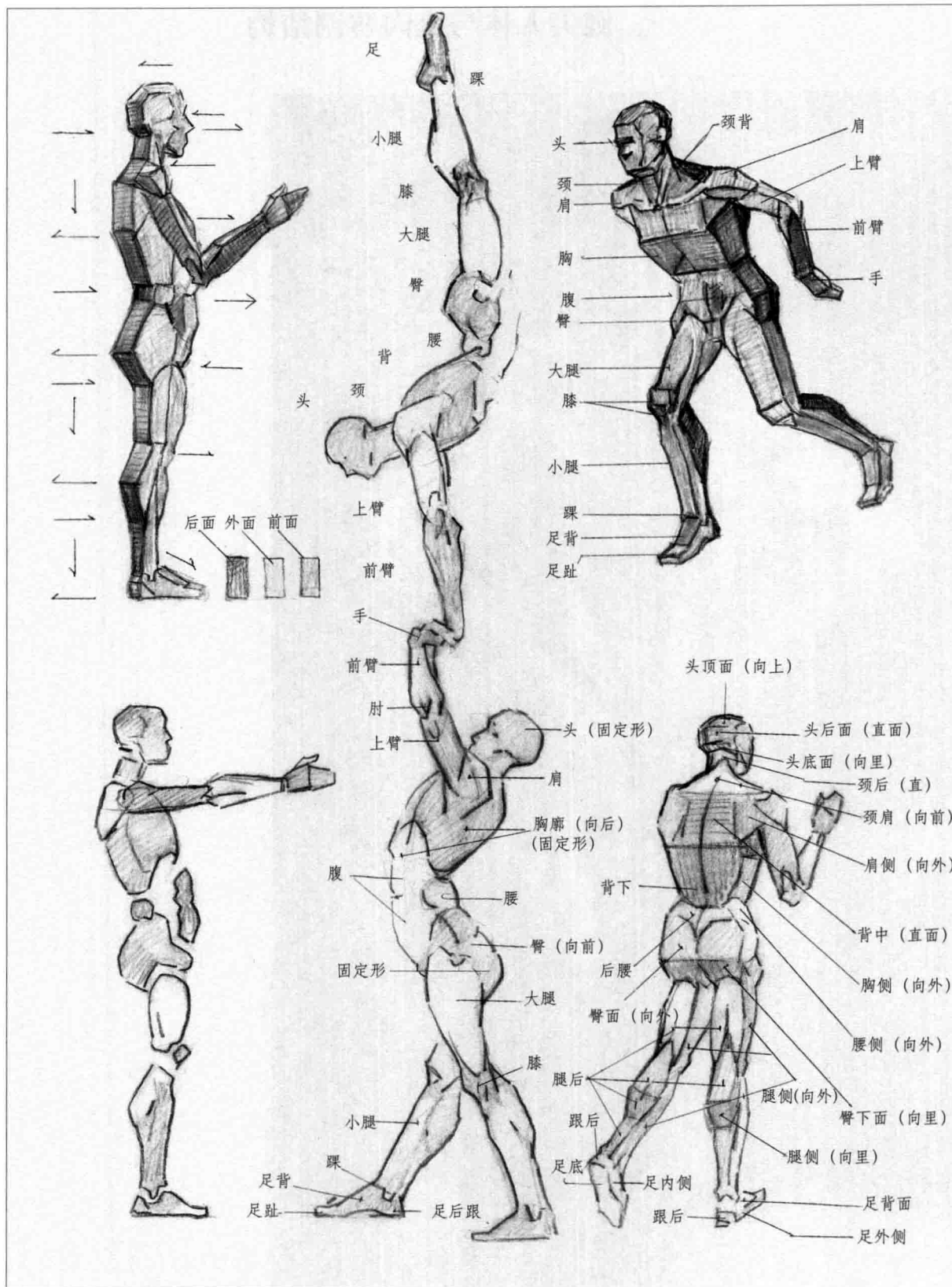
本书通过大量的图例，使大家熟练掌握六个心中有数：一是主要的骨骼、肌肉结构；二是大的基本形；三是大的比例；四是大的结构段落；五是大的形体面；六是大的动态起伏。有了这些才能做到熟能生巧，才能悟出作画的方法，画出神形兼备的画来。在画面上更为重要的是把握三个关键：一是结构；二是比例、基本形；三是体面、明暗、对比、虚实。

