

# 人体解剖与绘画应用

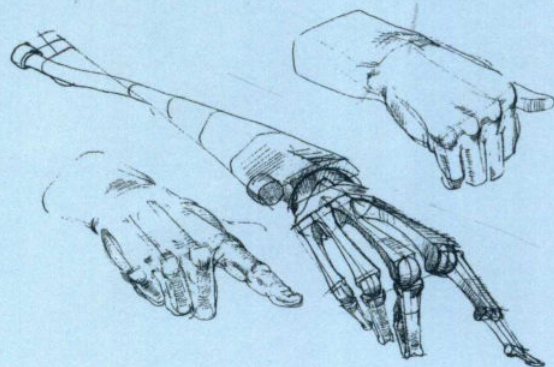
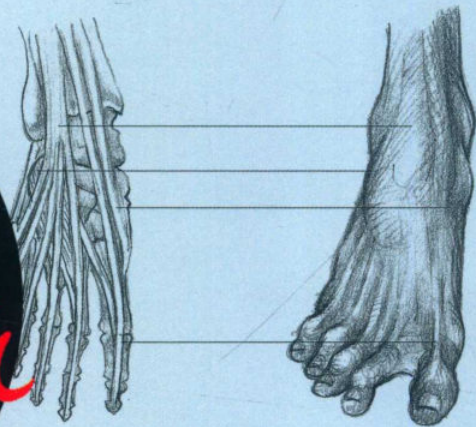
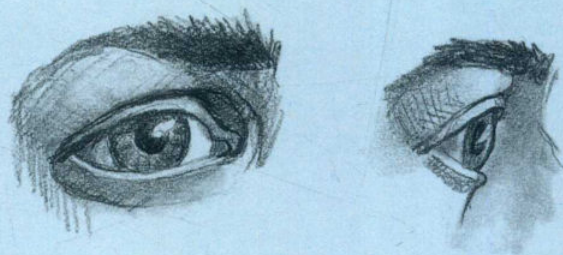
## Human Anatomy

著 编 [美] 沃尔特·福斯特 肯·戈德曼

译 者 刘 洋 叶东翔

简读本

Walter Foster



# 简读本

# 人体解剖与绘画应用

〔美〕沃尔特·福斯特 肯·戈德曼 著编 刘 洋 叶东翔 译

## 目 录

### 第一章 人体解剖

人体·比例	1
人体·骨骼	2
头·骨骼	4
头·肌肉	6
躯干·骨骼	8
躯干·肌肉	10
上肢·骨骼	16
上肢·肌肉	18
下肢·骨骼	24
下肢·肌肉	27

### 第二章 人体绘画与应用

选择材料	33
练习手执笔的姿势	34
运用明暗法	34
测量比例	35

开始练习绘画	36
绘画头部及五官	37
简化五官特征	38
绘画躯干（正视图）	39
绘画躯干（后视图）	40
绘画躯干（侧视图）	41
绘画躯干的窍门	42
绘画手臂（正视图）	43
绘画手臂（后视图）	44
绘画手臂（侧面图）	45
绘画手掌	46
绘画腿部（正视图）	47
绘画腿部（后视图）	48
绘画腿部（侧视图）	49
绘画脚部	50
用铅笔画坐着的人体	51
用铅笔画站着的人体	52
用炭笔画斜躺的人体	53
范例参考	55

## 图书在版编目 (CIP) 数据

简读本·人体解剖与绘画应用 / [美] 福斯特, [美] 戈德曼著编; 刘洋, 叶东翔译. — 南宁: 广西美术出版社, 2015.3

书名原文: Human Anatomy 与 Basic Anatomy and Figure Drawing

ISBN 978-7-5494-1278-5

I. ①简… II. ①福… ②戈… ③刘… ④叶… III. ①绘画理论—艺用人体解剖学 IV. ①J206.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第052163号

原版书名《Human Anatomy》、《Basic Anatomy and Figure Drawing》

本书经Walter Foster Publishing 授权广西美术出版社独家出版。

版权所有, 侵权必究。

合同登记号: 20-2013-242

原 版 者: Walter Foster Publishing, Inc., 3 Wringley, Suite A, Irvine, CA 92618, USA

著 编 者: [美] 沃尔特·福斯特 肯·戈德曼

译 者: 刘 洋 叶东翔

项目策划: 冯 波

## 简读本·人体解剖与绘画应用

JIANDUBEN · RENTI JIEPOU YU HUIHUA YINGYONG

图书策划: 覃西娅

责任编辑: 覃西娅 黄冬梅

版权编辑: 谢 赫

责任校对: 毛小梅 王雪梅

审 读: 林柳源

封面设计: 陈 凌

出 版 人: 蓝小星

终 审: 黄宗湖

出版发行: 广西美术出版社

地 址: 广西南宁市望园路9号 (530022)

网 址: [www.gxfinearts.com](http://www.gxfinearts.com)

制 版: 广西雅昌彩色印刷有限公司

印 刷: 广西大一迪美印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/8

印 张: 9.75

出版日期: 2015年4月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5494-1278-5/J · 2290

定 价: 39.00元

# 1 人体解剖

---

在本章中你将了解和学习到：

完整的人体骨骼结构、具体的位置以及骨与骨之间是如何相连的

颅骨的结构，本章对下颌进行了较全面的介绍

人体运动时骨骼结构是如何变化的

男性与女性在骨骼上的差异

熟悉肌肉与骨骼结构对人体绘画的意义

肌肉系统对人体形态的影响

骨骼与肌肉各部分的名称

—— 沃尔特·福斯特

---

# 简读本

# 人体解剖与绘画应用

[美] 沃尔特·福斯特 肯·戈德曼 著编 刘 洋 叶东翔 译

## 目 录

### 第一章 人体解剖

人体·比例	1
人体·骨骼	2
头·骨骼	4
头·肌肉	6
躯干·骨骼	8
躯干·肌肉	10
上肢·骨骼	16
上肢·肌肉	18
下肢·骨骼	24
下肢·肌肉	27

### 第二章 人体绘画与应用

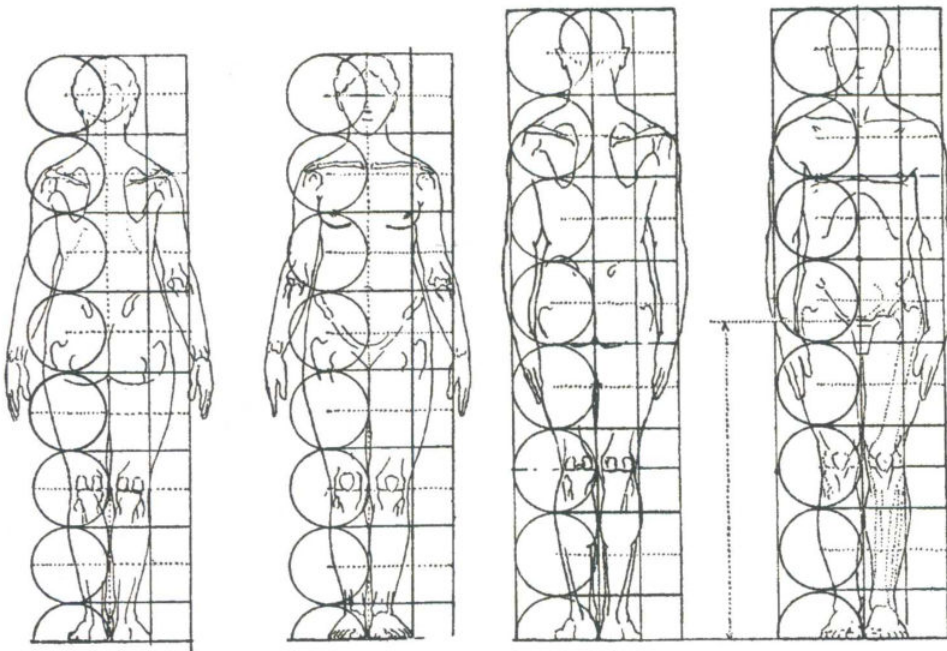
选择材料	33
练习手执笔的姿势	34
运用明暗法	34
测量比例	35

开始练习绘画	36
绘画头部及五官	37
简化五官特征	38
绘画躯干（正视图）	39
绘画躯干（后视图）	40
绘画躯干（侧视图）	41
绘画躯干的窍门	42
绘画手臂（正视图）	43
绘画手臂（后视图）	44
绘画手臂（侧面图）	45
绘画手掌	46
绘画腿部（正视图）	47
绘画腿部（后视图）	48
绘画腿部（侧视图）	49
绘画脚部	50
用铅笔画坐着的人体	51
用铅笔画站着的人体	52
用炭笔画斜躺的人体	53
范例参考	55

# 人体·比例

比例是人体绘画中很重要的一方面，它是指一个形状相对于另一个形状的正确尺寸。例如，头部相对于胸部的尺寸。基础美术解剖学将为你提供带有普遍性的人体比例方面的指导，尽管如此，注意人群中个体之间的细微差别也是很重要的。

