

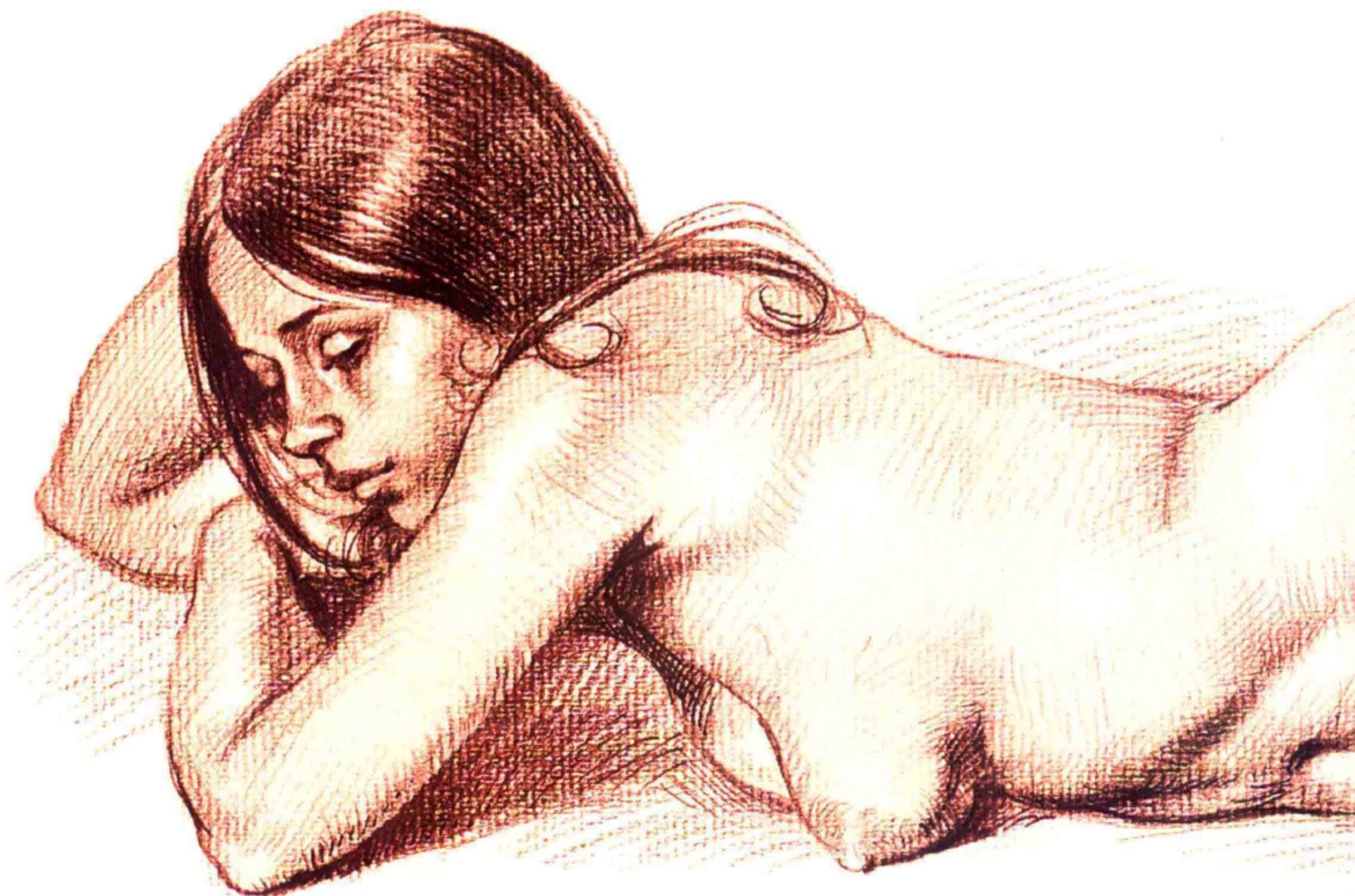
【彩色版】

J. 夏帕德动态人体解剖

[美] J. 夏帕德 著 许震民 译

60种经典人体姿势，
涵盖立、坐、跪、蹲、卧、转（包
含前、后、侧、斜各角度）的动作
简化易懂，避免画面排列
密密麻麻的骨骼及肌肉名称

J. SHEPPARD'S
DRAWING
THE LIVING FIGURE

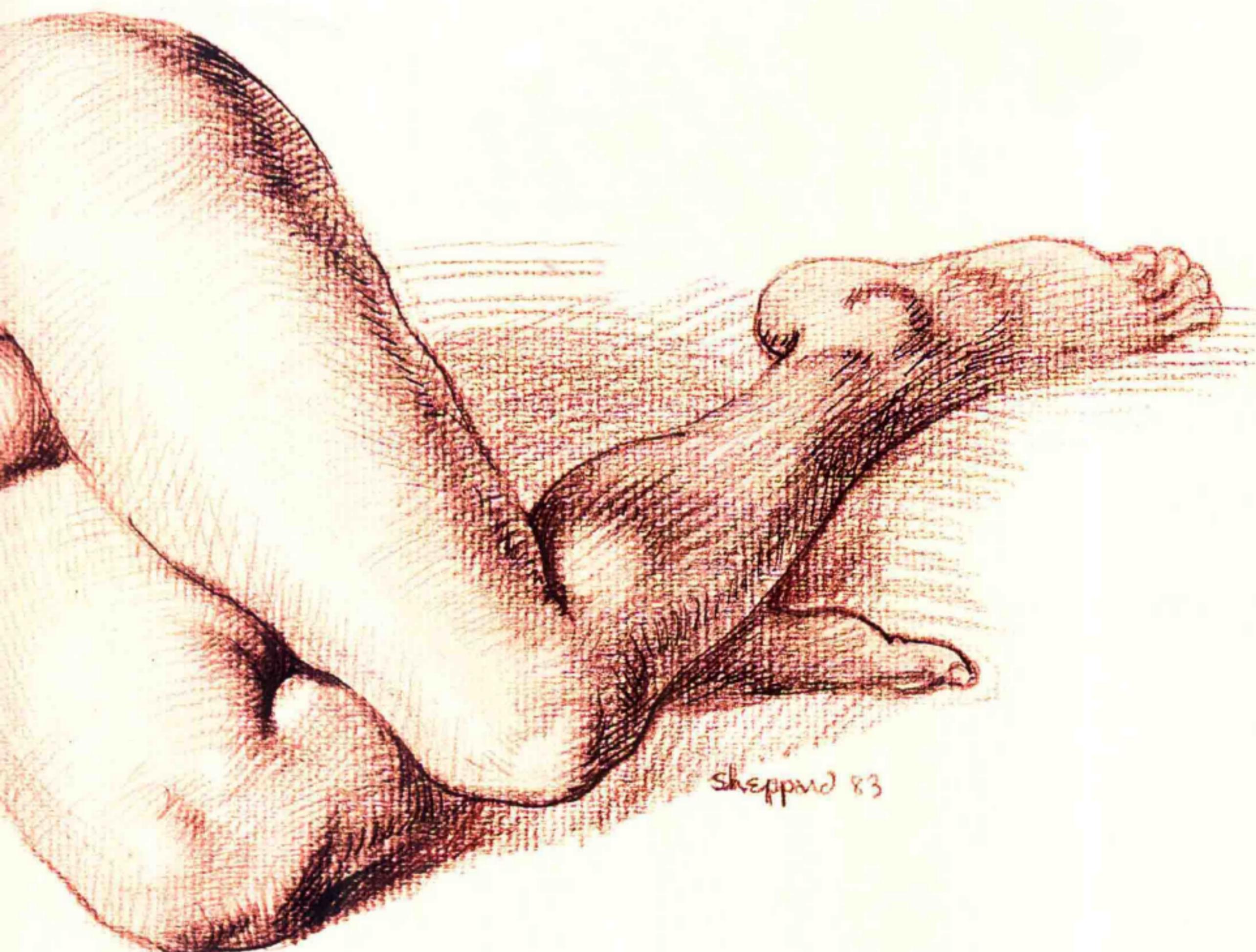


J.夏帕德动态人体解剖 [彩色版]

[美] J.夏帕德 著

许震民 译

广西美术出版社



图书在版编目(CIP)数据

J. 夏帕德动态人体解剖：彩色版 / (美) 夏帕德著；
许震民译。— 南宁：广西美术出版社，2014.3
书名原文：Drawing the Living Figure
ISBN 978-7-5494-0046-1

I. ①夏… II. ①夏… ②许… 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(2014)第035901号

J. 夏帕德动态人体解剖 [彩色版]

J XIAPADE DONGTAI RENTI JIEPOU

作 者：J. 夏帕德

译 者：许震民

图书策划：覃西娅

责任编辑：覃西娅

版权编辑：韦丽华

助理编辑：黄冬梅

封面设计：萧 萧

责任校对：陈小英

审 读：肖丽新

监 制：凌庆国

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（邮编：530022）

网 址：www.gxfinearts.com

印 刷：广西大华印刷有限公司

出版日期：2014年8月第1版第1次印刷

开 本：889 mm×1194 mm 1/16

印 张：9 插 页：4页

字 数：70千字

书 号：ISBN 978-7-5494-0046-1/J · 2122

定 价：49.00元

J.夏帕德动态人体解剖

[彩色版]

此书谨献给我的母亲

序

解剖与人物造型艺术（代序）

解剖学不仅是初学者的基本课题之一，也是画家、雕塑家终生研究的课题之一。

素描是绘画与雕塑的基本功，是造型美学。解剖是素描的重要内容之一，堪称“素描中的权威”。

一个画家或雕塑家如果不重视或不熟谙解剖及其运动变化，就不可能具备坚实的基本造型功力。依靠时髦的奇想所产生的作品，有的也可能赢得一时的青睐，但不能获得真正的光荣。忽视骨骼肌肉的研习，迷醉于怪诞的流行艺术之风潮，即便名噪一时，也不过如烟花一闪，徒然炫目而不留痕迹。所以艺术家应有高度的艺术诚实。

17世纪法国艺术学院创始人Le Brun曾从素描水平来区分画家与画匠。其名言：“素描是艺术的正直之神。”解剖学之于人物造型，犹如建筑中的框架，也像植物叶子的经脉，甚至类似自然科学中的数学。在表现人物的表情范畴，面部五官为首，手谓第二面孔，而骨骼肌肉构成人体的形式，也是重要的艺术语言，并具有强烈而丰富的精神内涵。它不仅表现一种力度，而且展现一种情绪、一种精神、一种风骨、一种艺术魅力，甚至令人震撼。所以艺术家面对解剖学，不可持纯客观的冷漠态度，须有灵活的思辨审美的愉悦和浓厚的兴趣，通过自己的感觉，经过主观变异来表现人物骨骼肌肉的运动变化，把自然因素转换成艺术之美。作品是记忆与观察、理解与表现的综合，概括与选择是衡量画家水平的标志。英国著名艺术心理学家贡布里希在他的《艺术与错觉》中说：“艺术家的倾向是看到他要表现的东西，而不是画他所看到的东西。”引导造型的思路并非逻辑，而是本能和直觉，还有那种探索与创造欲的激情。在艺术表现中，若机械地为准确而运用甚至临摹解剖知识是危险的。因感觉与艺术不可分，激情永远活跃在感情中心。离开了激情，离开了审美意识，就窒息了灵气。爱因斯坦讲：“一切方法的背后，如果没有一种生气勃勃的精神，它们到头来，只不过是笨拙的工具。”

无论古今的绘画与雕塑，无论是写实、变形、象征或意象……美的规律是永恒不变的，而美的形式则是极其多样并不断发展变化的，美的各种形式应服从美的规律，同时保持自己的独特面貌。意大利文艺复兴时期的素描，用很单纯的手段捕捉素描的本质，皆用线条表现人体解剖关系，以虔诚的、主要为创作服务的手法，按骨骼肌肉变化的外形加以夸张，对解剖效果的表现胜于对面部表情的关注，形成文艺复兴时期的造型文化现象。伦勃朗之后，才运用科学的明暗法。伦勃朗对光的表现与成就，辉耀千古，永远让人如晨赏日出。法国画家拉图尔以表现烛光著称于世，永远让人高山仰止。他们把光的奇妙变化升华至美学高度，成为独特的绘画语言。对人物解剖关系的深入刻画又极其精到和完美。解剖与光相辅相成。西班牙画家格列柯远在16世纪的画作中已超度变形，他对人物骨骼肌肉的狂野夸张与变异，赋予画作充满宗教氛围的奇特美感。毕加索和马蒂斯的素描、速写人体，打破了物象三维界限，有些画穿行于写实与写意之间，徜徉在具象与抽象之中，不乏古典情趣，更富现代构成意味。其作貌似随意，实法度精绝——充分体现了人体结构的神奇之美。卢奥的画，颇似中国旧时代民间灶君爷木版套色年画，粗犷诡秘，黑重的粗线，内外交错，狂放热辣，冰中带火。其作回荡着远古的声音，颇富凌厉之美。他对解剖关系的表现，决非额外余功，而是以

骨骼肌肉的恣肆夸张，体现了作品神秘的哀愁。以色彩为标志的印象派阵营中的特异画家德加，造型功力深厚，他对浴女肌体的表现入木三分，准确精湛，更胜一筹。怪杰达利之作，光怪离奇的造型，令人惊讶。内容虽远离现实，冲破时空，但对人体解剖关系情有独钟，其精密刻画，炉火纯青。奥地利画家席勒的作品，以传统的法度与现代审美相结合，把生命的潜在力量倾注于人体肌肉运动的夸张中。人物的每块肌肉都放射着活力，人称他笔下的肌肉会说话——激昂、亢奋、狞厉，极富悲怆的冷峻美。罗丹的名雕《加莱义民》，其群像人物的神态、手势和四肢筋骨、肌肉的艺术表现，汇成了一曲壮烈的英雄乐章；另作《欧米哀尔》，肌枯见骨的老娼妇，正是以萎皱衰微的全身肌肉表现她青春远逝的悲凉，如泣如诉，催人泪下。罗丹学生布德尔的名雕《大力士·赫丘利斯》，那像圆石块般凸起的全身紧绷的肌肉聚于一处的力量，似乎要从身上爆发出来，这是生命力的张扬。大力士握弓待发的全身肌群在咆哮，充满激昂、动荡、强烈的视觉效果。它所形成的心理效应巨大无比。其张力和雄健之气，象征大师布德尔追求不朽的艺术向往。以上两位大师对骨骼肌肉创造性的高度艺术表现，蕴含着强大的精神力量——是赞颂，是宣言，是控诉，是呐喊！

变形并非当今新派画家的专利，从极端变形或以纷乱的色彩进行创作，都掩盖不了解剖知识的贫弱和造型能力的病态。用五个调子画素描称“全因素素描”，弃光用线所画的素描惯称“结构素描”。结构即指骨骼和肌肉，故后者称谓不妥，概念不清，容易误导。因为无论用光、用面或用线造型，都注重解剖关系的深入表现。如法国画家席里柯在《梅杜萨之筏》的创作过程中，曾经深入、反复地研究人体解剖，甚至亲手解剖尸体。

笔者认为这本由J.夏帕德著的《J.夏帕德动态人体解剖》是诸多出版的“艺用解剖”书中最值得推荐的一部。它最适宜初学者及人物造型艺术家所需。其不群的优点如下：

一、采取由表及里和由里及表相结合的内容和程序，即首先欣赏富有生命感的严谨的素描作品，以便获得活生生的直观印象，避免了先接触标本性解剖示图的枯燥乏味之虞，有了全方位的人体概念，继而再从内在认识置于体表下面的骨骼、肌肉是如何决定人体外形变化的。这正是从感性到理性，又从理性到感性的学习方法。

二、体验动感变化的人体解剖，比观看通体平行如佛状的静态解剖更有兴趣。掌握动态特征难度虽大，但骨骼、肌肉的动态知识易与写生或创作接轨，学而致用。

三、删减了与人物造型无关紧要的医用性的烦冗的解剖内容，以简洁、明确的文字与示图生动地阐述了艺用解剖的基本内容及特征——骨骼的构造像建筑；韧带对人体骨骼起伸缩和保护作用；肌肉紧贴骨骼和韧带，它形成运动的系统。该书既规范又活泼，既简练又丰富，并富生命美感，它对初学者和从事人物造型的艺术家都会有很大帮助。

怀着对艺术的忠诚，对经典的崇拜，笔者谨向读者推荐这本书。

刘天呈

前言

现在又出版一本关于解剖的书，原因何在？

不久前，我同维森·盖普提尔出版社顾问编辑、我的挚友顿·赫尔登谈起关于解剖方面的图书问题。谈话中我们提及《艺术人体解剖大全》一书，该书是我们共同酝酿计划并由我于1975年写成，由维森·盖普提尔出版社出版的。直言不讳地说，我们庆幸自己这本书取得了意想不到的成功，因为在此书面世之际，市面上已有许多其他的质量不错的解剖图书。于是，我们反问自己究竟原因何在。

我认为，该书显然有一些独特之处受到了大量读者的青睐，即在关于骨骼和肌肉等一般章节之后的关于“体表解剖”的那些章节。在这些章节里利用人体模特、素描说明了隐匿于体表下面的骨骼和肌肉是怎样决定活生生的人体外形及其特征的。

顿·赫尔登从另外一些读者那里也听到了相同的反映。他补充说：“就我所知，经典艺用解剖书籍在表现骨骼和肌肉时，一概沿用传统的处理方法，即拿掉皮肤，以显示皮下的东西；它们几乎从不考虑骨骼和肌肉对人体模特的外形所产生的作用。当然，里歇尔所著《艺用解剖》一书包括了人体表面解剖的几个章节，赫勒在他的关于大师素描的两本书，即《大师的素描教学》和《大师的解剖教学》中也涉及体表解剖，但更多的是着重于启示。我们至今看到的书均属上乘之作，但没有一本书专门对体表解剖进行系统的研究。”

因此，我们就完全清楚了，人们真正需要的是一本新型的解剖书，不仅有人体模特儿素描，而且还要补充关于骨骼和肌肉决定其体表形式的图解。您现在读到的这本书就是这次谈话的结果。

您将会看到，第一章是简明扼要地介绍一下解剖基础知识。如果您至今尚未接触过艺用解剖，那么我就希望这一章可作为您的一个很好而又简单的入门。如果您已具备这方面的初步知识，那么您也可借此再度浏览，以求温故而知新。

在简要介绍解剖基础知识之后，主要篇章是讨论模特儿的各种姿势与动作，如立姿、坐姿、蹲姿、转姿，等等。每章都分别观察一下男性和女性人体在不同角度的相应姿势。例如关于立姿人体一章就显示了男性和女性模特儿从前、后、侧、斜（转体四分之三）诸角度观察的姿势。而最重要的是，各种姿势和动作均用整页的人体模特儿素描加以表述。有时则在相对的另一页上用骨骼和肌肉的图解对体表的形状进行解释，它们是如何造就成所画人体的凸陷部位的。

为了做到尽可能浅显易懂，我将本书有关解剖的内容

利用各种方式加以简化。

首先您会发现，每个人体模特儿素描及其说明性图解仅仅集中表现突出的那个姿势的骨骼与肌肉。考虑到画面的简洁易认，我没有在每一页都将每一部分骨骼和肌肉逐一画出并标上名称，否则这些画页将变成一幅幅只看到密密麻麻的文字而找不到要查找的那个国家的地图！我这样做是从下面的设想出发的：每幅素描都显示了关于体表解剖方面的一定的重要的实际情况（您在阅读过程中将逐渐加以接受），而当您读到最后一页时，便获得了全部必要的信息。

同样，我也力求使解剖学用语简单易懂，尽量避免使用通常采用的拉丁术语，或者说限制在最低程度。例如，提到某一部分骨骼接近人体中心的一端，我就简单地称其为“头端”，即“骨的首端”，而将相对的另一端称之为“骨末端”。同样，我仍然使用惯用的术语，如“髌骨”“跟骨”“髌骨”等，而不采用传统的拉丁术语。

此外，我尽可能将一般情况下视为一种形式的肌肉综合为一个“群”。我不说个别的伸肌、屈肌和内收肌，而是用伸肌群、屈肌群和内收肌群。

为了便于读者使用本书，这里有必要立即列出几个定义。下面的10个词经常出现于图解说明文字之中，读者应熟悉掌握。

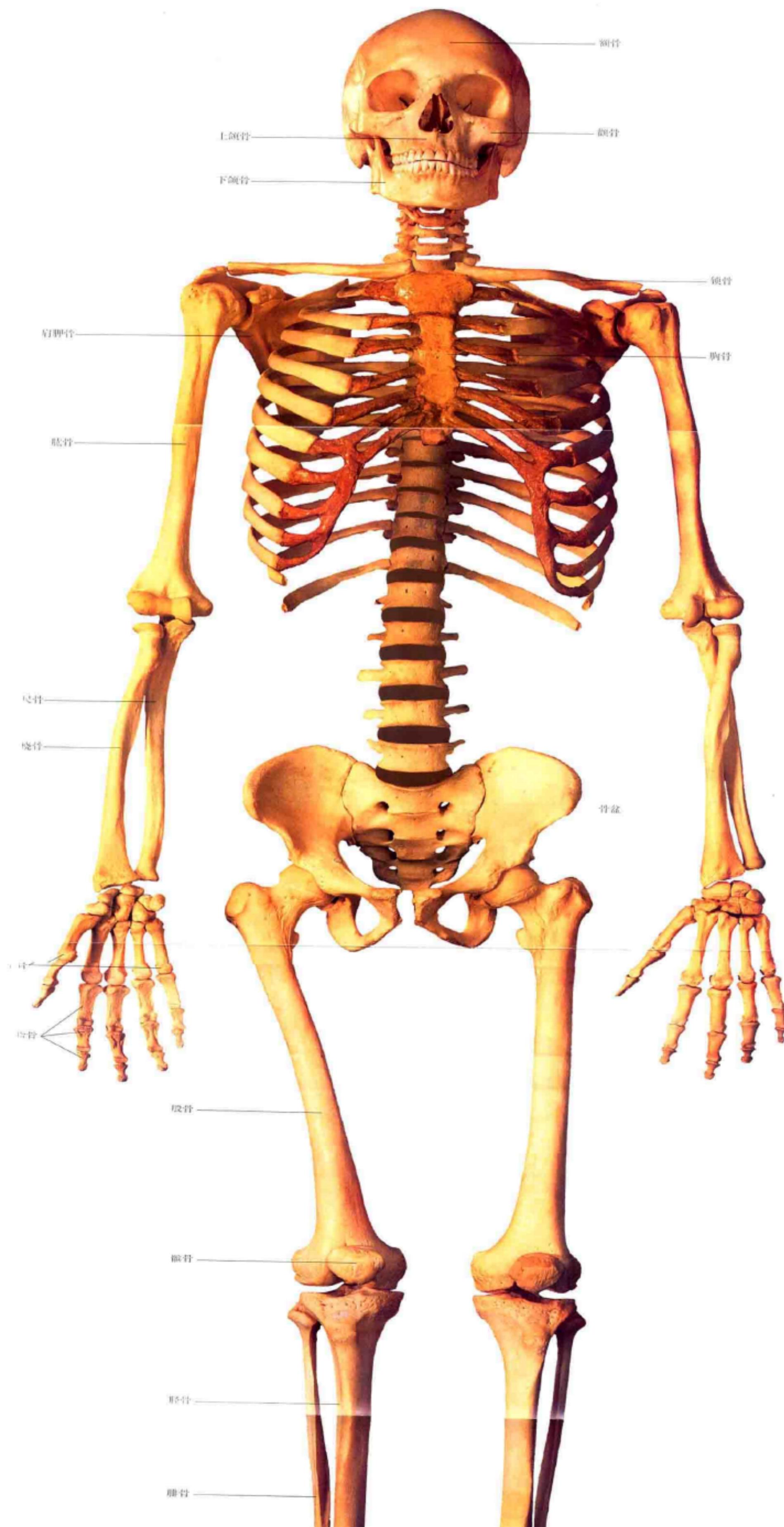
- (1)外展肌——指由人体的中心线向外伸展的肌肉。
- (2)内收肌——指向人体的中心线内收的肌肉。
- (3)关节头——指骨骼上粗大的隆突。
- (4)骨角——指骨骼的棱角，也可以是外缘线。
- (5)伸肌——指伸展人体某一部分的肌肉。
- (6)屈肌——指使人体某一部分弯曲的肌肉。
- (7)前突——指骨骼上小的隆突。
- (8)椎骨棘突——指一种尖锐的骨棱角。
- (9)外旋肌——指操作手掌向上旋转的肌肉。
- (10)张肌——指可以绷紧某个部分的肌肉。

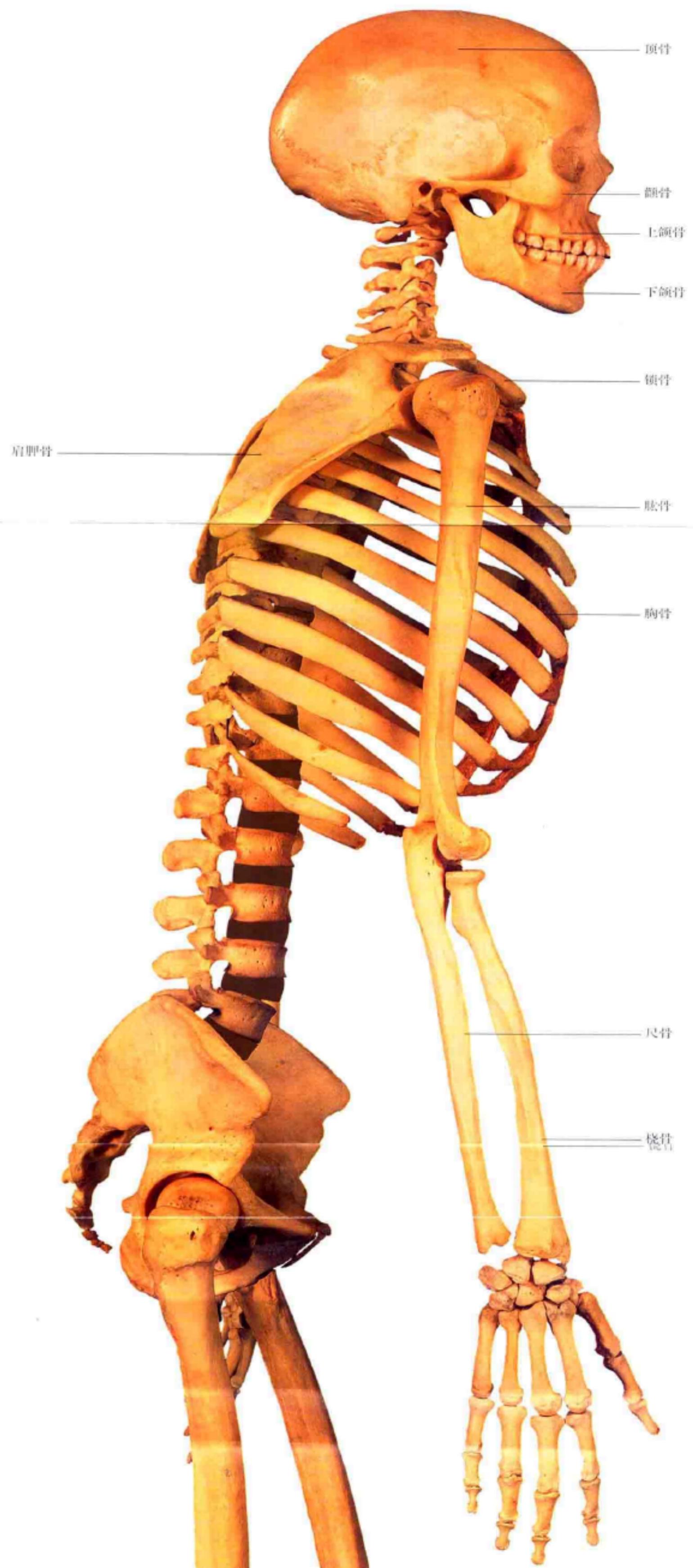
我还想补充一句，本书图解中的骨骼和肌肉大多是根据人体模特儿摆出的姿势用缩短画法绘制而成，这种种姿势在解剖书籍中是甚为罕见的。

最后我想强调，没有一本艺用解剖书会是至善至美的。谁真正想画人体素描或临摹雕塑，谁就需要永无止境地读这方面的书籍。每一本有关这个题目的好书都会作出自己特有的贡献。

第一章

解剖概观





目录

解剖与人物造型艺术（代序）

前言

第一章 解剖概观

男人体，正面	3
男人体，正面	5
女人体，正面	7
女人体，正面	9
男人体，背面	11
男人体，背面	13
女人体，背面	15
女人体，背面	17
男人体，侧面	19
男人体，侧面	21
女人体，侧面	23
女人体，侧面	25

第二章 立姿人体

男人体，正面	29
女人体，正面	31
男人体，背面	33
女人体，背面	35
男人体，前侧面	37
女人体，后侧面	39
男人体，侧面	41
女人体，侧面	43

第三章 坐姿人体

男人体，正面	47
女人体，正面	49
男人体，背面	51
女人体，背面	53
男人体，后斜面	55
女人体，前斜面	57
男人体，侧面	59
女人体，侧面	61





第四章 跪姿人体

男人体, 正面	65
女人体, 正面	67
男人体, 背面	69
女人体, 背面	71
男人体, 前斜面	73
女人体, 前斜面	75
男人体, 侧面	77
女人体, 侧面	79

第五章 蹲姿人体

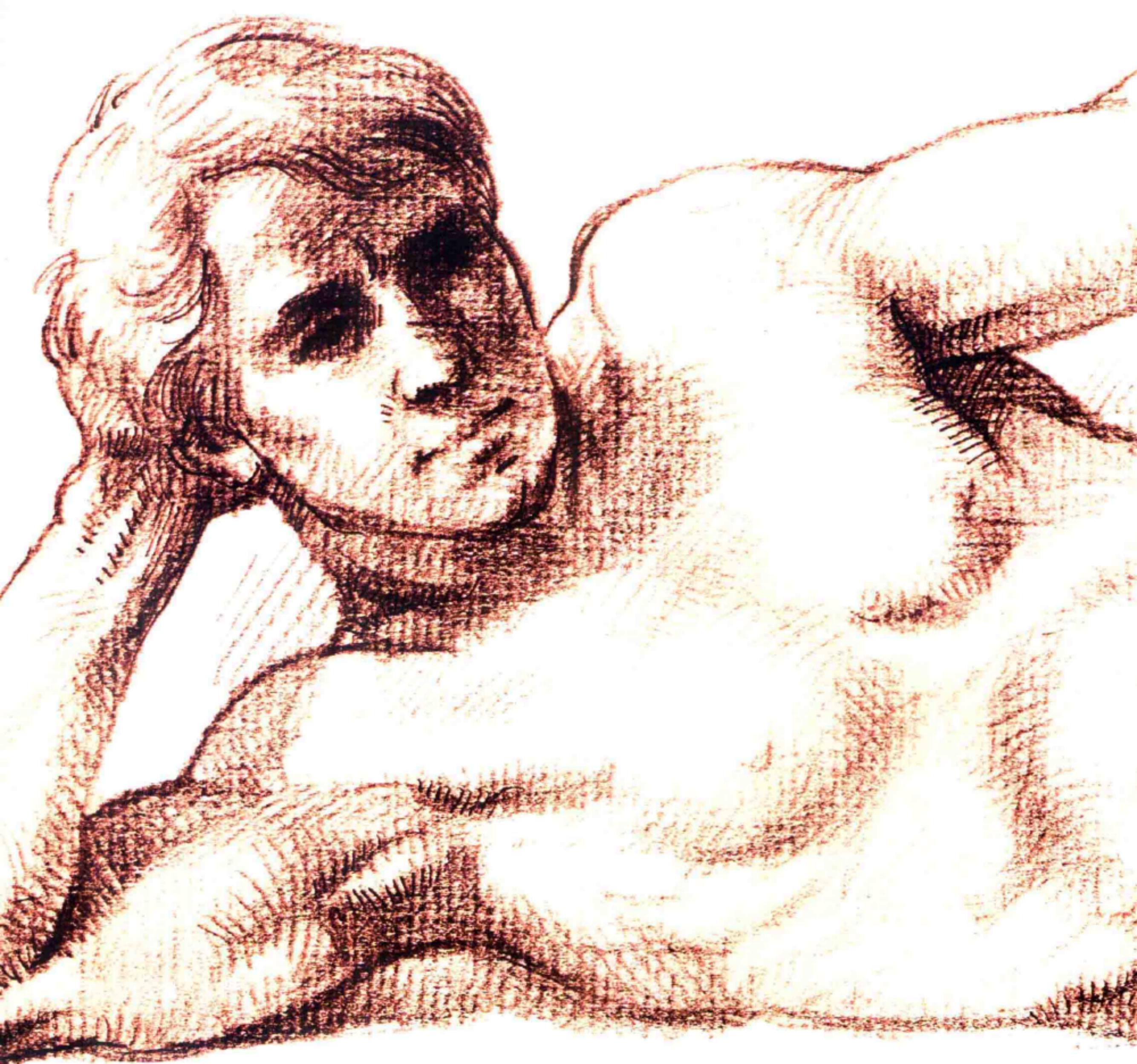
男人体, 正面	83
女人体, 侧面	85
男人体, 背面	87
女人体, 背面	89
男人体, 后斜面	91
女人体, 前斜面	93
男人体, 侧面	95
女人体, 后斜面	97

第六章 卧姿人体

男人体, 正面	101
女人体, 正面	102
男人体, 背面	104
女人体, 背面	107
男人体, 面部朝上	109
女人体, 面部朝上	110
男人体, 面部朝下	113
女人体, 面部朝下	114

第七章 转姿人体

男人体, 正面	119
女人体, 正面	121
男人体, 背面	123
女人体, 背面	125
男人体, 前斜面	127
女人体, 后斜面	129
男人体, 侧面	131
女人体, 侧面	133





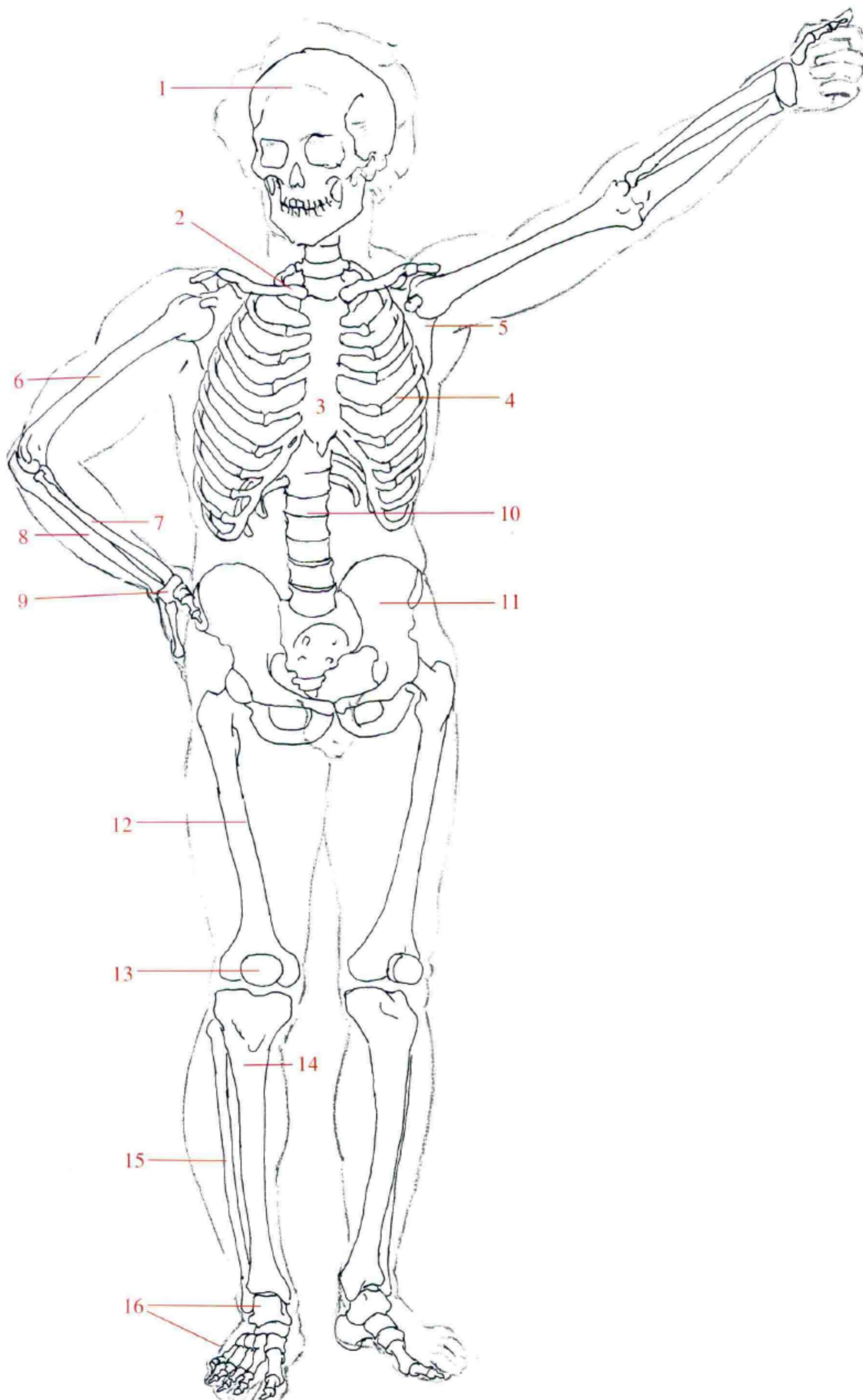
体表解剖

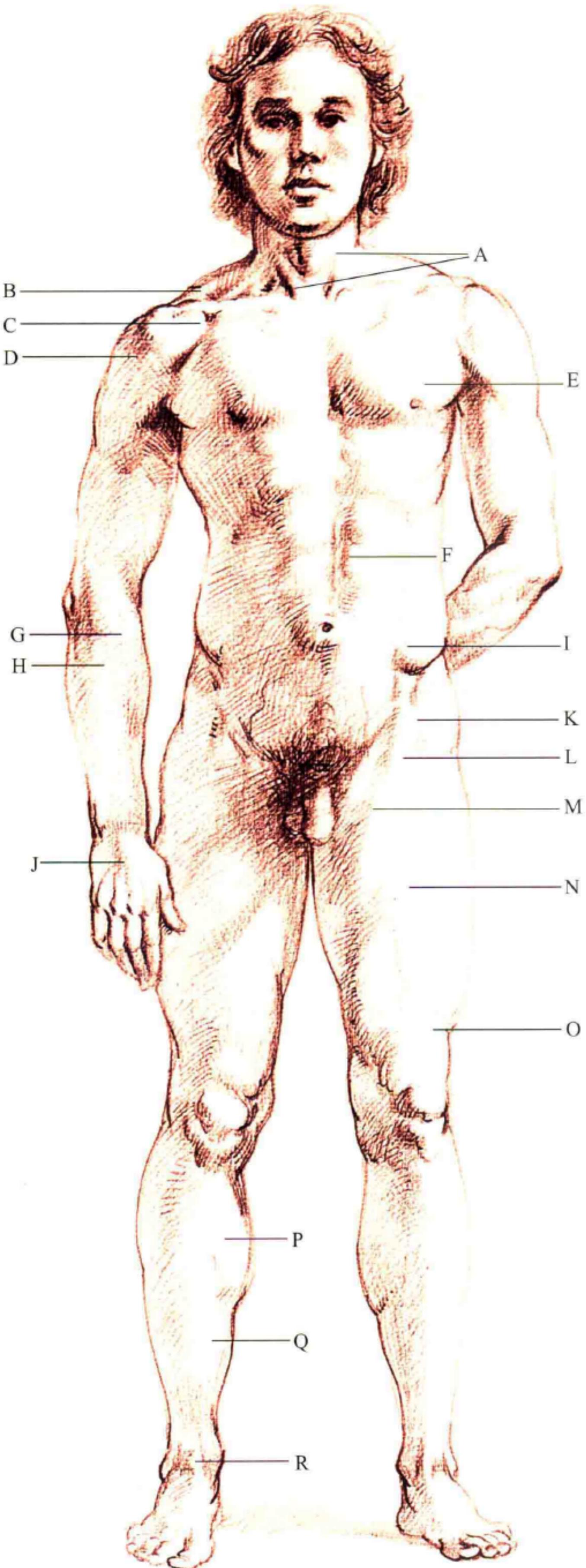
颅肌甚薄，颅骨紧贴体表。颅骨决定(A)额部、(B)颊部和(C)颌部的形状。(D)眼呈卵形，位于眼窝之中。(E)锁骨起始于(F)胸骨上端。它向上伸延，再回转至肩外侧。须注意起自胸骨的前五根肋骨的走向：第一肋骨朝上，第二肋骨呈水平方向，其余的肋骨则方向朝下。(G)胸骨末端突出。(H)胸廓窝构成一弓形。(I)下方的几根肋骨的走向是由后往前斜向下伸延。骨盆如同一个器皿包容着腹部。(J)骨盆角明显。(K)髋骨接近皮肤，在男性尤为明显。注意(L)髌骨呈椭圆形。膝部轮廓由(M)股骨末端和(N)胫骨构成。(O)腓骨头端构成一隆突。踝骨由(P)胫骨末端和(Q)腓骨末端构成，从而形成足的折叶式关节。

骨骼

(1) 颅骨。(2) 锁骨。(3) 胸骨。(4) 胸廓。前7根肋骨借助软骨同胸骨相连，以下3根肋骨分别借助软骨与其上面的肋骨连接。第11和第12根肋骨并非起自胸骨，它们是所谓的“假肋”或“短肋”。(5) 肩胛骨。(6) 胳膊。(7) 桡骨。(8) 尺骨。(9) 腕关节，8块腕骨可作为一个单元处理。(10) 脊柱在这里作为由简单的片骨构成的柱体处理。(11) 骨盆。(12) 股骨。(13) 髌骨。(14) 胫骨。(15) 腓骨起自胫骨头端的后面，在踝骨处同胫骨交叉，并继续向下伸延，因此，外踝较内踝为低。(16) 足骨。

男人体，正面



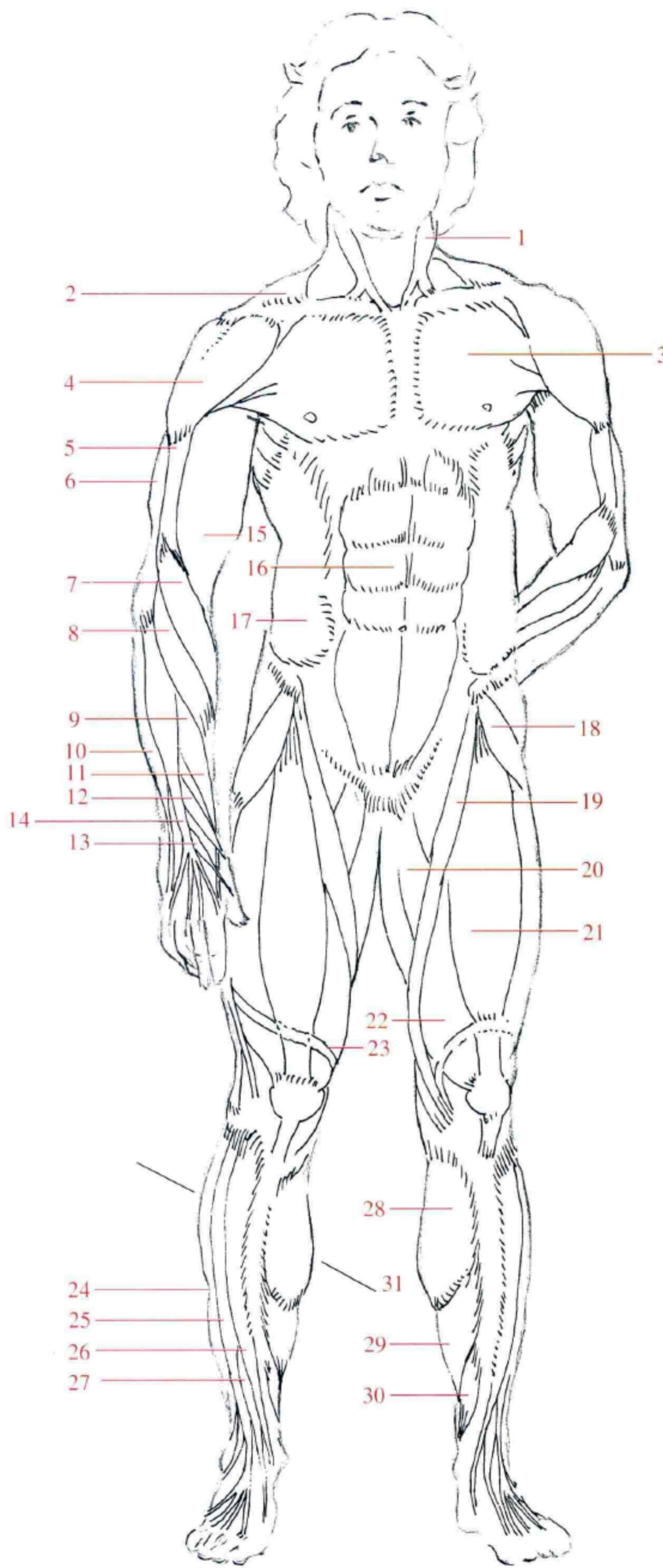


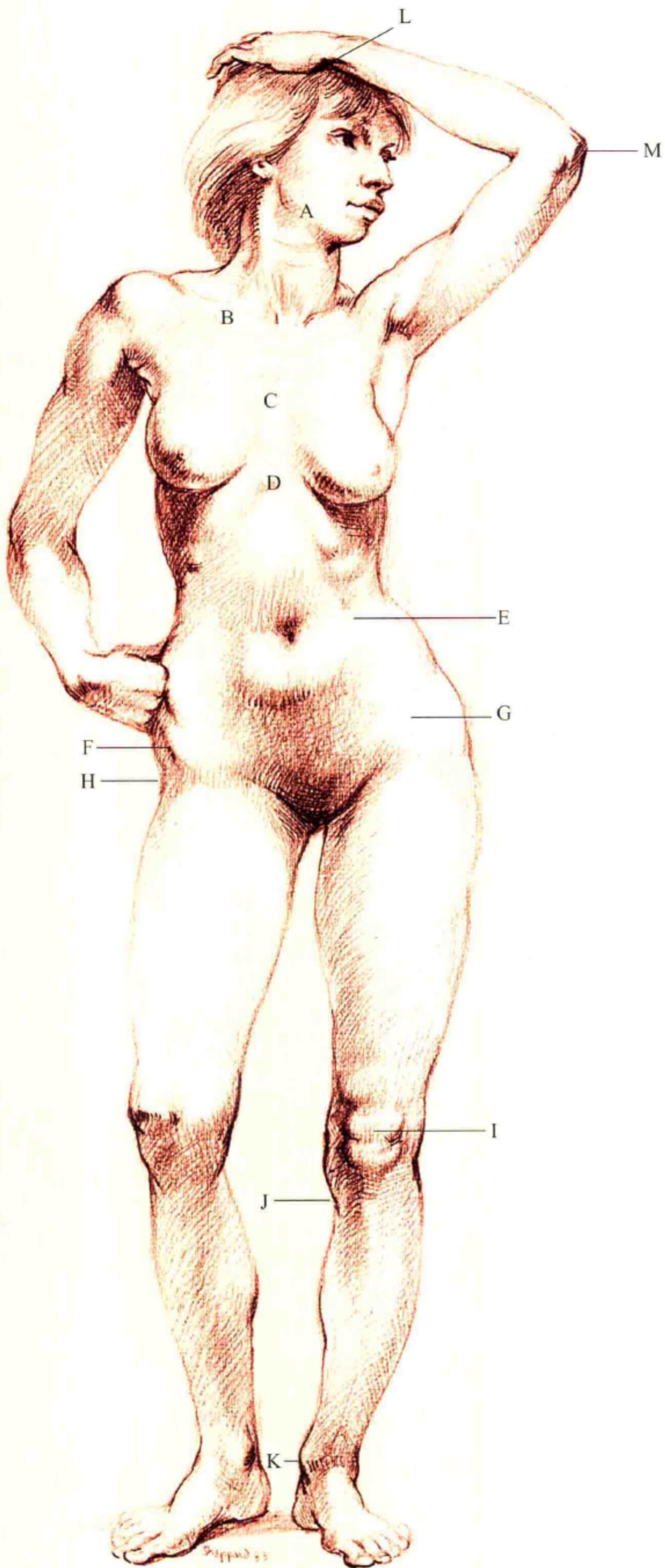
体表解剖

(A)胸锁乳突肌呈“V”形。(B)斜方肌构成肩部轮廓。(C)胸大肌和三角肌的会合点形成一个低凹。(D)注意三角肌的分隔。(E)胸大肌起始于三角肌之下。(F)腹直肌呈间隔状。(G)外旋长肌和(H)腕伸肌从肘外侧斜向伸延至腕部的拇指侧。(I)腹外斜肌起始于骨盆角的上部。(J)指伸肌腱甚为明显。(K)阔筋膜张肌扭曲形成外部轮廓。(L)注意观察倒“V”形。(M)此处缝匠肌和阔筋膜张肌同(N)股直肌叠合。伸膝时(O)里歇尔束使肌肉收紧。(P)腓肠肌和(Q)蝶肌(亦称“比目鱼肌”)组成腓骨肌群，该肌群始于腿背部，从前面上可以看到。(R)趾长伸肌腱非常明显。

肌肉

(1)胸锁乳突肌。(2)斜方肌从肩部延伸过来，其起端位于锁骨处的上方。(3)胸大肌。(4)三角肌。(5)肱肌。(6)肱三头肌外侧头(肱三头肌的三个头之一)。(7)外旋长肌(操作前臂、手掌的外旋)。(8、9、10)腕伸肌。(11)拇指外展肌(操作拇指转向手背)。(12、13)拇指肌。(14)指伸肌。(15)肱二头肌。(16)腹直肌。(17)腹外斜肌。(18)阔筋膜张肌。(19)缝匠肌。(20)外展肌群(此处几块肌肉作为一个单元处理)。(21)股直肌。(22)股肌。(以上两个部分作为一大块肌肉以股直肌名义处理)(23)里歇尔束，在伸膝时改变大腿的形状(对肌肉起固定作用的束从肌)。(24)腓骨长肌。(25)趾长伸肌。(26)胫骨前肌。(27)趾伸肌。(28)腓肠肌。(29)蝶肌。(30)趾长屈肌。(31)腓骨内侧的肌肉团比腓骨外侧低。



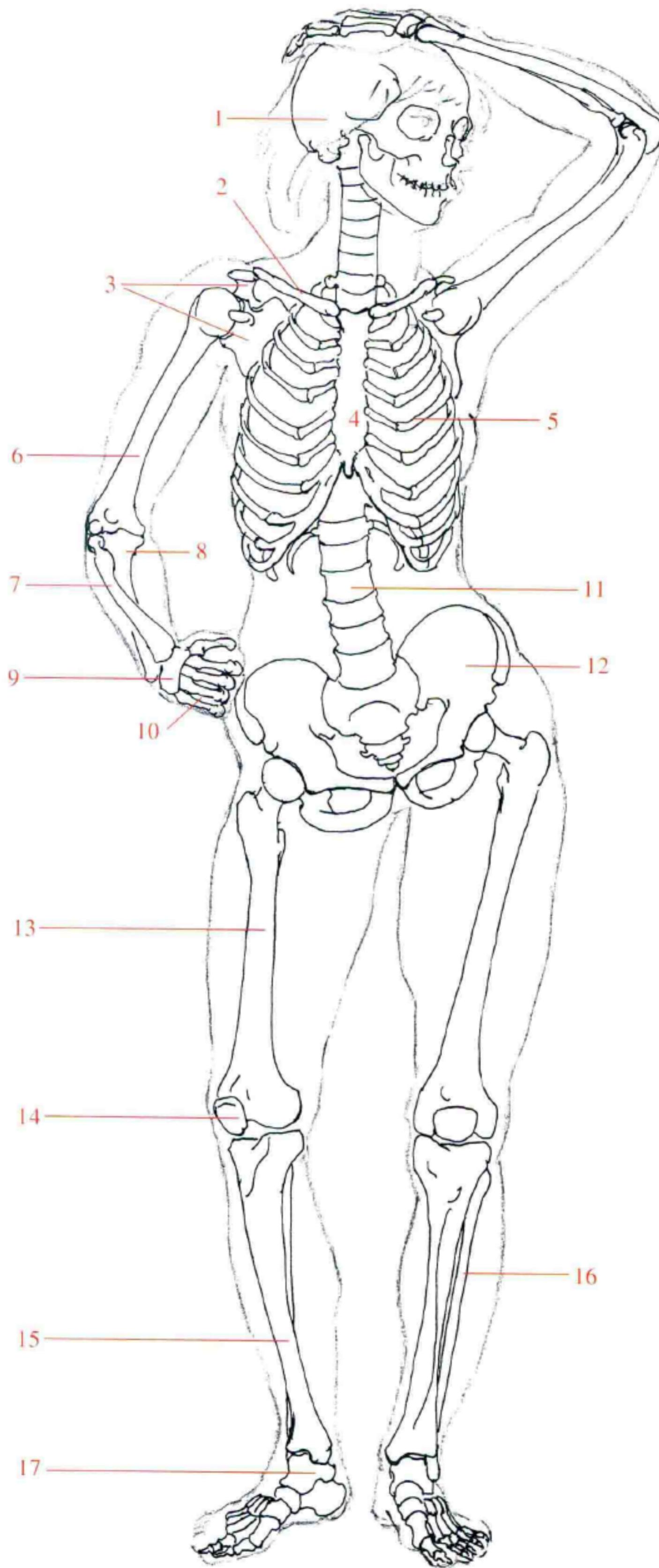


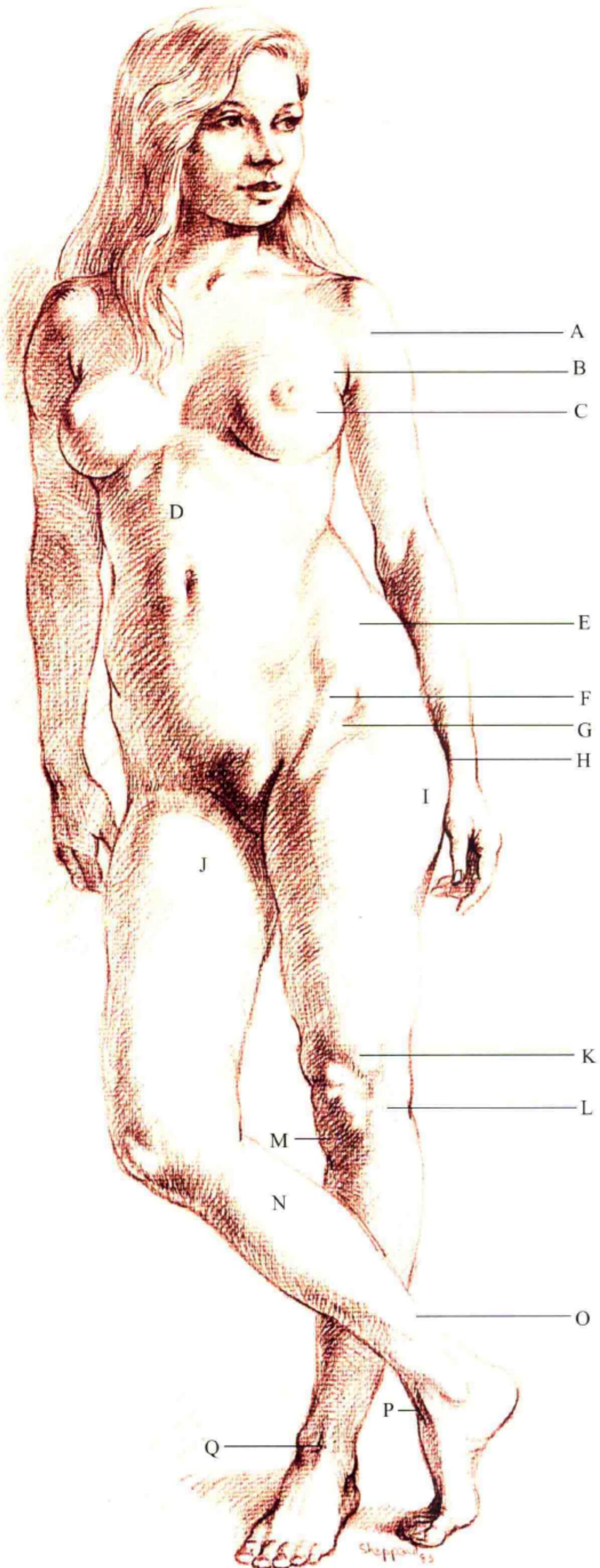
体表解剖

(A) 颌骨决定面部轮廓。(B) 注意锁骨的倾斜度。(C) 胸骨显示出肋骨的起端。(D) 女性的胸廓窝较男性为窄。(E) 可看到下方的肋骨。(F) 女性的骨盆较男性宽。(G) 骨盆角一部分为体内脂肪掩盖。(H) 髋骨接近皮肤，从而在女性和肥胖的男性的髋部体表形成一处凹陷。(I) 髋骨及其下面的脂肪构成一“8”字形。(J) 胫骨头端形状的走向是斜向朝内。(K) 跟骨内侧总高于外侧。(L) 尺骨末端在腕部的小指侧甚为明显。(M) 尺骨头端构成肘部。

骨骼

(1) 颅骨。 (2) 锁骨。 (3) 肩胛骨。锁骨和肩胛骨构成连接肱骨的肩臼——球形关节盂。 (4) 胸骨。 (5) 胸廓。 (6) 肱骨。 (7) 桡骨总是位于腕部的肘外侧和拇指侧。 肘部的桡骨很小。 腕部的桡骨末端很大。 (8) 尺骨位于肘内侧，尺骨头端宽，其末端小。 (9) 腕骨。 (10) 掌骨。 (11) 脊柱。 (12) 骨盆。 女性骨盆一般比男性宽，两侧骨盆角较为突出。 (13) 股骨。 (14) 髋骨。 (15) 胫骨。 (16) 胫骨。 跟骨在内侧总高于外侧。 (17) 足骨。



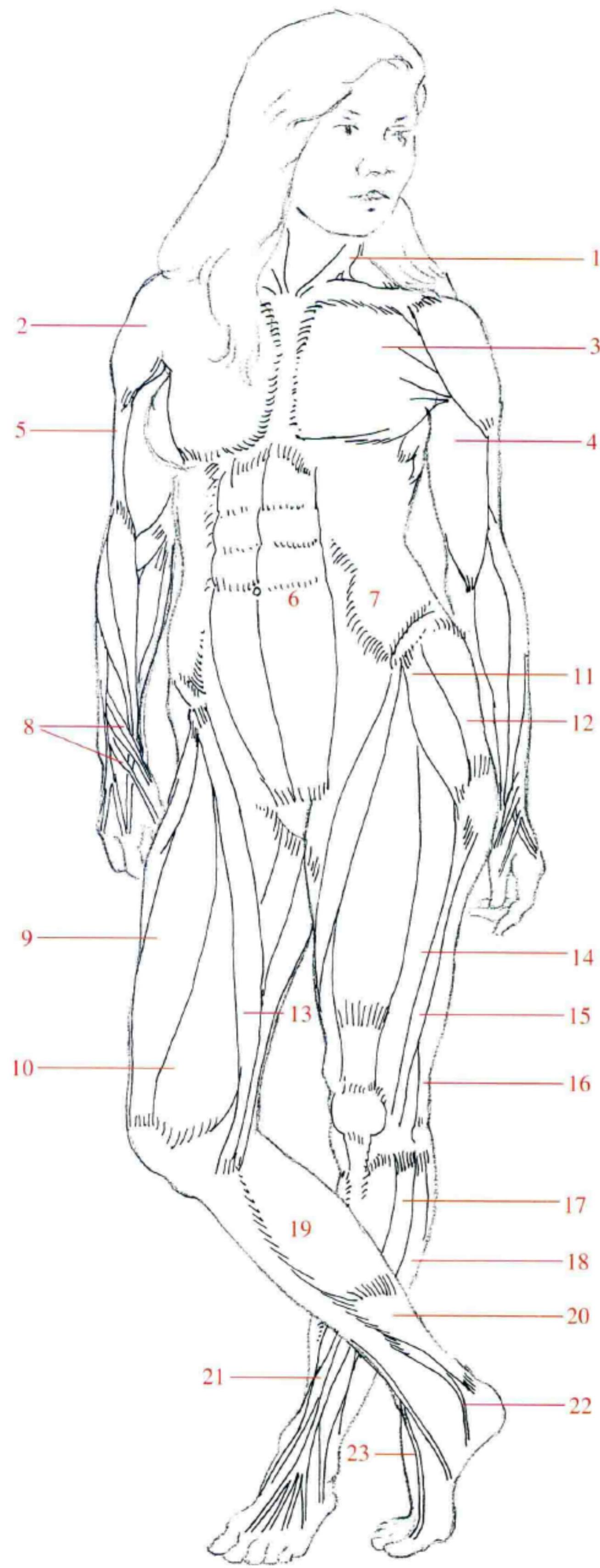


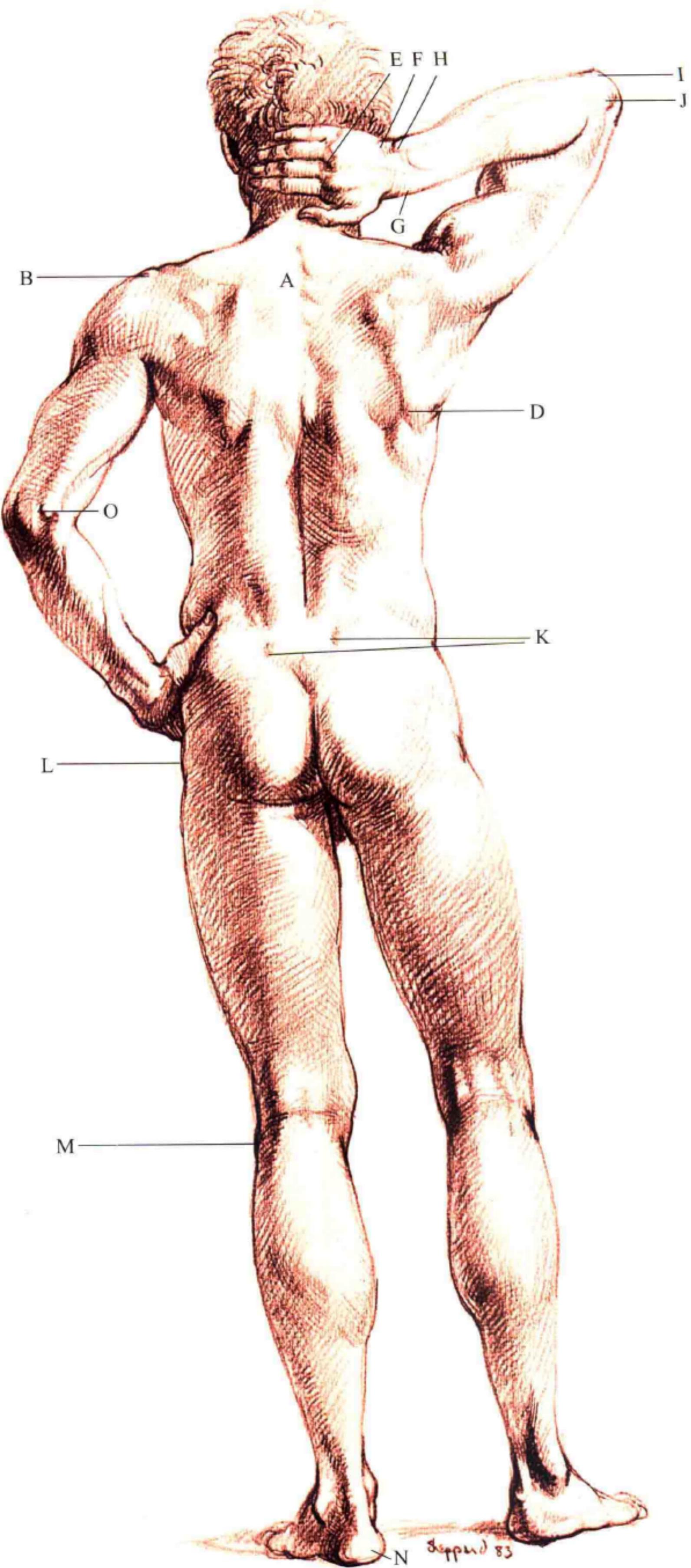
体表解剖

(A)三角肌起始于锁骨。(B)胸大肌位于(C)乳房的下面。(D)腹直肌垂直分隔，明显可辨(体形肥胖者除外)。(E)腹外斜肌和体内脂肪掩盖了大部分骨盆角。(F)缝匠肌参与构成倒“V”形的(G)凹陷。(H)拇指伸肌腱构成一锐棱角。(I)女性的体内脂肪掩盖了髋骨。由于缝匠肌的作用而出现(J)凹痕。(K)伸膝时外侧股肌明显。(L)髂胫束如条带状延伸于股外侧，它起始于外侧胫骨头端。在(M)髌骨下面可看到一小块脂肪沉积。(N)腓骨肌群连同(O)跟腱起始于跟骨。(P)胫骨前肌腱连接着踝与足。(Q)趾伸肌腱明显。

肌肉

(1)胸锁乳突肌。(2)三角肌。(3)胸大肌的起端沿胸骨和锁骨的边缘。(4)肱二头肌。(5)肱肌。(6)腹直肌。(7)腹外斜肌。(8)拇指肌。三块肌肉斜向越过前臂的背部向拇指伸延。(9)股直肌。(10)股肌(内侧部分)。(11)阔筋膜张肌。(12)臀肌。(13)缝匠肌越过前股部向下延伸至内侧胫骨头。(14)股肌(外侧部分)。(15)髂胫束。(16)股二头肌。(17)趾长伸肌。(18)腓骨长肌。(19)腓肠肌。(20)蝶肌。(21)腓骨短肌。(22)胫骨前肌。(23)跨长伸肌。



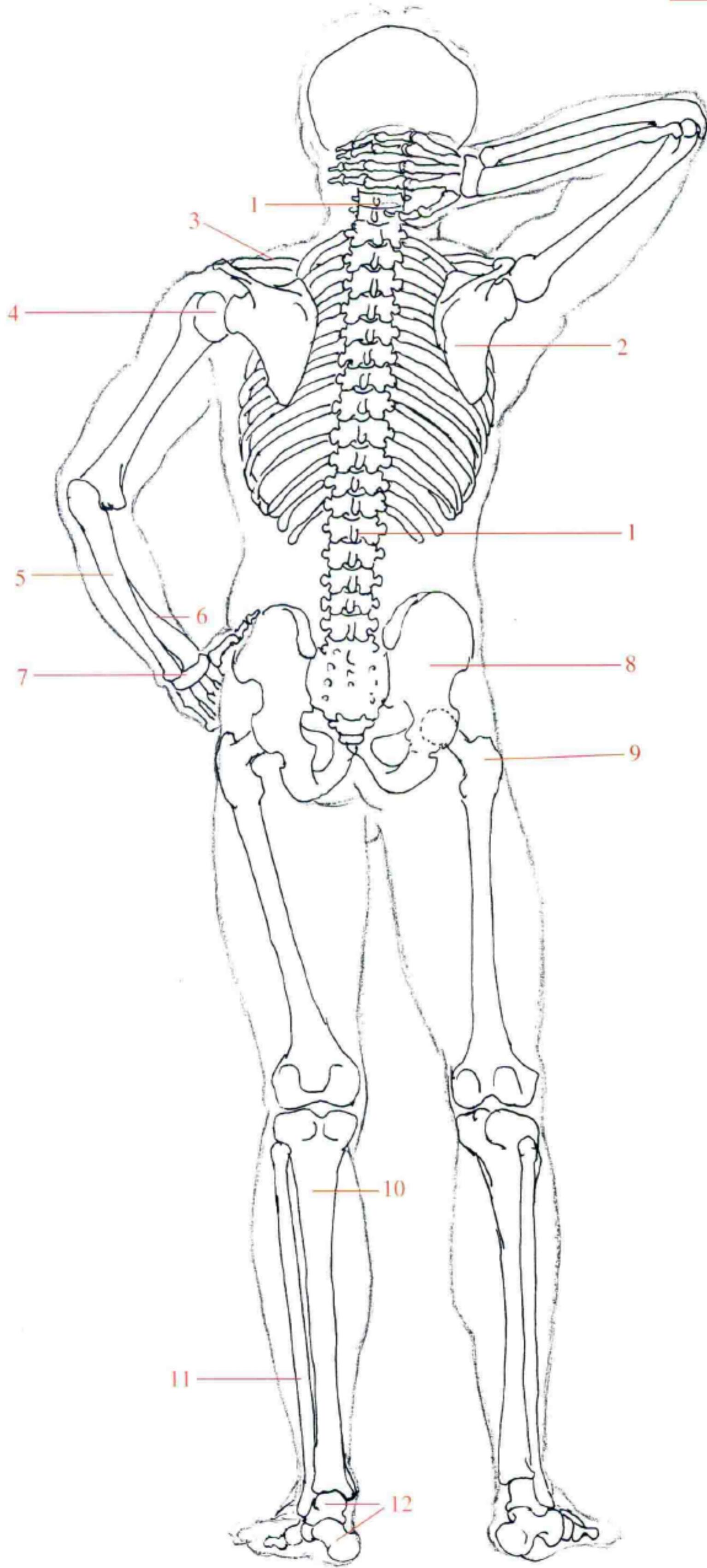


体表解剖

(A)脊椎前四个椎骨明显。(B)注意肩胛骨起端和锁骨末端连接处的轻微“层次”。(C)肩胛骨边缘突出。(D)肩胛骨的下端在举臂时向上和向外扭转。(E)手骨和指骨的连接处可看到指结。(F)腕关节在手与前臂之间构成一平坦的部分。(G)桡骨在腕部长于(H)尺骨。(I)尺骨钩和(J)桡骨头端突出。因骨盆角而出现(K)窝。(L)髋骨接近体表。(M)腓骨头端构成一隆突。(N)足跟稍微从中心偏向小趾。(O)内侧肱骨末端总是突出。

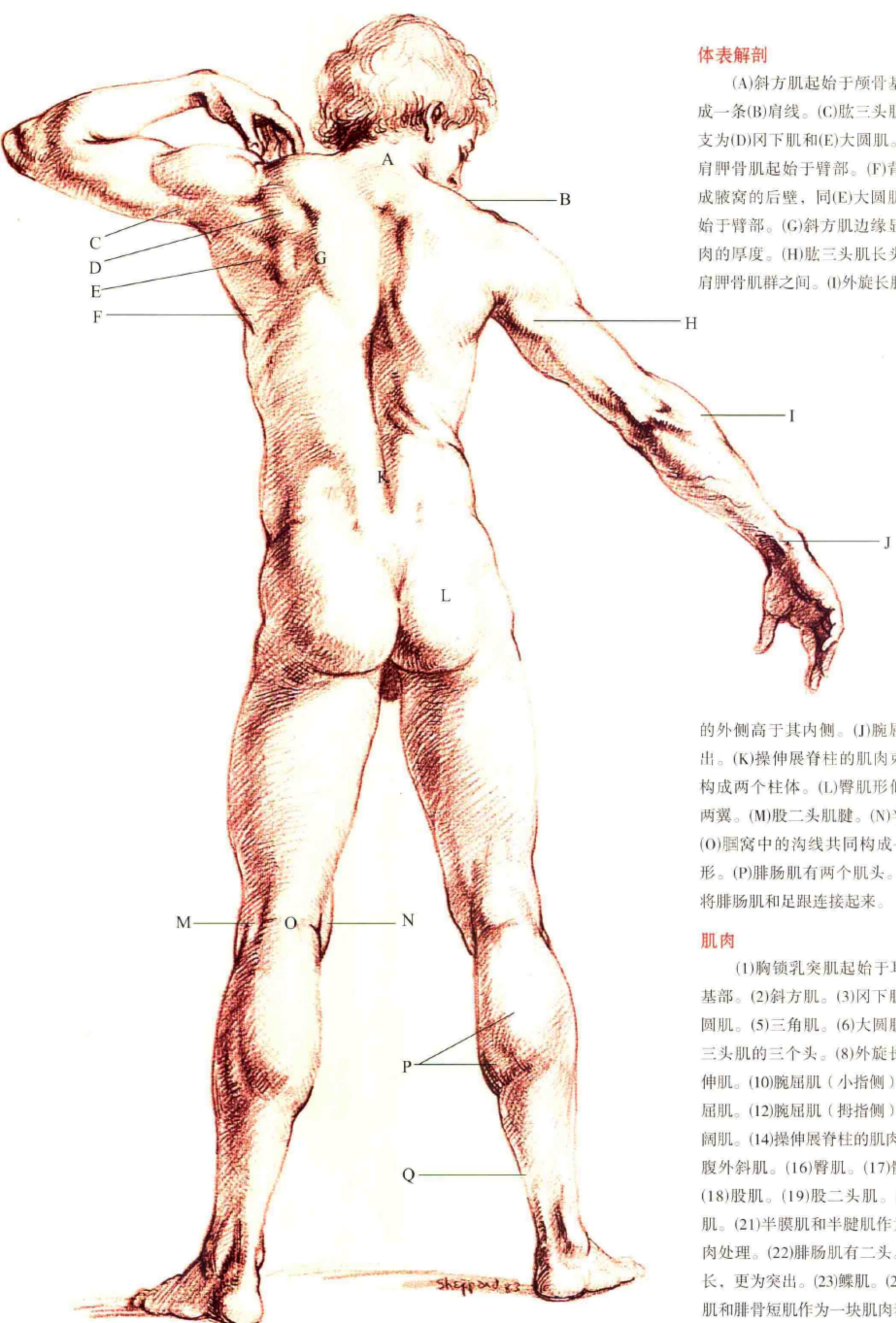
骨骼

(1)脊柱由24块椎骨组成，分为三组：7块颈椎支撑颅骨，具有最大的伸缩性（图中有一部分被手遮盖）；12块胸椎；5块腰椎，为椎骨中最大者。(2)肩胛骨。(3)锁骨。(4)肱骨。肱骨头端呈圆球状。球盂关节使肱骨可自由地朝各方向旋转。(5)尺骨。(6)桡骨。(7)腕骨。(8)骨盆。骨盆两侧各有股骨头端之关节盂。(9)股骨。股骨的上部较突出，构成髋骨。髋骨总是接近皮肤。(10)胫骨。(11)腓骨。(12)足骨。足在踝部的转动幅度小于手在腕部的转动幅度。足主要是做折叶式运动。



体表解剖

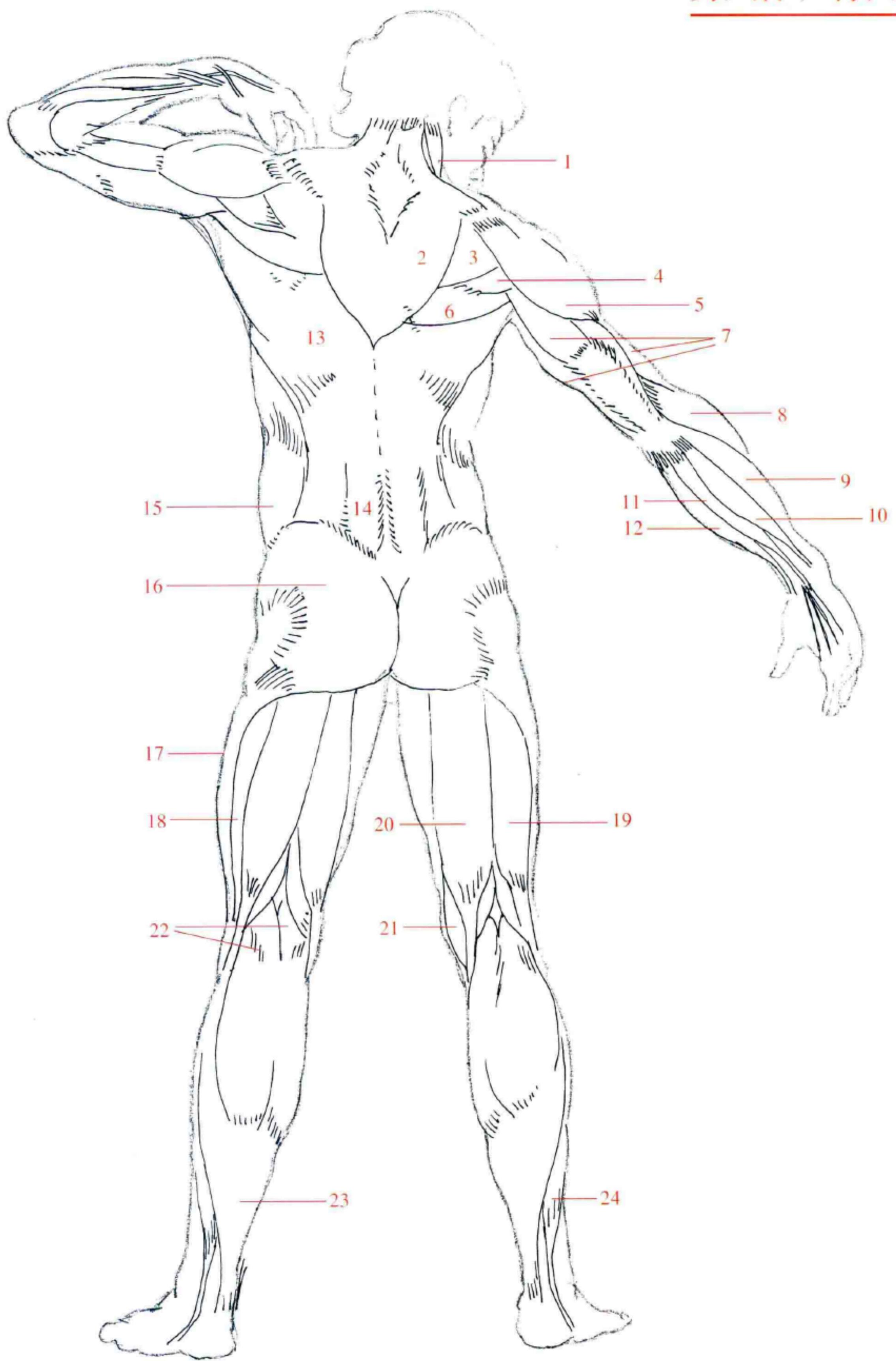
(A)斜方肌起始于颅骨基部，构成一条(B)肩线。(C)肱三头肌长头分支为(D)冈下肌和(E)大圆肌。(D和E)肩胛骨肌起始于臂部。(F)背阔肌构成腋窝的后壁，同(E)大圆肌共同起始于臂部。(G)斜方肌边缘显示出肌肉的厚度。(H)肱三头肌长头起始于肩胛骨肌群之间。(I)外旋长肌使前臂



