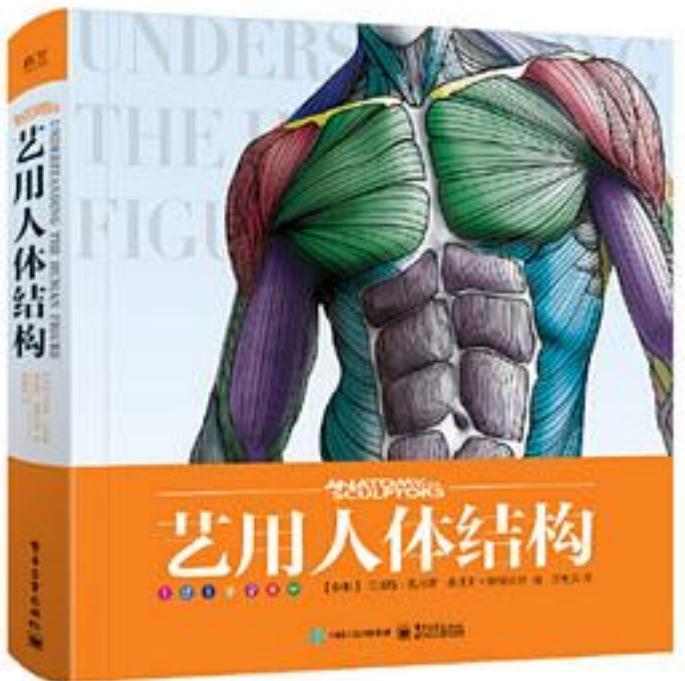


艺用人体结构



[艺用人体结构_下载链接1](#)

著者:Uldis Zarins

出版者:电子工业出版社

出版时间:2018-11

装帧:精装

isbn:9787121352461

在常规的雕塑学习过程中，通常强调实践，而不是如何建立形体。本书作者在实践中发现前期的形体构建非常重要，每次他在制作新的雕塑之前，都要做好充分的准备，不仅仅是布置好骨架和边缘，还要在纸上画一个小草图，以简单易懂的方式来分析形体。他所画的草稿涵盖有关形体解析的内容，以及大量解剖学知识，不仅仅是雕塑家，而是一个艺术家需要掌握的必备专业知识。作者把二十多年的学习研究成果汇集成书，希望能有更多的艺术家、绘画爱好者提供帮助。

作者介绍:

作者: (拉脱维亚) Uldis Zarins (乌迪斯·扎林斯) , (拉脱维亚) Sandis Kondrats (桑迪斯·康德拉兹)

译者:黄朝贵

乌迪斯·扎林斯及桑迪斯·康德拉兹是两位年轻的拉脱维亚共和国雕塑家，先后在里加艺术学院、拉脱维亚高等艺术学院学习雕塑。乌迪斯·扎林斯在学习过程中，收集了众多画作、草图、解剖书籍以及成功作品的照片，每次他在制作新的雕塑之前，都要做好充分的准备，不仅仅是布置好骨架和边缘，还要在纸上画一个小草图，以简单易懂的方式来分析形体。他所绘制的手稿上传到网上后深受大家喜爱。

黄朝贵，微博名“贵哥”。出生于广西南宁市上林县，壮族人。本科就读于版画专业，2006年获学士学位，2010年硕士研究生毕业，研究方向为现代插图。常年于艺术院校任课，教学风格不拘泥于常规，侧重于拓展学生的创作思维。

