

古斓斑 II  
Ancient Fantasy

张旺手绘

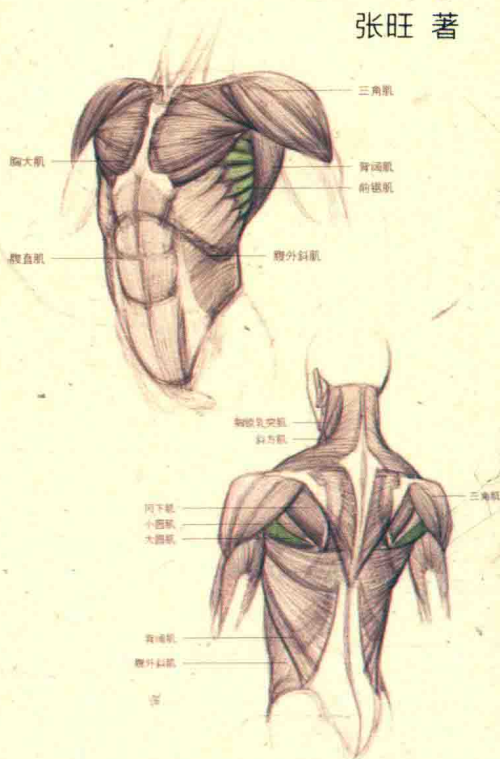
# 人体结构

## 研习手册

Figure Drawing

Zhang Wang

张旺 著



古斓斑 II  
Ancient Fantasy

张旺手绘

# 人体结构

## 研习手册

Figure Drawing

Zhang Wang

张旺 著

丛书策划 / 吴开熬路  
责任编辑 / 吴开  
特约编辑 / 于露露  
整体设计 / 吴开熬路  
技术编辑 / 李国新

图书在版编目 (CIP) 数据

张旺手绘人体结构研习手册 / 张旺著. -- 武汉 :

湖北美术出版社, 2019.4

(最手绘)

ISBN 978-7-5394-9894-2

I. ①张…

II. ①张…

III. ①人物画技法-手册

IV. ①J211.25-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 017652 号

出版发行: 长江出版传媒 湖北美术出版社

地址: 武汉市洪山区雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座

电话: (027) 87679520 87679521 87679522

传真: (027) 87679523

邮政编码: 430070

网址: www.hbapress.com.cn

电子邮箱: hbapress@vip.sina.com

制版: 武汉浩艺设计制作工作室

印刷: 武汉精一佳印刷有限公司

开本: 787mm × 970mm 1/16

印张: 10

版次: 2019 年 5 月第 1 版 2019 年 5 月第 1 次印刷

定价: 68.00 元

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 序

人类出生伊始便在探索世界的路上不断前行，在此过程中好奇心一直伴随我们左右。对于身体的感知更是人类探索的永恒主题。然而神经科学发展至今，我们依然无法突破人体的自我极限，我们所看到的事物其实并非真实，而是大脑主观编辑后的呈现。所以我们看到的这个世界，似乎也可以称作自己的创作。但对于这创作，我们是多么渴望更加接近真实！

如果说科学是理性的代言，那么艺术似乎就是感性的载体。而人类对自己身体探索过程中所追求的真实，恰好正是科学与艺术最完美的结合。著名的物理学家、诺贝尔奖获得者李政道先生曾说过：“事实上如一个硬币的两面，科学和艺术源于人类活动最高尚的部分，都追求着深刻性、普遍性、永恒和富有意义。”而对于人类而言，从很久以前开始，对于人体的自我欣赏便充满着科学与艺术的融合表达。

现如今人体似乎与医学、生物，甚至人类学更息息相关。我们为了健康，研究着骨骼肌肉系统，人们关注着各种健身话题，渴望自己能够拥有完美的身材。其实，骨骼、肌肉对于我们每个人来讲都是公平的，我们每个人都是由同样的架构组成。只不过因为骨骼的宽窄、长短，肌肉的强度不同而形成独一无二的存在。

张旺老师的这部《张旺手绘人体结构研习手册》，犹如达·芬奇的神之手，揭开了人类皮囊下的奥秘。那一丝抽动的肌肉和下一秒呈现的画面跃然纸上。每一根线条都不可多、不可少，方能完美地诉说着唯一的故事。在这线条交错之间，便形成了人类最原始的形态，这便是科学的真实，人类的真实。而如果我们发挥想象力和好奇心，赋予这原始形态以某些附加，那便是人生百态的无限精彩，也是艺术带给我们无限的美好。



蓝枫，国家二级心理咨询师、科学松鼠会成员、中国心理学会会员、中国科普作家协会会员、天津市科普作家协会理事、天津市医院协会医务社会工作专业委员会委员、友心心理科普平台联合创始人。

不记得具体是从什么时候开始,每年我都会拿出一段时间来研习一下人体结构,有时整体,有时局部。每次都希望能弄明白一些从前忽略了的细节,或想通透那些似懂非懂的结构,以便在创作中更精准地表达自己。

十余年下来,虽是信手而画,既没有仔细保存也没系统整理,但对人体结构的研习却不觉间成了一个习惯。平时为了排遣一些难熬的碎片时间,会随手掏出一支笔,再抓起旁边一张不管什么材质的纸就画起解剖结构图来,几分钟不到自然会沉下心神,一个人乐在其中,与俗世的各种喧嚣烦扰拉开了距离。

2016年初为了方便随时画数字绘画,就买了 iPad Pro 和 Apple Pencil,一开始仅仅用来起稿,成型后再转回台式机勾线上色。后来天天随身带着这套工具,免不了也就用它们画起人体结构来。数位工具的优势,就慢慢体现出来。首先,可以记录下绘画过程,储存为视频文件,以在日后教学中与学生分享心得。其次,可以从骨骼画起,逐步添加肌肉、骨连接,同一姿态可以有至少两幅作品(骨骼一幅,肌肉、骨连接一幅)。这样的研习,对人体骨骼肌肉结构关系的理解和姿态变化的把握,都要比我从前在纸上信手勾画来得更深入、直观,个人风格也在其中得到更加充分的显示。