的外侧高于其内侧。(J)腕屈肌腱突出。(K)操作伸展脊柱的肌肉束在腰间构成两个柱体。(L)臀肌形似飞蝶之两翼。(M)股二头肌腱。(N)半腱肌和(O)胭窝中的沟线共同构成一“H”形。(P)腓肠肌有两个肌头。(Q)跟腱将腓肠肌和足跟连接起来。

肌肉

(1)胸锁乳突肌起始于耳后颅骨基部。(2)斜方肌。(3)冈下肌。(4)小圆肌。(5)三角肌。(6)大圆肌。(7)肱三头肌的三个头。(8)外旋长肌。(9)伸肌。(10)腕屈肌(小指侧)。(11)指屈肌。(12)腕屈肌(拇指侧)。(13)背阔肌。(14)操作伸展脊柱的肌肉束。(15)腹外斜肌。(16)臀肌。(17)髂胫束。(18)股肌。(19)股二头肌。(20)半腱肌。(21)半膜肌和半腱肌作为一块肌肉处理。(22)腓肠肌有二头。内头较长，更为突出。(23)蝶肌。(24)腓骨长肌和腓骨短肌作为一块肌肉看待。

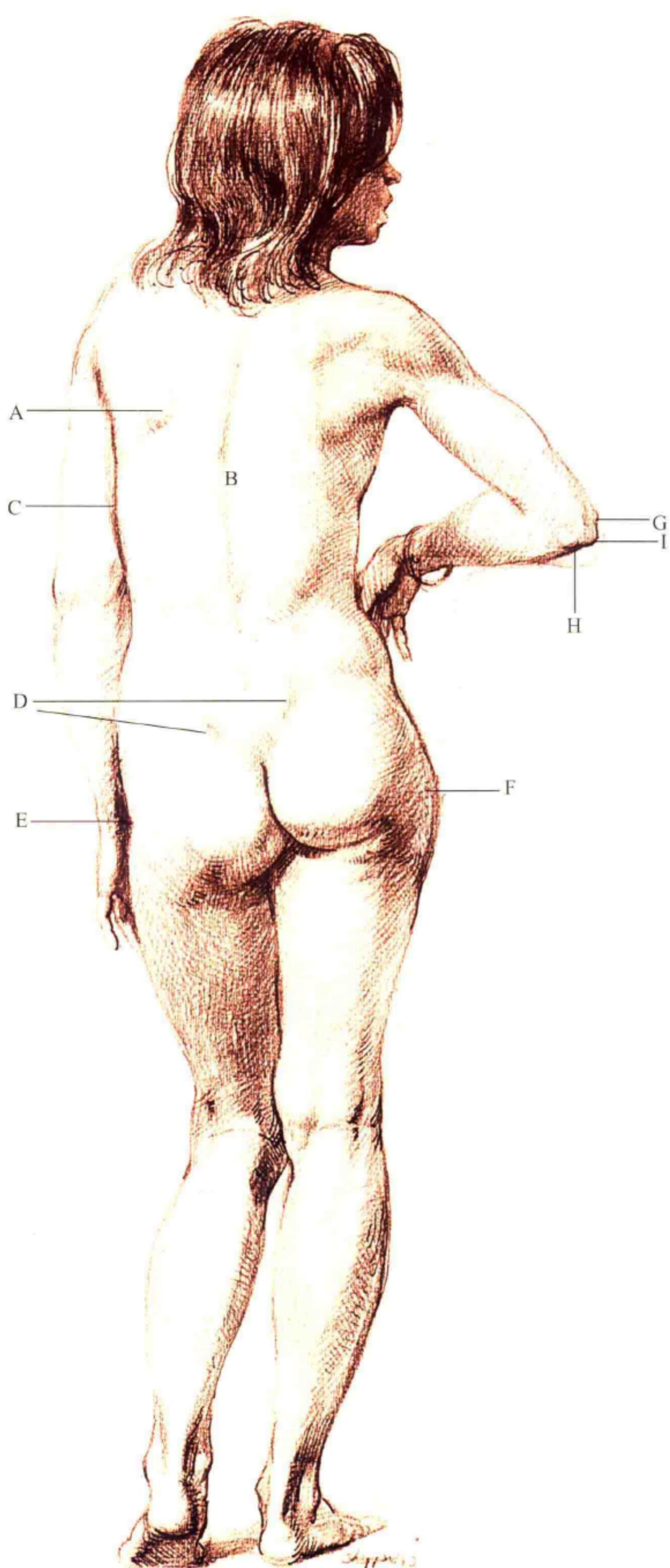


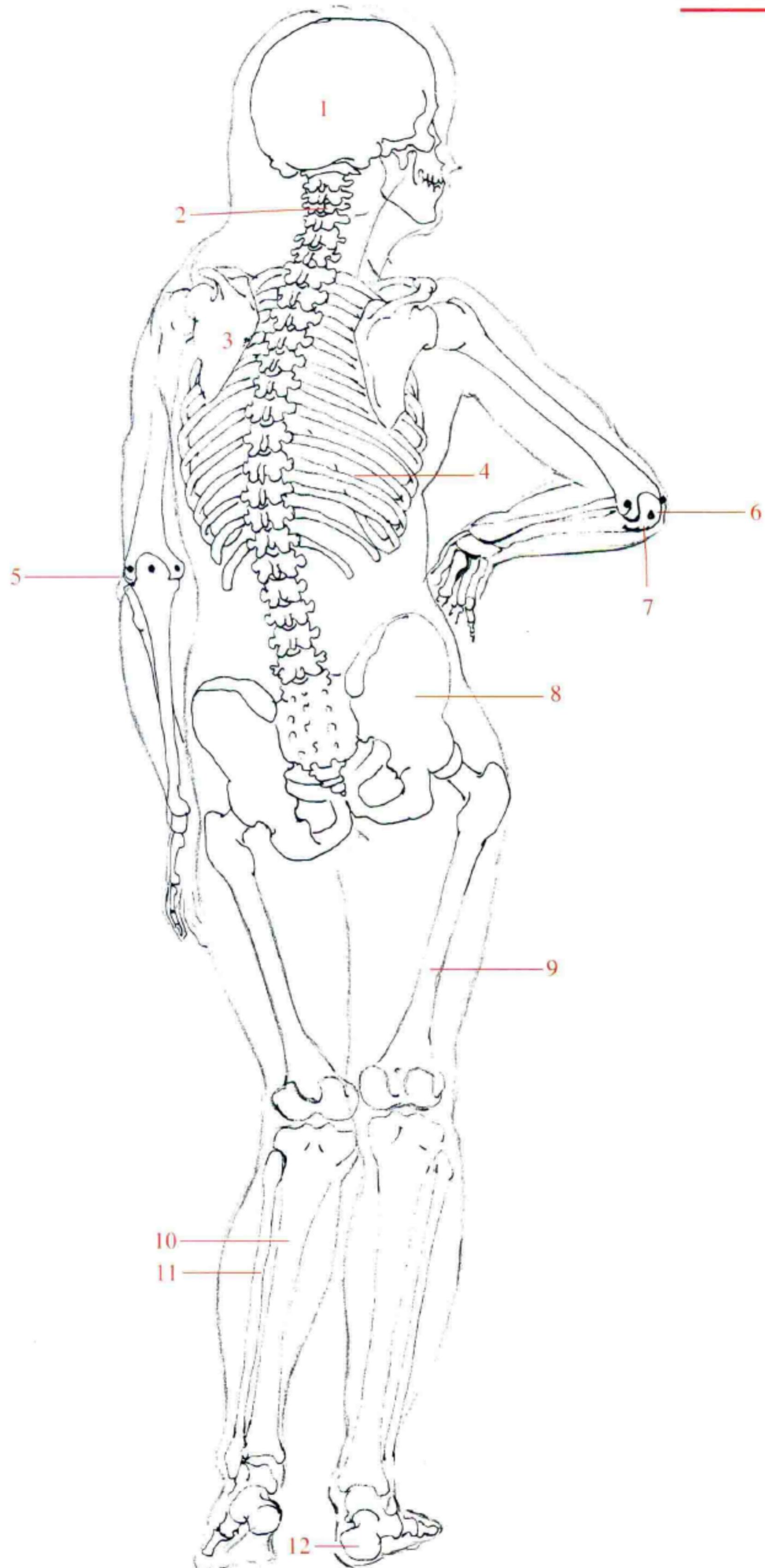
体表解剖

(A)肩胛骨甚至在柔软的女人体中也能显示出来。(B)脊柱构成中线。(C)胸廓外缘构成躯干轮廓。(D)由于骨盆角而形成窝。(E)左侧股骨的突出部分与髋骨构成一凹陷。(F)右侧股骨在承受重量时便突出来。承受重量的那条腿的一侧的腰部高于另一侧。(G)肱骨末端外侧。(H)肱骨末端内侧。(I)尺骨端。

骨骼

(1)颅骨。(2)脊柱。(3)肩胛骨。(4)胸廓。(5)肱臂伸直时的肘。当前臂伸直时，三个突出的肘部隆突(以点表示)形成一条直线。(6)屈臂时的肘。前臂弯曲时尺骨头端下降。三个突出的隆突(以点表示)形成三角形。(7)尺骨。(8)骨盆。(9)股骨。(10)胫骨。(11)腓骨。(12)足骨。足跟稍微从中心偏向小趾侧。



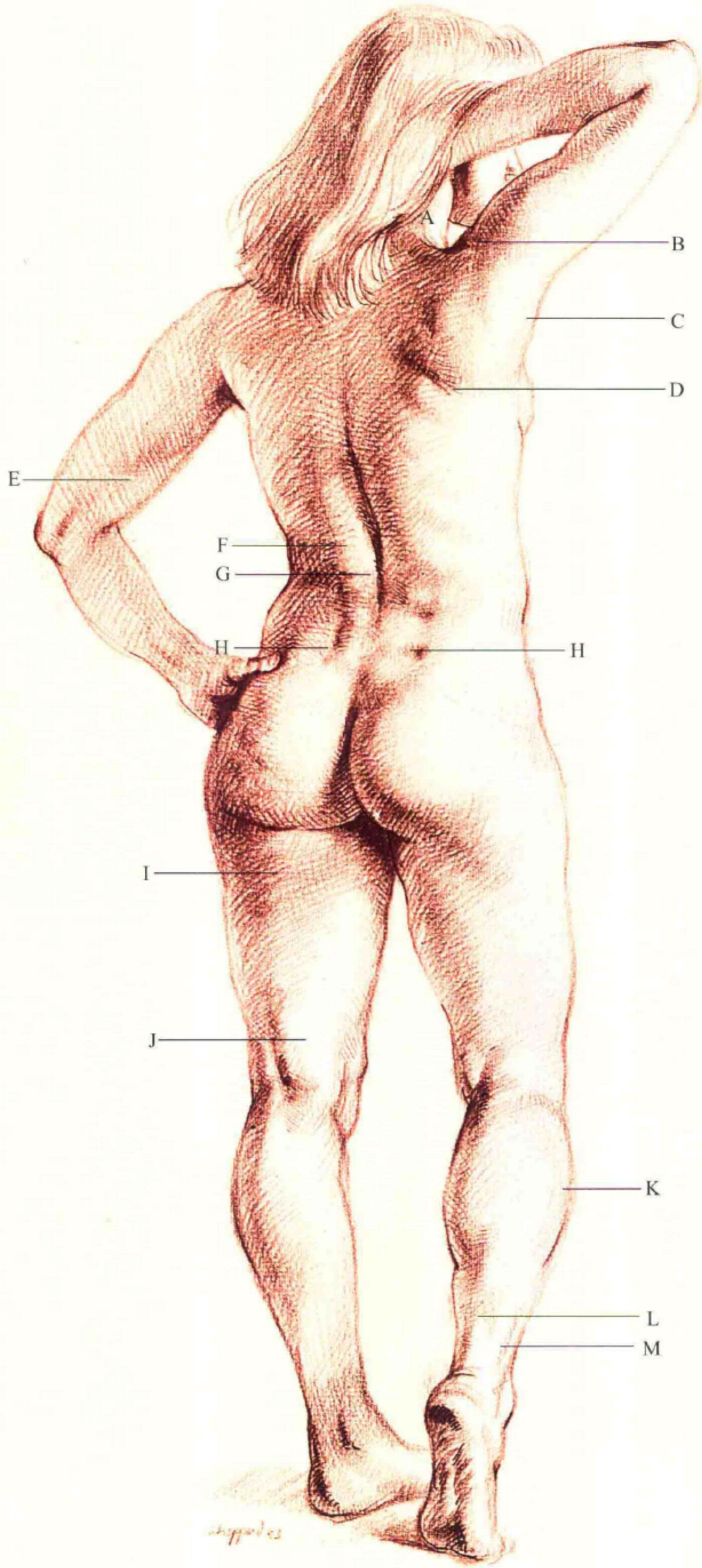


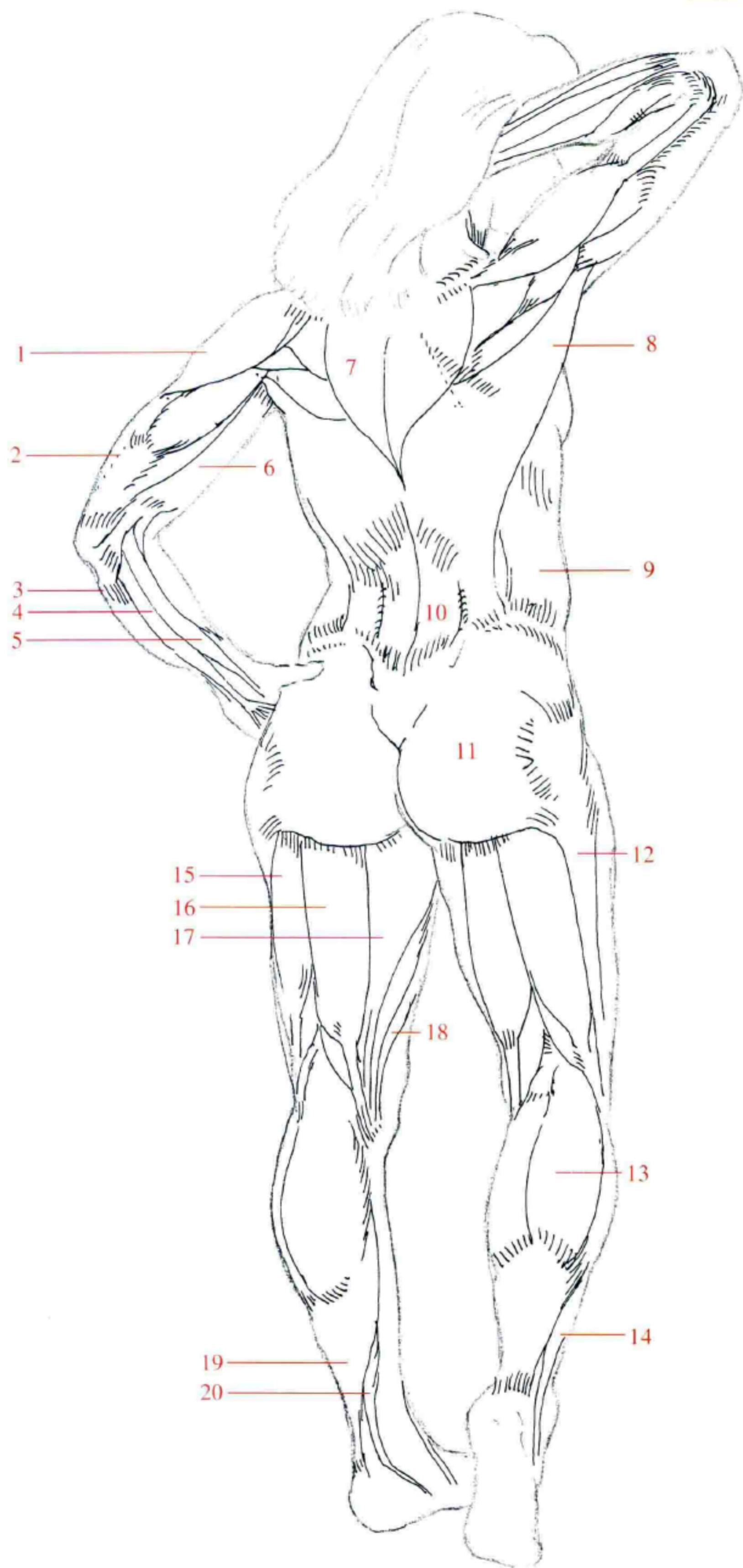
体表解剖

(A)胸锁乳突肌的轮廓甚至在背部都清晰可见。(B)三角肌在女性比男性柔软。(C)背阔肌构成腋窝的后壁。(D)肩胛骨肌群起始于肩胛骨。它们同臂部相连。(E)注意肱三头肌和肱二头肌之间的分隔。(F)在操伸展脊柱的肌肉束之间有一条同脊柱走向相同的(G)沟。(H)因骨盆角接近体表而形成窝。(I)在女性臀下方有脂肪沉积。(J)腿背部及其内侧的腱呈团状。(K)腓骨外侧的肌肉高于内侧。(L)跟腱肥厚，略呈圆形。(M)腓骨长肌构成一个小棱角。

肌肉

(1)三角肌。(2)肱三头肌。(3)小指侧的腕屈肌。(4)指屈肌。(5)拇指侧的腕屈肌。所有这三块屈肌通常均作为一个肌肉束处理。(6)肱二头肌。(7)斜方肌。(8)背阔肌。(9)腹外斜肌。(10)操伸展脊柱的肌肉束。(11)臀肌。(12)髂胫束。(13)腓肠肌。(14)腓骨长肌。(15)股二头肌。(16)半腱肌。(17)内收肌群。(18)缝匠肌。(19)蝶肌。(20)趾屈肌。





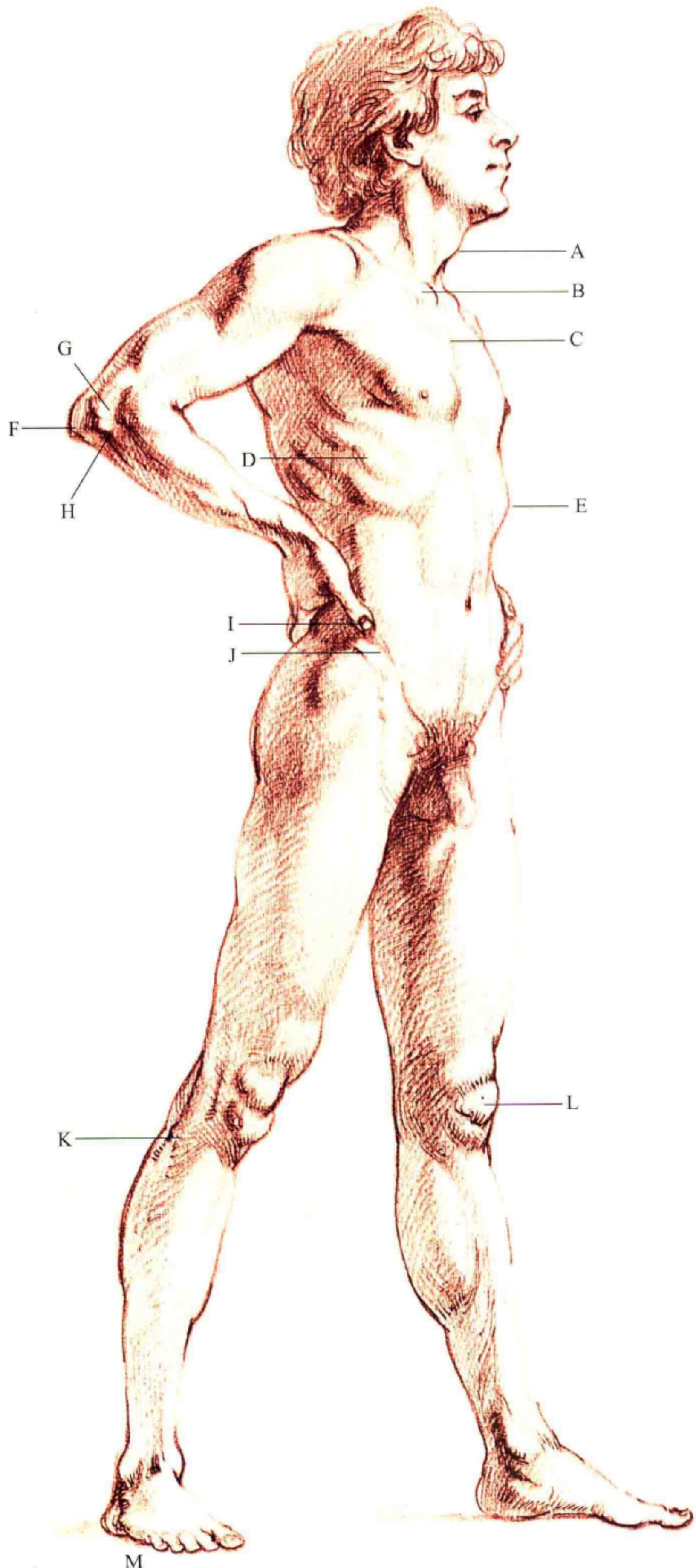
体表解剖

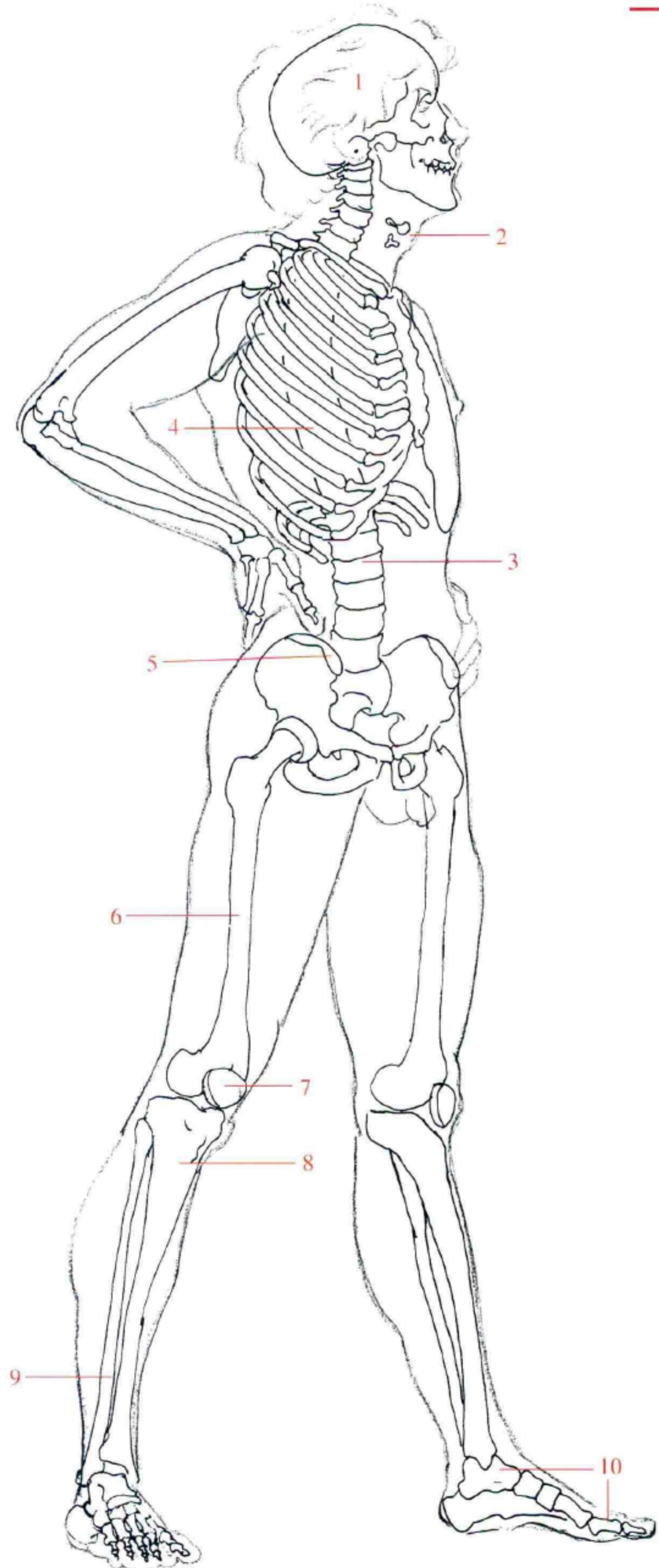
颅骨决定面部与颌部的形状。

(A)两块喉骨是浮动的，借助肌肉固定在它的位置上。男性的喉骨比女性明显得多。(B)锁骨斜向从(C)胸骨折回向上伸延，直至肩部。(D)肋骨从后面斜向往下朝前方伸延。(E)胸廓决定躯干上部的形状。(F)尺骨头端在肱骨末端的上方构成一钩形。(G)肱骨末端外侧呈小球形。(H)桡骨头端旋转其上。(I)拇指仅有两块骨。(J)骨盆角在男性较明显可见。(K)腓骨头端起自胫骨的背部。(L)髌骨呈椭圆形。(M)足外侧因弹性垫层呈扁平状。

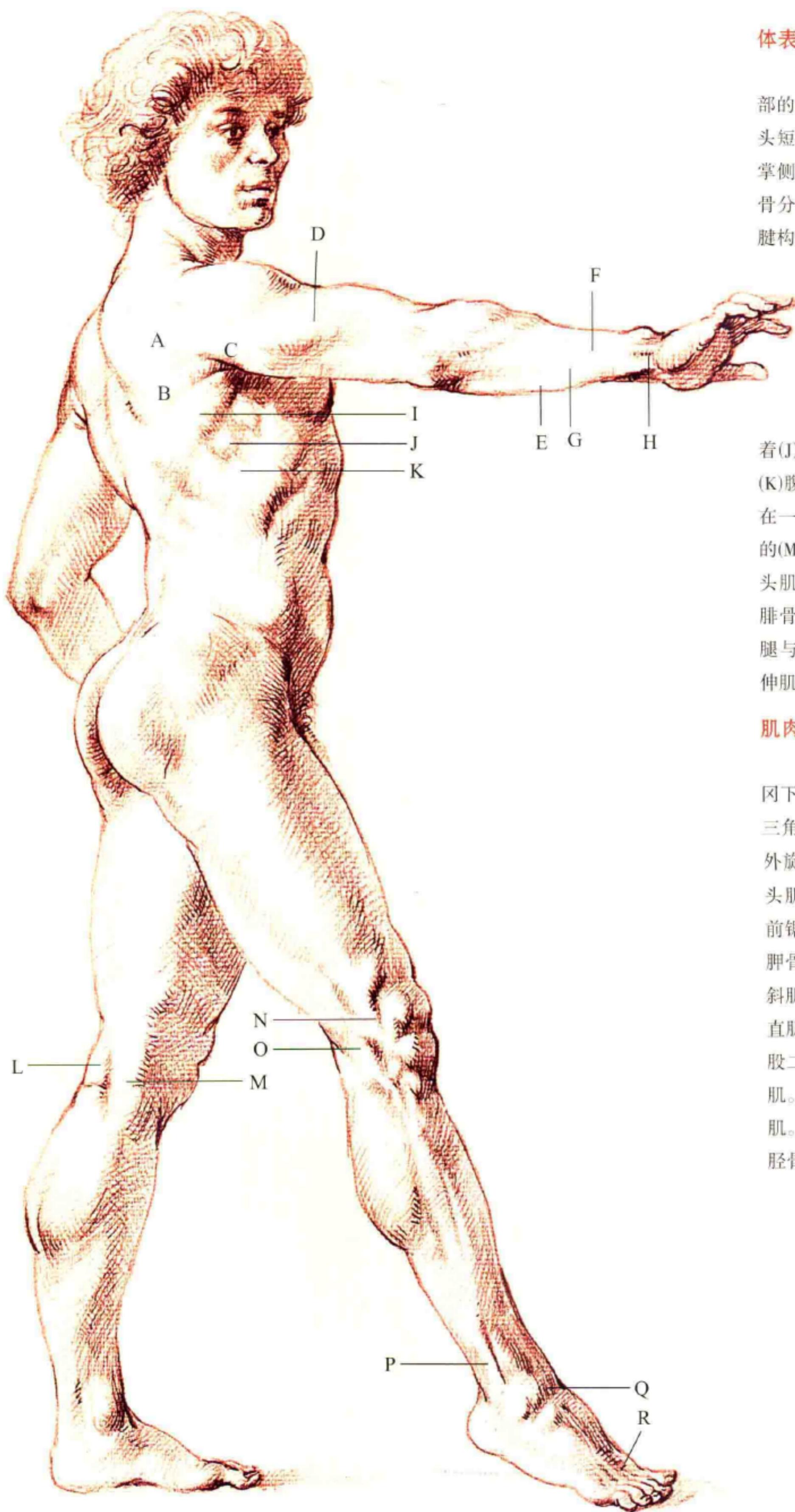
骨骼

(1)颅骨由清晰可辨的两个部分组成：枕部；面与颌的上部。(2)喉结为两块小骨。(3)脊柱。(4)胸廓：12对肋骨起始于背部的12个椎骨，其走向是斜着朝下向前伸延。(5)骨盆。骨盆角贴近皮肤，在男性和多数女性均明显可见。(6)股骨。(7)髌骨。(8)胫骨。(9)腓骨。(10)足骨。跖趾比其他足趾少一块骨，且往往短于第二跖趾。





体表解剖

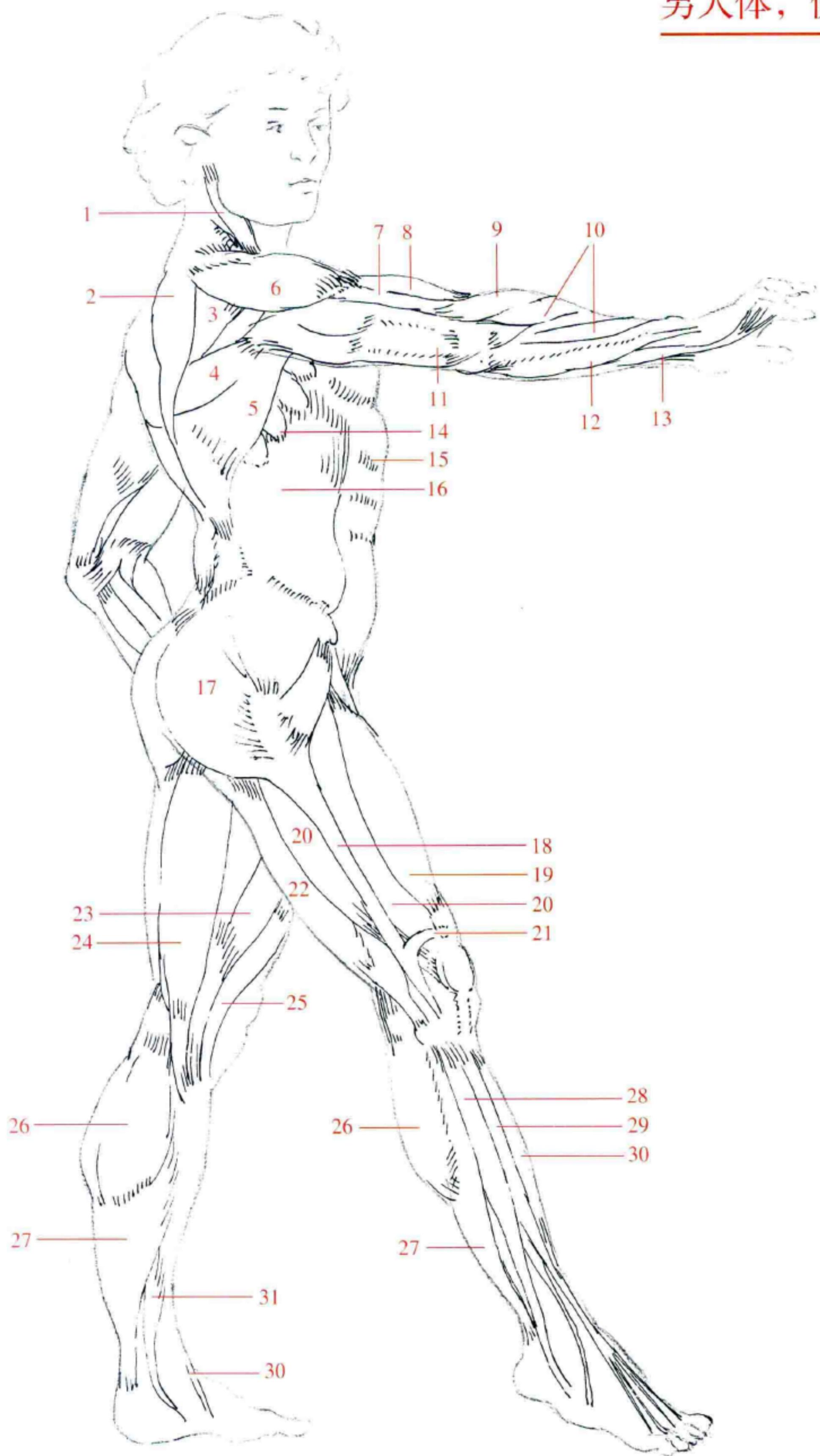


(A)冈下肌和(B)大圆肌被起自臂部的(C)肱三头肌长头劈开。(D)肱三头短肌外侧头在伸臂时绷紧。(E)手掌侧的屈肌和(F)手背的伸肌被(G)尺骨分隔。(H)在手指跷起时，腕屈肌腱构成一个小的棱角。(I)背阔肌覆盖

着(J)前锯肌的上部末端。前锯肌同(K)腹外斜肌的起端如十指相扣交织在一起。(L)腓肠肌头起始于腿内侧的(M)腱束后面。(N)髂胫束和(O)股二头肌腱在膝外侧构成两条韧带。(P)腓骨长肌构成一锐棱角。(Q)肌腱在腿与足之间的踝部构成一桥。(R)趾伸肌腱在足趾伸开时可以看到。

肌肉

- (1)胸锁乳突肌。
- (2)斜方肌。
- (3)冈下肌。
- (4)大圆肌。
- (5)背阔肌。
- (6)三角肌。
- (7)肱肌。
- (8)肱二头肌。
- (9)外旋长肌。
- (10)腕指伸肌。
- (11)肱三头肌。
- (12)腕肌。
- (13)指屈肌。
- (14)前锯肌起始于前9条肋骨，继而至肩胛骨的下端。
- (15)腹直肌。
- (16)腹外斜肌。
- (17)臀肌。
- (18)髂胫束。
- (19)股直肌。
- (20)股肌。
- (21)里歇尔束。
- (22)股二头肌。
- (23)内收肌群。
- (24)半腱肌。
- (25)缝匠肌。
- (26)腓肠肌。
- (27)蝶肌。
- (28)腓骨长肌。
- (29)趾伸肌。
- (30)胫骨前肌。
- (31)趾屈肌。

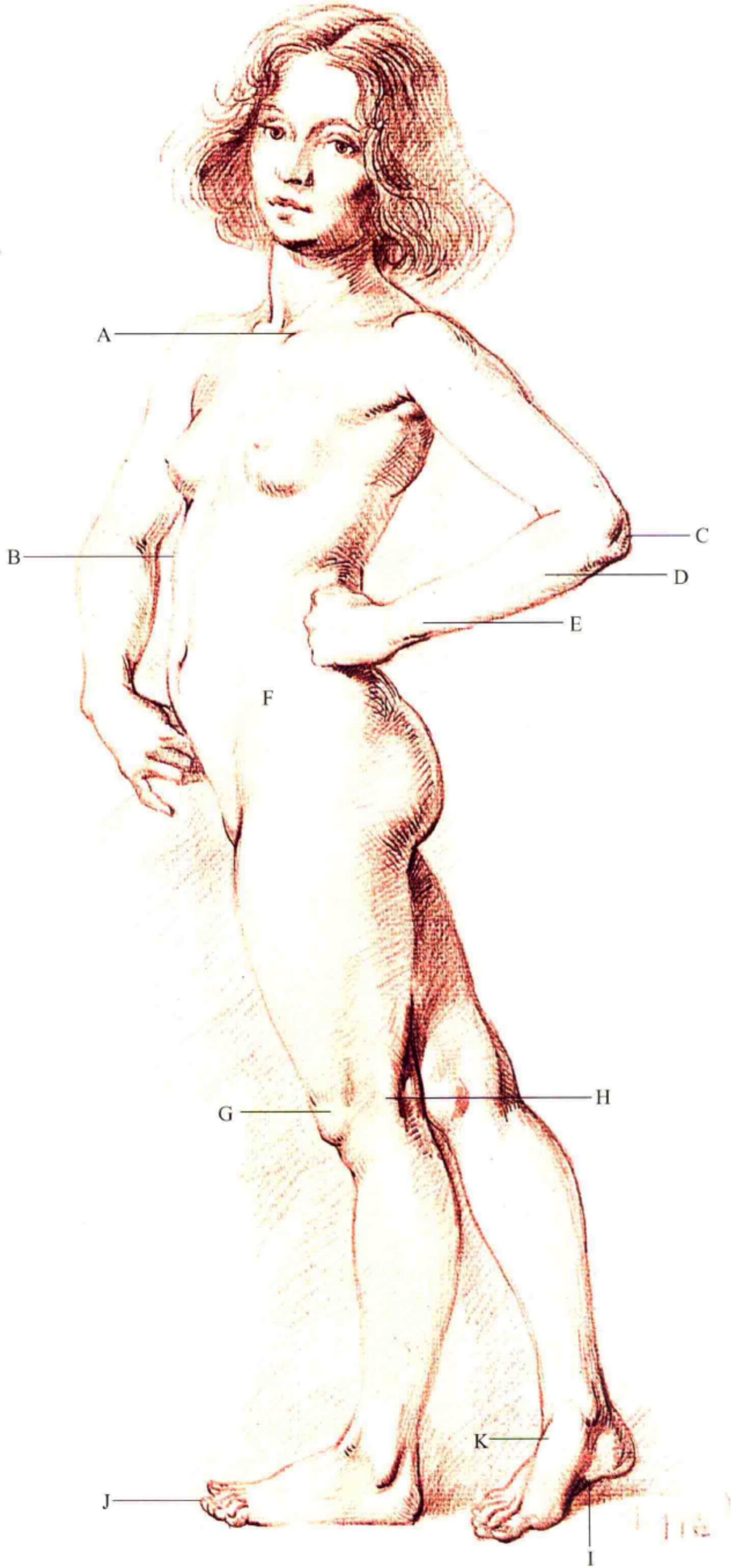


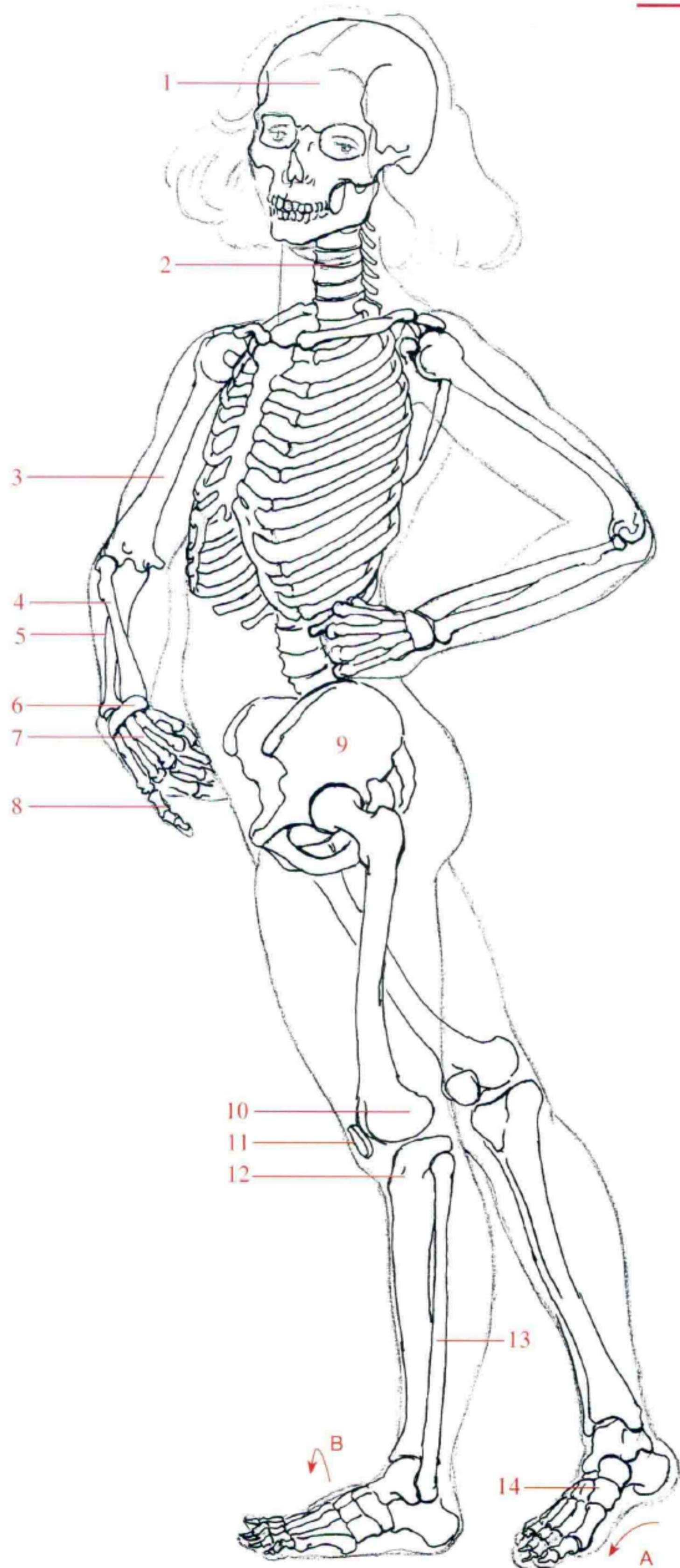
体表解剖

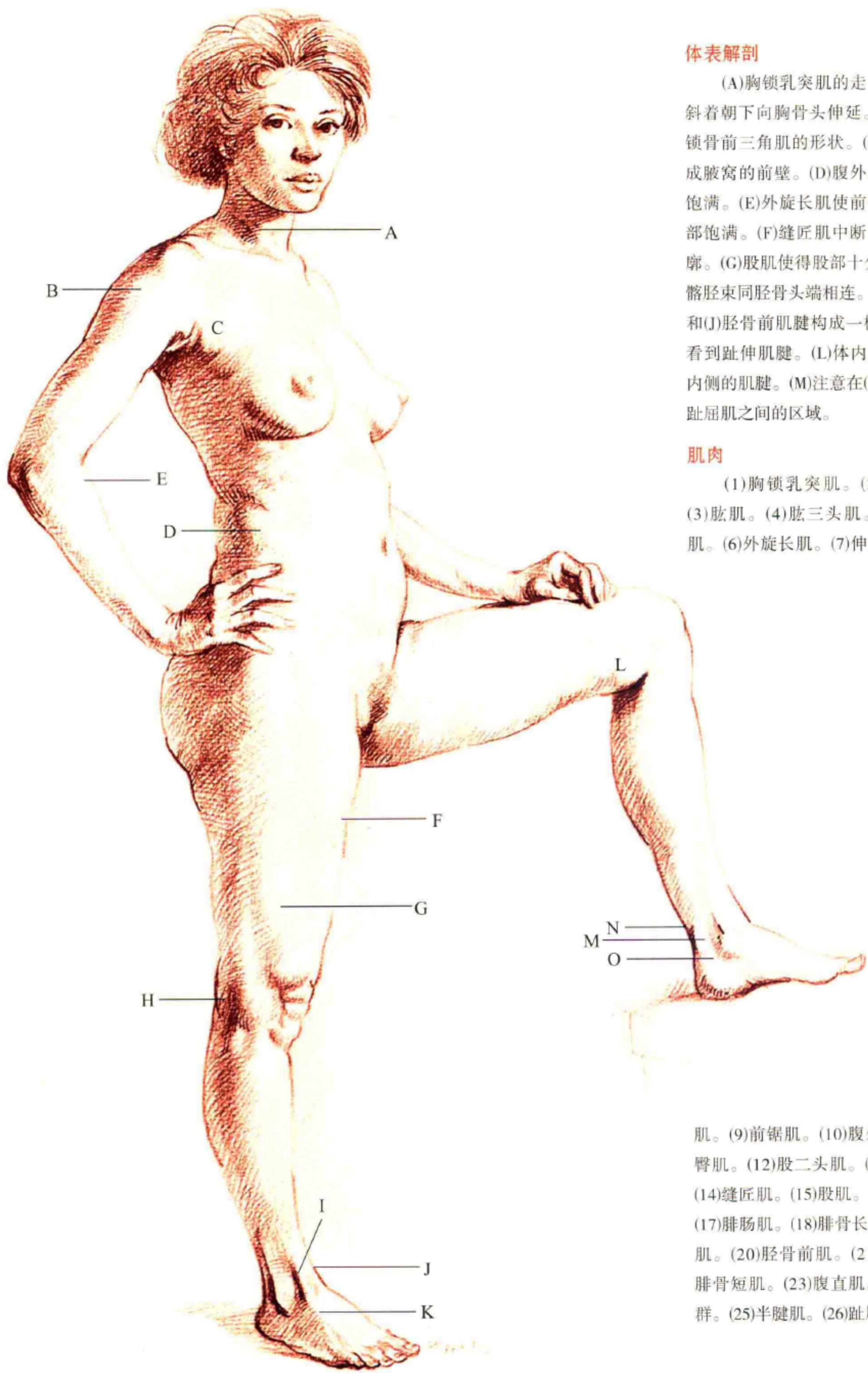
(A)锁骨起自颈窝。(B)注意胸廓鼓胀的外形。(C)尺骨头端在肘部构成一个钩。(D)尺骨全长可见。(E)尺骨末端是腕部最为明显的骨。(F)骨盆角被体肉覆盖，但其末端尚可看到，在女性最为明显。(G)髌骨位于股骨的末端。(H)腓骨头端起自胫骨外侧和胫骨头之背部。(I)脚内侧呈现一较高的弓形。(J)第二足趾往往长于踇趾。(K)注意足内侧踇趾处的弓形。

骨骼

(1)颅骨。(2)脊柱。(3)肱骨。(4)桡骨。(5)尺骨。如果手掌向内翻转，桡骨则围绕尺骨旋转；其走向是斜着朝下，从肘外侧向手腕内侧(拇指侧)伸延。(6)腕骨。(7)掌骨：共五块。(8)指骨。除拇指仅有两块骨之外，其余各指均为三块。(9)骨盆。(10)股骨。(11)髌骨。(12)胫骨。(13)腓骨。(14)足骨。此处形成两个甚为重要的弓：第一个弓(A)是从足跟到足趾，在足内侧可清楚地看到。第二个弓(B)的走向是从足的一侧到另一侧，其最高点位于踇趾侧。







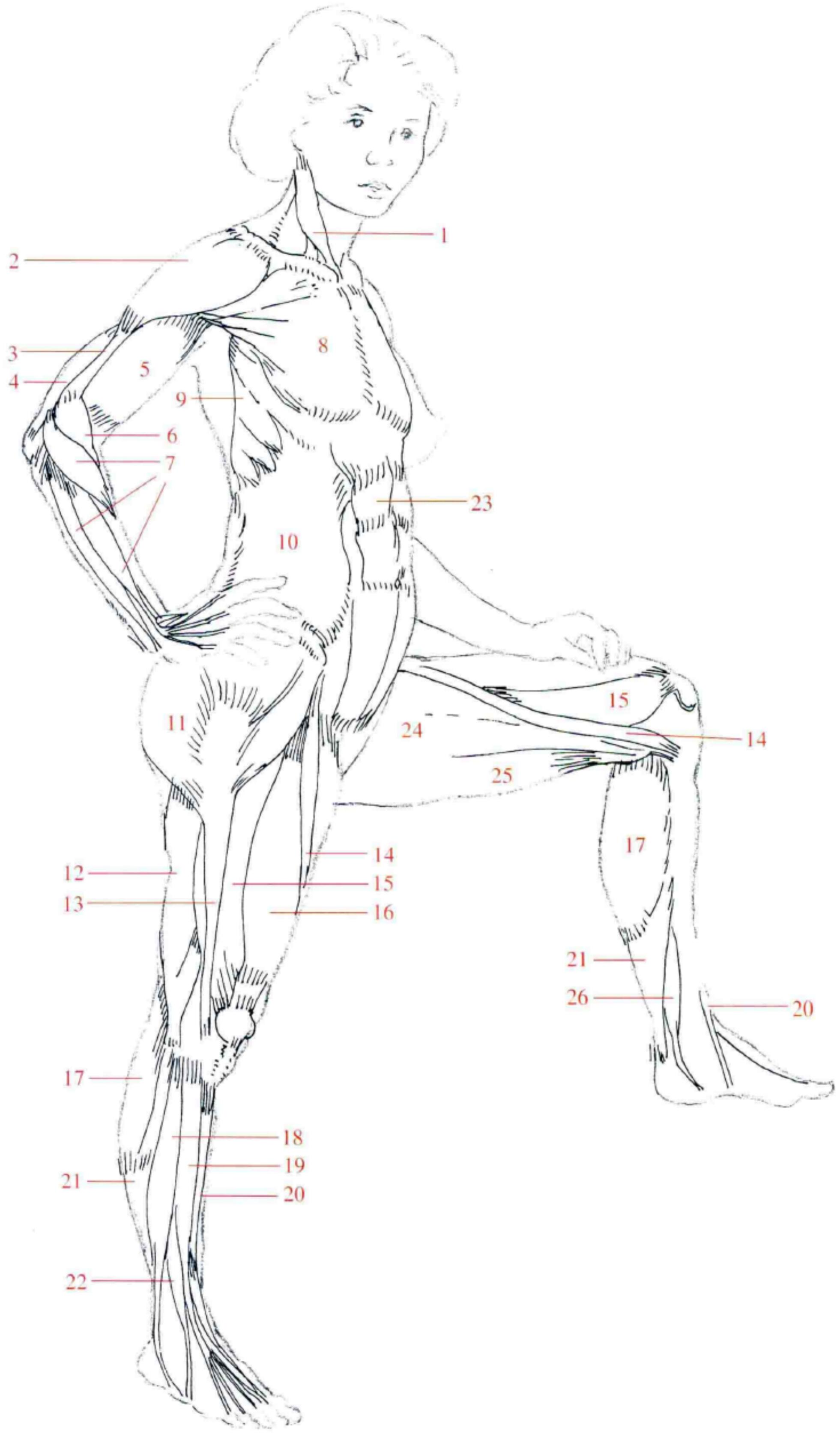
体表解剖

(A)胸锁乳突肌的走向是从耳后斜着朝下向胸骨头伸延。(B)可看到锁骨前三角肌的形状。(C)胸大肌构成腋窝的前壁。(D)腹外斜肌丰润、饱满。(E)外旋长肌使前臂上部比下部饱满。(F)缝匠肌中断了股部的轮廓。(G)股肌使得股部十分丰满。(H)髂胫束同胫骨头端相连。(I)趾伸肌腱和(J)胫骨前肌腱构成一桥。(K)可以看到趾伸肌腱。(L)体内脂肪覆盖腿内侧的肌腱。(M)注意在(N)跟腱和(O)趾屈肌之间的区域。

肌肉

(1)胸锁乳突肌。(2)三角肌。
(3)肱肌。(4)肱三头肌。(5)肱二头肌。
(6)外旋长肌。(7)伸肌。(8)胸大

肌。(9)前锯肌。(10)腹外斜肌。(11)臀肌。(12)股二头肌。(13)髂胫束。(14)缝匠肌。(15)股肌。(16)股直肌。(17)腓肠肌。(18)腓骨长肌。(19)趾伸肌。(20)胫骨前肌。(21)蝶肌。(22)腓骨短肌。(23)腹直肌。(24)内收肌群。(25)半腱肌。(26)趾屈肌。



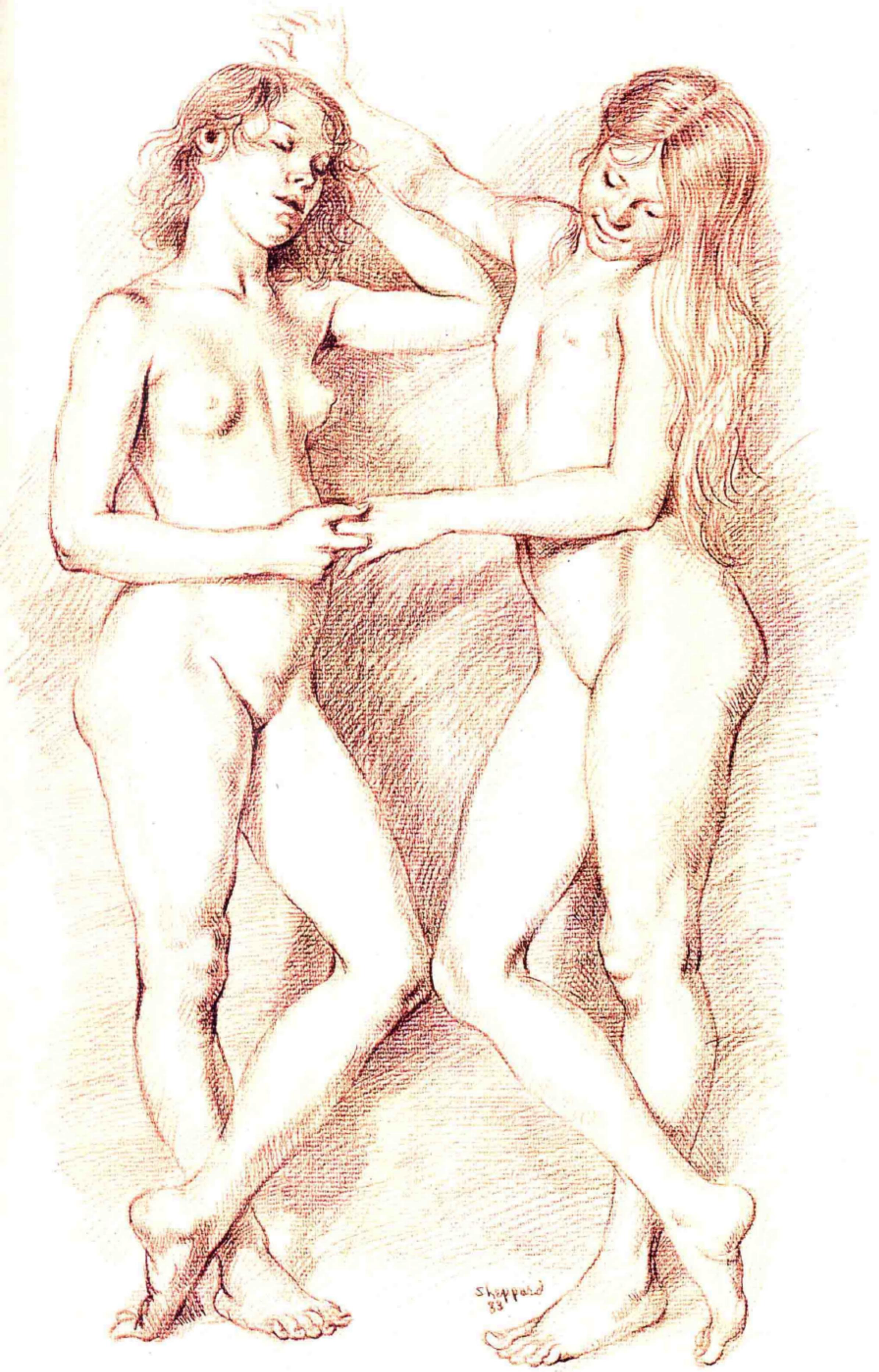
第二章

立姿人体

这里看到的立姿人体比其他姿势的人体略有缩短。

人体的站立姿势可分为三种：

1. 身体的全部重量放在一条腿上，另一条腿用来保持平衡；
2. 身体重量均匀地分布于两条腿上；
3. 身体重量置于一条腿上，另一条腿稍稍抬起。



体表解剖

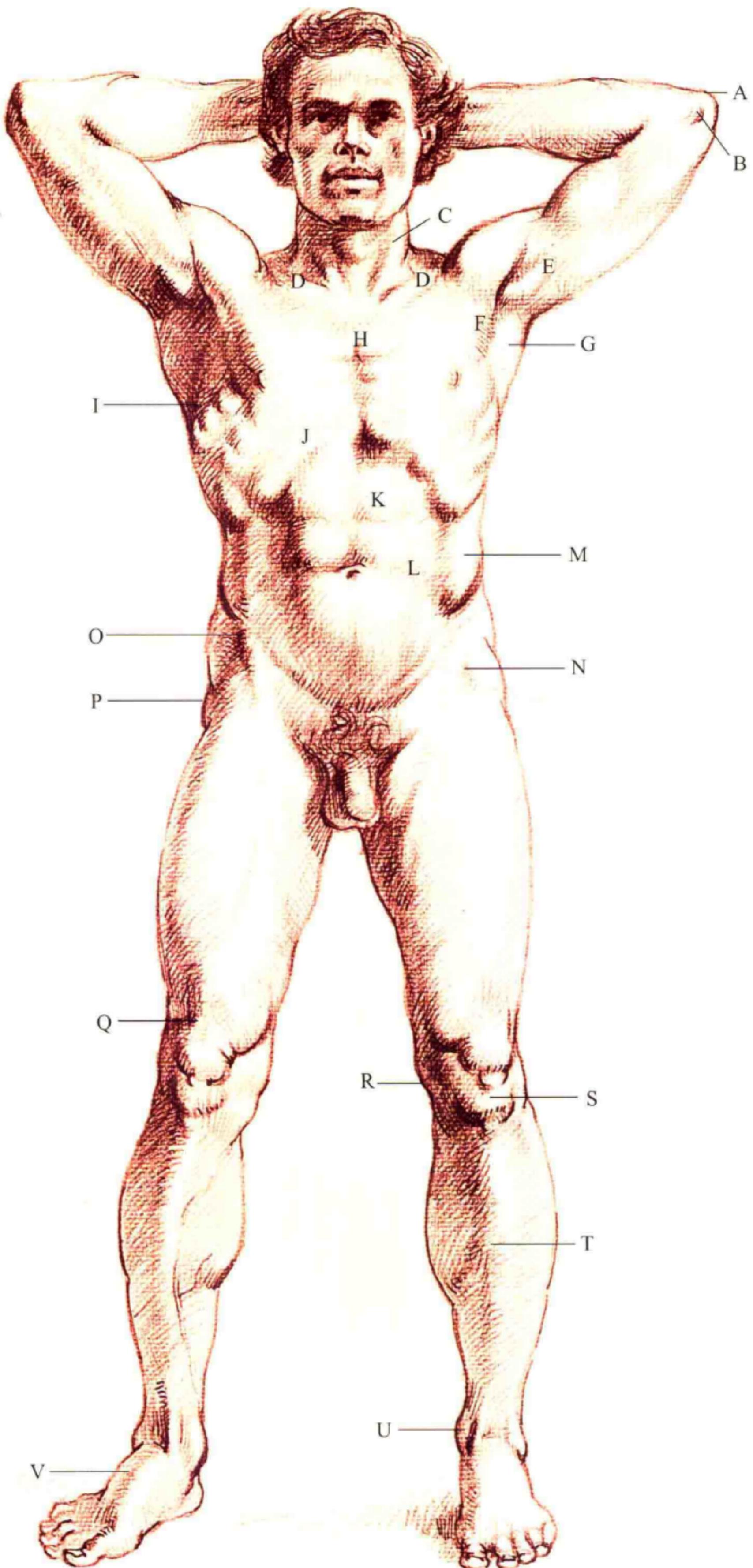
(A) 尺骨钩构成肘，亦称“乐师骨”。(B) 肱骨在内侧总是非常明显。(C) 胸锁乳突肌起自胸骨，细言之即(D)锁骨之间，呈“V”形。(E) 钩状喙肱肌在胳膊上举时伸展于腋窝部。腋窝壁系由(F)胸大肌和(G)背阔肌构成。(H) 在胸骨处可看到肋骨的起端。(I) 前锯肌在双臂上举时看得更为清楚。(J) 胸廓边缘构成胸弓。(K) 腹直肌造成两侧间隔。(L) 腹直肌的薄鞘同(M)腹外斜肌相连。(N) 凹陷处呈倒“V”形。(O) 缝匠肌起始于骨盆角末端。(P) 髋骨因贴近皮肤而显得突出。(Q) 股直肌腱在髌骨上方构成一平面。(R) 膝内侧的斜面受骨骼形状的影响而形成。(S) 在髌骨下可看到脂肪沉积。(T) 胫骨的前缘构成此弧形边。(U) 伸肌腱位于踝骨之前。(V) 足弓在跖趾侧，很高。

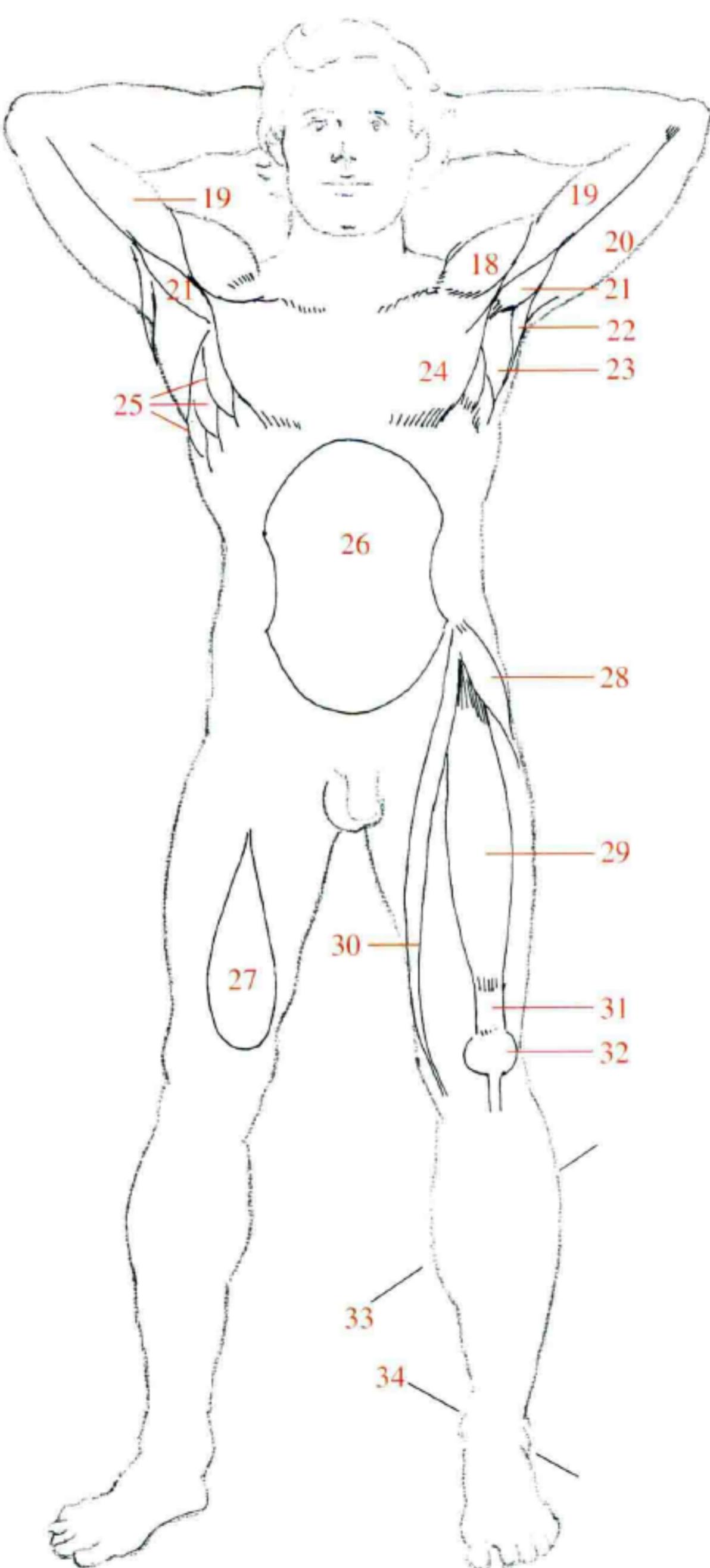
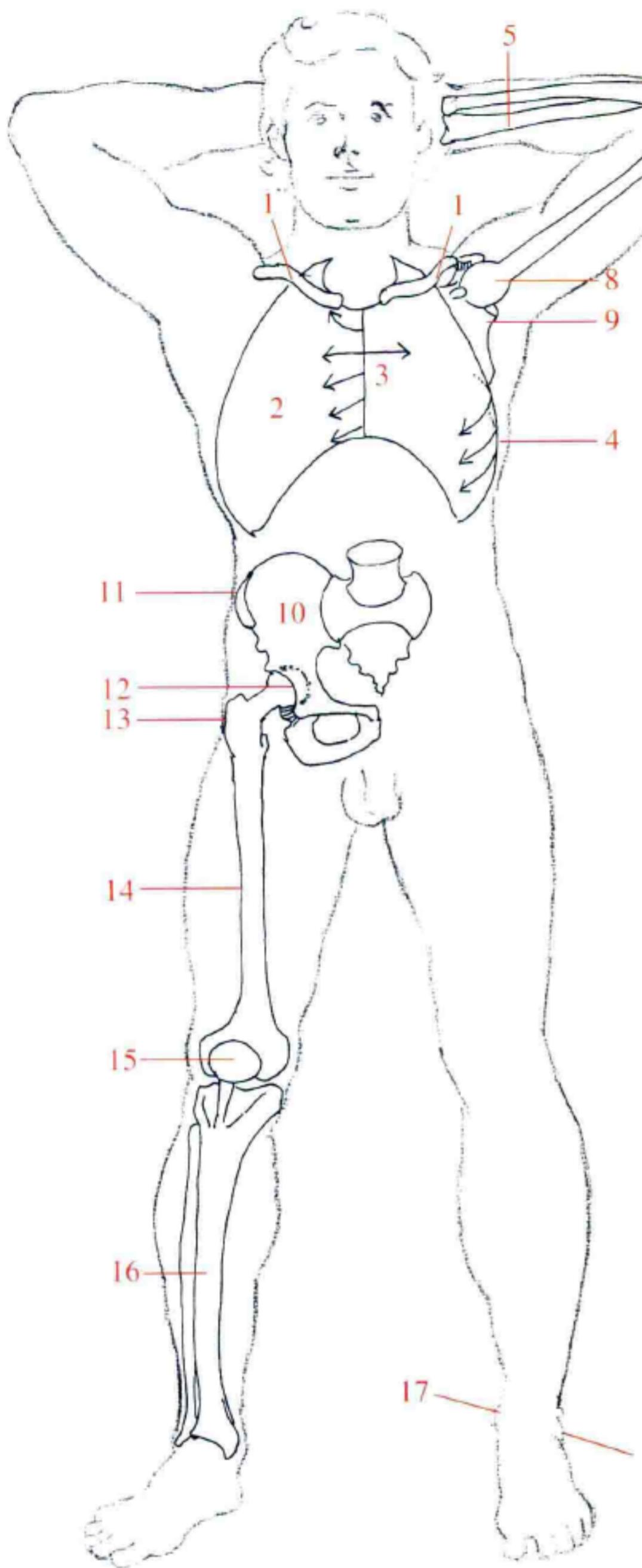
骨骼

(1) 锁骨自胸骨起始，然后以类似两翼的角度向上部和后部伸延。(2) 胸廓呈卵形，其尖端朝上。(3) 注意肋骨在胸骨上的起始方向。第一肋骨的走向朝上，第二肋骨呈水平状，其余的肋骨均以一定的角度向下延伸。(4) 肋骨在背部是从高处开始，然后往下向前延伸。(5) 桡骨的走向是从外肘斜向越过尺骨。(6) 肱骨末端的内侧突出。(7) 尺骨头端呈钩状。(8) 肱骨头端呈圆球形。(9) 肩胛骨的两个尖端和锁骨共同构成连接肱骨头的关节盂。(10) 骨盆。(11) 骨盆角贴近皮肤。(12) 圆球形的肱骨头嵌入骨盆关节盂。(13) 髋骨外侧接近体表。(14) 股骨以一定的角度从腰外侧朝下向膝内侧伸延。(15) 髌骨在下方固定于一条牢固的韧带上，其状类似儿童吃的“棒糖”。(16) 胫骨边缘接近体表。(17) 跟骨内侧高于外侧。

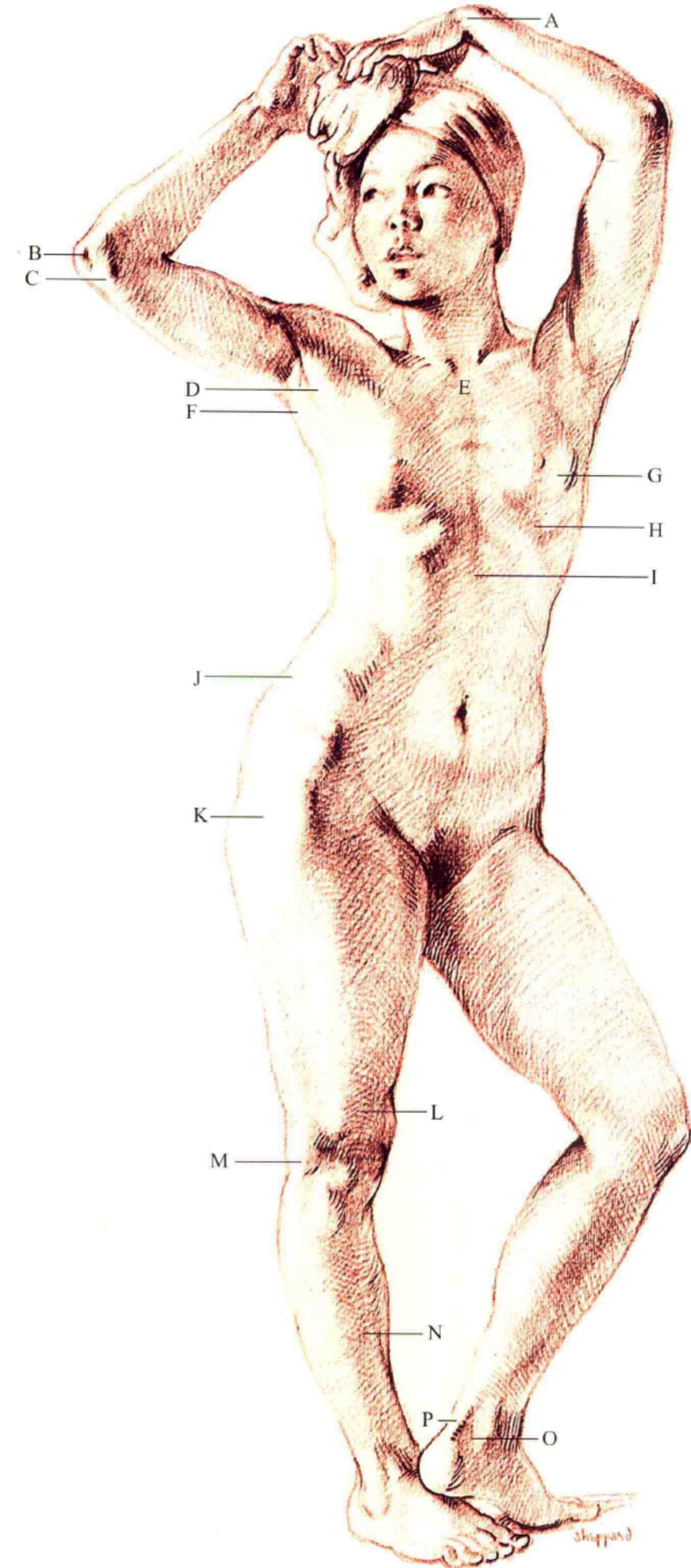
肌肉

(18) 三角肌参与举臂时的运动。(19) 肱二头肌。(20) 肱三头肌。(21) 钩状喙肱肌是一小块肌肉，抬起胳膊时突出出来。(22) 大圆肌和背阔肌构成腋窝的后壁。(23) 背阔肌起始于钩状喙肱肌和肱三头肌之间。(24) 胸大肌构成腋窝的前壁。(25) 前锯肌





锯肌如十指交错包住胸廓。(26)该“提琴”琴身形状是由胸廓、腹外斜肌和腹部骨盆的凹陷造成。(27)内侧股肌呈垂泪形。(28)阔筋膜张肌。(29)股直肌在股前侧走向朝下,它起始于倒“V”形的凹陷。(30)缝匠肌和阔筋膜张肌的走向是沿腿部斜向朝下伸延,是身体内最长的肌肉。(31)股直肌起自附有一腰带状肌腱的髌骨。(32)髌骨。(33)腓肠肌的外侧高于内侧。(34)踝部内侧高于外侧。



体表解剖

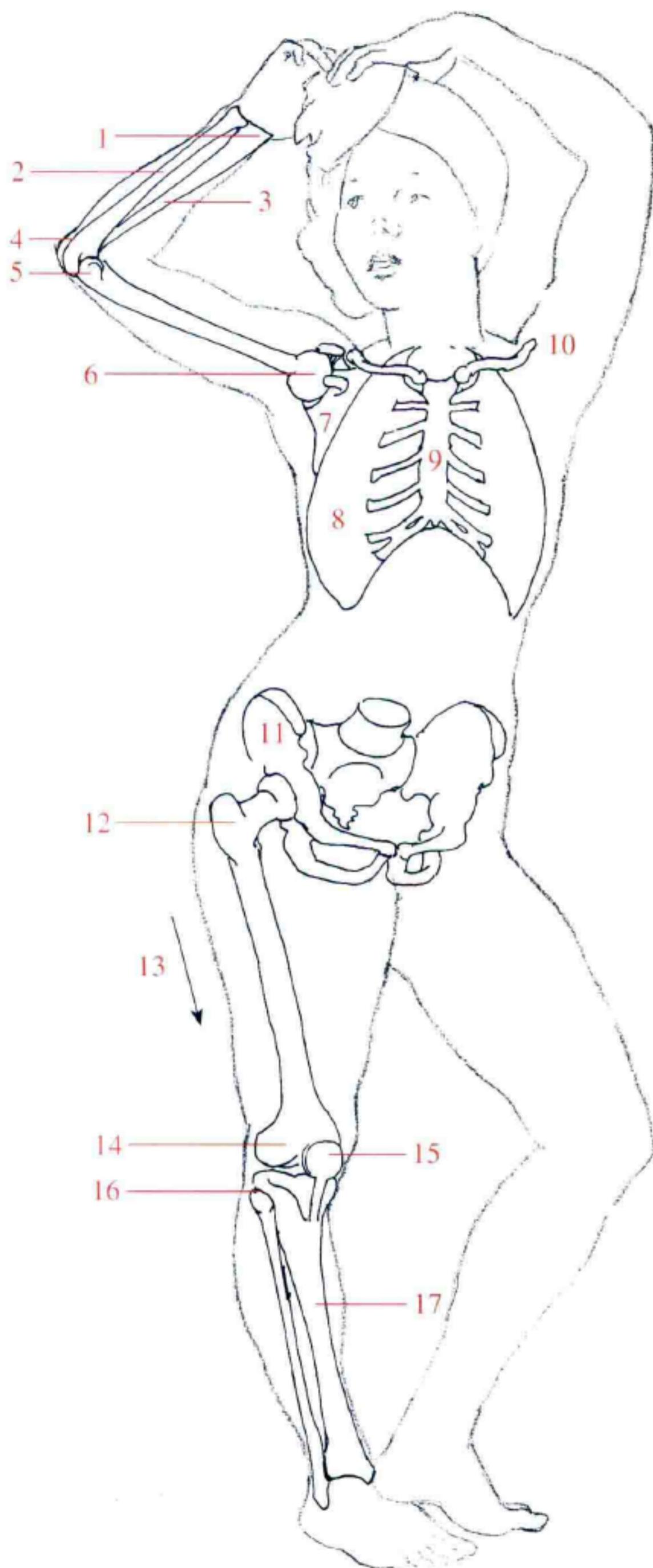
(A)尺骨在腕部十分明显。(B)尺骨头端在肱骨上方构成一个钩。(C)肱骨内侧在肘部突出来。(D)胸大肌构成腋窝的前壁。(E)胸锁乳突肌呈“V”形。(F)背阔肌构成腋窝的后壁。(G)乳房的形状在抬起双臂时拉长。(H)女性胸弓较窄。(I)胸廓窝在女性不十分明显。(J)在女性体内脂肪覆盖着骨盆角。(K)女性的髋部比男性宽阔。(L)凹痕是由里歇尔束造成的。(M)髂胫束起自胫骨头端。(N)在前部胫骨贴近皮肤。(O)注意是(P)跟腱和踝部之间的低凹处。