艺术绘画上以“头高”为单位，即由颅顶骨的中央，至下颌骨尖端垂直距离。在正常的人体比例中，高度应为7.5个头高。



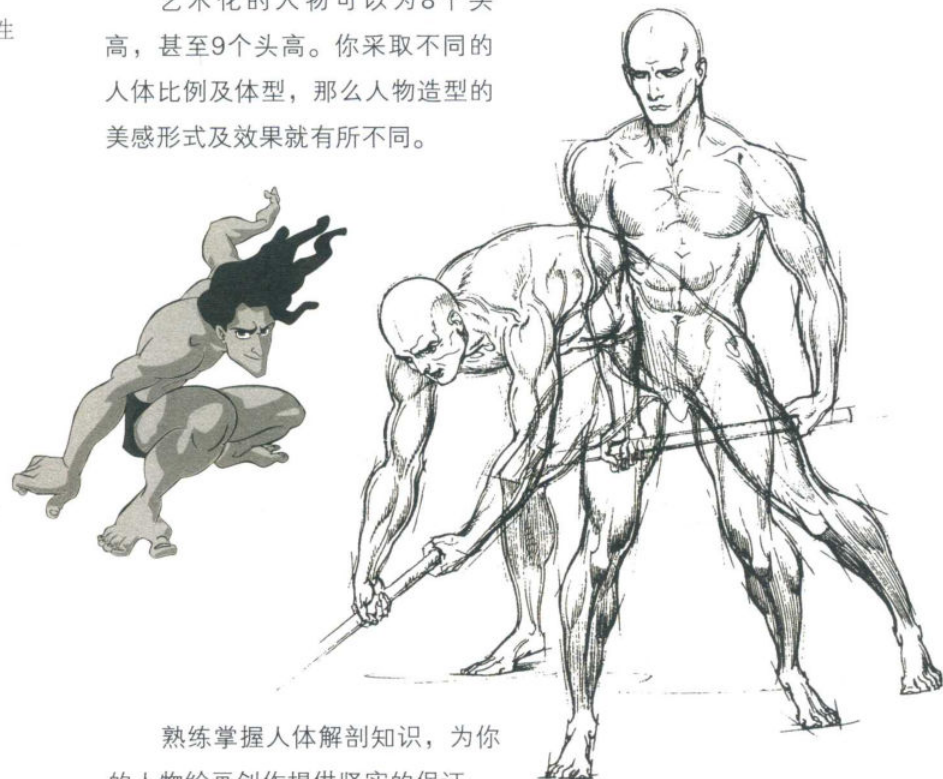
女性

男性

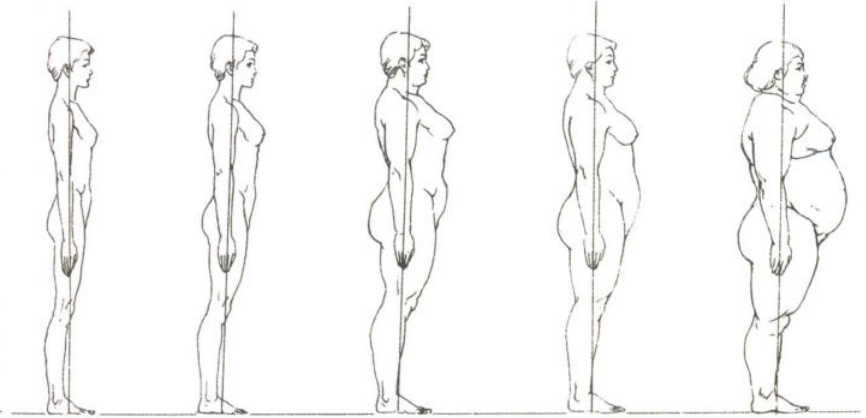
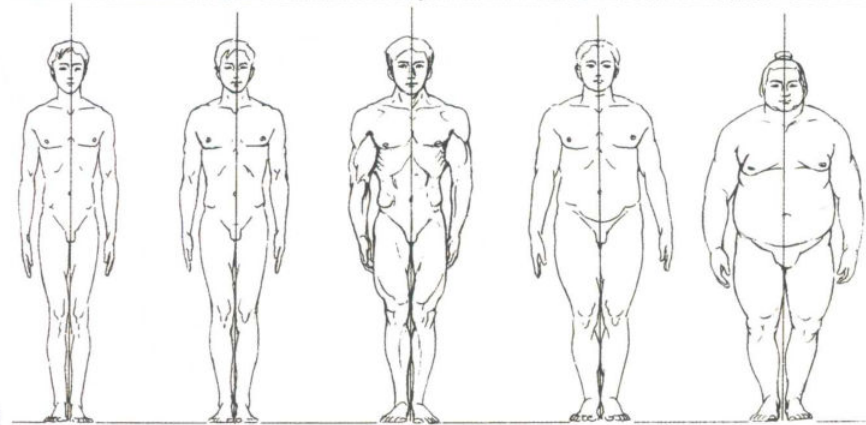
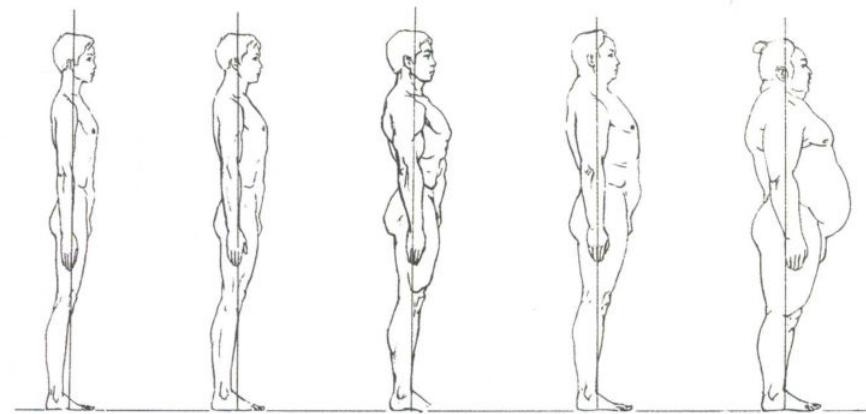