同年又逢新学期要接艺术设计系的“素描基础”,需要从头备课。我就萌生了整理一本比较系统的研习手册作为课堂参考书的想法。与湖北美术出版社的熬路贤兄几番磋商后,正式计划成书:将人体分为头部、上肢、下肢、躯干、全身五个部分,从前、外侧、后、内侧四个角度进行分析绘画(头颈、胸腹只有前、侧、后三个角度),都是先出骨骼,再附加肌肉;再将以上六部分的扭、转、伸、收、展、合等六类比较典型的姿态,从前、外侧、后、内侧四个角度逐一厘清。每日一幅,半年后成稿过百。进入2017年后,再回过头来,将这些作品一一进行修订,更正失误,同时也深化细节。

绘画过程中,我一直虔敬地保持着学生的心态。因为从事专业创作、教学以来,对于人体的无穷变化,我自知仍处于管中窥豹的水平。而且,的确是能力有限,我的绘画一直没有达到准确无误表达对象的程度,所画只是我自己所想。本书中所呈现的人体结构,带有我个人在创作中逐渐形成的风格,与真实自然中的人体结构存在不小的距离。本书也仅是一本非常个人化的研习手册,记录了个人对于人体结构与绘画之间关系的一点心得,并不能与权威人体结构参考书比肩,只愿能与喜爱绘画的各位同道中人分享其中乐趣而已。书中所画也多是兴之所至,难免有疏漏贻笑大方,还请各位多多指正。

2018年第三次上“素描基础”时,再次对一百五十余幅成稿进行了修订。其间,在于露露、尹海先两位研究生的帮助下,完成了对全书各部分骨骼肌肉名称的校订,又求得好友蓝枫大夫为本书作序,可谓左右逢源。正式付梓之前,恰好赶上2019年春节,就趁着假期不能进厂开印的时间差,再次将全书的图稿进行了统一修改,并加入了人体结构的研习心得。所幸,本书的编辑吴开贤兄,不厌其烦地反复编辑、整理修改后的图文,前后五番推敲、排版,在春节假期也投入了巨大的精力进行校对工作,精心打磨各方面细节。在此,再次向帮助我编成此书的各位表示衷心感谢!





## 张旺

南开大学文学院东方艺术系副教授，天津市美协理事、  
天津中国画学会理事、天津雕塑学会理事，  
南开大学数字中国画创作研究中心主任。

2002年毕业于南开大学东方艺术系，获硕士学位。  
2002年入职天津光荣软件技术有限公司，从事CG制作。  
2003年调入天津大学影视学院动画系任教。  
2006年调入南开大学任教。  
2011年创建国内首家数字中国画创作研究中心。

个人作品多次入选全国美展、德国数字艺术节、日中动漫艺术大展  
等国内外展览并获重要奖项；

为漫威、中华书局等国内外出版机构近百种图书、报刊、杂志绘制  
封面、插图；

出版有个人专著《古典与玄幻——张旺CG作品集》《志怪与志人——  
张旺CG作品集2》《骨力·风神——张旺白描作品集》《古斓斑——  
张旺手绘作品集》《东学西渐》；