目录: 人体骨骼	002
躯干的重要体表标志	003
躯干背部的重要体表标志	004
躯干正面的重要体表标志	005
男女骨骼的主要差异	006
男女体形最主要差异	007
如何让身材更有吸引力	008
无声杀手	009
对立平衡	010
S形曲线 (普拉克西特列斯曲线)	011
由活动体块组合的5种姿态	012
以头长为单位测定活动体块的比例	013
从真实到简化的女性躯干	014
从真实到简化的男性躯干	015
躯干活动体块的角度关系	016
躯干的横截面	017
肌肉解剖图	018
男性人体	019
躯干正面的主要肌肉和体表标志	020
背部的主要肌肉与骨骼	021
腹肌	022
是六块还是八块腹肌	023
躯干正面最主要的肌肉 (逐层分解)	024
最主要的背部肌肉 (逐层分解)	025~026
锁骨: 形状与连接方式	027
胸大肌	028
突起是什么	029
胸部与肩部的特征	030
女性的乳房	031
女性乳房的角度与形状和大小有重要关系	032
乳房的体积与形态	033
女性乳房的重力与形变关系	034
肩部的轮廓是如何产生的	035
肩部肌肉: 三角肌	036
肩部肌肉 (三角肌) 分为三部分: 前束、中束和后束	037
无论你如何转动手臂, 三角肌的锥形末端始终出现在“B形”的表面	038
三角肌去哪里了	039

斜方肌	040~041
这是肋骨吗	042
肩胛骨下方鼓起的是什么	043
最宽的背部肌肉：背阔肌（LD）	044
从背部识别出背阔肌	045
大圆肌、小圆肌和冈下肌	046
腹外斜肌	047
男性与女性的髋部	048
“臀部”的秘密	049
男性的皮下脂肪垫	050
女性的皮下脂肪垫（前视图）	051
女性的皮下脂肪垫（侧视图）	052
女性的皮下脂肪垫（后视图）	053
肥胖男性的比例变化：7.5头身	054
肥胖女性的比例变化：7.5头身	055
不易受脂肪堆积影响的身体区域	056
中年女性的三维扫描效果	057
青年女性的三维扫描效果	058~059
青年男性的三维扫描效果	060
中年男性的三维扫描效果	061
双臂后背的三维扫描效果	062
双臂两侧张开的三维扫描效果	063
双臂两侧平举的三维扫描效果	064
双臂高举呈“Y”字形姿态的三维扫描效果	065
双臂自然下垂：男性	066
双臂自然下垂：女性	067
双臂两侧平举：男性	068
双臂两侧平举：女性	069
双臂高举呈“Y”字形：男性	070
双臂高举呈“Y”字形：女性	071
双臂垂直高举：男性	072
双臂垂直高举：女性	073
手臂朝前上方斜举	074~076
双臂朝后下方伸直	077~079
单臂横放于背后	080
逐步举高手臂	081
把手搭在对肩上	082
让我们寻找肩胛骨吧	083
少年与儿童的身体比例	084
成年男女的身体比例	085
儿童、幼儿、新生儿和老年人的身体比例	086
头部的主要骨骼	088
头部的主要肌肉	089
颈部的主要肌肉	090~091
塑造头颅形体	092
三维头颅模型	093
头部的形状与体块	094
婴儿的头部	095
头部的形状	096
眼睛的结构	097
眼睛的秘密	098
眼睛	099
以块状结构塑造古典雕塑眼睛的步骤	100

形状各异的眼睛	101
眼睛的运动：表情	102～103
你的下颌非常强壮	104
理解嘴部的曲度	105
嘴唇闭合时的形状	106
嘴部	107
嘴部表情	108
更多的嘴部表情	109
再增加一些嘴部表情	110
颈阔肌	111
胸锁乳突肌的运动	112
斜方肌和胸锁乳突肌	113
颈部的主要肌肉（斜方肌和胸锁乳突肌）	114
耳朵	115
古典雕塑的鼻子	116
鼻子的秘密	117
面部肌肉的功能	118
动态皱纹（由表情变化形成）	119
静态皱纹（由皮肤老化产生）	119
理想化的成人头部比例	120
儿童头部比例	121
婴幼儿头部比例	122
老年人头部比例	123
少年头部比例	124
理想化成人头部的性别差异	125
兴奋的表情	126
快乐的表情	127
愤怒的表情	128
惊讶的表情	129
厌恶的表情	130
恐惧的表情	131
对人或事物感兴趣的表达	132
担忧的表情	133
不同种族的表情特征	134
婴儿的表情	135
老年人的表情	136
手部与腕部肌肉	138～139
手骨与腕骨	140
手臂的主要肌肉	141
旋后与旋前	142
旋前动作的形体变化	143
旋后的上肢：前臂与掌心朝向前方	144
半旋前的上肢：前臂或掌心朝向躯干	145
旋前的上肢：前臂或掌心朝向后方	146
强制旋前的上肢：前臂或掌心与躯干相背	147
不完全弯曲手臂：如同手握物体	148
肱二头肌与肱三头肌的运动	149
肱二头肌	150～153
肱肌和喙肱肌	154～155
肱桡肌和桡侧腕长伸肌	156～157
肘肌、尺侧腕伸肌、小指伸肌、指伸肌	158
旋后与旋前	159

