



The

**T**HREE bones make the pelvis: two innominate (without a name) bones and one sacrum (sacral) bone.

The sacrum is a wedge about the size of the hand but more perfectly shaped, like a half-bent hand, and carrying a very small tip (coccyx) about as big as the last joint of the thumb. It forms the central piece in the back, curving first back and down and then down and in. [美]斯特林专有版权

The two innominate bones are formed like two propellers, with triangular blades twisted in opposite directions. The rear corners of the top blades meet the sacrum in the back, and the front corners of the lower blades meet in front to form the symphysis pubis. The hip socket itself forms the central point for the shaft. The two blades stand at right angles to each other.

The upper blade is called the ilium, the lower is called the pubis in front and the ischium behind, with an opening between. The only superficial parts are the top of the upper blade (iliac crest) and the front tip of the lower (symphysis pubis).

#### MASSES AND MARKINGS

The size of the pelvis is due to its position as the mechanical axis of the body; it is the fulcrum for the muscles of the trunk and legs, and is large in proportion. Its mass inclines a little forward, and is somewhat square as compared with the trunk above.

At the sides the ridge is called the iliac crest. It is the fulcrum for the

伯里曼人体结构全书



广西美术出版社

# 伯里曼人体结构全书

美国斯特林专有版权

字山书  
书章



## The Pelvis

THREE bones make the pelvis, two (without a name) *innominate* bones and one *sacrum* bone.

The *sacrum* is a wedge about the size of the hand but more perfectly shaped, like a half-bent hand, and carrying a very small tip (*coccyx*) about as big as the last joint of the thumb. It forms the central piece in the back, curving first back and down and then down and in.

The two *innominate* bones are formed like two propellers, with triangular blades twisted in opposite directions. The rear corners of the top blades meet the *sacrum* in the back, and the front corners of the lower blades meet in front to form the *symphysis pubis*. The *hip socket* itself forms the central joint

muscles of the trunk and legs, and is large in proportion. Its mass inclines a little forward, and is somewhat square as compared with the trunk above.

At the sides the ridge is called the *iliac crest*. It is the fulcrum for the

## 图书在版编目(CIP)数据

伯里曼人体结构全书 / (美) 乔治·伯里曼著; 晓鸥, 辛昕, 小野  
译. — 南宁: 广西美术出版社, 2010.10 (2012.3重印)  
ISBN 978-7-5494-0078-2

I. ①伯… II. ①乔… ②晓… ③辛… ④小… III.  
I) 人体结构—素描—技法(美术) IV. ①J214

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第200836号

本书由美国Sterling Publishing Company授权广西美术出版社独家出版  
版权所有 侵权必究

伯里曼人体结构全书

BRIDGMAN'S COMPLETE GUIDE TO DRAWING FROM LIFE

著 者 / (美) 乔治·伯里曼

译 者 / 晓鸥 辛昕 小野

出 版 人 / 蓝小星

终 审 / 黄宗湖

策 划 / 覃西娅

责任编辑 / 覃西娅 吴素茜 林增雄

版权编辑 / 冯波

校 对 / 尚永红 陈小英

审 读 / 林柳源 陈宇虹

出版发行 / 广西美术出版社

地 址 / 广西南宁市望园路9号 (邮编530022)

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

编 辑 部 / 0771-5701106 5701427

印 刷 / 广西大一迪美印刷有限公司

开 本 / 889 mm × 1194 mm 1/64 5 875印张

出版日期 / 2012年3月第1版第4次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5494-0078-2/J · 1319

定 价 / 23.00元

Bridgman's Complete Guide to Drawing from Life

Originally published in 1961 by Sterling Publishing Company, Inc., 419 Park  
Avenue South, New York, NY 10016, United States of America.

Original edition Copyright © 1952 by Sterling Publishing Co., Inc. was based on the following:

Constructive Anatomy © 1920 by George B. Bridgman

Bridgman's Life Drawing © 1924 by George B. Bridgman

The Book of a Hundred Hands © 1926 by George B. Bridgman

The Human Machine © 1939 by George B. Bridgman

Heads, Features and Faces © 1932, 1936 by Bridgman Publishers, Inc.

