

诠释自我

——永恒人体审美全景

何学林 编著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

诠释自我——永恒人体审美全景/何学林编著 - 上海:上海
文化出版社,2004.8

ISBN 7 - 80646 - 652 - 5

I . 诠… II . 何… III . 裸体人物画:油画 - 鉴赏 - 世界 IV . J213.051
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 067352 号

责任编辑:唐宗良

封面设计:友云工作室

版面设计:友云工作室

诠释自我——永恒人体审美全景

何学林 编著

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

电子信箱:cslcm@public1.sta.net.cn 网址:www.sbcm.com

新华书店 经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/18 印张 16 图文 282 面

2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印数:1—5,100册

ISBN 7 - 80646 - 652 - 5/J·133

定价:68.00元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:021 - 64855582

引言：人体审美概观

一、人体形式之美

凡符合自然界形式美法则的自然物都是美的。人体美是自然美的最重要形式，人体形式美是自然美的主要组成部分，也是人类审美的重要范畴。

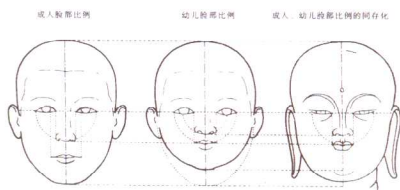
地球的演化进程已有45亿年。地球上所有的自然物，无论是无生命形态自然景观或其生命形态动植物物种，都受自然界演变规律的支配。自然物的外在形式是其内容的反映，也是宇宙无形的上帝之手所塑造的。

人体是生物圈生命进化的产物，其组织结构有着最复杂和最精致的形态，是人的生命现象的物质基础。当人类社会形成后，人和自然的关系首先表现为人体是自然界的一种客观存在，人体美是自然界的一种形式美。由于人类是自然界最高级的生命形式，因此，人体具有自然界最高级的形式美。其次，人具有思维，当自然物（包括人体）的形式美成为人类审美对象时，在人类审美意识支配下，自然物的形式美物化为自然美。自然物纯粹的形式美是自然美形成的充分条件。

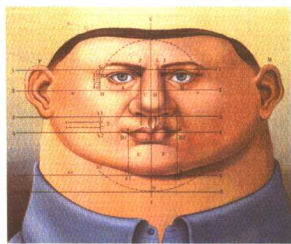
人体形式美表现为头部、躯干和上下肢的数模比例。从古希腊的“黄金比例”、古代中国的《造像度量经》到现代西方的柯布席埃的人体模度，都分析出人体的标准比例，验证了“人体是量万物的标尺”的说法。

人类男女两性的体质特征有很大区别。女性的丰乳肥臀以及圆滑的形体轮廓，形成了娴静、曲线、婉约、韧性等女性人体的审美特征。男性的宽肩窄臀，隆起肌肉和呈倒梯形的形体，形成了阳刚、坚毅与力量等男性人体的审美的特征。男女人体的审美特征的差异，使男女人体具有生命形态的自然美的最高级形式。