骨骼

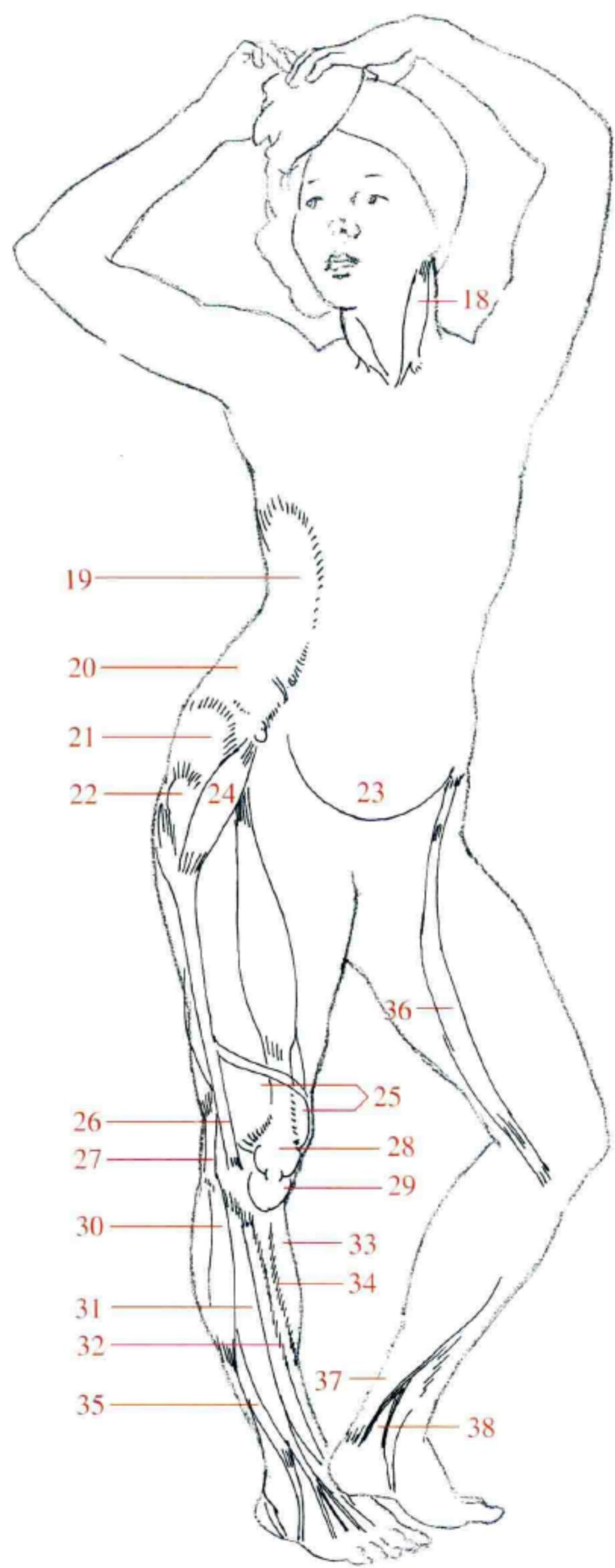
- (1)在腕部桡骨宽于尺骨。
- (2)尺骨在腕部较窄，但呈现一明显的隆突。
- (3)桡骨起始于肘外侧和腕的拇指侧。
- (4)尺骨钩。
- (5)肱骨内侧突出。
- (6)肱骨头端呈圆球形。
- (7)肩胛骨构成肱骨头端的关节盂。
- (8)女性胸廓较男性为窄。
- (9)胸骨显示出肋骨的起端。
- (10)锁骨呈“S”形。
- (11)女性骨盆宽于男性。
- (12)髋骨贴近皮肤构成一凹陷。
- (13)股骨从髋至膝以一定角度向内弯曲。
- (14)股骨末端。
- (15)髌骨阻止股骨向前弯曲。
- (16)腓骨起自胫骨的背面。
- (17)胫骨的整个前缘贴近皮肤。

肌肉

- (18)胸锁乳突肌在扭转头部时呈垂直状。
- (19)腹外斜肌依次起始于肋骨，继而至于骨盆角。
- (20)脂肪覆盖着肌肉和骨骼。
- (21)臀肌。
- (22)髋骨突出。
- (23)腹部嵌入骨盆内。
- (24)阔筋膜张肌。
- (25)股肌。
- (26)髂胫束在腿部外侧构成一条类似带状的向下伸延的凹痕。
- (27)股二头肌。
- (28)髌骨。
- (29)在髌骨下显示出脂肪沉积。
- (30)腓骨长肌。
- (31)趾伸肌。
- (32)胫骨前肌。腓骨长肌和趾伸肌起自腓骨外侧胫骨头端，向下伸延至踝部和足。
- (33)腓肠肌。
- (34)胫骨边缘贴近



体表。(35)腓骨短肌。(36)缝匠肌从前
面分隔股内侧。(37)跟腱。(38)在肌腱
与足踝之间可看到一空间。



体表解剖

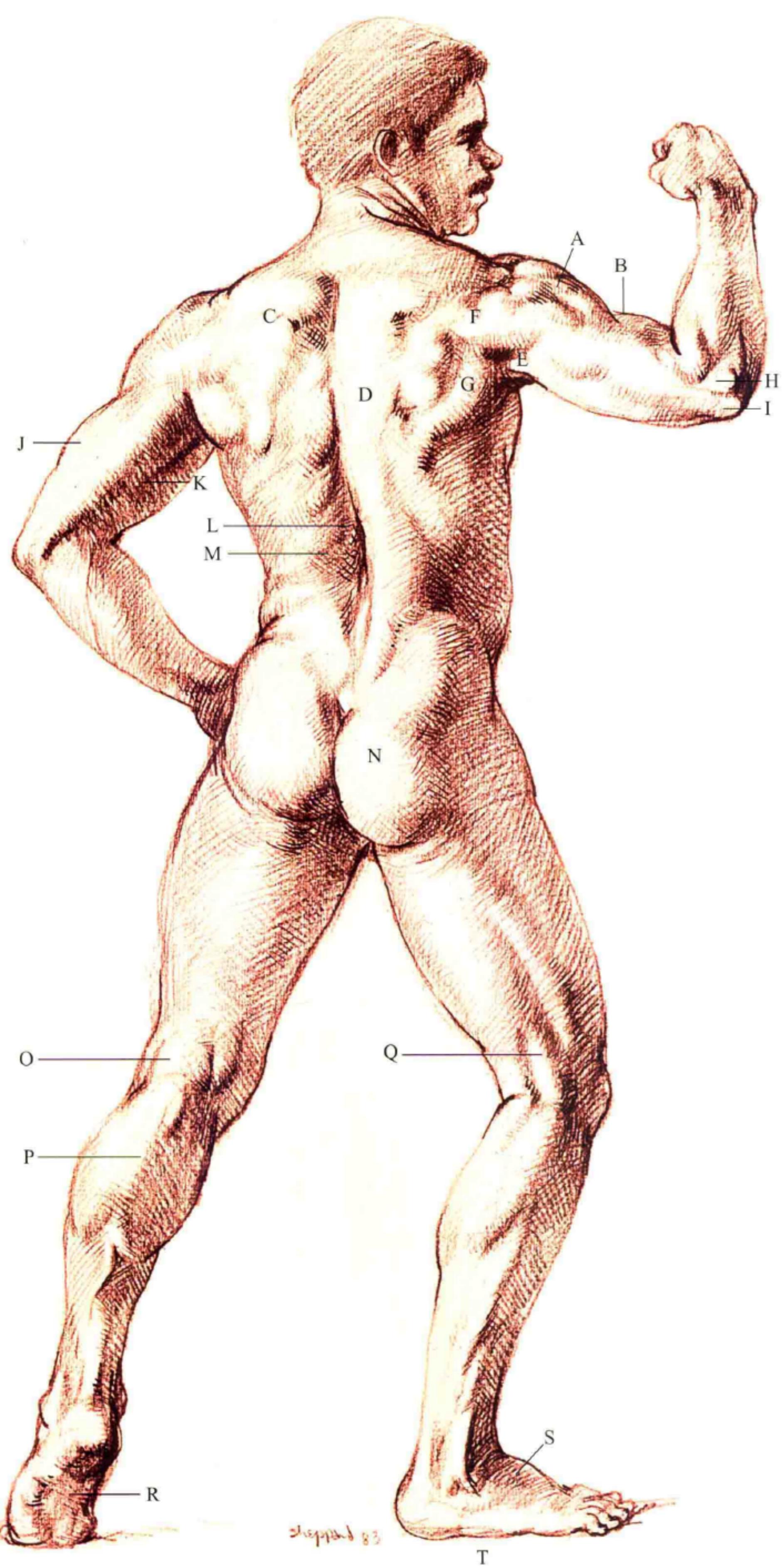
(A)三角肌分为三个主要部分：前三角肌、侧三角肌和后三角肌。(B)肱二头肌和三角肌参与抬举胳膊时的运动。(C)通过肌肉可看到肩胛骨角。(D)注意斜方肌的边缘。(E)肱三头肌长头起始于(F)冈下肌、(G)大圆肌和背阔肌之间。(H)桡骨和(I)尺骨钩的位置在肱骨上。注意(J)肱三头肌和(K)肱二头肌之间的分隔。(L)脊柱沟系由一个(M)操伸展脊柱的肌肉束造成。(N)臀部形似飞蝶的双翼。(O)“H”形在腘窝处明显可见。(P)腓肠肌收缩，如足底承受负荷，则腓肠肌变硬。(Q)股二头肌在绷紧的状态下突出来。(R)内侧足弓从下方可以看到。(S)高高拱起的足背弓呈现半圆弧线轮廓。(T)足外侧被渐趋平坦的弹性垫层覆盖。

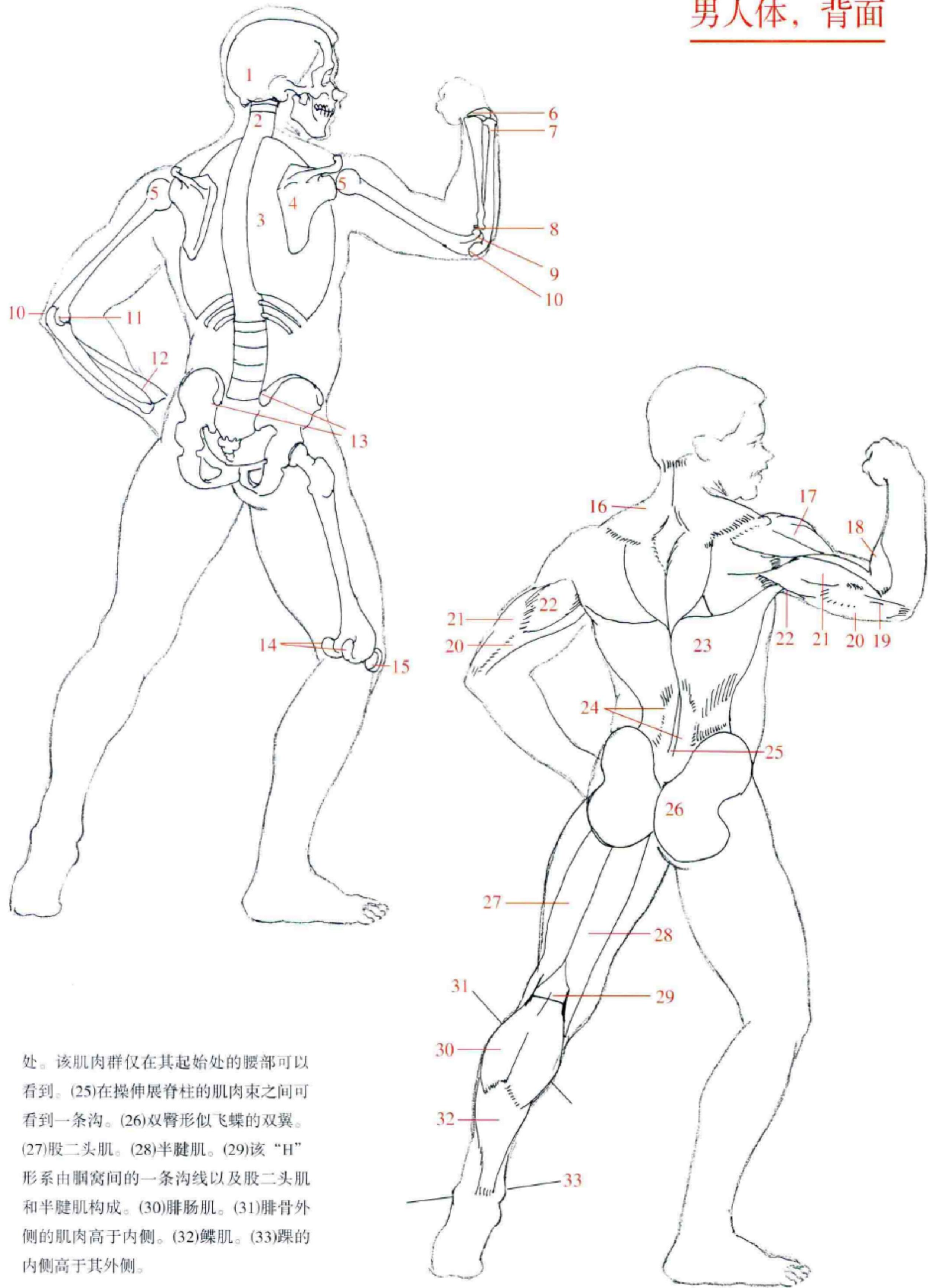
骨骼

(1)颅骨在第二椎骨从一侧向另一侧旋转。(2)此处脊柱作为未标明椎骨的简单柱体处理。(3)胸廓除其短肋外只画作简单的卵形。(4)肩胛骨形似一支手枪的枪把，构成连接肱骨头端的关节盂。(5)肱骨头端呈圆球形。(6)腕骨。(7)尺骨末端在腕部突出来。(8)桡骨头端如同扁平的圆盘，转动于肱骨末端。(9)肱骨末端在外侧呈圆球形。(10)尺骨钩。(11)肱骨末端内侧。(12)桡骨系腕部较长的骨。(13)骨盆角构成窝。(14)腓肠肌起始于股骨后侧的两块粗大的隆突上。(15)髌骨。

肌肉

(16)斜方肌呈风筝形或钻石形。(17)三角肌的分隔在强壮和修长的人体最为明显。(18)外旋长肌。(19)注意肱三头肌的厚度。(20)肱三头肌内侧头。(21)肱三头肌外侧头。(22)肱三头肌长头起自肩部。(23)背阔肌。(24)操伸展脊柱的肌肉束起始于脊柱和肋骨之深





处。该肌肉群仅在其起始处的腰部可以看到。(25)在操伸展脊柱的肌肉束之间可以看到一条沟。(26)双臀形似飞蝶的双翼。(27)股二头肌。(28)半腱肌。(29)该“H”形系由胭窝间的一条沟线以及股二头肌和半腱肌构成。(30)腓肠肌。(31)腓骨外侧的肌肉高于内侧。(32)腓肌。(33)踝的内侧高于其外侧。

体表解剖

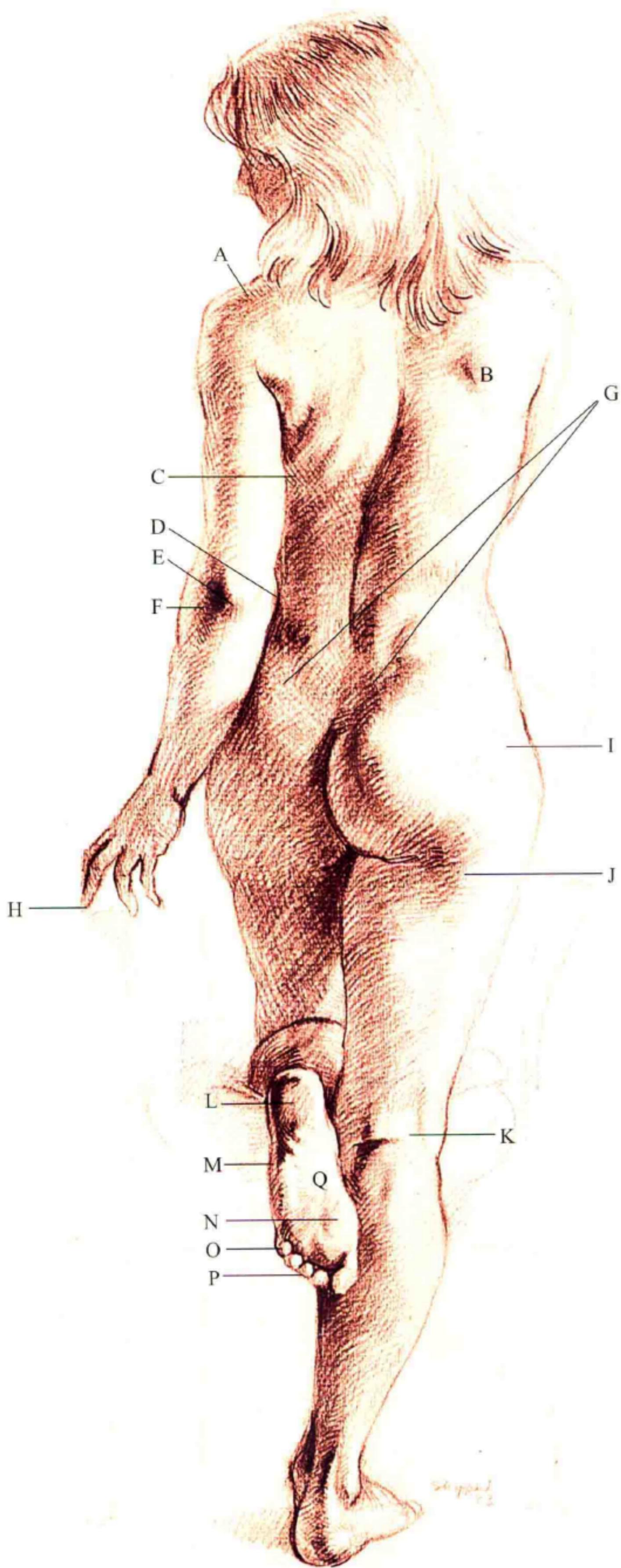
(A)在肩胛骨和锁骨的连接处可看到凹痕。(B)肩胛骨边缘在女性几乎不能看到。(C)转体时出现体肉皱褶。(D)肱骨末端内侧和(E)尺骨钩构成一条同(F)桡骨头端相连的线。(G)受骨盆角末端的影响而形成窝。(H)中指为手指中最长者。(I)在女性，体内脂肪覆盖了髋骨和骨盆角。(J)臀下都可看到脂肪沉积。(K)腘窝处可看到一“H”形。足底有4个弹性垫层：(L)足跟、(M)足外侧、(N)脚掌、(O)脚趾。(P)4个小趾头肉浑圆。(Q)足背和足弓位于足内侧。注意足跟稍微偏离中心，同小趾构成一条线。

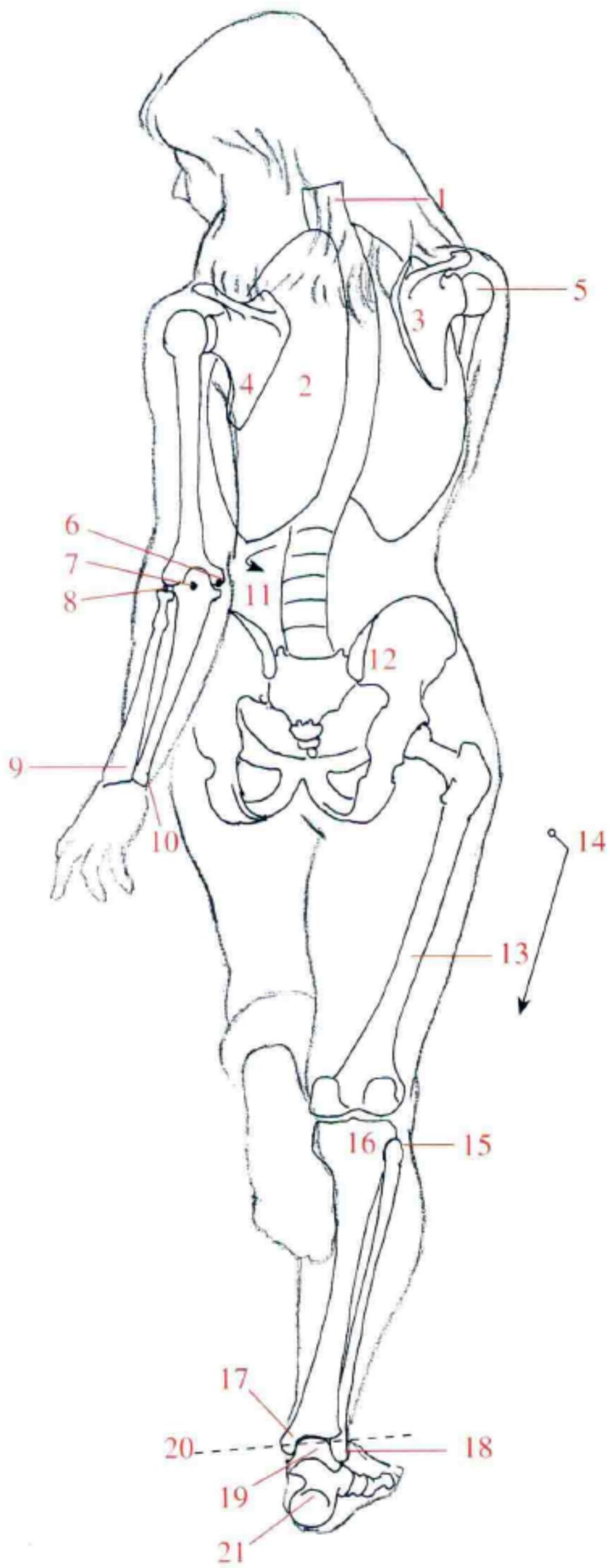
骨骼

(1)脊柱呈一轻度的曲线。(2)胸廓。(3)右肩胛骨：内缘在胳膊前伸时则从胸廓向外拉开。(4)左肩胛骨：外缘在胳膊收回时则从胸廓拉开。(5)肱骨。肩胛骨的关节盂随肱骨头端和胳膊的方向扭转。(6)肱骨内侧末端。(7)尺骨钩。(8)桡骨头端在肱骨球外端旋转。肘部伸直时可看到三个突起（图中以点表示）。(9)桡骨末端在腕部超过尺骨上方。(10)尺骨末端。(11)胸廓可在脊柱上轻微转动。(12)骨盆角。(13)股骨。(14)注意腿部伸直时股骨的角度。(15)腓骨头端起始于胫骨的背面。(16)胫骨。(17)胫骨末端。(18)腓骨末端和胫骨末端构成一个连接足踝的类似折叶状的关节盂。(19)足踝为一块位于足背的卷轴状的骨。(20)可以想象在折叶式关节处有一条线作为销轴。(21)跟骨。

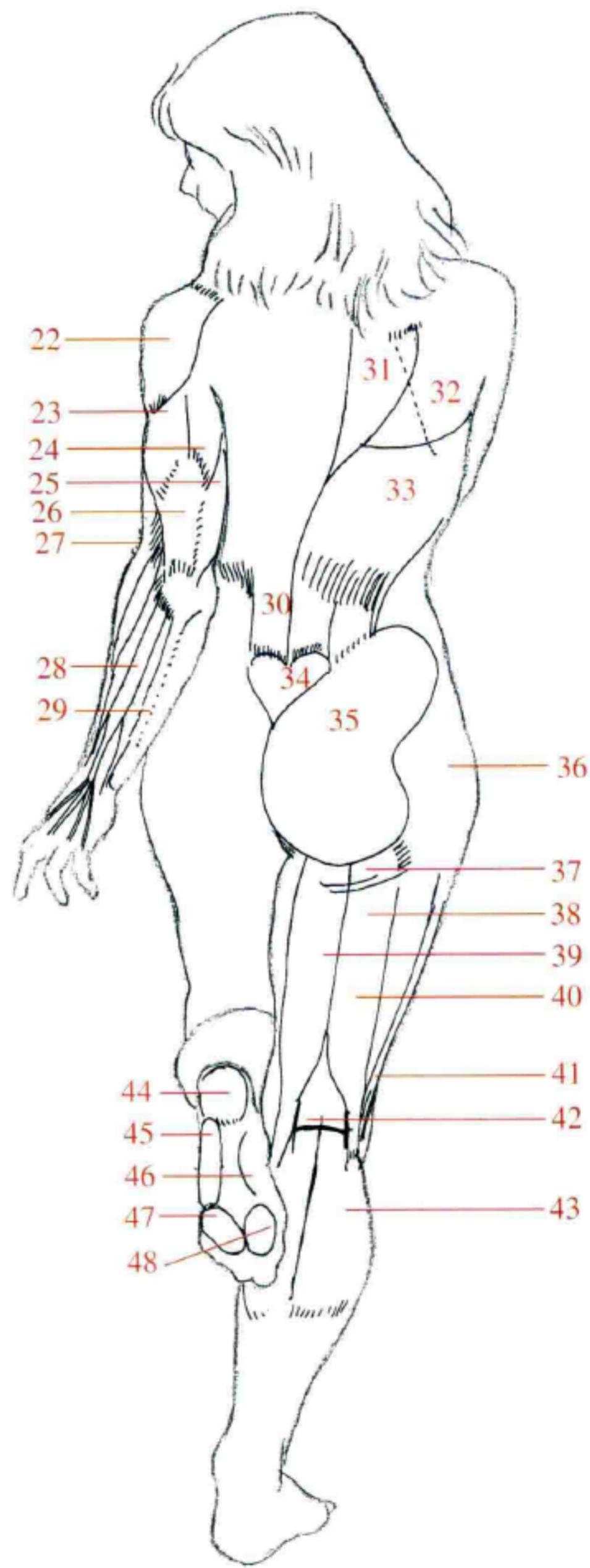
肌肉

(22)三角肌。(23)肱三头肌外侧头。(24)肱三头肌长头。(25)肱三头肌内侧头。(26)肱三头肌腱类似带状。(27)由于外旋长肌的缘故前臂外侧高于内侧。(28)腕骨肌和指屈肌。(29)尺骨接近体表。(30)操伸展脊柱的肌肉束在腰部近似柱体，它的起端在较远的上方，不会被看到。(31)斜方肌覆盖着肩胛骨的上尖。(32)肩胛骨边缘。(33)背阔肌覆盖着肩胛骨的下尖。(34)在骨的上方可看到



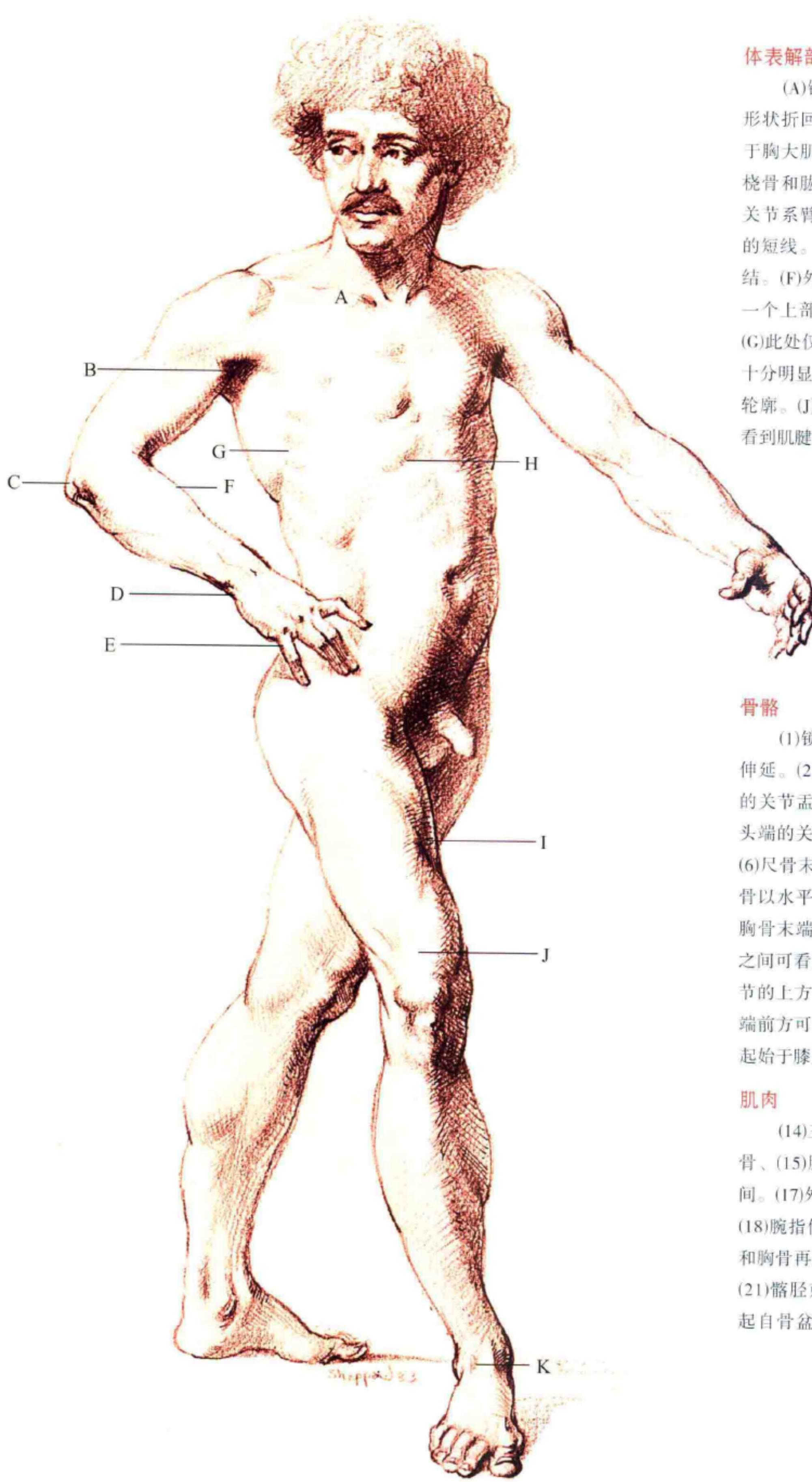


一平坦的心脏形。(35)臀肌形似飞蝶的双翼。(36)体内脂肪。(37)在臀下方可看到脂肪沉积。(38)股肌。(39)半腱肌。(40)股二头肌和半腱肌类似钳形缠绕于腓肌头周围。(41)髂胫束。(42)“H”形。(43)腓肠肌。(44)足跟弹性垫层。(45)足外侧弹性垫层。(46)内足弓。(47)足弹性垫层。(48)在脚掌上可看到一大块跖趾弹性垫层(跖趾球)。



体表解剖

(A)锁骨的起端在胸骨，以弯角形状折回肩外侧。(B)肱二头肌起始于胸大肌下面。(C)肘骨——尺骨、桡骨和肱骨决定肘部的形状。(D)腕关节系臂骨与手骨之间的一条水平的短线。(E)手指的起点为各指的指结。(F)外旋长肌和伸肌在前臂造成一个上部比下部更为明显的轮廓。(G)此处仅能看到前锯肌。(H)胸廓窝十分明显。(I)缝匠肌中断了股内侧的轮廓。(J)股直肌腱扁平。(K)踝部可看到肌腱。

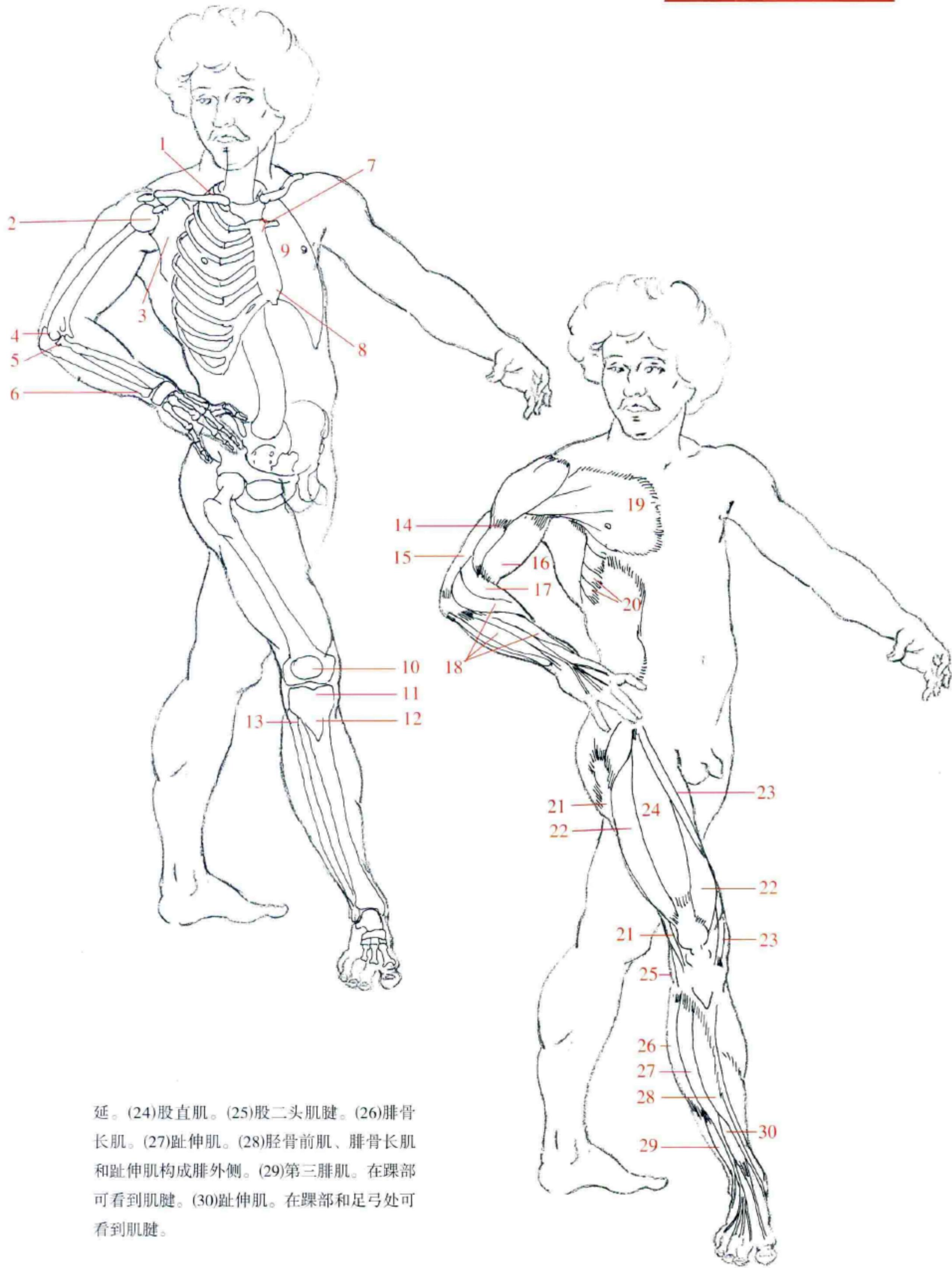


骨骼

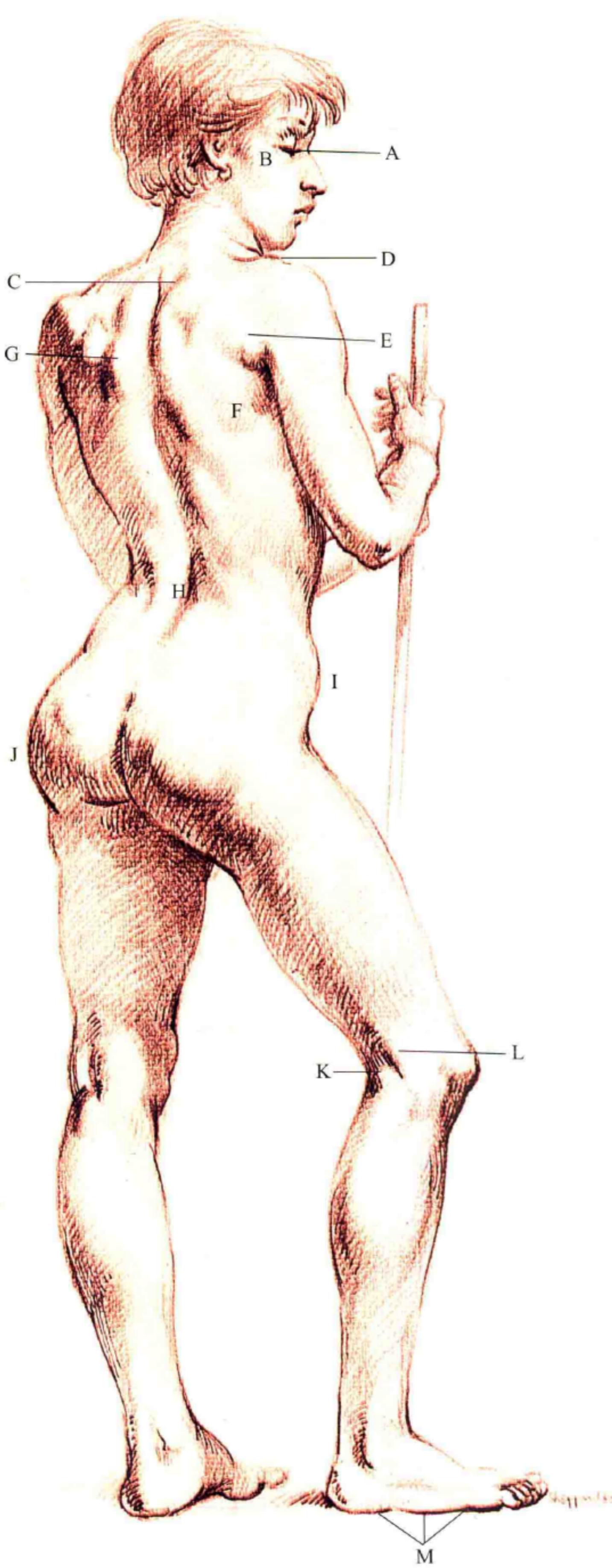
(1)锁骨以弯角形状从正中向后伸延。(2)肱骨头端正好嵌入肩胛骨的关节盂。(3)肩胛骨构成连接肱骨头端的关节盂。(4)尺骨。(5)桡骨。(6)尺骨末端在腕部突出。(7)第二肋骨以水平方向延伸于胸部上方。(8)胸骨末端。(9)在第四和第五根肋骨之间可看到乳头。(10)髌骨位于膝关节的上方。(11)胫骨。(12)在胫骨头端前方可看到一个三角形。(13)腓骨起始于膝关节外侧胫骨的后面。

肌肉

(14)三角肌的下面部分起始于肱骨、(15)肱三头肌和(16)肱二头肌之间。(17)外旋长肌围绕在前臂四周。(18)腕指伸肌。(19)胸大肌先沿锁骨和胸骨再从臂部起始。(20)前锯肌。(21)髂胫束。(22)股肌。(23)缝匠肌起自骨盆角，斜着朝后向膝内侧伸



体表解剖



(A)眼睛位于颅骨眼窝之深处。
(B)颞骨接近皮肤。(C)胸廓上第一肋骨在颈末端突出来。(D)通常在肩顶可看到肩胛骨头。(E)在躯干部的臂起端可看到小块的脂肪沉积。(F)右肩胛骨的末端和(G)左肩胛骨的边缘明显可见。(H)操伸展脊柱的两个肌肉束构成此凹沟。(I)注意骨盆的弯角。(J)如果左腿承受重量，则左膝伸展，左髌骨高于右髌骨。(K)股二头肌腱起自腓骨。(L)在膝外侧可清晰地看到髂胫束腱。(M)足部的三块弹性垫层分别位于足跟、足外侧和足趾，因而足底外侧呈扁平状。

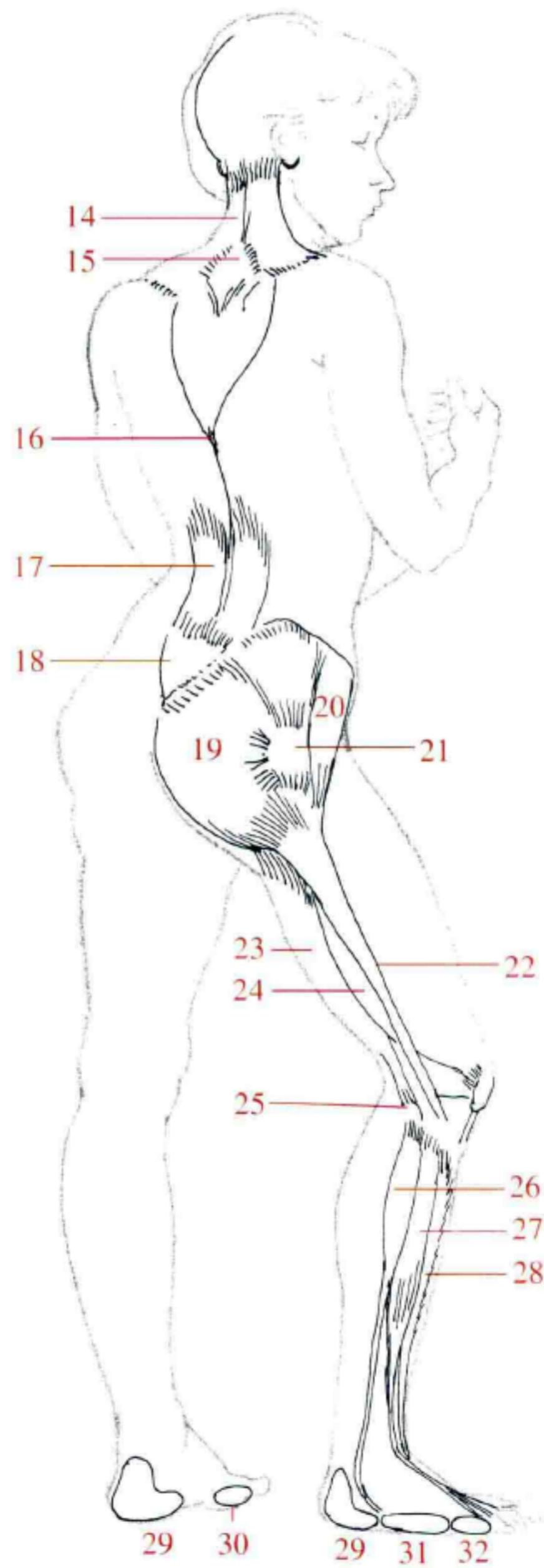
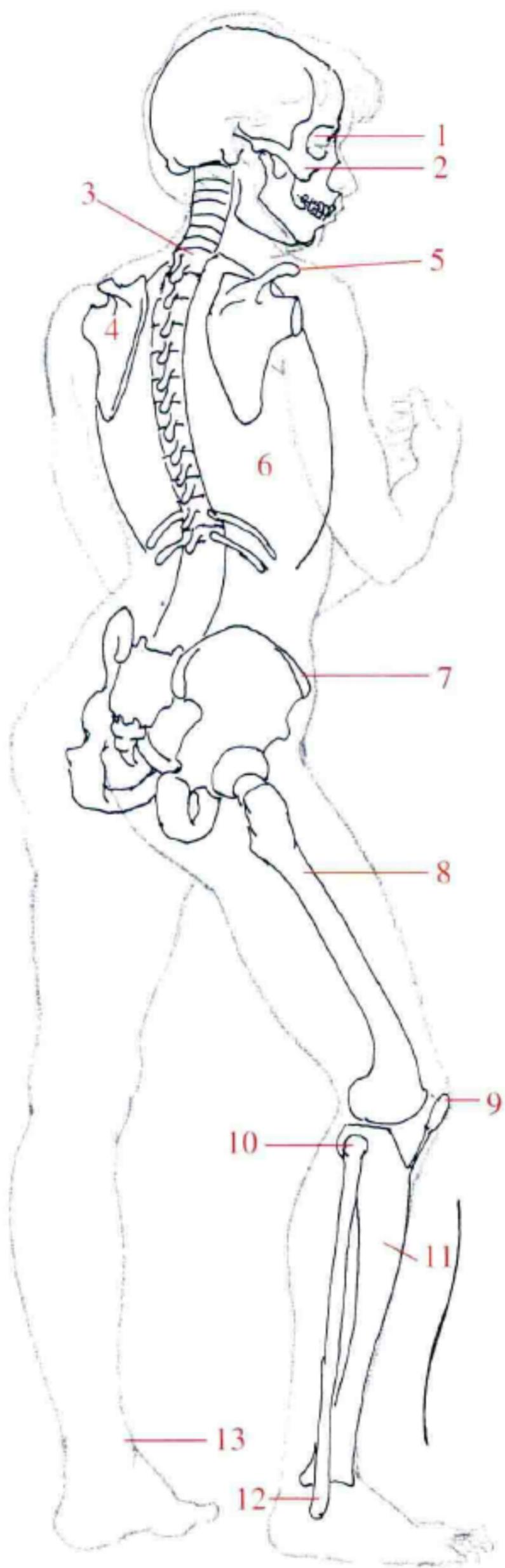
骨骼

(1)眼窝。(2)颞骨。(3)在颈末端可看到胸廓的第一椎骨。(4)肩胛骨。(5)肩胛骨头端。在肩顶总能看到肩胛骨盂的上部。(6)胸廓呈卵形，此处肋骨变得平坦。(7)骨盆角以弯角形状向下朝前方弯曲。(8)股骨。(9)髌骨位于股骨的前方。(10)腓骨。(11)胫骨的前侧呈轻度的“S”形曲线。(12)在踝部，腓骨同足跟的距离比同足前部的距离为近。(13)在内踝部，胫骨比腓骨更加朝前。

肌肉

(14)斜方肌起始于颅骨基部。(15)斜方肌中间的肌腱面扁平，呈金刚石形，脊柱可显示出来。(16)斜方肌起自脊柱。(17)操伸展脊柱的肌肉束呈柱状。(18)臀肌之间扁平的心脏形。(19)臀肌。(20)阔筋膜张肌。(21)在肌肉之间可看到髋骨。(22)髂胫束犹如股外侧的一条长带。(23)股二头肌和髂胫束在大腿外侧构成两条长带。(24)股肌。(25)腓骨头显示出肌肉的起端。(26)腓骨长肌。(27)趾伸肌和(28)胫骨前肌构成小腿外侧。(29)足跟弹性垫层。(30)跖趾弹性垫层(跖趾球)。(31)足外侧弹性垫层。(32)足趾弹性垫层。

女人体，后侧面



体表解剖

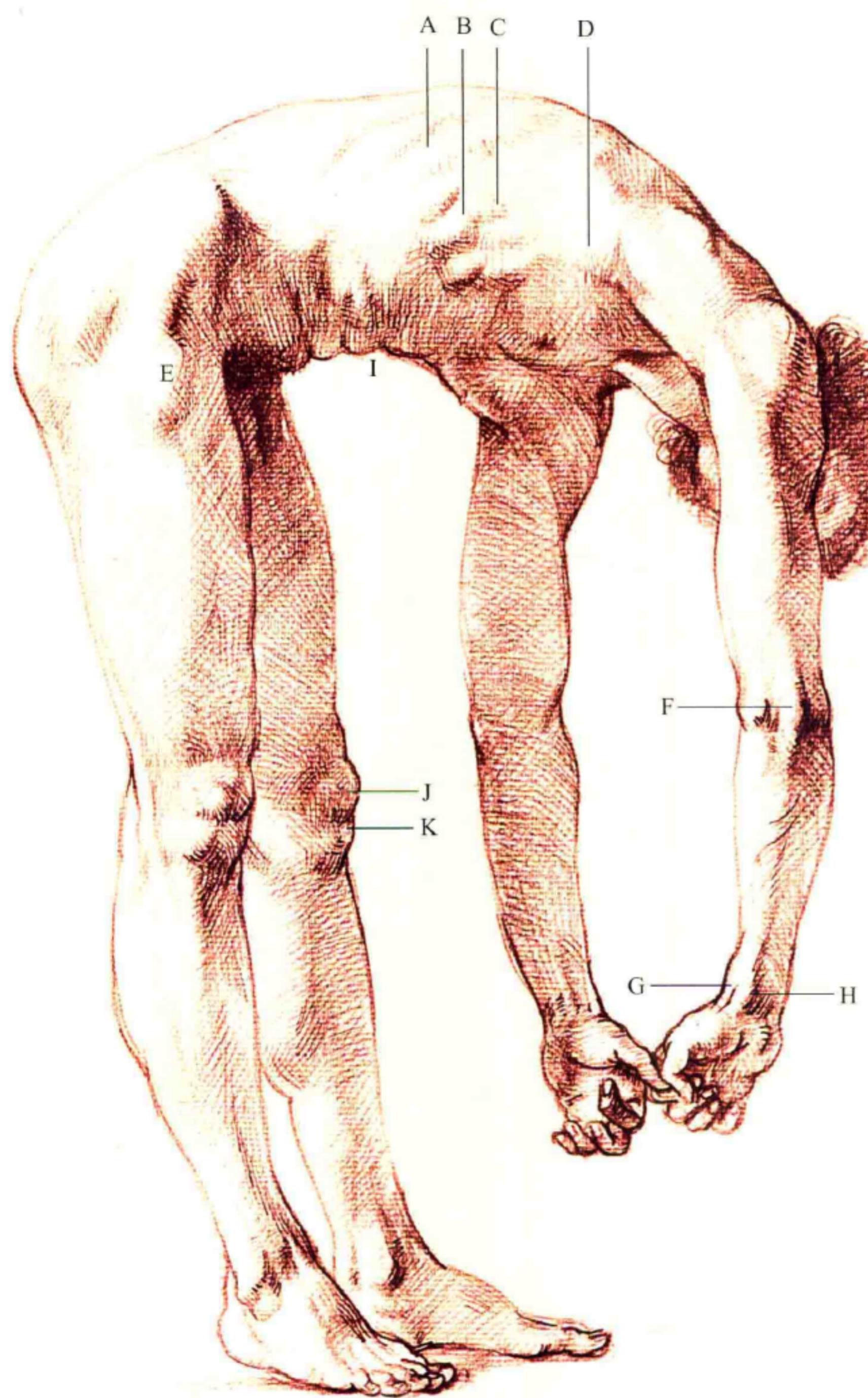
(A)肋骨的走向是从背部往前斜向朝下伸延。(B)腹外斜肌的尖端同(C)前锯肌缠绕在一起。(D)背阔肌伸延至臂部，构成腋窝的后壁。(E)阔筋膜张肌在这种姿势下构成一拱形曲线。(F)在伸臂时肘部的三个突起构成一条直线。(G)拇指外旋肌和(H)腕指屈肌在腕下部均可看到。(I)身体前屈形成皱襞。(J)髌骨和(K)膝下的脂肪沉积大致显示出同样的形状。

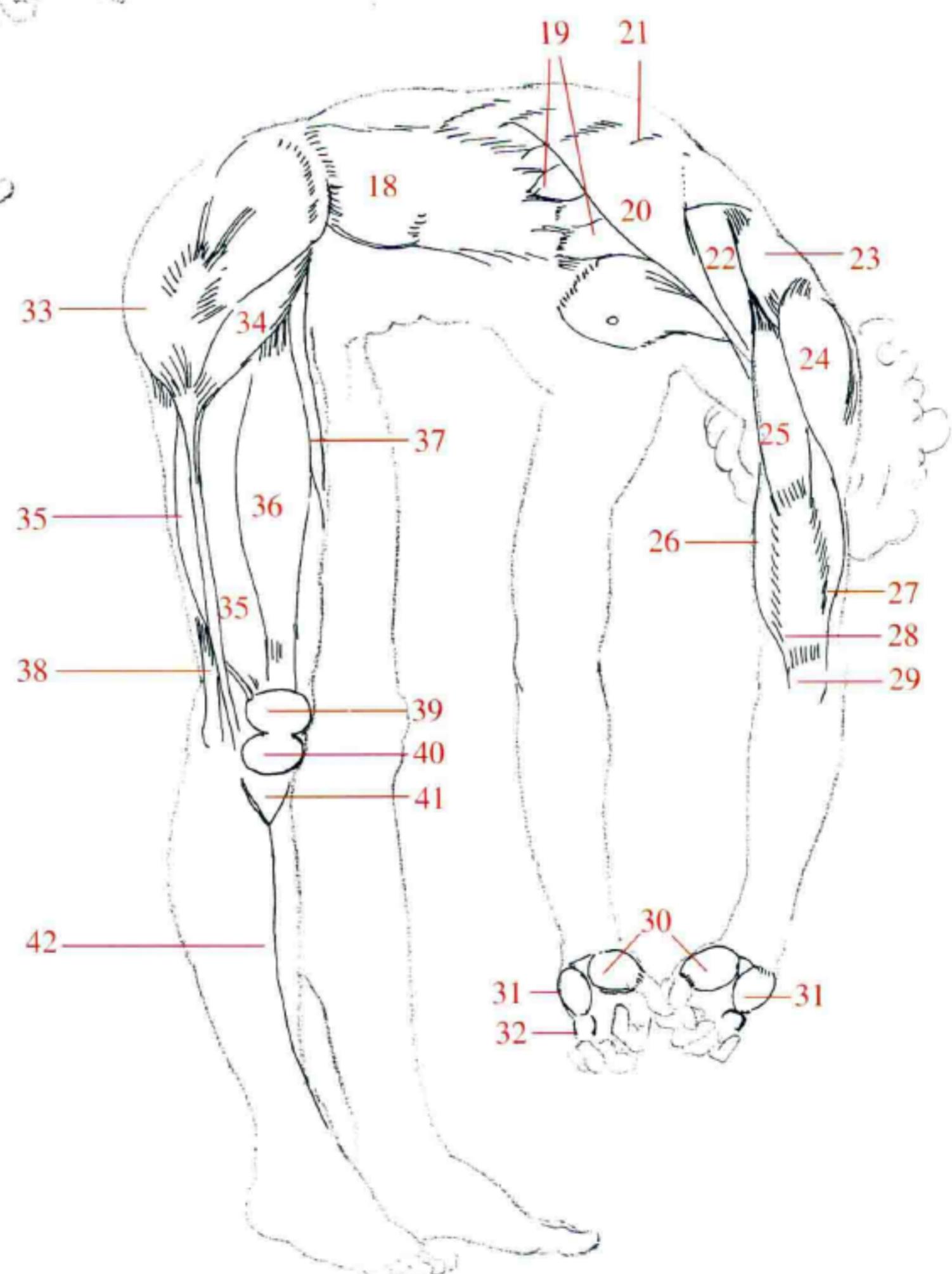
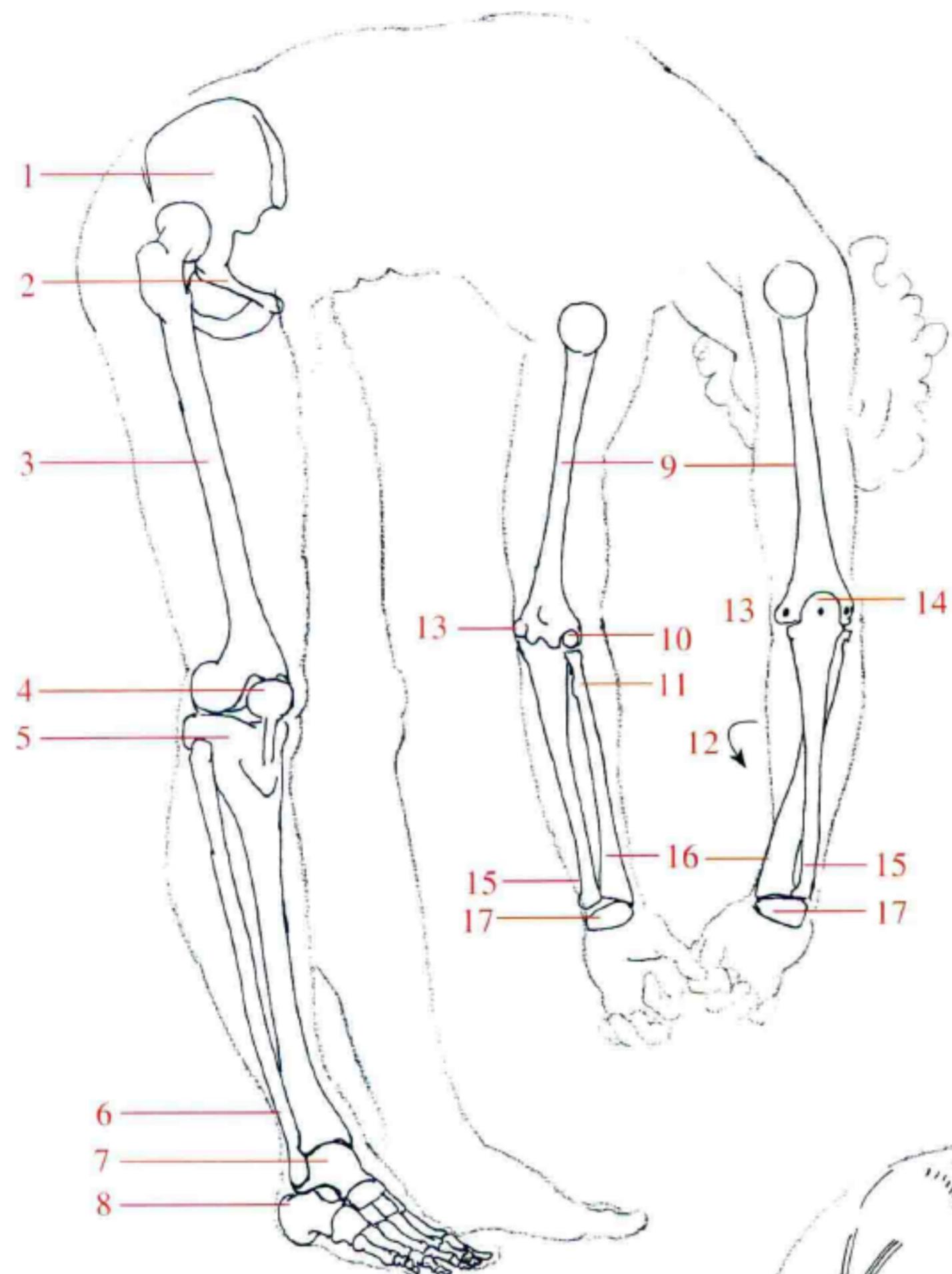
骨骼

(1)骨盆右侧。(2)髌骨。(3)股骨。(4)一条牢固的韧带把髌骨和胫骨连接起来，同时它的作用还在于使股骨不会向前弯曲，只能向后弯曲。(5)胫骨。(6)腓骨末端同胫骨末端一起构成接合足踝的关节盂。(7)距骨。(8)跟骨。(9)肱骨——前部和后部。(10)在肱骨末端可看到此球形。(11)在拇指朝内指向身体中心时，桡骨头则在肱骨的球形末端旋转。(12)箭头表示桡骨围绕尺骨旋转的方向。(13)肱骨内侧末端总是突出。(14)尺骨钩的作用是保障肘部不使胳膊向后弯曲。三个点表示肘部骨骼的排列基准。(15)尺骨在腕部较小，但很明显，总能在手的小指侧看到。(16)桡骨总能在手的拇指侧看到。(17)腕骨组。

肌肉

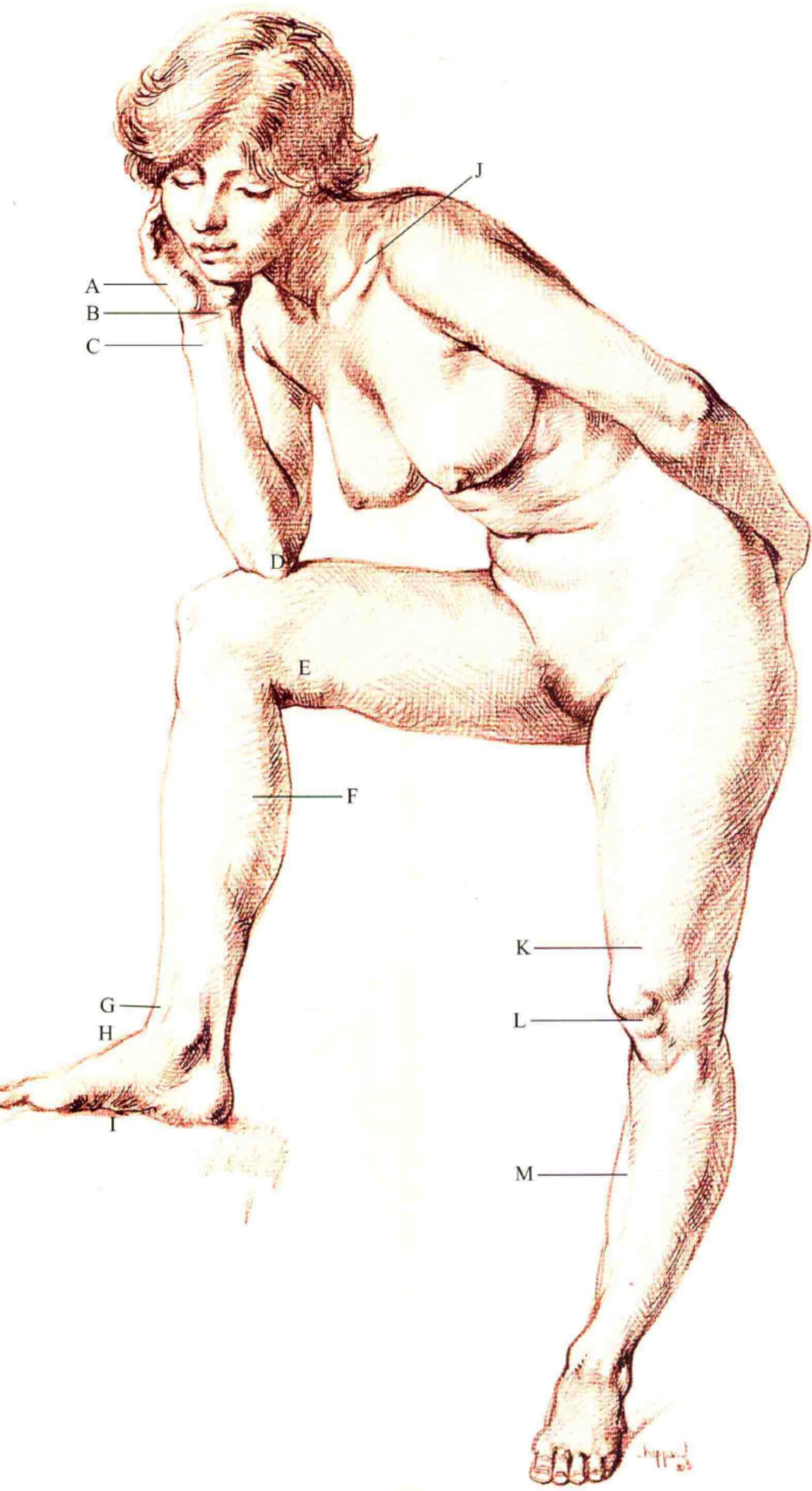
(18)腹外斜肌和前锯肌如同十指交错相扣。(19)前锯肌。(20)背阔肌起始于背部。(21)肋骨的形状由于背阔肌而明显可辨。(22)大圆肌。(23)冈下肌。(24)三角肌。(25)肱三头大肌头起始于肩胛骨之大圆肌和冈下肌之间。(26)肱三头肌内侧头。(27)可看到臂外侧肱三头外侧肌头。(28)类似带状的肱三头肌腱起自尺骨头端。(29)尺骨。(30)外展短肌和拇指屈肌构成“拇指球”。(31)外展肌和小指短屈肌构成拇指“跟”。(32)一弹性垫层覆盖着各指骨头。(33)臀肌。





(34)阔筋膜张肌。(35)股肌。(36)股直肌。(37)缝匠肌。(38)股二头肌腱。(39)髌骨和(40)脂肪沉积(两者形状相似)构成一“8”字形。(41)在髌骨和脂肪构成的“8”字形下,胫骨构成一“V”形。(42)注意胫骨的轻度曲线也在肌肉上显示出来。

体表解剖



骨骼

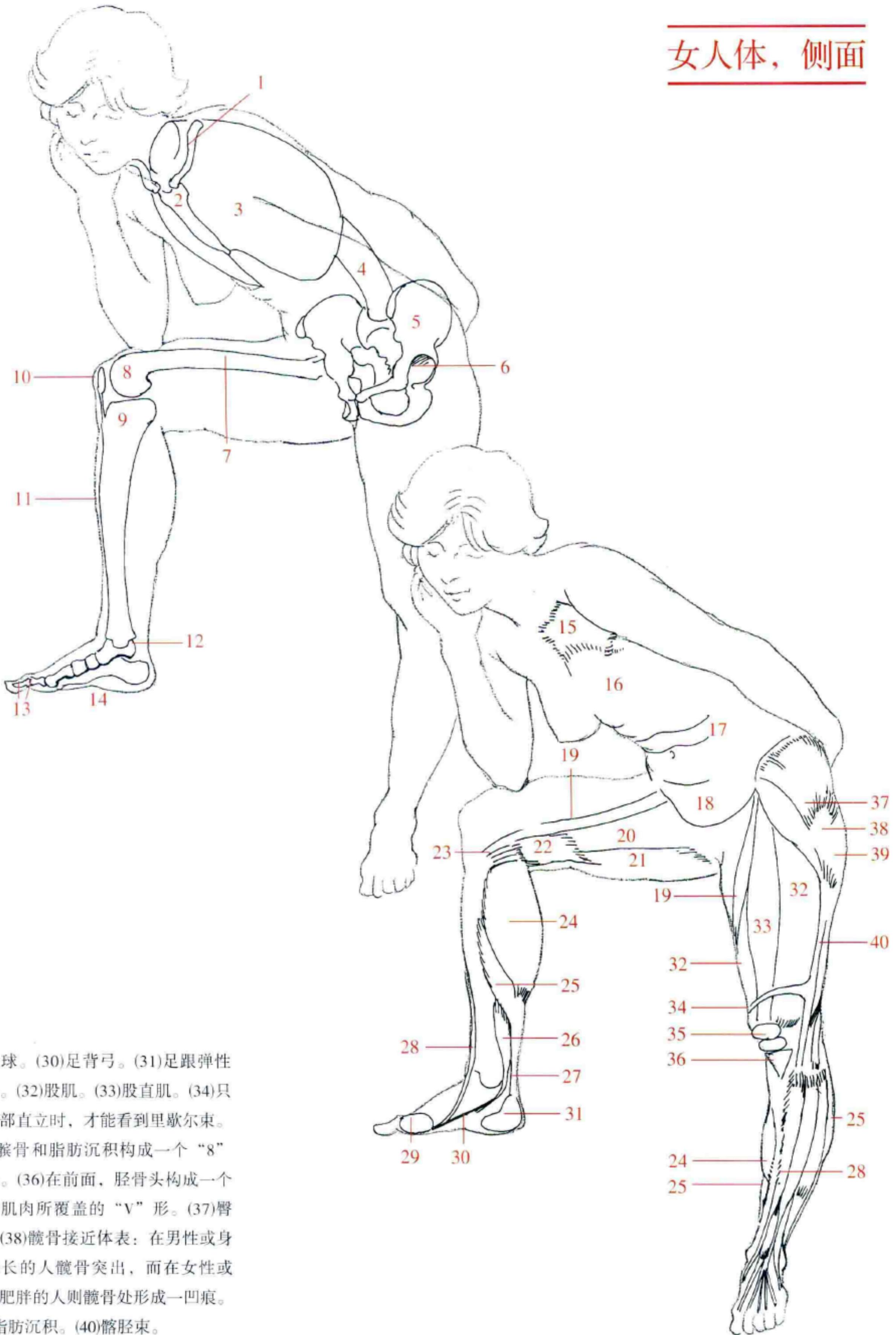
(A) 手和指的“跟”弹性垫层位于手掌小指侧。(B) 屈肌腱在腕的上方构成一桥。(C) 尺骨末端突出。(D) 尺骨钩在屈臂时变得突出。(E) 在女性，脂肪覆盖着腿内侧的肌腱。(F) 胫肠肌为腓内侧最大和最为重要的肌肉。(G) 肱骨前肌在小腿和(H)足弓之间构成一桥。(I) 足背弓在受到压迫时变得平坦。(J) “S”形的锁骨起始于颈末端，并以弯角形状折回，向肩外侧伸延。(K) 伸膝时里歇尔束构成凹槽。(L) 可看到“8”字形和“V”形的髌骨、脂肪沉积和胫骨头。(M) 胫骨接近皮肤。

骨骼

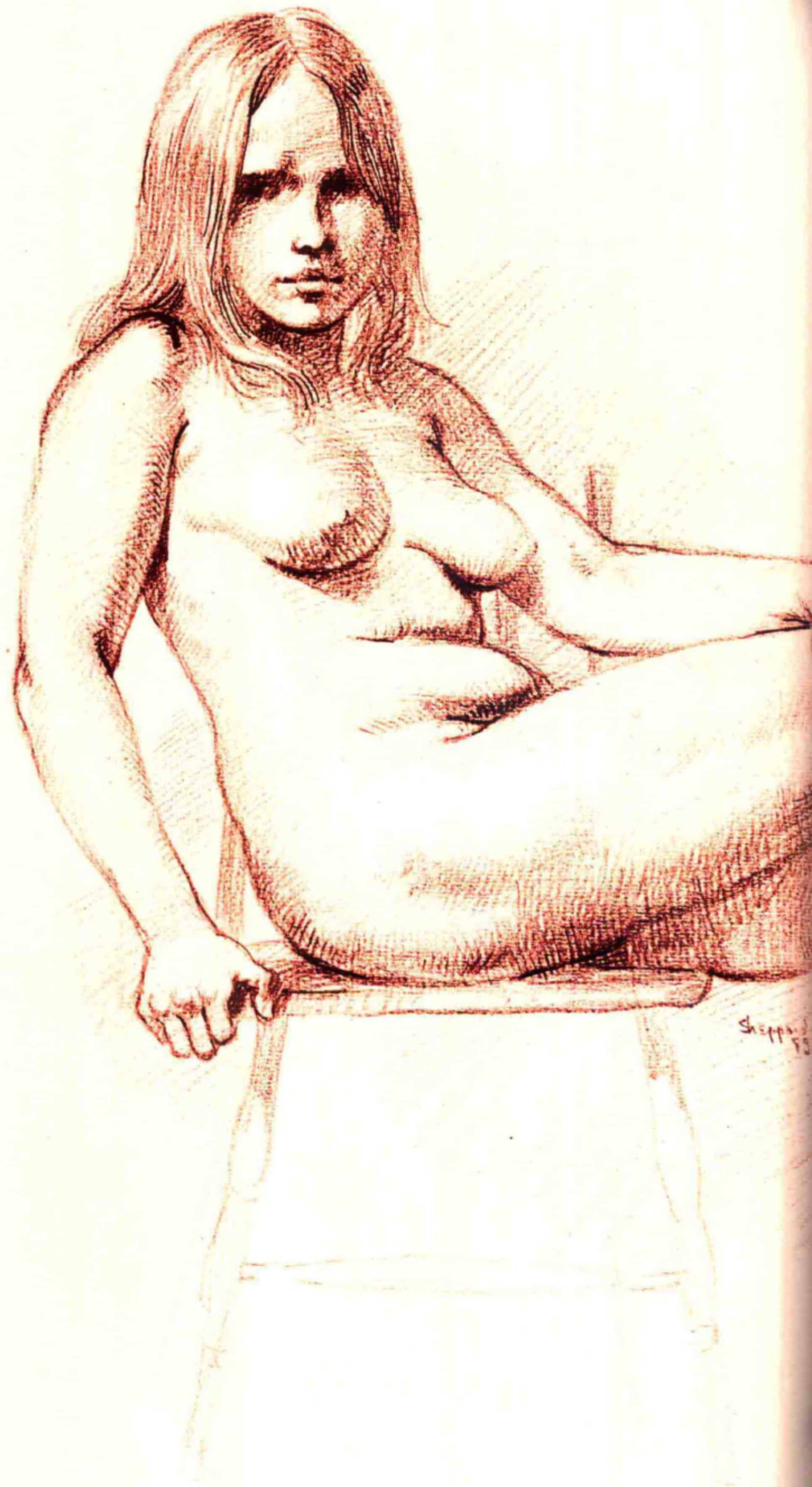
(1) 锁骨呈“S”形。(2) 胸骨。(3) 胸廓呈卵形。(4) 脊柱。(5) 骨盆。(6) 关节盂连接着股骨头端。(7) 股骨。(8) 股骨末端在胫骨头上滚动。(9) 胫骨头端为一扁平的尖端。(10) 髌骨——被一条牢固的韧带固定在它的位置上——无论在屈腿时还是在直腿时均保持在原位不动。(11) 注意胫骨前部的轻度“S”曲线。(12) 足踝：在上面骨骼呈卷轴形，位于近似折叶式的关节盂之中。它是由胫骨和腓骨构成的。(13) 跖趾仅由两块骨组成，而其他足趾均由三块骨组成。(14) 足背顶部呈明显的弓形。

肌肉

(15) 胸大肌。(16) 乳房起始于胸大肌的上部。(17) 身体向前弯曲形成皱褶。(18) 腹部正好嵌入骨盆。(19) 缝匠肌。(20) 外展肌群。(21) 半腱肌。(22) 脂肪沉积。(23) 外展肌腱起始于胫骨头内侧。(24) 胫肠肌。(25) 蝶肌。(26) 趾屈肌在足踝后面、足弓的下方，伸延至足底。(27) 跟腱。(28) 胫骨前肌。(29) 足弹性垫层——



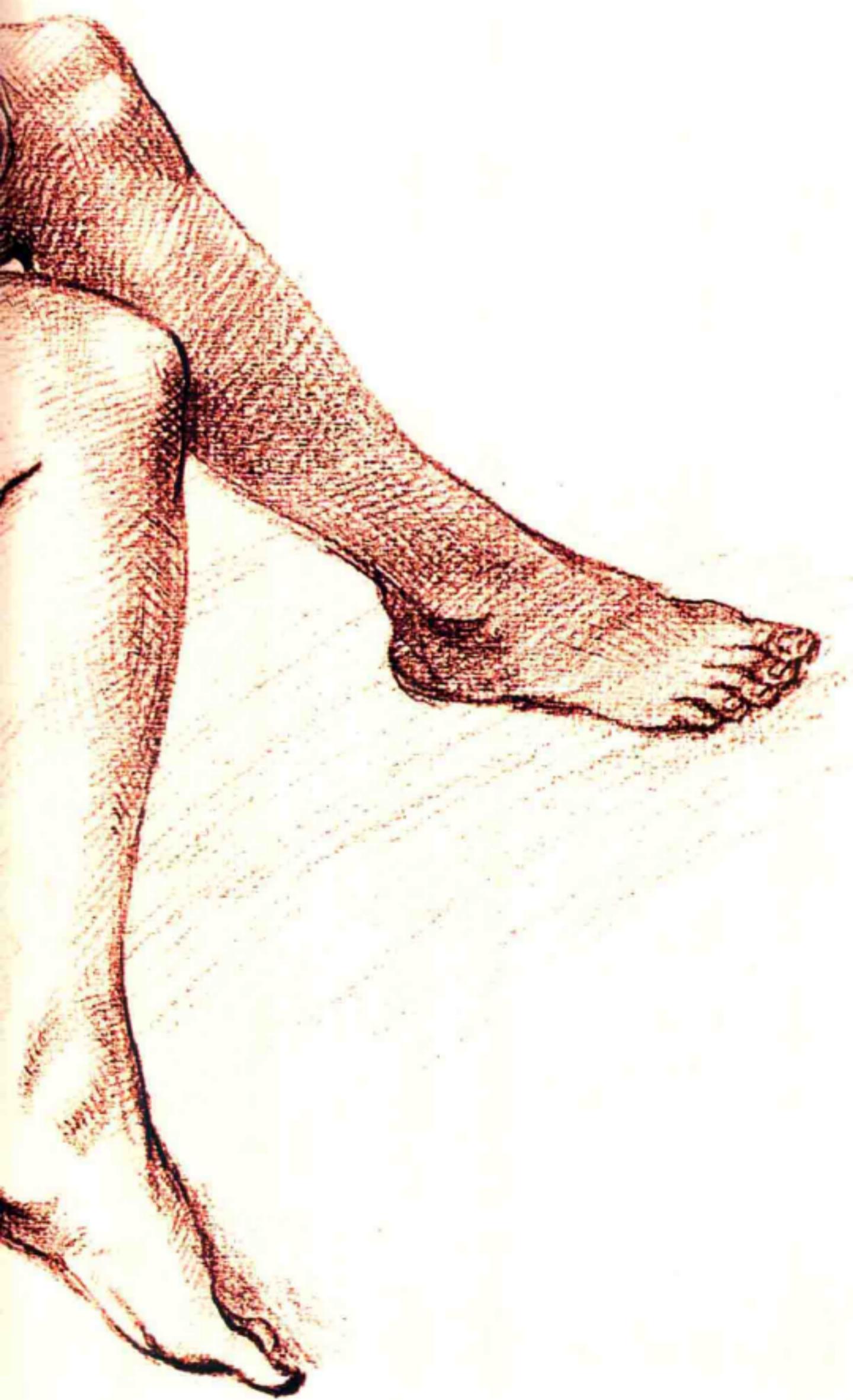
跨趾球。(30)足背弓。(31)足跟弹性垫层。(32)股肌。(33)股直肌。(34)只有腿部直立时，才能看到里歇尔束。(35)髌骨和脂肪沉积构成一个“8”字形。(36)在前面，胫骨头构成一个不为肌肉所覆盖的“V”形。(37)臀肌。(38)髌骨接近体表：在男性或身体修长的人髌骨突出，而在女性或身体肥胖的人则髌骨处形成一凹痕。(39)脂肪沉积。(40)髂胫束。