The Female Form © 1935 by Bridgman Publishers, Inc.

The Seven Laws of Folds © 1942 by Bridgman Publishers, Inc.

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

# 序

“伯里曼”——这个美术基础课程绕不开的名字，从20世纪50年代开始传入中国，到现在为止已经60年。60个春秋，从学院里一代传一代，成了中国高等美术学院不可缺少的工具书。

人体结构学是一项非常复杂的东西，文艺复兴后，达·芬奇把艺用人体结构从医用解剖学分离出来，从美术的角度理解分析人体骨骼的构架、肌肉的位置和肌肉群的运动，成了职业美术家的必修课。在中国新文化运动后，艺用人体解剖书籍也经过长期的引用与淘汰，而今职业美术圈里，也只剩下美、德、俄等国屈指可数的相关优秀读物，“伯里曼”自然成了佼佼者。原因一，绘画艺术性强；人体结构不再是僵硬的生理解剖复制，而是通过块面理解的人体结构与运动。二，具有良好的应用性。初学者经过临摹学习，可通过理解人体的头、胸、胯和手、腿部的相互关系，直接应用到写生和创作中去。三，经过实践，证明这本书确实非常有效。所以我们重新编辑了这本书，用分类的形式把图书做得更有针对性和应用性，使用起来更加方便，以满足职业美术家和美院教师学生的需要。

“伯里曼”是一部不可多得的绘画经典，希望这部书在今后更长的日子里培养出更多的艺术家，创作出更多经典作品。

黄宗湖

2010年初夏茗园草

# 目录

怎样画人体轮廓	2	头部的圆形	72
人体比例	7	头部的圆形和方形	74
测量	10	立方体结构	76
测量	12	头部的光与影	79
活动的块	13	比较分割	83
楔入、穿过和固定	15	儿童的头部	85
平衡	23	面部肌肉	86
韵律	27	表情	87
旋转和扭动	32	五官	90
头骨	43	下颌	90
凹凸起伏的头骨	47	下颌的运动	91
头部的透视画法	50	眼睛	93
头部各组块分布	55	耳朵	95
头部的构造	58	鼻子	98
头部的平面	60	嘴	102
头部轮廓	67	颈部	105
视平线以上	68	颈部的正面	106
视平线以下	70	颈部的肌肉	108

颈部肌肉的作用	109	髋部	145
颈部的运动	111	下肢	147
<b>躯干 (I)</b>	116	大腿和小腿	148
前视图	116	膝部	159
躯干的组块	118	外展和内收	163
躯干的平面前视图	121	足部的骨骼和肌肉	167
躯干的肌肉	122	脚趾 (脚趾垫和楔形块面)	168
躯干胸廓	123	<b>手</b>	171
躯干轮廓	124	手的表现	175
胸腔	128	手腕和手	194
<b>躯干 (II)</b>	129	手和胳膊的机理	197
后视图	129	手的解剖	199
躯干的组块	130	手的肌肉 (I)	201
肩胛带	135	手的肌肉 (II)	206
三角肌	137	手的构造	211
<b>肩胛骨</b>	138	手掌的拇指侧	213
肩胛骨的机理	139	手的小指侧	219
<b>骨盆</b>	141	<b>拇指</b>	223
骨盆	143	拇指的解剖	226

拇指的块面	227	时尚	288
手指的解剖	231	构成	290
拳头	240	着装形体	292
与手相接的指关节	244	褶皱	296
婴儿的手	247	褶皱的种类	298
胳膊	249	兜布型褶皱	301
胳膊的各个方向视图	258	折线型褶皱	302
三头肌和二头肌	265	管型(带型)褶皱	306
胳膊的机理	266	半搭扣型褶皱	308
前臂	267	螺旋型褶皱	311
前臂的各个方向视图	269	垂落型褶皱	313
胳膊对前臂的楔分	274	垂落和飞舞型褶皱	314
旋前肌和旋后肌	277	呆滞型褶皱	315
肘部	279	体积	318
肘部的各个方向视图	280	韵律	319
腋窝	284	习作参考	320
着装	286		