最后，要画好人体作品，当然不是单纯地把人体画成解剖图，要想画出栩栩如生的活人，还必须要强调艺术规律，要考虑笔法技巧、虚实情趣、感觉效果，更要传神、惟妙惟肖。为此引用著名画家靳尚谊的论点：“学画画的过程，就是改变观察方法的过程，把从局部看的方法，改变为整体观察的方法。”怎样才能学会整体观察？没有别的窍门，就是互相比较，在逐步深入时，要整体看，考虑到全面关系，还要互相调整。调整也是深入，使整体感更好，东西画得既充分又概括。“再一个改变是要把平面的观察方法，改变为立体的观察。明暗、结构都是为了正确表现形体。这个问题不解决，画画的问题永远解决不了，永远会有毛病。”人体是立体结构，每个地方都有厚度、空间、鼓起来的、凹下去的，用黑白深浅来表现立体，不能光看到明暗颜色，而要看立体的结构形。

本书虽是我近50年教学的总结，只为技法理论事业添砖加瓦，企望在理论的深化和普及方面做出贡献。但是学无止境，个人的经验、见解难免有所偏见，图文也难免有错误或遗漏，热忱盼望关心此书的同行、画家、专家和热心的朋友们多予指正赐教，祈求补充完善。

陈伟生

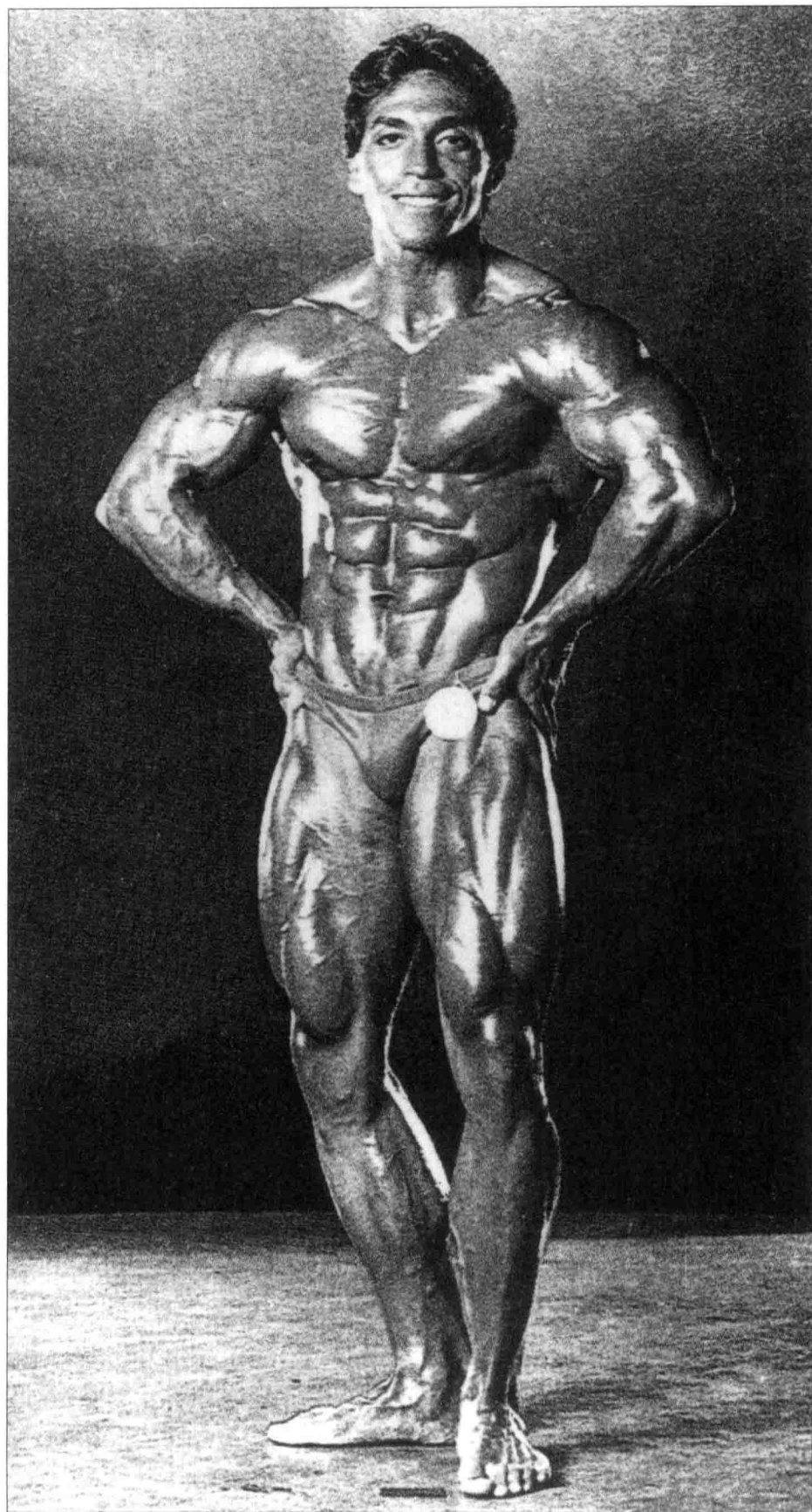
2011年5月1日



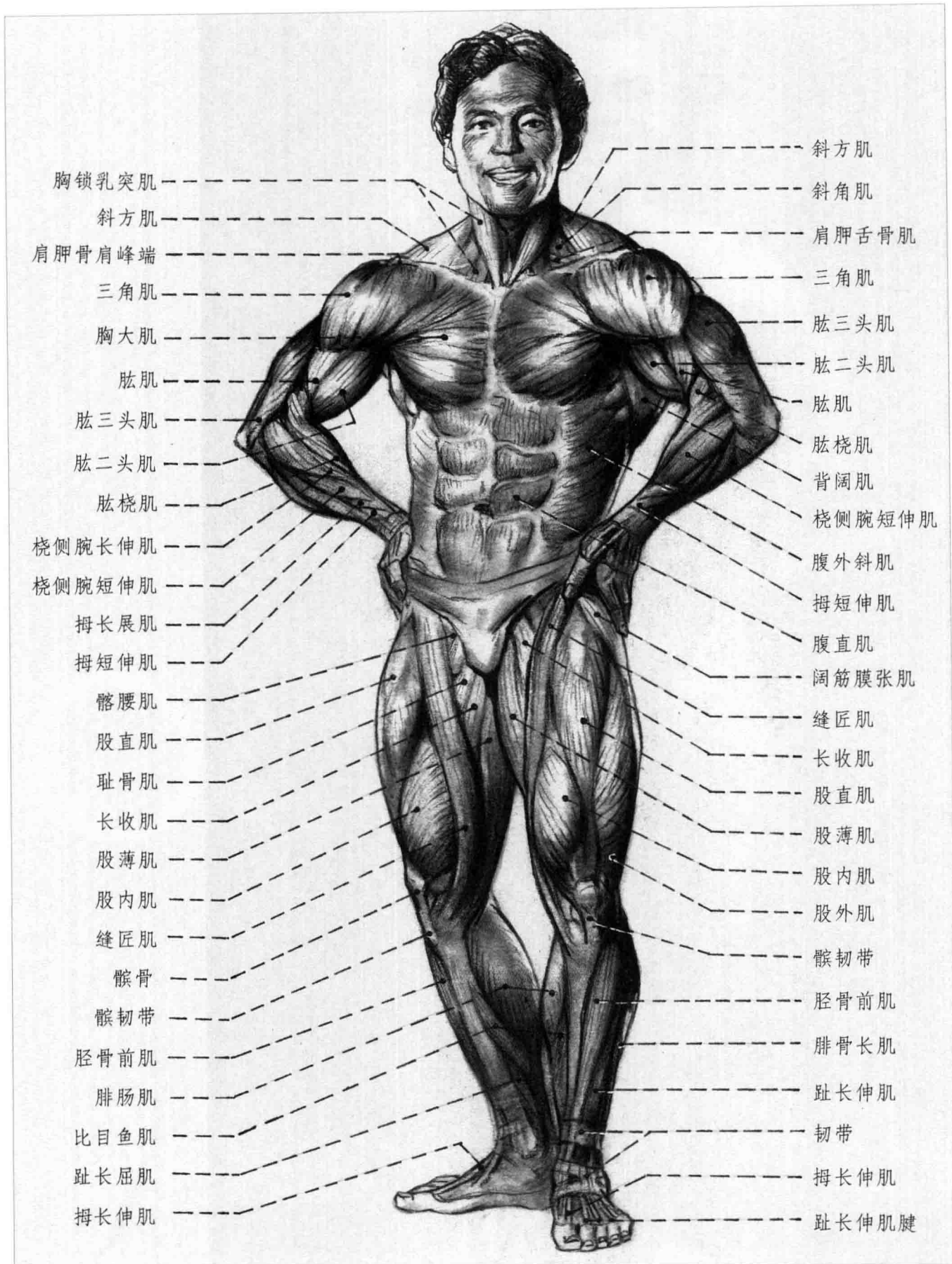
人体解剖结构、体面简明示图