《人猿泰山》的形象是根据正常的人体比例塑造出来的。

艺术化的人物可以为8个头高，甚至9个头高。你采取不同的人体比例及体型，那么人物造型的美感形式及效果就有所不同。



熟练掌握人体解剖知识，为你的人物绘画创作提供坚实的保证。



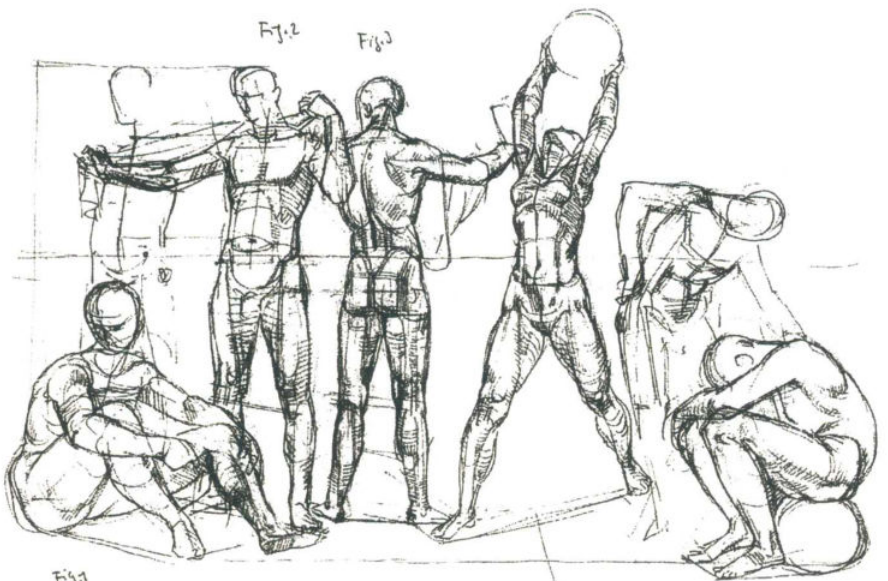
瘦弱型

匀称型

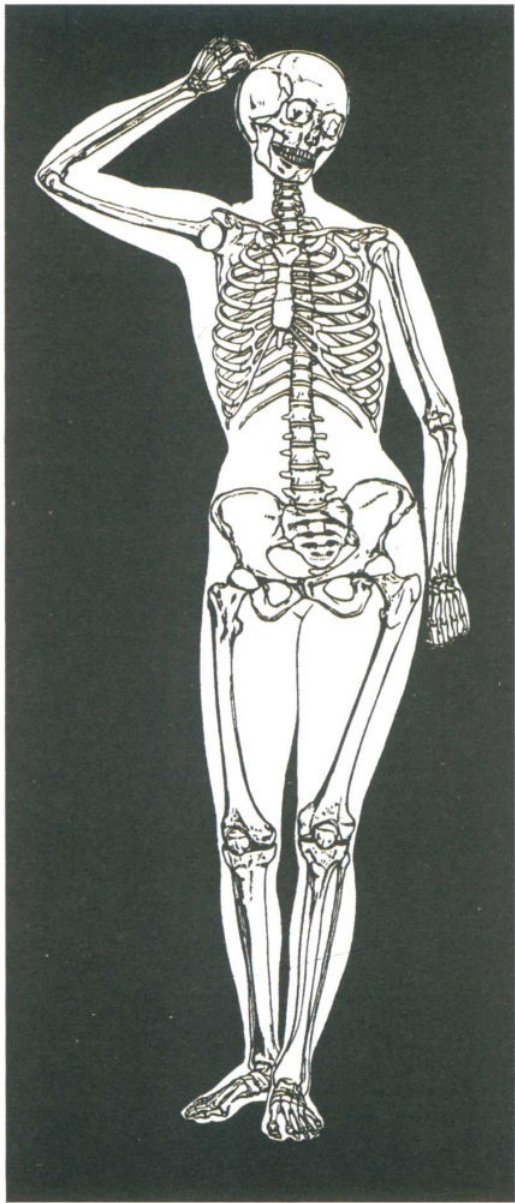
健壮型

肥胖型

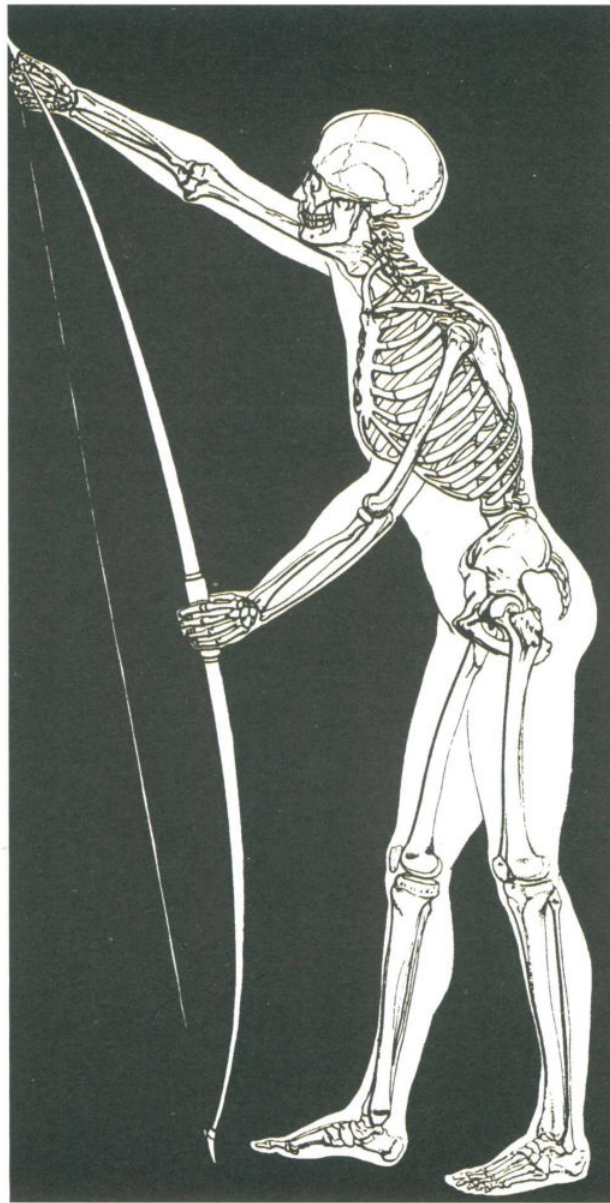
特胖型



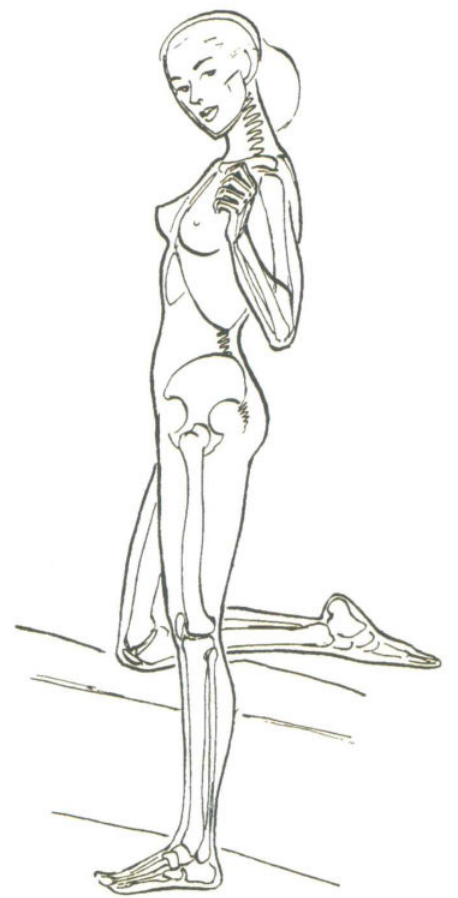




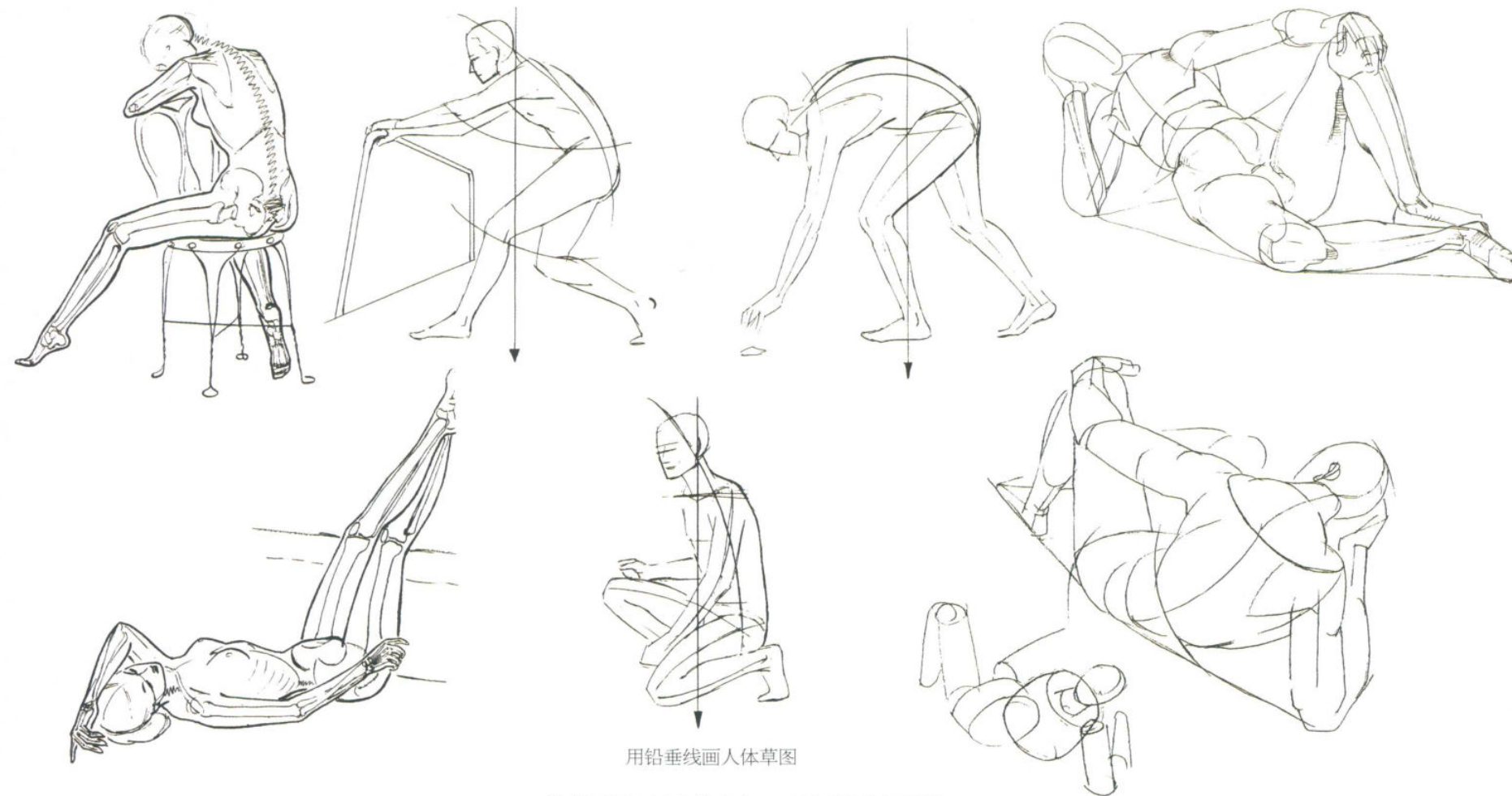
女性



男性



借助解剖学知识自己多多进行人体练习。首先认真学习基本的解剖学知识，然后画出简洁的解剖学结构图。



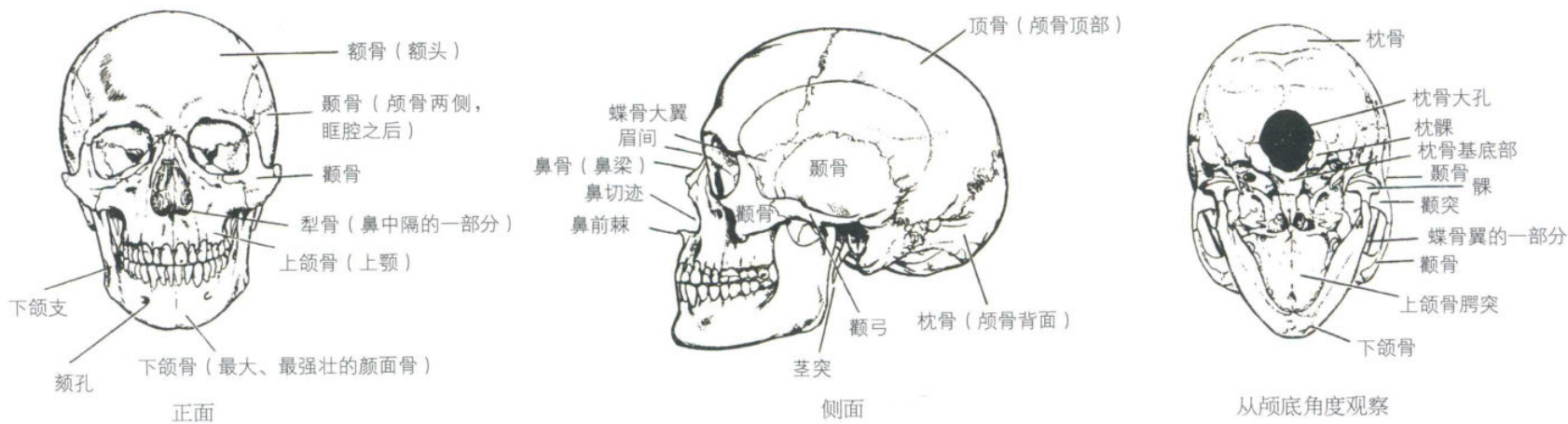
用铅垂线画人体草图

将描图纸覆于人像之上，研究其解剖学结构，也可以利用杂志上表现人体动态的照片进行学习。

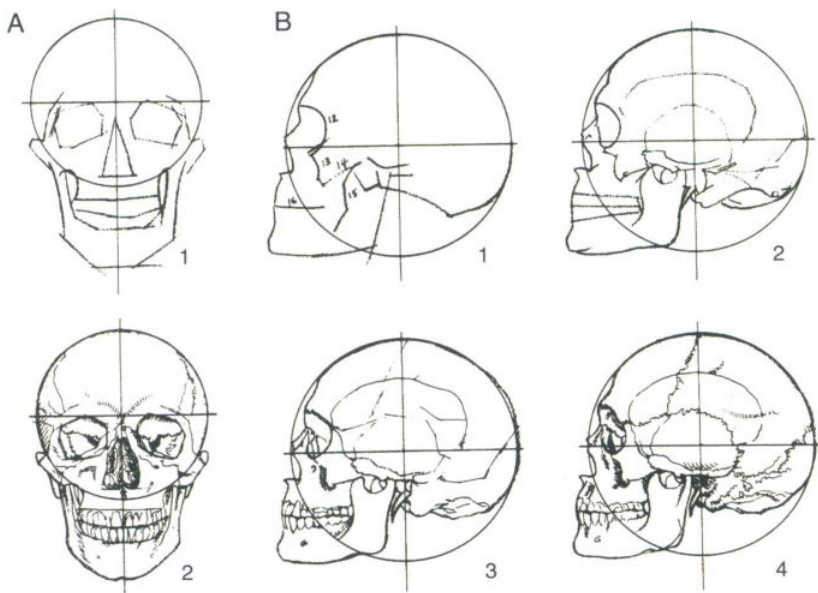
# 头·骨骼

无论你是拥有与生俱来特殊禀赋的天才画家，还是为了磨炼画技终日守在画板前勤奋练笔的普通画家，研究和了解人体解剖学知识能使你比那些只能依葫芦画瓢的临摹者们更具坚实的基础。了解男性或女性人体并不意味着你必须能流利地背诵出人体解剖学中每一个微小部分的人体解剖名称，而是要求你学

习解剖学的基本知识与重要内容，以使自己能够画出任何年龄、任何姿势的男性与女性。你必须透彻地了解人体解剖学知识，掌握画出各种姿态的人体结构的能力。了解解剖学意味着你能借助知识来进行人体绘画及人体姿态的设计。



在仔细研究以上两种视角下的头骨图例之后，将图例遮盖住，看看你能在以下A中的步骤2、B中的步骤4的小图上标记出多少个部分？用简图画头骨是最终完成头部结构学习的重要步骤。

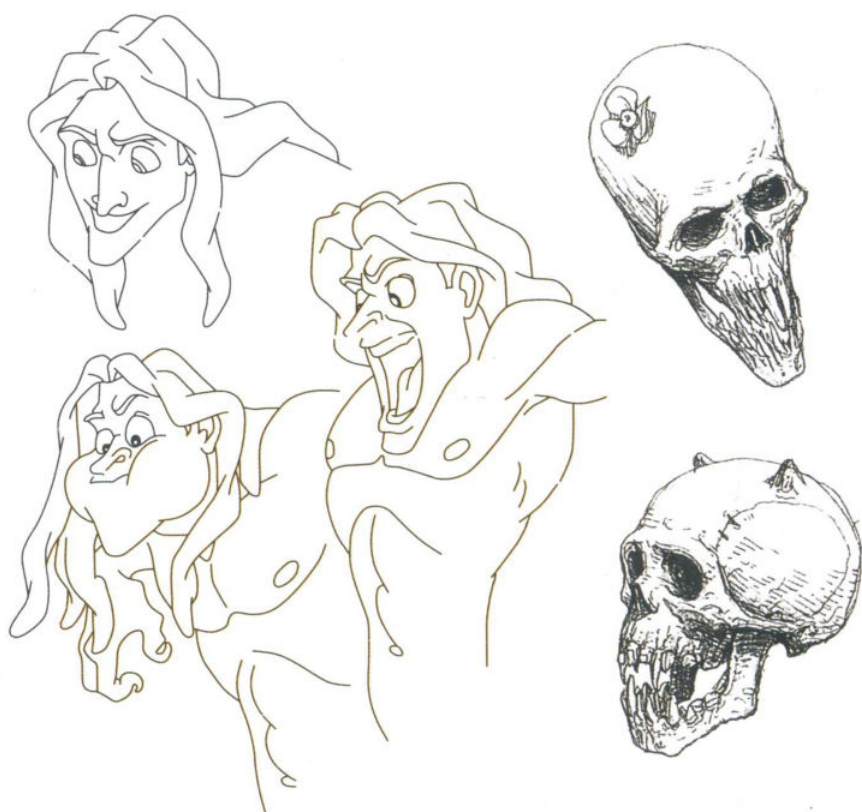
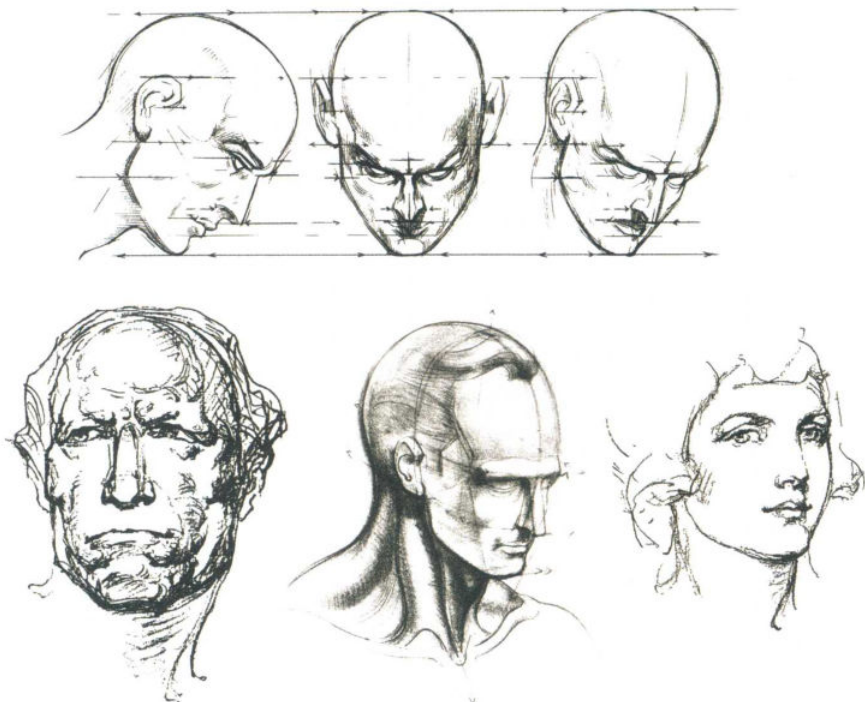


首先画一个圆圈和十字线，接着画出额头和鼻部的草稿线条，把这个框架画准确是让后面的步骤得以顺利展开的基础。在草稿纸上重复此步骤直到能熟练地画好，这有助于记忆人的鼻子、眼睛和嘴唇，也有助于记忆身边任何你想要记入脑海的对象。当然，如果你不是在一边思考一边重复这些步骤，也不会收到效果，因此请多加用心。

当画到B中步骤2、3、4和A中步骤2时，为了画准确你或许得花费更多的精力，但是通过反复练习最终能达到目的。B中步骤4和步骤2是使用钢笔、墨水和色粉笔在冷压画板上完成的。图例的大小为原图的三分之一。在多次练习之后，尝试默写画出头骨。