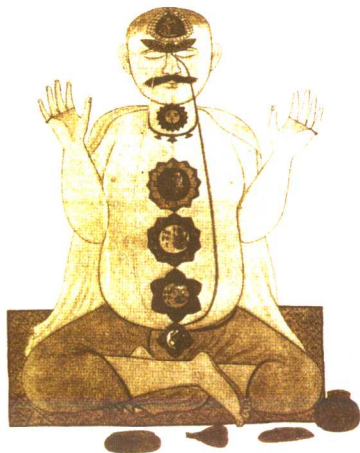
人体形式之美是一种永远新鲜、永远充满生命力的最动人的美。



同存化比例

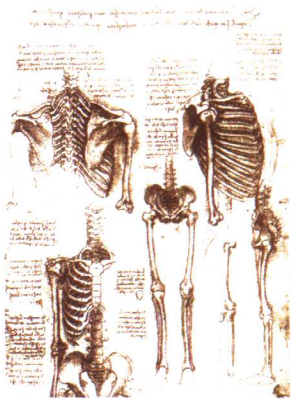


趣味头部比例



瑜伽修行者

二、人体韵律之美



骨骼解剖图



美惠三女神



塑料缠裹的人体

人类无不通过人体张弛有度的韵律，传达出富于魅力的个性美。

人体韵律之美主要通过人体的自然因素表现出来，人体生物钟是人体韵律美的生物基础。

人体和外界环境之间存在着极为复杂的反馈调节机制。人体生物钟既调节着人体生理节律，也控制着人类的生命节律。

人体节律原理可以分为左右对称、镜像对称和阴阳对称。

人体节律既体现在劳动的节奏中，也表现在艺术的节律中。劳动创造与艺术活动都孕育于人类的生理节律和生命节律之中。

科学家发现，人的近月的体力强弱周期为23天，情绪高低周期为28天，智力高下周期为33天。人的体力钟、情绪钟和智力钟为“人体三节律”。它对于人类的行为影响很大。

人体韵律之美以人体形态为载体。人体形态是“形”与“态”的组合。“形”是人体抽象轮廓围合所呈现的形式，是造型艺术的重要语汇。外轮廓是视觉把握的人体外部边界线，构成人在空间的存在；内轮廓指人体躯干不同的面相交而形成的线，构成人的身材、相貌、五官。“态”指人体不同的面构成的体积，是人体在空间的方位发展方式，具有充分的审美特性。

人体形态构成由材料层、形式层和意蕴层3个层次构成，不仅有着独特的内涵，它还包含着深刻的社会意识和精神文化因素在内。

人体韵律之美又以人体体姿展示人体特定时空的造型。人体在空间处于站、立、坐、卧、蹲等姿态，构成了人体静态美。处于爬、滚、翻、走、跑、跳、跃等姿态，则构成动态美。

静态人体的外轮廓在视觉中没有变化，但仍能察觉衣着下的躯体呼吸的节律。女性胸部乳房曲线的起伏往往是艺术家的神来之笔。

动态的人体在舞蹈和运动中让人们欣赏到人体的力量、速度和耐力之美，感受到人体本质的力量。人体动与静姿态的周而复始过程便构成人的生命流程。

三、人体服饰之美

服饰是人类生存的物质基础之一，具有多重实用功能。同时，服饰的式样、质地和色彩具有象征意义的符号性质。

服饰具有高度自我表现的性质，与穿着者的自我意识密切相关。服饰既是社会文明的载体，也是个人自我肯定的心理投影。

服饰设计必须从人体工程学出发，考量到人的形体特征、人体四肢的伸展限度及最佳作用范围，才能设计出舒适合体的服装。

服饰既是实用生活用品，又是人类的审美对象，直接或间接地体现着人的创造力和审美理想。服饰审美形态要遵循“形体美”、“功能美”和“艺术美”的形式规律。

服饰形体美是指服饰的内在形式是根据人体的基本要素来制定其合理结构方式的，服饰的外在形式则表现为构成感性的服饰样式。服饰通过裸露和再现两种方式，表现人的形体美。

服饰功能美源于“功能结构主义”。服饰作为工业产品具有物质功能与精神功能的两重性，必须具有符合功能和自身需要的形式。物质功能的审美是对服装效能与服装的视、触感效果的一种审美形态。社会功能的审美主要包括道德的审美，直接影响人类的穿着态度。