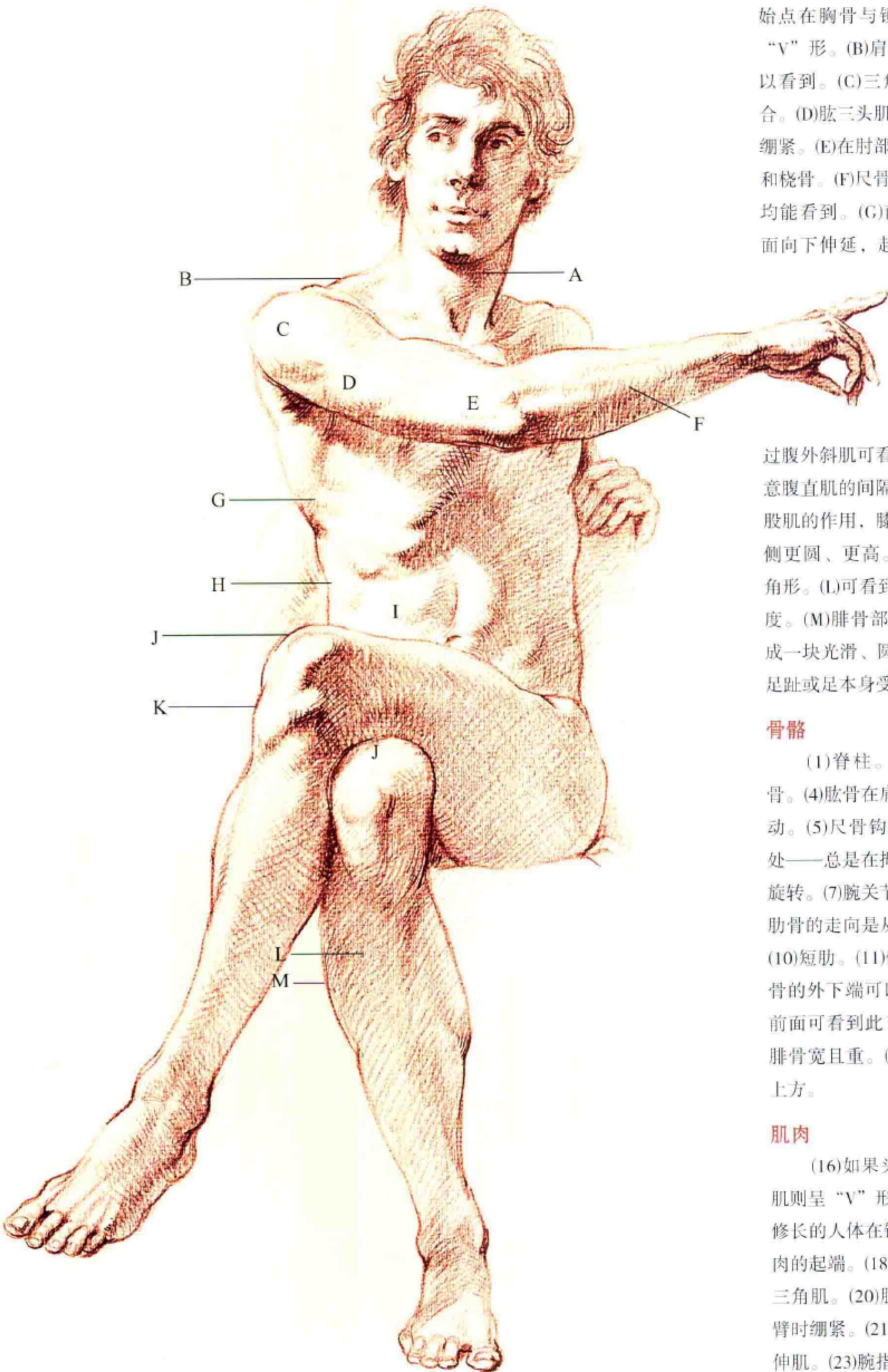
Shepp
73

坐姿人体

在坐姿时，重量从腿部和足部转移到臀部和股部。有时重量也分布在臀部和头部。因此，臀部和腿部会更加可能采用缩短画法，这便加大了素描的难度。



体表解剖



(A)胸锁乳突肌两个头的起始点在胸骨与锁骨处，并构成一“V”形。(B)肩胛骨在肩的上部可以看到。(C)三角肌同肱三头肌叠合。(D)肱三头肌短头在胳膊抬起时绷紧。(E)在肘部能看到尺骨、肱骨和桡骨。(F)尺骨边缘在前臂的全长均能看到。(G)前锯肌在背阔肌下面向下伸延，起端在肋骨。(H)通

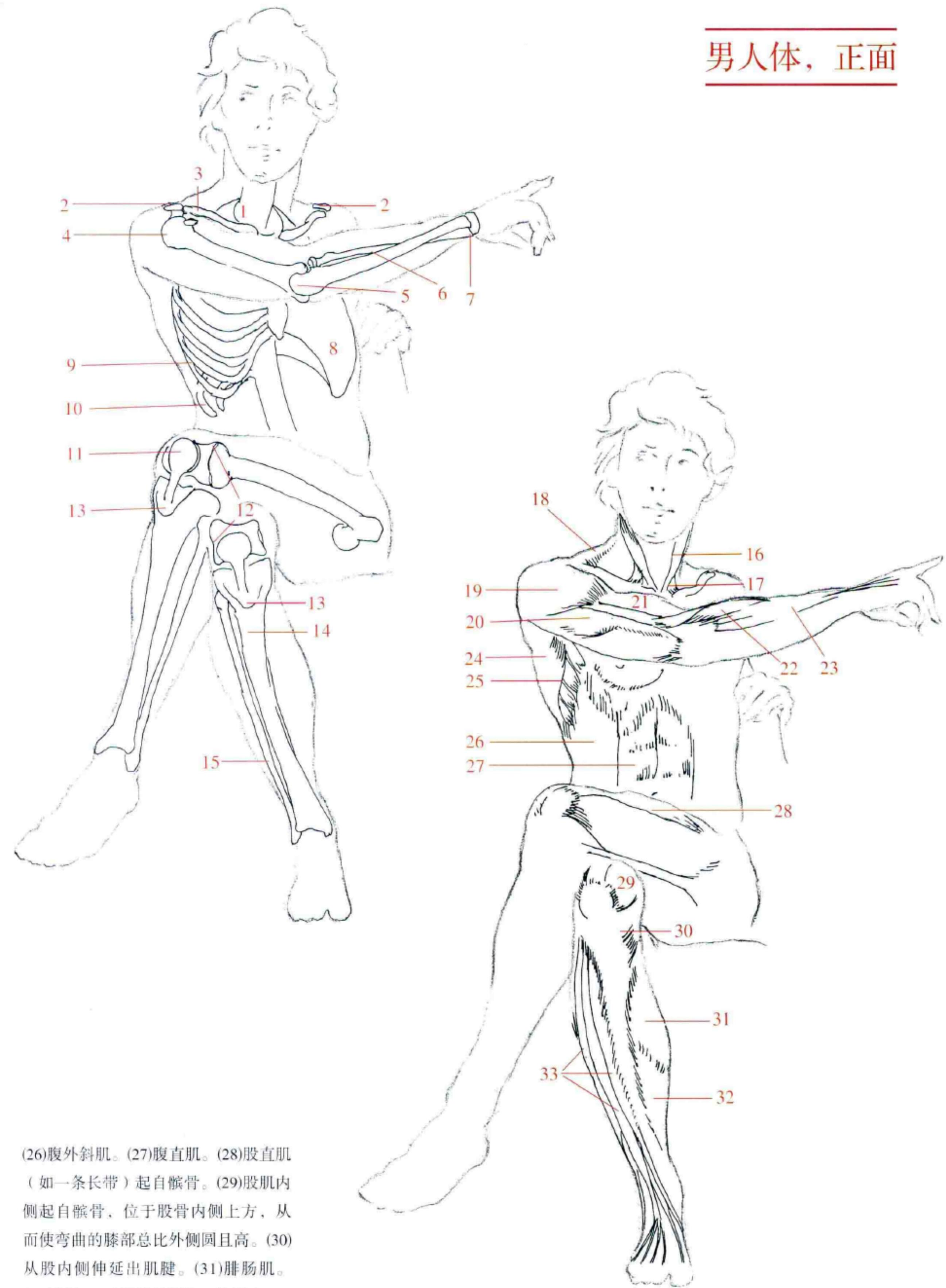
过腹外斜肌可看到一条短肋。(I)注意腹直肌的间隔。(J)屈膝时，由于股肌的作用，膝部在内侧上端比外侧更圆、更高。(K)注意胫骨呈三角形。(L)可看到胫骨边缘的整个长度。(M)腓骨部外侧的三块肌肉构成一块光滑、圆形的表面——但在足趾或足本身受到压力时除外。

骨骼

(1)脊柱。(2)肩胛骨。(3)锁骨。(4)肱骨在肩胛骨的关节盂中活动。(5)尺骨钩。(6)桡骨在腕关节处——总是在拇指侧——围绕尺骨旋转。(7)腕关节。(8)卵形胸廓。(9)肋骨的走向是从后向前斜着向下。(10)短肋。(11)髌骨。(12)屈膝时股骨的外下端可以看到。(13)在胫骨前面可看到此三角形。(14)胫骨比腓骨宽且重。(15)腓骨越过胫骨的上方。

肌肉

(16)如果头部前倾，胸锁乳突肌则呈“V”形。(17)粗壮的颈部和修长的人体在锁骨处可看到颈部肌肉的起端。(18)斜方肌的上部。(19)三角肌。(20)肱三头肌外侧头在伸臂时绷紧。(21)肱二头肌。(22)腕长伸肌。(23)腕指伸肌。(24)背阔肌。(25)前锯肌在背阔肌下显示出来。



体表解剖

(A)斜方肌上面部分的走向是从后向前，它起始于锁骨末端。(B)在肩的上部可看到锁骨末端和肩胛骨头。(C)注意“V”形的胸锁乳突肌。(D)三角肌。(E)第一胸大肌构成腋窝的前壁，它起始于臂部的外侧。(F)领带形的胸骨在前胸上构成一平坦的区域。(G)注意髌骨呈“棒糖”形。(H)膝部因股肌的作用其内侧高而圆。(I)屈腿时内收肌腱聚为束状。(J)内收肌起始于胫骨内侧。(K)腓肠肌在足跟抬起时鼓胀。(L)胫骨下端前面同足的距离比相对一侧同腓骨的距离近。(M)跖趾侧前面三块骨组合成一较高的足弓。(N)在足底构成的弓形位于足跟和足掌之间。

骨骼

(1)锁骨。(2)胸骨呈领带形。(3)卵形的胸廓。(4)肱骨。(5)肱骨末端。它在外侧由于桡骨做旋转运动而呈球形，在中间接连尺骨钩处呈



卷轴状。它在内侧突出。(6)尺骨呈卷轴状，受肱骨带动。(7)桡骨在尺骨上方向拇指伸延。(8)骨盆。(9)股骨球同骨盆之球孟关节相衔接。(10)股骨下端呈卷轴状。(11)髌骨。(12)胫骨。(13)距骨。(14)跖趾侧的三块足骨形成足部自成一体的部分。(15)跖趾由两块骨组成。

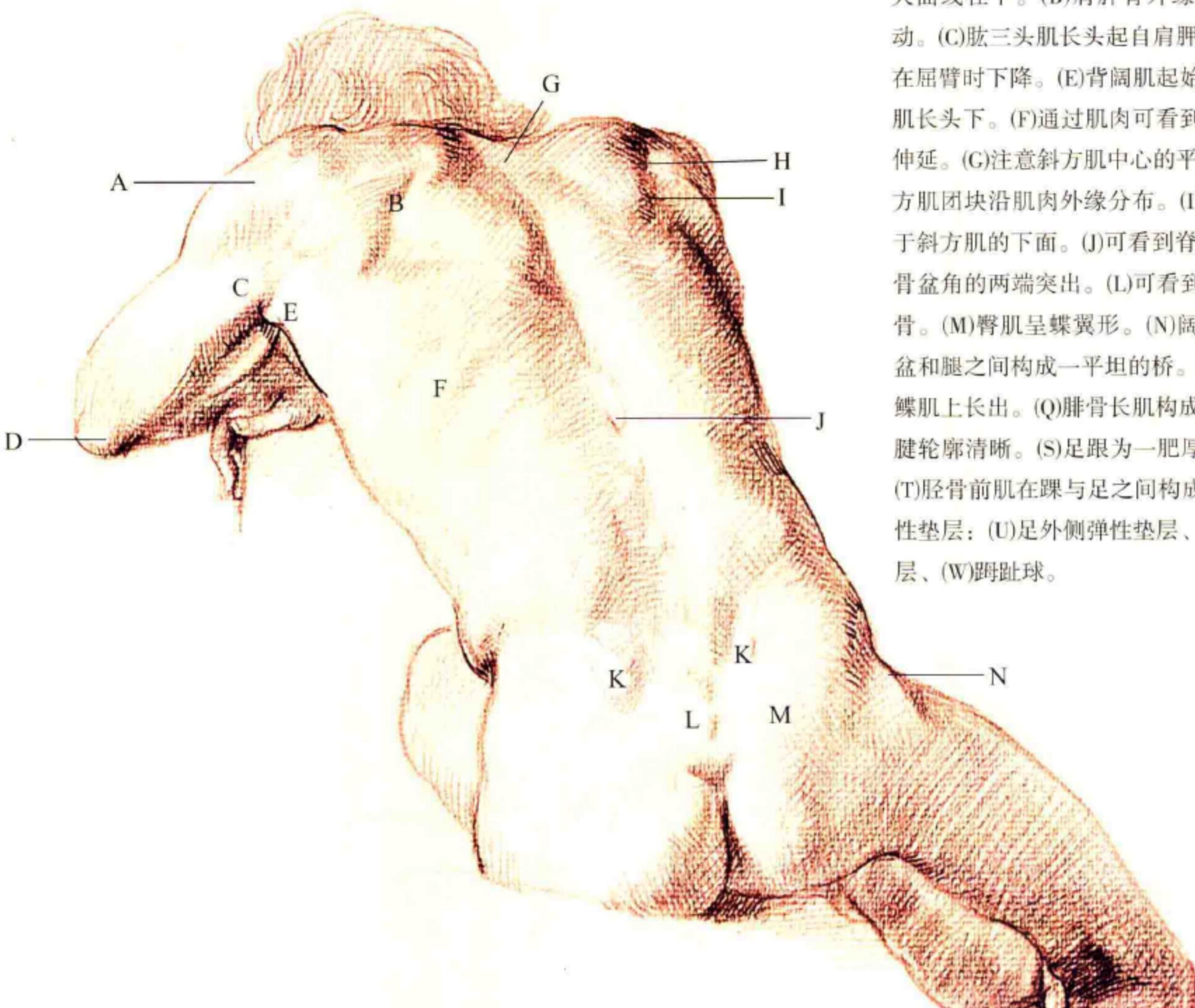
肌肉

(16)斜方肌。(17)“V”形的胸锁乳突肌。(18)三角肌起始于臂部外侧。(19)胸大肌起始于肱二头肌的



体表解剖

(A)三角肌呈现两条曲线：小曲线在上，大曲线在下。(B)肩胛骨外缘同胳膊一起运动。(C)肱三头肌长头起自肩胛骨。(D)尺骨钩在屈臂时下降。(E)背阔肌起始于臂部肱三头肌长头下。(F)通过肌肉可看到肋骨斜向下方延伸。(G)注意斜方肌中心的平坦区域。(H)斜方肌团块沿肌肉外缘分布。(I)肩胛骨外缘位于斜方肌的下面。(J)可看到脊柱的椎骨。(K)骨盆角的两端突出。(L)可看到骨盆上面的椎骨。(M)臀肌呈蝶翼形。(N)阔筋膜张肌在骨盆和腿之间构成一平坦的桥。(O)腓肠肌从(P)腓骨上长出。(Q)腓骨长肌构成一棱角。(R)跟腱轮廓清晰。(S)足跟为一肥厚的弹性垫层。(T)胫骨前肌在踝与足之间构成一桥。注意弹性垫层：(U)足外侧弹性垫层、(V)足趾弹性垫层、(W)跖趾球。

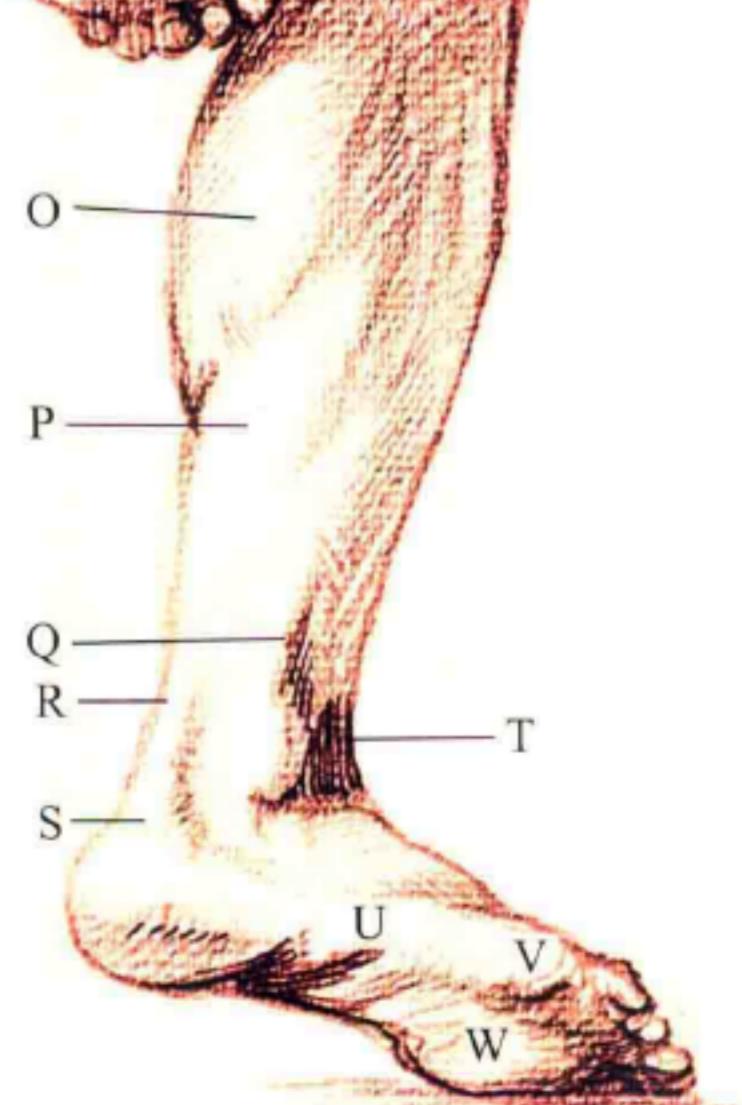


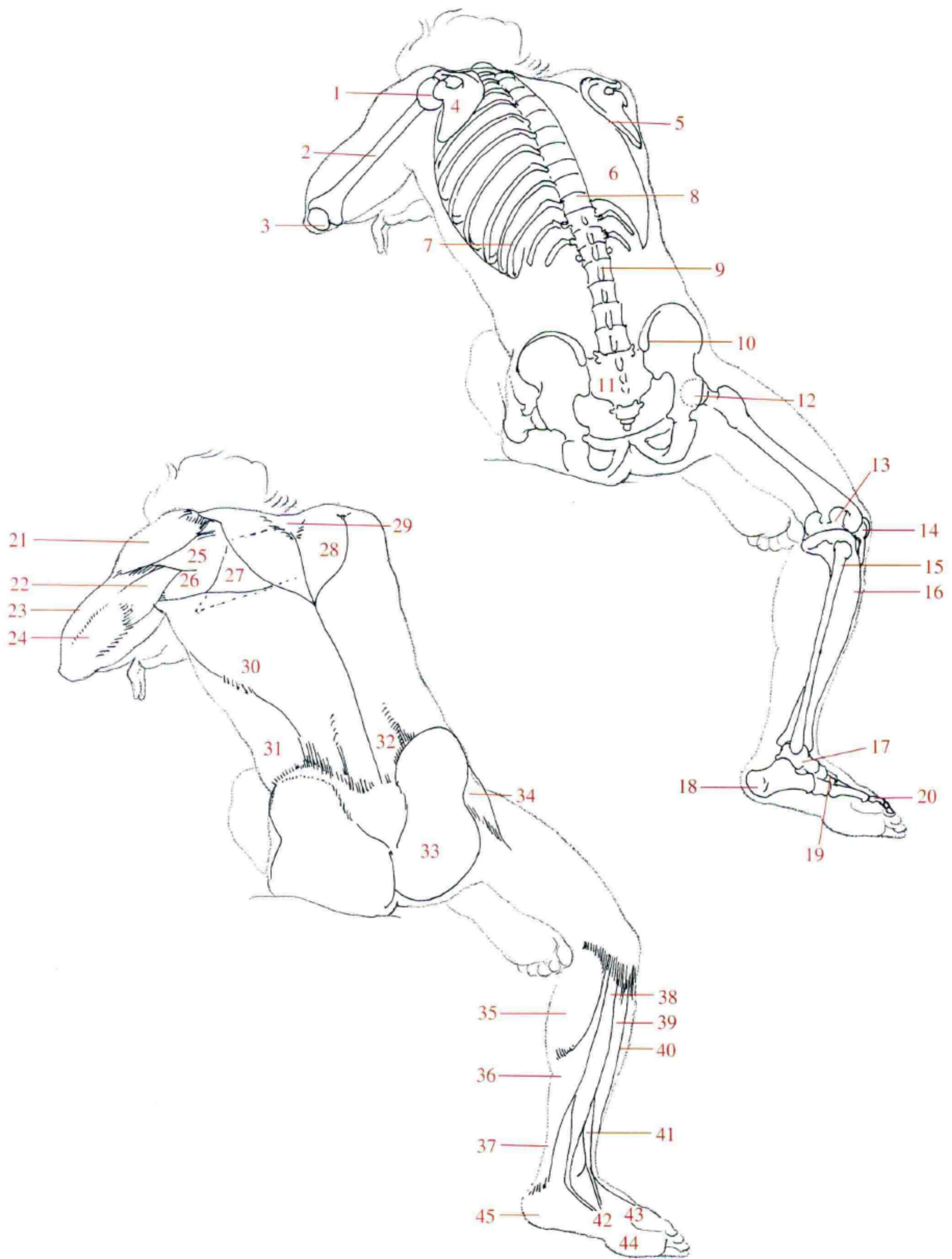
骨骼

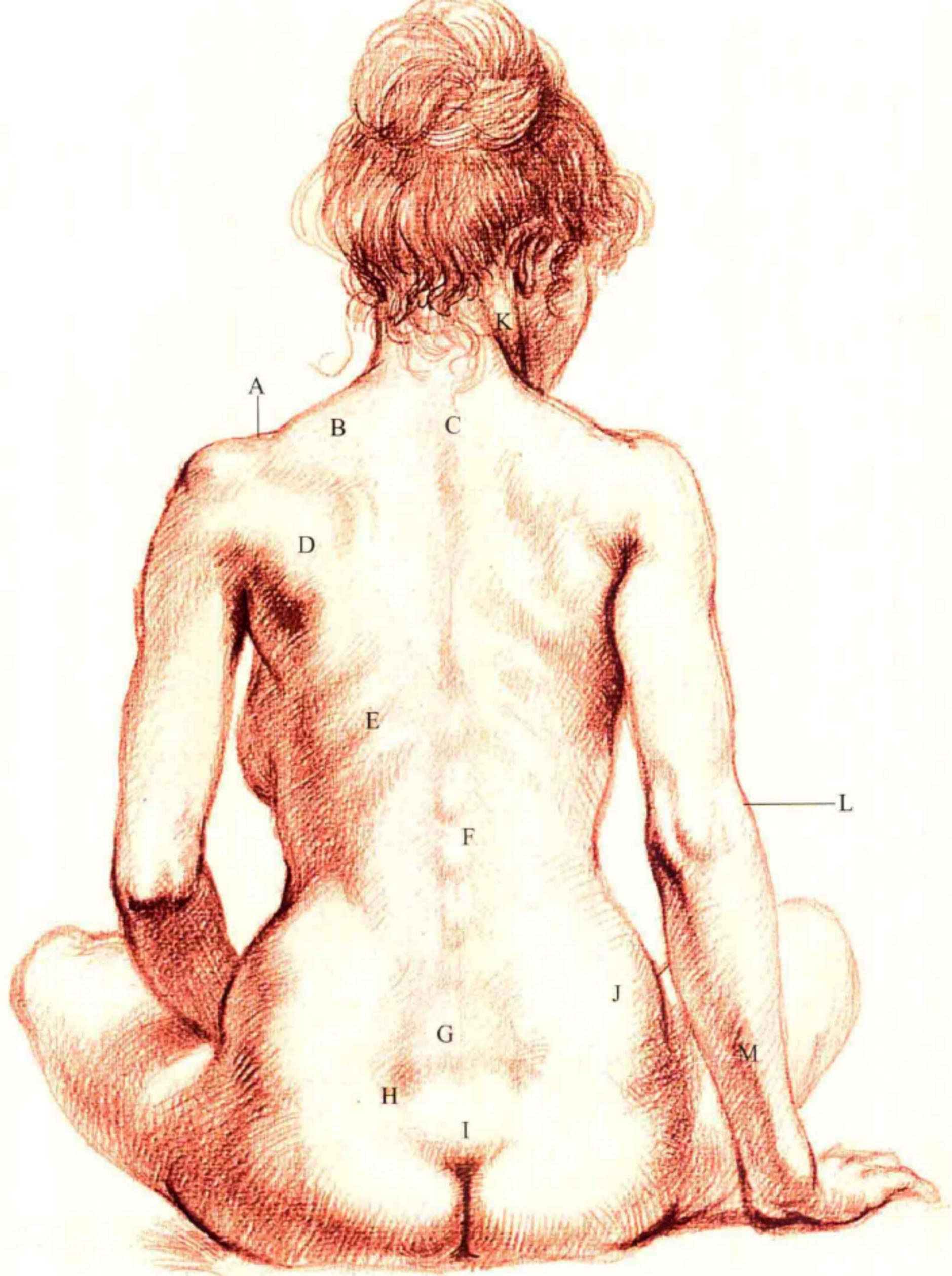
(1)肱骨头端。(2)肱骨。(3)尺骨钩。(4)肩胛骨。(5)采用缩短画法时可看到肩胛骨的厚度。(6)胸廓以简括的圆形表示。通过体表上的肌肉可看到肋骨向下弯曲。(7)肋骨。(8)脊柱。(9)椎骨棘突在体表明显可见。(10)骨盆角。(11)椎骨棘突直到骨盆均能看到。由于该模特儿骨盆部脂肪很少，故骨盆角突出来，没有形成窝。在骨盆正中可看到棘突。(12)球盂关节。(13)股骨的卷轴形下端。(14)髌骨。(15)腓骨头端在膝外侧构成此突起。(16)胫骨。(17)距骨在足踝后面突出来。(18)跟骨。(19)足骨。(20)小趾的三块骨。

肌肉

(21)三角肌。(22)肱三头肌长头起始于肩胛骨肌肉之间。(23)肱三头肌外侧头。(24)肱三头肌腱。(25)冈下肌。(26)大圆肌。(27)菱形肌呈矩形(见虚线)，它起始于脊椎——从肩胛骨的周缘到脊柱——当胳膊向前伸展时，即可看到。(28)斜方肌。(29)注意斜方肌平坦的、金刚石形的中间部分。(30)背阔肌。(31)腹外斜肌。(32)操作伸展脊柱的肌肉束。(33)注意呈蝶翼形的臀肌。在男性，“蝶翼”在上方同骨盆角叠合。(34)阔筋膜张肌。(35)腓肠肌。(36)腓肌起始于(37)跟腱。(38)腓骨长肌构成足踝的棱角。(39)趾伸肌。(40)胫骨前肌。(41)腓骨短肌。(42)足外侧的弹性垫层。(43)足趾弹性垫层。(44)跖趾球。(45)足跟弹性垫层。







体表解剖

(A)肩胛骨头在肩上构成一突起。
 (B)斜方肌赋予肩部以轮廓。(C)椎骨棘突在颈下端可以看到。(D)肩肌束为一些脂肪组织覆盖。(E)肋骨通过背阔肌可以看到。(F)在肌肉间的凹沟中可看到椎骨棘突。(G)操伸展脊柱的肌肉束的起端在脊柱下端，并构成两个柱体。(H)此处的窝系由骨盆角末端构成。(I)注意臀肌之间尾骨的扁平心脏形。(J)臀肌和脂肪组织构成蝶翼的形状。(K)胸锁乳突肌起始于耳的后面。

(L)前臂的外轮廓终止于肘的上方。(M)可看到尺骨的边缘。

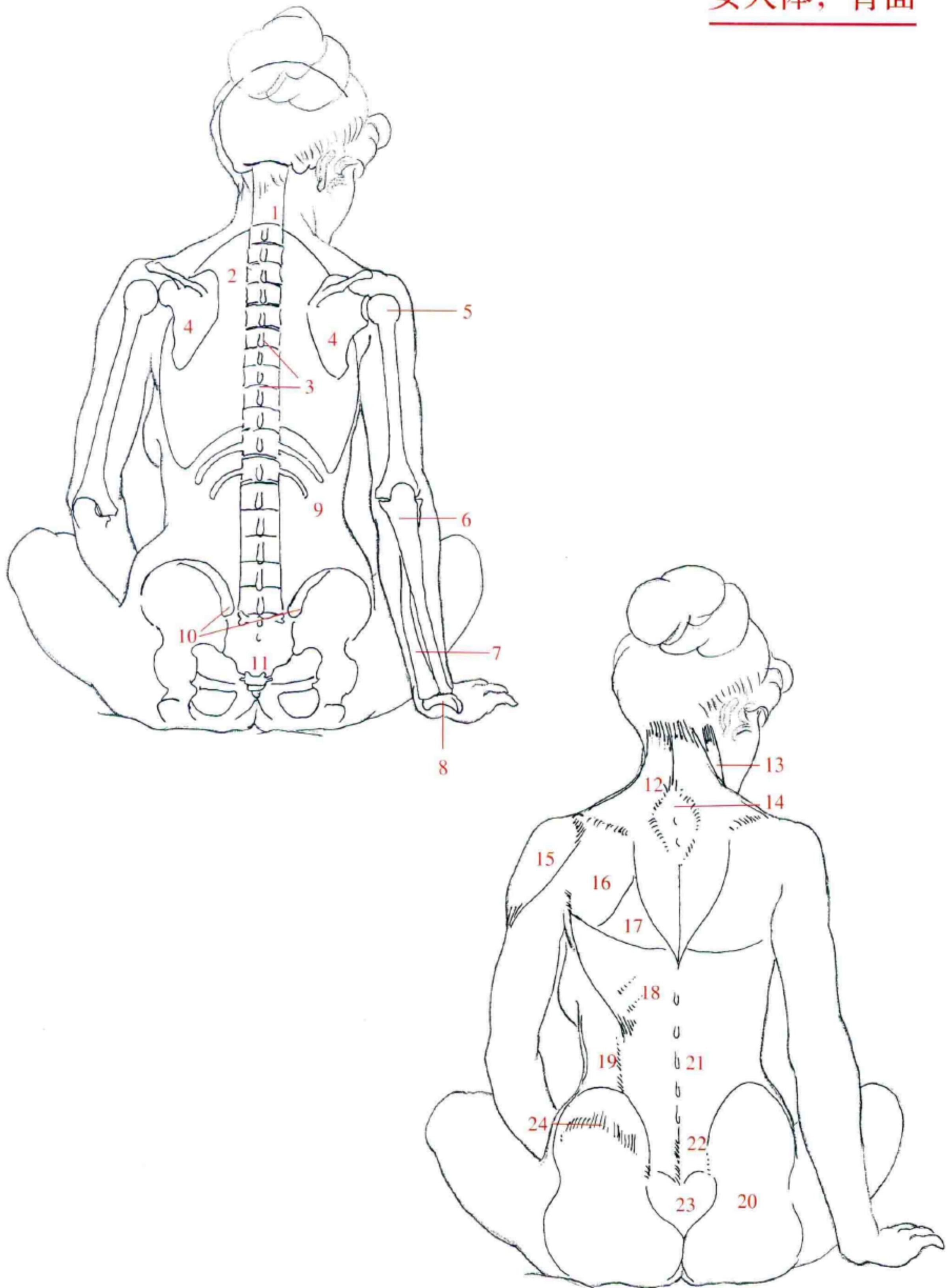
骨骼

(1)脊柱。(2)胸廓。(3)在肌肉之间可看到椎骨棘突。(4)肩胛骨。(5)通过肌肉可看到肱骨。(6)尺骨。(7)桡骨在拇指侧越过尺骨。(8)腕骨构成一弧形。(9)短肋。(10)骨盆角末端构成双窝。(11)骨盆上的平坦区域——骶骨。

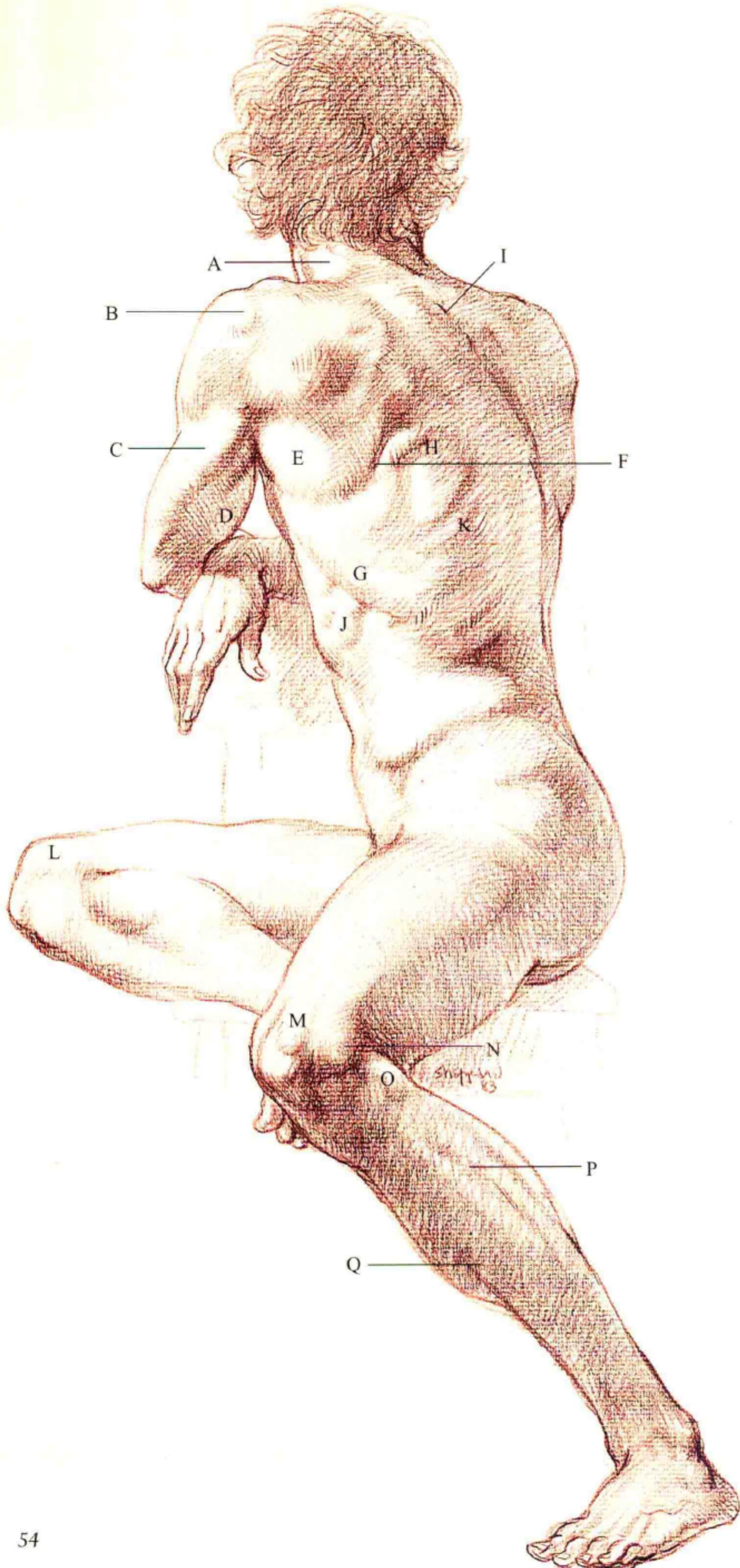
肌肉

(12)风筝形的斜方肌起自颅基

部。(13)胸锁乳突肌。(14)斜方肌有一个平坦的、金刚石形的肌腱平面。椎骨棘突显示出来。(15)三角肌。(16)肩胛骨肌束。(17)菱形肌填充了肩胛骨肌和背阔肌之间的部分。(18)通过背阔肌可以看到肋骨。(19)腹外斜肌。(20)由于女性髋部的脂肪，腹外斜肌的一部分位于近似蝶翼形的臀部。(21)椎骨棘突显示出来。(22)操伸展脊柱的肌肉束。(23)在臀之间可看到一心脏形。(24)脂肪覆盖着骨盆角。



体表解剖



(A)斜方肌起始于颅基部。(B)三角肌显示出肱骨的突起。(C)肱三头肌长头斜向伸延。(D)在背面明显地看到肱二头肌曲线。(E)大圆肌肥厚。(F)肩胛骨周缘轮廓明显。(G)背阔肌同前锯肌叠合。(H)注意菱形肌的下缘。(I)通过平坦的、金刚石形的斜方肌可以看到椎骨棘突。(J)前锯肌同腹外斜肌交织在一起。(K)体表下显露出肋骨。(L)膝在内侧高而圆。(M)注意股直肌的扁平而呈束状的肌腱。(N)股骨下端构成一鲜明的边缘。(O)尺骨为一小突起。(P)在腓骨外侧显露出三块肌肉的间隔。(Q)胫骨前缘贴近皮肤。

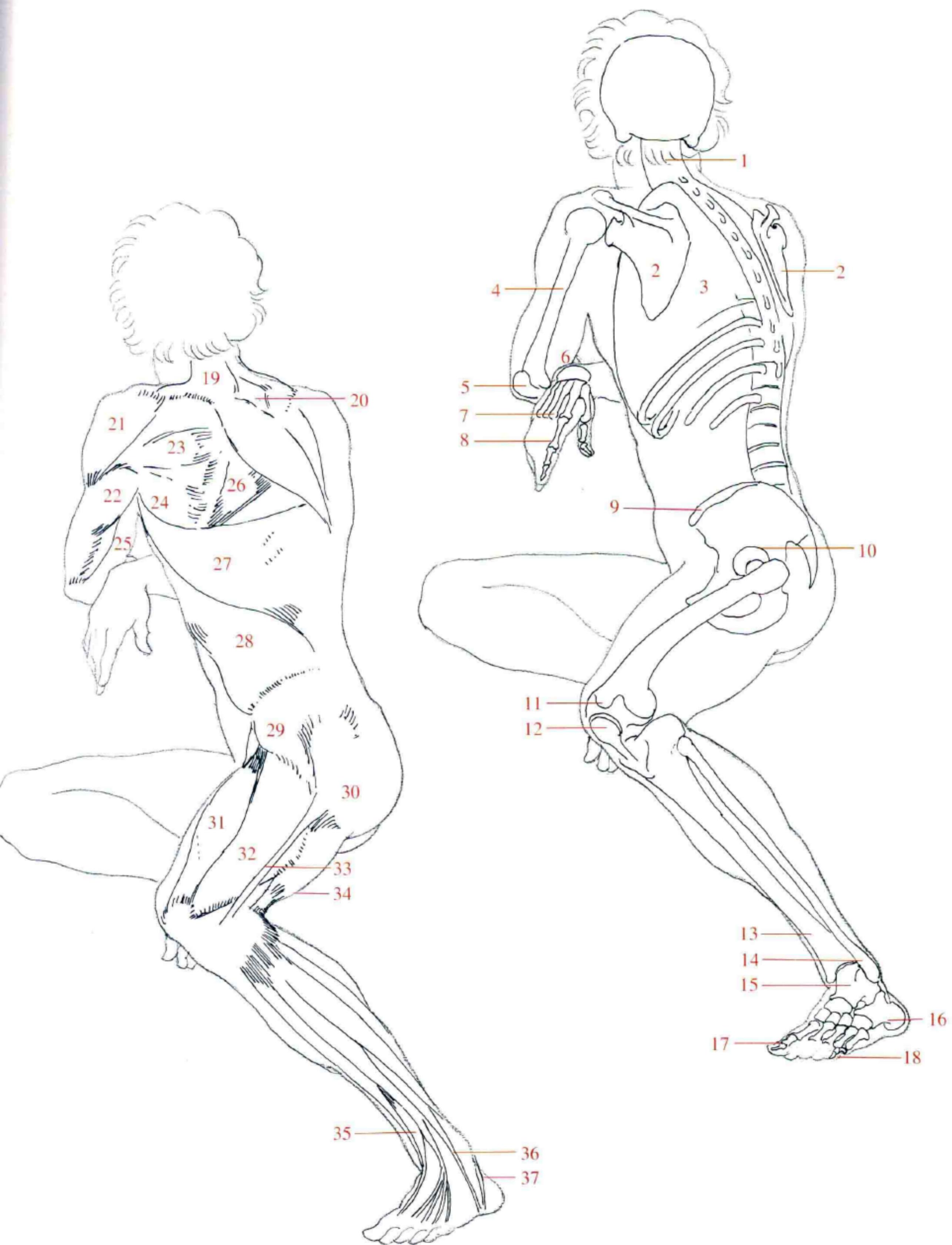
骨骼

(1)脊柱具有伸缩性，随身体的运动而活动。(2)肩胛骨。(3)胸廓。(4)肱骨。(5)尺骨钩。(6)腕关节呈弧形。(7)五块手骨。(8)食指的三块骨。(9)骨盆角。(10)接合股骨的关节盂。(11)股骨接连(12)髌骨。(13)胫骨和(14)腓骨构成连接(15)距骨的类似折叶式的关节盂。(16)跟骨。(17)跖趾仅有两节骨。(18)小趾和其他各趾均有三节骨。

肌肉

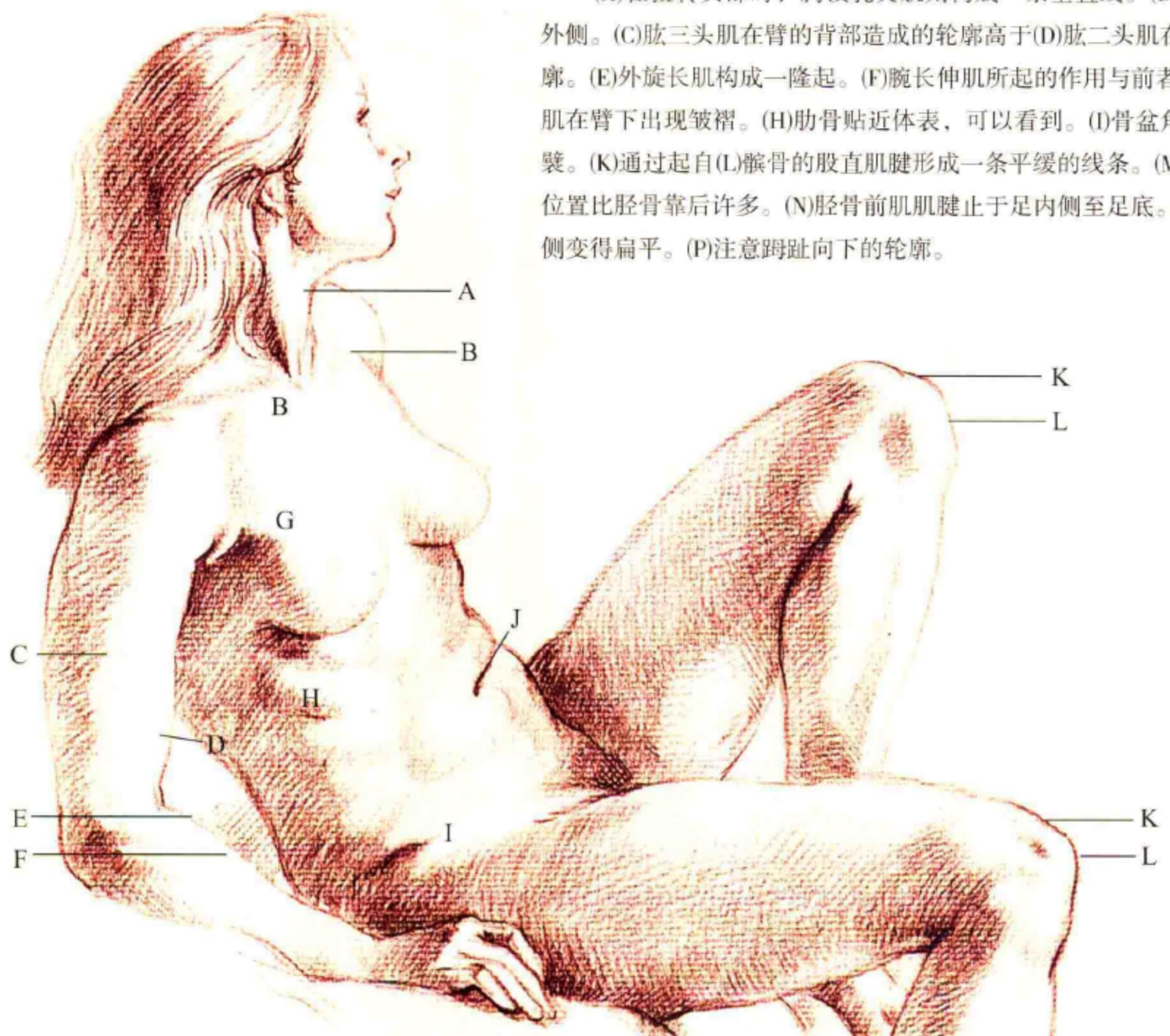
(19)斜方肌呈风筝形。(20)此金刚石形状显露在斜方肌的表面上。(21)三角肌。(22)肱三头肌长头。(23)冈下肌。(24)大圆肌。(25)肱二头肌。(26)菱形肌。(27)背阔肌显露出体表下肋骨的倾斜度。(28)腹外斜肌显示出通过它可以看到的短肋。(29)阔筋膜张肌。(30)臀肌。(31)股直肌。(32)股肌。(33)髂胫束。(34)股二头肌起自腓骨头。(35)跖长伸肌。(36)腓骨短肌。(37)腓骨长肌将足踝同足连接起来。足跟位于其后。

男人体，后斜面



体表解剖

(A)在扭转头部时，胸锁乳突肌则构成一条垂直线。(B)锁骨以弯角折回肩外侧。(C)肱三头肌在臂的背部造成的轮廓高于(D)肱二头肌在臂的前部造成的轮廓。(E)外旋长肌构成一隆起。(F)腕长伸肌所起的作用与前者完全相同。(G)胸大肌在臂下出现皱褶。(H)肋骨贴近体表，可以看到。(I)骨盆角。(J)腹部可看到皱襞。(K)通过起自(L)髌骨的股直肌腱形成一条平缓的线条。(M)腓骨下端在踝部的位置比胫骨靠后许多。(N)胫骨前肌肌腱止于足内侧至足底。(O)弹性垫层使足外侧变得扁平。(P)注意跖趾向下的轮廓。

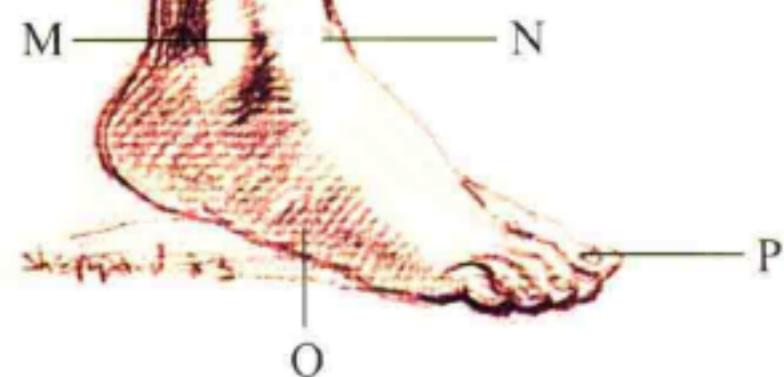


骨骼

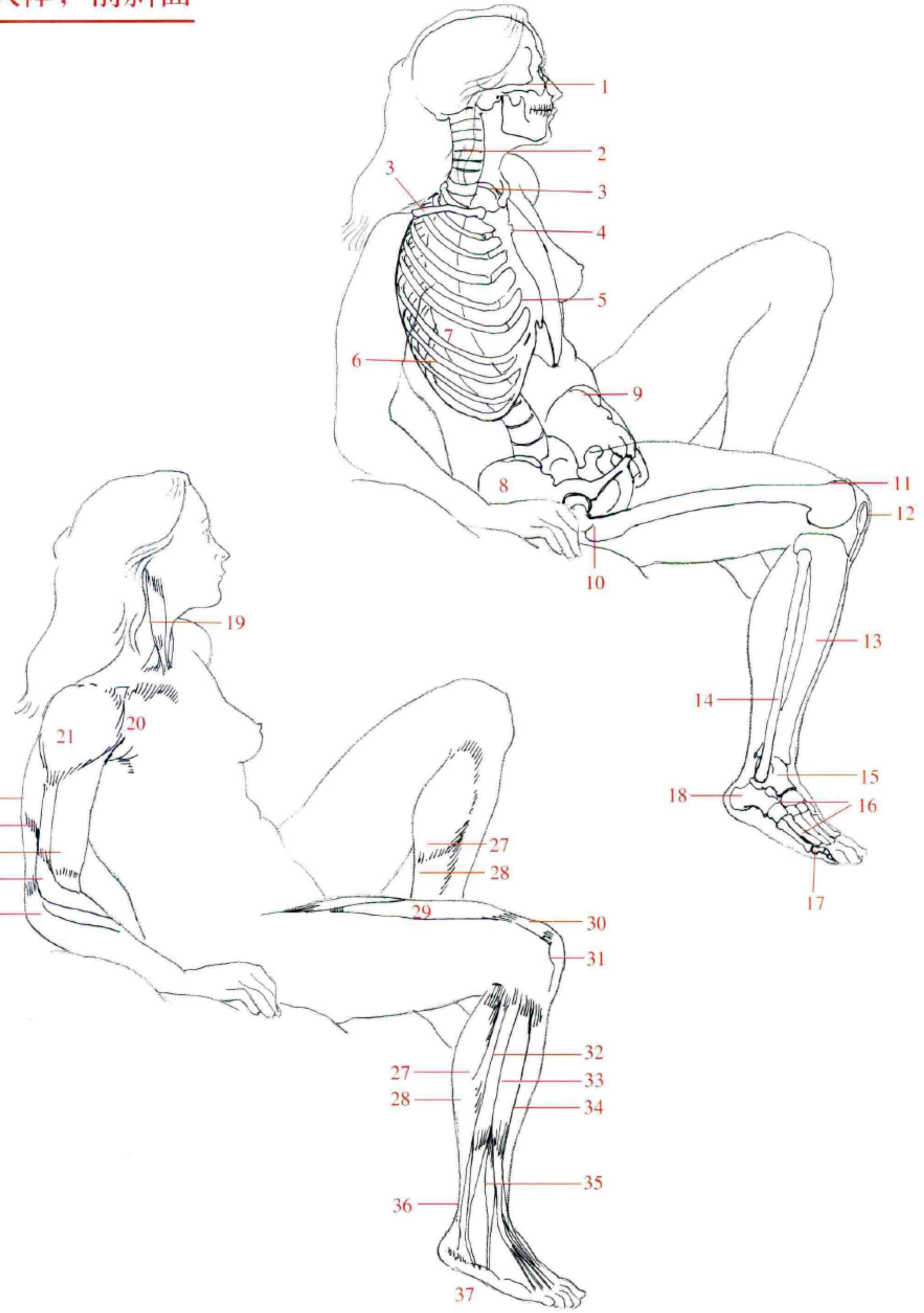
(1) 颧骨贴近体表。(2) 脊柱。(3) 锁骨的走向是从胸骨以弯角形状折回肩部并向外伸延。(4) 胸廓。(5) 注意领带形的胸骨。(6) 肋骨在体表可以看到。(7) 脊柱弯曲。(8) 骨盆。(9) 骨盆角。(10) 髋骨。(11) 股骨下端在屈膝时则在扁平的胫骨头端上向后滚动。(12) 髌骨。(13) 胫骨呈现一很长的“S”形轮廓。(14) 腓骨。(15) 距骨。(16) 足骨。(17) 趾骨。(18) 跟骨在其后面突出。

肌肉

(19) 扭转头部时胸锁乳突肌垂直伸延。(20) 胸大肌。(21) 三角肌。(22) 肱三头肌。(23) 上臂肌。(24) 肱二头肌。(25) 外旋长肌起自上臂。(26) 腕长伸肌。(27) 腓肠肌。(28) 蝶肌。(29) 股直肌。(30) 股直肌腱的平坦形状。(31) 髌骨。(32) 腓骨长肌。(33) 趾伸肌。(34) 胫骨前肌。(35) 腓骨短肌。(36) 跟腱。(37) 足外侧显露出三个弹性垫层。



女人体，前斜面



体表解剖

(A) 额部形状由其下面的颅骨决定。(B) 胸锁乳突肌起始于两个锁骨之间的(C)胸骨下端。(D) 锁骨在肩的上方，如同脊状。(E) 腋窝的前壁系由起自臂部的胸大肌构成。(F) 三角肌的外形类似一颗倒悬的泪珠。(G) 前锯肌和腹外斜肌交织在一起。(H) 肱三头肌外侧头只能在臂外侧看到。(I) 注意腹外斜肌的分隔，在观察古典绘画中的人物时尤其如此。(J) 骨盆角构成躯干和腿之间的分界线。(K) 在腿稍微抬高时，阔筋膜张肌构成一个隆突。(L) 在弯曲的膝部外侧可看到股骨下端的边缘。(M) 髋骨的定位在下面依托于一条坚固的韧带，在上面依托于股直肌腱。(N) 桡骨头显露于外旋长肌的下面。

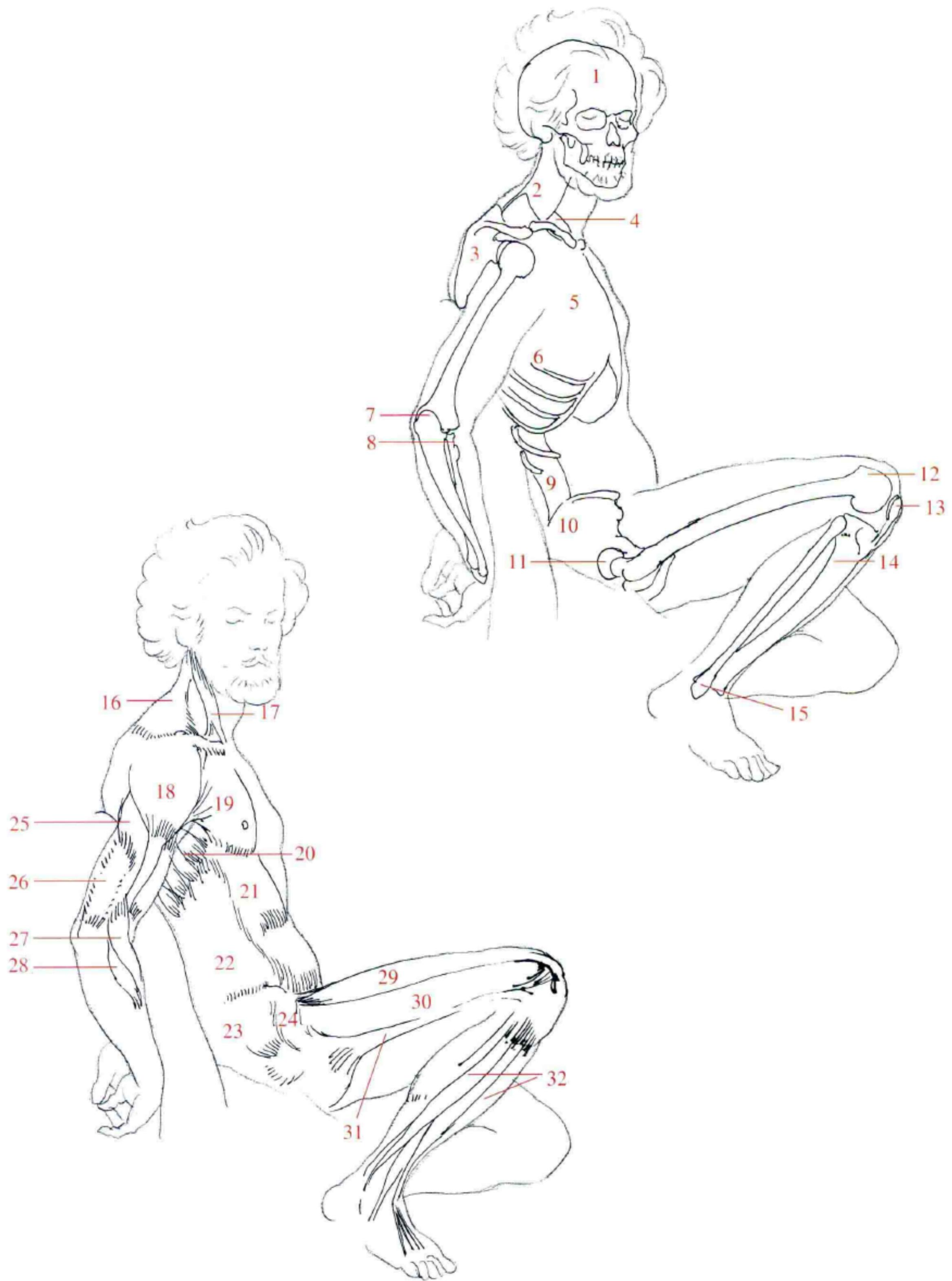
骨骼

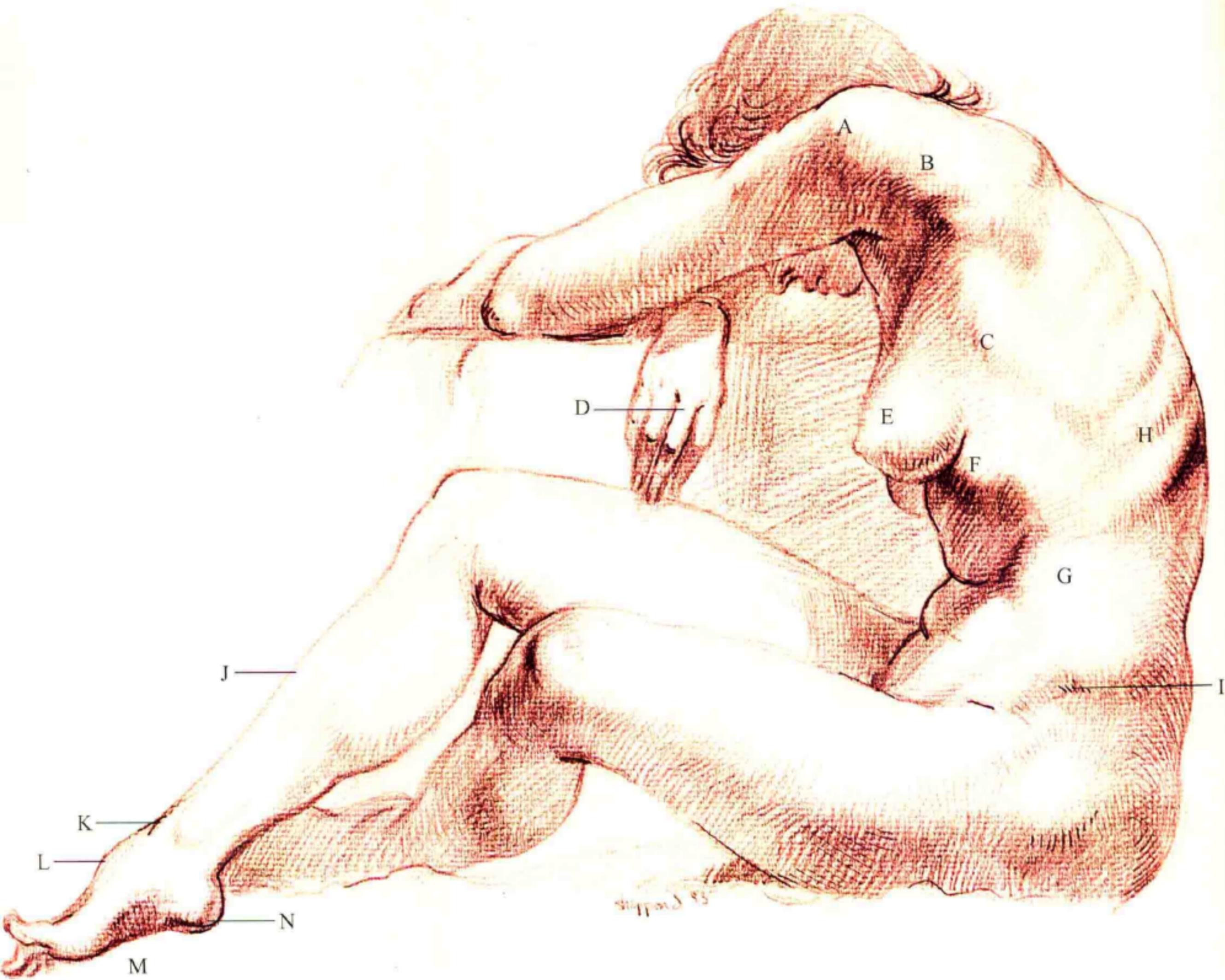
(1) 颅骨的形状(而非颅部肌肉)决定从额到两颊部分的形状。(2) 脊柱。(3) 肩胛骨。(4) 锁骨起始于肩胛骨头的上方甚高之处。(5) 胸廓。(6) 肋骨的走向是斜着向前往下。(7) 尺骨钩。(8) 在肌肉下面可看到桡骨。(9) 脊柱作弯曲状。(10) 骨盆。(11) 关节盂衔接着股骨。(12) 股骨下端在屈膝时则在胫骨扁平的平面上向后滚动。(13) 髋骨。(14) 胫骨。(15) 胫骨同胫骨下缘叠合。



肌肉

(16) 斜方肌上面起始于颅基部、锁骨和肩脊。(17) 胸锁乳突肌。(18) 三角肌。(19) 胸大肌起始于肱骨三角肌的下面。(20) 肱膊在内收或抬举时，前锯肌则更加明显。(21) 腹直肌。(22) 腹外斜肌起自骨盆角，然后止自肋骨前锯肌之间。(23) 臀肌。(24) 阔筋膜张肌。(25) 肱三头肌外侧头绷紧。(26) 肱三头肌腱。(27) 外旋长肌。(28) 腕长伸肌。(29) 股直肌构成腿上部的轮廓。(30) 股肌。(31) 髋胫束。(32) 由三块肌肉组成的肌肉束显露于腓骨外侧。





体表解剖

(A)三角肌显示出包于其内的肱骨隆突。(B)肩胛骨肌肉起始于臂部。(C)可看到背阔肌的边缘。(D)中指的指结以及中指为最长。(E)双乳起始于胸大肌的上方。(F)注意胸廓窝的边缘。(G)腹外斜肌为脂肪覆盖。(H)通过肌肉可看到肋骨。(I)骨盆角为脂肪覆盖, 可看到不大的凹痕。(J)胫骨边缘构成小腿前部的轮廓。(K)胫骨前肌腱向足背伸延。(L)足背弓甚高, 位于跖趾侧。(M)足背拱起时足背弓尤为明显。(N)足根位于足的小趾侧。

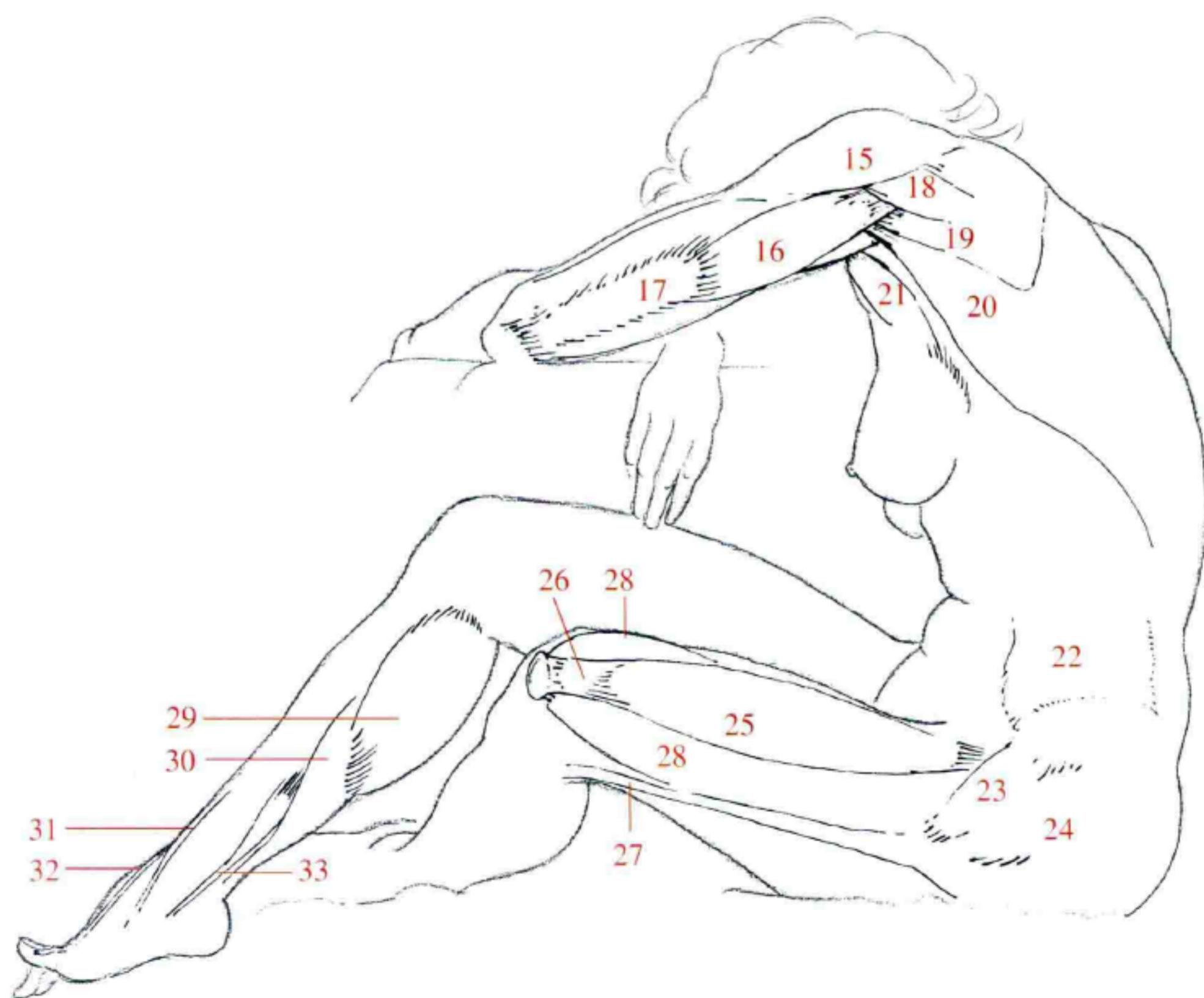
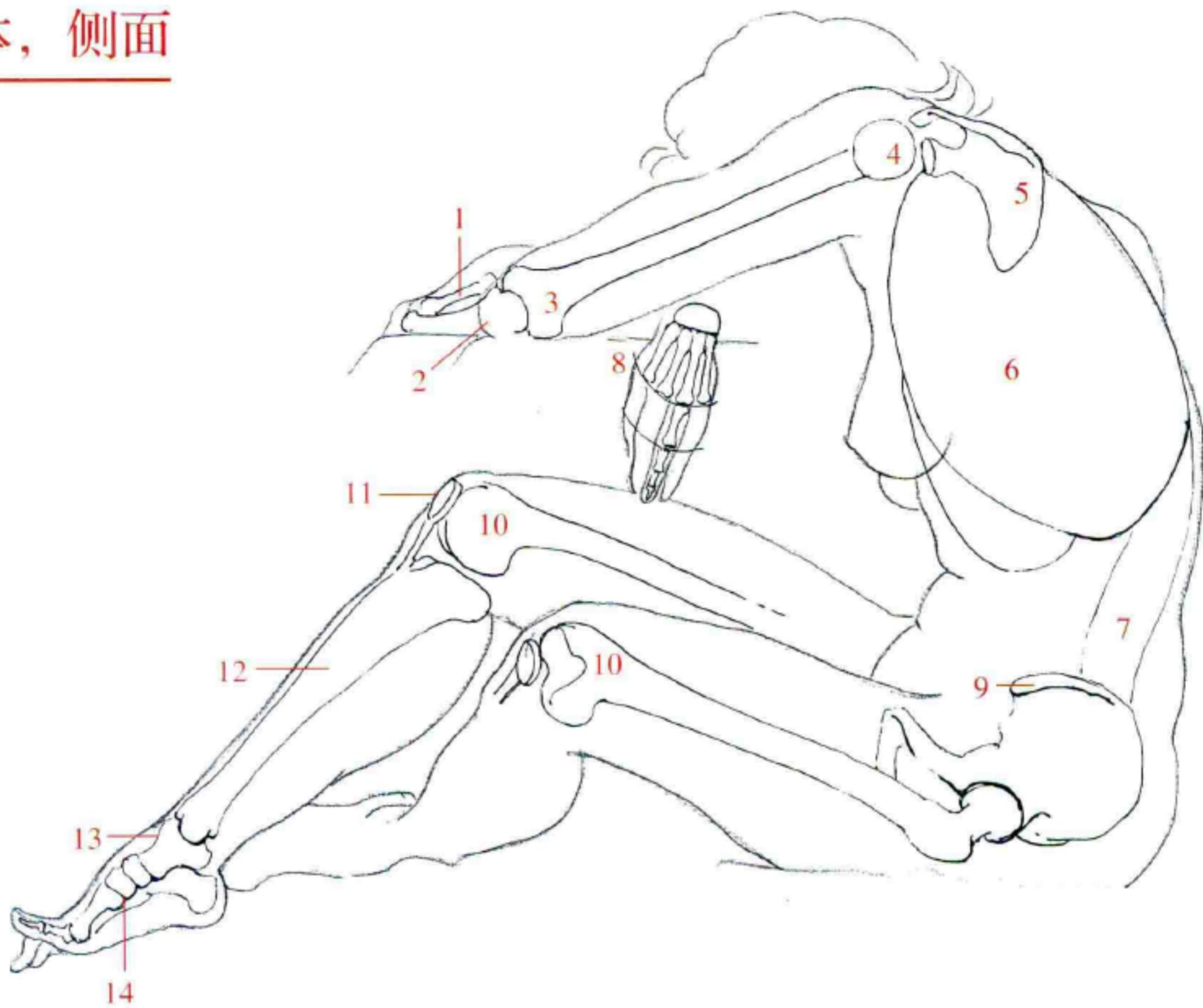
骨骼

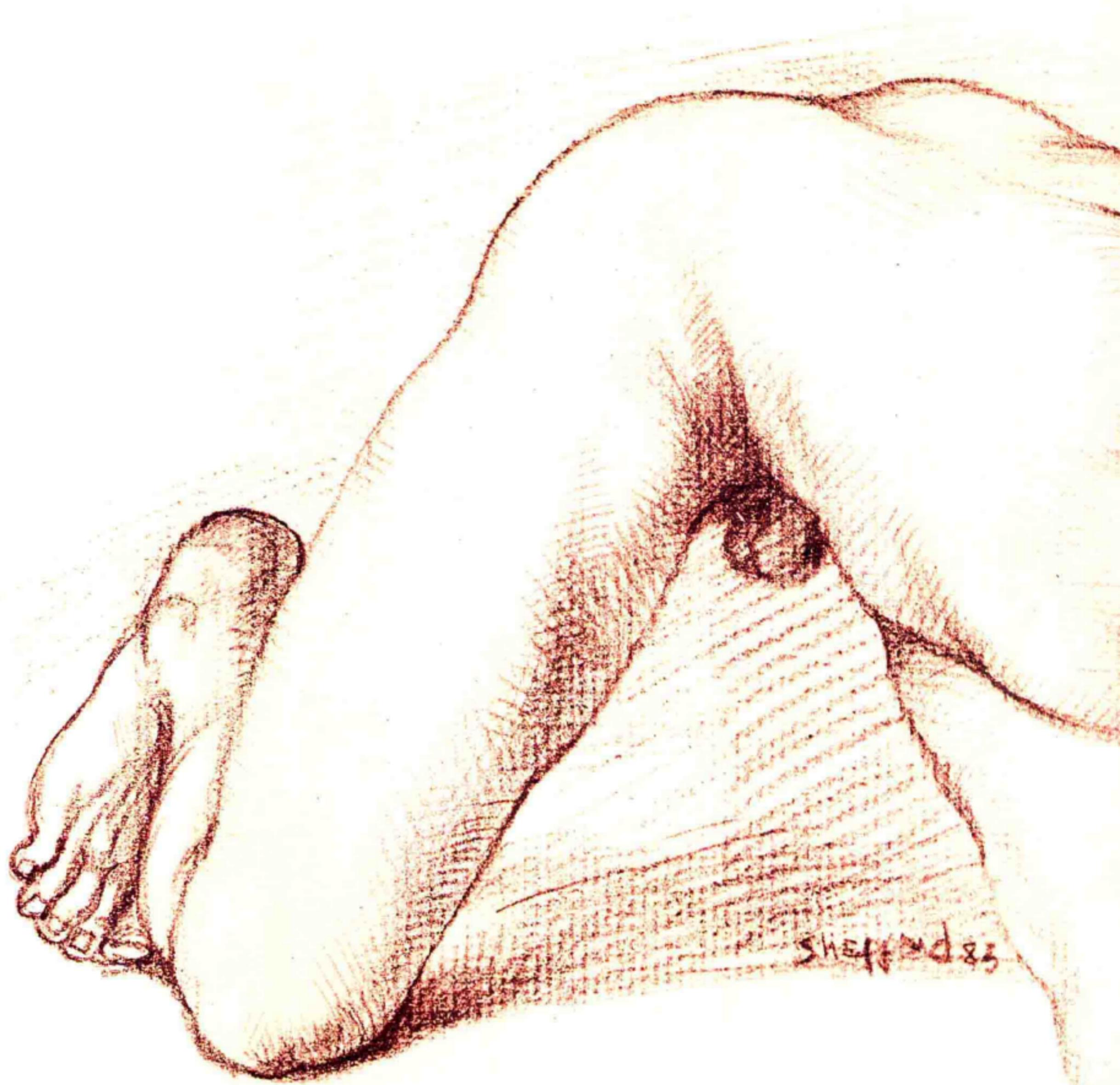
(1)桡骨。(2)尺骨。(3)肱骨末端。(4)肱骨头端呈圆球形。(5)肩胛骨。(6)胸廓。(7)脊柱。(8)中指最长、最直。其余各指按其长度依次为无名指、食指, 小指最短。指结线构成圆弧形, 中指为最高点。(9)骨盆角。(10)股骨下端类似卷轴形状。(11)髌骨。(12)胫骨。(13)距骨。(14)高高拱起的足弓位于跖趾侧(足由两部分组成: 跖趾侧的骨骼线构成一个部分, 其余各趾的骨骼连同足跟构成另一个部分)。

肌肉

(15)三角肌。(16)肱三头肌长头。(17)肱三头肌腱。(18)冈下肌。(19)大圆肌和(20)背阔肌起始于肱三头肌长头的下面, 其作用是促使胳膊做旋转运动。(21)胸大肌同背阔肌一起构成腋窝的前后壁。(22)腹外斜肌为脂肪组织覆盖。(23)阔筋膜张肌。(24)臀肌。(25)股直肌。(26)股直肌腱。(27)髂胫束。(28)股肌由于其下面的股骨下端的作用变得更为滚圆。(29)腓肠肌。(30)蝶肌。(31)胫骨前肌的走向是从腿的另一侧伸延过去。(32)趾伸肌。(33)趾屈肌起始于足底侧。

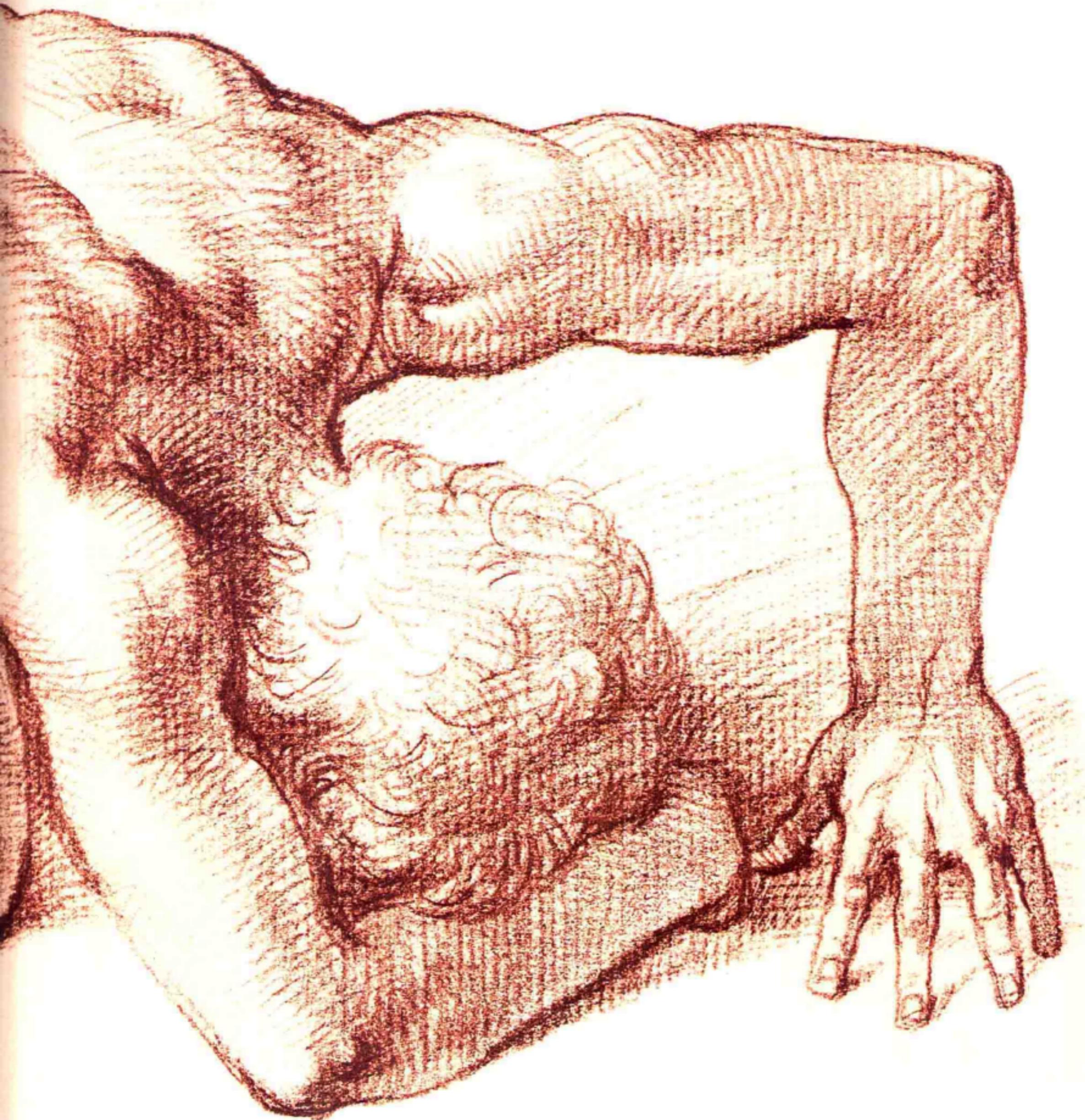
女人体，侧面





跪姿人体

跪姿人体即一膝或双膝着地。在某些情况下人物是停止不动的；在另外一些情况下跪姿则表示活动，那是因为人物或俯身，或屈体，或探身向外。



体表解剖

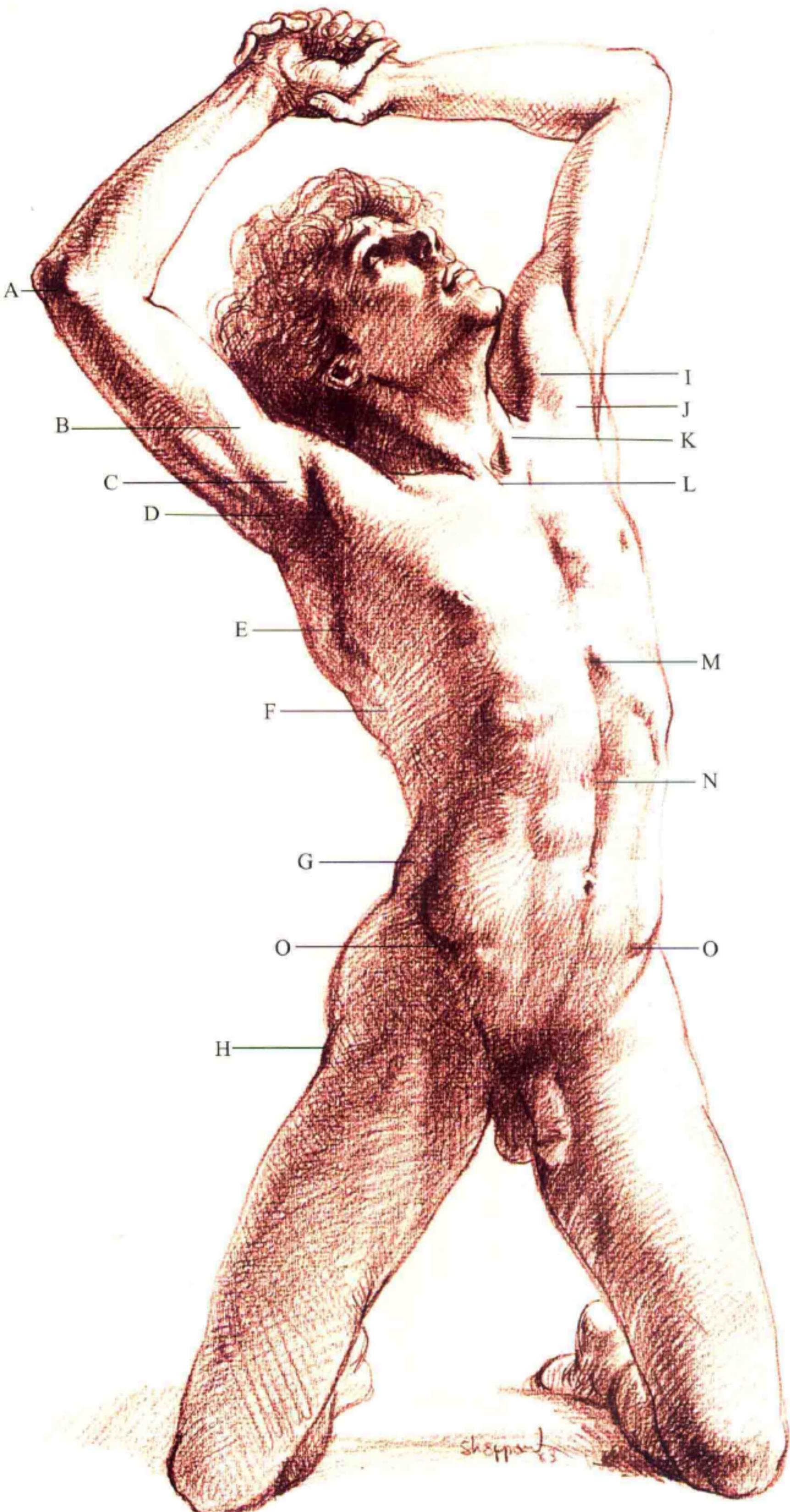
(A)肱骨末端在肘部突出来。(B)肱二头肌和(C)钩状喙肱肌起始于由三角肌和胸大肌构成的(D)沟状线的下面。(E)前锯肌起始于肩胛骨的底侧，然后向下起始于肋骨。前锯肌呈圆形，同(F)腹外斜肌扁平的起端相互交错。(G)注意腹外斜肌滚圆而饱满的弹性垫层。(H)髋骨显得突出。总接近体表，或向外突出，或造成一凹痕。(I)三角肌和(J)胸大肌构成腋窝的前壁。(K)胸锁乳突肌在颈窝处聚合。(L)两块胸锁乳突肌的起端形成一“V”形。(M)胸廓窝构成一弓形。(N)腹直肌受到分隔。(O)两侧骨盆角构成承托腹部的盆。