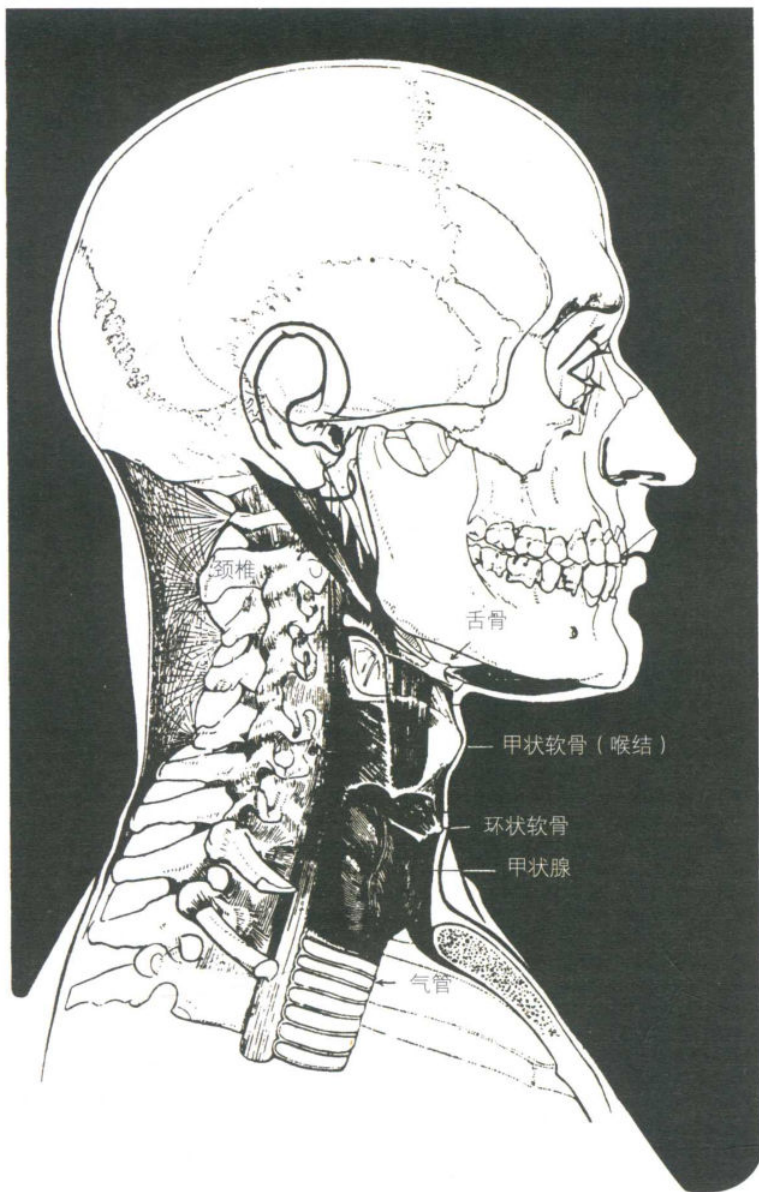
当你了解了头骨各部分的关系之后，再通过圆圈和十字线画头部的正面和侧面，就会比较容易一些。

练习时要将图例中的圆圈与头部联系起来，圆圈构成了头部的一半。试着动笔画一下吧，你会发现并没有那么难。

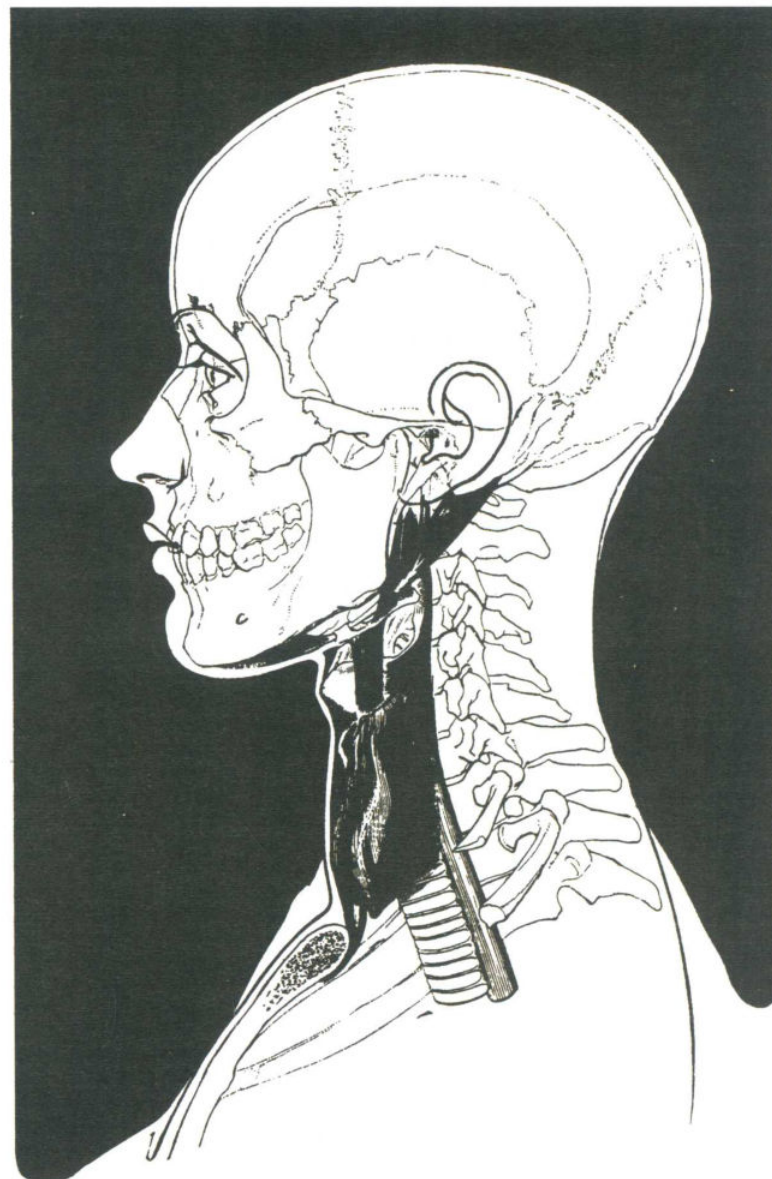


《人猿泰山》中泰山的表情设计

动漫中夸张的头骨造型



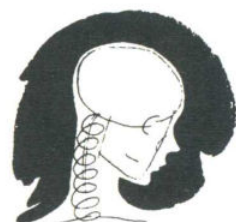
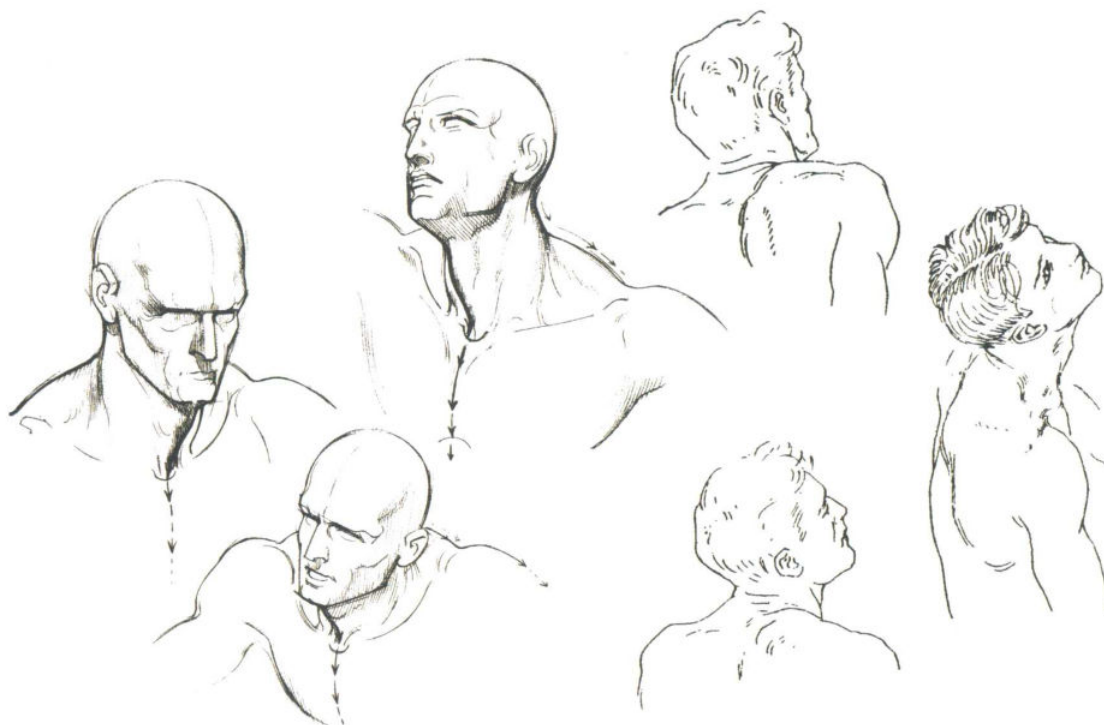
男性的舌骨、喉部与甲状腺



女性的舌骨、喉部与甲状腺

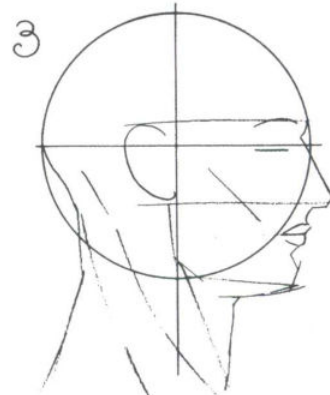
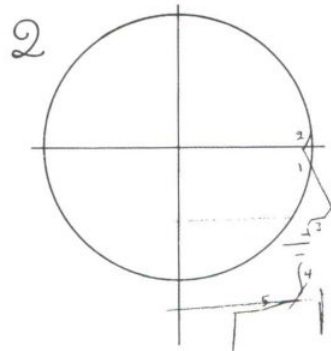
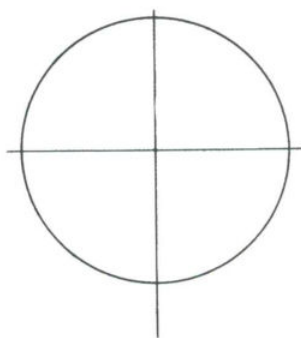
在学习了头部与颈部的解剖学知识之后，学着用简化的方法将它们画出来。研究头部活动的限度，即头能向前方伸到何种程度，又能向后方仰到何种程度，并用同样的方法观察头转向两侧时的情况。尝试快速自如地画出做出动作时骨骼的各个部分，这对今后刻画栩栩如生的人物大有帮助。

注意男性和女性在头颈结构方面存在的差异，男性的轮廓线条更有棱角，颈部显得粗壮一些，从表面看解剖学结构也更明显；女性的头颈线条则更加优美、流畅、圆润。试着画出具有个人风格的解剖学结构简图，例如用连续不断的圆圈代表颈椎与简单的头部轮廓。一定要多加练习，多多尝试，这就是学习的方法。

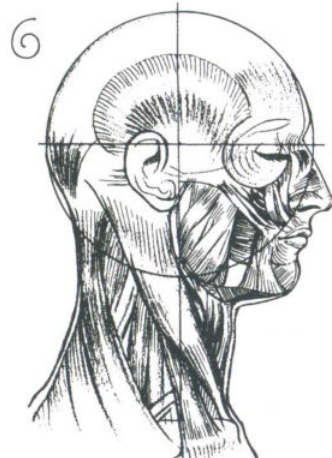
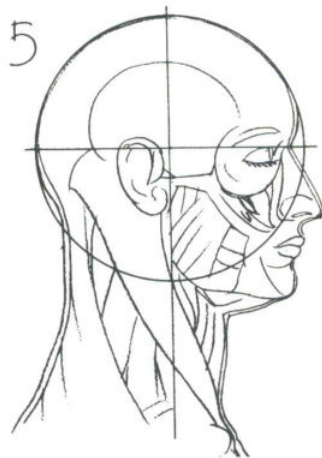
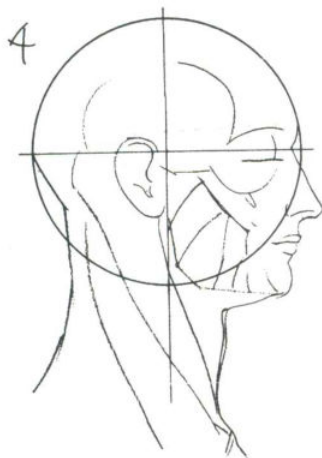