服饰艺术美是指设计师依比例、平衡、韵律、调和、统一五大造型原则，对服饰的材质、色彩、形态三大要素进行分配组合而重构的一种视觉美的形式。

利用“视错觉原理”可以达到突出形体优点或掩饰穿着者形体缺陷的特殊效果。

服饰产品设计属于造型艺术的范畴，也要遵循对称、比例、均衡、节奏韵律协调与统一等形式上的规则。

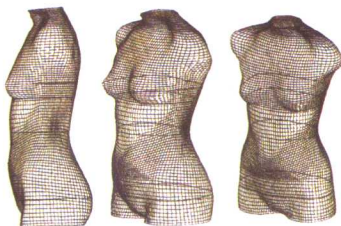
服装色彩设计是直接把人作为表现主体，以达到借助服装色彩来展示真正的个性美。

服装配色方法常用的有：同类色搭配、近似色搭配、对比色搭配及相对色搭配四种。

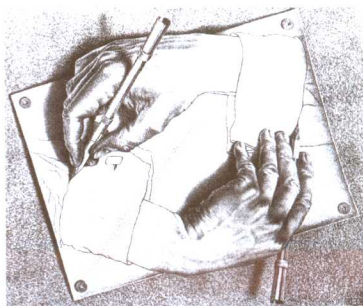
流行色分为国际流行色和地区性流行色。流行色预测就是为服装消费者找到区别于昨天的新鲜色彩感。



服饰色彩之美



内衣产品设计模型

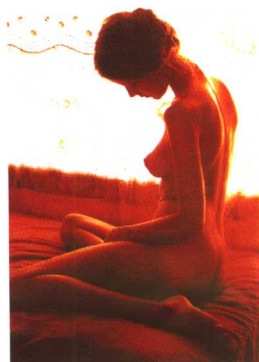


手互画的视错

四、世界人种之美



埃及少女



德国少女



非洲少女

人类在地球的产生是物种演化的结果，其进化过程可划分为古猿阶段、猿人阶段、直立人阶段、智人阶段和现代人阶段。

大约3.5万年前，不同地理环境生存的人类出现了互不相同的适应性特征，形成了不同的体质特征。这些世代相传的体质特征都具备明显的适应其发祥地气候和环境的功能特点。

人种的形成表明人类对地理环境的适应，特别是对气候的适应，最终是通过人类自身的变异和遗传规律实现的，自然环境对人类演化的影响只起到选择作用。

人种是按照肤色、鼻型和发型三大体质特征和其他特征将人种划分为三种地理类型的，即黑肤色、阔鼻型、卷发型的尼格罗人种；白肤色、狭鼻型、波发型的高加索人种和黄肤色、中鼻型、直发型的蒙古人种。

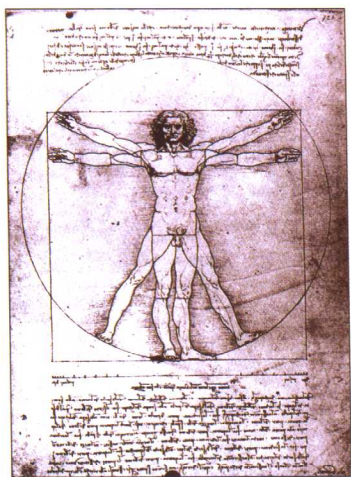
由于人类不同群体之间的混血越来越普遍，人种的界线划分也越来越困难。近来，学者们的研究方向已从早期的人种区分方法，如毛发形状及身体测量，转为特定等位基因频率在地域上的分布，或者对人类的体质特征作多变量分析。由于人种遗传特征可以精确测量和鉴定，通常研究的特征有：血型、氨基酸的分泌和遗传酶缺乏等方面的异同。

人种的体质特征差异是人类在向整个地球扩散时形成的。这种多样性证明了人类具有适应环境，接受变化，创造新的生活方式的能力。因此，人种的变化是遗传变化和自然选择最合理的结果，是最具有美学价值的审美对象。

从地球生态系统观察，人体人种美是具有对自然环境的长期连续地适应所产生的典型意义的美。从人类文明史来看，人体人种美体现了不同地域的文化间的异彩。从人类的政治理想来看，人体人种差别是人类伦理道德的试金石。种族主义所谓的生物学或文化上优越的言论是荒谬的，实质上是一种妒忌，世界上没有纯洁或至高的人种。

对人体人种的关注是人类对人体人种之美的审视。

第一章 人体形式审美



当人类社会形成后，人和自然的关系首先表现为人体是自然界的一种客观存在，人体美是自然界的一种形式美。

由于人类是自然界最高级的生命形式，因此，人体具有自然界最高级的形式美。其次，人具有思维，当自然物（包括人体）的形式美成为人类审美对象时，在人类审美意识的支配下，自然物的形式美物化为自然美。自然物纯粹的形式美是自然美形成的充分条件。