骨骼

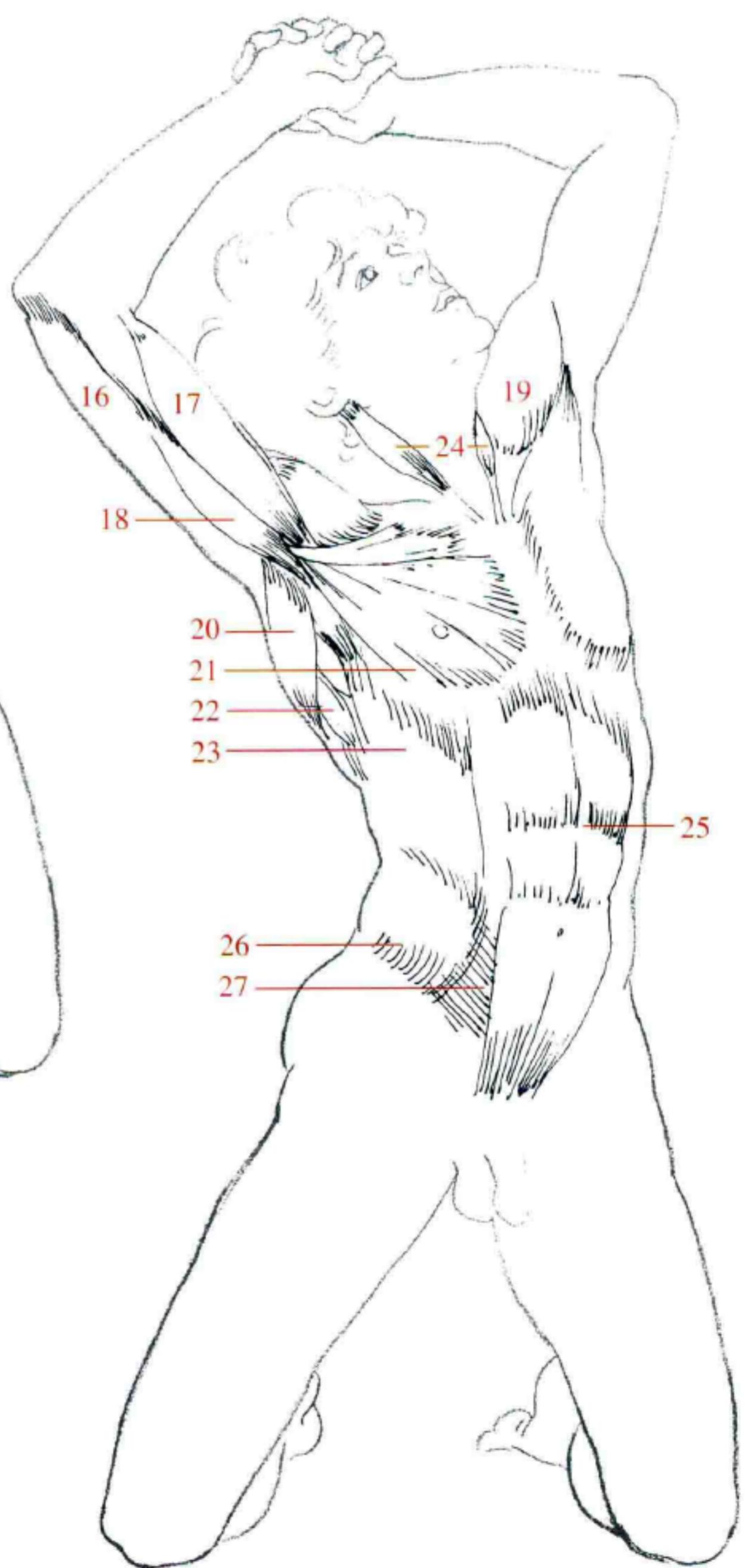
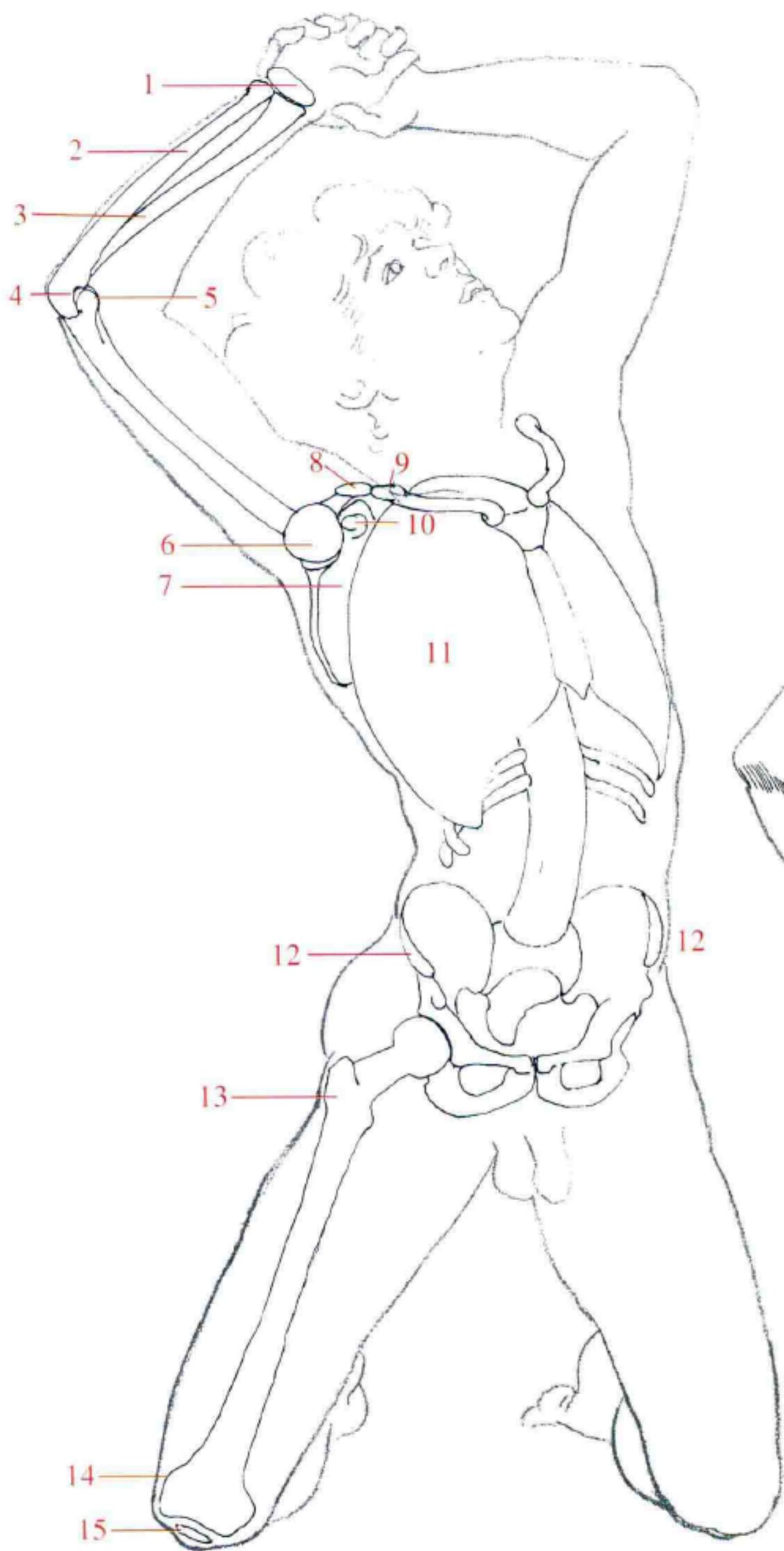
(1)一组腕骨。(2)尺骨。(3)桡骨位于拇指侧，在腕部较长。(4)尺骨钩。(5)肱骨末端在肘内侧突出来。(6)肱骨头端呈圆球形。(7)肩胛骨。(8)肩峰突属于肩胛骨从身体中心向外伸延出来的那个部分。(9)锁骨下端。(10)喙突在肩胛骨关节盂上方的突起部分。(11)胸廓。(12)两侧骨盆角向前弯曲，以容纳和承托腹部。(13)髋骨在修长的人体突出出来。(14)股骨末端。(15)从上方观察，髋骨细长。

肌肉

(16)肱三头肌。(17)肱二头肌。(18)钩形喙肱肌只有在举臂时方能看到。(19)三角肌。(20)背阔肌。(21)在举臂时，胸大肌变得扁平并伸展开来。(22)前锯肌。(23)腹外斜肌。(24)胸锁乳突肌。(25)腹直肌呈现垂直和水平间隔。(26)腹外斜肌侧翼肥厚，上面的那部分肌肉扁平。(27)腹直肌腱鞘也伸展开来，变得扁平。



男人体，正面



体表解剖

(A)由于三角肌的作用肱骨肌头可以移动。(B)三角肌上的脂肪使得上臂宽阔。(C)在胸大肌上部出现脂肪皱褶。(D)胸锁乳突肌在扭转头部时构成一条垂直的线。(E)在颈部可看到锁骨。一般情况下，锁骨在女性为肉体掩盖。(F)女性的胸廓窝较男性为窄。(G)圆形的腹部嵌入宽阔的骨盆之内。(H)外阴部的脂肪构成阴阜，亦称为“维纳斯丘”。(I)股骨外关节头有一尖锐的棱角。(J)髌骨周围的脂肪同股肌掺和在一起。



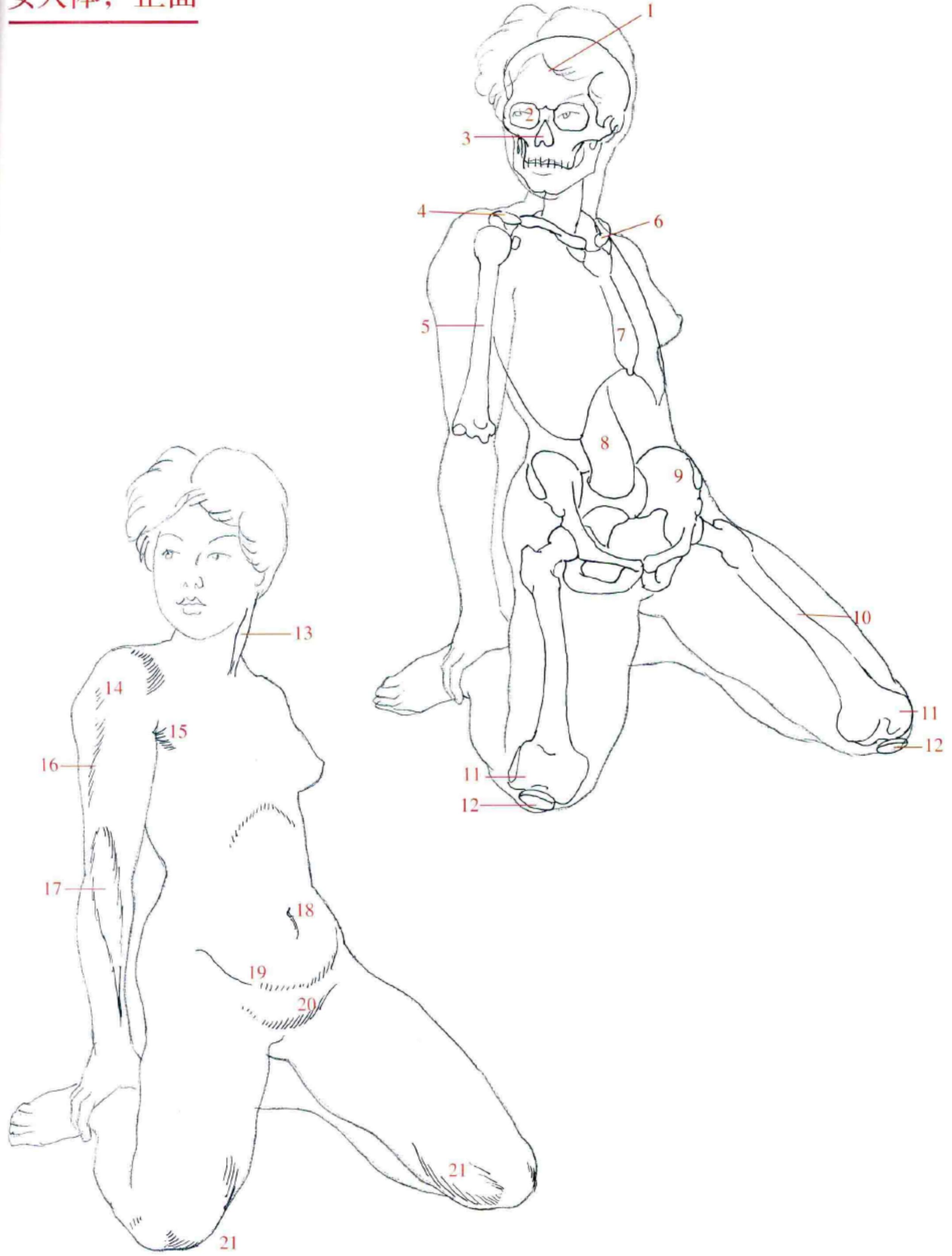
骨骼

(1)颅骨。(2)眼窝。(3)鼻腔呈倒置的心脏形。(4)肩胛骨的肩峰突。(5)肱骨。(6)锁骨在用缩短画法时呈明显的弯曲状。(7)胸骨。(8)注意脊柱呈弯曲状。(9)骨盆在女性较男性宽阔。(10)股骨。(11)注意股骨关节头尖锐的外棱角。(12)髌骨。

肌肉

(13)胸锁乳突肌中间肥厚。(14)在女性三角肌显示出体下脂肪。(15)胸大肌。(16)上臂脂肪沉积明显。(17)外旋长肌。(18)女性脐孔较深。(19)腹部嵌入骨盆。(20)外阴部的脂肪构成阴阜。(21)股肌的形状由于膝盖周围脂肪的影响显得柔软。

女人体，正面



体表解剖

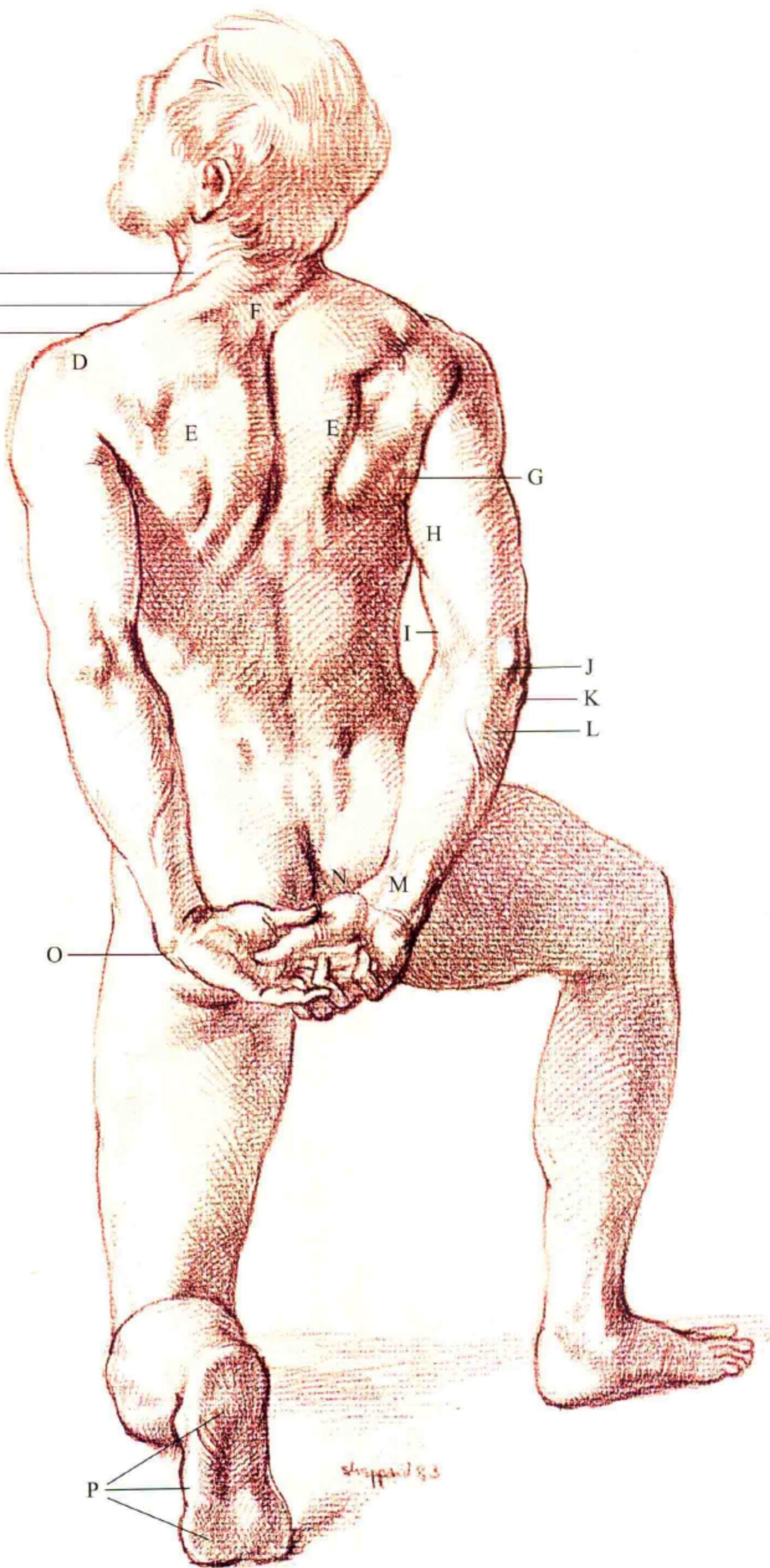
(A)胸锁乳突肌起始于耳的后方。(B)棱角的形成系三角肌作用的结果。(C)锁骨同肩胛骨的(D)肩峰突相连。(E)可看到斜方肌的厚度。(F)注意此处扁平的、金刚石形的肌腱平面。(G)向后伸臂时肩胛骨肌形成束状。(H)此处肥大的外形系由肱三头肌的作用所致。(I)臂部旋转时可看到前臂肱二头肌。(J)尺骨钩清晰可见。(K)桡骨头在肘侧突出来。(L)尺骨边缘贴近体表。(M)腕指伸肌腱在腕部下侧明显可见。(N)拇指外展肌在腕部拇指侧构成一弯角。(O)尺骨下端突出，尤其在屈腕时更为明显。(P)足底由弹性垫层组成。

骨骼

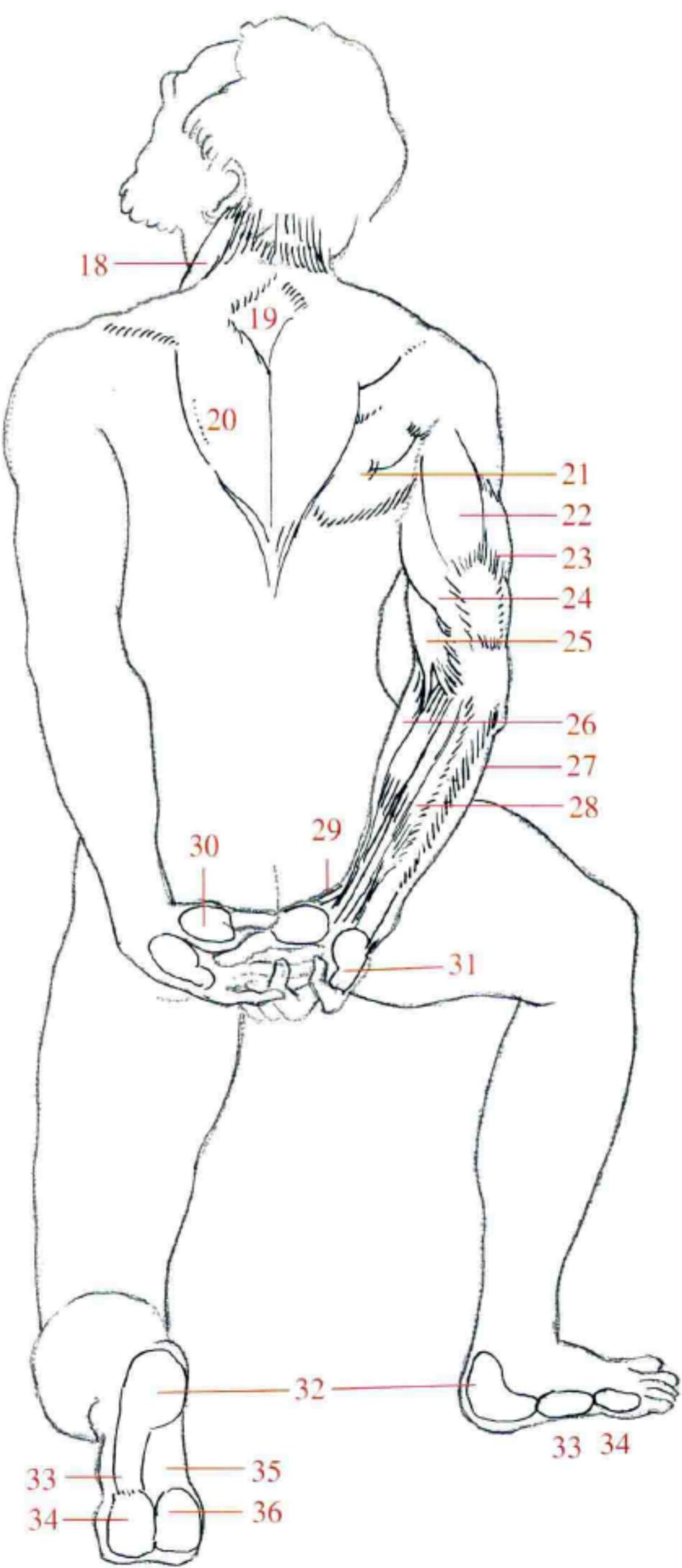
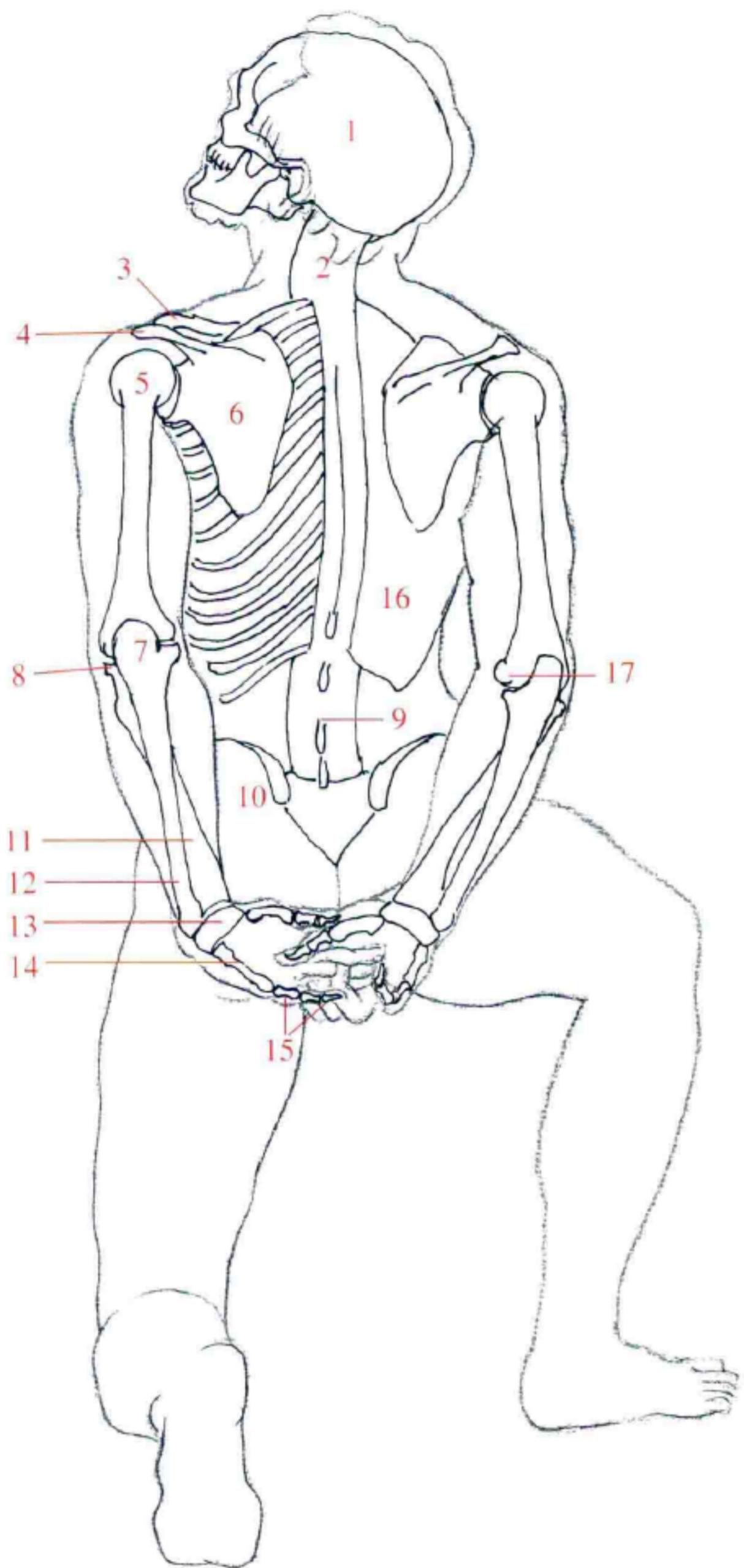
(1)颅骨。(2)上部脊柱在头部后仰时呈弯曲状。(3)锁骨。(4)肩胛骨的肩峰突。(5)肱骨。(6)肩胛骨下端同肱臂一起回转。(7)尺骨钩。(8)桡骨。(9)在腰部往往看到脊椎棘突。(10)骨盆角。(11)桡骨位于腕部拇指侧。(12)尺骨末端明显。(13)腕骨。(14)小指侧的手骨。(15)小指的三块骨。(16)胸廓。(17)肱骨末端的内关节头突出来。

肌肉

(18)胸锁乳突肌。(19)斜方肌呈扁平的金刚石形状。(20)斜方肌。(21)臂部后置时，肩胛骨肌呈束状。(22)肱三头肌长头沿臂中线向后伸延。(23)肱三头肌外侧头肥厚，且最为明显。(24)除非在这种角度观察，一般很少能看到内三角肌头。(25)肱二头肌。(26)外旋长肌。(27)腕屈肌。(28)腕指伸肌。(29)拇指外展肌将拇指牵向手背。(30)拇指球。(31)手“跟”在小指侧呈现一弹性垫层。(32)足跟弹性垫层。(33)小趾侧弹性垫层。(34)小趾球。(35)足弓。(36)足趾弹性垫层。



男人体，背面



体表解剖

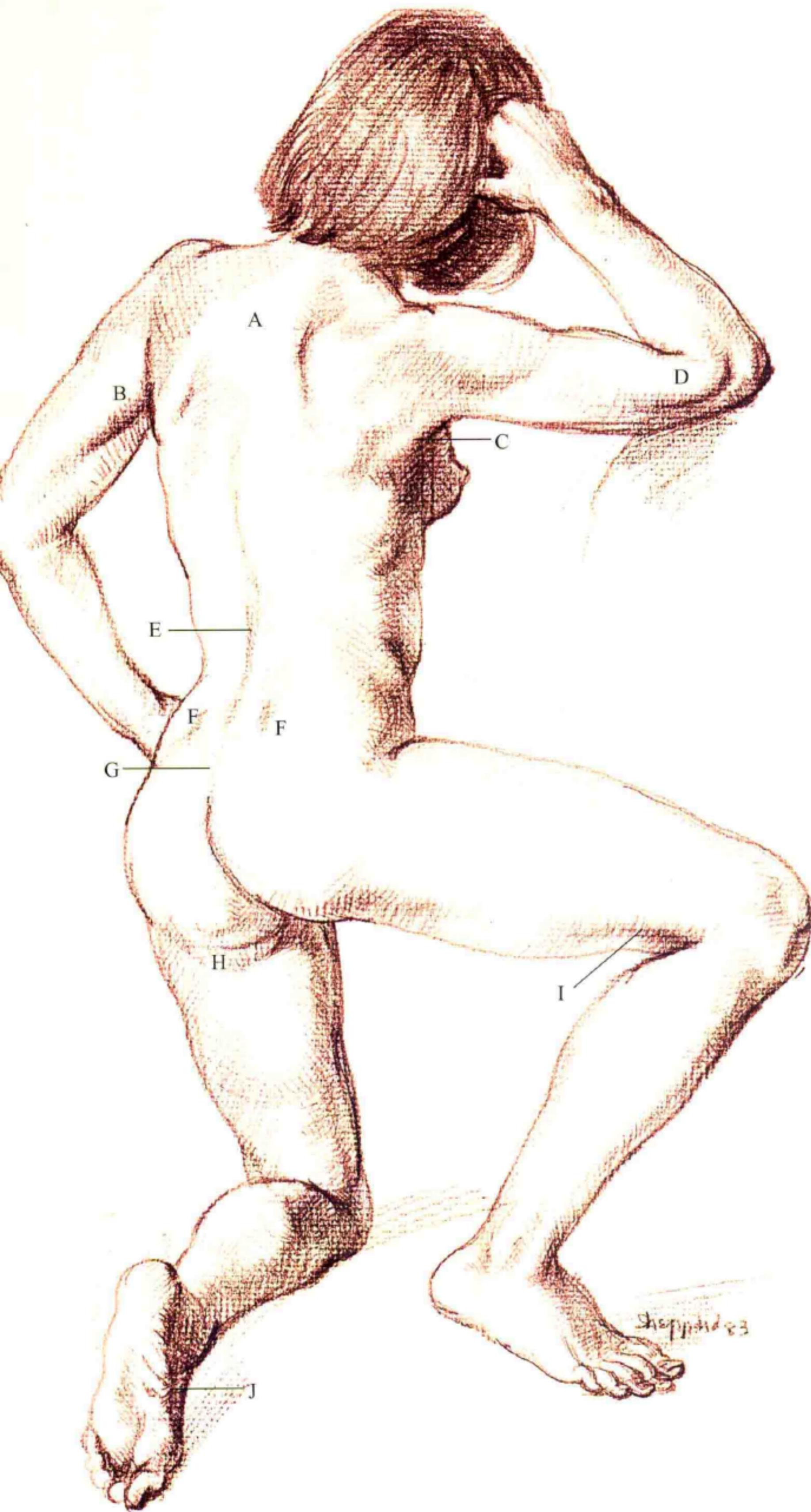
(A)在斜方肌处呈现一块平坦的区域。(B)注意丰满的肱三头肌。(C)背阔肌和肩胛骨肌共同起始于臂部。(D)外旋长肌在屈臂时呈束状。(E)脊柱构成一条凹沟。(F)在两侧骨盆角的末端出现两个窝。(G)骶骨呈扁平的心脏形。(H)下形成脂肪。(I)腓显示出明显的形状。(J)在足底弓可看到皱褶。

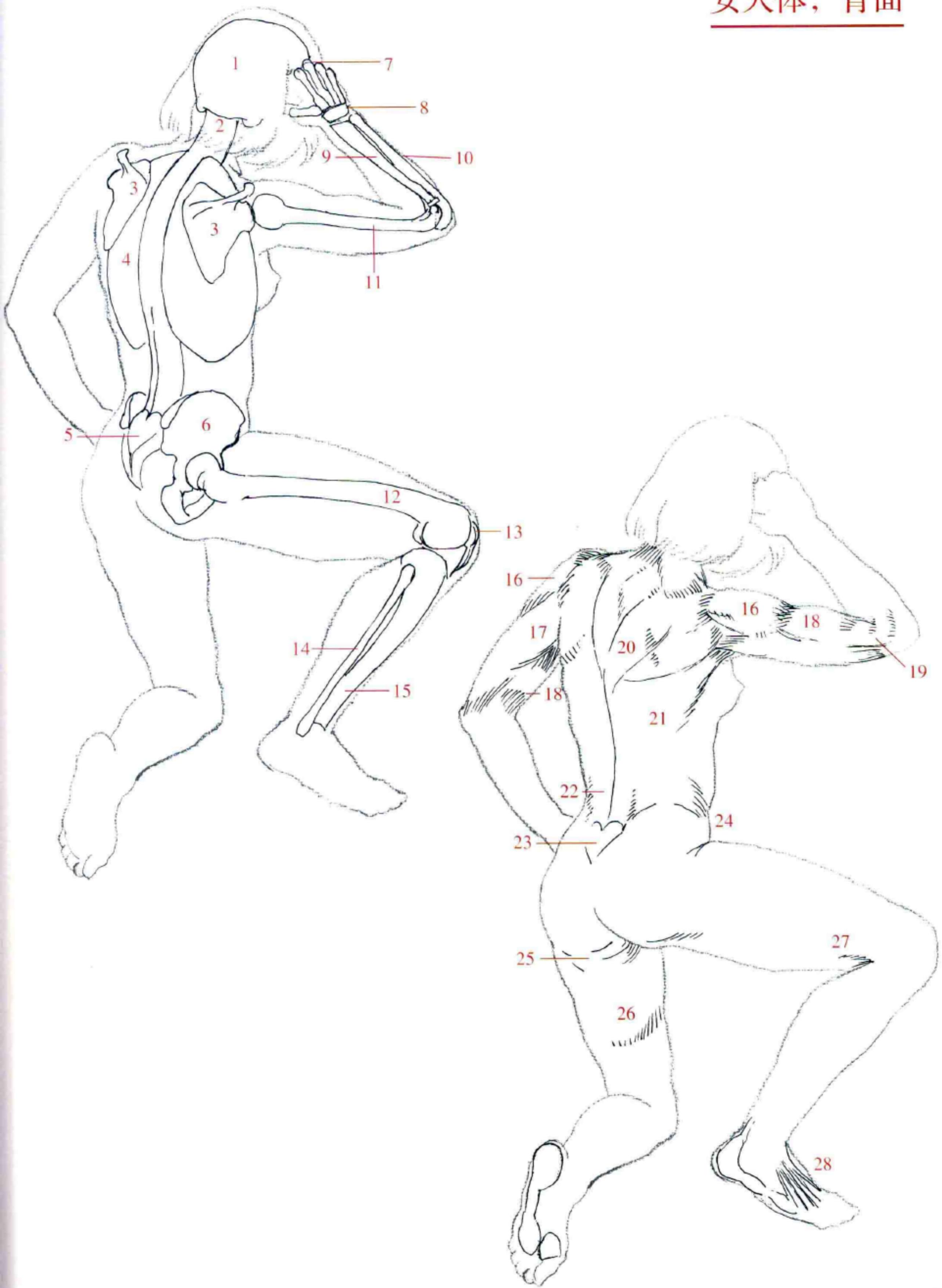
骨骼

(1)颅骨。(2)脊柱呈典型的“S”形弯曲。(3)肩胛骨。(4)胸廓。(5)骶骨。(6)骨盆在画面上只表现出3/4侧面。(7)最长的指结。(8)腕骨。(9)桡骨。(10)注意尺骨怎样越过桡骨下端。(11)肱骨。(12)注意股骨呈弯曲状。(13)髌骨。(14)腓骨。(15)胫骨。

肌肉

(16)三角肌。(17)肱三头肌。(18)肱二头肌。(19)外旋长肌在肘部构成一前突。(20)斜方肌。(21)背阔肌。(22)操作伸展脊柱的肌肉束跟随下段脊柱向内弯曲。(23)臀之间的心脏形。(24)因屈腿而出现皱褶。(25)脂肪沉积。(26)在股内侧可看到脂肪。(27)股二头肌腱。(28)趾长伸肌腱。





体表解剖

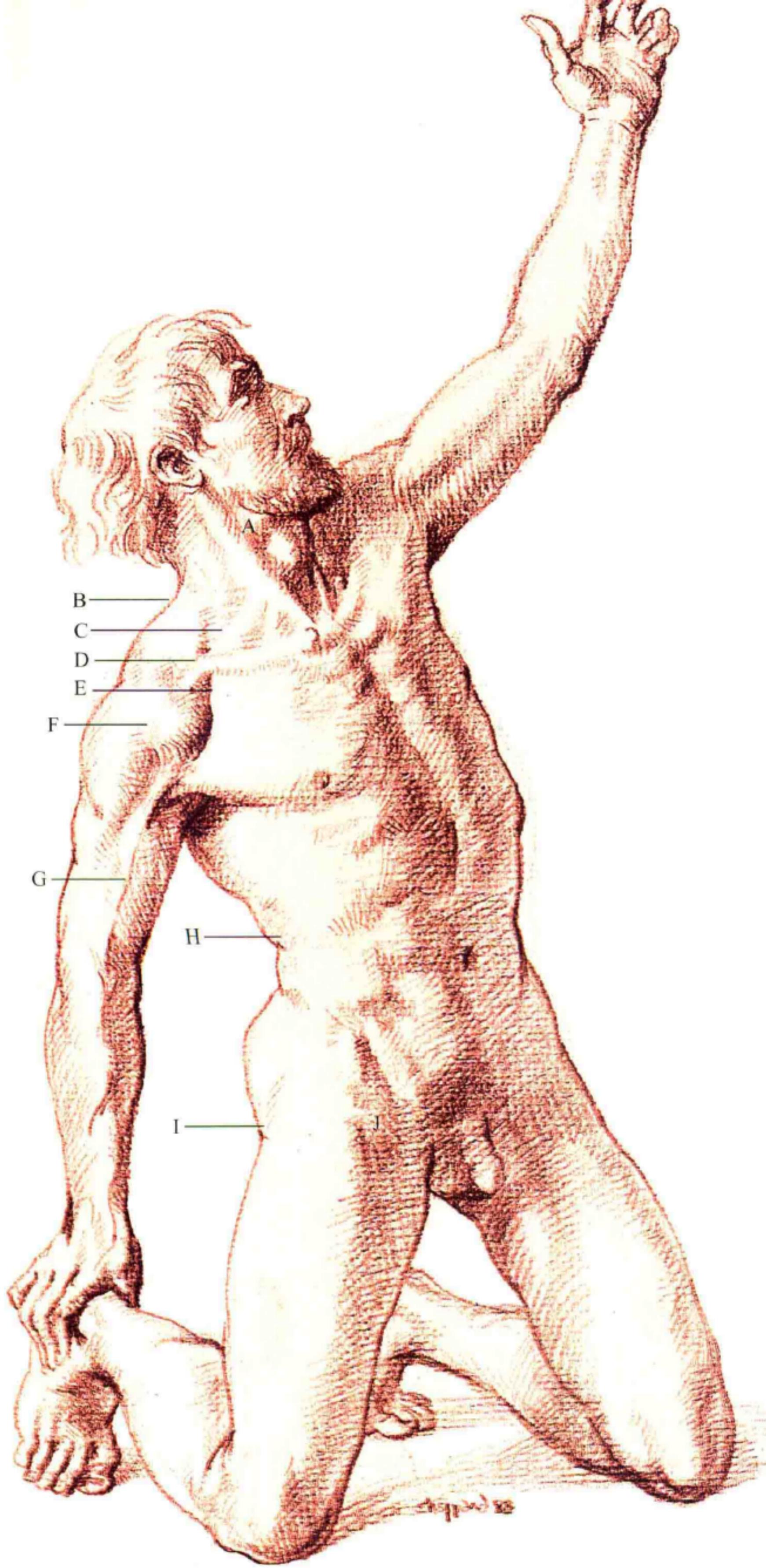
(A)在扭转头部时胸锁乳突肌勾画出一条从耳后方延伸至胸骨的斜线。(B)斜方肌边缘被锁骨折断。(C)在颈部绷紧或扭动时，其下面的肌肉突出来。(D)锁骨形状近似弯曲的“S”形。(E)三角肌和斜方肌构成一条延续的线。(F)前三角肌分隔为两段。(G)在男性可看到一粗大的静脉血管将肱二头肌和上臂肌分开。(H)腹外斜肌于本身的上方形成皱褶。(I)髋骨接近体表。(J)缝匠肌在股前侧斜向伸延。

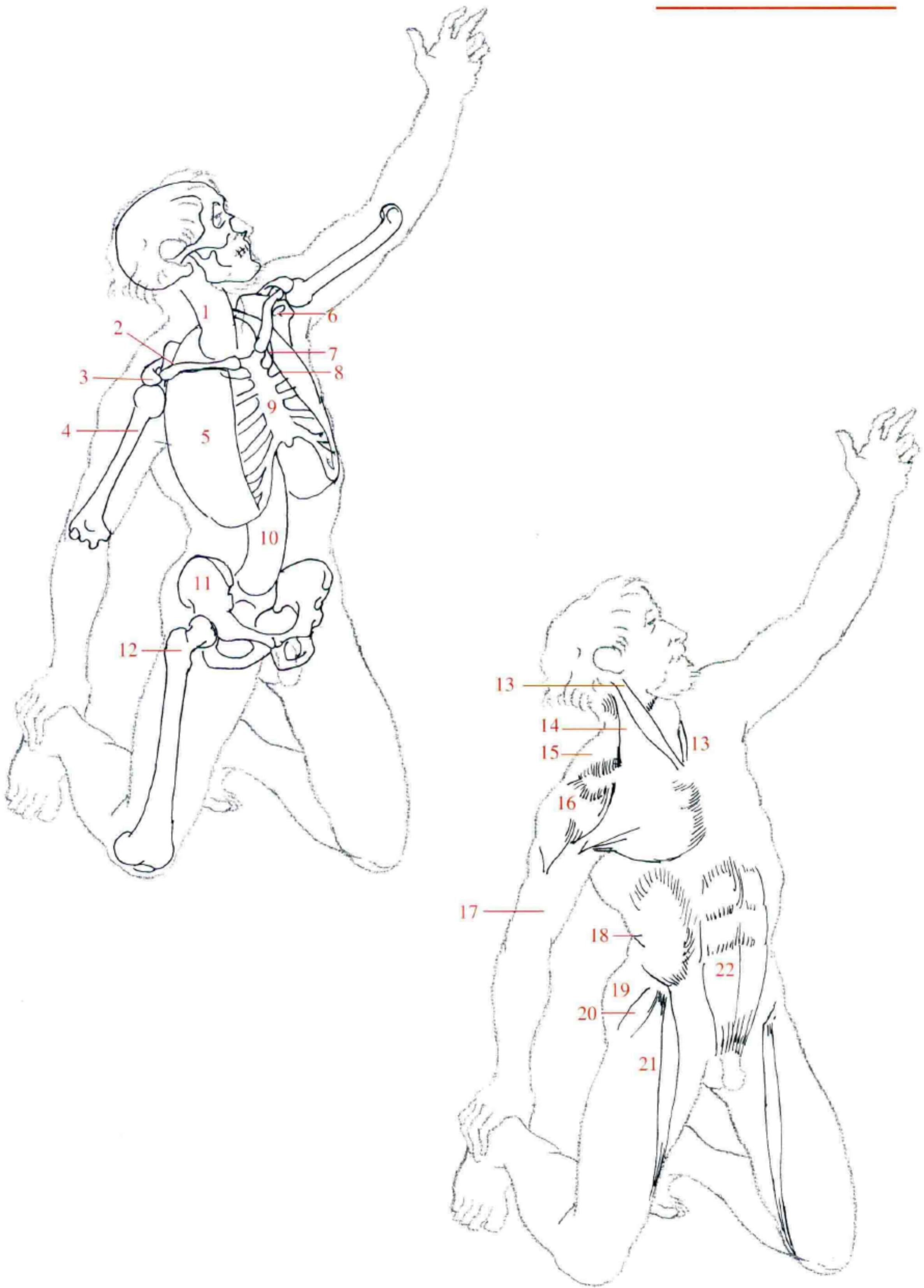
骨骼

(1)脊柱。(2)锁骨。(3)肩胛骨的肩峰突缠绕于锁骨下端的周围。(4)肱骨。(5)胸廓以略图表示。(6)喙突。(7)第一肋骨向上运动。(8)第二肋骨水平运动。(9)在胸骨处可清晰看到肋骨的起端。(10)脊柱的腰间段。(11)骨盆。(12)髋骨接近体表。

肌肉

(13)胸锁乳突肌起始于耳后的颅骨部分。(14)胸锁乳突肌下面的肌肉群。(15)斜方肌同(16)三角肌共同构成一线。(17)在肱二头肌和上臂肌之间可看到一条粗大的静脉血管。(18)腹外斜肌于本身的上方形成皱褶。(19)臀肌。(20)阔筋膜张肌。(21)缝匠肌。(22)腹直肌。





体表解剖

(A)头发随颅骨的形状而弯曲。
(B)鼻梁的起端和下侧均由骨骼组成。
(C)腕部系手与臂之间的平坦区域。
(D)女性的肌肉不如男性那样明显：
外旋长肌和长伸肌外观形状相同。
(E)乳房位于胸大肌的上端。
(F)腓内侧在胫骨的后面。
(G)可看到胫

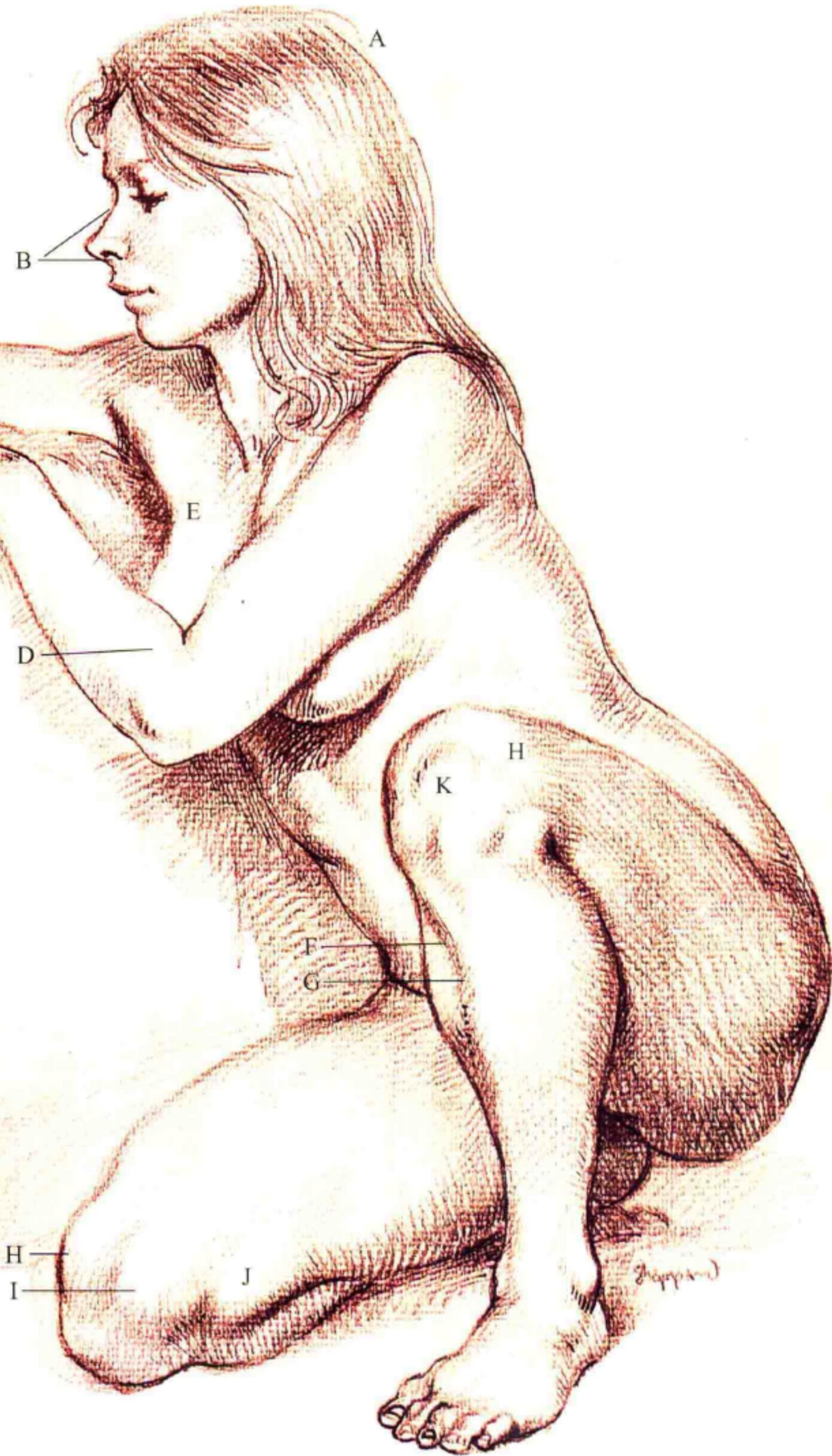
骨(前侧)贴近皮肤。
(H)屈膝时，膝外侧显露出鲜明的边缘。
(I)屈膝时，膝内侧滚圆而饱满。
(J)腱束呈圆形。
(K)屈膝时髌骨甚为鲜明。

骨骼

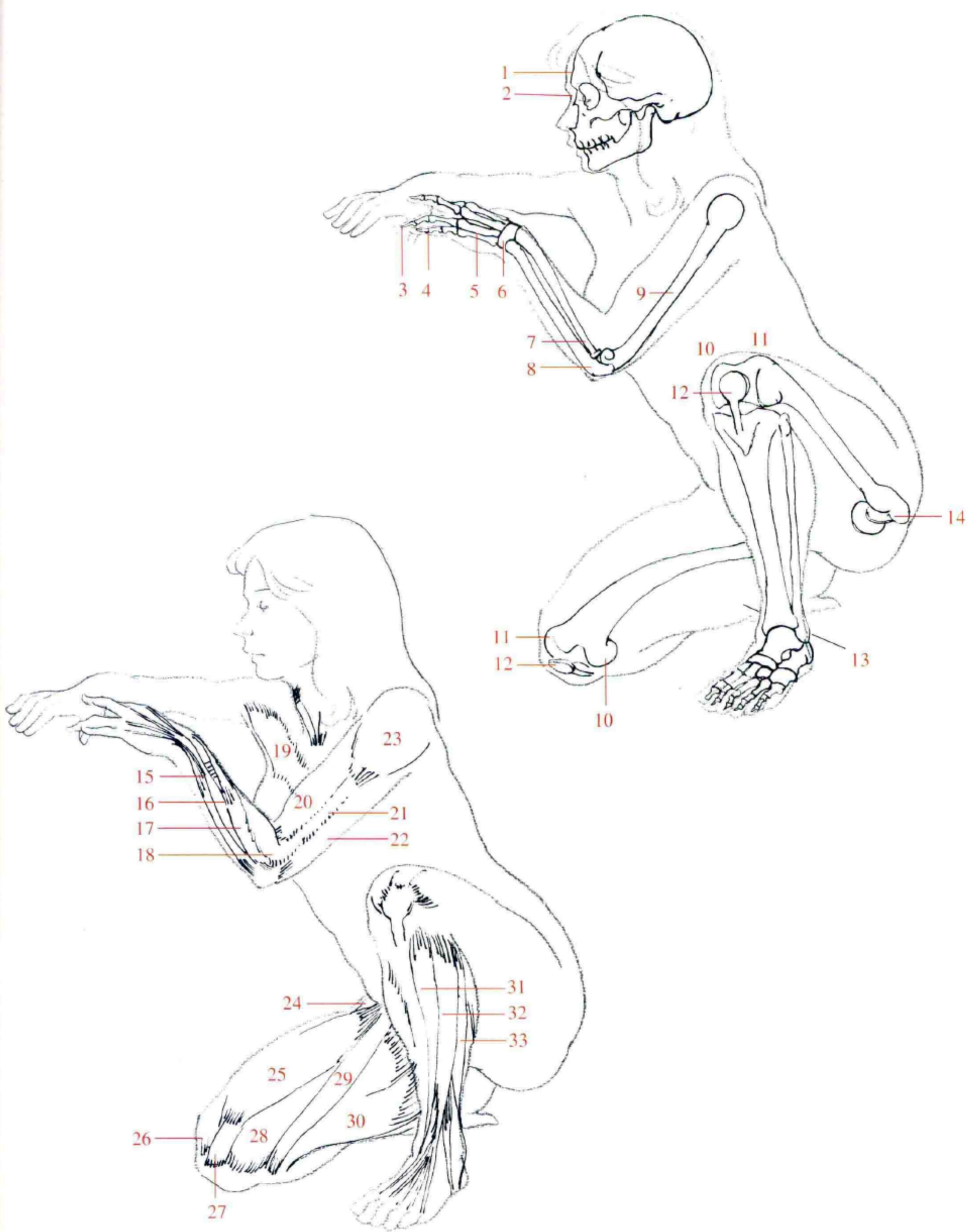
- (1)颅骨决定前额的侧面形状。
- (2)鼻的起端系由骨骼组成。
- (3)无名指为第二长的手指。
- (4)除拇指仅有两块骨外，其余各指均有三块骨。
- (5)各手骨的长度不一，中指骨最长。
- (6)腕部骨骼可视为一组扁骨。
- (7)桡骨斜向越过尺骨上方。
- (8)尺骨钩受肱骨带动。
- (9)肱骨。
- (10)股骨末端的内关节头。
- (11)股骨末端的外关节头。
- (12)髌骨。
- (13)内侧足踝突起高于外侧。
- (14)蹠骨。

肌肉

- (15)腕尺骨伸肌。
- (16)指伸肌。
- (17)腕长伸肌。
- (18)外旋长肌。
- (19)胸大肌在乳房的下面，即乳房长在该肌肉之上。
- (20)肱二头肌。
- (21)肱肌可视为上臂外侧的平坦部分。
- (22)肱三头肌。
- (23)三角肌。
- (24)阔筋膜张肌。
- (25)股直肌。
- (26)通过股肌可看到股骨，其边缘明显。
- (27)股直肌腱起始于髌骨。
- (28)在膝内侧股肌肥厚，它造成的隆突及其滚圆程度比外侧明显。
- (29)缝匠肌。
- (30)内收肌群在屈腿时变得肥厚。
- (31)胫骨前肌。
- (32)趾长伸肌。
- (33)腓骨长肌。

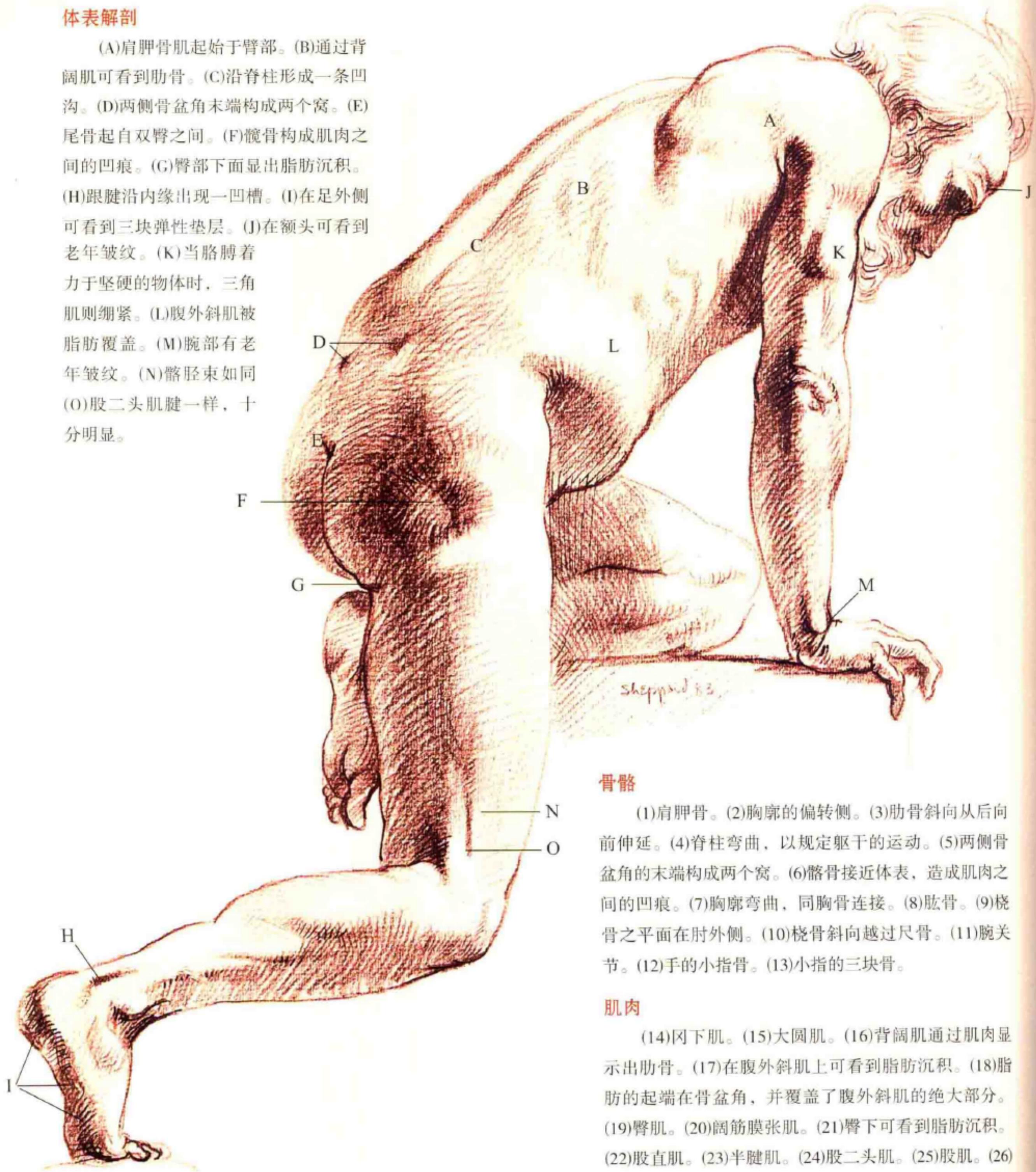


女人体，前斜面



体表解剖

(A)肩胛骨肌起始于臂部。(B)通过背阔肌可看到肋骨。(C)沿脊柱形成一条凹沟。(D)两侧骨盆角末端构成两个窝。(E)尾骨起自双臀之间。(F)髂骨构成肌肉之间的凹痕。(G)臀部下面显出脂肪沉积。(H)跟腱沿内缘出现一凹槽。(I)在足外侧可看到三块弹性垫层。(J)在额头可看到老年皱纹。(K)当胳膊着力于坚硬的物体时，三角肌则绷紧。(L)腹外斜肌被脂肪覆盖。(M)腕部有老年皱纹。(N)髂胫束如同(O)股二头肌腱一样，十分明显。



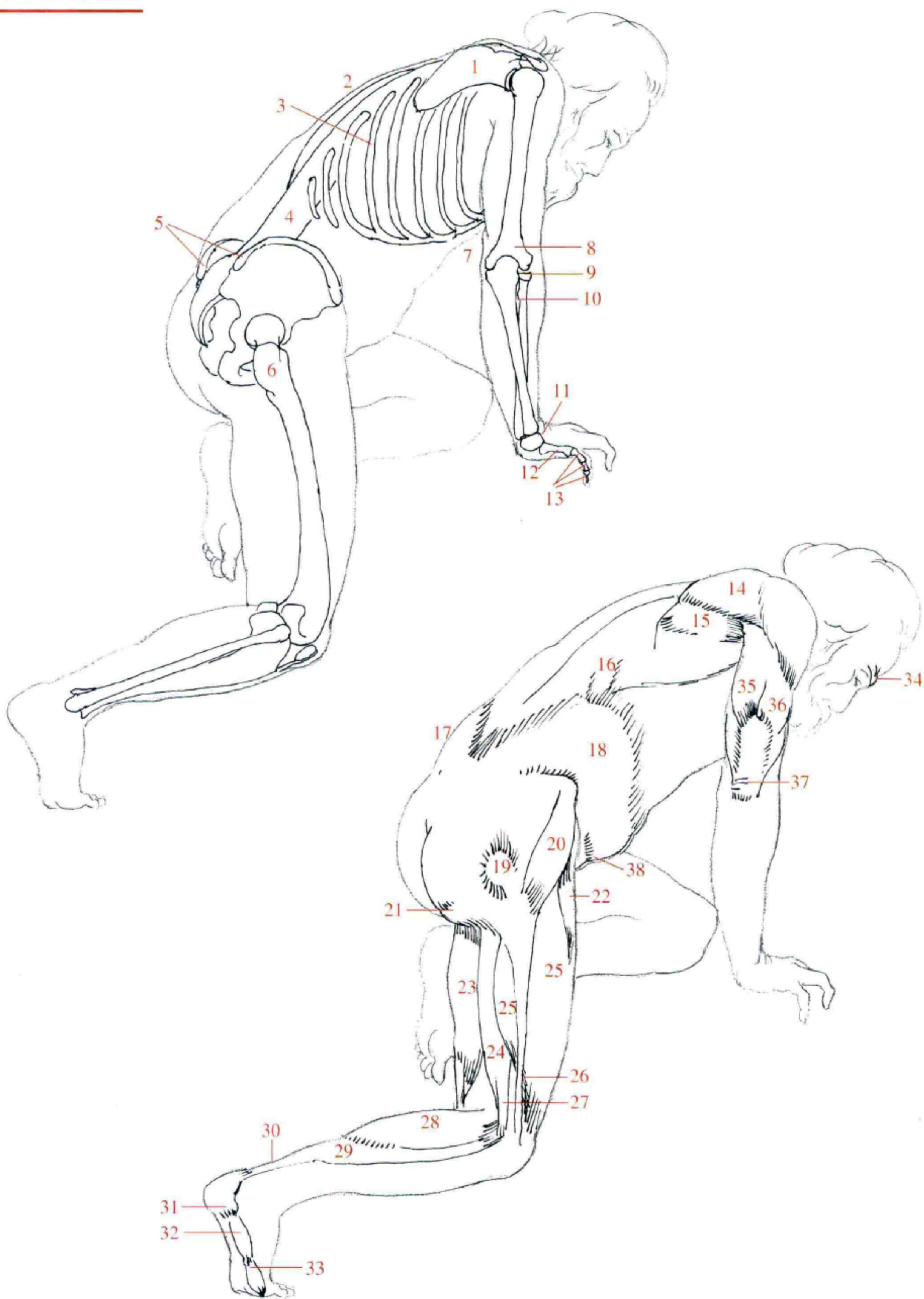
骨骼

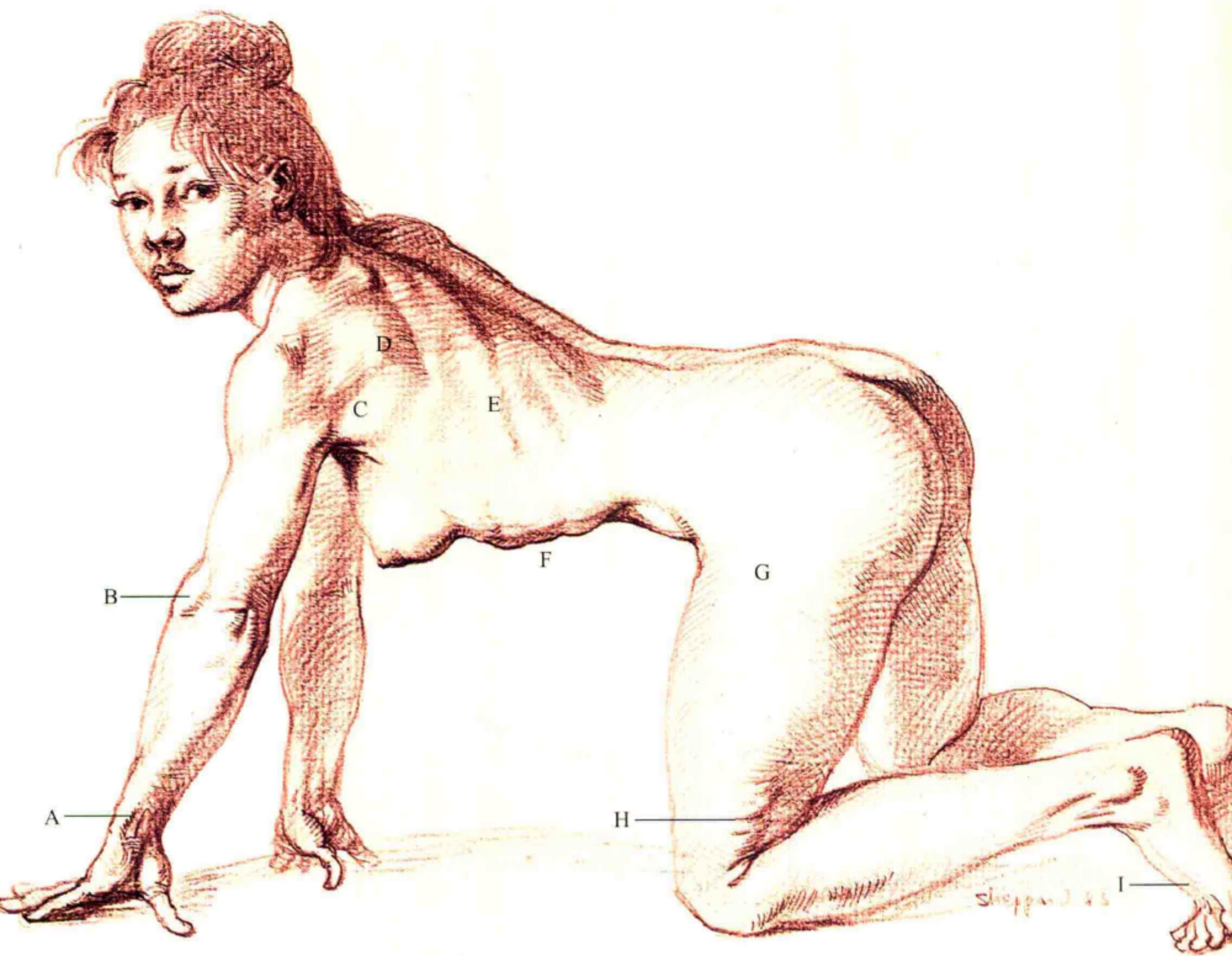
(1)肩胛骨。(2)胸廓的偏转侧。(3)肋骨斜向从后向前伸延。(4)脊柱弯曲，以规定躯干的运动。(5)两侧骨盆角的末端构成两个窝。(6)髂骨接近体表，造成肌肉之间的凹痕。(7)胸廓弯曲，同胸骨连接。(8)肱骨。(9)桡骨之平面在肘外侧。(10)桡骨斜向越过尺骨。(11)腕关节。(12)手的小指骨。(13)小指的三块骨。

肌肉

(14)冈下肌。(15)大圆肌。(16)背阔肌通过肌肉显示出肋骨。(17)在腹外斜肌上可看到脂肪沉积。(18)脂肪的起端在骨盆角，并覆盖了腹外斜肌的绝大部分。(19)臀肌。(20)阔筋膜张肌。(21)臀下可看到脂肪沉积。(22)股直肌。(23)半腱肌。(24)股二头肌。(25)股肌。(26)髂胫束。(27)股二头肌腱。(28)腓肠肌。(29)蝶肌在腓肠肌的下面。(30)跟腱。(31)足跟弹性垫层。(32)小趾侧弹性垫层为足外侧三个弹性垫层之一。(33)趾弹性垫层。(34)在额头可看到老年皱纹。(35)肱三头肌内侧头。(36)肱三头肌外侧头在臂部承受重量时绷紧。(37)肘部可看到老年皱纹。(38)腹直肌的分隔使腹部内收。

男人体，侧面





体表解剖

(A)腕屈肌腱。(B)在外旋长肌下面出现一条沟线。(C)背阔肌的边缘起始于臂部。(D)肩胛骨肌群像一块肌肉团。(E)肋骨斜向往下，通过肌肉可以看到。(F)可看到肋骨的形状。(G)髋部的脂肪覆盖髋骨和肌肉。(H)在股部可以看到脂肪窝。(I)趾伸肌腱在足趾向上屈伸时则突出。

骨骼

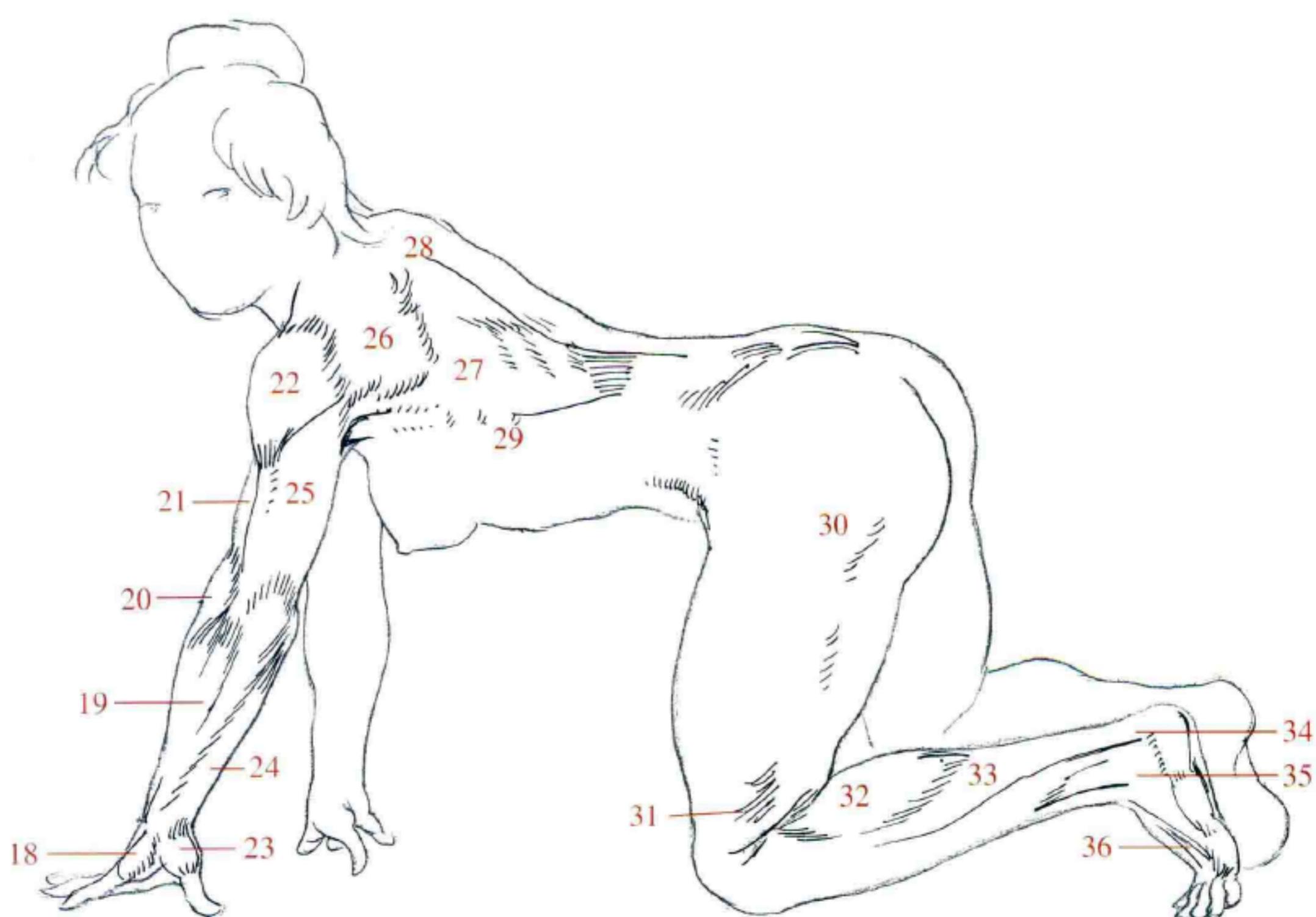
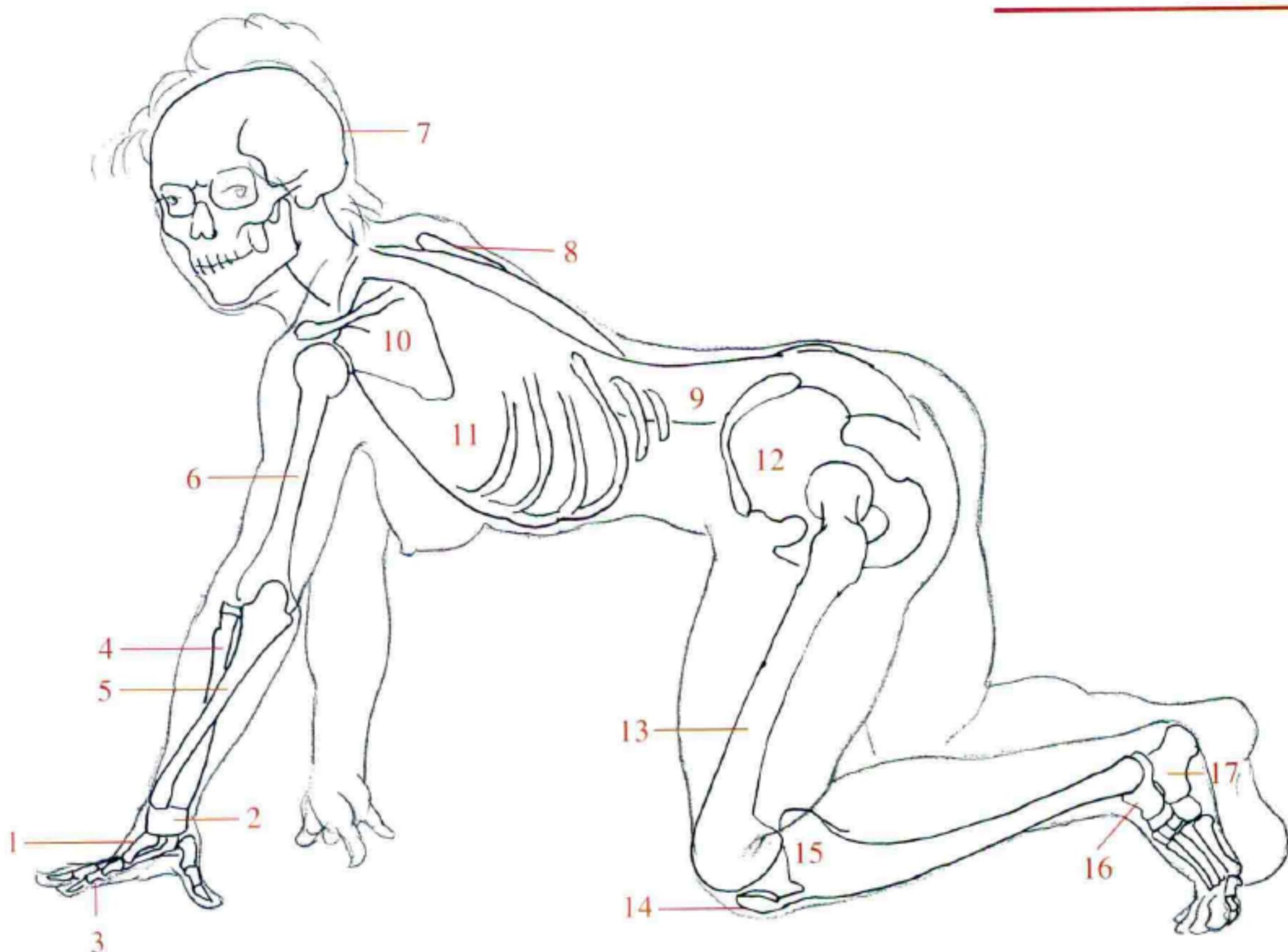
(1)掌骨。(2)腕骨。(3)指骨。(4)在手旋转时，桡骨则斜向越过尺骨。(5)尺骨。(6)肱骨。(7)颅骨决定后脑侧