本图可以帮助你简明地了解人体的大部位、大段落、大立体面及起伏转折。同时了解人体的正面、侧面、向里、向外等结构特征，以便画人体时掌握明、暗、灰面的规律。

一、健美人体与肌肉解剖结构



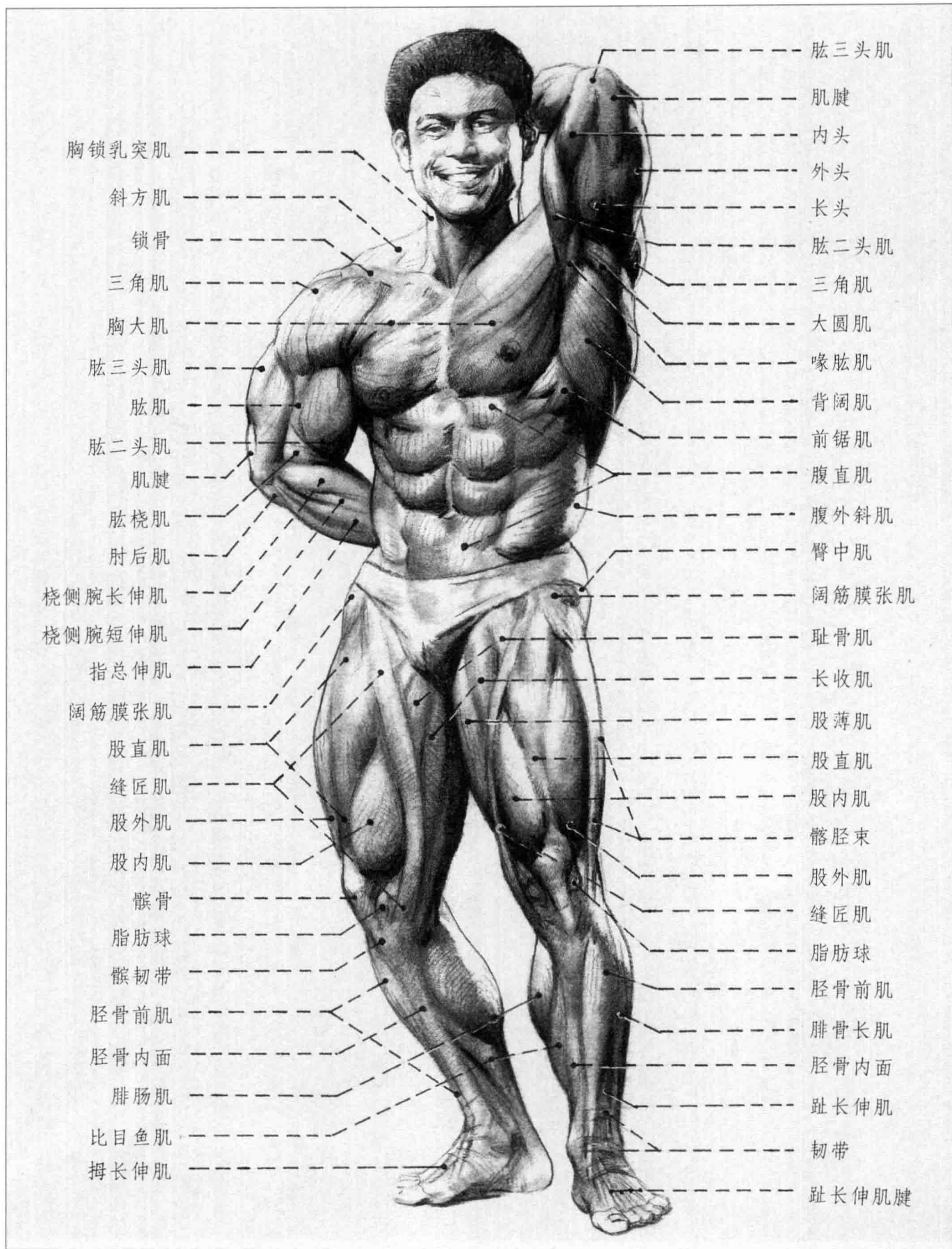
一、图1-1 健美男人体外形