1. 人体的形式美和自然美

科学研究表明，地球的地质年龄已有45亿年，而人类的历史最多只有1500万年。如果把地球的45亿年比作一天的话。那么，人类的1500万年的历史不过相当于一天中的4.8分钟而已，假定人类有文字的历史以5000年计，那就相当于4.8分钟的最后28.8秒。这真可谓“弹指一挥间”。

在人类出现以前，地球上所有的自然物都受自然界演变规律的支配。自然物的外在形式是其内容的反映，不依存于人类的意志。凡符合自然界形式美法则的自然物就是美的。

当人类社会形成后，人和自然的关系首先表现为人体是自然界的一种客观存在，人体美是自然界的一种形式美。由于人类是自然界



木制烟斗



梦幻中的人体



马蒂斯《舞蹈》(油画)

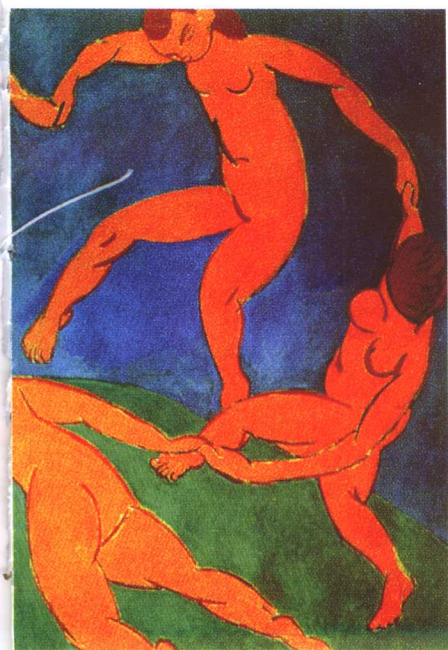
最高级的生命形式，因此，人体具有自然界最高级的形式美。其次，人具有思维，当自然物（包括人体）的形式美成为人类审美对象时，在人类审美意识支配下，自然物的形式美物化为自然美。自然物纯粹的形式美是自然美形成的充分条件。

按自然物的有无生命，自然美可划分为两种：自然景观是无生命形态的自然美的最重要形式，是自然美的主要组成部分，也是人类重要的审美范畴。人体是有生命形态的自然美的最高级形式。生物圈中，人体美是一种永远新鲜、永远充满生命力的最动人的美。

贾科梅蒂
《行走着的男人二号》
(雕塑)

如果人类自身的
性焦虑不能释放，那么
负重而行的人将永远是
孤独的行走者。

画面上携手裸体起舞的场景是人类
心律节奏交流的一种很高的境界。



WORLD

2. 人体阳刚之美

男女形体存在明显的差别。中国历来有“阳刚阴柔”之说，这表现在男女体质特征上也是如此。对于男性美的审美要求似乎都体现在“男子气概”的范畴之中。

男性形体之美的要点在“力”与“健”。男子的身材一般比女子高大，颈项粗实，肩部宽厚，上肢结实，髋部较窄，下肢较长。男子的骨骼粗犷，肌肉发达，整个躯体的曲线显得粗犷而棱角分明，不像女性形体那样柔和圆润。男性的骨盆窄于肩膀，躯干大致呈倒立的梯形。这些体形特征是随着性发育在青春期成熟的，故我们把它们看为形体美的第二性征。



行走的男子



男子立像



望楼的阿波罗（侧面）

男子的肌肉以结实呈条块状为美，显示出刚劲的力度。如果男子形体发福，尤其腹部脂肪积累过多，就意味着他的青春活力和性能力受到了限制。

男子刚硬利落的容貌线条，也具有区别于女性秀美、妩媚的第二性征。男子显然以肤色健康，五官端正，浓眉大眼，鼻梁挺直，嘴唇大小适度为美。前额要求宽阔饱满，眼睛炯炯有神，目光坚定从容而不闪烁恍惚，下巴方正且正中有天然凹槽。除此以外，男性脸上的胡须某种程度上也表现出男性的魅力。