本书的人体是以块面形式进行讲解描述的，通过这种方法，人体弯曲、旋转、扭动靠韵律使形体富有动感。从“怎样画人体轮廓”到“光和影的平衡”，不同的阶段依次按顺序排列，目的是使晦涩的学术研究和结构分析清晰易懂。希望本书图文中传达出的信息能够启发读者进行独立深入的思考。



## 怎样画人体轮廓

你在下笔之前，必须知道要画什么，头脑中必须明确所要画的人体的动作。从不同角度研究模特，感觉一下这个运动或静止动态其内在的本质。构思才是作画的第一步。所谓意在笔先，即是如此。



先考虑画面的平衡和安排，在纸上确定所要描绘人体的位置。

画出两个标记表示所画人体的长度。



从脖颈锁骨之间的凹陷处画出一条斜线表示肩部的运动方向，不要忘了中心记号，它应该位于锁骨之间。



用短直线画出小方块表示头部的轮廓。脖颈改变方向处需仔细处理，从喉结到锁骨之间的凹陷处画出一条线表示中心位置。



从身体承重的一侧开始，从最外侧的一点上，勾出髋部和大腿的轮廓线，表示出身体的大致动势方向。



接着，对照头部的宽度，画出身体相对静止的另一侧形体的轮廓。



然后，再回到动态的一侧，画出腿的一条线。现在，人体的重心已经确定。



在人体中间偏上的位置，继续画静态一侧的线条至膝盖。



在膝盖的外侧，画出腿的另外一条线条。



再从头部开始，把头部看成一个立方体，有前面、侧面、后面、底面，同眼睛平行，用透视法进行描绘。



画出脖颈的轮廓，从脖颈锁骨之间的凹陷处向下到胸部中心画一条线。



在这条线的右边，即腹部与胸部结合处，另外画出一条线，然后根据人体姿态，以线条表现或扭曲或倾斜或直挺的厚实的胸廓。



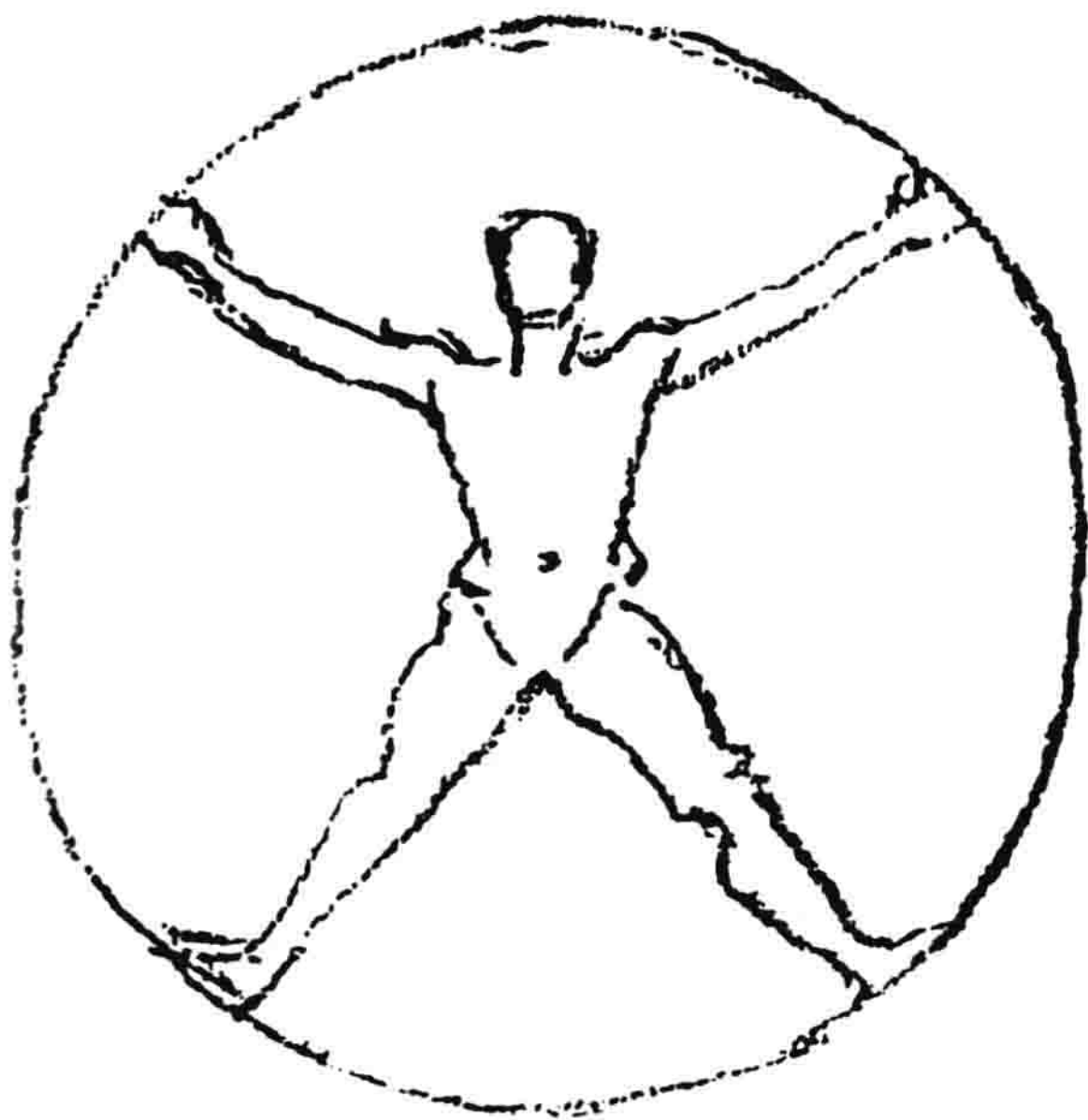
现在画出支撑身体大部分重量的大腿和小腿，即圆形的大腿，方形的膝盖，三角形的小腿和方形的脚踝。然后画出双臂。