设计制作《十二生肖》《荷之精灵》等大型公共雕塑；

设计中国邮政《黄梅戏》《诸葛亮》《粤剧》等邮票系列及相关邮品；  
主持国家艺术基金项目《国画数字化技术人才培养》。

# 目录

PART 1 头部结构研习 001

PART 2 上肢结构研习 009

A. 手部骨骼、肌肉结构解析 010

B. 手部绘画步骤解析 014

C. 手部动态示意 015

D. 胳膊骨骼、肌肉结构解析 016

PART 3 下肢结构研习 035

A. 脚部骨骼结构解析 036

B. 脚部肌肉结构解析 037

C. 脚部动态解析 038

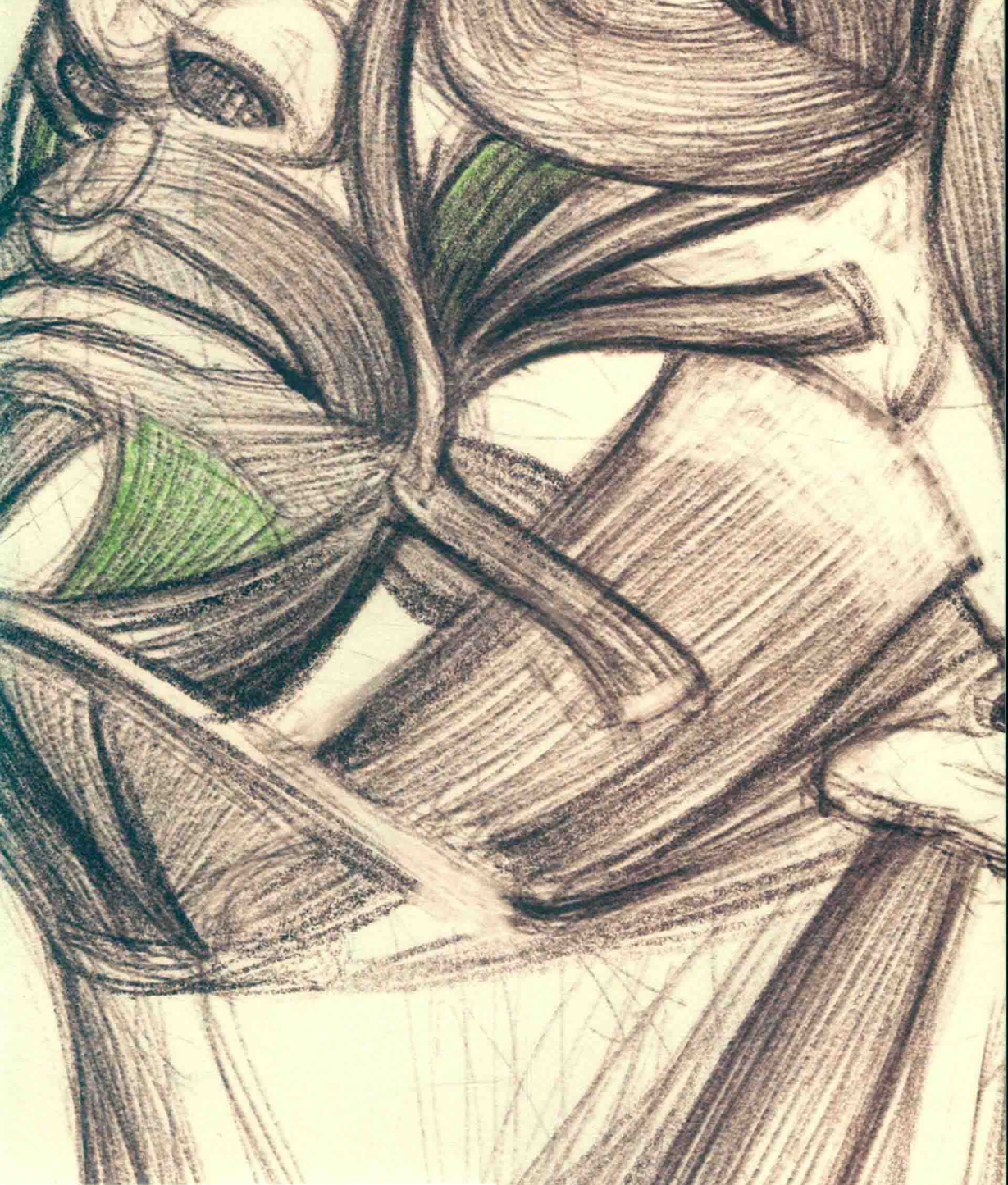
D. 腿部骨骼、肌肉结构解析 039

PART 4 躯干结构研习 054

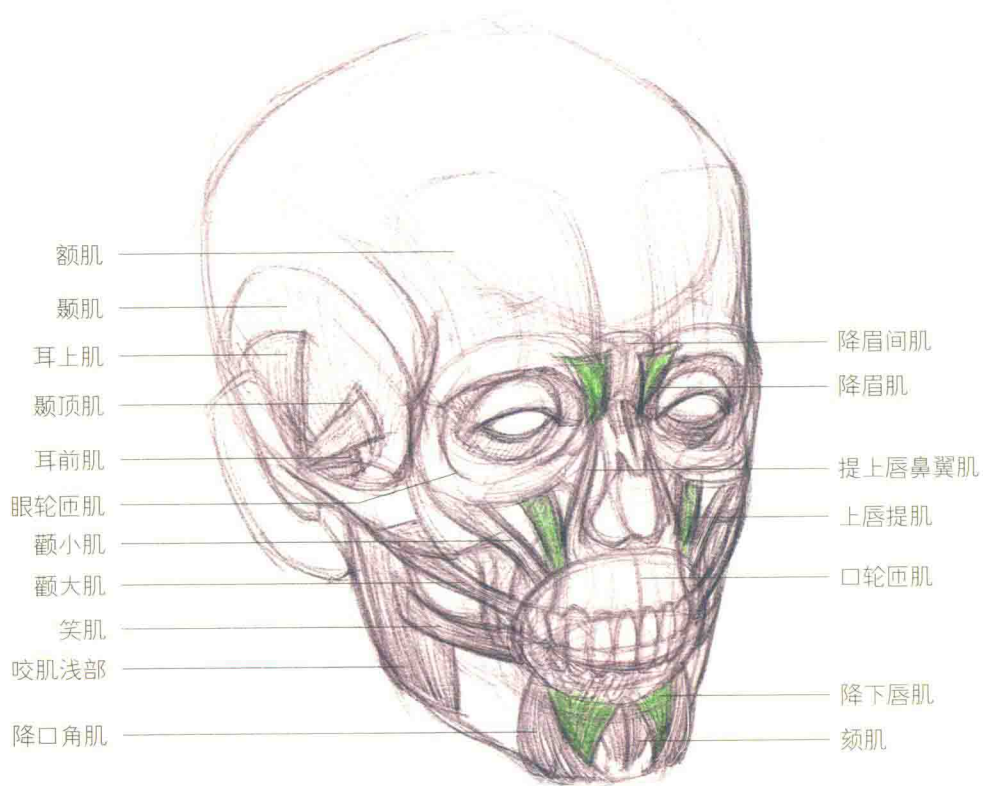
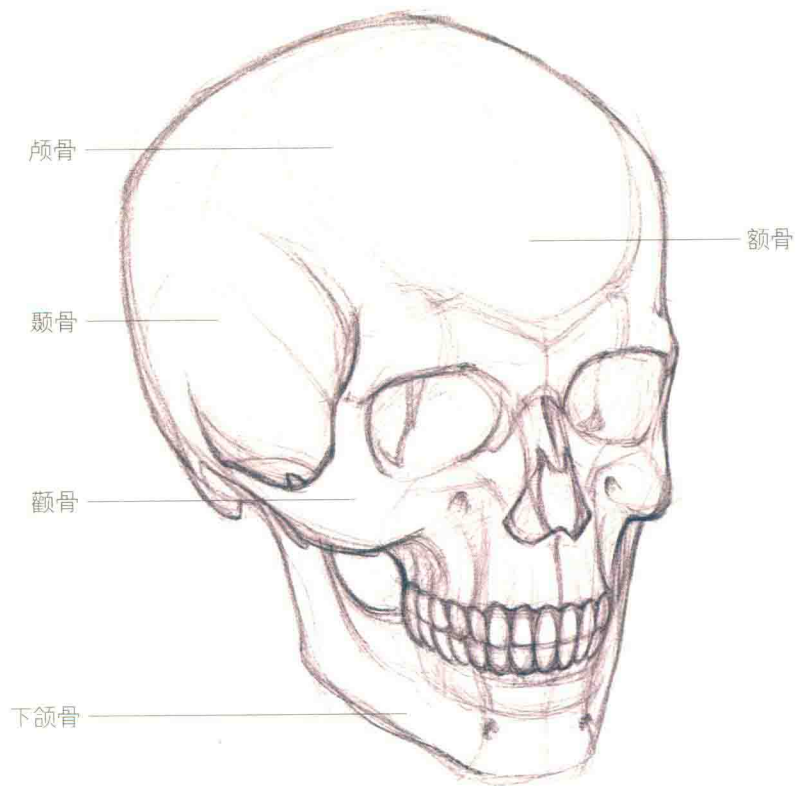
PART 5 全身结构研习 069