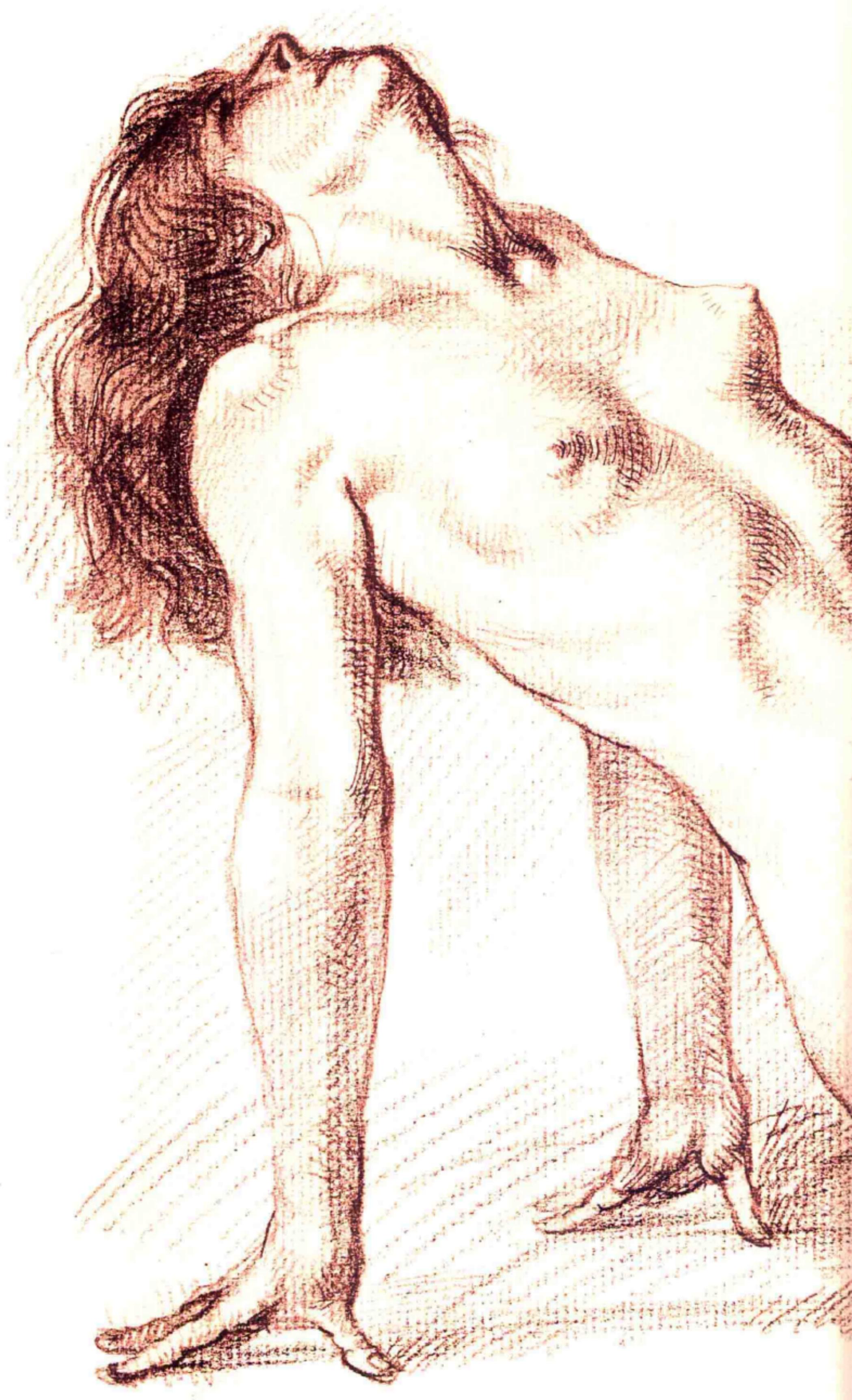
面的形状。(8)肩胛骨边缘。(9)脊柱弯曲。注意下段脊柱的弯曲度较大。(10)肩胛骨。(11)胸骨。(12)骨盆。(13)股骨。(14)髌骨。(15)胫骨。(16)距骨。(17)跟骨突出。

肌肉

(18)手有一块手“跟”弹性垫层，即小指球。(19)腕指伸肌。(20)外旋长肌起始于前臂上端之上臂处。(21)肱二头肌。(22)三角肌。(23)拇指球。(24)腕屈肌起自尺骨边缘。(25)肱三头肌。(26)肩胛骨肌肉团块。(27)背阔肌。(28)斜方肌。(29)前锯肌。(30)在

女性髋部的脂肪使其丰腴滚圆。(31)股部的脂肪。(32)腓肠肌在松弛时变得平坦。(33)蝶肌。(34)跟腱。(35)腓骨短肌。(36)趾伸肌由于足部受到压力而绷紧。

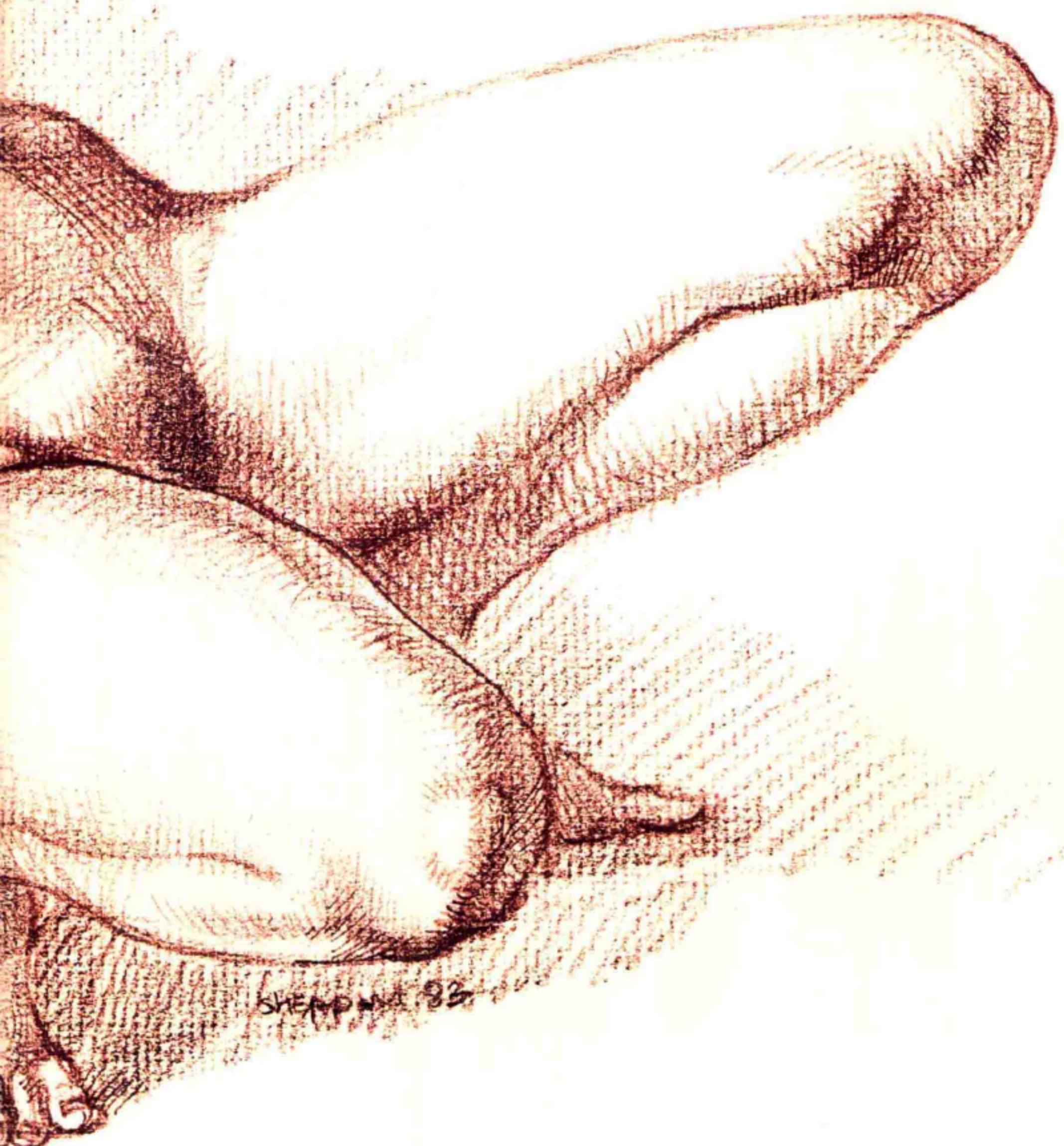


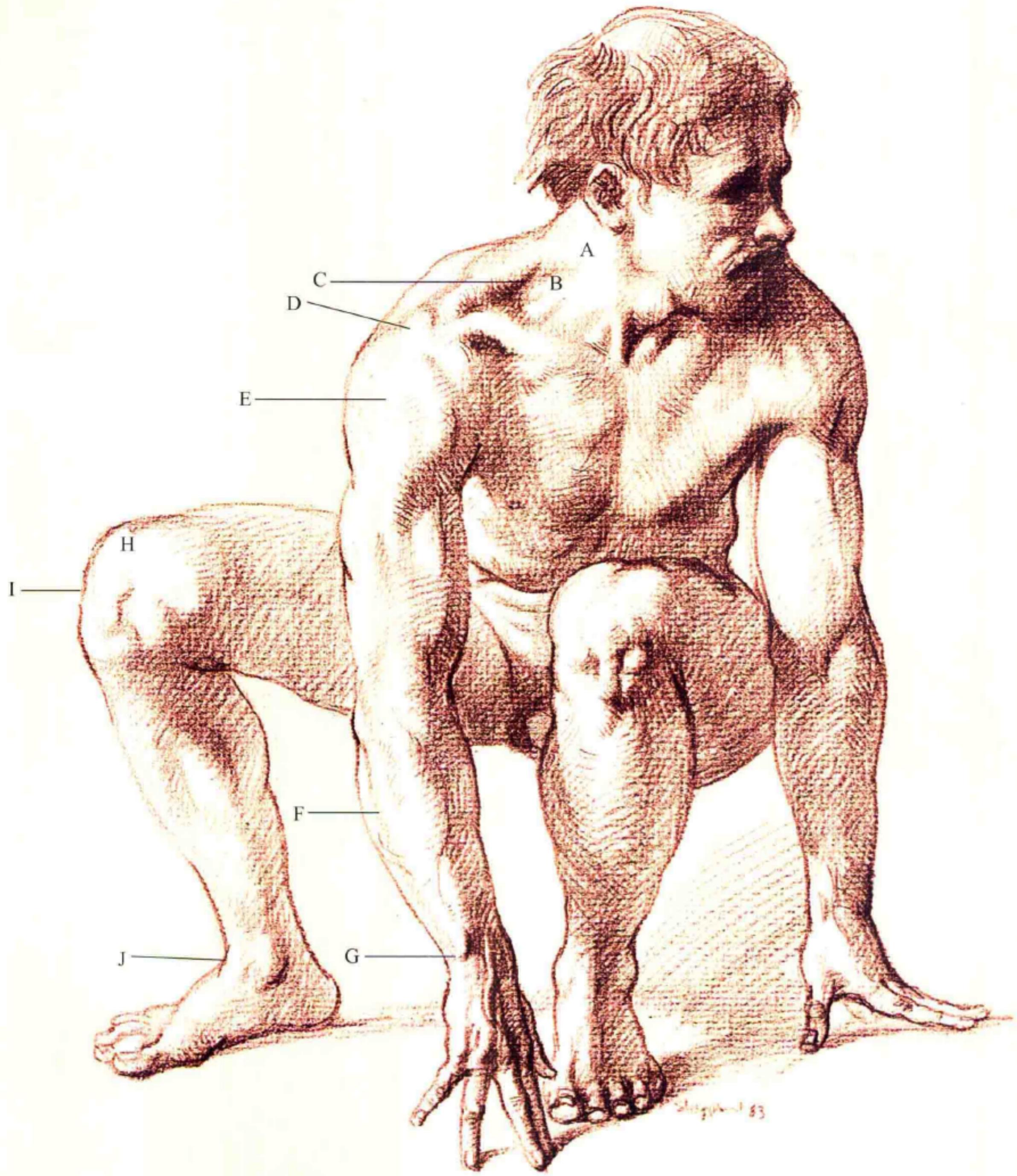


第五章

蹲姿人体

蹲姿人体造型系取于一个动作前的短暂瞬间，重量的分布只是暂时的。人物看上去仿佛是马上要做动作或刚做完动作。





体表解剖

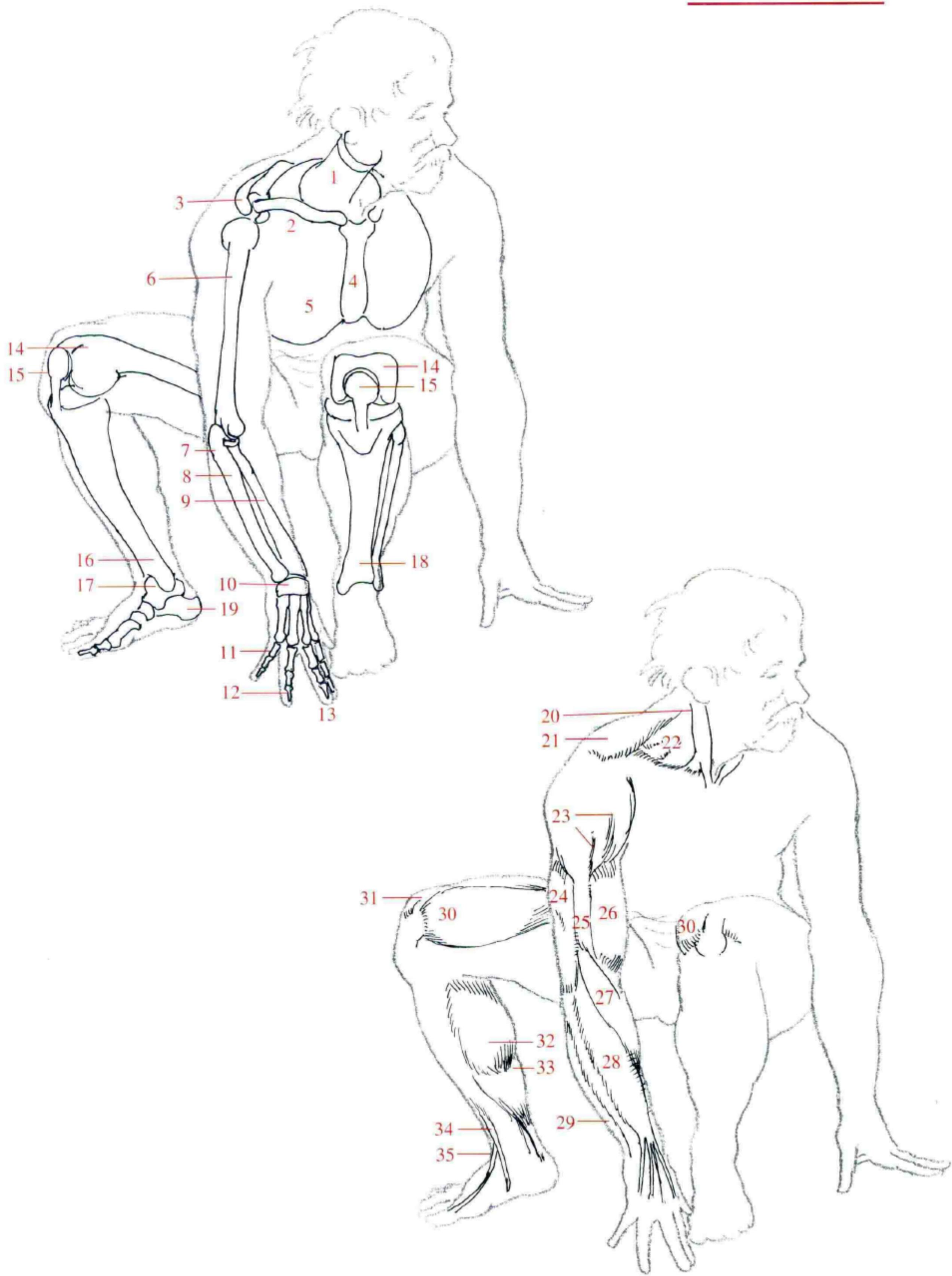
(A)胸锁乳突肌参与转头的动作。
 (B)其下面的颈部肌肉在修长的人体可以看到。(C)注意斜方肌下面的三角形低窝。(D)肩峰突缠绕在锁骨周围。(E)注意三角肌的分隔。(F)尺骨边缘接近体表。(G)指肌腱朝着腕关节的中心。(H)股肌使弯曲的膝内侧呈高而圆的形状。(I)髌骨起自胫骨。(J)肌腱在踝部构成一桥。

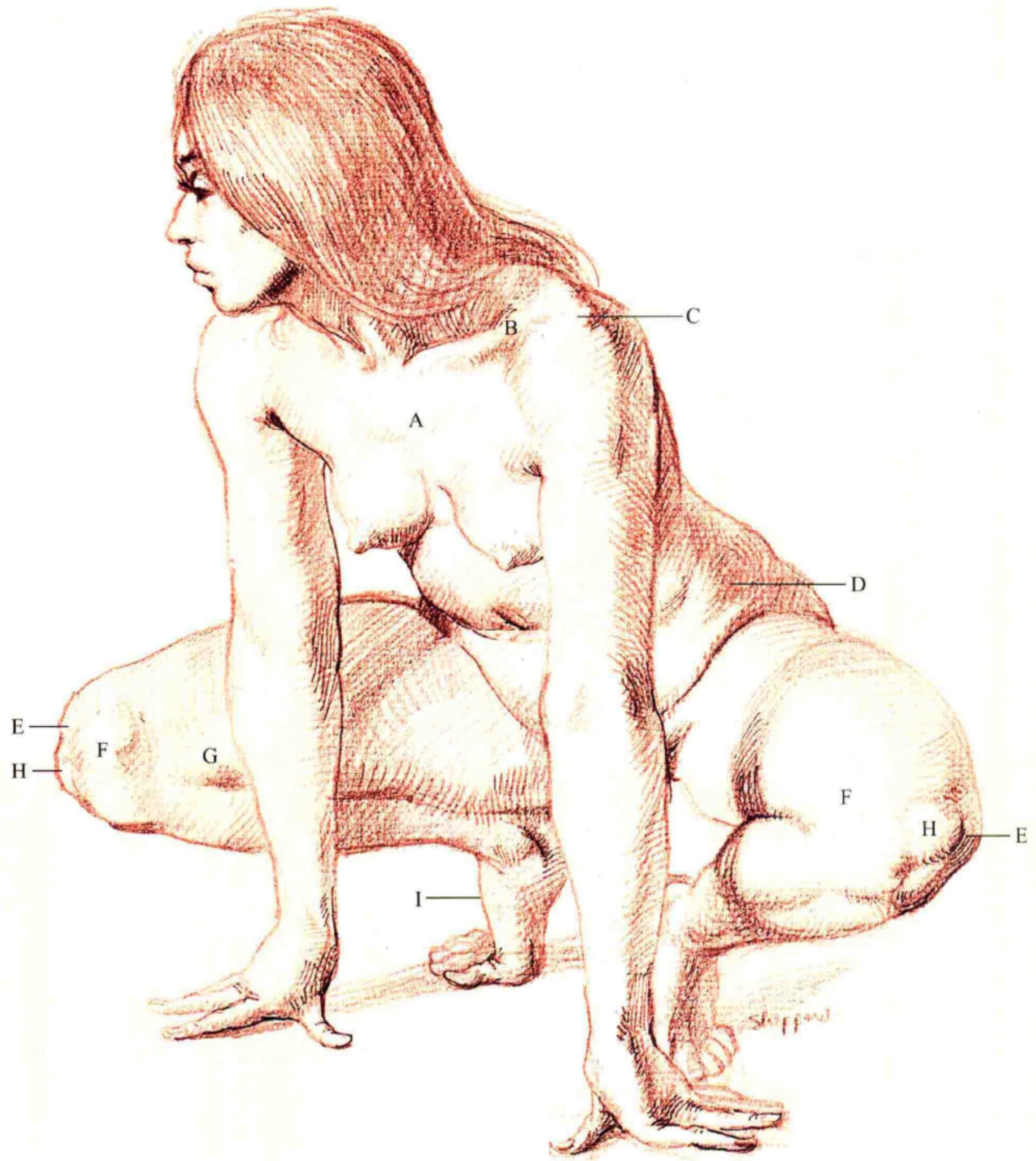
骨骼

(1)脊柱。(2)锁骨呈“S”形。(3)肩胛骨之肩峰突缠绕在锁骨周围。(4)胸骨呈领带形。(5)胸廓。(6)肱骨。(7)尺骨钩衔接于肱骨的卷轴形末端。(8)尺骨。(9)桡骨。(10)腕骨。(11)最短的手指。(12)无名指接近最长的手指。(13)最长的手指。(14)股骨末端。(15)髌骨使股骨保持原位。(16)胫骨。(17)距骨。(18)胫骨在踝部构成一突起。(19)跟骨。

肌肉

(20)胸锁乳突肌。(21)斜方肌。(22)颈部因扭转而绷紧时,可看到颈部肌肉群。(23)三角肌的分隔清晰可见。(24)肱三头肌的至阔点高于肱二头肌的至厚点。(25)肱肌。(26)肱二头肌。(27)外旋长肌。(28)指伸肌和腕伸肌束。(29)腕伸肌。(30)股肌在膝内侧构成一滚圆形。(31)股直肌腱。(32)腓肠肌在屈腿时绷紧。(33)腓肌。(34)胫骨前肌。(35)胫长伸肌。





体表解剖

(A)第二肋骨以水平方向从一侧向另一侧伸延。(B)锁骨呈“S”形。(C)肩胛骨之肩峰突缠绕在锁骨末端周围。(D)髋部聚积着脂肪。(E)双膝在股骨末端均显示出外关节头的明显边缘。(F)股肌在其覆盖股骨末端的内关节头的地方构成一圆形。(G)内收肌腱在屈膝时构成一隆起。(H)髌骨在屈膝时突出来。(I)跖趾在足背上构成一弓形。

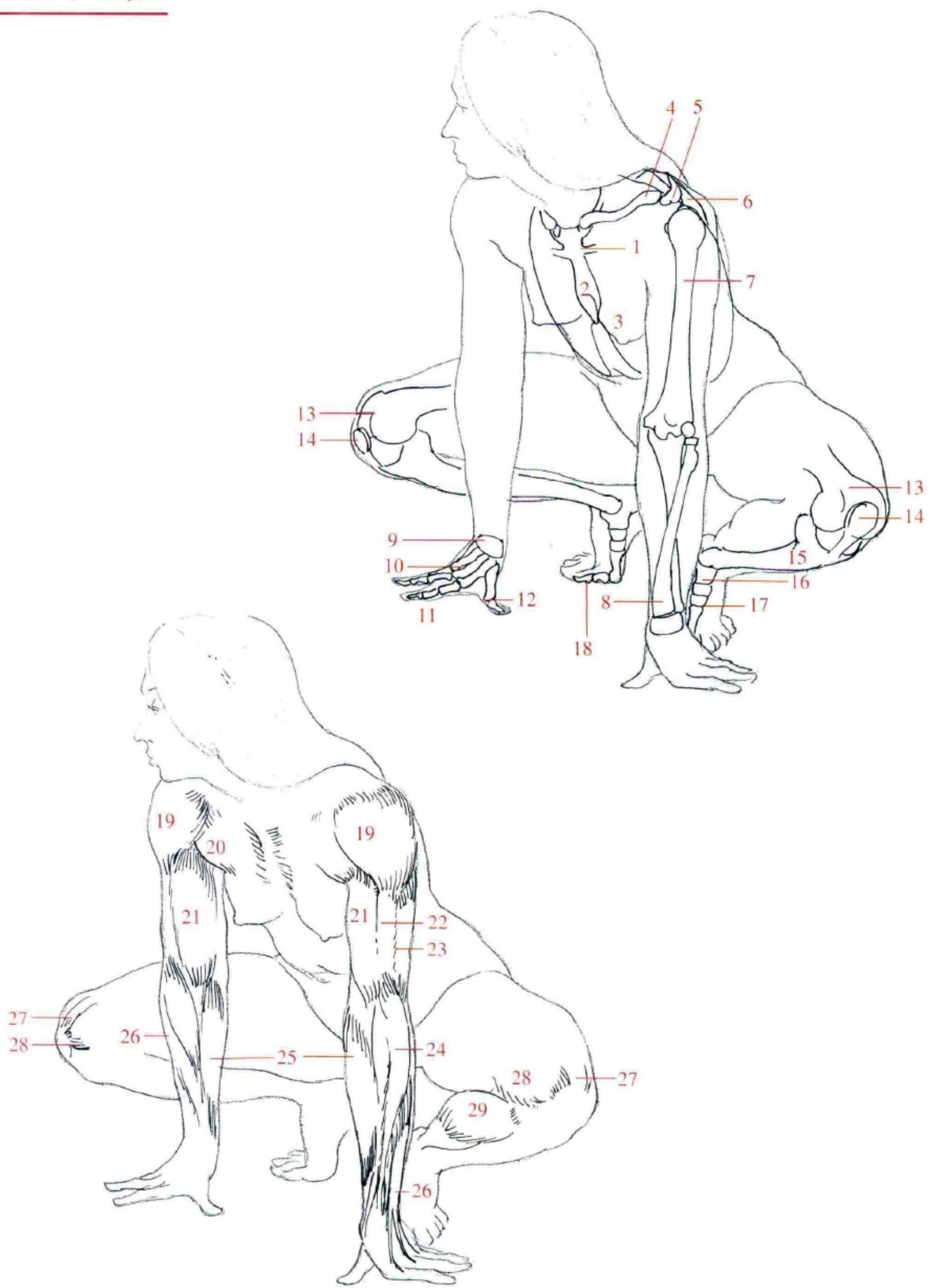
骨骼

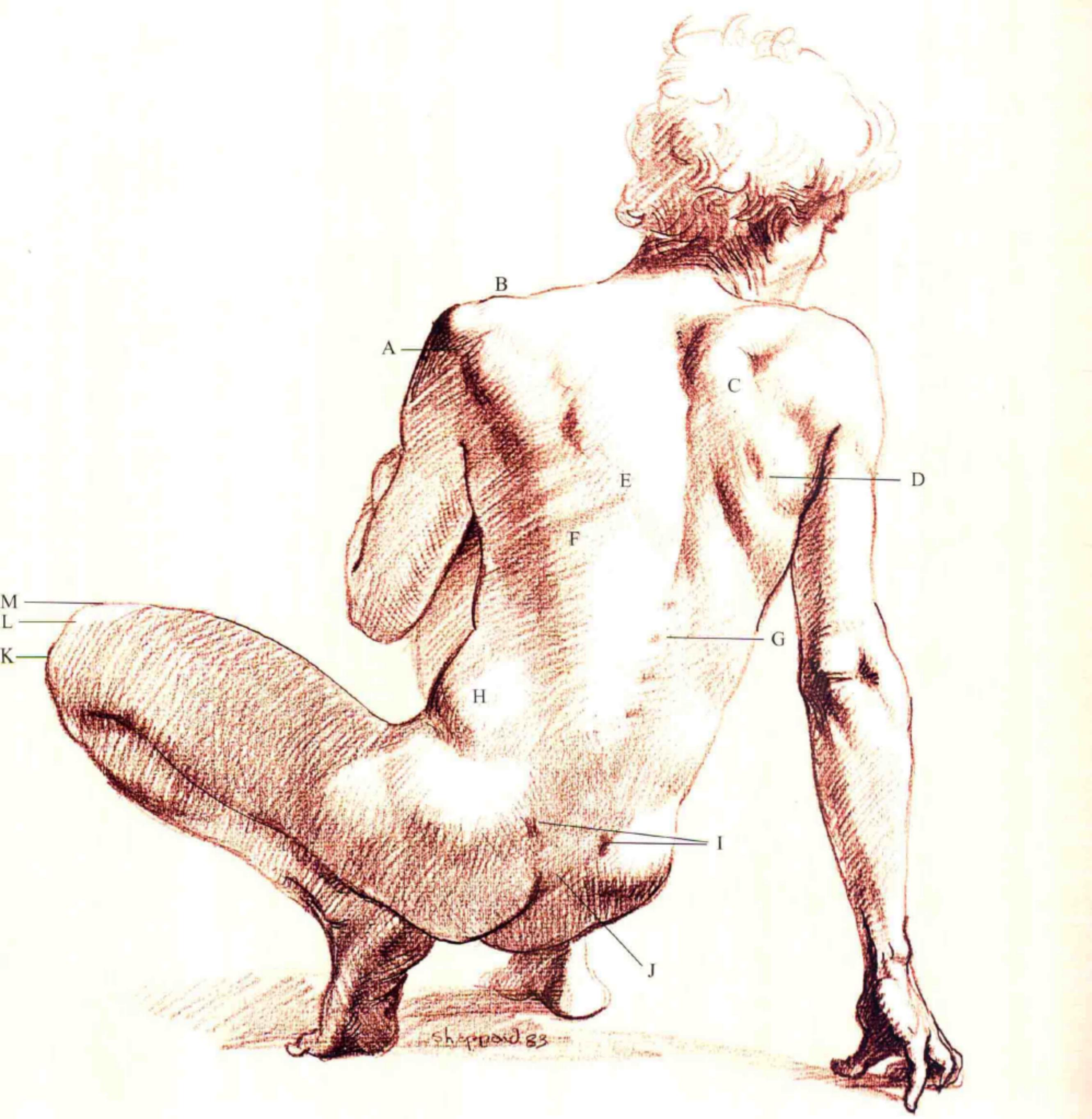
(1)第二肋骨以水平方向从一侧向另一侧伸延。(2)胸骨。(3)胸廓。(4)锁骨呈“S”形。(5)肩峰突。(6)肩胛骨。(7)肱骨。(8)桡骨在手的拇指侧斜向越过尺骨。(9)腕骨。(10)掌骨总是互相紧密地连在一起。(11)手指的三块骨。(12)拇指只有两块骨。(13)股骨末端。(14)髌骨起自胫骨，屈腿时并不活动。(15)胫骨。(16)距骨。(17)这三块骨在足背构成一弓形。(18)跖趾的两块骨。

肌肉

(19)三角肌表面看去是起自肱肌。(20)胸大肌起自胸骨。(21)肱二头肌起始于前臂的屈肌和伸肌之间。(22)肱肌。(23)肱三头肌。(24)外旋长肌在前臂呈现一高凸的轮廓。(25)腕伸肌。(26)腕指伸肌。(27)股直肌腱。(28)股肌。(29)腓肠肌在屈腿时呈隆起状。

女人体，侧面





体表解剖

(A)在体表可看到三角肌的分隔。
 (B)肩胛骨的肩峰突在肩部轮廓上构成一突起。(C)斜方肌在臂部后伸时向前隆起。(D)肩胛骨上的肌肉显示出其下面的肩胛骨的形状。(E)注意斜方肌的厚度。(F)通过背阔肌可看到肋骨。(G)可看到椎骨棘突。(H)腹外斜肌在屈体的一侧更为丰厚。(I)因骨盆角的作用形成双窝。(J)在骶骨处可看到一块平

坦的区域。(K)股骨外关节头构成一条鲜明的边缘。(L)可看到髌骨的外缘在(M)股骨内侧的圆形关节头的前方。

骨骼

(1)可观察到肩部肩峰突“下降”的轮廓。(2)七块颈椎骨表示颈部的运动。(3)颧骨。(4)肩胛骨按照臂和肩的方向略微向后扭转。(5)肱骨。(6)胸廓形状。(7)肋骨。(8)在修长的人体可看到脊柱的棘突，在弯背时尤为明显。

(9)骨盆角末端。(10)尾骨(骶骨)构成一块平坦的区域。(11)股骨末端的外关节头。(12)在股骨前方可看到髌骨边缘。(13)股骨末端的内关节头。

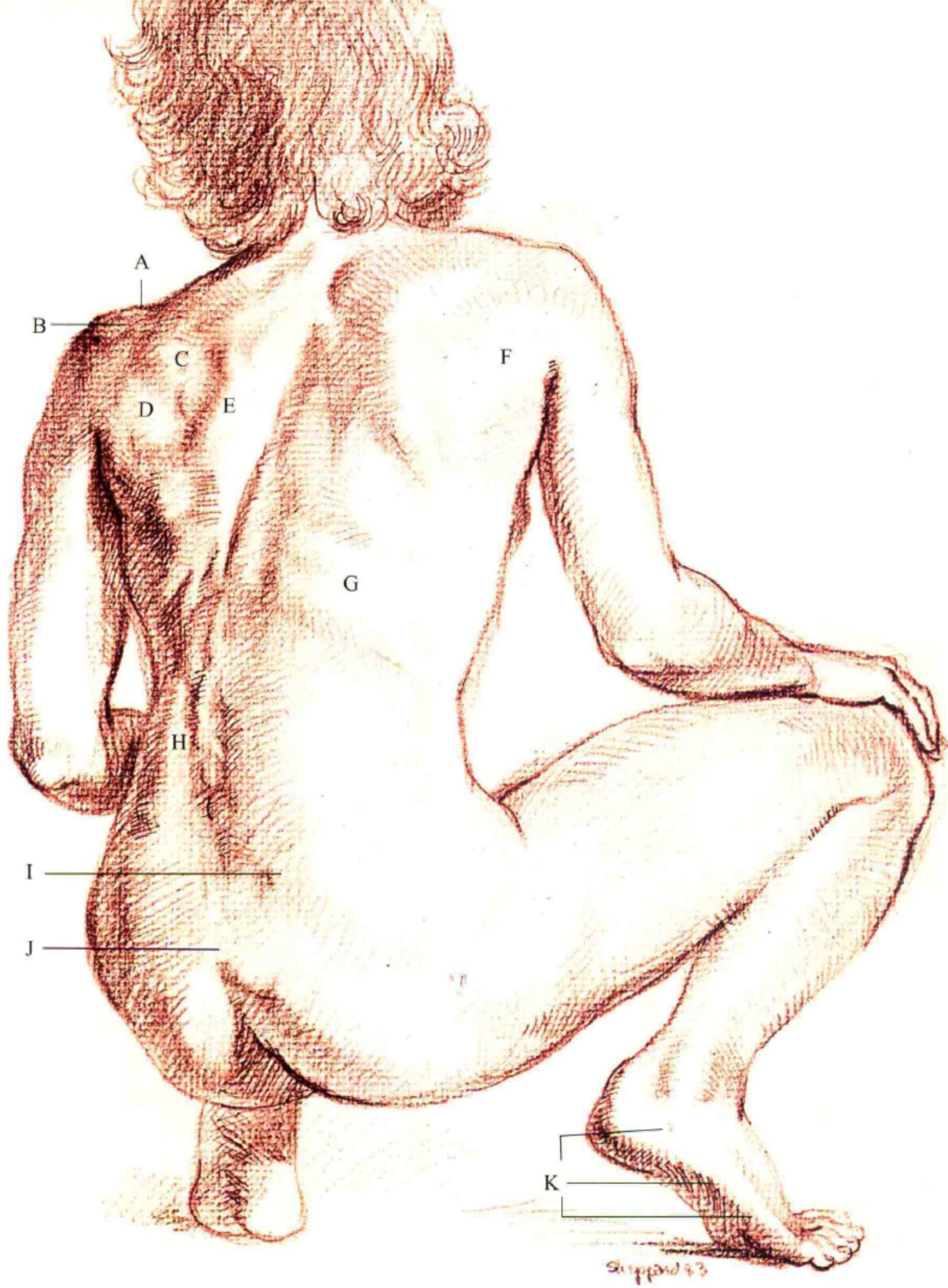
肌肉

(14)三角肌的分隔明显可见。(15)扭转头部时斜方肌上面的部分也被扭动。(16)注意这一平坦的、金刚石形的肌腱部分。(17)三角肌。(18)冈下肌。(19)大圆肌。(20)背阔肌呈风筝形。(21)

男人体，背面



此处系背阔肌群的起端。(22)
操伸展脊柱的肌肉束的双柱体
显示出其中间的椎骨。(23)阔
筋膜张肌。(24)臀肌在男性比
女性绷得更紧。



体表解剖

(A)锁骨末端同(B)肩峰突的末端相会。(C)冈下肌构成一前突。(D)当胳膊伸向后方时，大圆肌隆起。(E)注意肥厚的肩胛骨边缘。(F)肩胛骨肌群可视为一个单元。(G)肋骨明显可见。(H)在修长的人体可看到腰椎棘突。(I)在修长的人体看不到通常出现的窝，而是突出的骨盆角。(J)在修长的人体可看

到骶骨末端。与此相反，在较为肥胖的人体则很少看到。(K)足外侧出现三块弹性垫层。

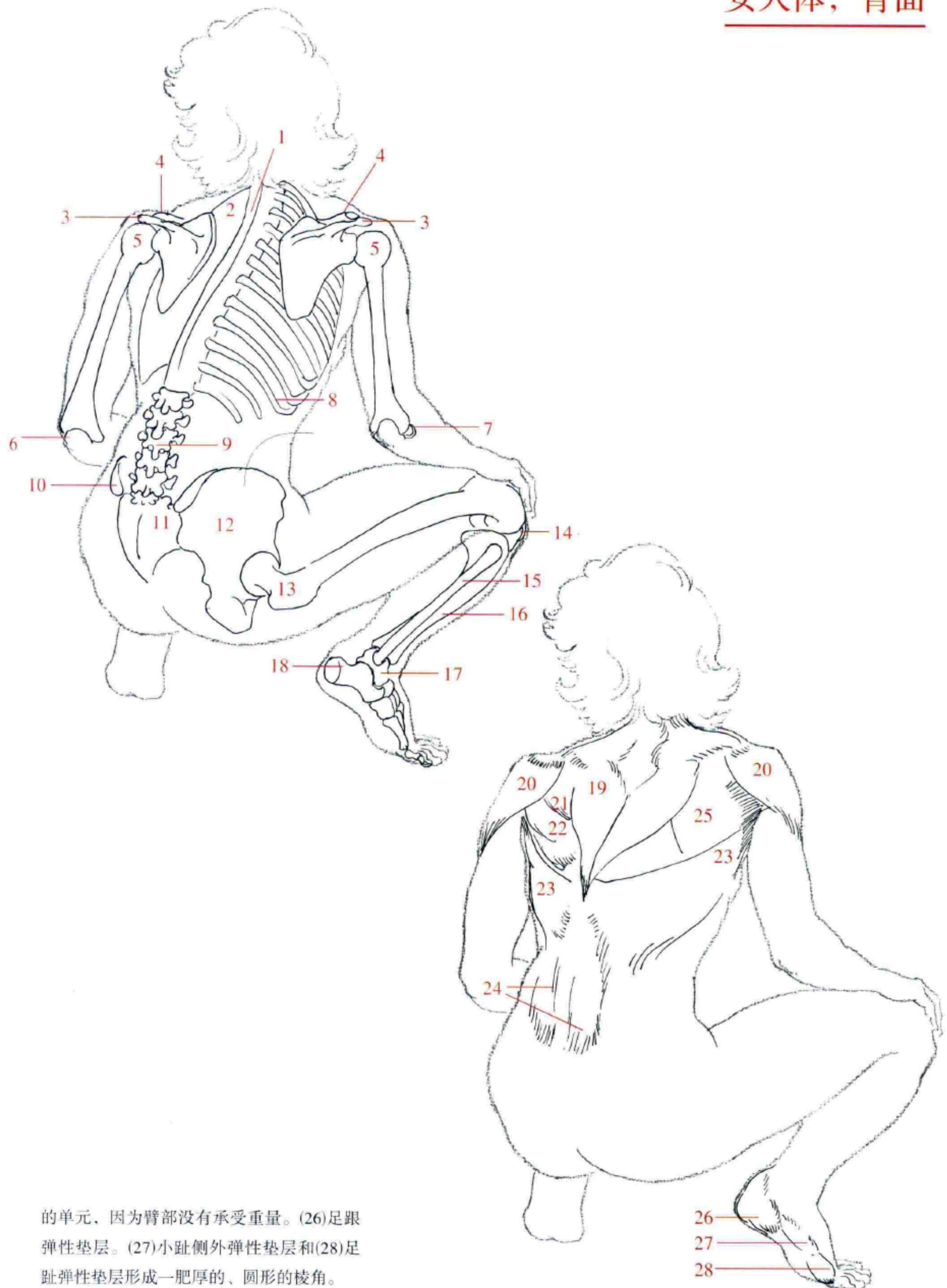
骨骼

(1)脊柱。(2)胸廓。(3)肩胛骨和(4)锁骨末端构成骨状突起。(5)肱骨头呈圆形，类似球状。(6)尺骨。(7)桡骨。(8)肋骨。(9)在脊柱上可看到五块腰椎。(10)骨盆角末端。(11)骶骨。(12)骨

盆。(13)髌骨。(14)髌骨。(15)腓骨起始于小腿背部和(16)胫骨外侧。(17)距骨。(18)跟骨同小趾构成一条线。

肌肉

(19)斜方肌呈风筝形，转体时亦然。(20)三角肌。(21)冈下肌。(22)大圆肌。(23)背阔肌伸延至臂下，显示出其下面的肋骨。(24)操伸展脊柱的肌肉束。(25)肩胛骨的肌肉束视为一个平滑



的单元，因为臀部没有承受重量。(26)足跟
弹性垫层。(27)小趾侧外弹性垫层和(28)足
趾弹性垫层形成一肥厚的、圆形的棱角。

体表解剖

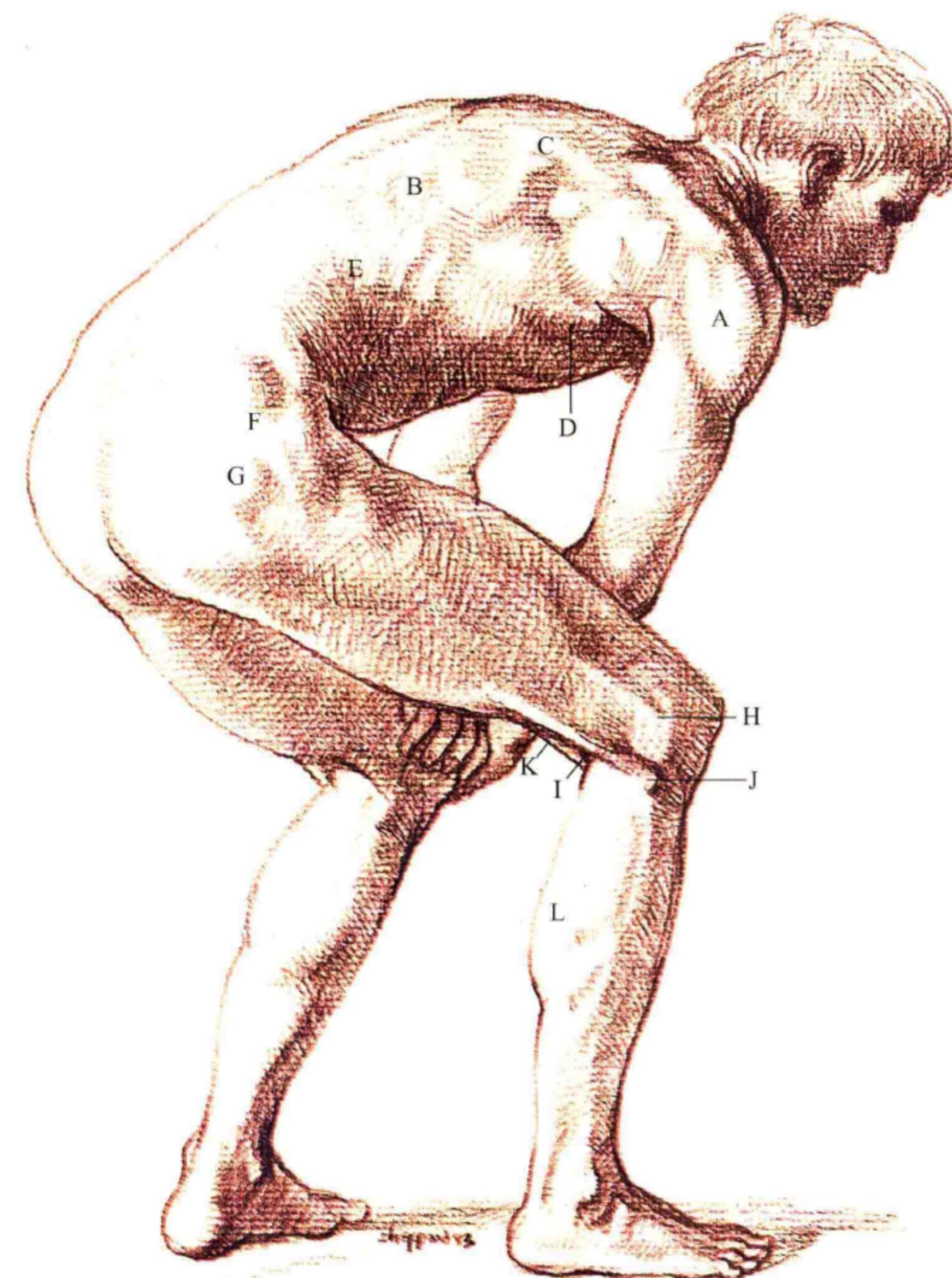
(A)在修长的人体可看到三角肌的分隔。(B)通过背阔肌可看到肋骨的走向。(C)可看到斜方肌的厚度。(D)注意背阔肌肥厚的边缘。(E)在修长的人体可看到腹外斜肌的各个起端。(F)在腿绷紧时可看到臀肌的分隔。(G)在臀肌之间髋骨突出来。(H)髂胫束和(I)股二头肌在膝外侧构成两个明显的条带。(J)肌腱起始于腓骨头端。(K)半腱肌和(I)股二头肌缠绕在(L)腓肠肌周围。

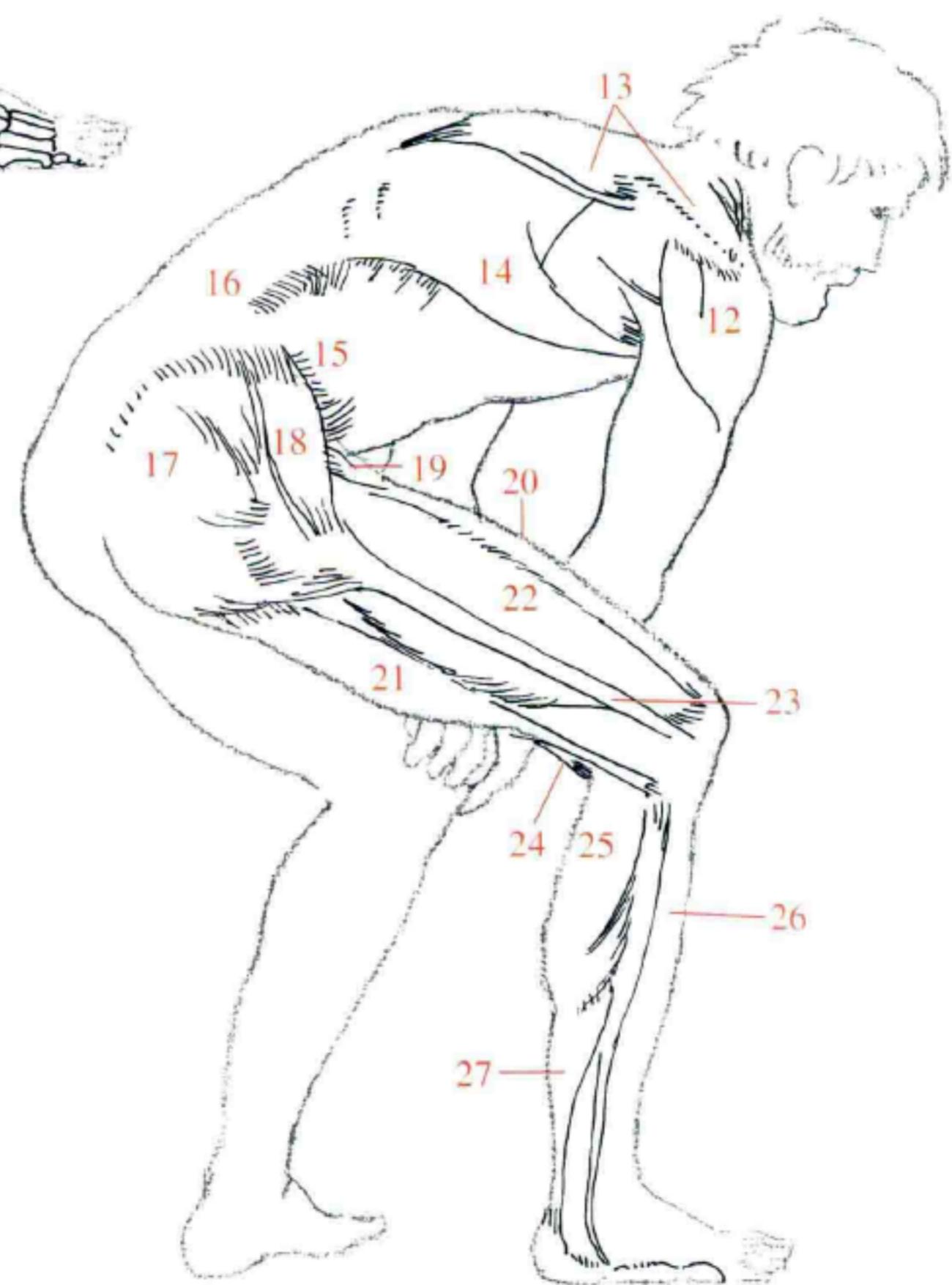
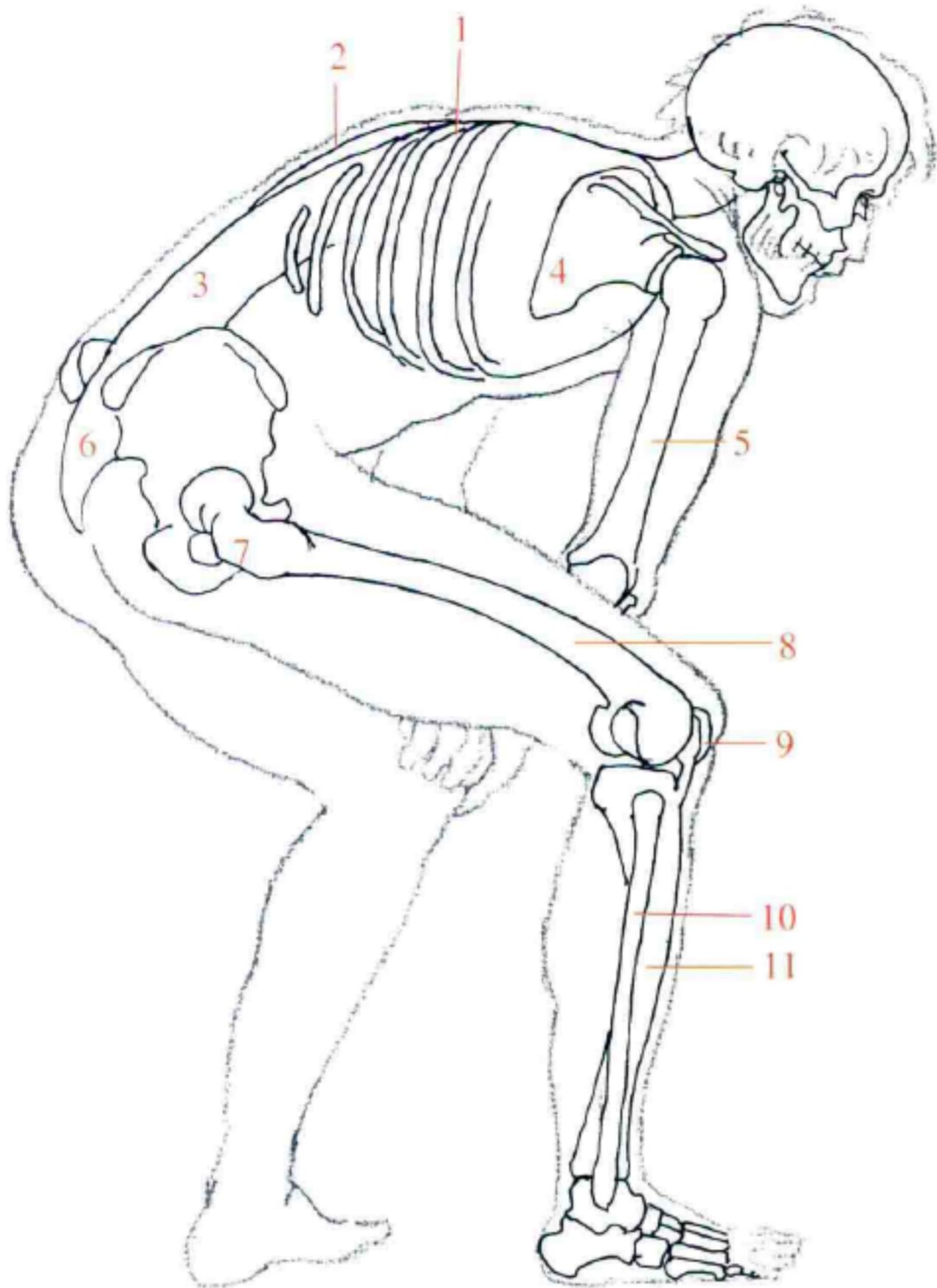
骨骼

(1)肋骨。(2)胸廓的外转侧向外隆起，在(3)脊柱后面可以看到。(4)肩胛骨末端随胳膊向前运动。(5)肱骨。(6)骶骨平坦的区域。(7)髋骨。(8)股骨。(9)髌骨。(10)腓骨是笔直的，而(11)胫骨呈“S”形。

肌肉

(12)三角肌。(13)斜方肌。(14)背阔肌伸展开来，显示出其下面的肋骨和肌肉。(15)腹外斜肌。(16)操伸展脊柱的肌肉束。(17)臀肌。(18)阔筋膜张肌。(19)缝匠肌起始于阔筋膜张肌的下面。(20)股直肌。(21)股二头肌为一明显的隆突，肌腱在屈腿时形成一鲜明的棱角。(22)股肌。(23)髂胫束为一明显的棱角，在屈膝时尤为明显。(24)半腱肌。(25)腓肠肌。(26)腓骨长肌。(27)蝶肌。







体表解剖

(A)第一肋骨起自胸骨，伸延至锁骨下面。(B)第二肋骨以水平方向从胸的一侧走向胸的另一侧。(C)肋骨斜向朝下往前伸延。(D)外旋长肌随桡骨活动。(E)脐眼较深。(F)脂肪覆盖着髋部的肌肉和骨骼。(G)注意髌骨的厚度。(H)可看到髂胫束上面的股肌的边缘。(I)髂胫束。(J)股二头肌腱起自腓骨头端。(K)足踝正面

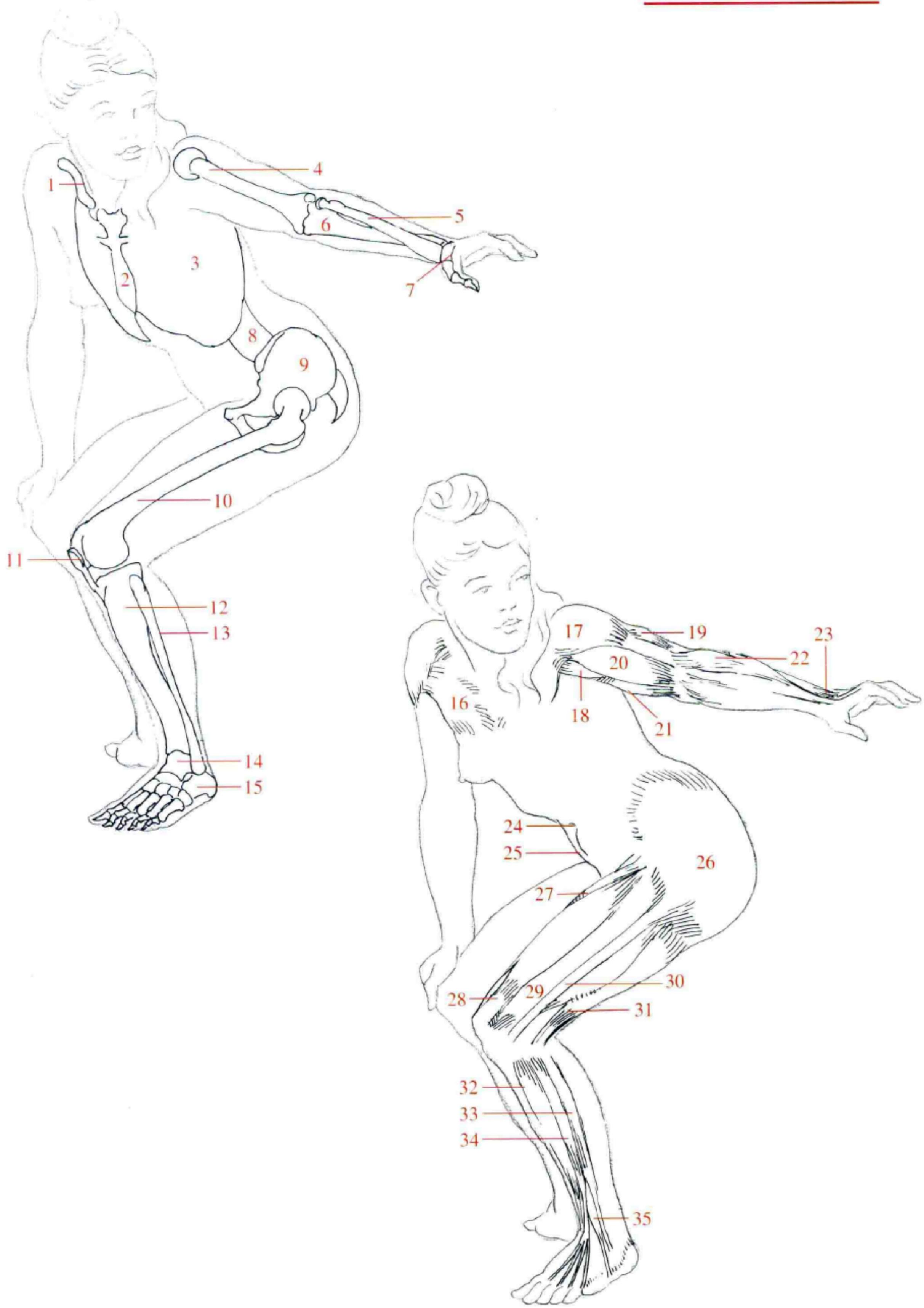
的肌腱束构成一楔形。(L)腓骨长肌的肌腱在足踝的上方形成一明显的边缘。

骨骼

(1)锁骨在采用缩短画法时呈弯曲减弱的“S”形。(2)胸骨。(3)胸廓的形状决定躯干上部的形状。(4)肱骨。(5)在翻转腕部时桡骨斜向越过尺骨。(6)尺骨。(7)腕骨。(8)脊柱。(9)骨盆。(10)股骨。(11)髌骨。(12)胫骨。(13)腓骨。(14)距骨嵌入由胫骨和腓骨构成的类似折叶式的深窝中。(15)跟骨。

肌肉

(16)胸大肌。(17)三角肌。(18)抬臂时可看到钩状喙肱肌。(19)肱三头肌外侧头。(20)肱二头肌。(21)内三角肌头。(22)外旋长肌。(23)腕指伸肌。(24)女性脐眼较深。(25)腹部分隔。(26)脂肪层覆盖着它下面的肌肉，并使之更为柔软。(27)缝匠肌。(28)股直肌腱在膝的上部构成一平坦的外形。(29)股肌。(30)髂胫束同股肌叠合，并使其固定原位。(31)股二头肌。(32)胫骨前肌。(33)腓骨长肌。(34)趾伸肌。(35)腓骨短肌。





体表解剖

(A) 胳肌造成一块阴影。(B)指伸肌各腱在腕关节中央聚合成一条肌腱。(C)中指结最长。(D)肋骨斜向后朝下伸延，通过背阔肌可以看到。(E)背阔肌下的团块起始于其下面的前锯肌。(F)背阔肌边缘表示出肌肉的厚度。(G)阔筋膜张肌在绷紧时清晰可见。(H)由于这种姿势十分吃力，股直肌边缘绷得很紧。(I)缝匠肌斜向在股部伸延。

(J)股肌的滚圆形状在膝内侧十分明显。(K)注意髌骨的厚度。(L)髂胫束起自胫骨外侧。(M)股二头肌腱起自腓骨头端。

骨骼

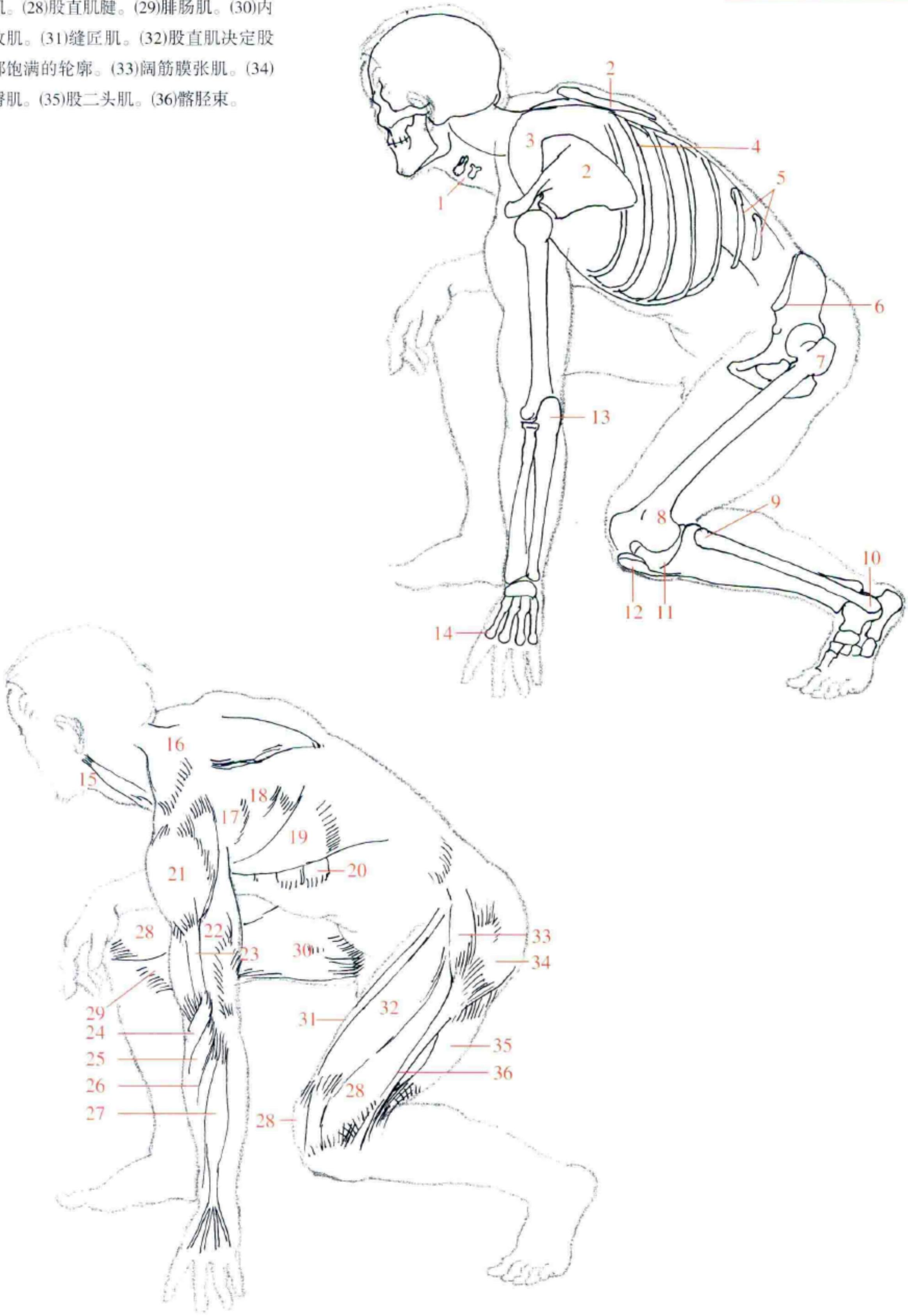
(1)喉骨由两块小骨组成。(2)肩胛骨。注意在采用缩短画法时，向外扭转的身体的一侧肩胛骨很薄。(3)胸骨。(4)肋骨。(5)短肋。(6)骨盆角从后向前翻卷。(7)髋骨十分突出。(8)股骨

头端。(9)腓骨头端。(10)腓骨末端。(11)上部胫骨表面平坦。(12)髌骨。(13)尺骨钩。(14)指结在掌骨的末端。

肌肉

(15)胸锁乳突肌。(16)即使采用缩短画法也可看到风筝形的斜方肌。(17)冈下肌和大圆肌犹如两个隆起。(18)大圆肌。(19)背阔肌显示出其下面的前锯肌。(20)前锯肌。(21)三角肌。(22)当胳膊向下支撑在地面上时，肱三头肌聚

集成束。(23)肱肌。(24)外旋长肌。(25)腕伸肌。(26)拇指侧腕屈肌。(27)指伸肌。(28)股直肌腱。(29)腓肠肌。(30)内收肌。(31)缝匠肌。(32)股直肌决定股部饱满的轮廓。(33)阔筋膜张肌。(34)臀肌。(35)股二头肌。(36)髂胫束。



体表解剖

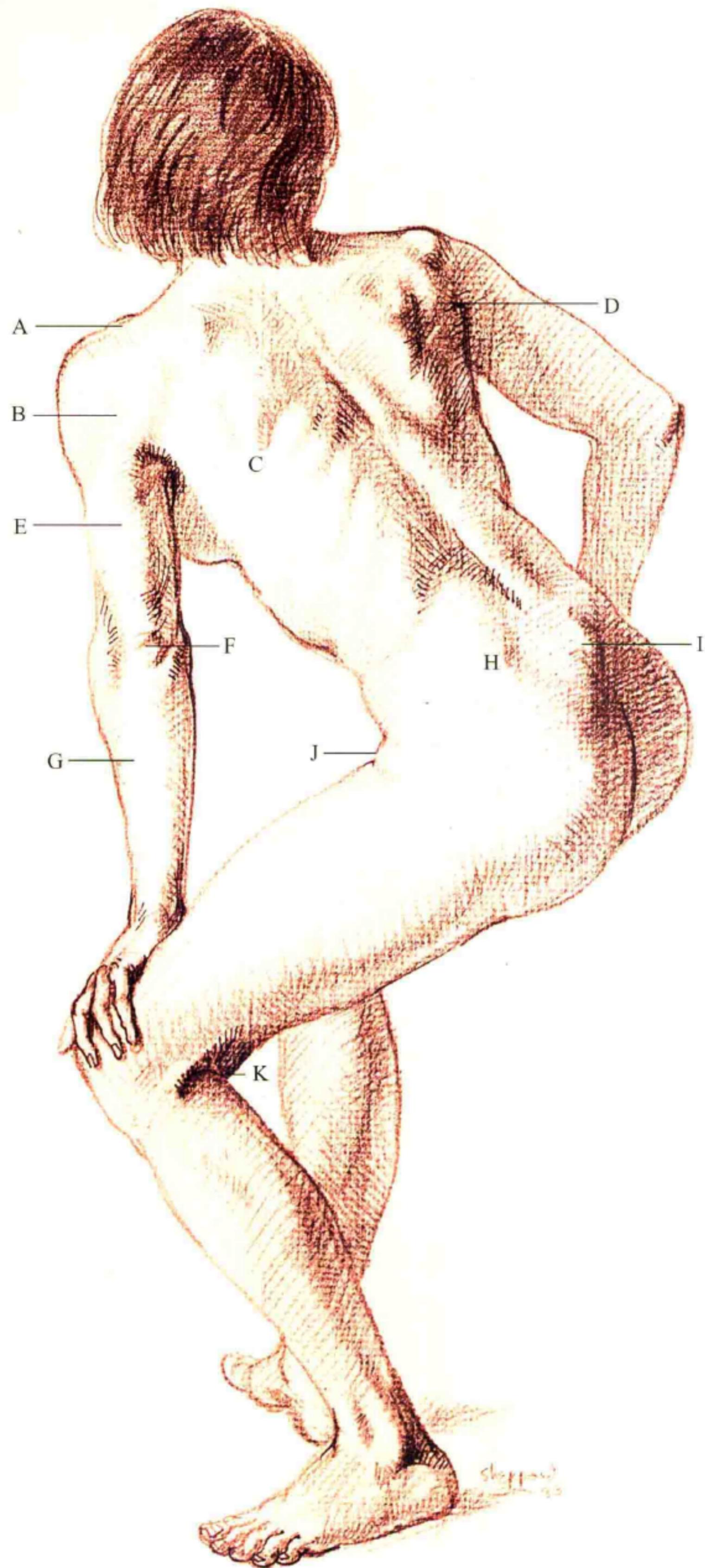
(A)肩胛骨的肩峰突在肩上构成一突起。(B)由于胳膊压在腿上,故可看到三角肌的分隔。(C)菱形肌的边缘从肩胛骨到脊柱构成一平坦区域。(D)肩胛骨肌群(冈下肌、大圆肌)在胳膊伸向后方时聚集成束。(E)肱三头肌可视为一个单元。(F)注意尺骨背上皮肤的皱褶。(G)伸肌群可视为一个整体。(H)由于骨盆角的作用而形成的窝。(I)可看到骶骨棘突。(J)在屈腿时形成脂肪皱襞。(K)肌腱缠绕于腓部。

骨骼

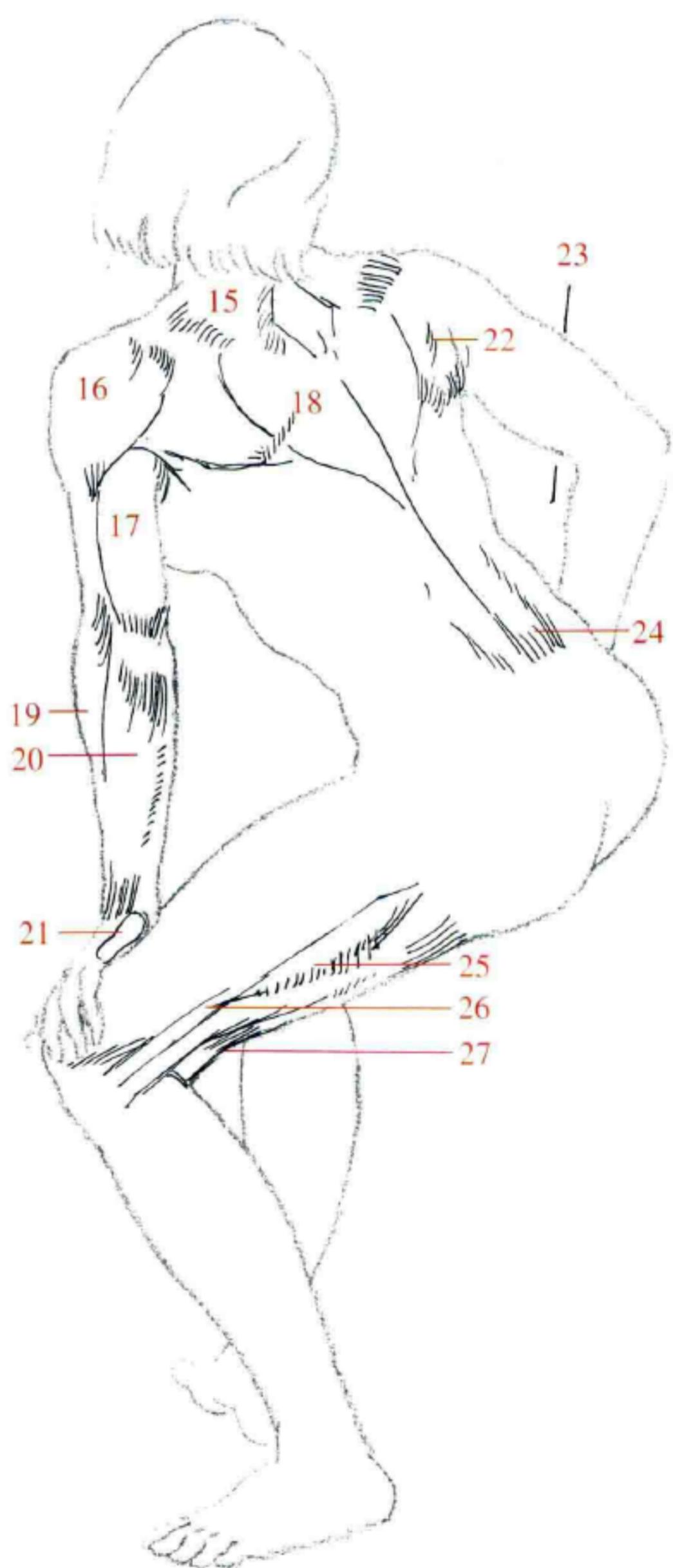
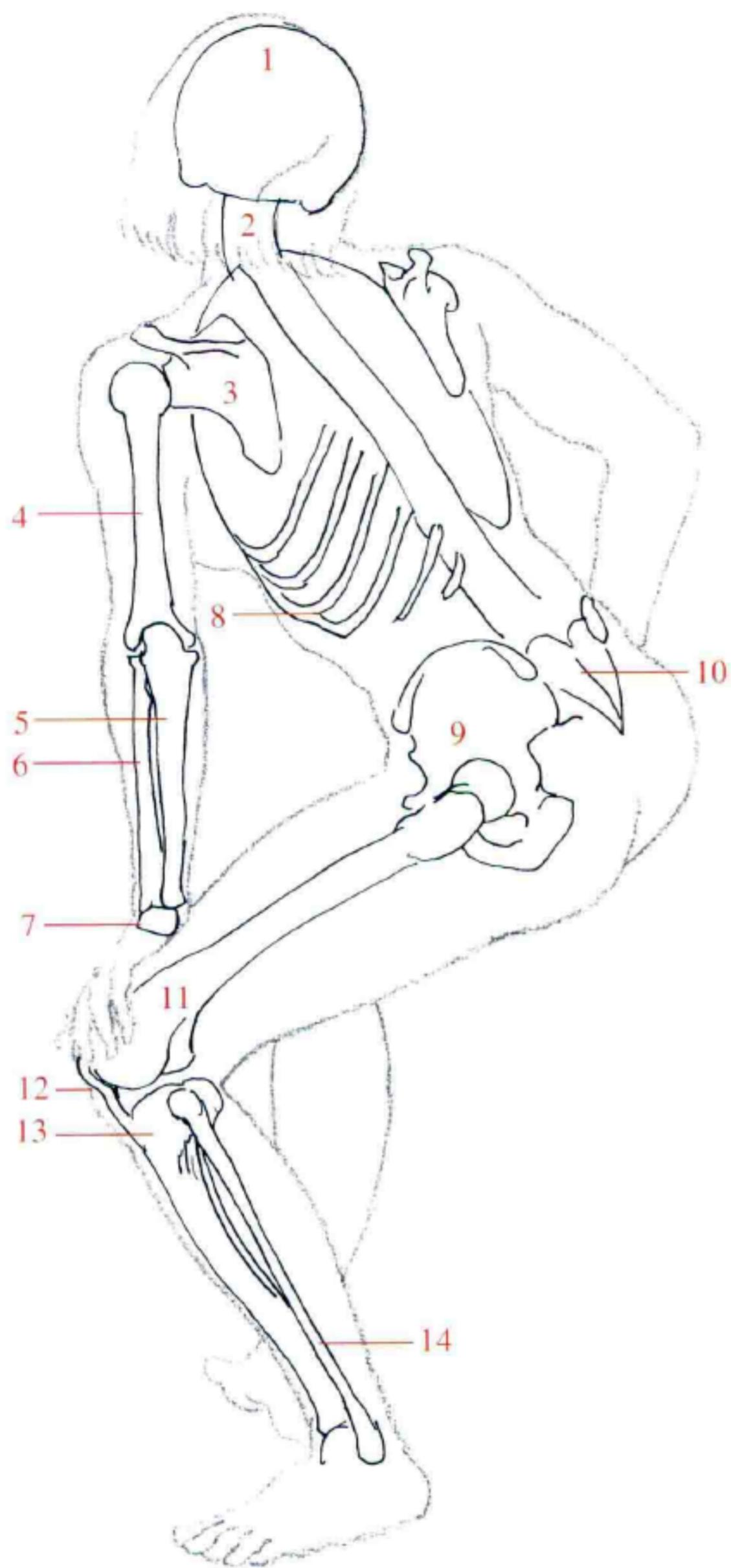
(1)颅骨决定上部头发的形状。
(2)转头时脊柱弯曲。(3)肩胛骨。(4)肱骨。(5)尺骨。(6)桡骨。(7)腕骨。
(8)肋骨从脊柱向下倾斜。(9)骨盆。
(10)骶骨呈心脏形。(11)股骨。(12)髌骨。
(13)胫骨决定膝部的侧面形状。
(14)腓骨。

肌肉

(15)斜方肌。(16)三角肌。(17)肱三头肌。(18)在斜方肌下面可看到菱形肌。(19)外旋长肌。(20)手的指伸肌群可看做一个光滑的整体。(21)手“跟”弹性垫层,即小指球。(22)肩胛骨肌。(23)肱三头肌的至厚点高于肱二头肌的至厚点。(24)操作伸展脊柱的肌肉束。(25)股肌。(26)髂胫束。
(27)半腱肌。