# 头·肌肉

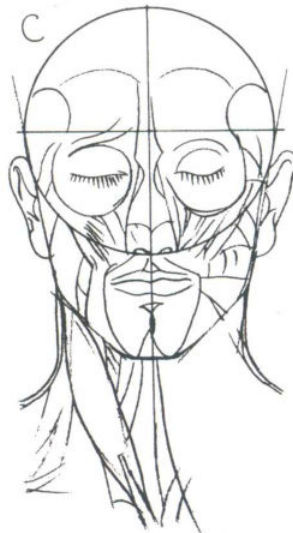
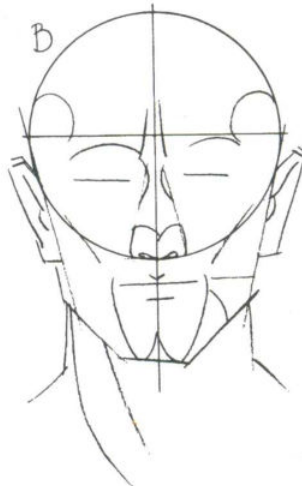
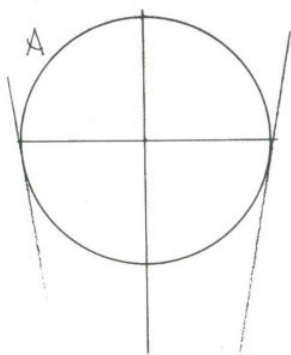
与画头骨相同，头部肌肉也是从圆圈和十字线开始画起。学过人体骨骼结构之后，会更容易理解肌肉附着于骨骼的位置。肌肉如同可以自由伸缩的橡皮筋一样箍于骨上，当然实际情况要更奇妙、复杂得多。在学习一段时间的解剖学之后，你会对自己的身体与身体的运动有更深理解与欣赏。



按照步骤2画出鼻子的简图，接着按照步骤3画嘴、下巴和颈，按照步骤4画耳和眼，并画出整个头部的轮廓。完成这些步骤之后，检查一下画好的各个部位是否符合比例。



按照步骤5为头部添加主要肌肉，如步骤6所示，用色粉笔、钢笔和墨水最终完成画稿。一开始最好是在10厘米或15厘米高的尺幅上用铅笔练习画头部，并尽可能多练习。



## 头肌、面肌与颈肌目录

### 头肌与面肌

- 咀嚼肌
- 颊肌, 1
- 咬肌, 2
- 颊肌, 3
- 颅顶肌
- 额肌, 4
- 皱眉肌, 5
- 耳肌
- 耳前肌
- 耳上肌
- 耳后肌

### 眼内部肌

- 上直肌
- 下直肌
- 外直肌
- 内直肌
- 上斜肌
- 下斜肌
- 睑肌
- 上睑提肌
- 睑板张肌
- 眼轮匝肌, 6

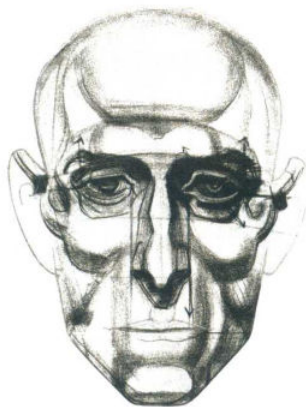
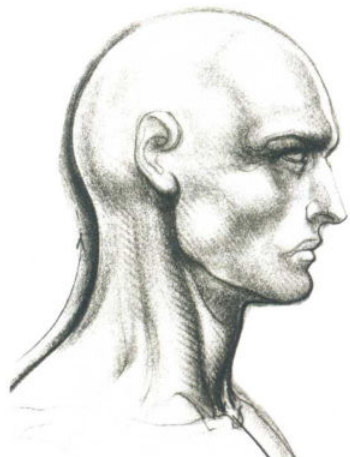
### 鼻肌

- 降眉间肌
- 鼻孔压肌, 7
- 鼻孔开大肌
- 鼻翼降肌
- 提上唇鼻翼肌, 8
- 唇肌
- 提上唇肌, 9
- 提嘴角肌
- 颧大肌, 10
- 颧小肌, 11
- 降嘴角肌, 12
- 降下唇肌, 13

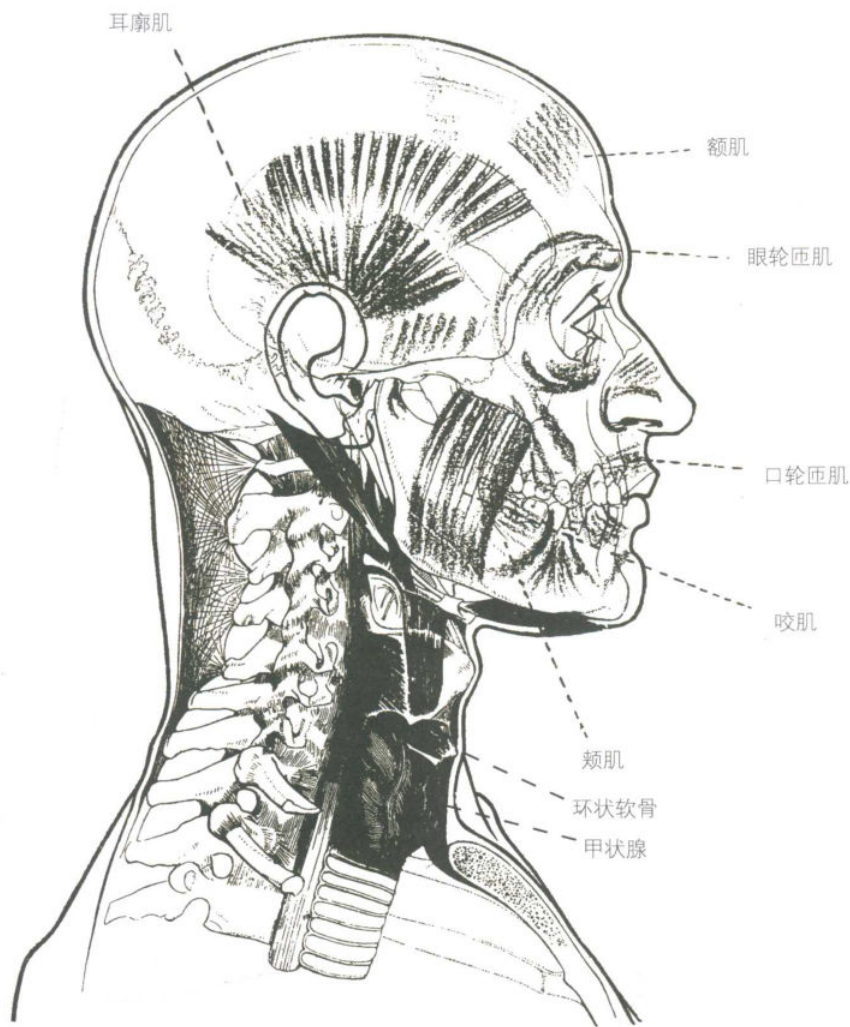
- 颈肌, 14
- 口轮匝肌, 15
- 笑肌, 16

### 颈肌

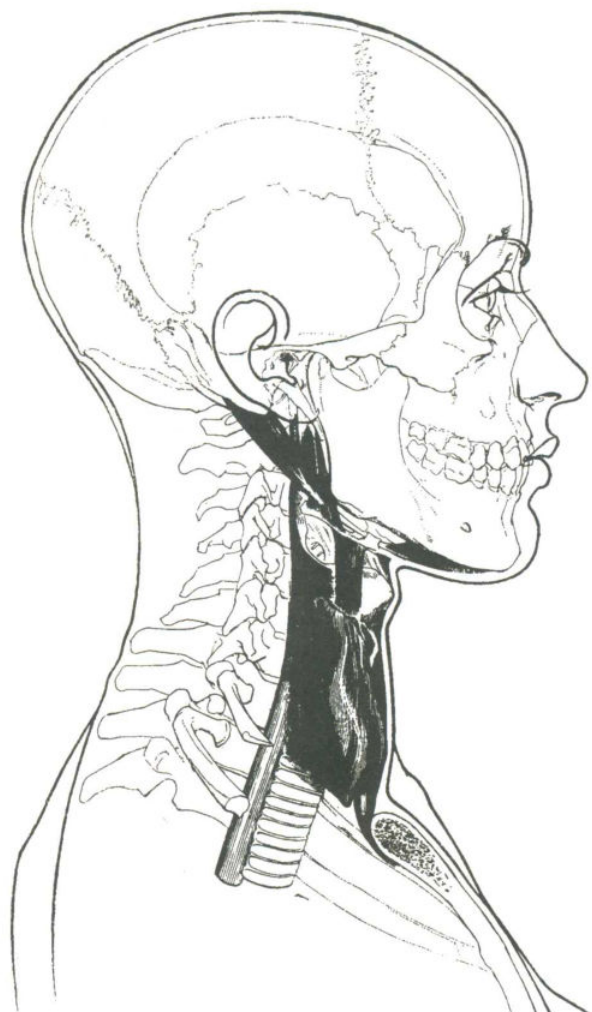
- 胸锁乳突肌, 17
- 胸骨甲状肌
- 甲状舌骨肌, 18
- 胸骨舌骨肌, 19
- 肩胛舌骨肌, 20
- 下颌舌骨肌, 21
- 二腹肌, 22
- 茎突舌骨肌, 23
- 颈阔肌, 24



(因版面有限，故有部分肌肉未能标上)



男性的舌骨、喉部、甲状腺，以及颈部与头部的骨骼、肌肉

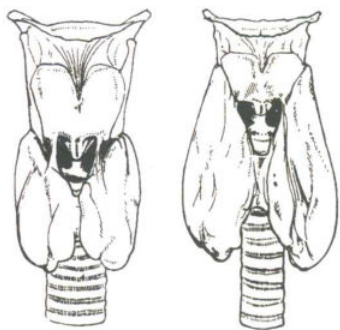


女性的舌骨、喉部、甲状腺，以及颈与头的骨骼

甲状腺位于喉部下方，外表覆盖着舌骨降肌。甲状腺决定了喉部的大致外形。男性的颈较短较粗，甲状腺的位置较靠后，甚至低于胸骨上端。而女性的颈如天鹅般修长纤细，甲状腺也略长、略大一些，尤其是甲状腺下部，赋予女性的喉下半部平滑流畅的轮廓，使中线两侧圆润饱满，塑造出备受画家们赞赏的美态。有时男性颈部在喉结与胸骨上切迹之间会存在一个较小的第二凸起，这是因为有环状软骨存在。女性喉部的环状软骨从表面上看并不明显，半面线长且柔和，呈连贯的曲线，从喉结一直延伸到颈的根部。男女性的头、面部在大小、形状与比例方面的巨大差异参见上图。

双重折页，在进行上下活动时起保护作用，使下颌能够径直地向前、向后移动，也使整块骨能够在水平方向向外移动，后者的动作需要依靠髁与髁之间轮流进行斜向前、斜向后的移动来实现。上述动作均应用于咀嚼过程中，作用是使下颌闭合，并让下排牙齿在上排牙齿下方发生循环移位。需要注意的是当口张开，例如在吃东西、演讲、唱歌、打呵欠或因强烈情感以及受到惊吓做出表情时，髁是在联动整个下颌向前轻微移动，与此同时，下颌骨的体部与升支部并非根据彼此而是根据相邻的部位改变运动方向。当口闭合时，髁再次向后移动，颞被带动向前，升支部与体部则根据相邻的部位恢复原来的位置。做愁眉苦脸的表情是通过下颌向后、向前移动来实现的，而做鬼脸则需要颞向两侧移动。

下颚是一对位于上颚之前协助取食的构造，下颚的两个关节如同



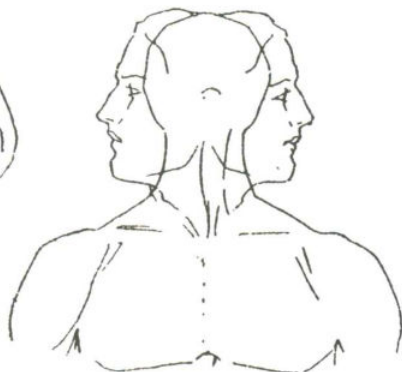
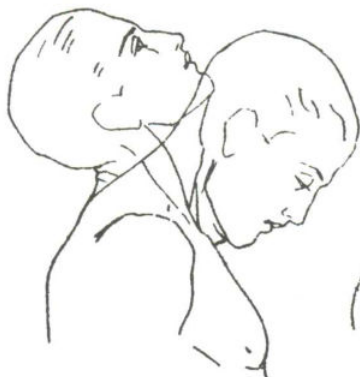
男性与女性的舌骨、喉部与甲状腺