屈肌 160
屈肌：从内侧观看 161
屈肌 162
拇指长展肌和拇指短伸肌 163
尺骨线 164
手臂如何与身体连接 165
半旋前的手臂块状结构 166
手臂的块状结构 167
如何让手与手臂看起来自然而不过僵硬 168
简单实用的技巧 169
手掌的形状 170
理想化的手部比例 171
手掌 172
塑造手掌与手指 173
手部的运动 174
腕部的运动 175
手指折痕与指缝 176
手指弯曲与连接线 177
不同年龄的手 178
下肢骨 180
足骨 181
下肢肌 182~183
右腿的三维扫描效果 184~185
下肢的骨性标志 186
骨盆的骨性标志 187
下肢的骨性标志：大转子 188
男性腿部的形状 189
股四头肌 190
缝匠肌 191
耻骨肌、长收肌、股薄肌和大收肌：髋关节
内收肌群 192
股后肌群（屈曲大腿）半腱肌、半膜肌和股二头肌 193
小腿 194
腓肠肌群：腓肠肌和比目鱼肌 195
趾长伸肌和胫骨前肌 196
腓骨短肌和腓骨长肌 197
理解腿部背面的窍门 198
下肢的横截面 199
膝盖的力学 200
膝盖：这些鼓起的东西是什么 201
右膝的三维扫描效果 202~203
左膝与右膝的三维扫描效果 204
女性的腿部 205
从不同视角看到的腿部形状 206
下肢的三维扫描效果 207
以之字形向下横移的下肢肌肉 208
足部与腿部的附加形状 209
足部的肌肉 210
足部的形状 211
脚部形状及塑造要领 212
足部的块状结构 213
右足的三维扫描效果 214
左足的三维扫描效果 215
婴儿的脚 216

[艺用人体结构](#) [下载链接1](#)

标签

绘画

人体

艺术

艺用人体结构

美术

绘画理论

贵哥

资料性图册

评论

这本书和其他同类书比起来很特别的一点是，身体的每一个部分它都给出了横截面，让人可以从XYZ三个轴向来立体地理解结构，这是其他同类书所不具备的。立体结构没三视图只能靠猜，根据缺少视角的平面图猜立体结构实属耍流氓。老早就应该有带横截面的书出来了，但一直没有。

挺好的，简单直接粗暴

我：居然打码了！闺蜜：我倒是看过很多没打码的。我：哪里？闺蜜：硬盘里。

跟钦佩贵哥的坚持做艺术的韧性！

期待这样一本书很久了

买了，工具书

简单明了，贵哥翻译的资料书

2020.01 工具书，值得经常翻阅。画的学习过程中，对理解骨骼和肌肉都有帮助

蛮全面，有我需要体块的划分和透视。比起这个，有部分居然打了马赛克和加了内裤，震惊死我了。

好多图已经流传到网上了，但是真的想天天用的话还是买一本比较好，它很厚，不画也可以用来防身、垫桌脚。

很清晰明了

是同类书里讲解最细致的了，非常喜欢

比较适合已经有了一定人体基础的人细化

挺好的， tips多且易懂， 颜色区分、例图和介绍讲解都很好。

常翻常新 人体解剖就是一个不断刷新认知的学习过程

多看几遍

简单粗暴

大概临了一遍，以后就当词典查了

相见恨晚！！

非常详细和实用，把结构具体化、立体化，特别好理解。

[艺用人体结构](#) [下载链接1](#)

书评

[艺用人体结构](#) [下载链接1](#)