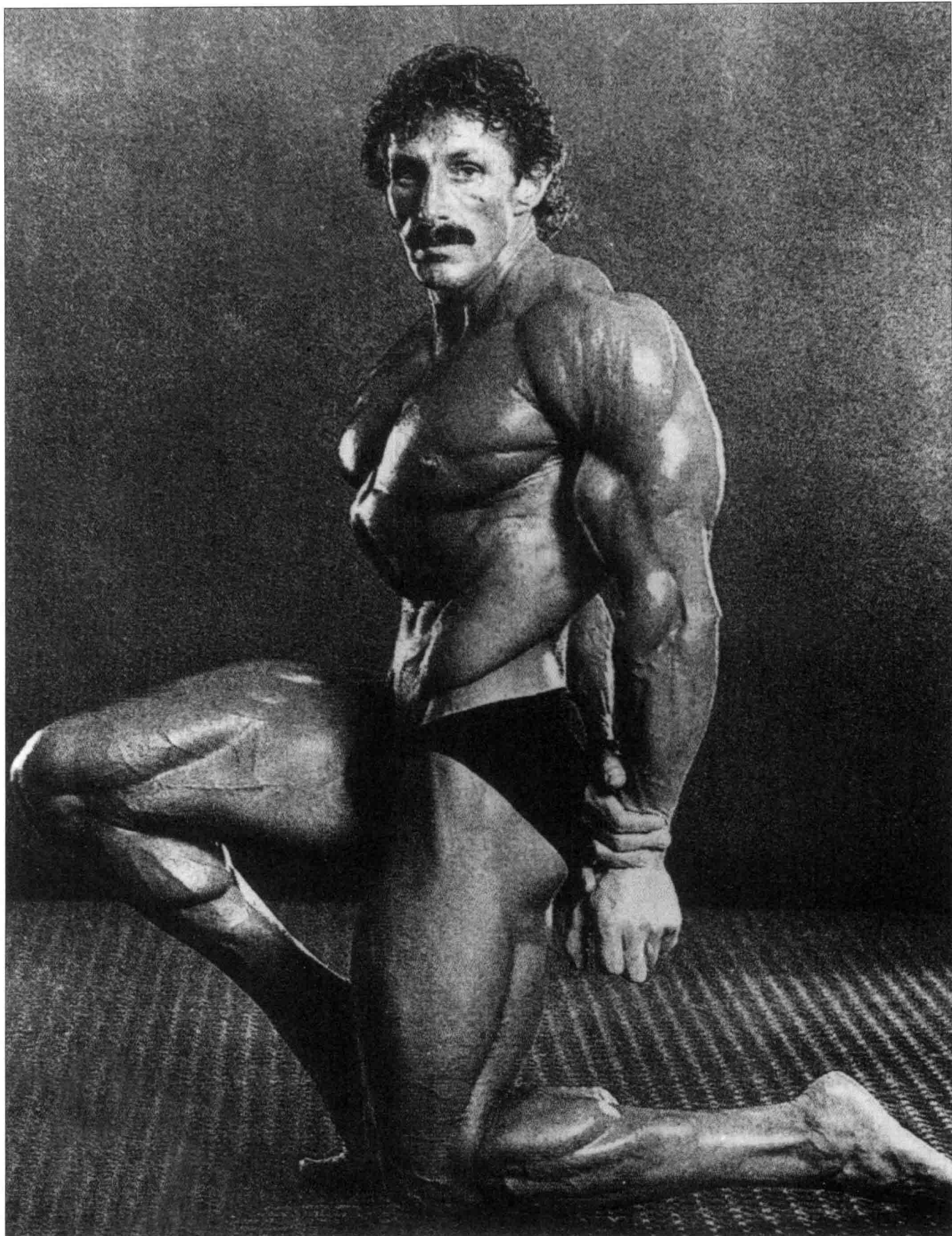
一、图1-2 健美男人体肌肉解剖结构



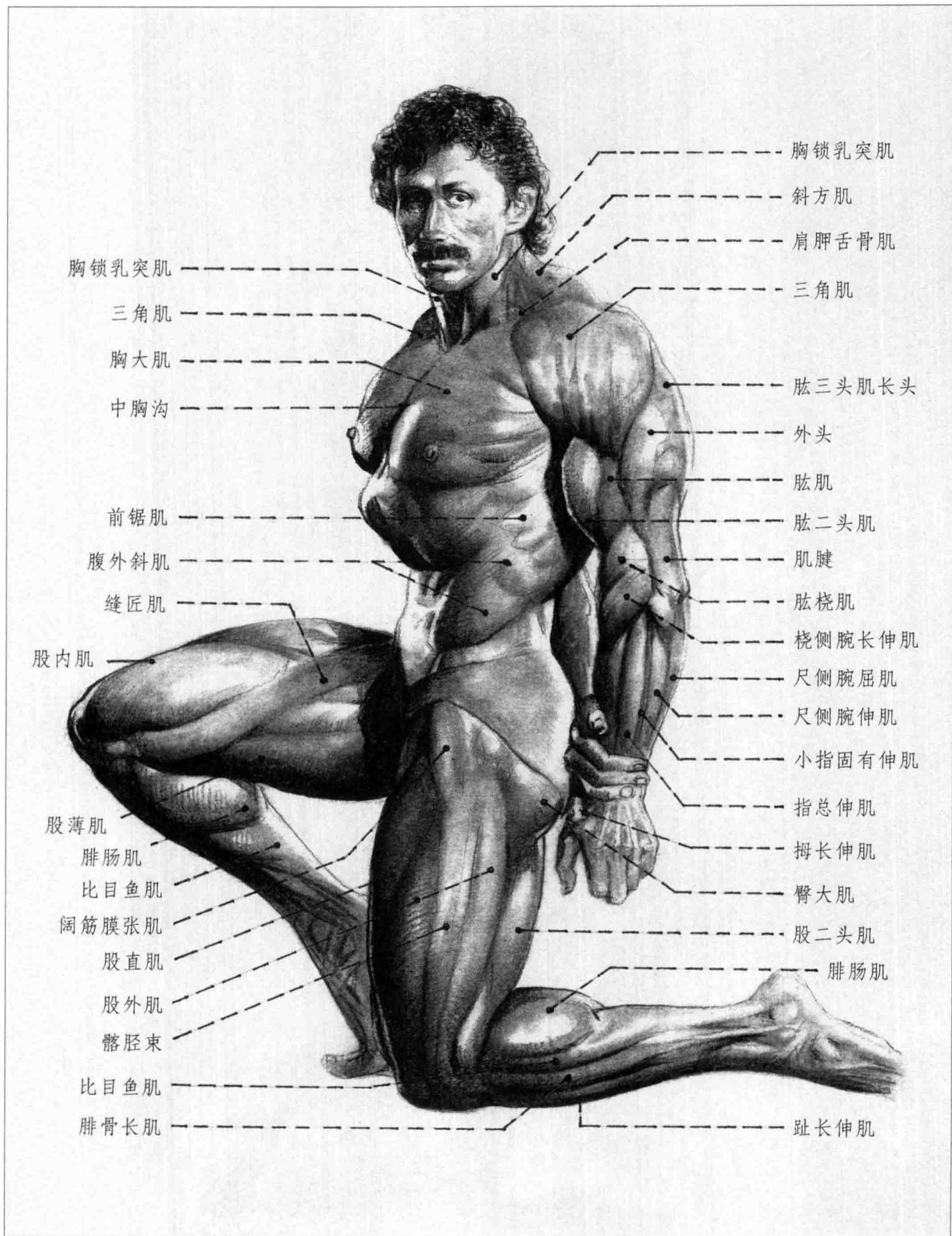
一、图2-1 健美男人体外形



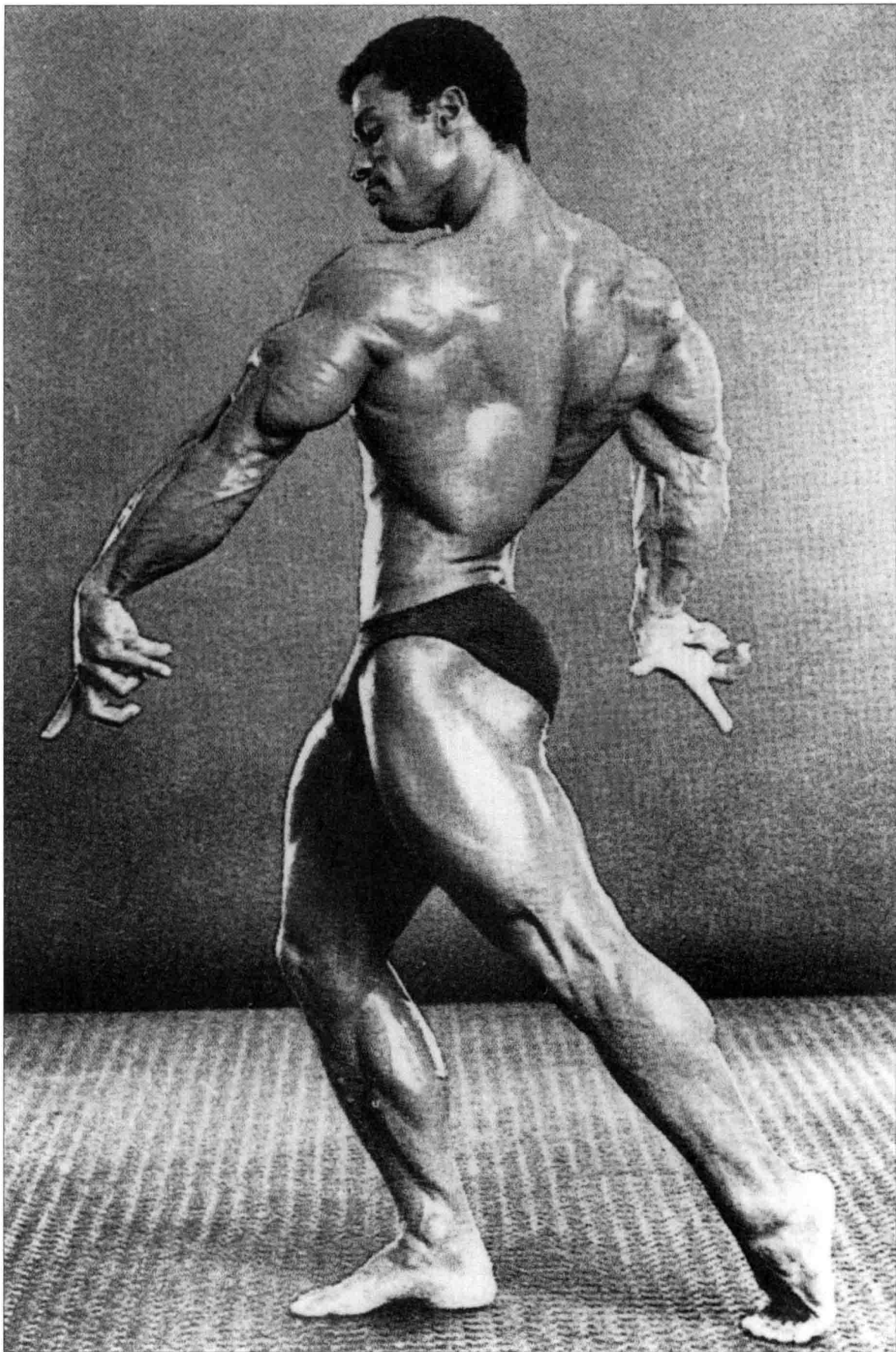