男子气概的一种精神特质是能表现出力量感，而力感之美实际上是一种健壮的美，是生命力和性能力健全旺盛的一种表征。对于那些经过长期有效的健美训练的男性而言表现得更为典型，因而男性形体呈现刚健、强劲的美感特征。

古希腊人推崇胸部宽阔，脖子灵活粗壮，肌肉凹凸分明，躯干虎背熊腰般的男子。米隆的《掷铁饼者》不仅极佳地体现了古希腊的这一观念，而且还透过艺术加工把人体协调的韵味、运动的健美和青春活力表现得尽善尽美。文艺复兴时期，米开朗基罗的《大卫》，成为这种强调力感的男性美典范。

在古代中国，强调力感的男性形象也出现在古典小说中。《三国演义》中“张飞身



四川广汉三星堆遗址出土商代青铜立人像



希腊运动会浮雕



湖北钟祥明显陵石像

长八尺，豹头环眼，燕颌虎须，声若巨雷，势如奔马”。《水浒传》中，鲁智深倒拔垂柳和武松醉打白额虎，这些都是男性力度的传奇表现。男子的力感所表现的不但是一种雄壮豪迈的外观，也是一种内在深沉坚毅、沉着镇定的承受力和忍耐力。这些都充分地表现出男性美的特征。

男性形体可参考用以测量体围的健美标准。在强调身高、体重和体围的比例关系的前提下，以胸围为基准，把颈围、上臂围、前臂围和腰围与胸围作比较。以臀围为基准，把大腿围、小腿围与臀围作比较，具体要求应为：

1. 胸围和臀围之比 10 : 9。
2. 腰围为胸围的 75%；颈围为胸围的 38%；前臂围是胸围的 30%，上臂围（伸直状态下）比前臂围大 20%。
3. 大腿围为臀围的 60%；小腿则为 40%。

举例来说，如一个男子胸围为 100 厘米，则他的腰围应为 75 厘米，颈围 38 厘米，上臂围 36 厘米，前臂围 30 厘米，臀围 90 厘米，大腿围 54 厘米，小腿围 36 厘米。

以此为标准衡量男性形体健美状况将是最理想的，但是这只能是相对的，普通男性若没有经过良好的健美训练，是不易达到这么高要求的。



墓壁画《出行武士图》

3. 人体阴柔之美

“男人靠征服世界来征服女人，女人靠征服男人来征服世界”。无论东方或西方，对女性美的赞美似乎都环绕在具有“女子气质”的范畴之中。

对于女子的审美要求似乎都首先体现在对肌肤的要求，强调肌肤的质感及色泽具有白皙、光滑、柔软、富有弹性等象征娇柔女性的特质。俗语说女子一白遮百丑，白皙的皮肤一则能增加柔嫩光滑感，二则更易与女子其他性征诸如红唇等相对照，使得女子的性感度更为突出。除此以外，肌肤细腻富有弹性，也能使女性增添几分妩媚。

女性的脸部也能显示出重要的第二性征，容貌美丑与性特征有着内在的关系，如白居易的《长恨歌》中，就有以“芙蓉如面”来形容杨贵妃的容貌美。女子脸形的美是强调柔和的线条，故通常以椭圆或瓜子型脸为美，正好有别于代表男子成熟刚性美的长方脸。女



罗丹的《女人人体》



孕育



圆形构图增强了艺术感

性的眼睛也最能展现出独特的女性魅力，正如所谓的“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”，故中国古人形容女性的媚眼为“秋波”。此外，女子纤细弯曲的眉毛和丰满红润的双唇都是女性重要的魅力所在。至于秀发也是表现女性阴柔美的重点部位，例如长发飘逸就能激发人们的想象空间。

女性的体态美因时因人而异，虽然在中国西周时曾有人赞美过所谓的“硕人”，即高大俊美的女性，而唐代杨贵妃式的丰腴肥硕也曾风行一时，但对女性身材娇小苗条的要求更为长久。这既缘于女性的身高个头一般较男性为小，也是一般的审美趣味所致。