女人体，后斜面

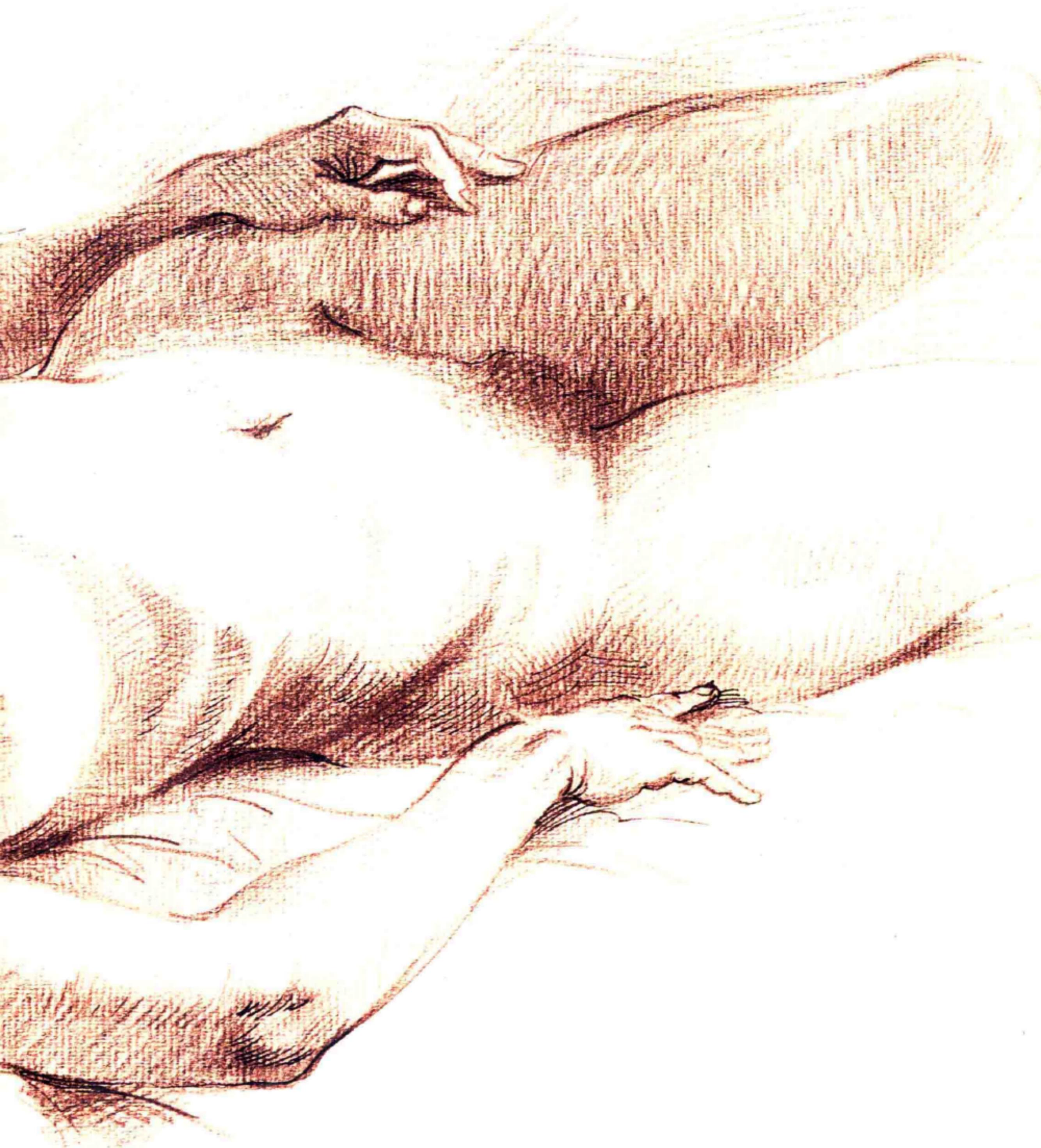


第六章

卧姿人体

用缩短画法表现人体的四肢以及很难处理的角度，使画卧姿人体比画其他任何姿势都更具挑战性。





体表解剖

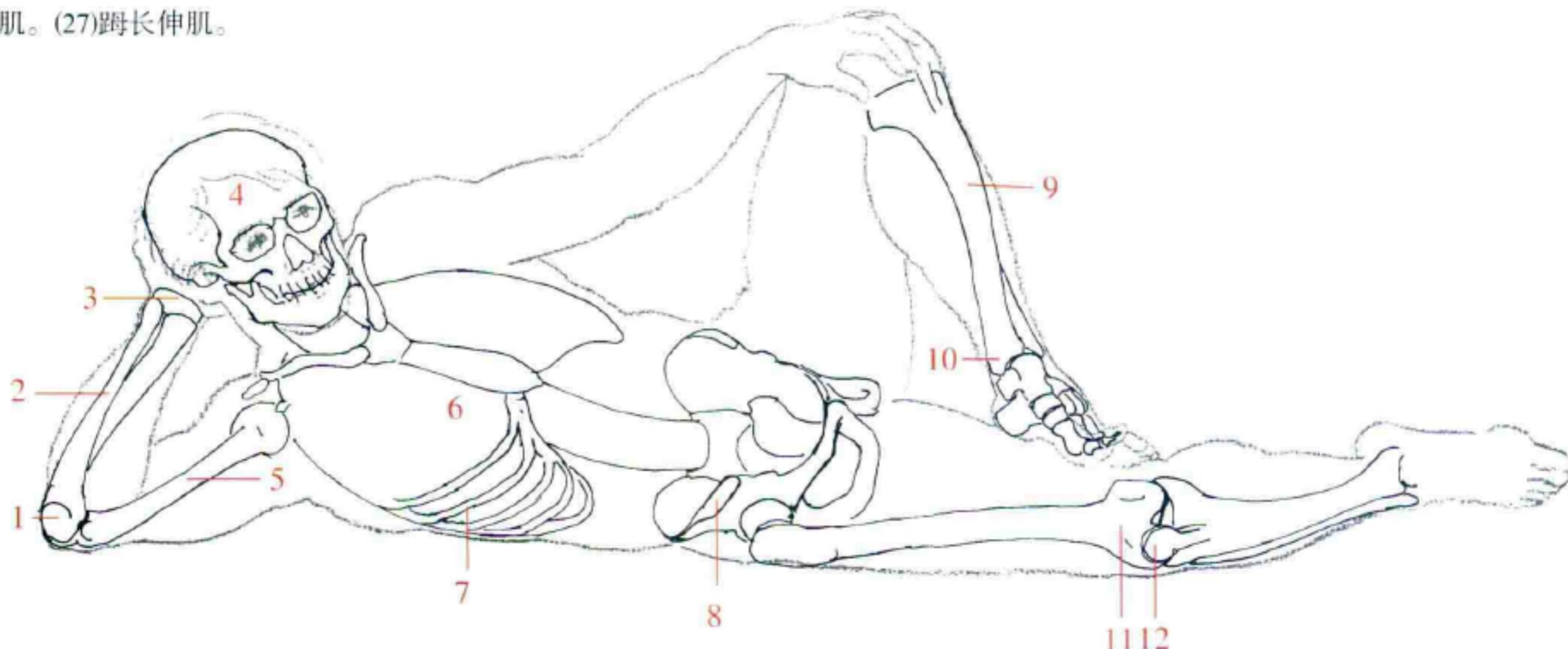
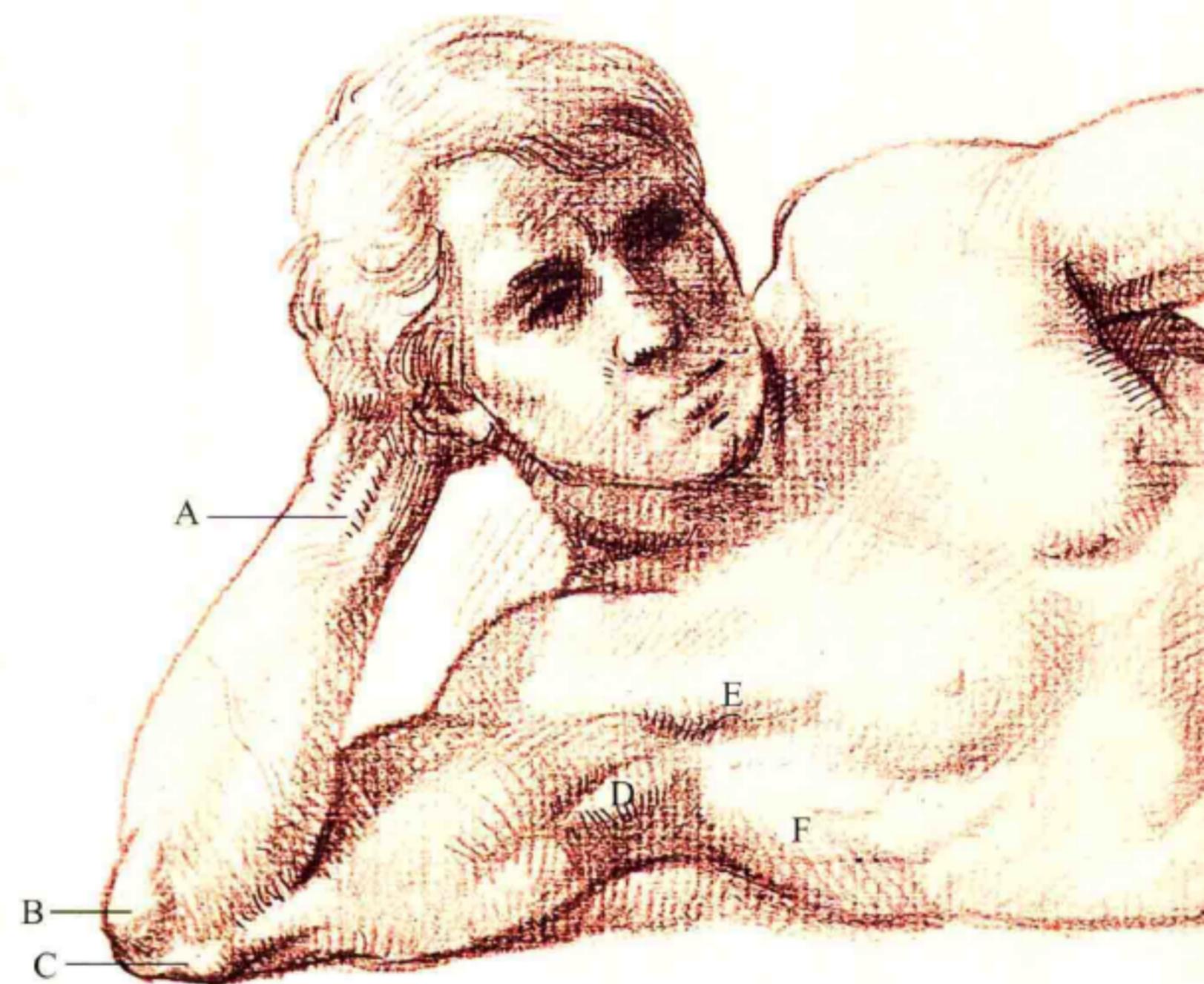
(A)屈肌腱在腕部可以看到。(B)尺骨钩承托在(C)肱骨的“卷轴”处。(D)在男性胳膊抬起时，可看到钩状喙肱肌。(E)胸大肌构成腋窝前壁。(F)前锯肌向下起自肋骨。(G)腹外斜肌在骨盆上方向前隆起。(H)胫骨边缘呈鲜明的轮廓。(I)趾屈肌腱显露在足踝的下方。(J)脂肪沉积见之于(K)髌骨上方。(L)髌骨韧带起始于胫骨，构成一鲜明的棱角。(M)躅长伸肌使足趾往上跷起。(N)胫骨前肌的肌腱斜向越过踝部向足内侧伸延。(O)躅长伸肌构成一鲜明的边缘。

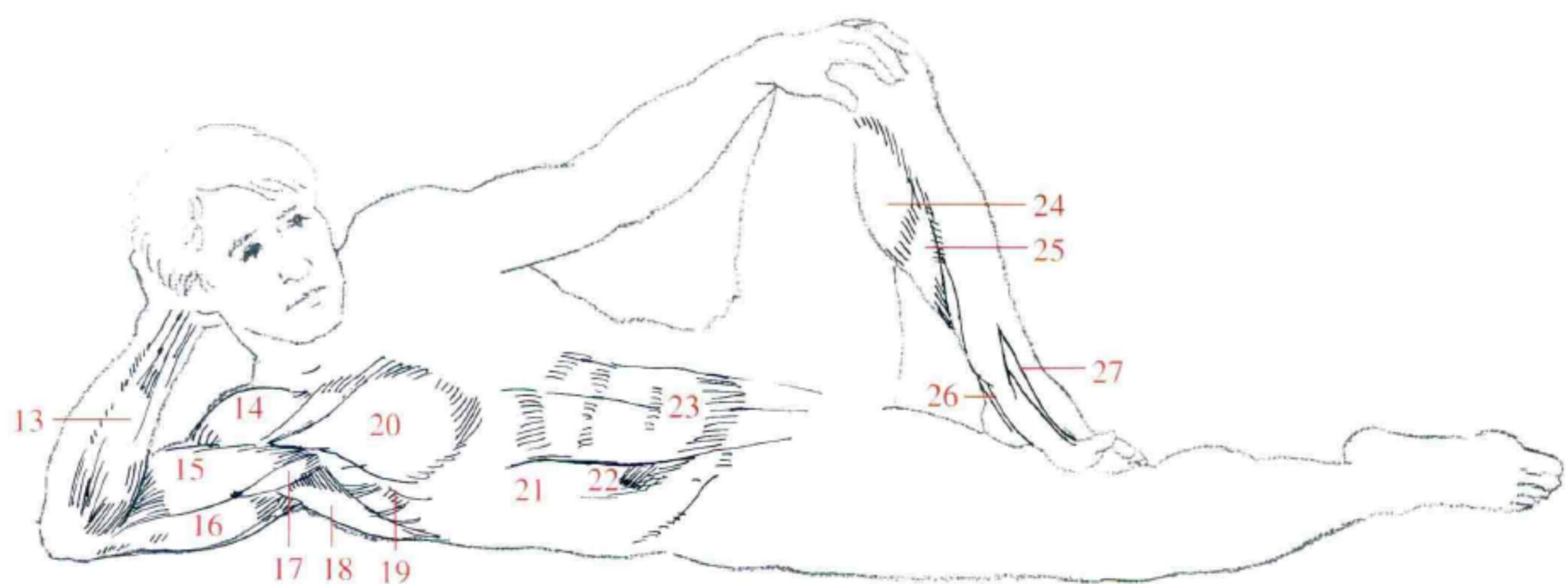
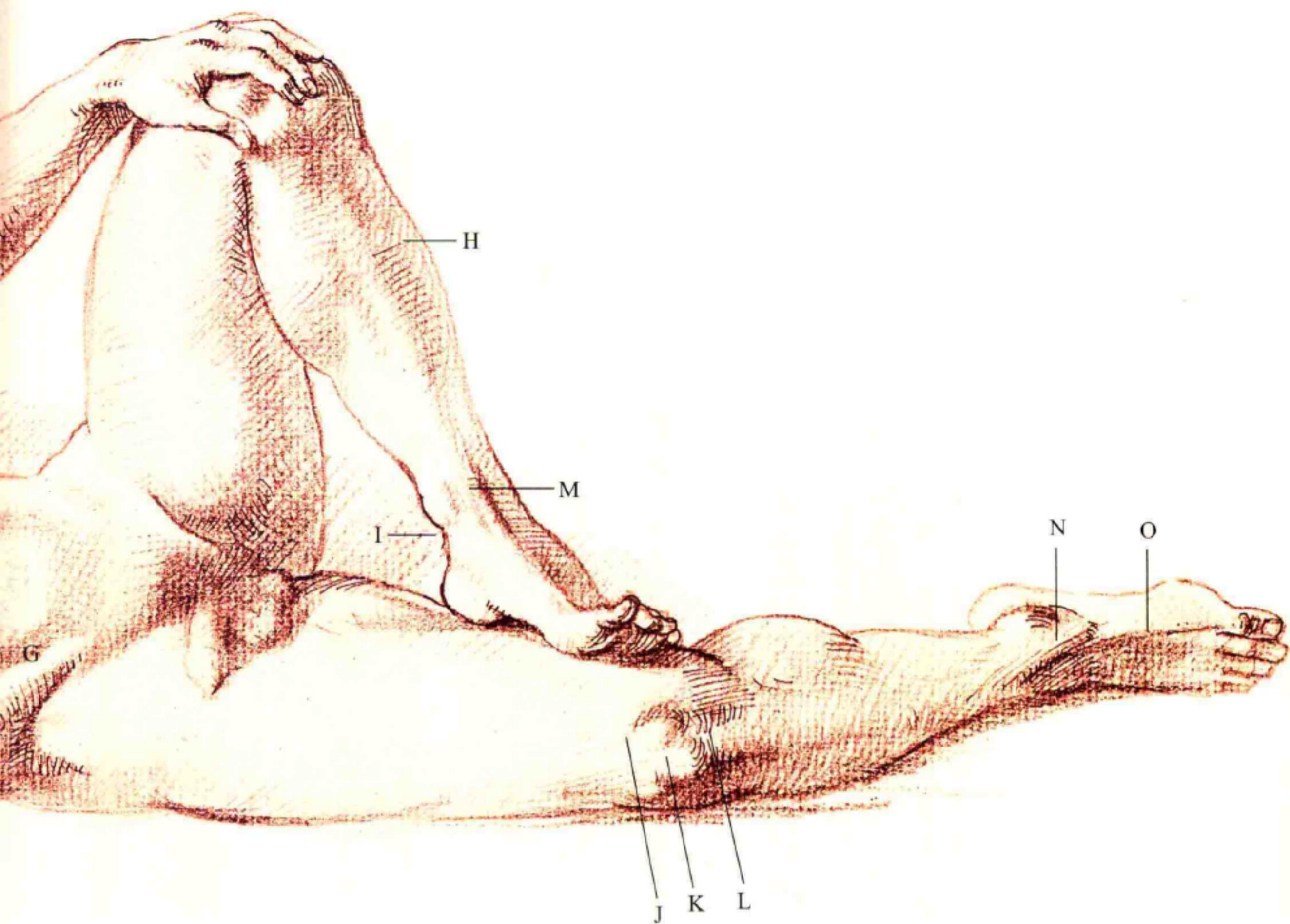
骨骼

(1)尺骨钩。(2)尺骨。(3)腕关节。(4)颅骨。(5)肱骨。(6)胸廓在腹腔上方构成一明显的弓形。(7)肋骨。(8)骨盆角。(9)胫骨呈明显的“S”形弯曲。(10)胫骨末端在踝部突出出来。(11)股骨末端。(12)注意在缩短画法时髌骨的厚度。

肌肉

(13)腕指屈肌。(14)三角肌。(15)如果肱二头肌不绷紧，则十分松弛、柔软。(16)肱三头肌。(17)当胳膊抬起时可看到钩状喙肱肌。(18)背阔肌描绘出背部的弯曲。(19)前锯肌。(20)胸大肌。(21)腹外斜肌在伸展身体时变得平坦。(22)腹直肌的筋膜。(23)腹直肌。(24)腓肠肌。(25)蝶肌。(26)趾屈肌。(27)躅长伸肌。

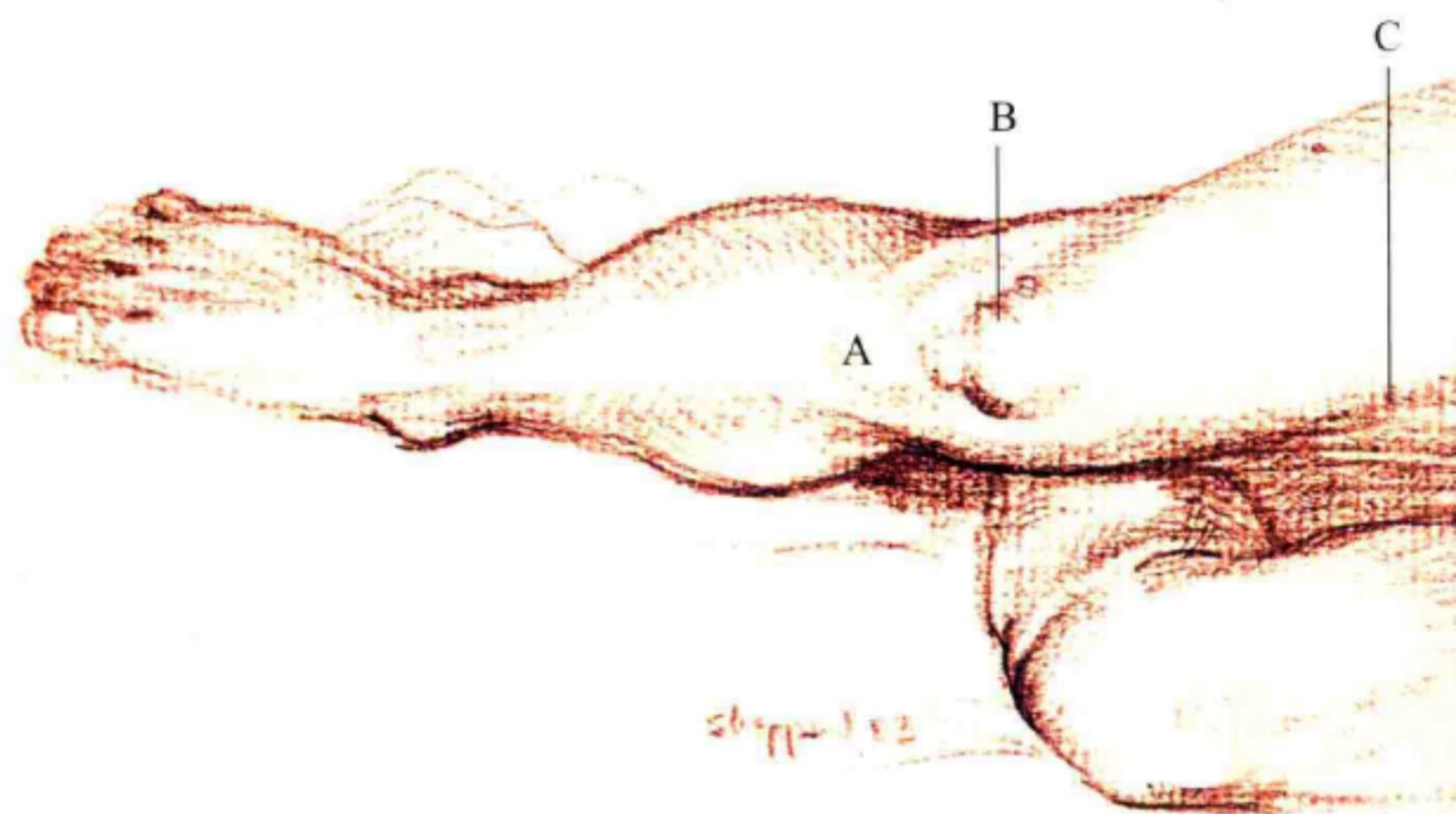




体表解剖

(A)胫骨前部呈三角形。(B)注意髌骨的厚度。(C)缝匠肌将股部作斜向分隔，内收肌位于内侧，股肌和股直肌位于前侧。(D)髌骨在修长的人体突出。 (E)肌腱起始于(F)骨盆角。(G)注意腹外斜肌的皱褶。(H)举臂时乳房随胸大肌伸展。(I)甚至在女性也能看到钩状喙肱肌。(J)注意胸骨上诸肋骨的起端。

女人体，正面

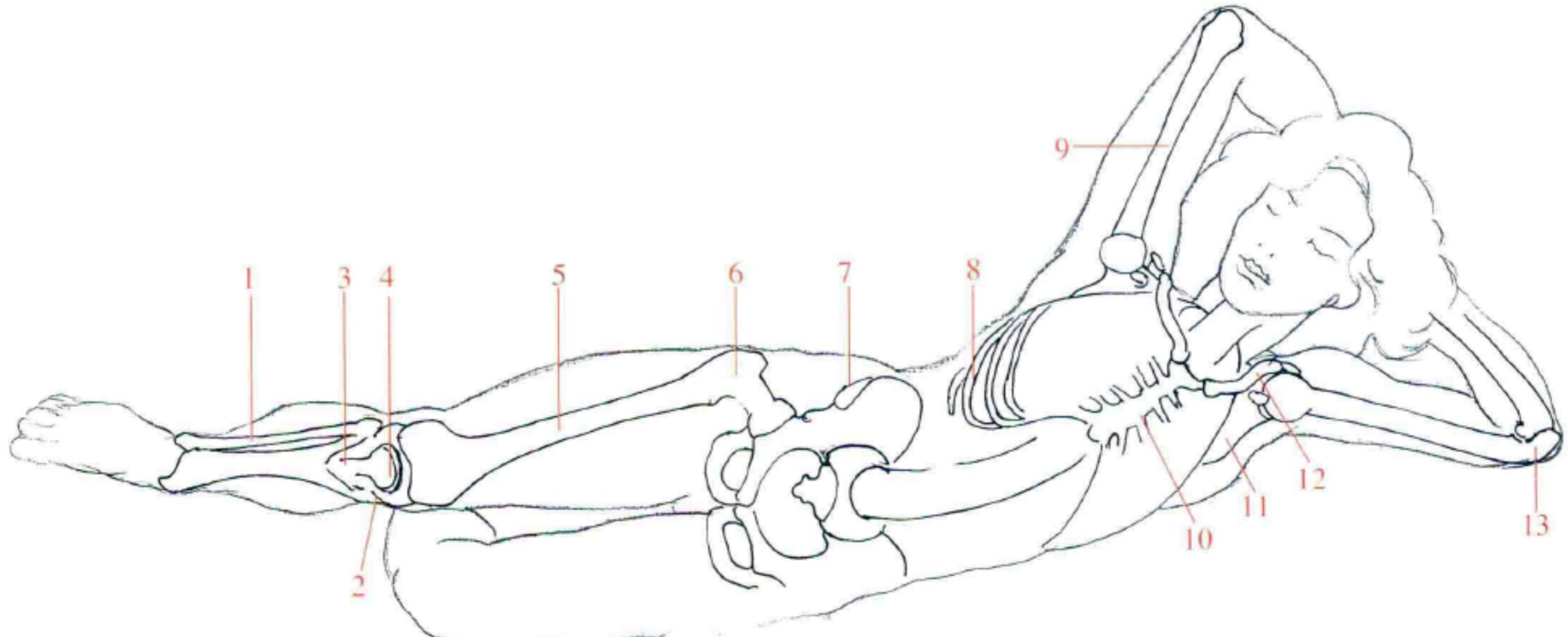


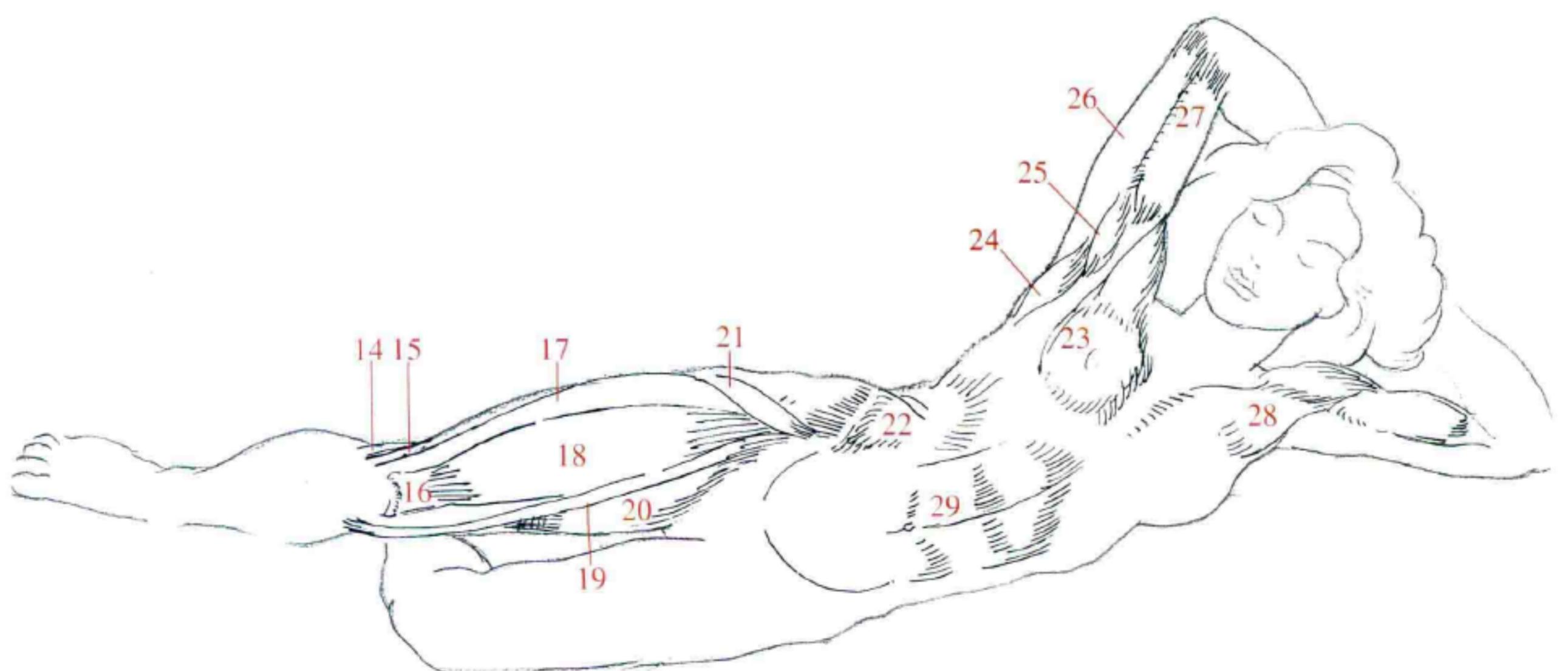
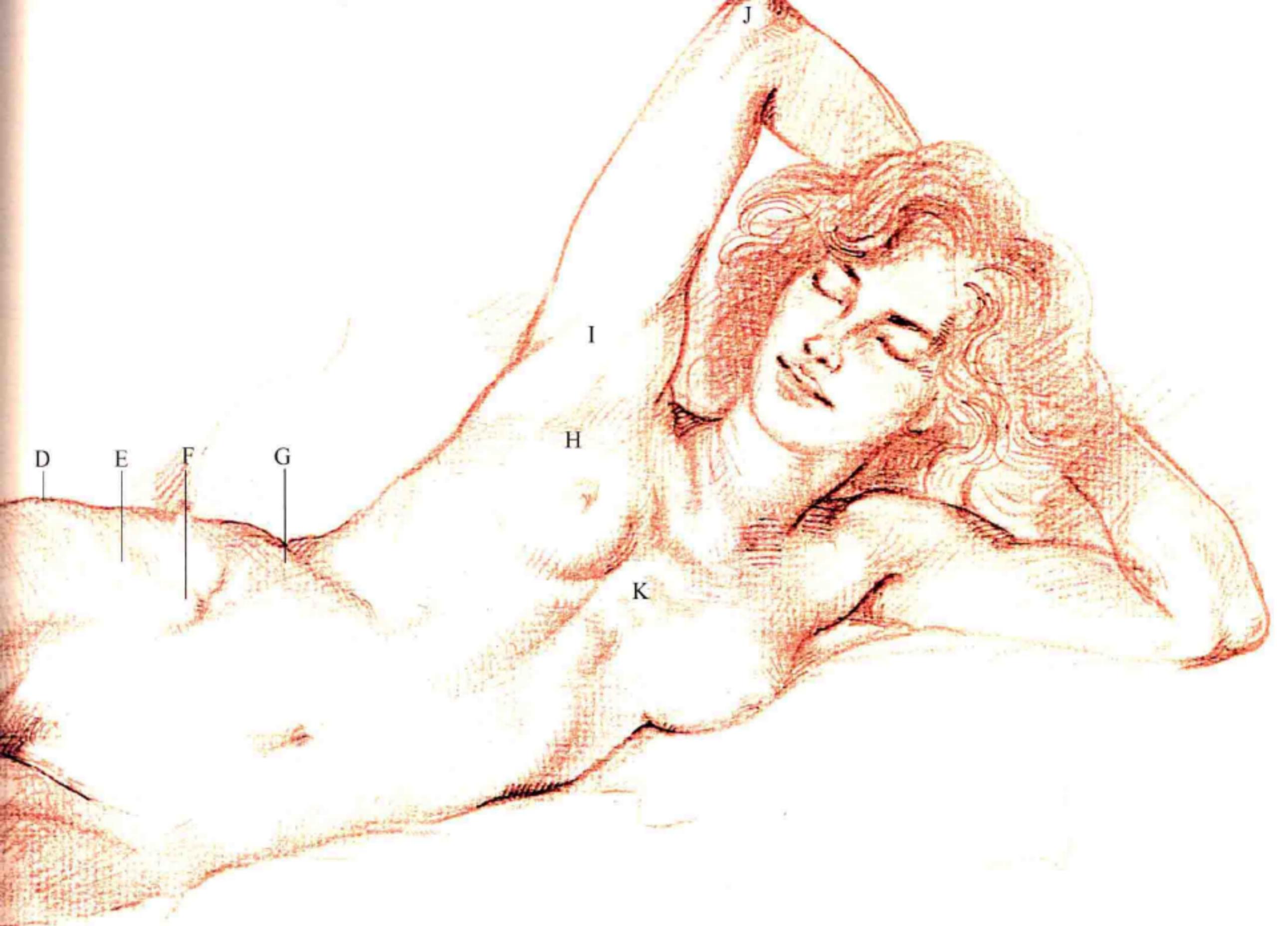
骨骼

(1)腓骨。(2)注意胫骨上端的平坦的表面。(3)胫骨的三角形。(4)髌骨。(5)股骨。(6)在修长的人体髌骨突出。 (7)在修长的人体可看到骨盆角。(8)肋骨。(9)肱骨在肩胛骨关节盂中旋转。(10)胸骨上的肋骨起端明显可见。(11)肩胛骨。(12)锁骨。(13)尺骨钩。

肌肉

(14)股二头肌腱。(15)髂胫束。(16)股直肌腱。(17)股肌。(18)股直肌。(19)缝匠肌。(20)内收肌。(21)阔筋膜张肌的起端明显。(22)腹外斜肌。(23)乳房随胸大肌而伸长。(24)背阔肌从背部弯曲过来，它起始于臀部。(25)钩状喙肱肌。(26)三角肌。(27)肱二头肌。(28)胸大肌。(29)腹直肌伸展开来。





体表解剖

(A)握拳时中指的指结最高。(B)伸肌群位于前臂上部。(C)屈肌在臂下侧构成一弯曲的棱角。(D)在臂外侧可看到桡骨头端。(E)注意肱三头肌腱的厚度。(F)伸臂时可看到菱形肌。(G)椎骨棘突可视为小的凹痕。(H)在修长的人体，骨盆末端突出，而不形成窝。(I)注意棱角向下，在骶骨的正中。(J)髌骨突出。(K)可看到臀肌的分隔。

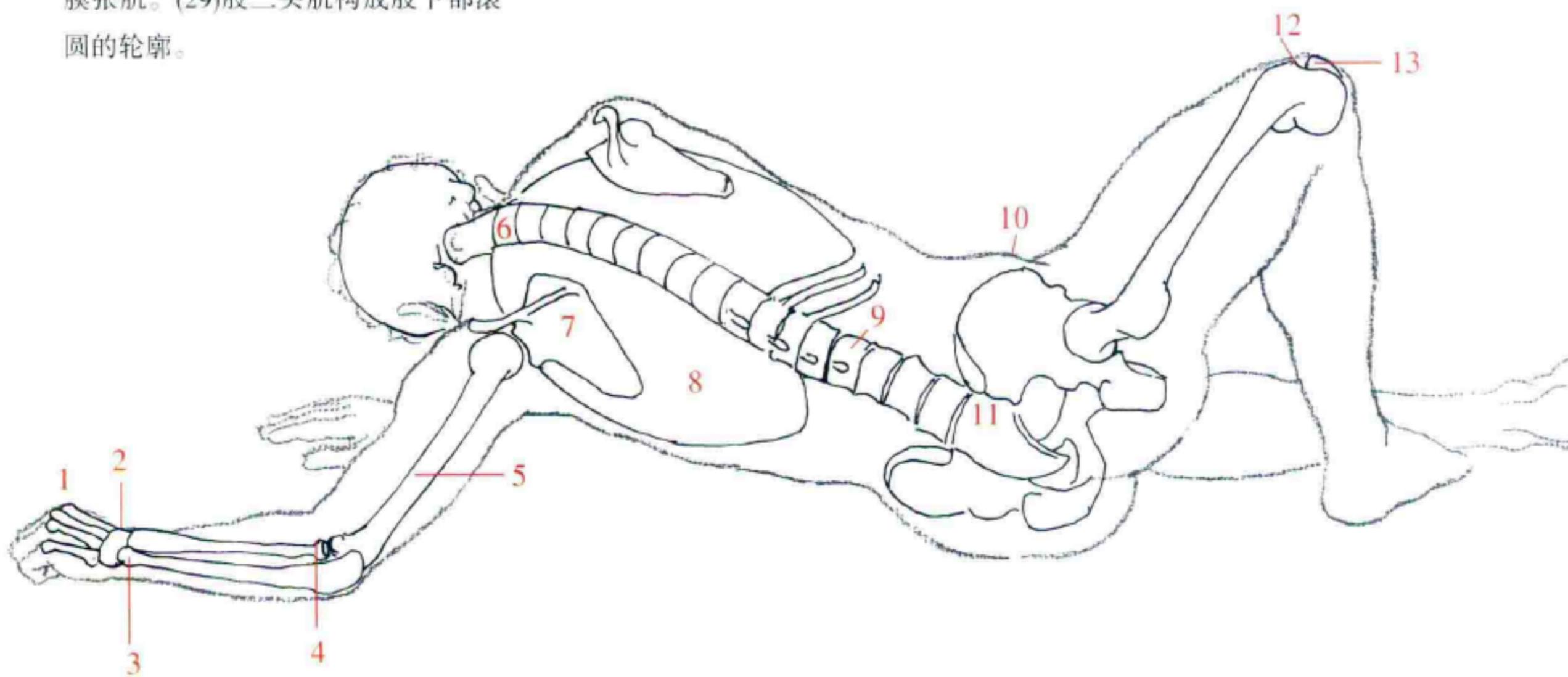
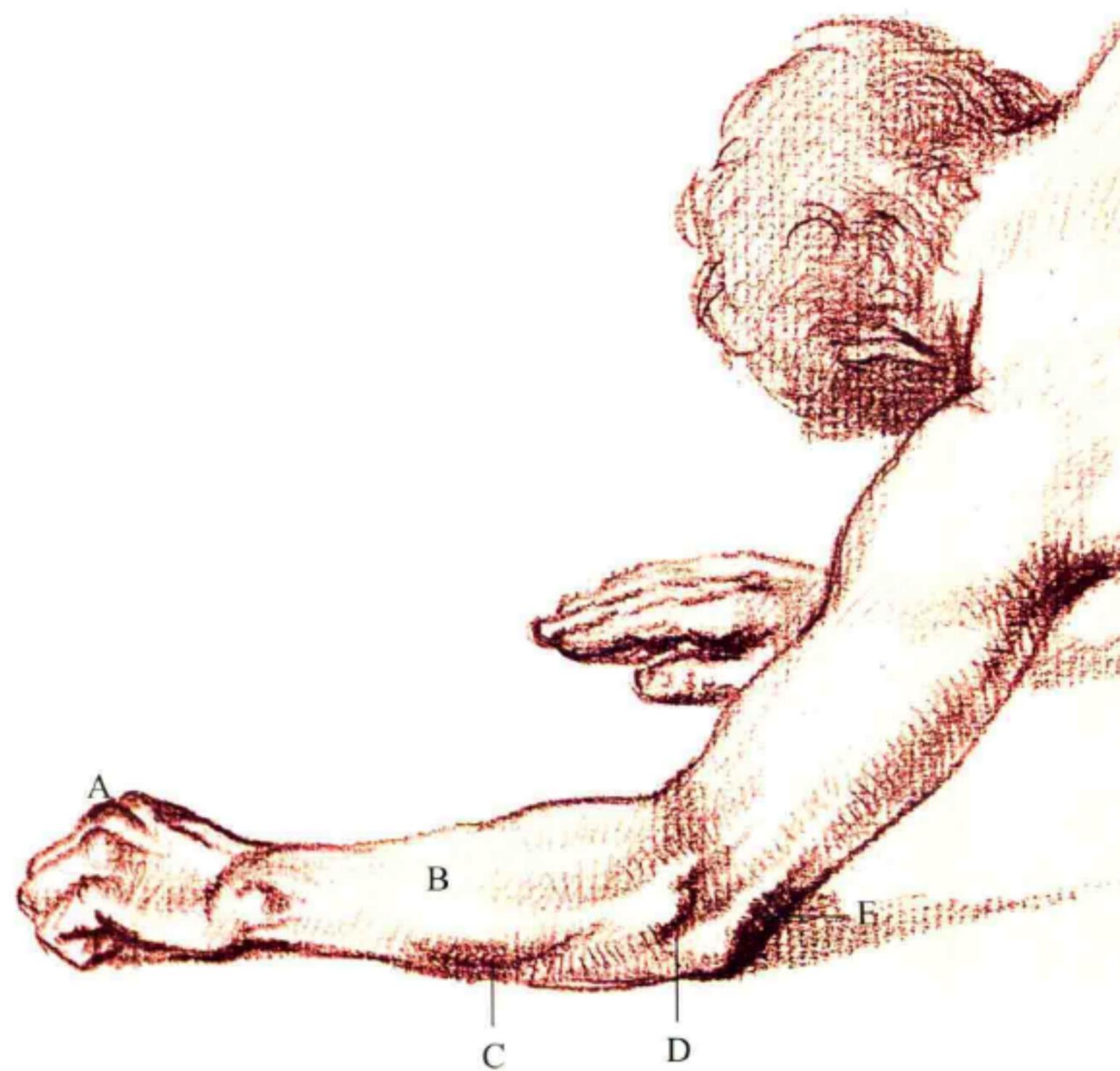
骨骼

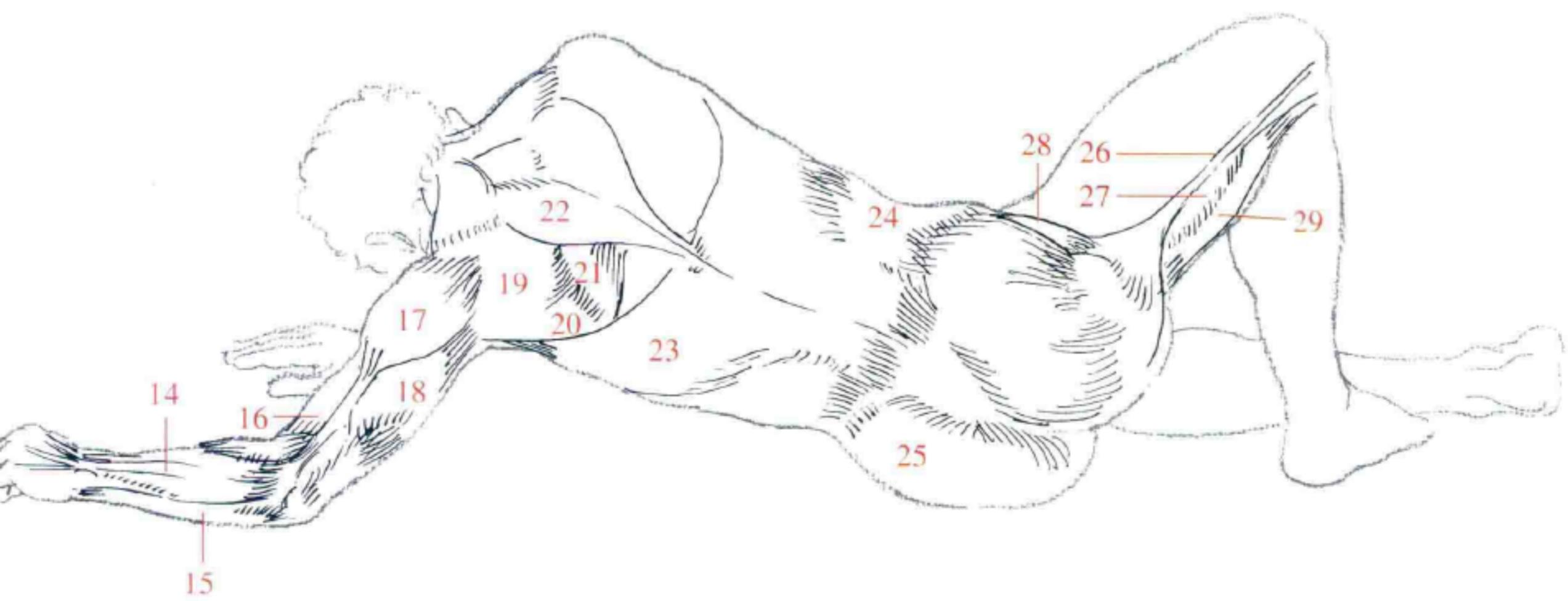
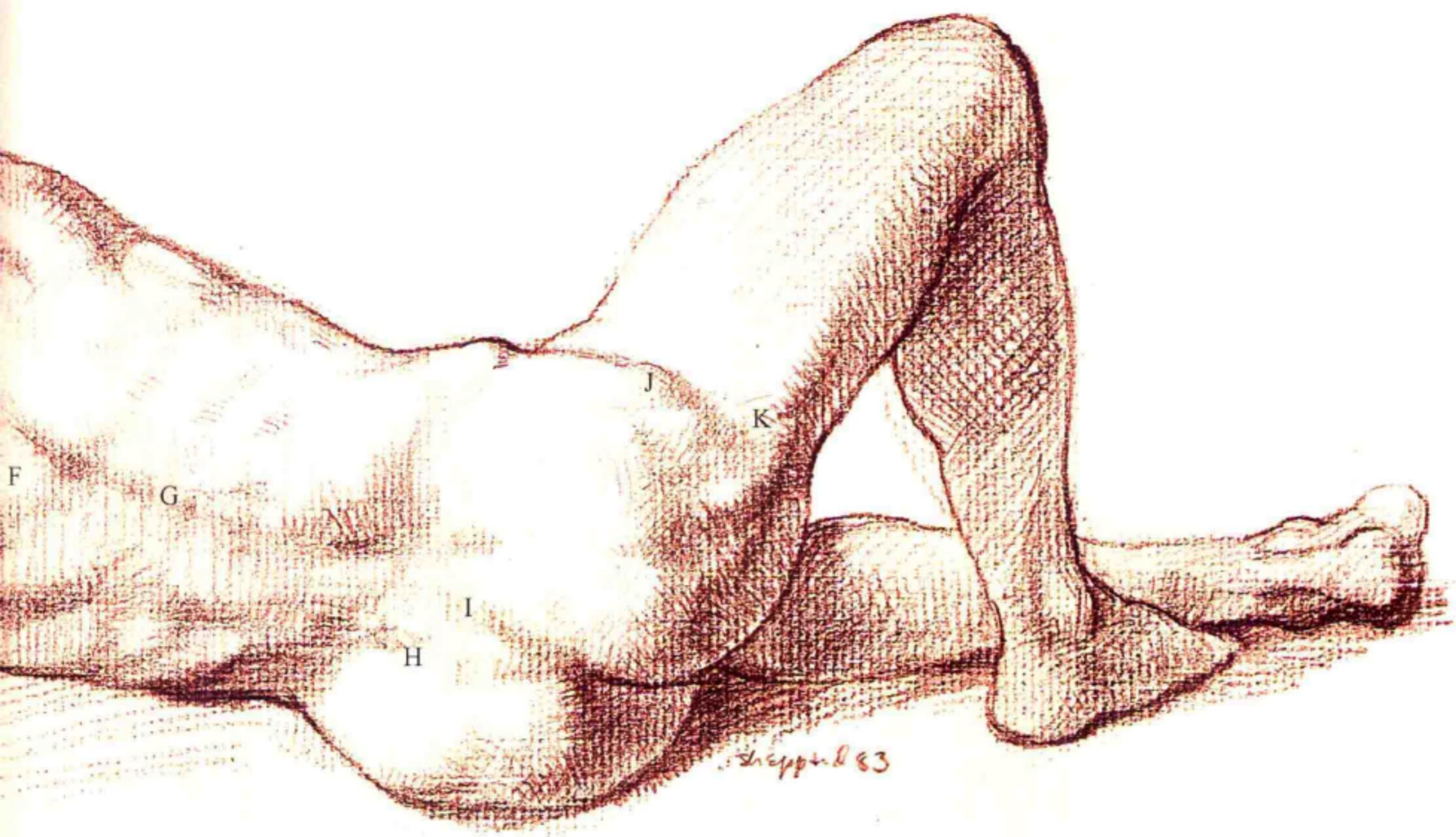
(1)指结。(2)腕骨。(3)尺骨末端在腕关节上面构成一突起。(4)桡骨。(5)肱骨。(6)颈椎。(7)肩胛骨。(8)胸廓。(9)脊柱弯曲转折，以适应躯干部的运动。(10)骨盆角明显突出。(11)骶骨。(12)股骨末端和(13)髌骨一起构成膝部轮廓。

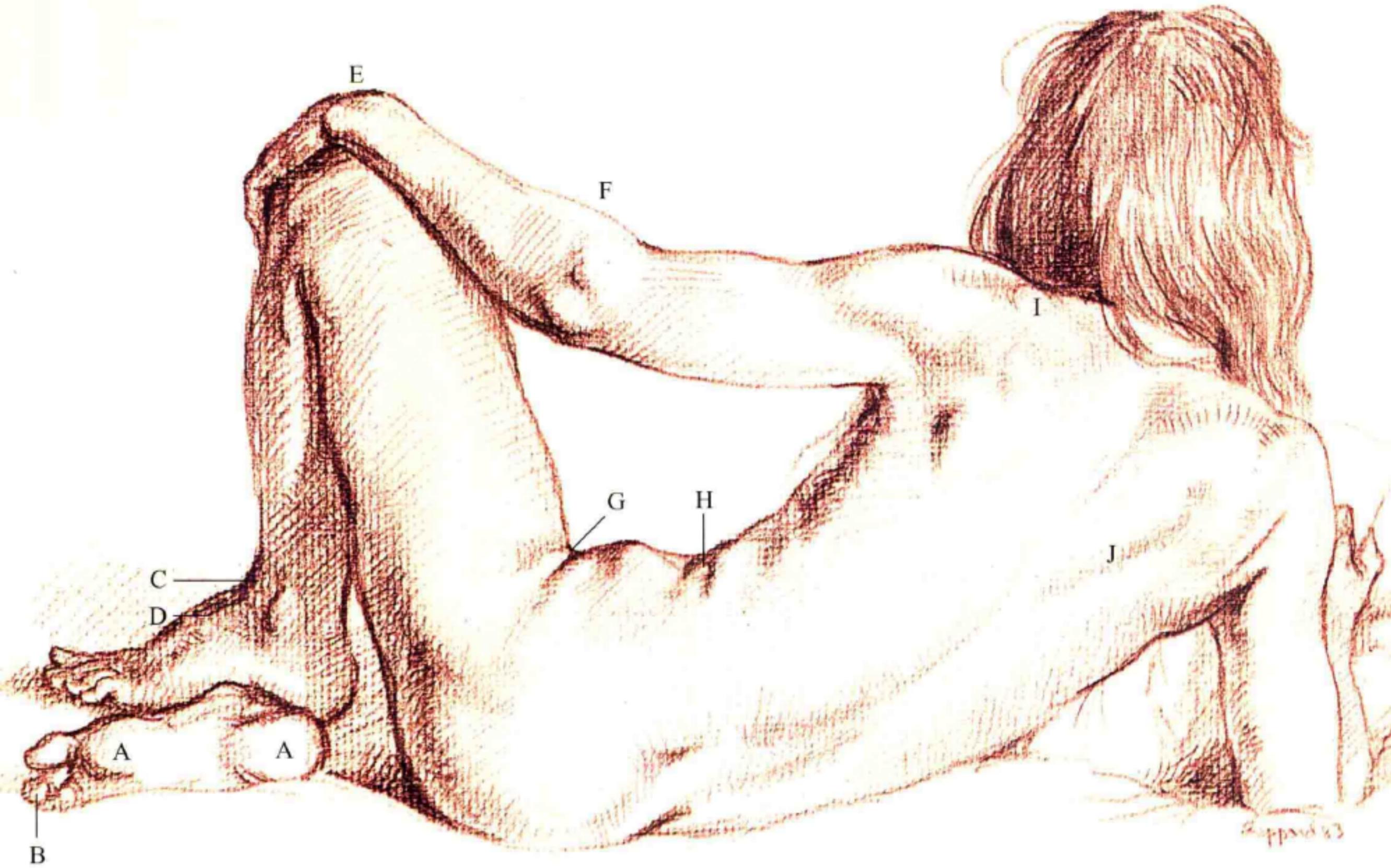
肌肉

(14)腕指伸肌。(15)腕屈肌。(16)肱二头肌在放松的状态下柔软、松弛。(17)三角肌。(18)肱三头肌。(19)冈下肌。(20)大圆肌。(21)当肩胛骨向前牵动时，菱形肌伸展。(22)注意风筝形的斜方肌。(23)背阔肌。(24)在修长的人体，腹外斜肌呈凹状。(25)臀肌。(26)髂胫束。(27)股肌。(28)阔筋膜张肌。(29)股二头肌构成股下部滚圆的轮廓。

男人体，背面







体表解剖

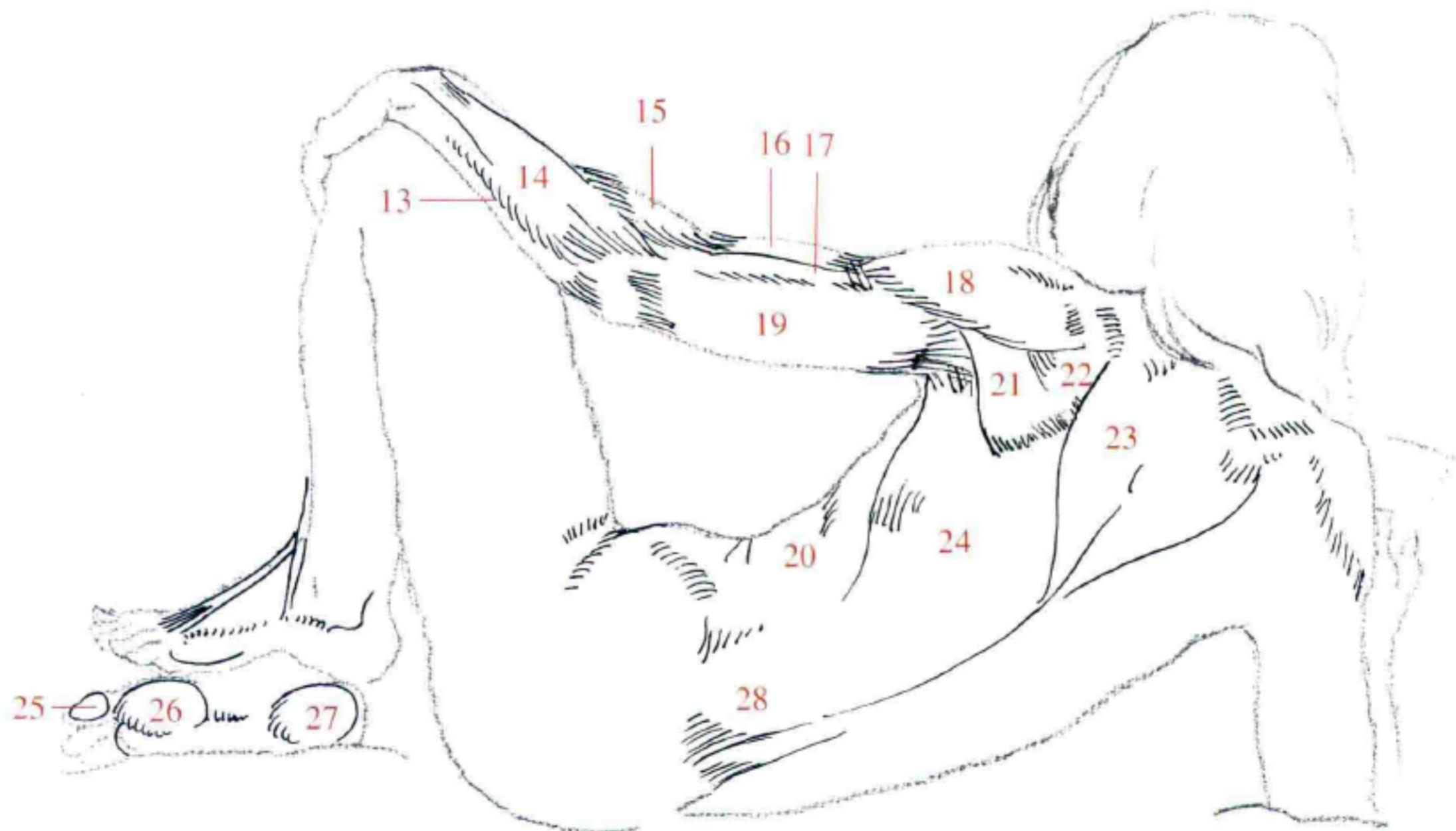
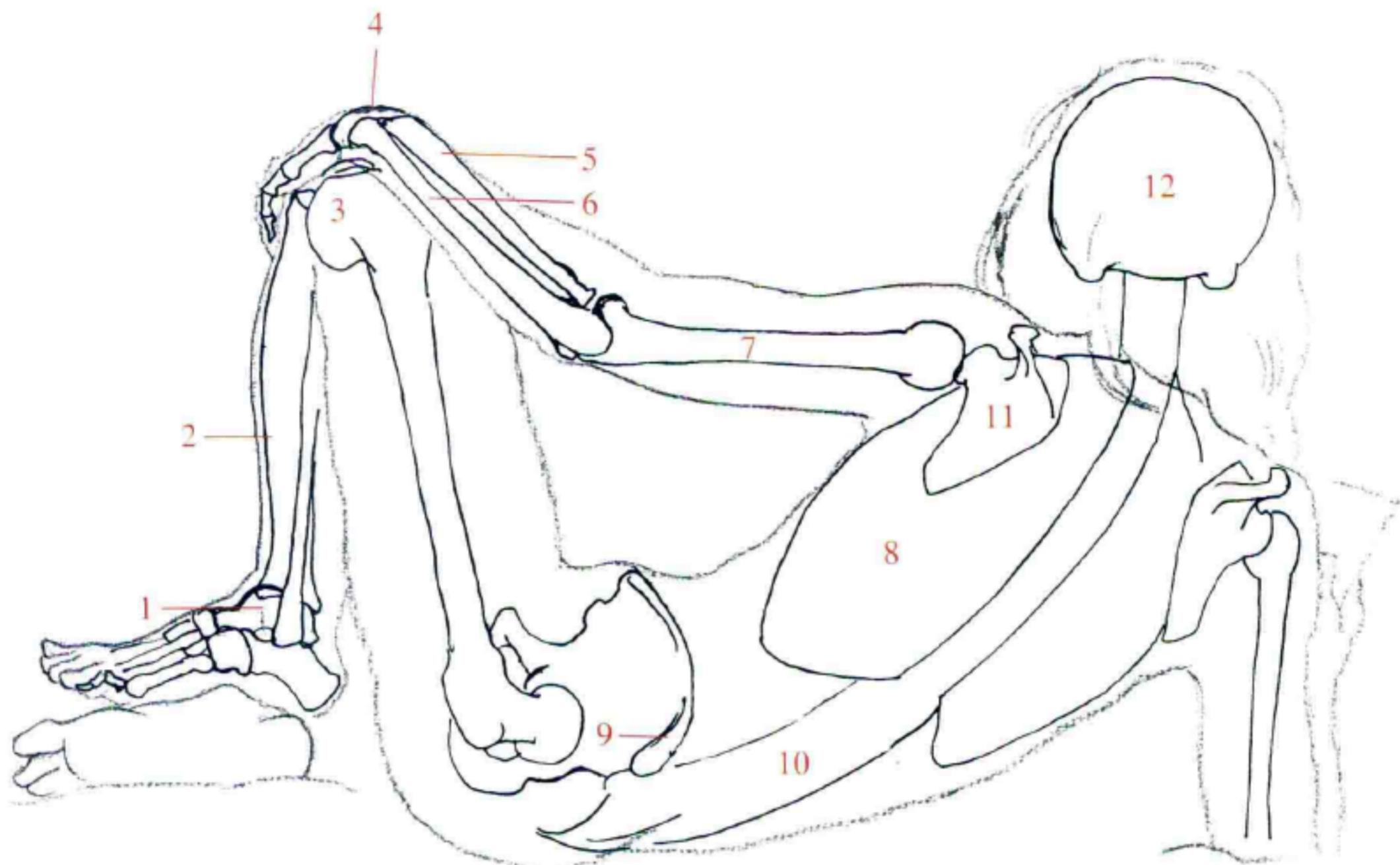
(A)在足底可看到弹性垫层。(B)第二足趾通常长于踇趾。(C)肌腱在足与腿之间构成一桥。(D)足背弓十分明显。(E)伸肌腱在屈腕时造成一圆弧形。(F)外旋长肌在前臂上部造成隆起的轮廓。(G)在往里向上屈腿时,甚至在修长的人体脂肪都能造成皱襞。(H)同样,屈体时也形成脂肪皱襞。(I)在肩的上部可看到肩胛骨的肩峰突。(J)臂部承受的压力使斜方肌的边缘变得明显。

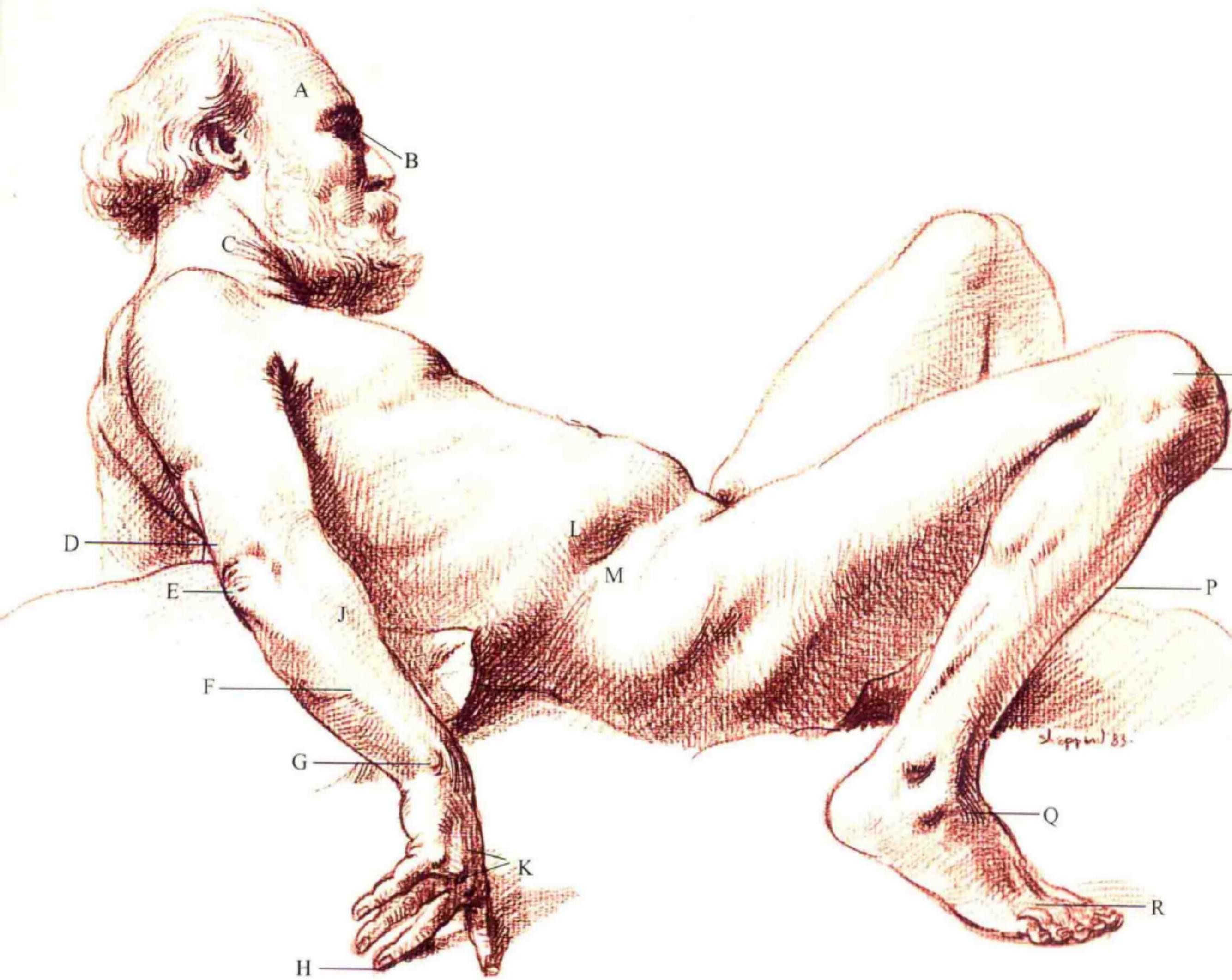
骨骼

(1)距骨。(2)胫骨呈凸状。(3)股骨末端的外关节头。(4)腕关节。(5)桡骨。(6)尺骨。(7)肱骨。(8)胸廓。(9)骨盆角末端构成一凹痕。(10)弯身时躯干部向前,脊柱相应弯曲,并决定身体的姿势。(11)肩胛骨。(12)颅骨。

肌肉

(13)腕关节屈肌。(14)腕指伸肌束可视为一个单元。(15)外旋长肌使前臂轮廓变厚。(16)肱二头肌。(17)肱肌。(18)三角肌。(19)肱三头肌柔软、松弛,这里看到的是其简略的形状。(20)腹外斜肌。(21)大圆肌。(22)冈下肌。(23)斜方肌。(24)背阔肌。(25)踇趾头弹性垫层。(26)踇趾球。(27)足跟弹性垫层。(28)操伸展脊柱的肌肉束。





体表解剖

(A) 颅骨决定头部的形状。(B) 眼睛陷入眼窝。(C) 40岁以上的人通常在颈部出现皱纹。(D) 肱三头肌腱扁平。(E) 根据肘部的皮肤皱纹可以知道人的年龄。(F) 尺骨接近体表。(G) 尺骨末端在腕部非常明显。(H) 中指最长。(I) 可看到老年皱纹。(J) 外旋长肌使得前臂上端肥厚。(K) 指伸肌腱明显。(L) 一块平坦的脂肪沉积显示在(M)骨盆角上方。(N) 股骨末端的两个关节头明显可见。(O) 屈膝时髌骨突出来。(P) 胫骨前侧呈轻度的“S”形弯曲。(Q) 肌腱在腿和

足之间构成一桥。(R) 距伸肌腱绷紧。

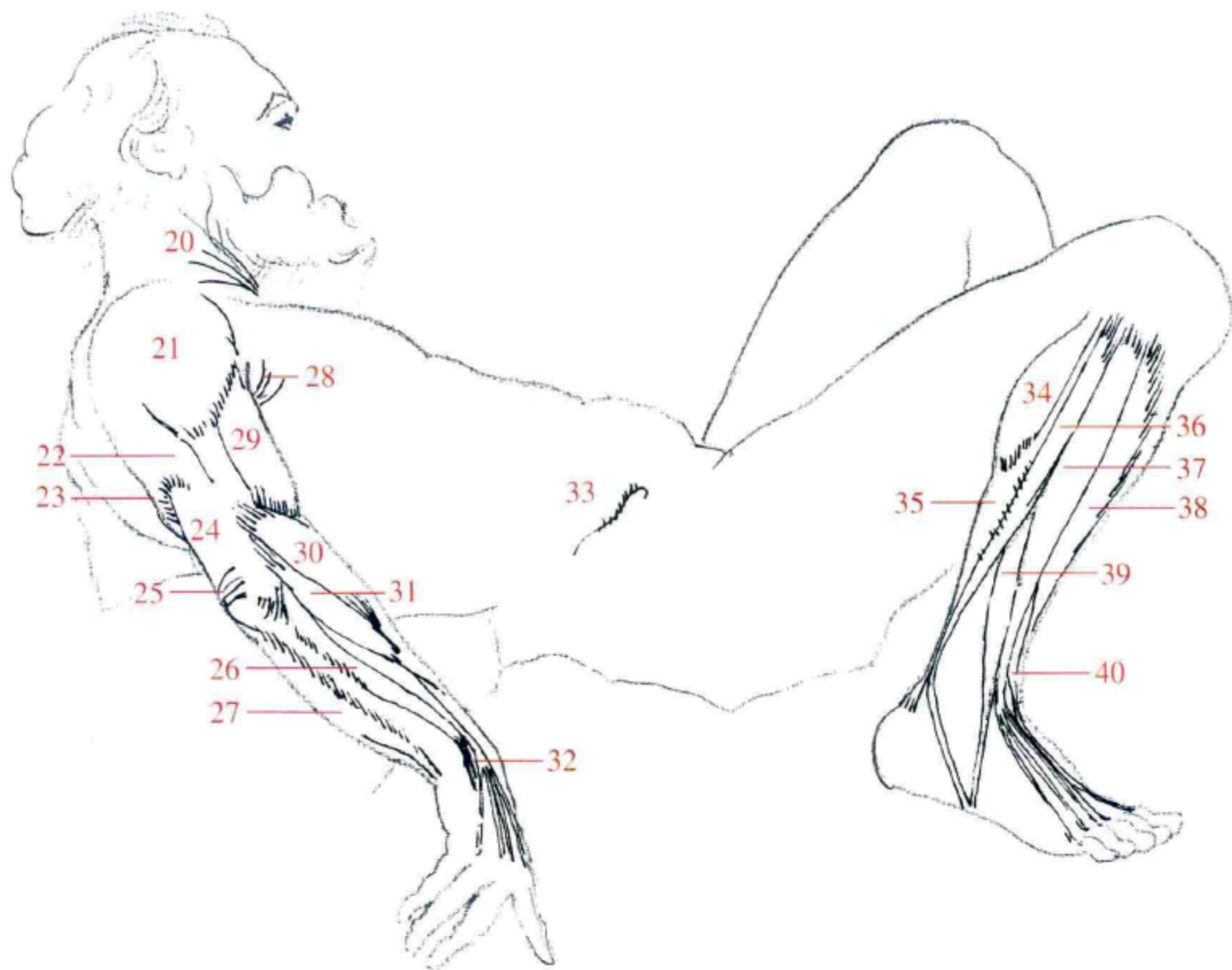
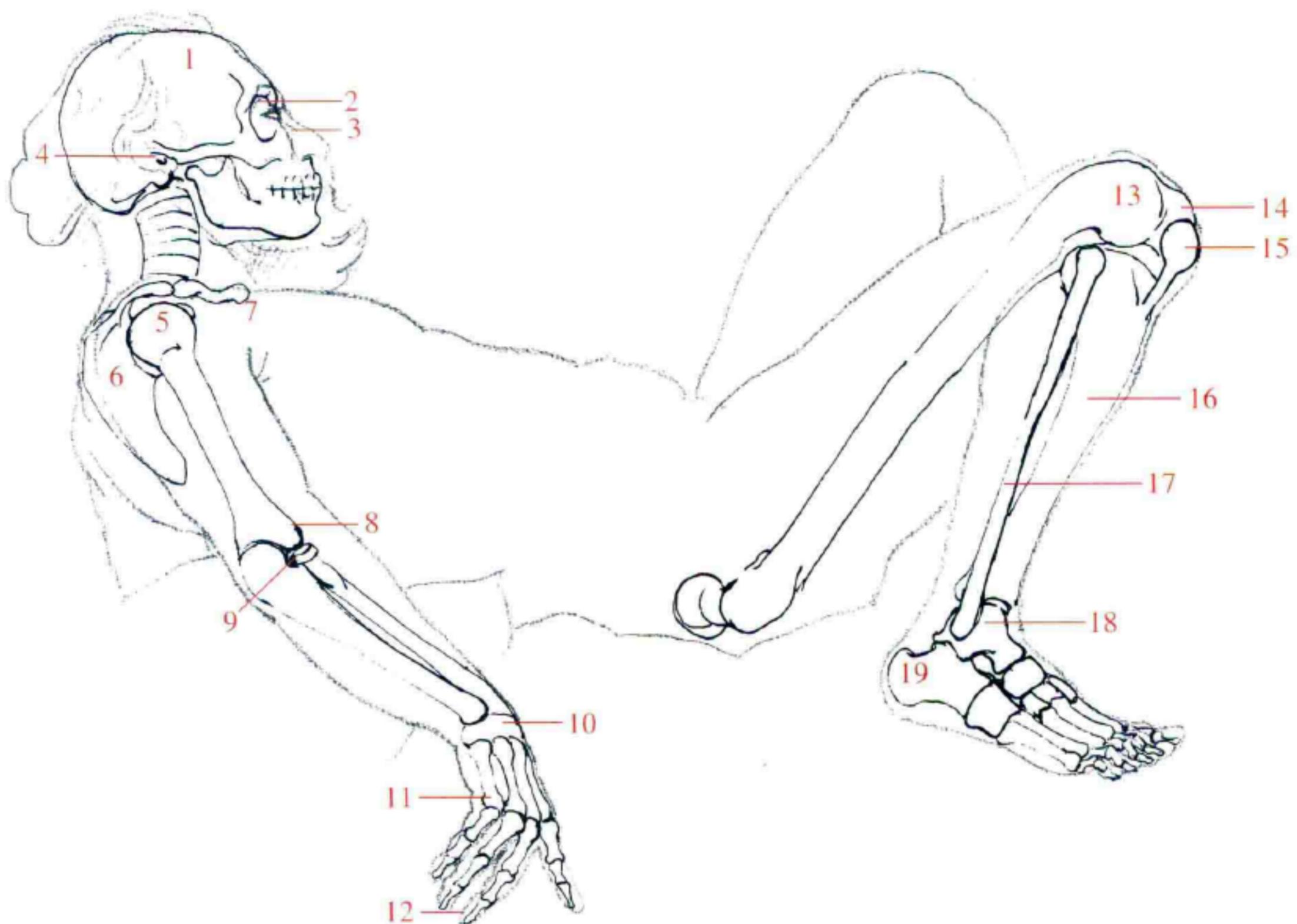
骨骼

(1) 颅骨构成头部的形状。(2) 眼窝框住眼睛。(3) 鼻梁。(4) 耳孔。(5) 球形的肱骨头。(6) 肩胛骨。(7) 锁骨。(8) 肱骨末端的外侧球。(9) 盘状的桡骨头在球形的肱骨末端上旋转。(10) 扁平的盘状腕关节。(11) 指节位于手骨和指骨的连接点上。(12) 中指最长。(13) 股骨外侧末端。(14) 股骨内侧末端。(15) 髋骨。(16) 胫骨在前方呈轻度的“S”形弯曲。(17) 胫骨。(18) 距骨。(19) 跟骨。