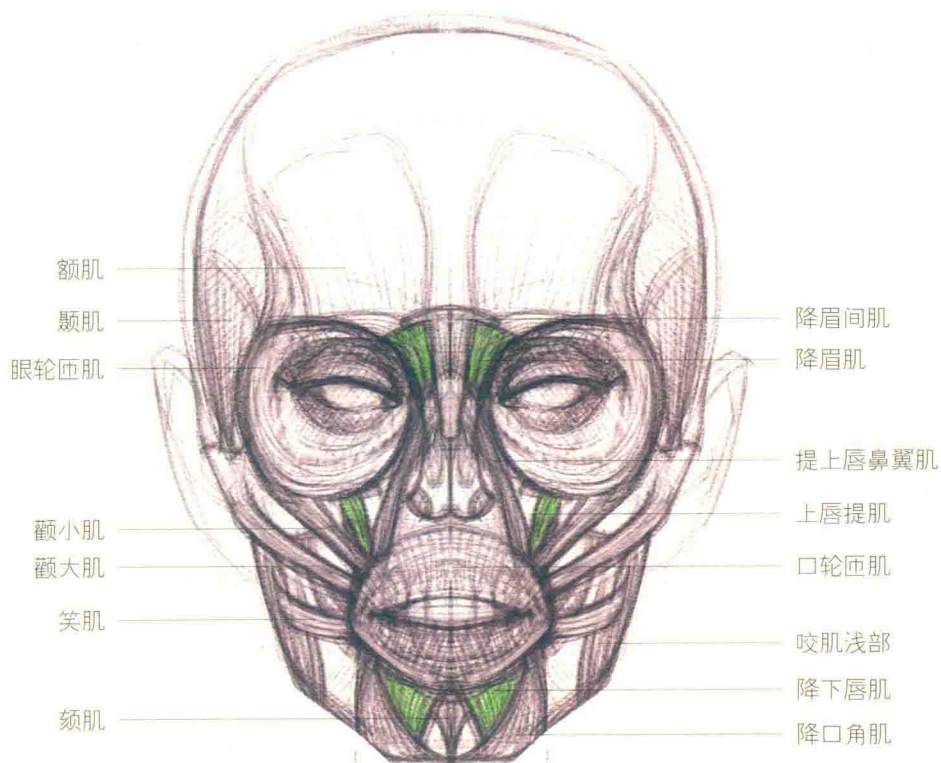
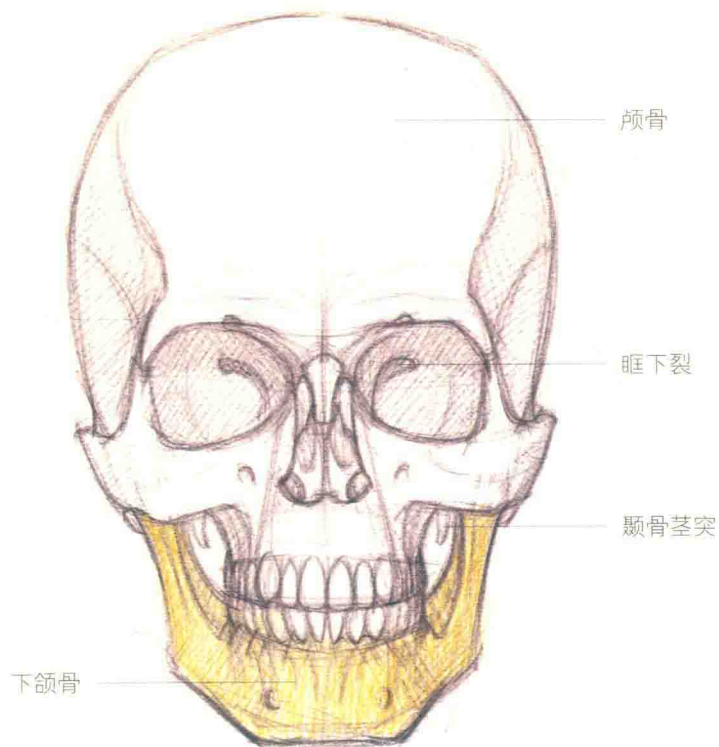
A. 全身结构研习 070