由于女性生殖哺育的要求，所以臀部在整个躯干中处于最为宽大丰厚的地位，胸部也要求丰满突出，这样的女性最富生育能力，最为健康，因而也是最美的。此外，对女性五官美的要求也远比男性为高，这更是全球性的观念。

从正面看，女性人体的胸乳和臀部都呈突出状，中间的腰部细小得多，这增大了身体曲线的起伏跌宕，形成类似小提琴琴身的造型。从侧面看，前突的胸部与后耸的臀部也构成了前胸后背两条S形优美曲线。这样的躯干形象，无论就曲线美，还是均衡、对比、多样统一，远比男性躯干变化为大，而西方美学家一致认为S形曲线是最美丽的一种线型。

至于女性的整体柔美也是常常被欣赏歌颂的对象。例如，《诗经·卫风·硕人》：“手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，齿如瓠犀，螭首蛾眉，巧笑倩兮，美目盼兮。”宋玉《登徒子好色赋》：“眉如翠羽，肌如白雪，腰如束素，齿如含贝。”“增之一分则太长，减之一分则太短，著粉则太白，施朱则太赤”。这些中国古典文学中的名句，都清楚地把女子气质的美推崇到极致。

关于女性形体美的要求，某篇资料开列了11条标准，这比单纯从肢体各部分的比例提出见解，更容易让人接受，虽然它也是相对的。介绍如下：

1. 骨骼发育正常，身体匀称。



迎风站立

2. 肌肤嫩滑，体态丰满。
3. 眼大有神，五官端正。
4. 双肩浑圆健壮，微显削。
5. 脊柱背视成直线，侧视具有正常的
体型曲线。

6. 胸廓宽厚，乳房圆隆。
7. 腰细微呈圆柱形，腹部呈扁平。标准
腰围应比胸围细约三分之一。

8. 臀部鼓实微呈上翘。
9. 下肢修长，两腿并拢时正视、侧视均
无曲屈感。

10. 双臂骨肉均衡，十指纤长。

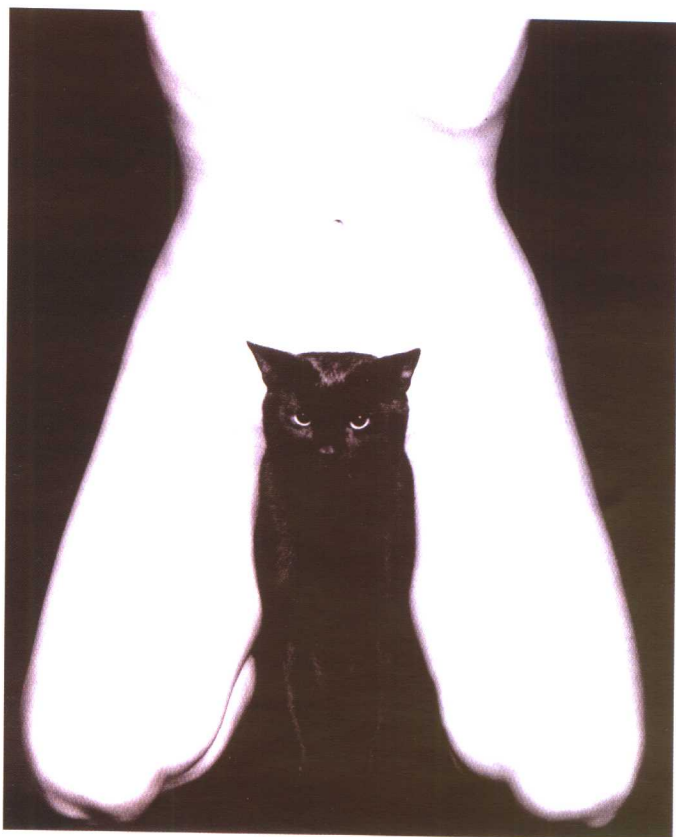
11. 肤色红润晶莹，充满阳光般的健康色
泽。



S形曲线的女人体



妩媚的女人体



趣味女体



女性的体态美因时因人而异