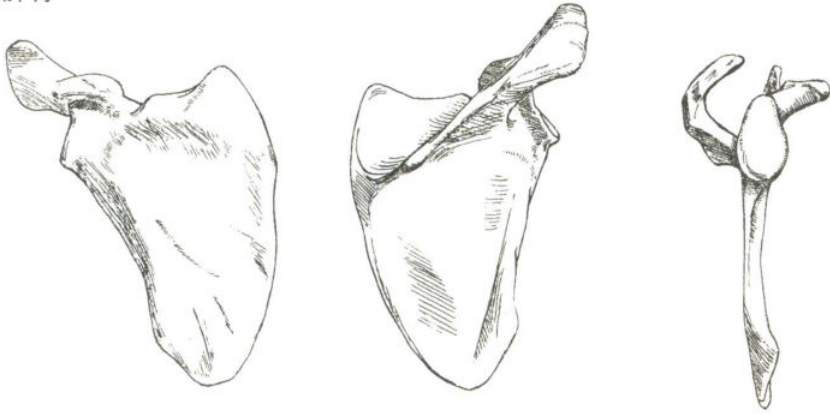
张开的下颞剖面，可以观察到关节软骨



闭合的下颞韧带



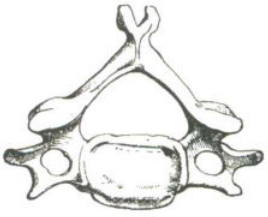
肩胛骨



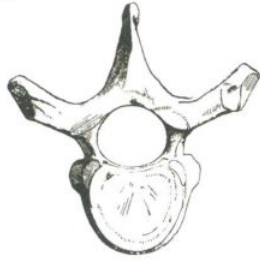
正面

背面

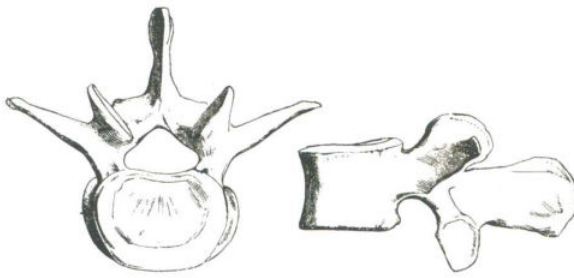
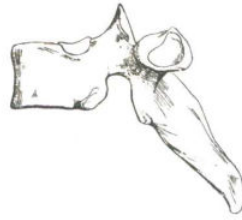
内侧面



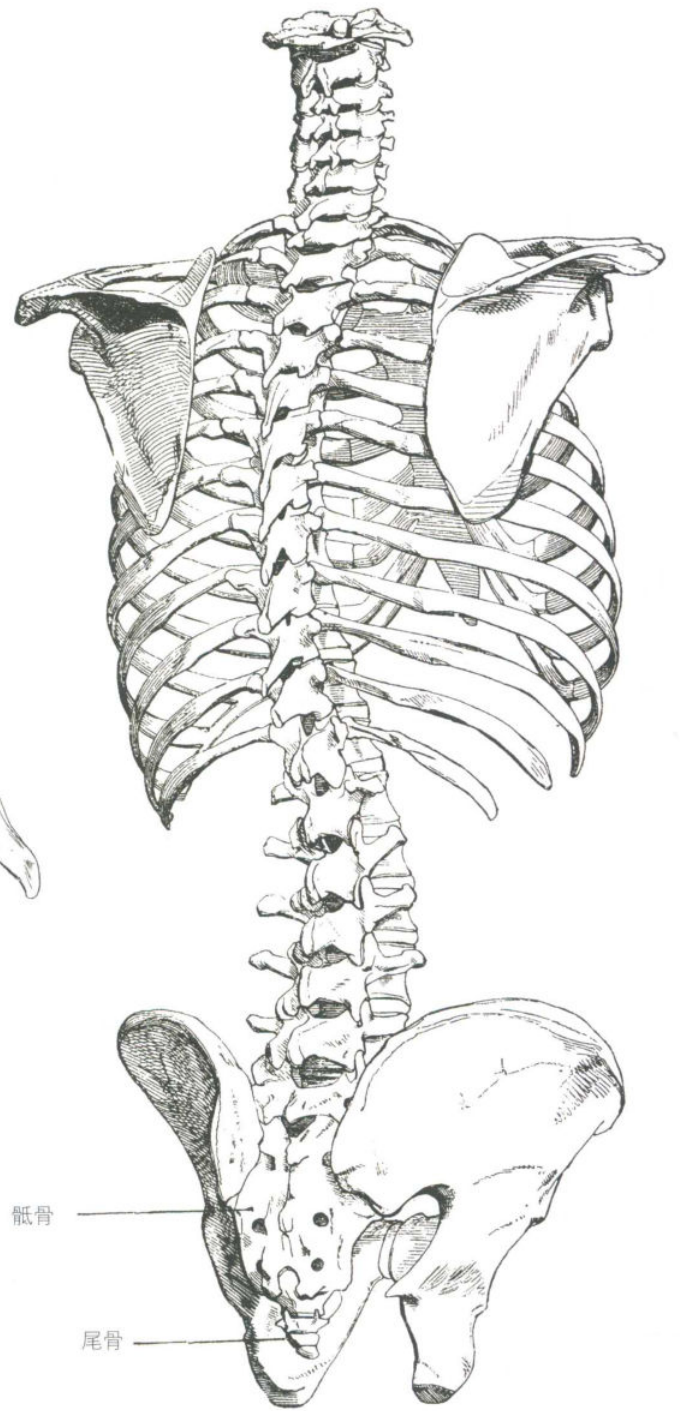
从上方和左侧观察第四颈椎



从上方和左侧观察第六胸椎



从上方和左侧观察第三腰椎



骶骨

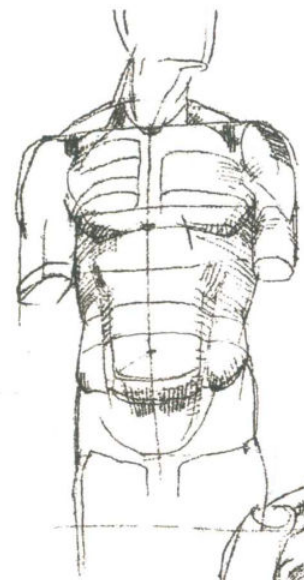
尾骨

背面四分之三侧视图

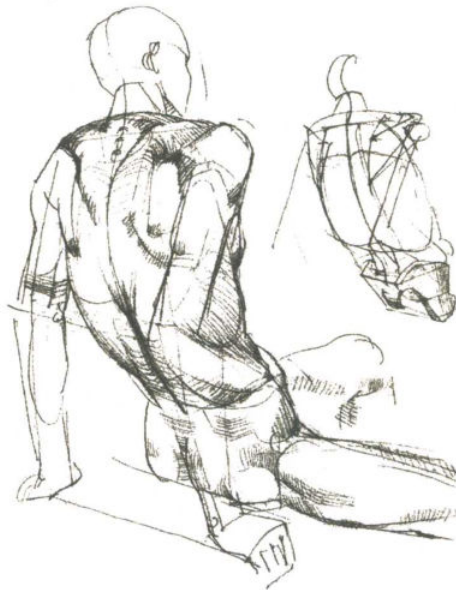
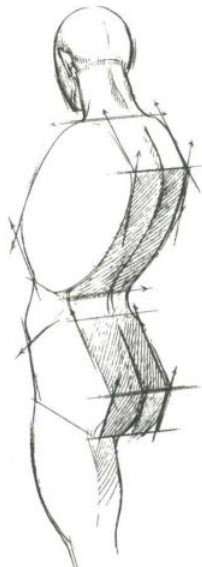
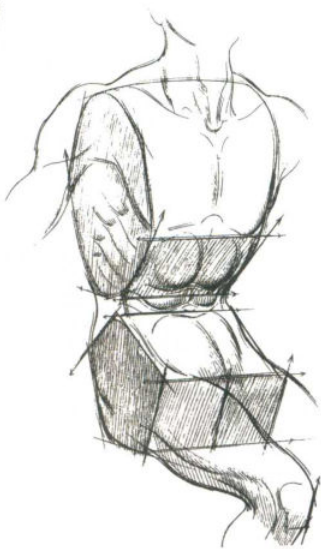
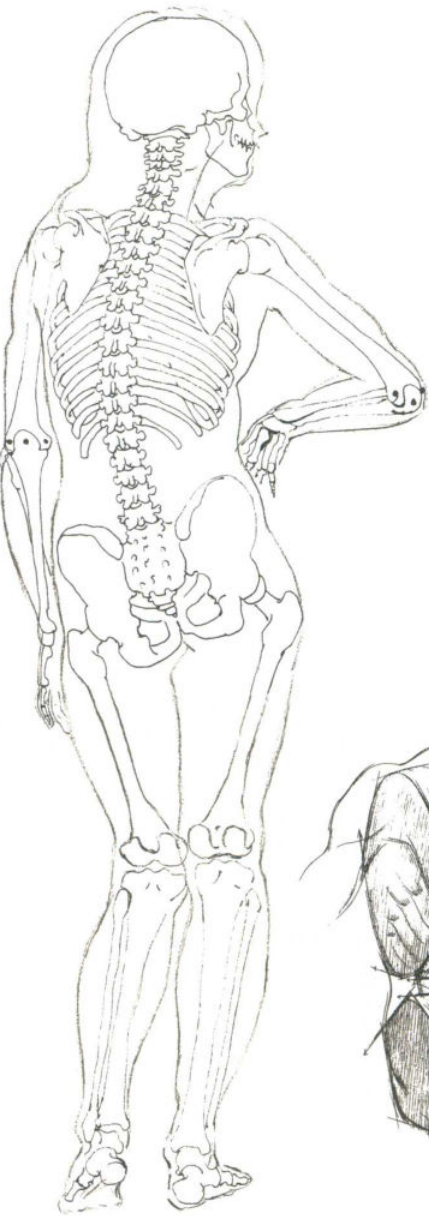
脊柱中可活动的部分始于颅底，止于骶骨，范围包括颈部、背部和耻骨区。从颅底算起，背部由24块椎骨组成，包括第一到第七颈椎、第一到第十二胸椎以及第一到第五腰椎。这些椎骨通过一系列突入的椎间盘连接在一起。

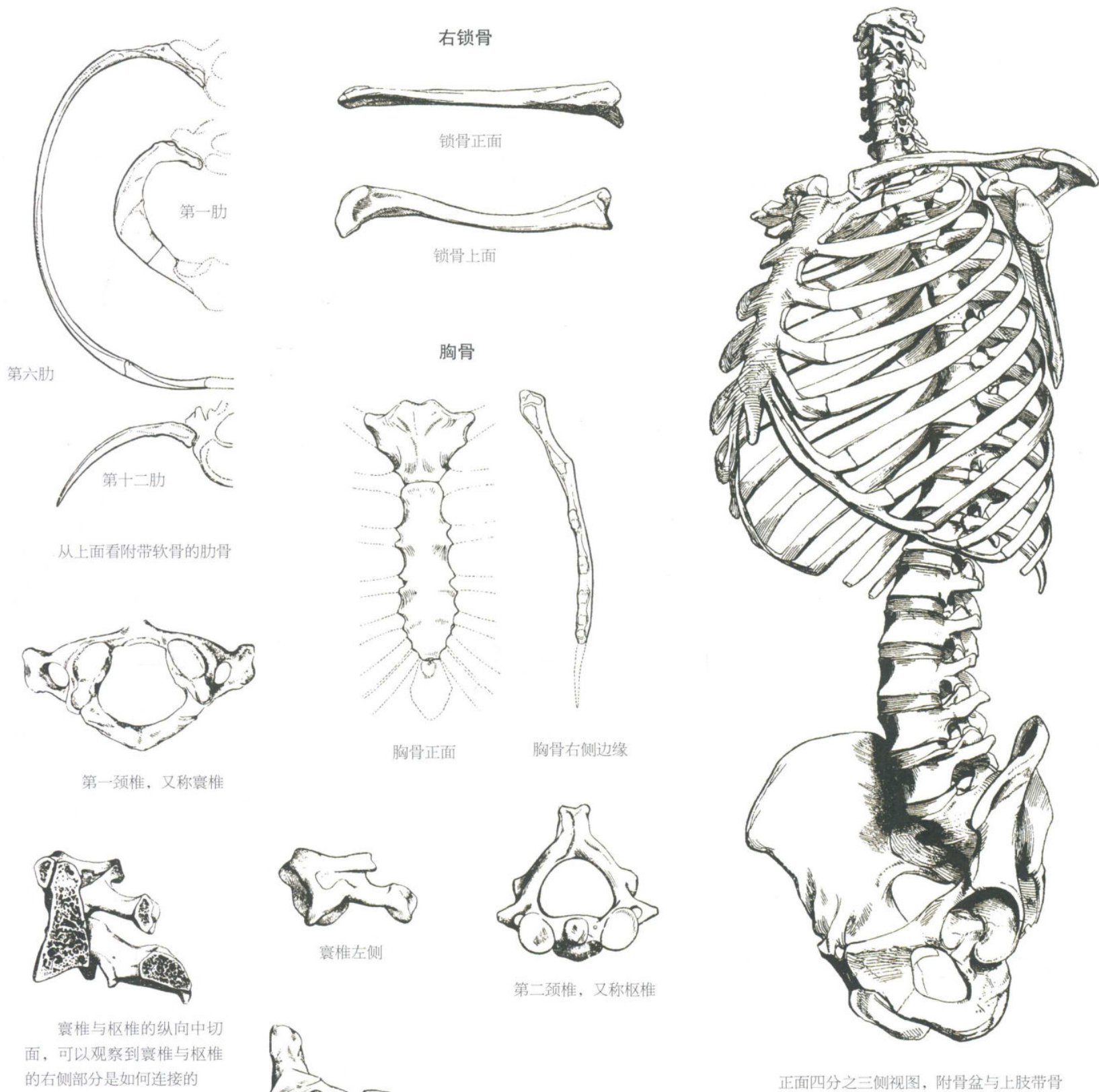
除位置最低的一块之外，其他颈椎骨均因长有横突而突出。十二胸椎以独特的方式各自与一对可以活动的肋骨相连。