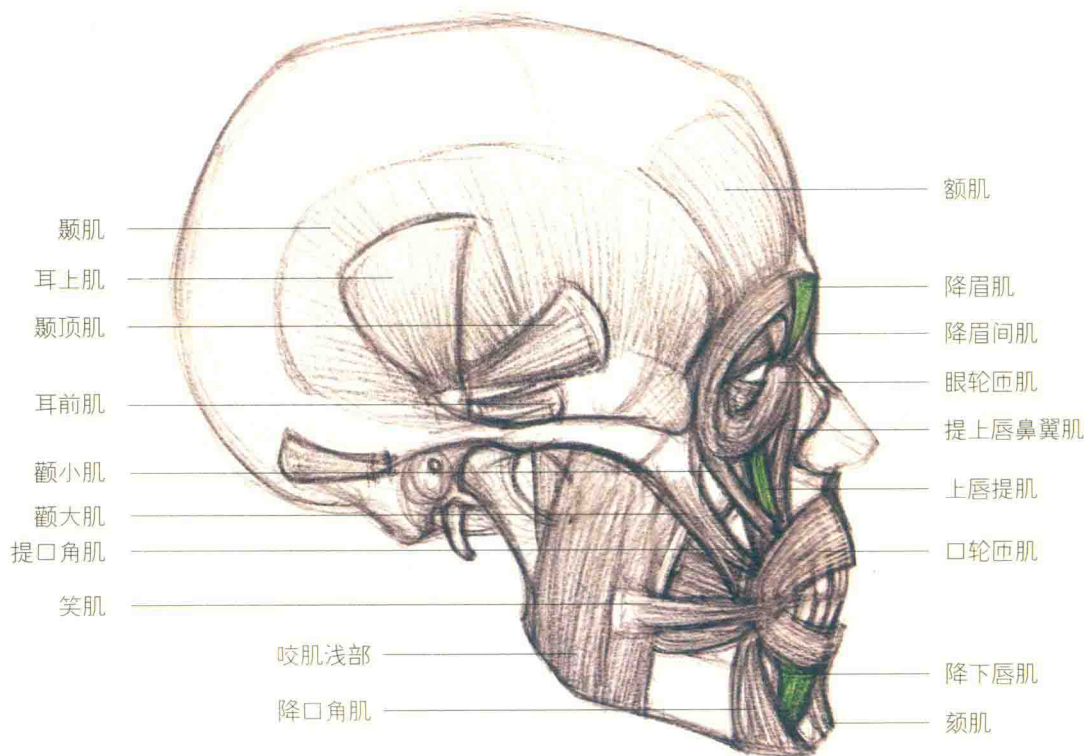
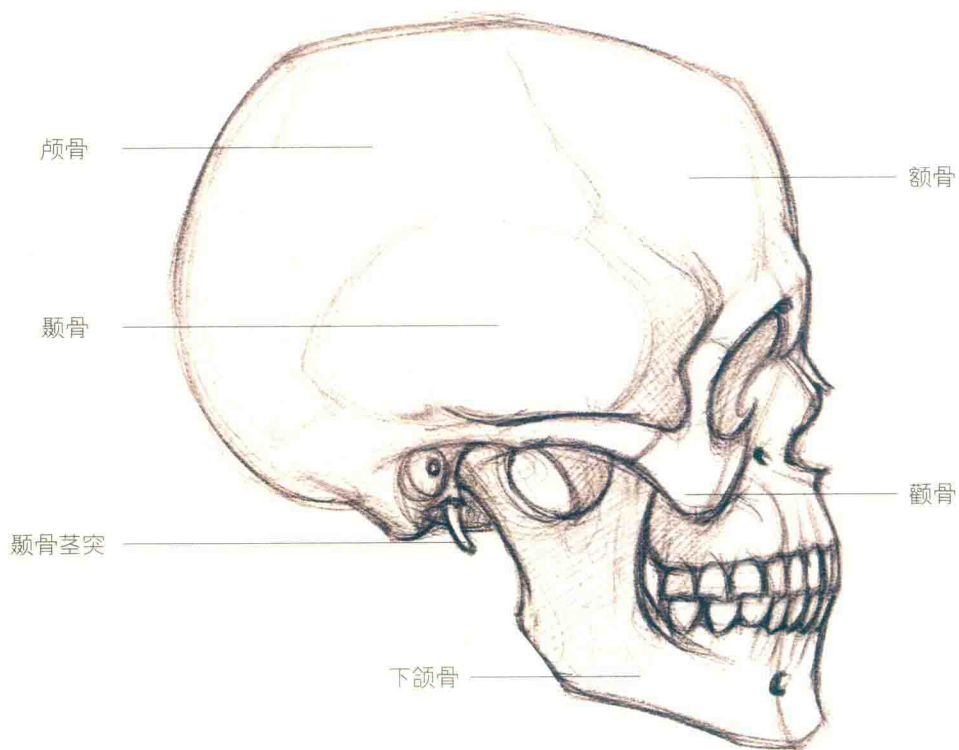
B. 原作结构分析研习 136