这些简单的线条，勾勒出了人体的轮廓，表示出了人体的大致比例以及人体动态侧面和静态侧面的平衡、和谐及韵律。

记住，头部、胸部和骨盆是人体三大组块。它们本身是固定不变的。我们把它们看成块状物体，有四个面。这样，它们相互间的位置关系可以保持对称与平衡。但是，如果使这些块面向后向前弯曲或是旋转扭动，那么人体将会因为块面位置的移动和变化而形成动态。

无论这三个组块可以形成什么样的姿态，无论其身体的一侧可以表现出多么剧烈的动态，身体的另一侧都会体现出静态的、柔和的线条特性，这种微妙的、捉摸不定的、栩栩如生的和谐特性贯穿整体，这就是人体的韵律。





## 人体比例

一切人体比例尺寸的测量都是把人体分割成若干个固定的比例尺寸的部分。测量的观念多种多样：理性的、感性的，它们之间各不相同。

如果使用特定的比例，即使这些比例反映的是理想的通常的人体比例，也将会导致绘画作品缺乏个性。此外，套用这些所谓的艺术标准，人体必定处于视平线上，且显得僵直。即使是头部或身体做最小的弯曲动作，虽然实际的比例没有改变，但视觉上的比例将发生变化。

从解剖学的角度来看，将头骨视为一个计量单位。若从视平线进行测量，上肢骨——就是肱骨，约1.5个头骨长。前臂大拇指一侧的桡骨约1个头骨长。前臂骨尺骨或小指一侧，从肘到手腕约30cm。大腿骨也称股骨，约2个头骨长。小腿骨也称胫骨，约1.5个头骨长。