一、图2-2 健美男人体肌肉解剖结构



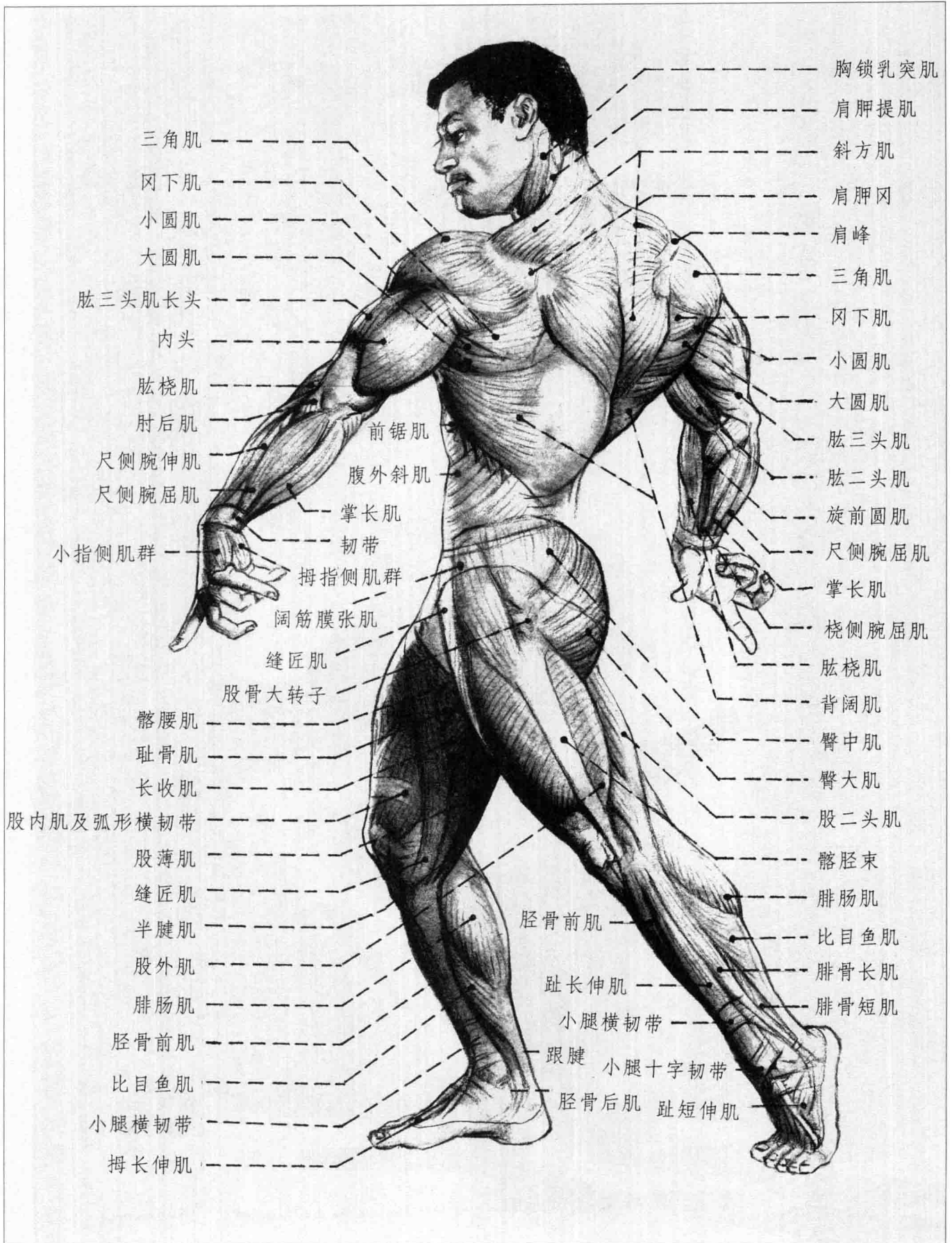
一、图3-1 健美男人体外形



一、图3-2 健美男人体肌肉解剖结构



一、图4-1 健美男人体外形



一、图4-2 健美男人体肌肉解剖结构