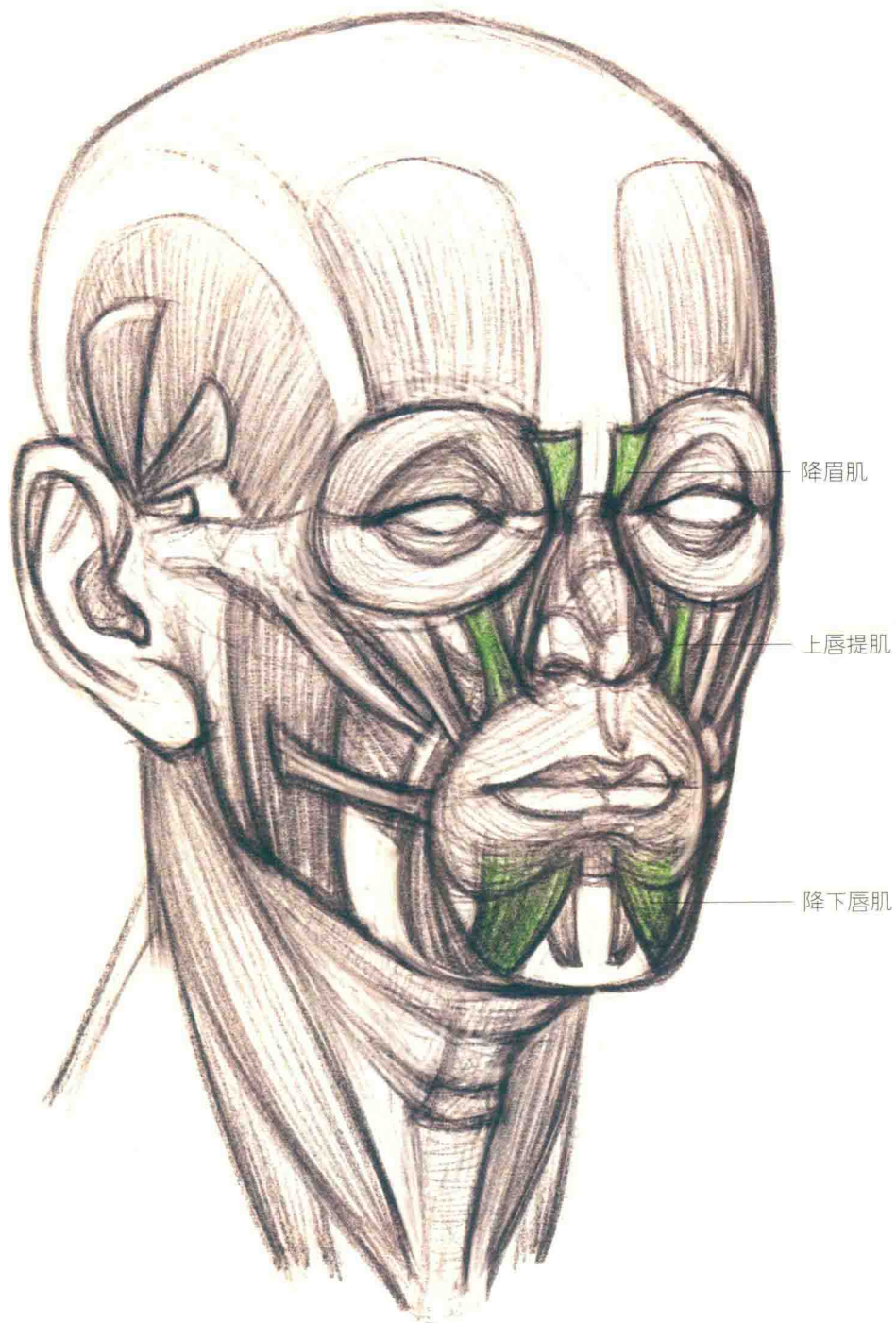


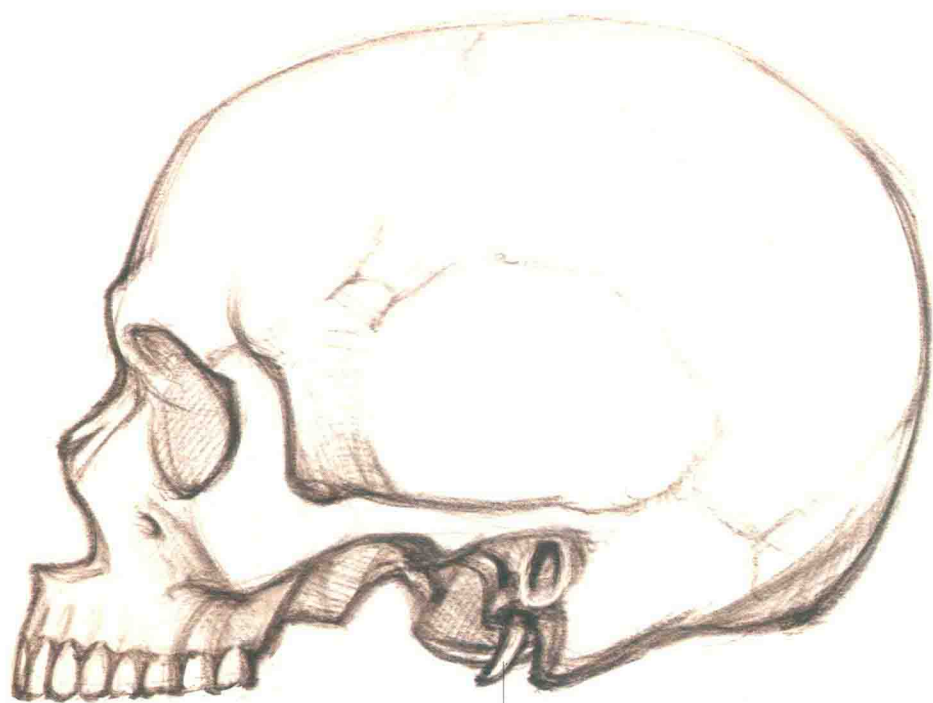
PART 1 头部结构研习



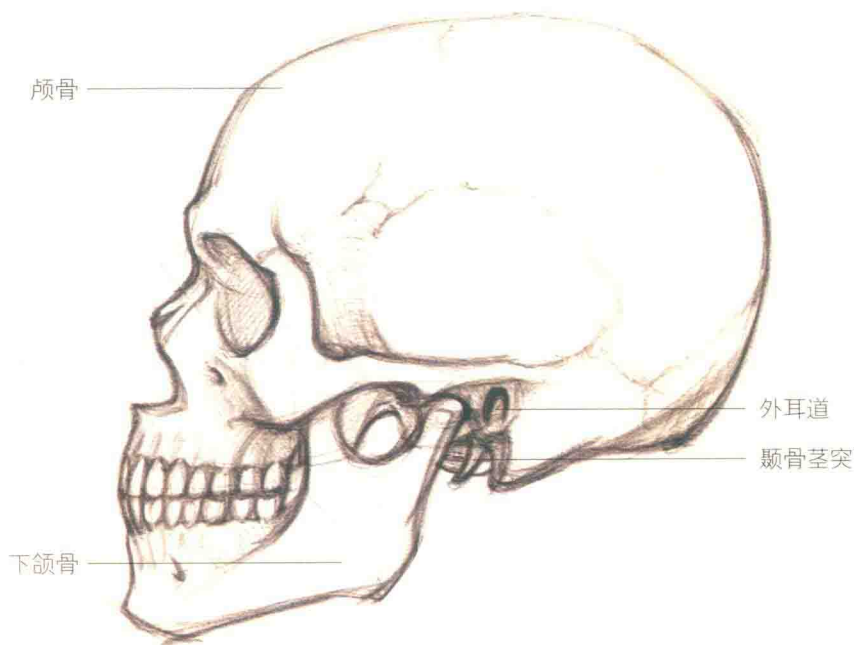