图例表示出三种不同的测量方法，一是保罗·里查尔博士测量法，二是威廉·里摩尔博士测量法，另一个是米开朗琪罗测量法。

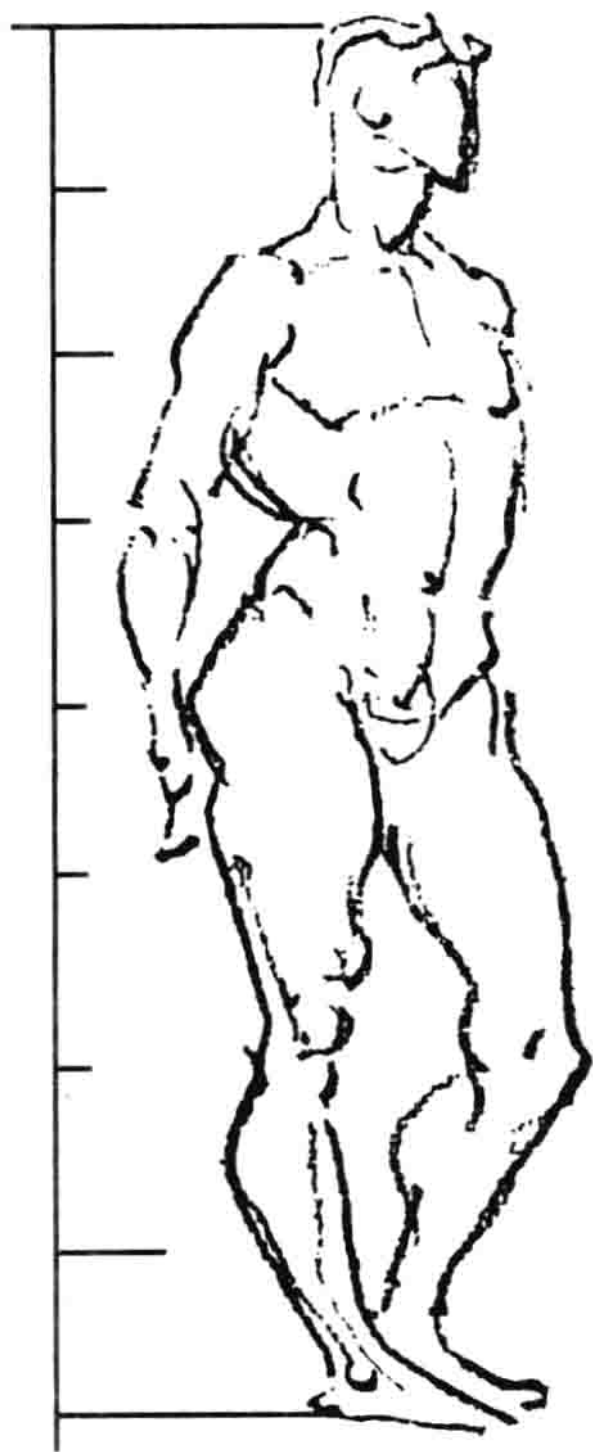


男性

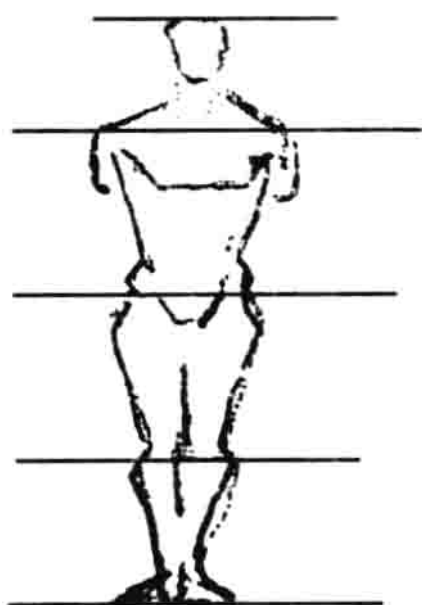


女性

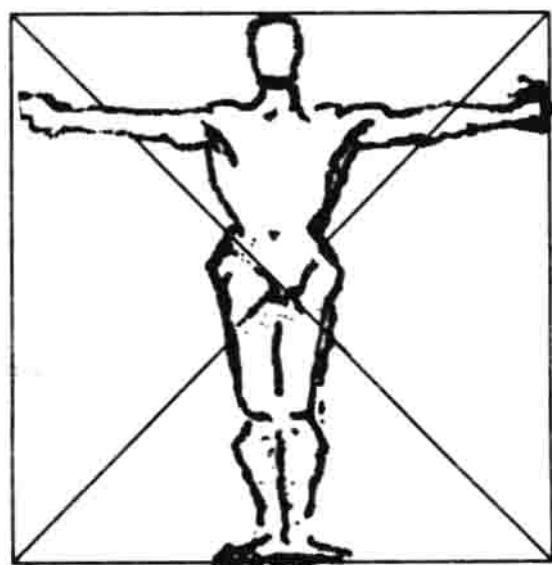
保罗·里查尔博士测量法为  
7.5个头骨长

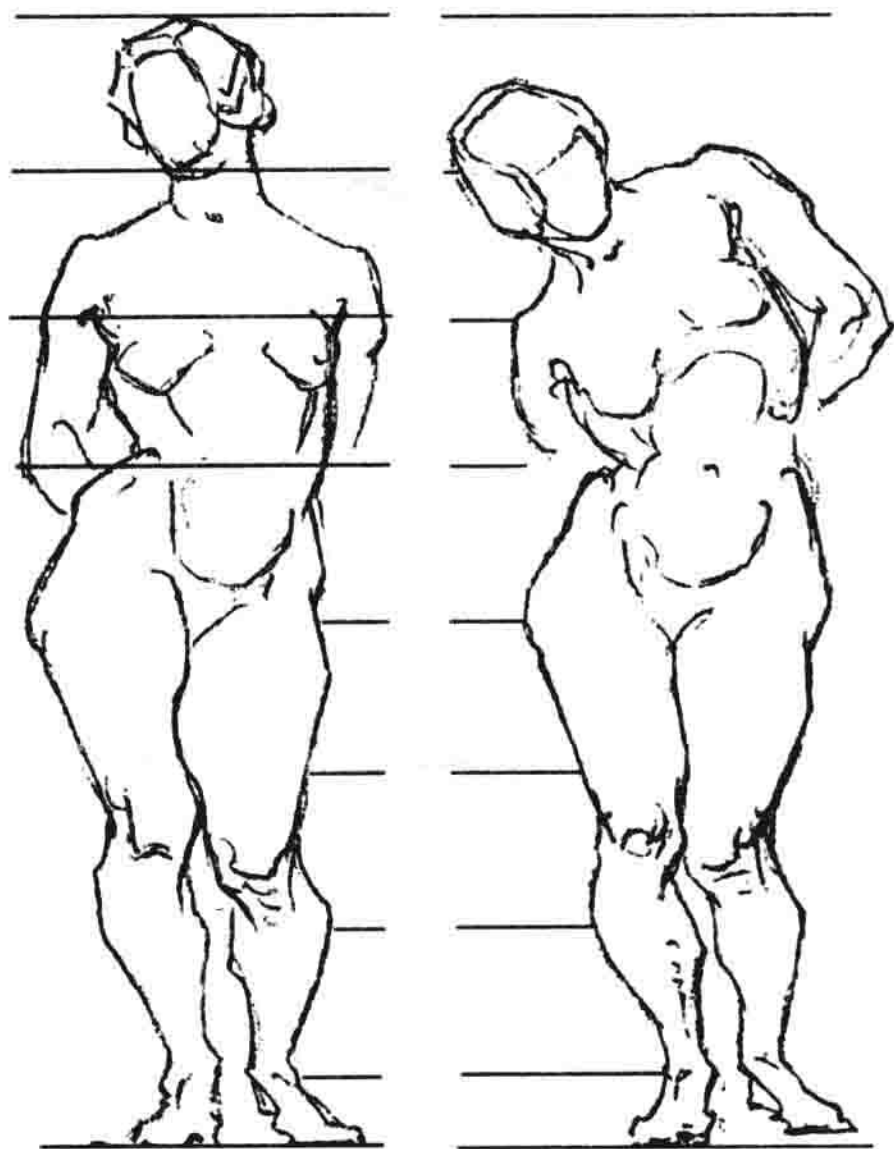


米开朗琪罗测量法为8个头骨长



威廉·里摩尔博士测量法





## 测 量

首先，需要用眼睛测量，并仔细观察模特，比较人体几个组块之间的尺寸比例。然后用手进行测量。测量时，用大拇指和其他手指握住炭笔或铅笔，以食指和炭笔笔尖分别标出你所测量对象的上下两个端点。将手臂伸直，头部倾斜，眼睛尽可能靠近抬起的肩膀。

如果测量模特，从食指到炭笔或铅笔笔尖的距离大概为2.5cm，那么在你的画中，所画出的长度可能是5cm，或者更多。也就是说，所有的测量都是相对的。如果说头部的长度是整个身体的七分之一，而你在炭笔或铅笔上