骶骨和尾骨组成了脊柱中位置较靠下且不可活动的部分。



多进行一些解剖学的简化研究，将描图纸覆于照片或画作之上，然后自己设计一些解剖学结构图。





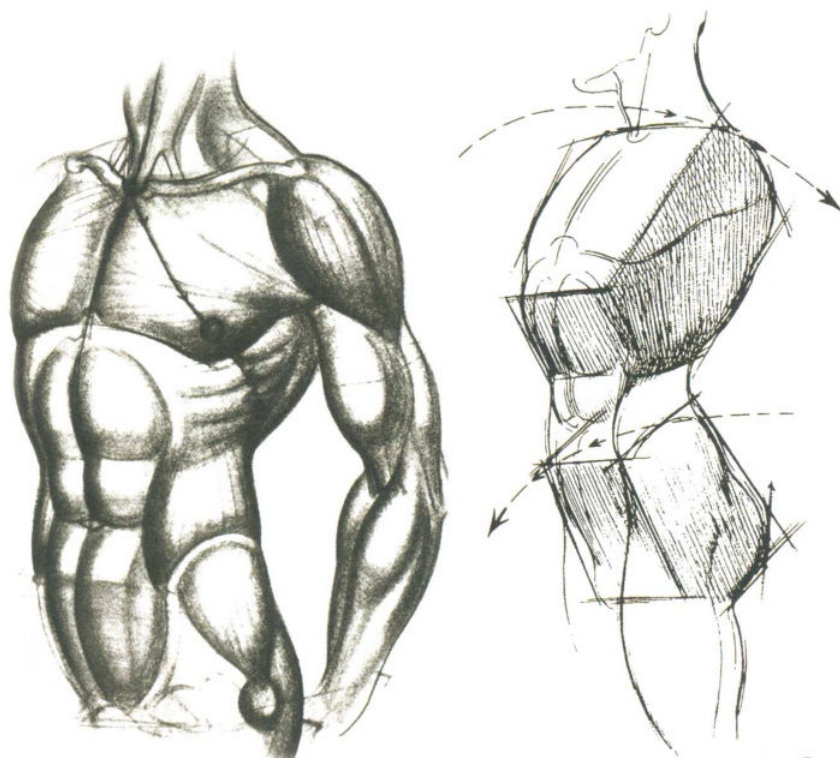
寰椎与枢椎的纵向中切面，可以观察到寰椎与枢椎的右侧部分是如何连接的

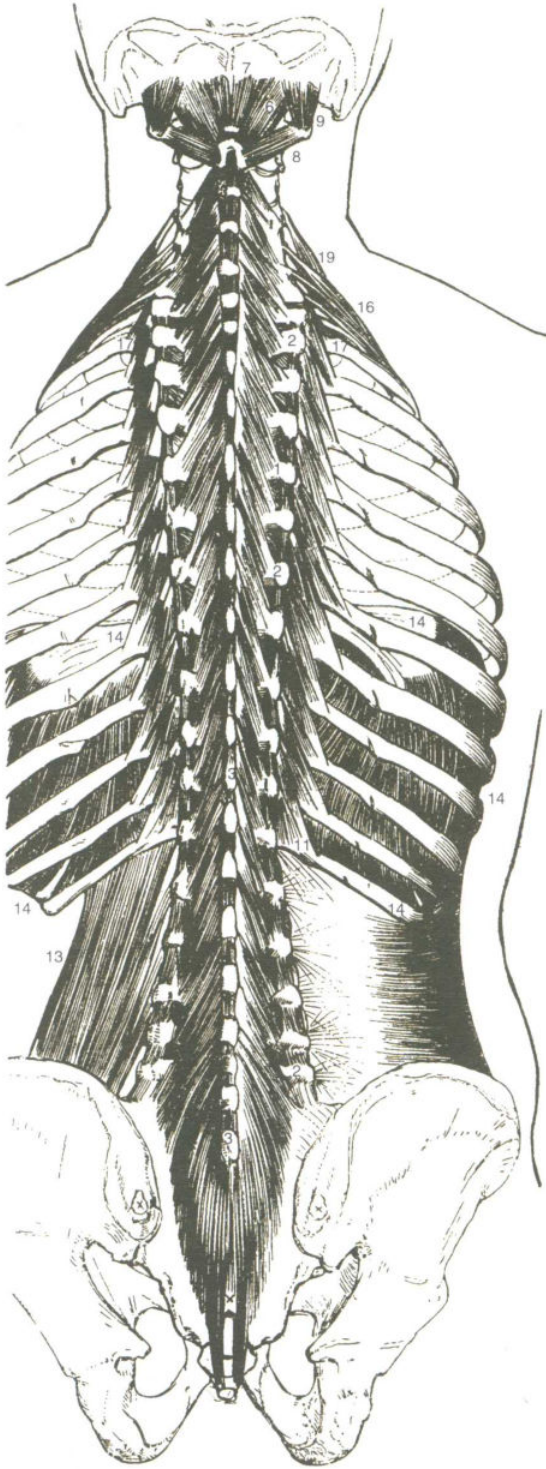
锁骨横穿胸廓正面上半部与颈下半部，左右各一根，近乎水平地架于胸骨两个顶端之间，位于第一肋软骨、肋骨与肩胛骨肩峰的正上方。

胸骨是胸前壁正中的扁骨，位于第一到第七肋骨的软骨中间，紧贴胸部前方。整个胸骨外形如同一柄短直剑，类似于古罗马剑。胸骨的下、中、上三部分分别被命名为剑突、胸骨体和胸骨柄。

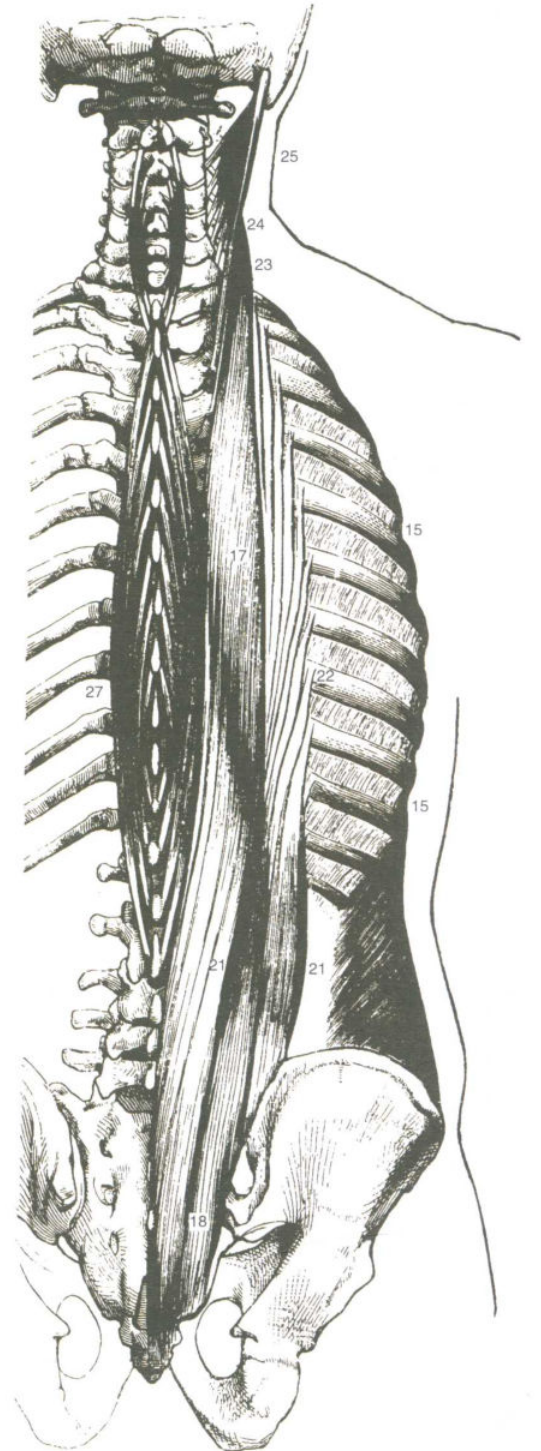
胸廓由多块骨头、软骨连接而成。连接肋骨的十二胸椎位于后壁，十二对连接着各自软骨的肋骨分列两侧，最前方是胸骨。肋骨构成了胸廓的两边，前挡后围，如同城墙。

第一颈椎被命名为寰椎，因其支撑头颅如同希腊神话中背负地球的泰坦巨神阿特拉斯。第二颈椎名为枢椎，比起下面的颈椎骨，枢椎略向前倾，通过椎间盘与寰椎下表面连接的接触面并不平整。