颞骨茎突

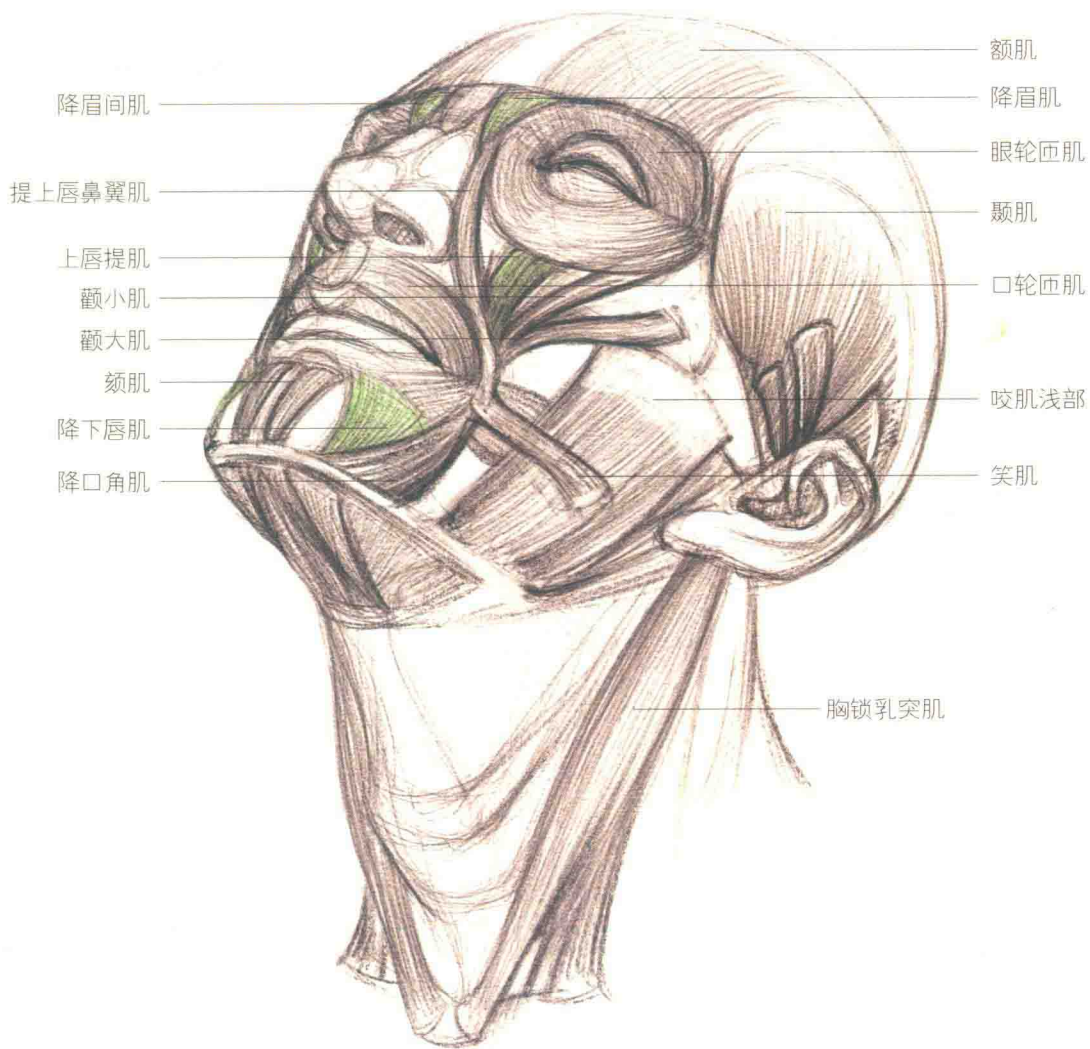


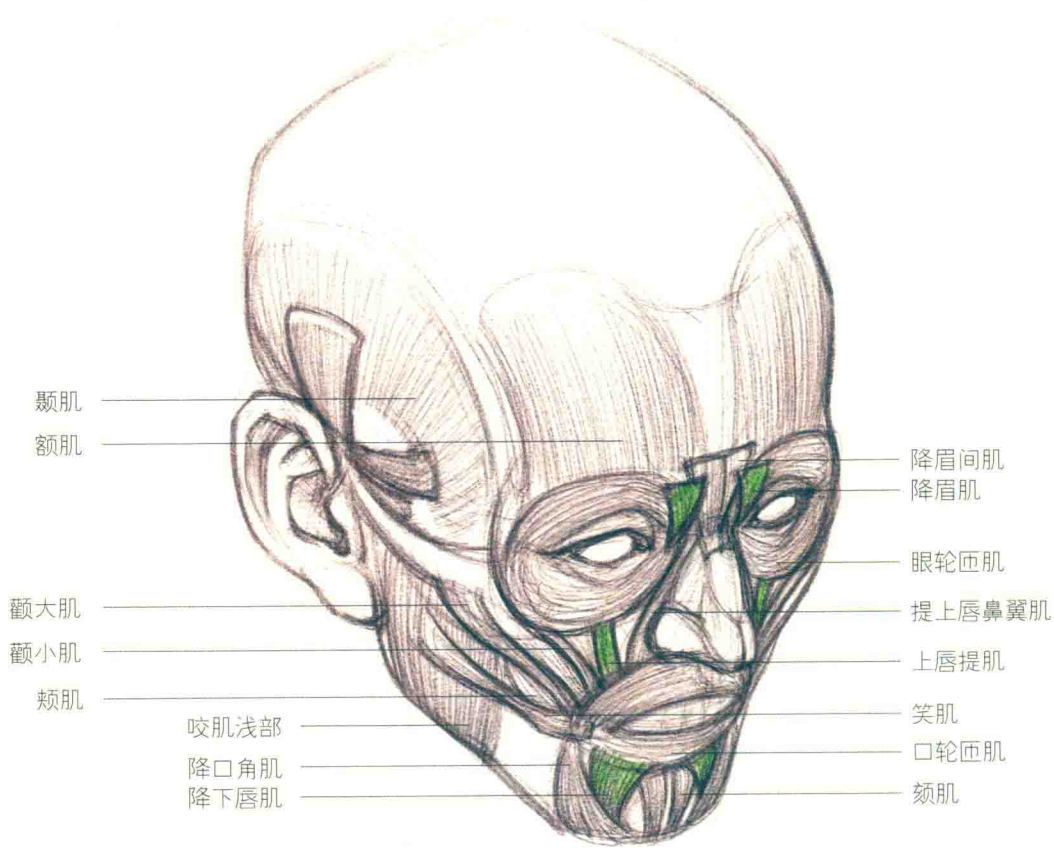
颅骨

外耳道

颞骨茎突

下颌骨

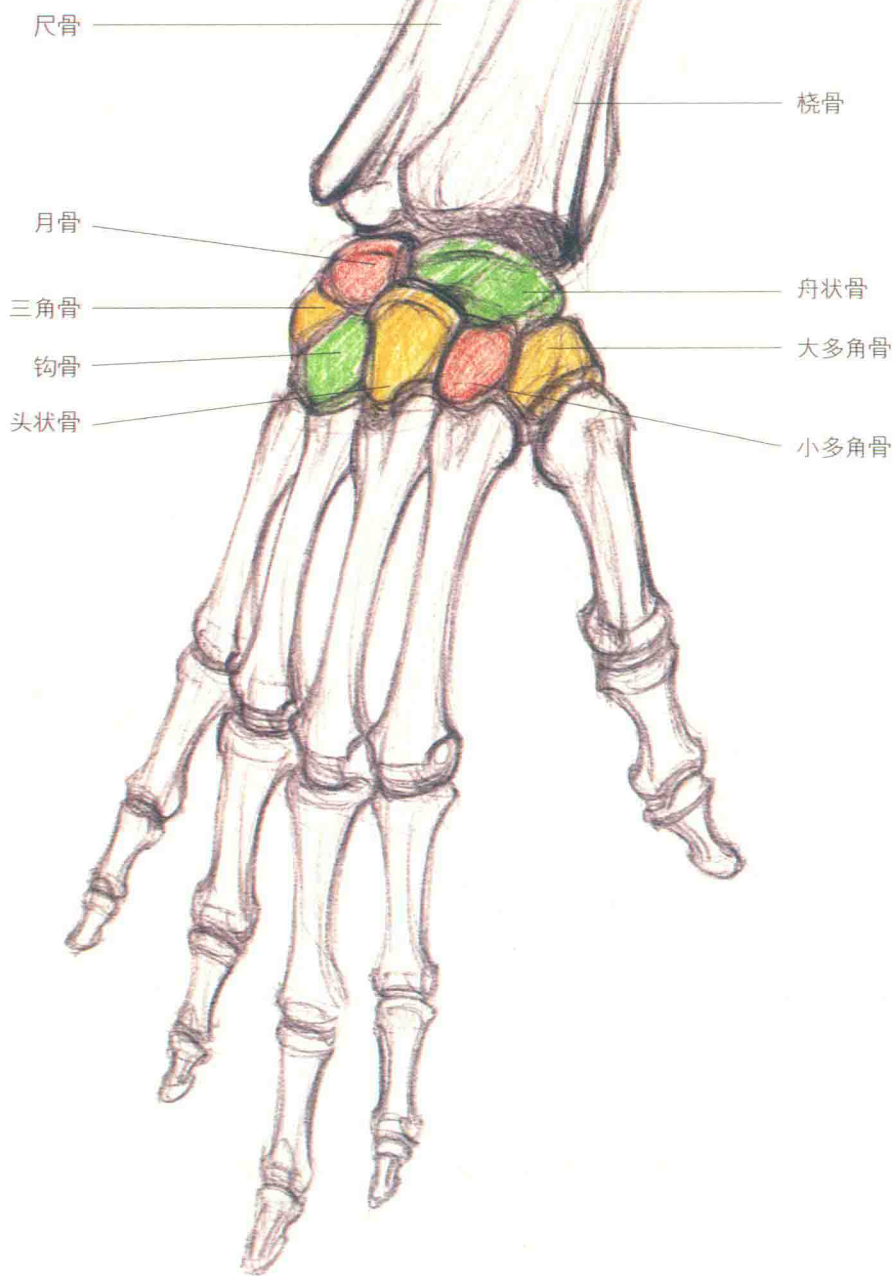






PART 2 上肢结构研习

手 / 胳膊



### A. 手部骨骼、肌肉结构解析

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)