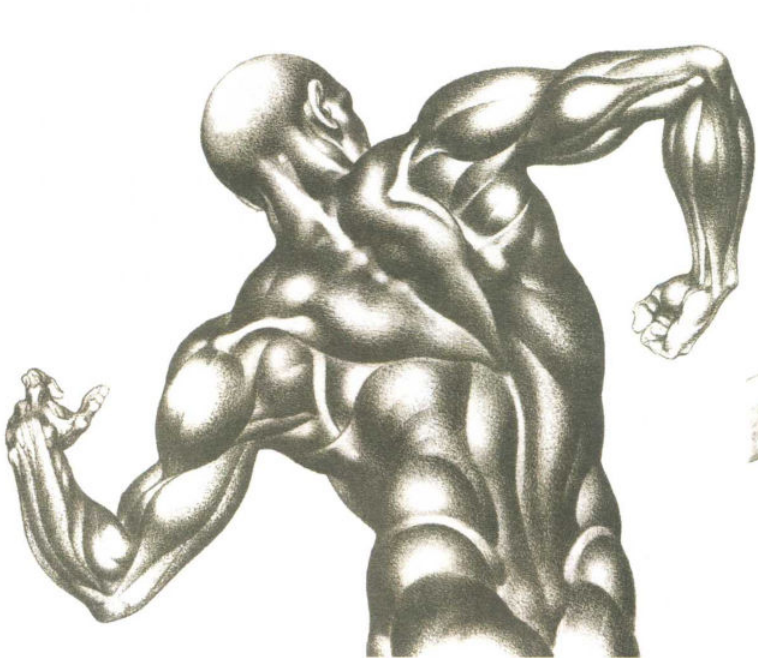




脊深肌与胸廓深肌

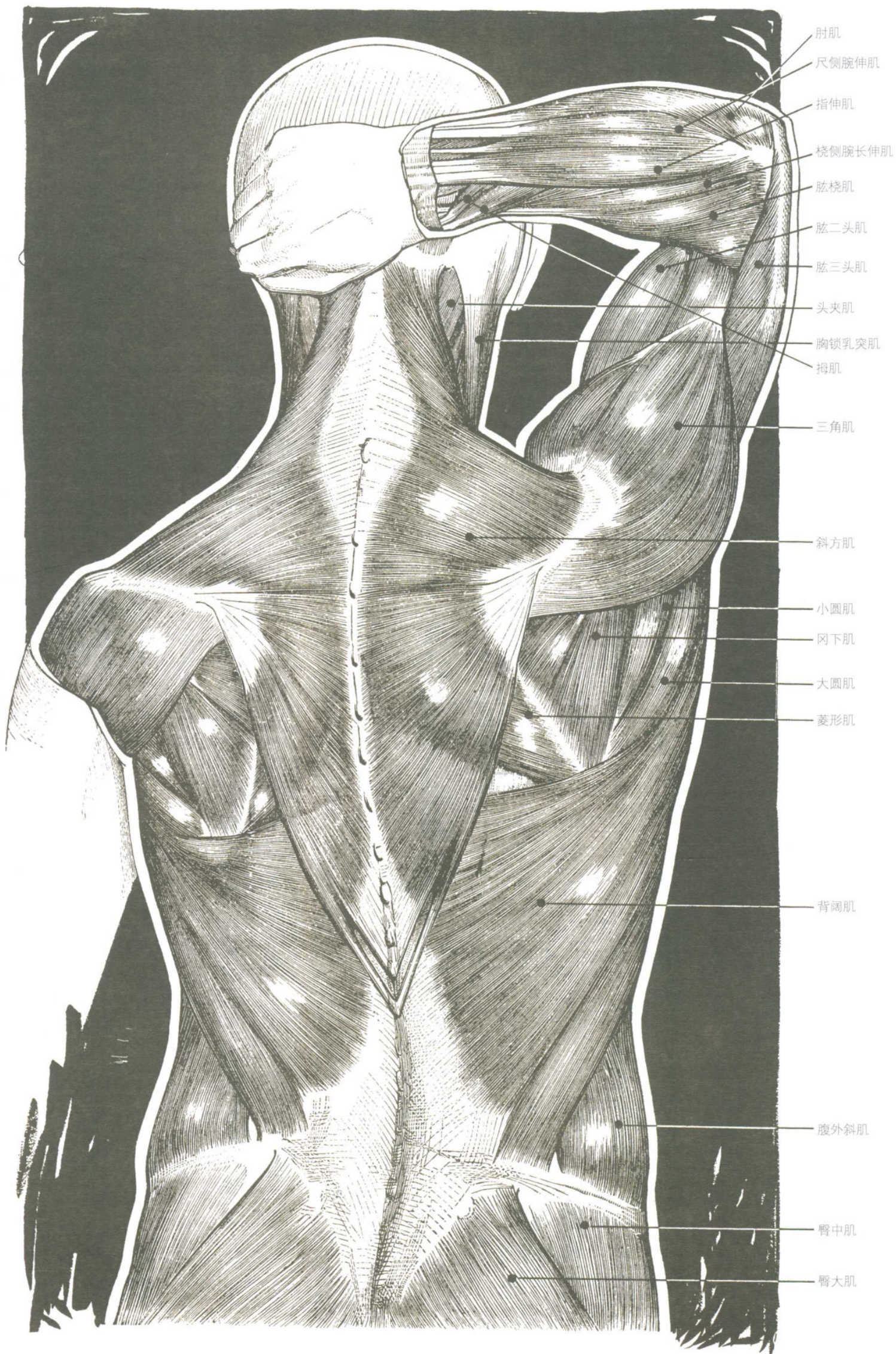


背与颈的深肌

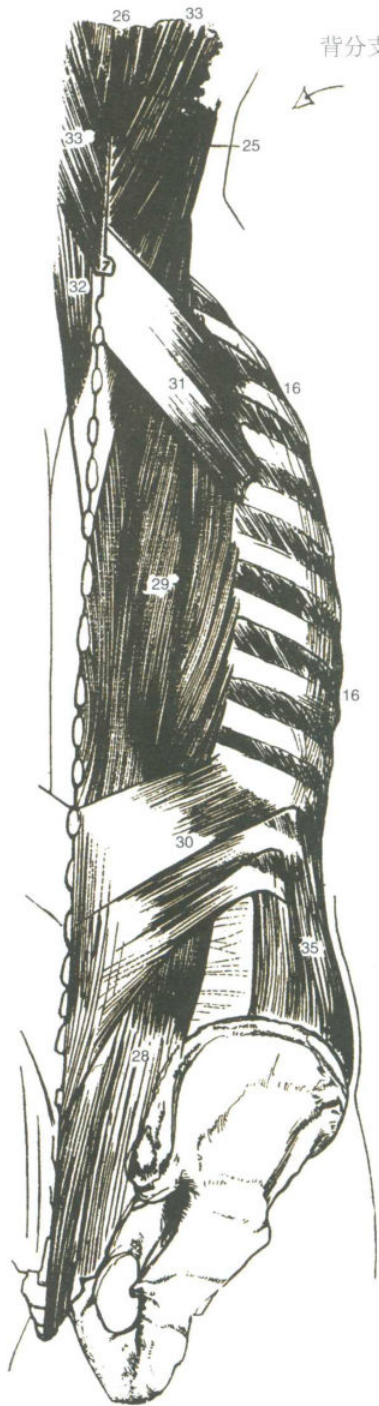


躯干肌目录

- |             |             |            |
|-------------|-------------|------------|
| <b>脊柱深肌</b> | 头外侧直肌       | 前斜角肌, 20   |
| 椎棘多裂肌, 1    | 头前小直肌, 11   | <b>背深肌</b> |
| 横突间肌, 2     | 头前大直肌, 12   | 竖脊肌, 21    |
| 棘间肌, 3      | <b>胸廓深肌</b> | 骶腰肌, 22    |
| 背半棘肌, 4     | 腰方肌, 13     | 颈膈肋肌, 23   |
| 颈半棘肌, 5     | 膈, 14       | 背最长肌, 24   |
| 头后大直肌, 6    | 胸三角肌        | 头最长肌, 25   |
| 头后小直肌, 7    | 肋间内肌, 15    | 头半棘肌, 26   |
| 头下斜肌, 8     | 肋间外肌, 16    | 背棘肌, 27    |
| 头上斜肌, 9     | 肋提肌, 17     | 颈棘肌        |
| <b>椎前肌</b>  | 后斜角肌, 18    | 腰筋膜, 28    |
| 颈长肌, 10     | 中斜角肌, 19    | 腰背筋膜, 29   |



躯干与上肢浅表肌肉



背分支肌与颈分支肌，附胸腰筋膜

**背肌分支**

- 下后锯肌, 30
- 上后锯肌, 31
- 颈夹肌, 32
- 头夹肌, 33

**腹肌**

- 腹横肌, 34
- 腹外斜肌, 35
- 腹直肌, 36
- 腹直肌鞘, 37
- 白线, 38
- 横线, 39

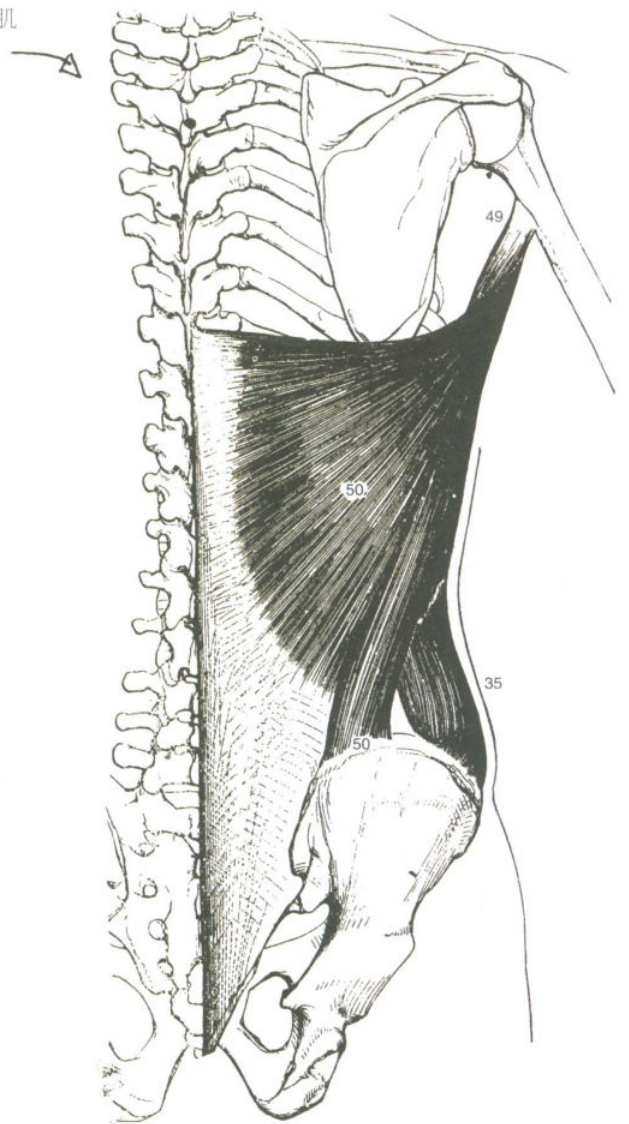
**半月线, 40**

- 上肢带肌**
- 肩胛提肌, 41
- 小菱形肌, 42
- 大菱形肌, 43
- 前锯肌, 44

**肩胛肌**

- 肩胛下肌, 45
- 冈上肌, 46
- 冈下肌, 47
- 小圆肌, 48

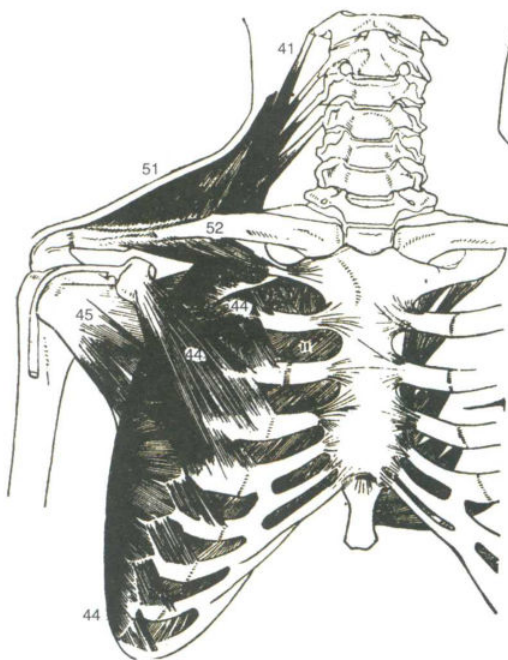
浅表背肌中的背阔肌



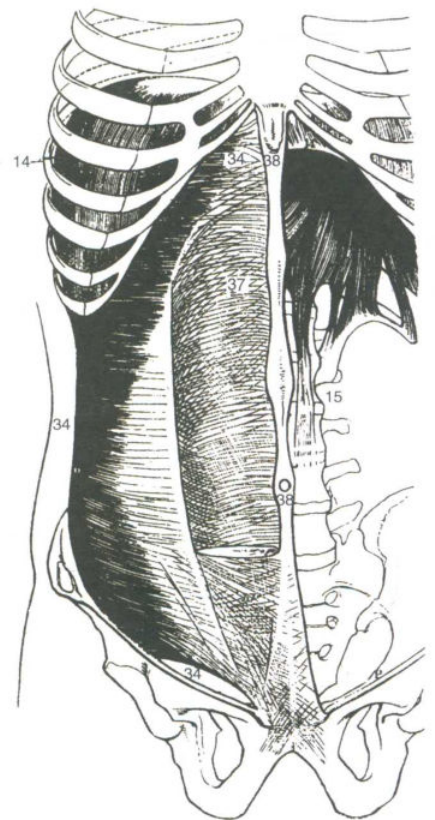
**大圆肌, 49**

**浅表背肌**

- 背阔肌, 50
- 斜方肌, 51
- 胸肌**
- 锁骨下肌, 52
- 胸小肌, 53
- 胸大肌, 54
- 护肩肌**
- 三角肌, 55



胸深肌，附部分上肢带肌与部分斜方肌



腹深肌与膈的一部分