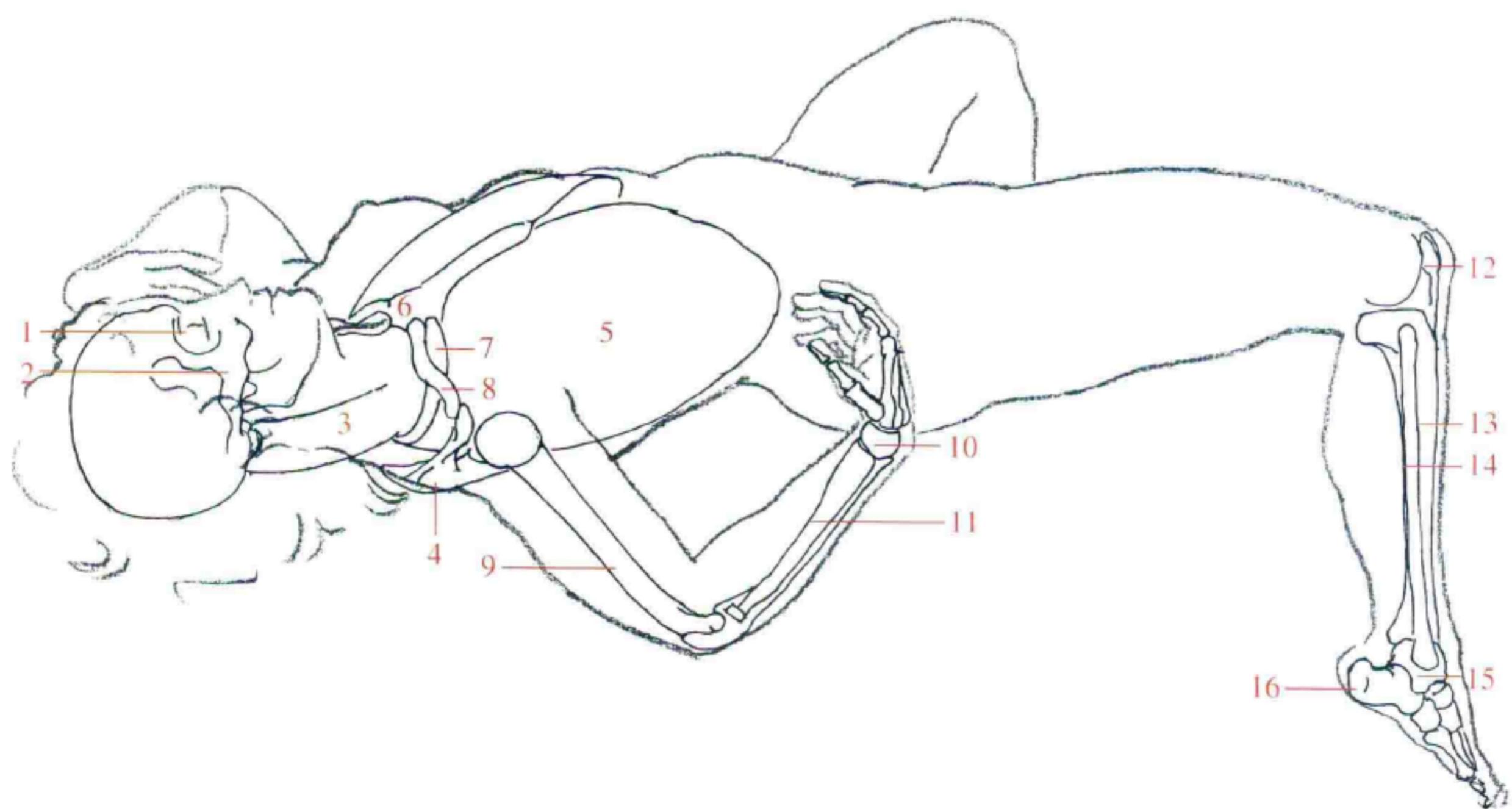
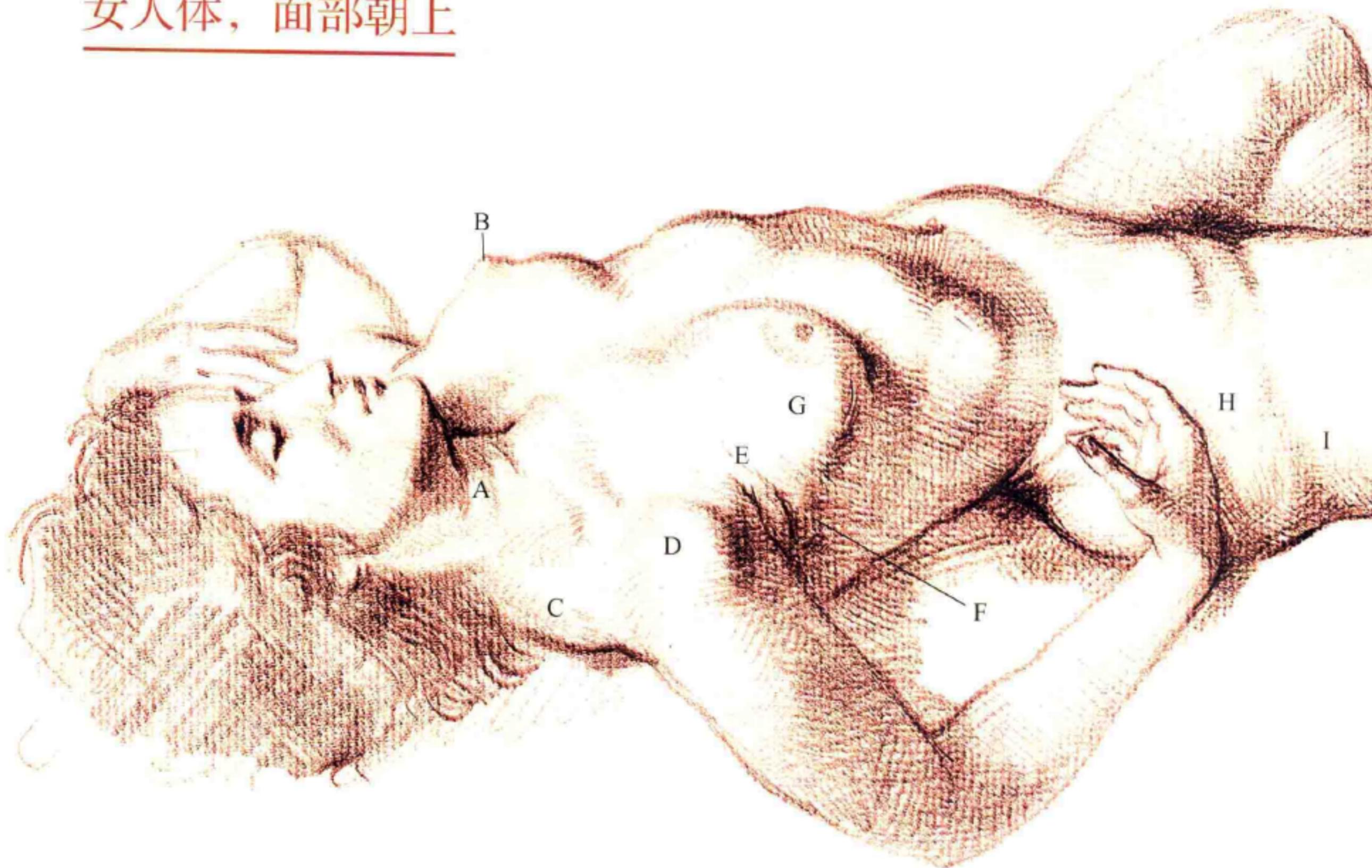
肌肉

(20) 皮肤呈现出皱襞。(21) 三角肌。(22) 肱三头肌外侧头。(23) 肱三头肌长头。(24) 肱三头肌腱。(25) 注意肘部的老年皱纹。(26) 腕伸肌。(27) 腕屈肌。(28) 皮肤皱襞系年老的结果。(29) 肱二头肌。(30) 外旋长肌。(31) 辐射状腕长伸肌。(32) 指伸肌。(33) 在骨盆角上方, 可看到脂肪沉积。(34) 胫肠肌。(35) 跛肌。(36) 胫骨长肌。(37) 距伸肌。(38) 胫骨前肌。(39) 胫骨短肌。(40) 跖长伸肌。

男人体，面部朝上



女人体，面部朝上



体表解剖

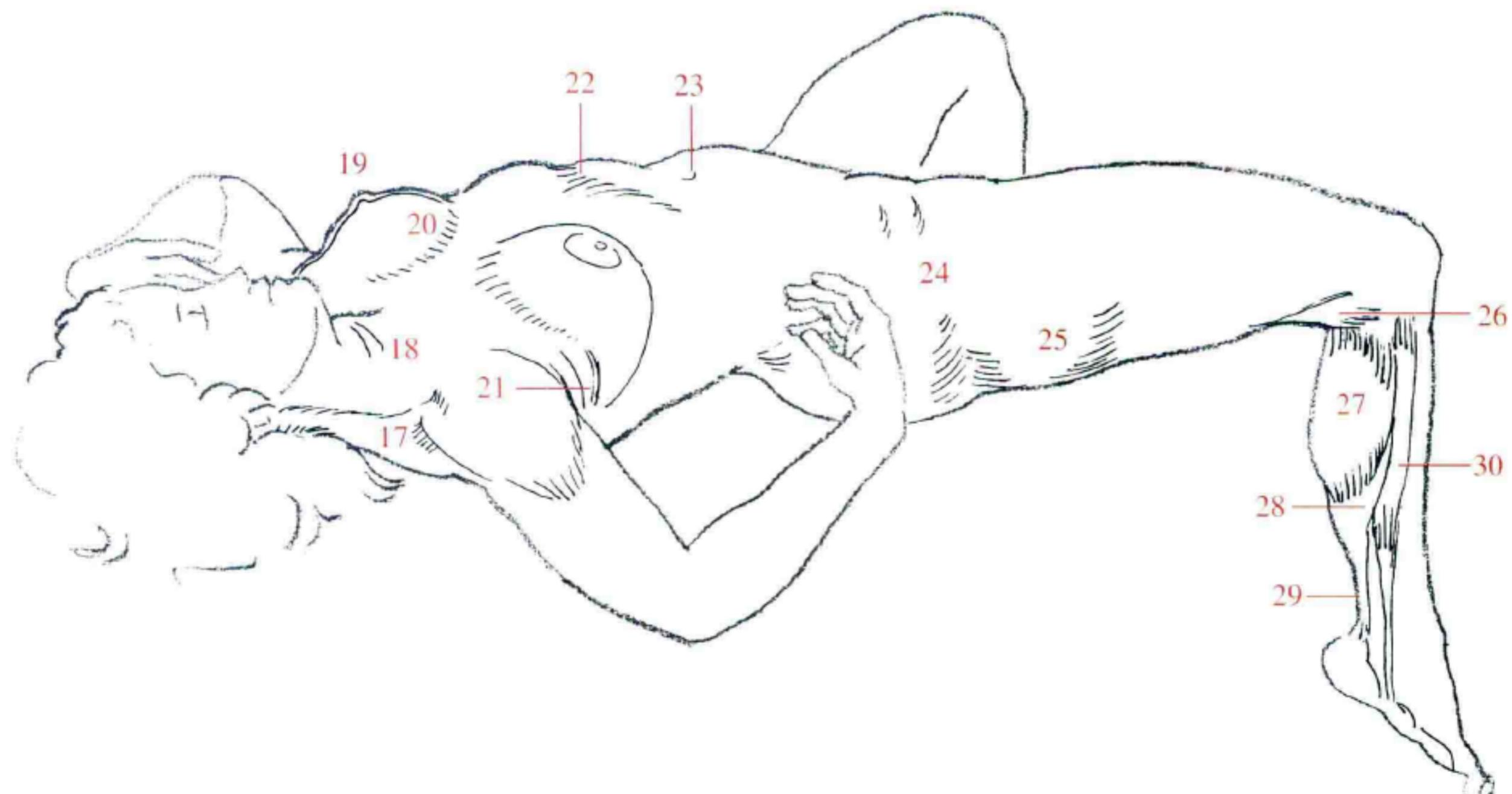
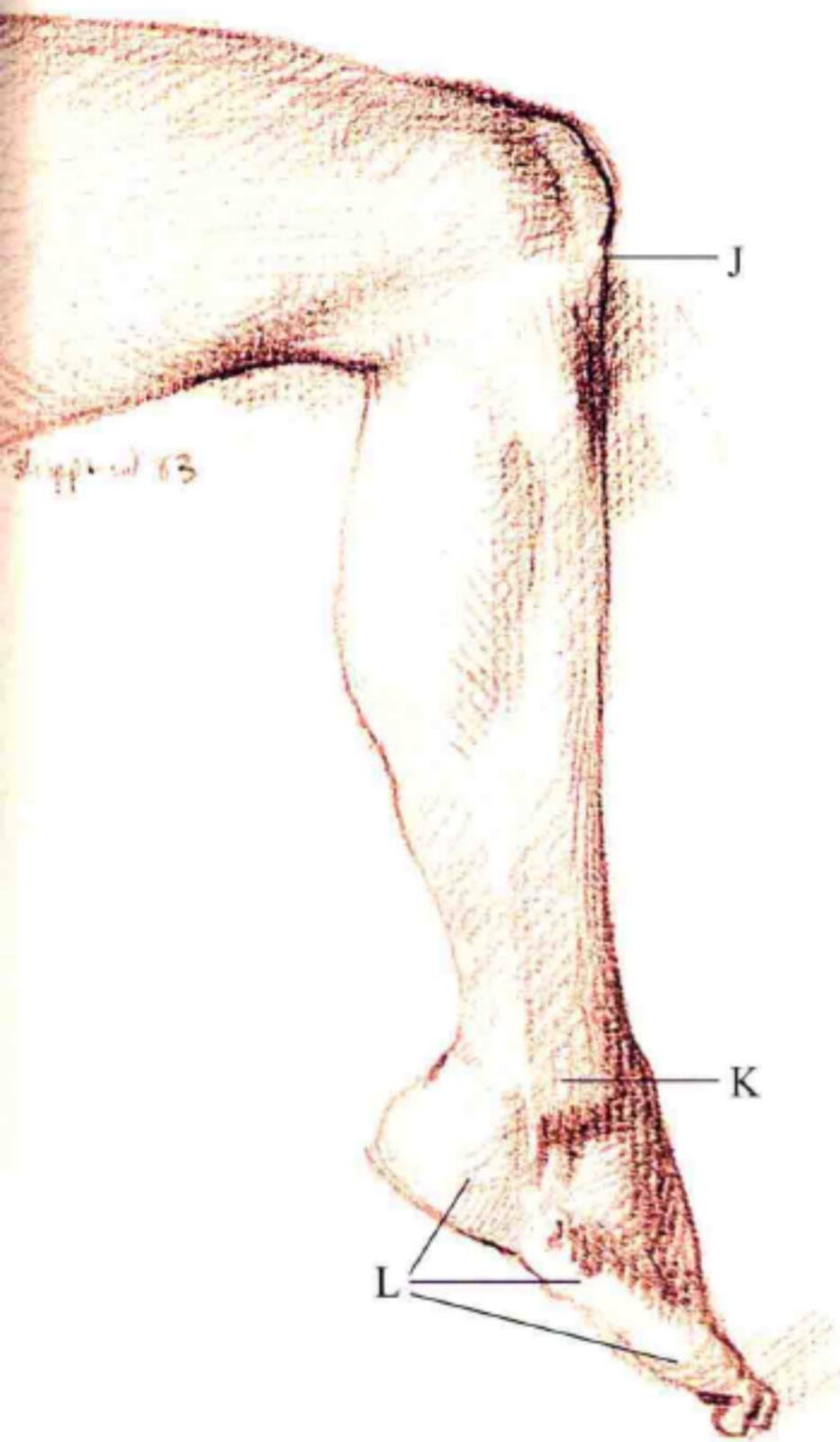
(A)在女性，常常可看到所谓的“维纳斯颈环”。(B)乳头从身体中心向外耸挺。(C)斜方肌从后面缠绕过来，在肩部构成一凸状曲线。(D)肱骨头通过肌肉群向外顶挤。(E)胳膊下面胸大肌上部出现的脂肪皱褶。(F)椭圆形的乳房有一个“尾端”消失于臂下。(G)重力将双乳向下牵引，使其变得较为扁平。(H)在女性，脂肪覆盖着肌肉和髋骨。(I)在股部上侧可看到脂肪。(J)髌骨起自胫骨。(K)腓骨在外踝部向前隆起。(L)三个弹性垫层决定足外侧的轮廓。

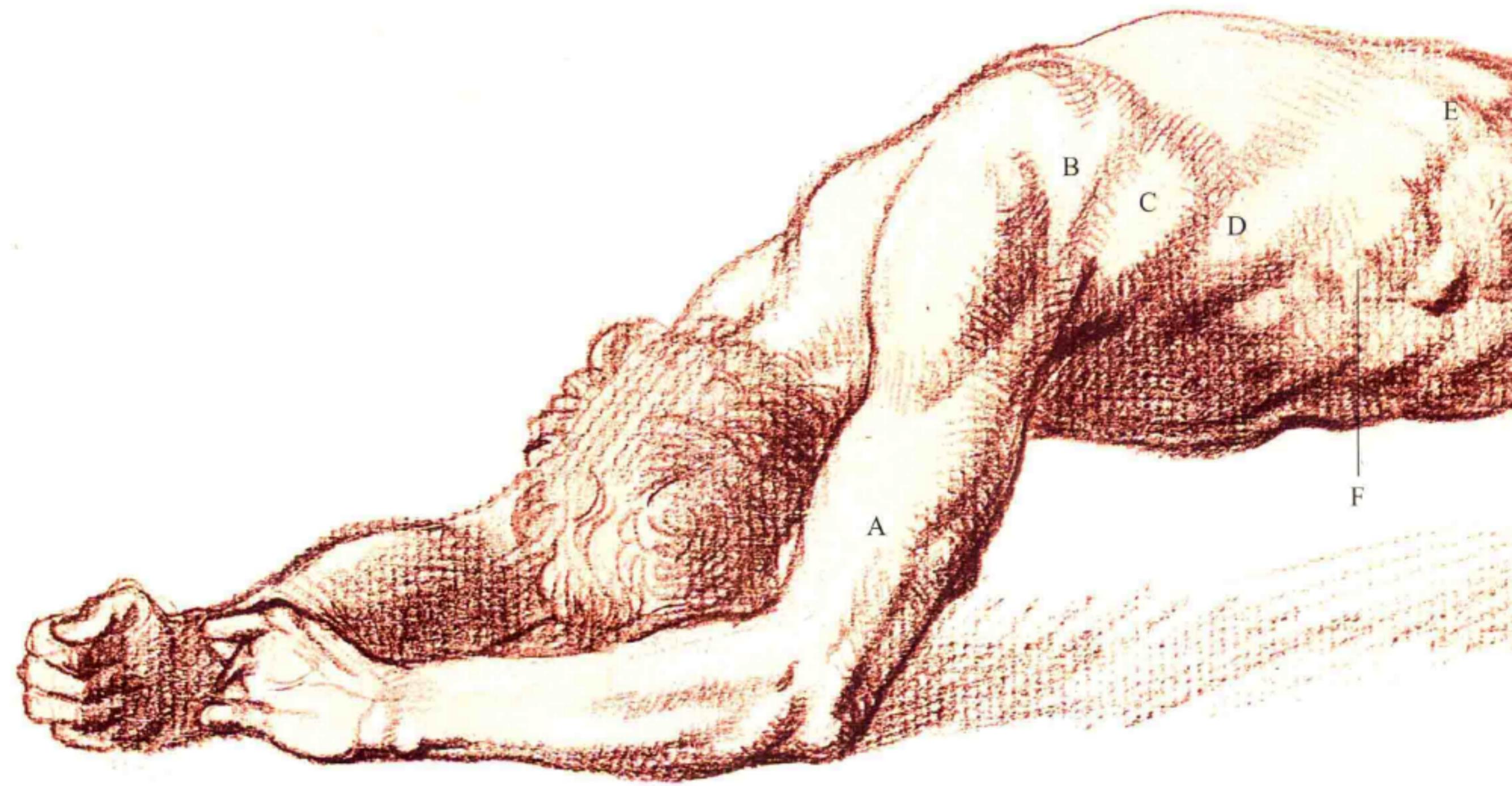
骨骼

(1)眼窝。(2)颧骨。(3)脊柱。(4)肩胛骨弯绕其间，以同锁骨会合。(5)胸廓。注意用缩短画法画出的形状。(6)胸骨。(7)第一肋骨起自胸骨，走向朝上，伸延至锁骨下面，另一端起始于脊柱。(8)锁骨。(9)肱骨。(10)腕骨。(11)桡骨。(12)髌骨。(13)胫骨。(14)腓骨。(15)距骨。(16)跟骨在踝后部明显突出。

肌肉

(17)斜方肌。(18)女性颈部的环纹常常被称为“维纳斯颈环”。(19)乳头从躯干中心向外耸挺。(20)由于重力作用双乳变得扁平。(21)在胸大肌的上部可看到脂肪皱褶。(22)胸腔。(23)脐眼深陷。(24)在女性髋部堆积着脂肪。(25)女性在股外侧有脂肪。(26)股二头肌。(27)腓肠肌。(28)蝶肌。(29)跟腱十分明显。(30)腓骨长肌。





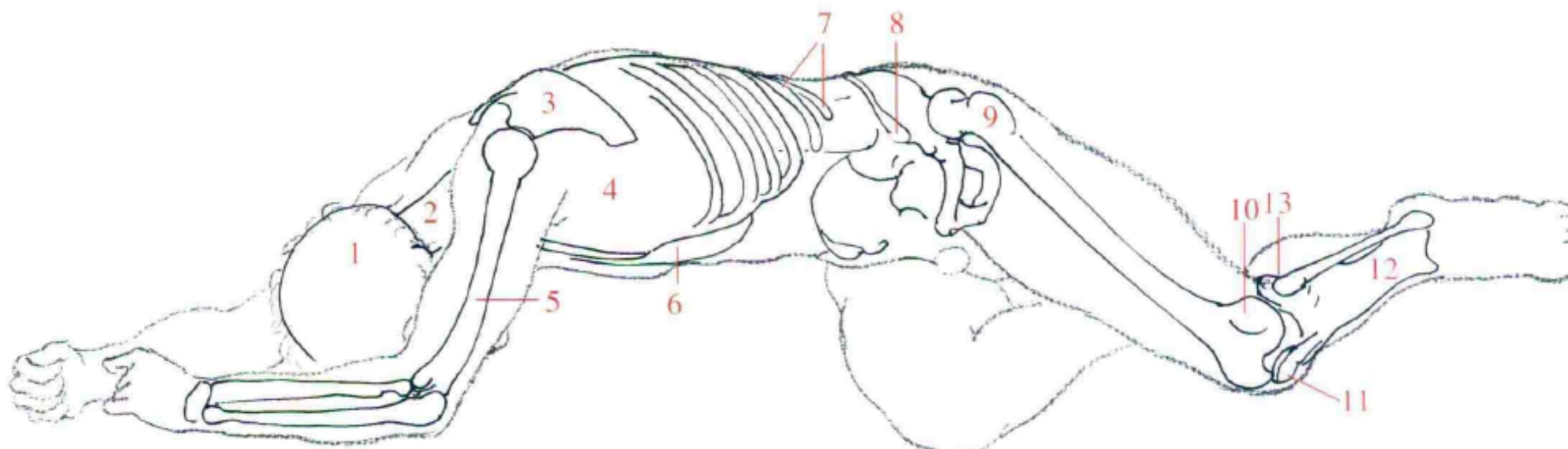
体表解剖

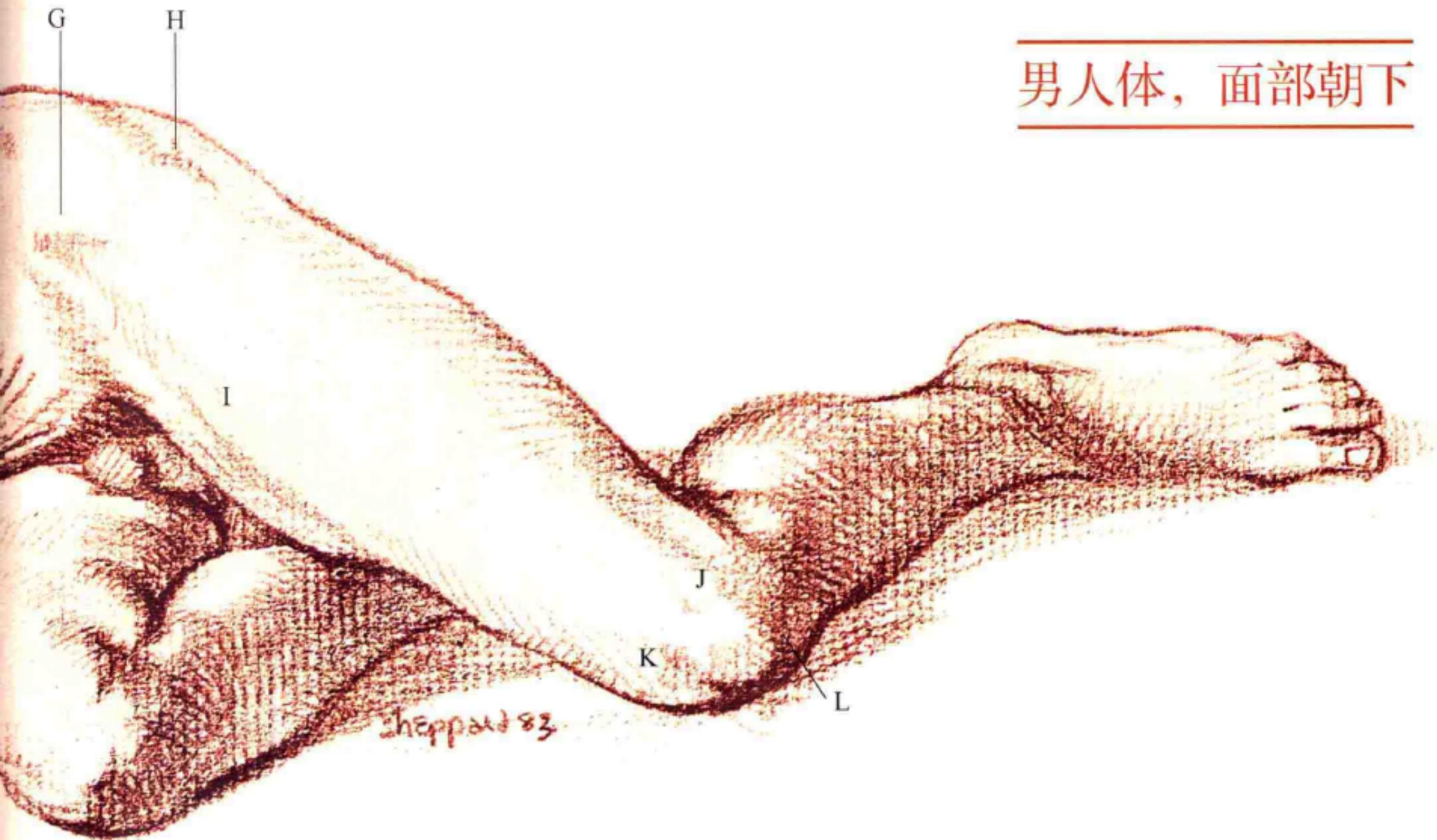
(A)可看到肱肌边缘在上臂外侧构成一笔直的棱角。肩胛骨肌群(B)冈下肌和(C)大圆肌——起始于伸展开的臂部。(D)背阔肌起自臂部，构成腋窝的后壁。(E)通过较薄的背阔肌可看到肋骨。(F)在修长的人体可明显地看到前锯肌。(G)在肌肉之间可看到一个倒“V”形的沟线。(H)多数男性髋部突

出。(I)缝匠肌将股部作斜向分隔。(J)股骨外末端构成一明显的边缘。(K)注意膝内侧的方向。(L)髌骨显示出股直肌的起端。

骨骼

(1)颅骨。(2)脊柱。(3)肩胛骨突出于背部轮廓。(4)胸廓。(5)肱骨。(6)胸廓扭转过去的一端。(7)两根短肋骨。(8)骨盆角的上棱角。(9)髌骨突出。(10)



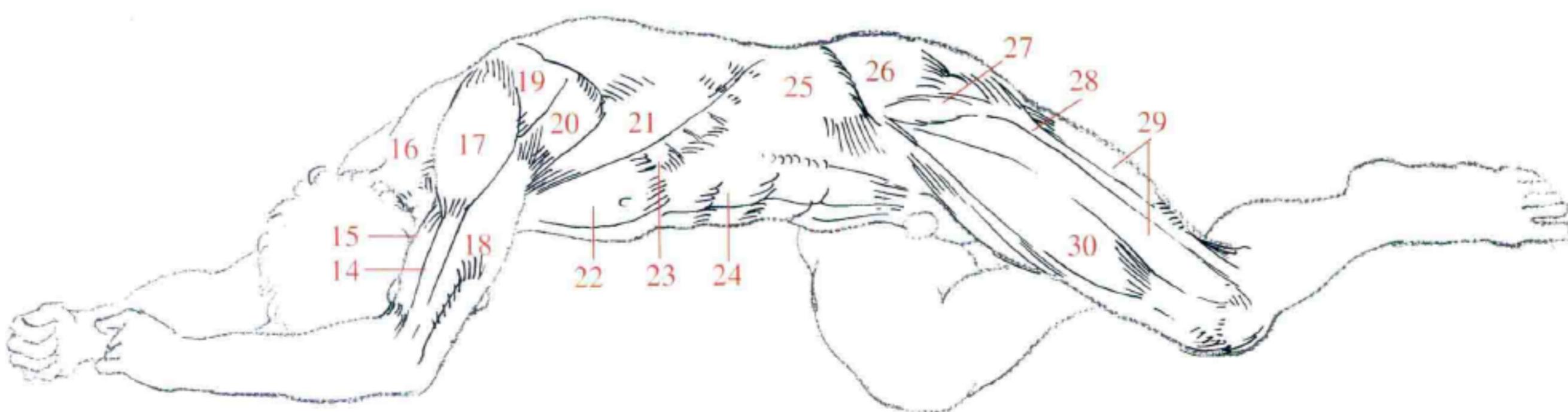


股骨末端外缘。(11)髌骨。(12)胫骨。
(13)可明显地看到腓骨头。

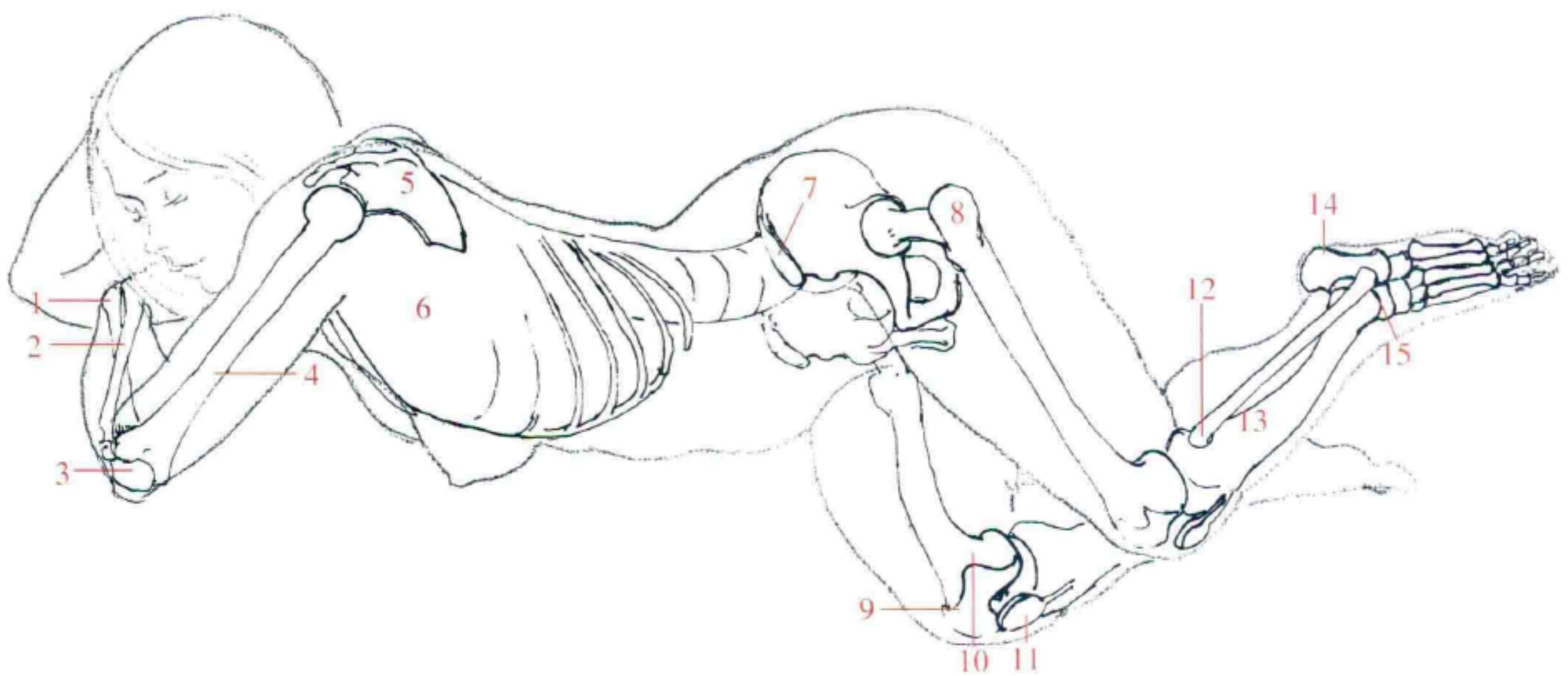
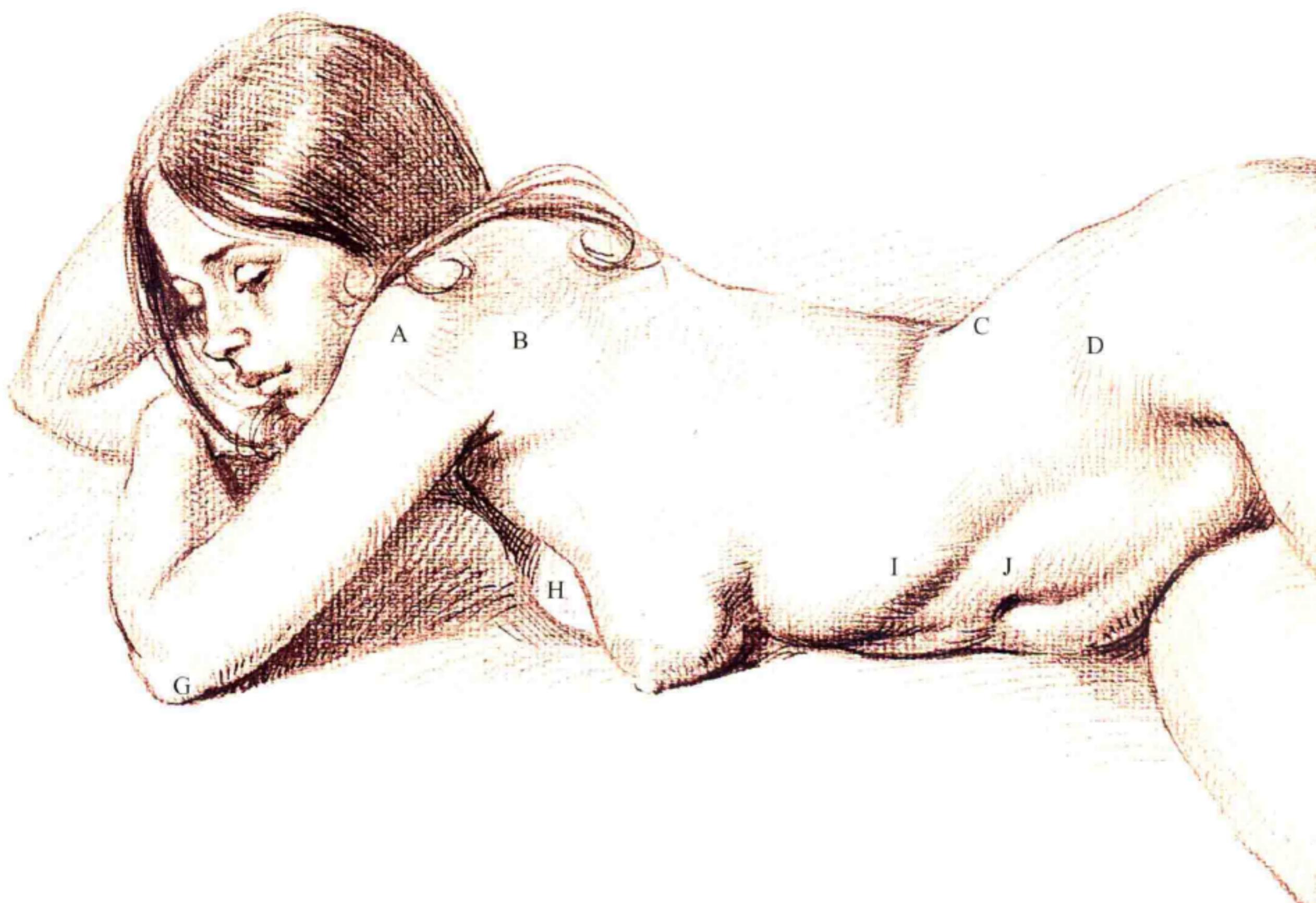
肌肉

(14)肱肌。(15)肱二头肌。(16)斜
方肌。(17)三角肌。(18)肱三头肌。(19)
冈下肌和(20)大圆肌轮廓清楚。(21)背

阔肌在臂部作任何动作时都伸展。(22)
胸大肌。(23)前锯肌。(24)腹直肌。(25)
腹外斜肌通过肌肉显示出肋骨。(26)臀
肌。(27)阔筋膜张肌。(28)髂胫束。(29)
股肌。(30)股直肌使股前部丰满。



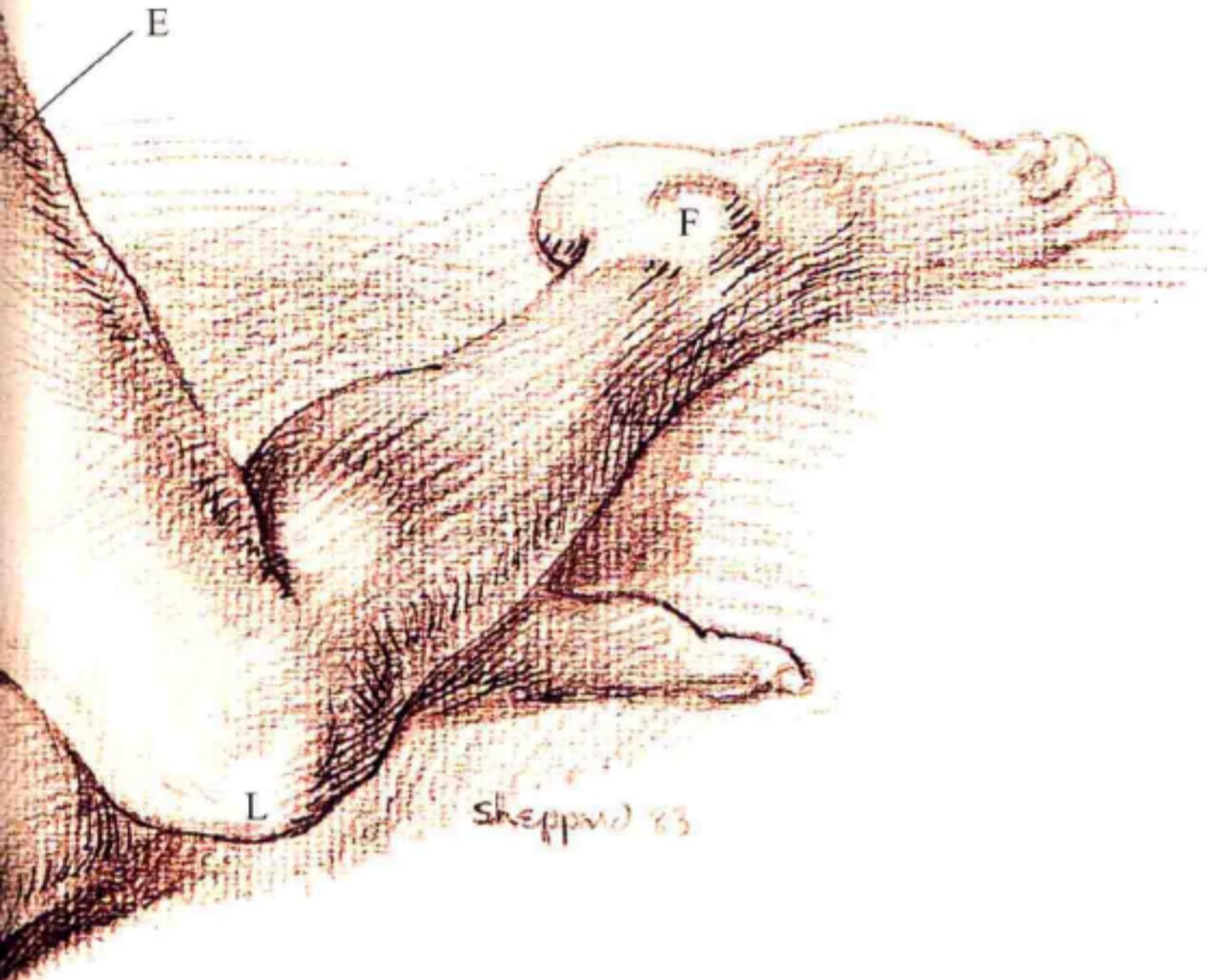
女人体，面部朝下



体表解剖

在女性身体各部都有脂肪层均匀分布，它往往覆盖除腕、肘、膝和踝部之外的大部分骨骼。脂肪掩盖了肌肉的轮廓，但一般说来可随其下面肌肉的形状而变化，身体的外形变得浑圆而无直线。(A)三角肌有大致的轮廓。(B)肩胛骨肌束可视为一个单元。(C)脂肪

覆盖着腹外斜肌，使腰部变高。(D)几乎看不到骨盆角。(E)在臀下和腘部都能看到脂肪沉积。(F)腓骨末端为一明显的突起。(G)尺骨钩在肘部构成一个点。(H)乳房柔软，其形状随体下的铺垫物而变化。(I)胸腔窝即使在肥胖的人也能看到。(J)腹部脐眼深陷。(K)(股骨的上方)股肌在膝内侧构成一高隆的圆弧形。(L)股骨关节头外侧轮廓在女性由于脂肪的原因看起来较为柔软。

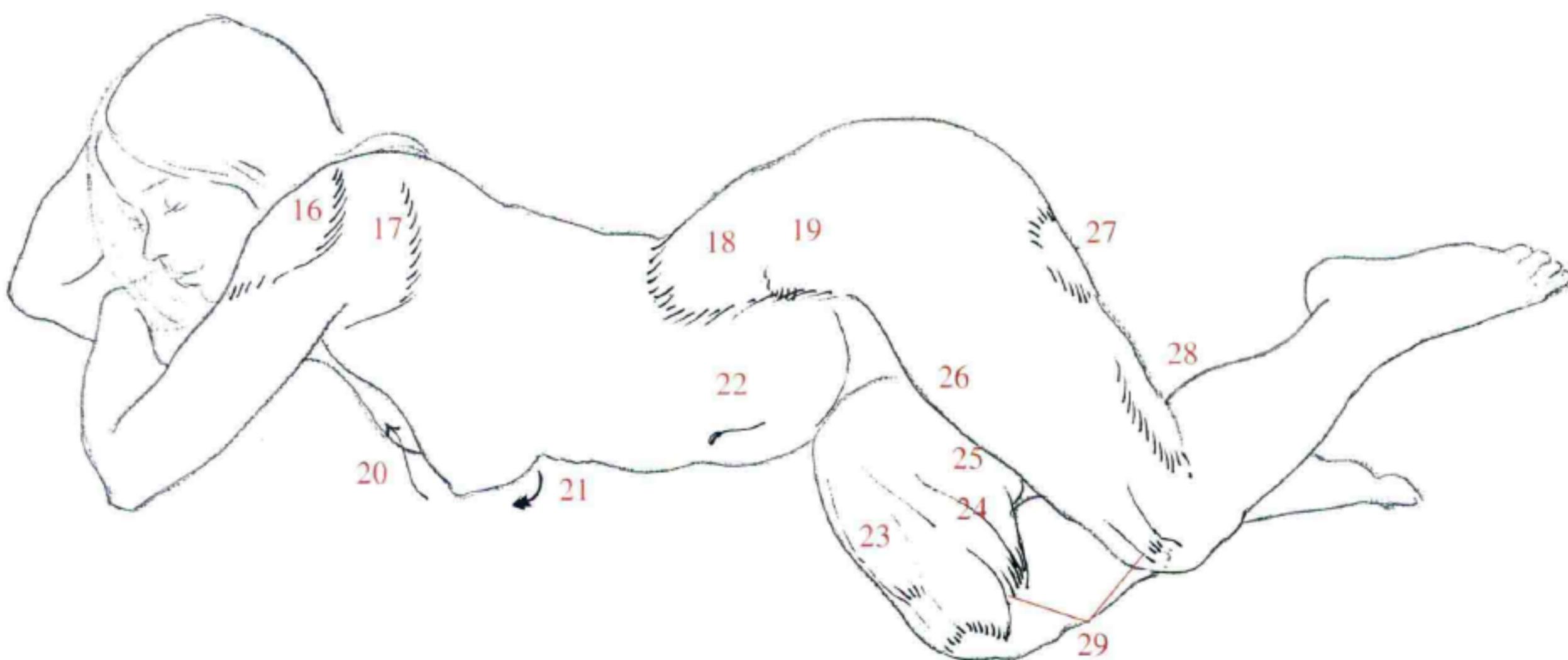


骨骼

(1)在尺骨上方有桡骨越过，斜向与其交叉。(2)桡骨在肘外侧，在腕部的拇指侧能够看到。(3)尺骨钩。(4)肱骨。(5)肩胛骨。(6)胸廓。(7)骨盆角。(8)髋骨。(9)股骨末端的外关节头和(10)股骨末端的内关节头均为胫骨头的扁平表面所承托。(11)髌骨。(12)腓骨。(13)胫骨。(14)跟骨。(15)距骨。

肌肉

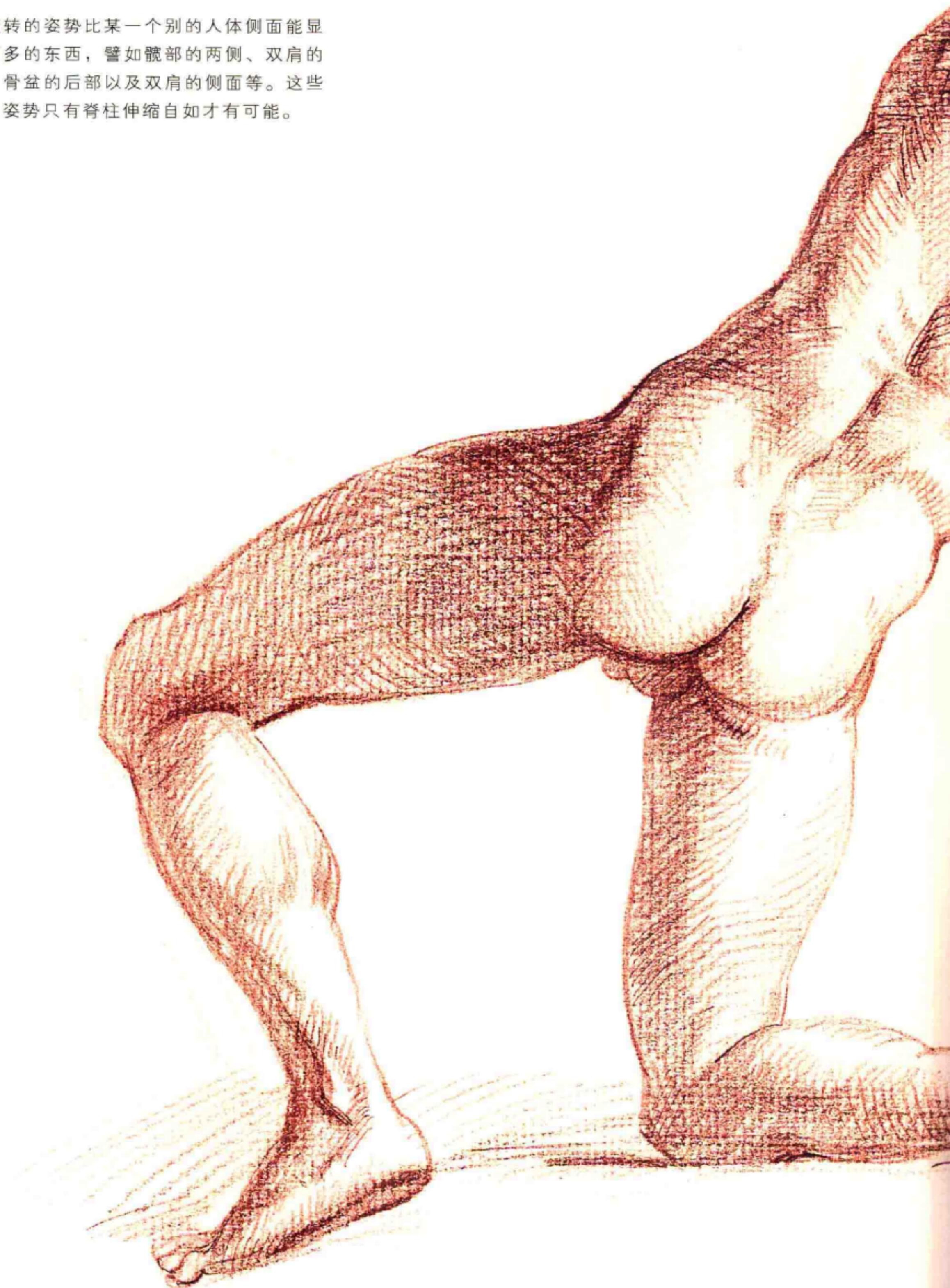
(16)三角肌的轮廓正好能看到。(17)肩胛骨肌束。(18)髋部脂肪覆盖着腹外斜肌和臀肌。(19)骨盆角。(20)乳房上部轮廓较长，有一轻度的曲线直至乳头。(21)下部轮廓为一短小而鲜明的曲线。(22)腹部脐眼深陷。(23)股直肌消失于股部脂肪中。(24)缝匠肌和(25)内收肌群被膝内侧的脂肪隆起所覆盖。(26)股内侧因受到另一只腿的压力而被挤到外面。(27)臀下可看到脂肪沉积。(28)在膝的后面可看到脂肪沉积。(29)股肌同股骨内关节头叠合。

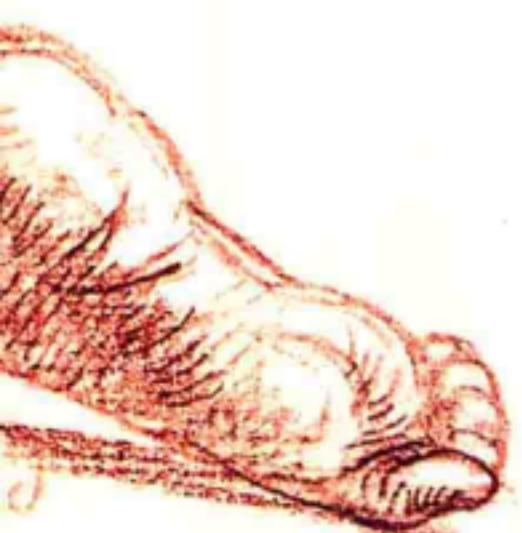
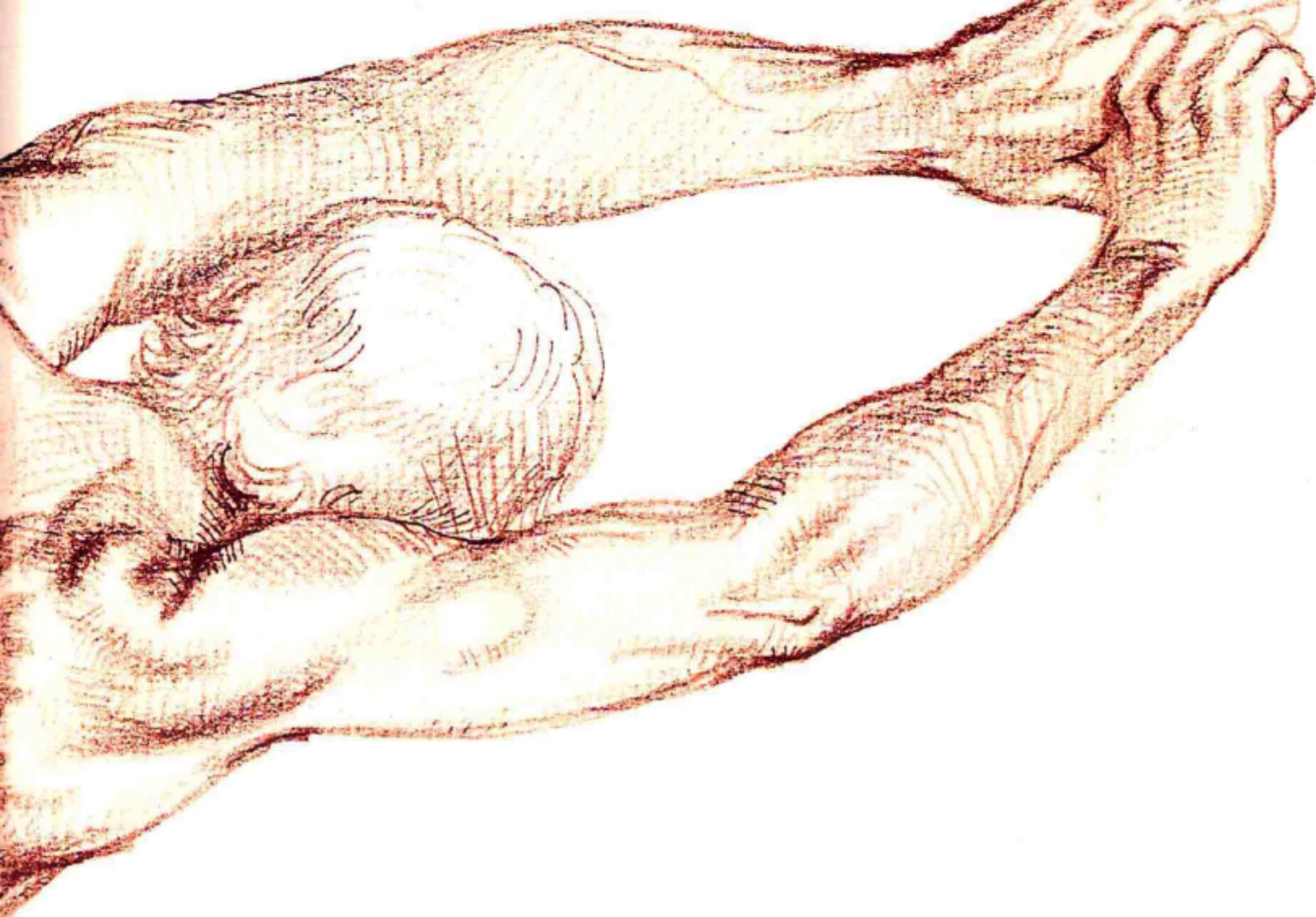


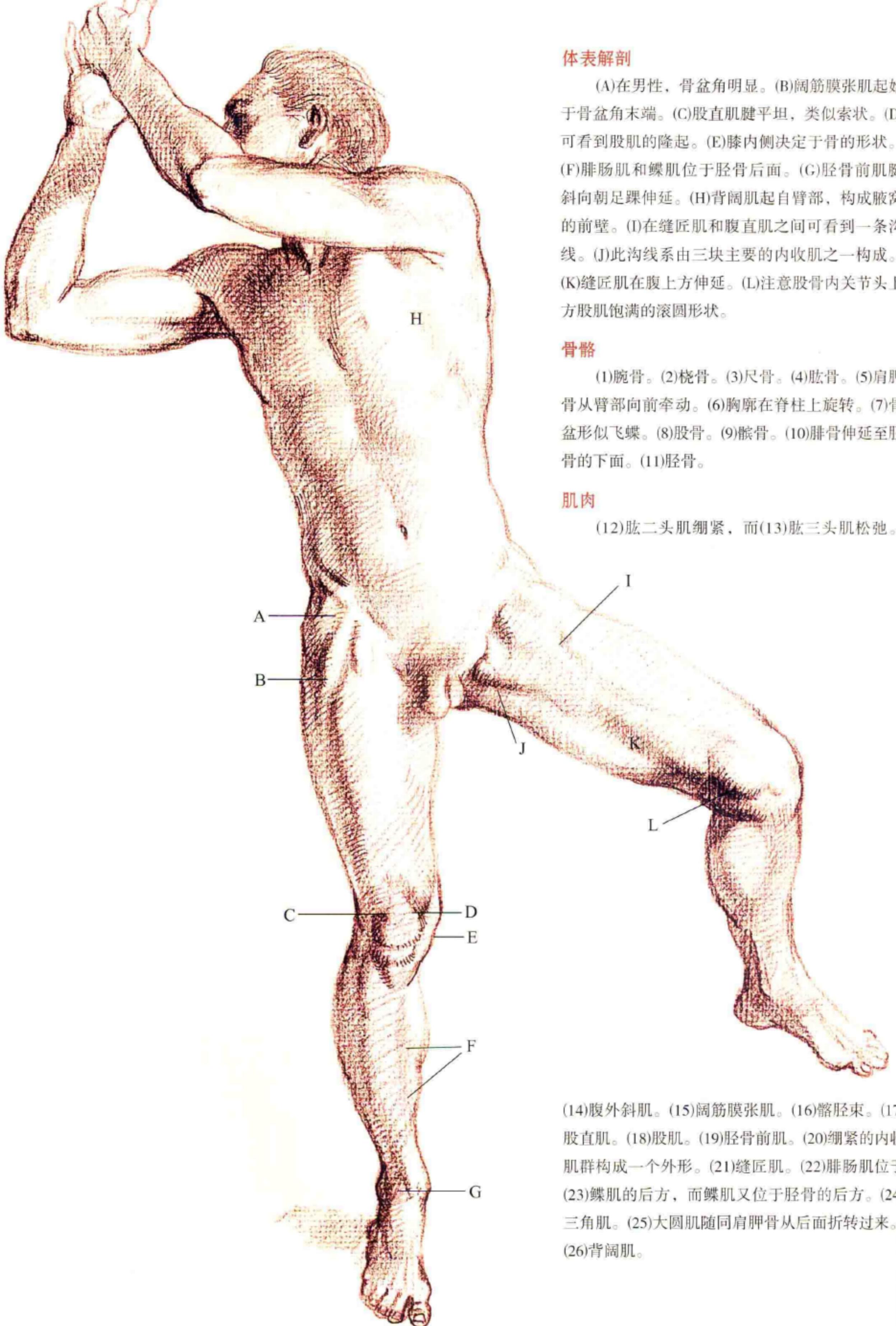
第七章

转姿人体

旋转的姿势比某一个别的人体侧面能显示出更多的东西，譬如髋部的两侧、双肩的后部、骨盆的后部以及双肩的侧面等。这些复杂的姿势只有脊柱伸缩自如才有可能。







体表解剖

(A)在男性，骨盆角明显。(B)阔筋膜张肌起始于骨盆角末端。(C)股直肌腱平坦，类似索状。(D)可看到股肌的隆起。(E)膝内侧决定于骨的形状。(F)腓肠肌和蝶肌位于胫骨后面。(G)胫骨前肌腱斜向朝足踝伸延。(H)背阔肌起自臂部，构成腋窝的前壁。(I)在缝匠肌和腹直肌之间可看到一条沟线。(J)此沟线系由三块主要的内收肌之一构成。(K)缝匠肌在腹上方伸延。(L)注意股骨内关节头上方股肌饱满的滚圆形状。

骨骼

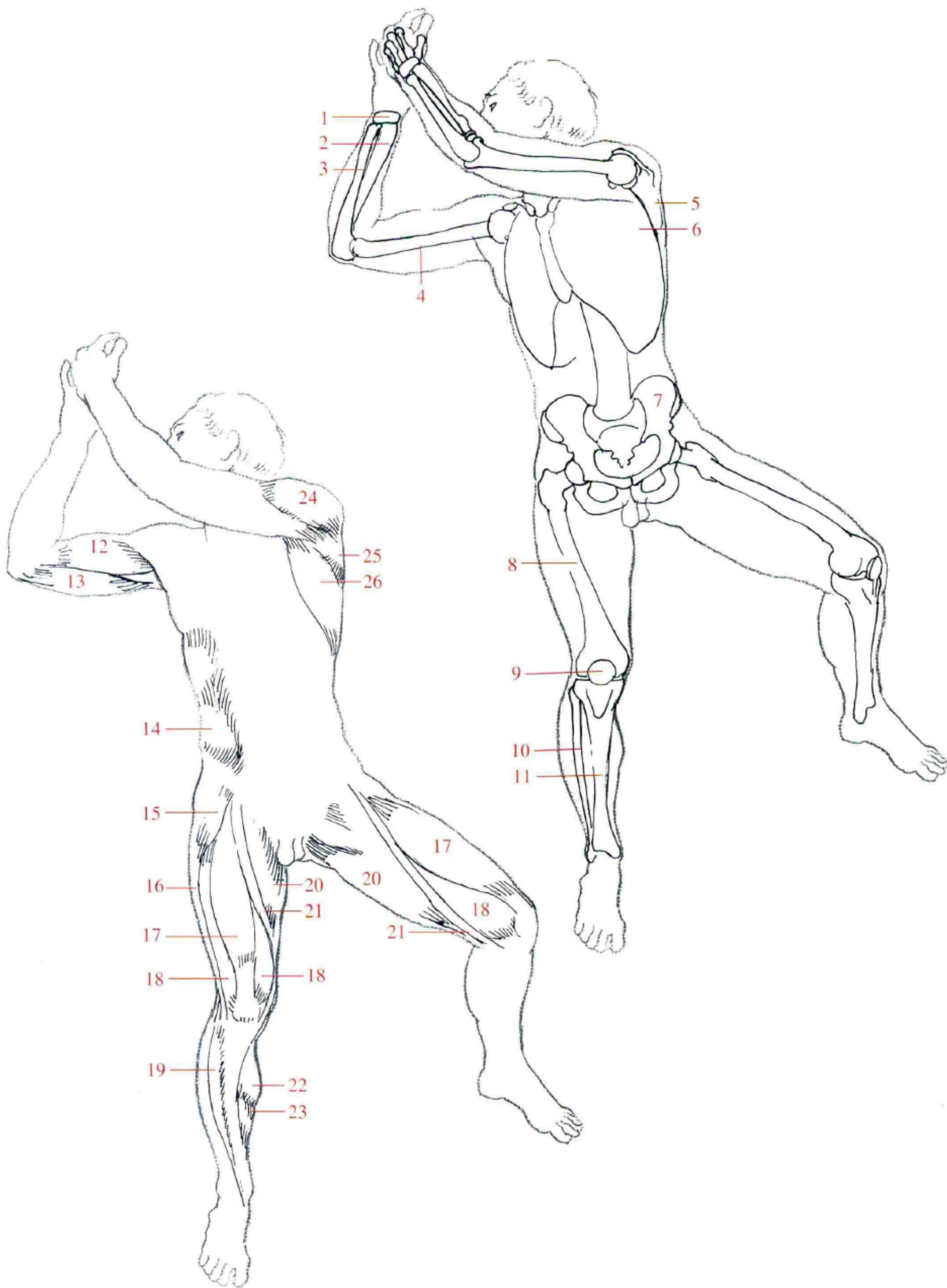
(1)腕骨。(2)桡骨。(3)尺骨。(4)肱骨。(5)肩胛骨从臂部向前牵动。(6)胸廓在脊柱上旋转。(7)骨盆形似飞蝶。(8)股骨。(9)髌骨。(10)腓骨伸延至胫骨的下面。(11)胫骨。

肌肉

(12)肱二头肌绷紧，而(13)肱三头肌松弛。

(14)腹外斜肌。(15)阔筋膜张肌。(16)髂胫束。(17)股直肌。(18)股肌。(19)胫骨前肌。(20)绷紧的内收肌群构成一个外形。(21)缝匠肌。(22)腓肠肌位于(23)蝶肌的后方，而蝶肌又位于胫骨的后方。(24)三角肌。(25)大圆肌随同肩胛骨从后面折转过来。(26)背阔肌。

男人体，正面



体表解剖

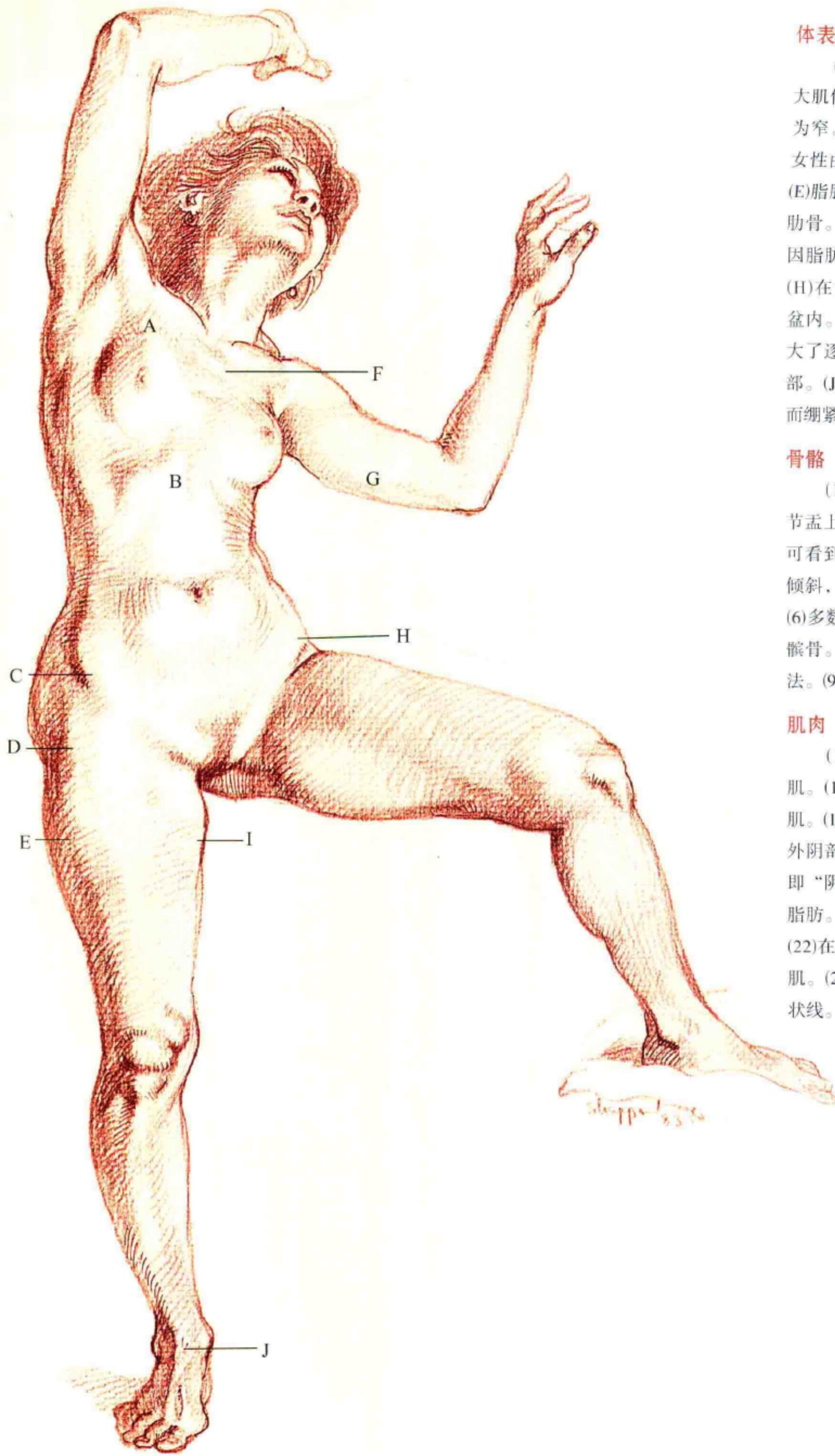
(A)在胳膊上举时，乳房随胸大肌伸展。(B)女性的胸腔窝较男性为窄。(C)骨盆角明显。(D)髋骨在女性由于脂肪的缘故形成一凹痕。(E)脂肪分布于股部。(F)可看到第二肋骨。(G)在上臂内侧可看到脂肪。因脂肪层而形成女性柔和的曲线。(H)在女性，腹部嵌置于宽阔的骨盆内。(I)脂肪覆盖着内收肌群，增大了逐渐往下缩小的轮廓，直至膝部。(J)趾伸肌腱由于足部受到压力而绷紧，可看到硬挺的边缘。

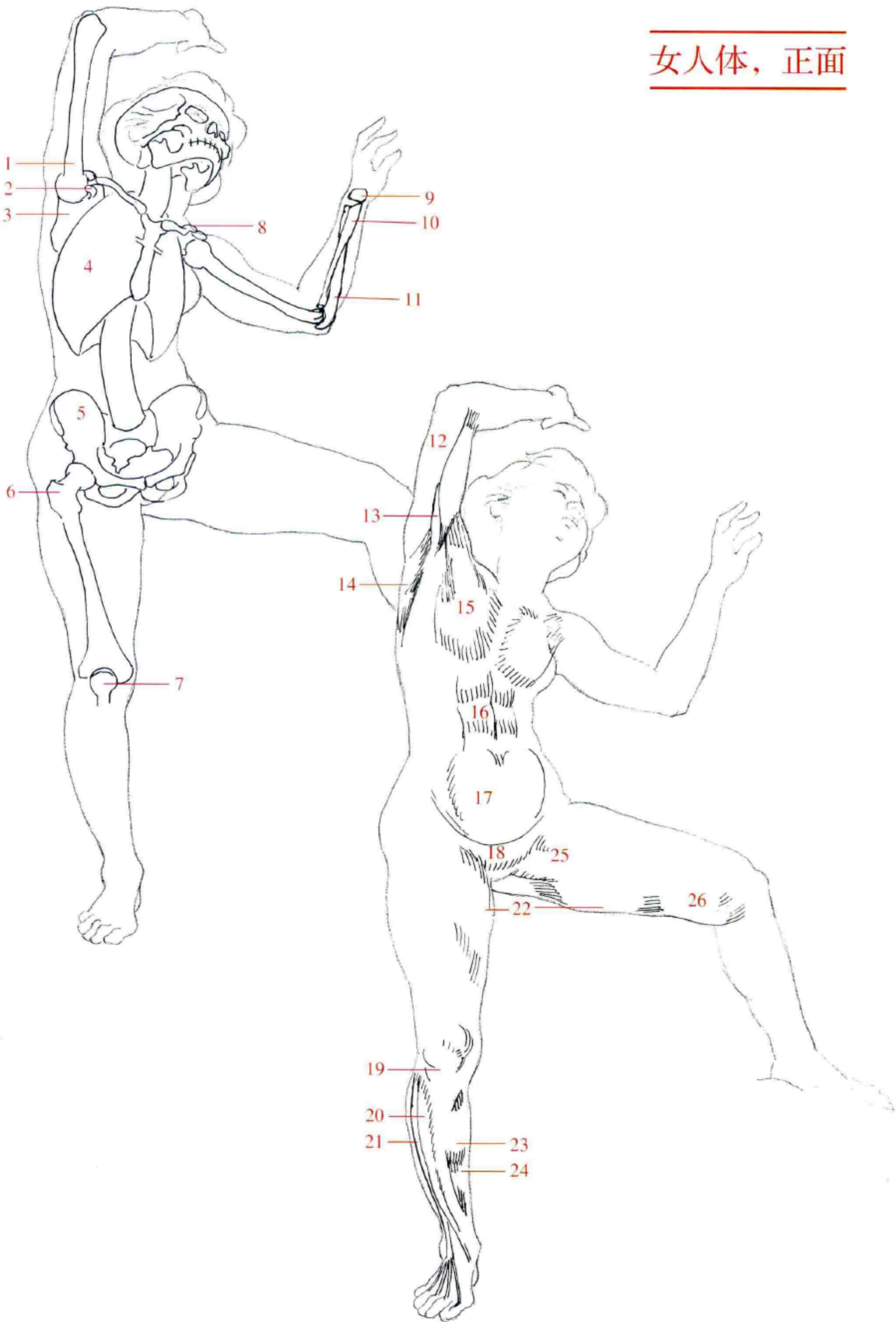
骨骼

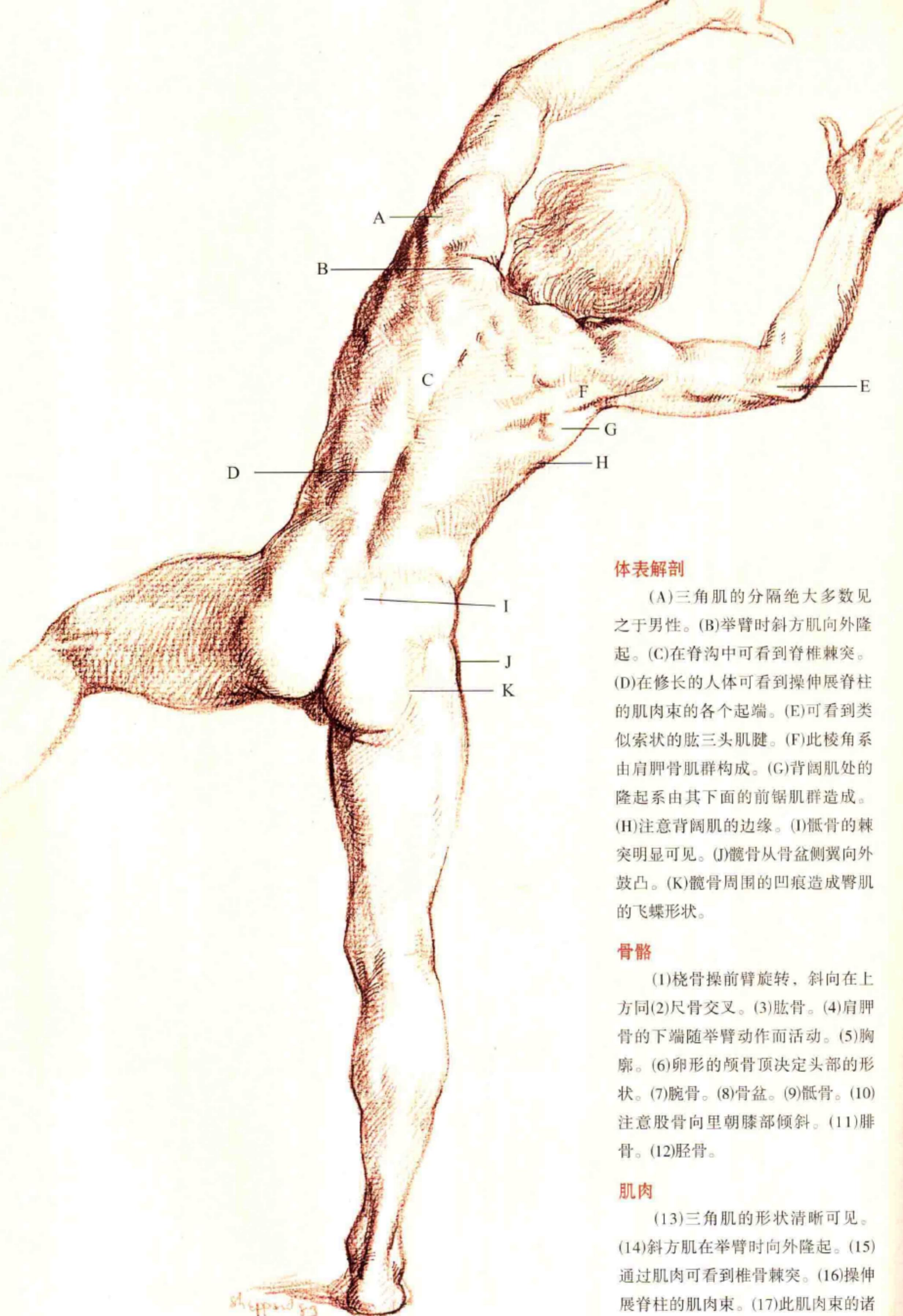
(1)肱骨。(2)喙突在肩胛骨关节盂上方的突起部分。(3)在举臂时可看到肩胛骨的下侧。(4)胸廓向下倾斜，从下方也可看到。(5)骨盆。(6)多数女性，髋骨构成一凹痕。(7)髌骨。(8)锁骨在这里采用了缩短画法。(9)腕骨。(10)桡骨。(11)尺骨。

肌肉

(12)肱二头肌。(13)钩状喙肱肌。(14)大圆肌和背阔肌。(15)胸大肌。(16)腹直肌。(17)腹部脂肪。(18)外阴部的脂肪称作“维纳斯丘”，即“阴阜”。(19)在髌骨周围可看到脂肪。(20)胫骨前肌。(21)趾伸肌。(22)在股内侧可看到脂肪。(23)腓肠肌。(24)蝶肌。(25)注意内收肌的沟状线。(26)膝内侧形成的脂肪。







体表解剖

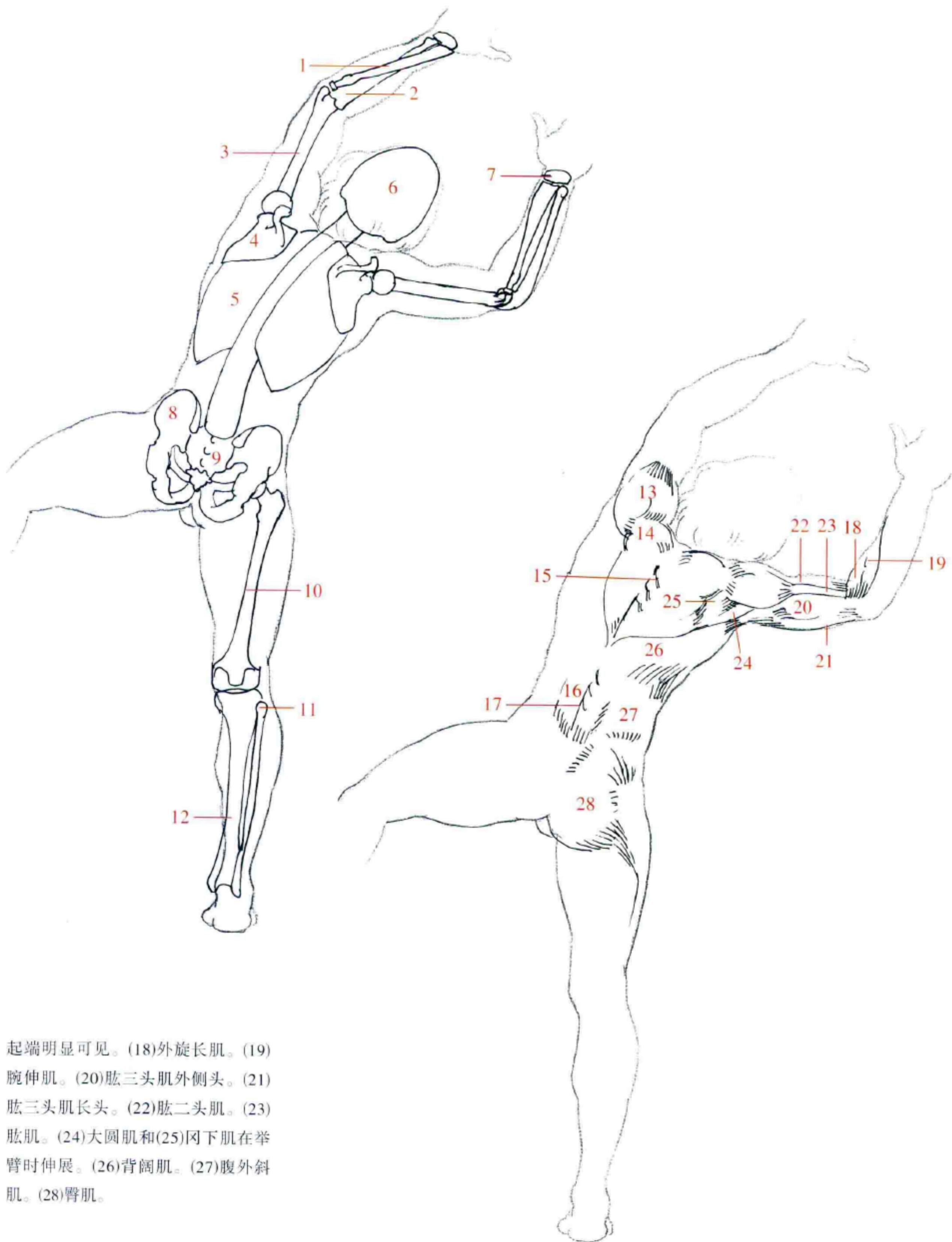
(A)三角肌的分隔绝大多数见之于男性。(B)举臂时斜方肌向外隆起。(C)在脊沟中可看到脊椎棘突。(D)在修长的人体可看到操伸展脊柱的肌肉束的各个起端。(E)可看到类似索状的肱三头肌腱。(F)此棱角系由肩胛骨肌群构成。(G)背阔肌处的隆起系由其下面的前锯肌群造成。(H)注意背阔肌的边缘。(I)骶骨的棘突明显可见。(J)髂骨从骨盆侧翼向外鼓凸。(K)髂骨周围的凹痕造成臀肌的飞蝶形状。

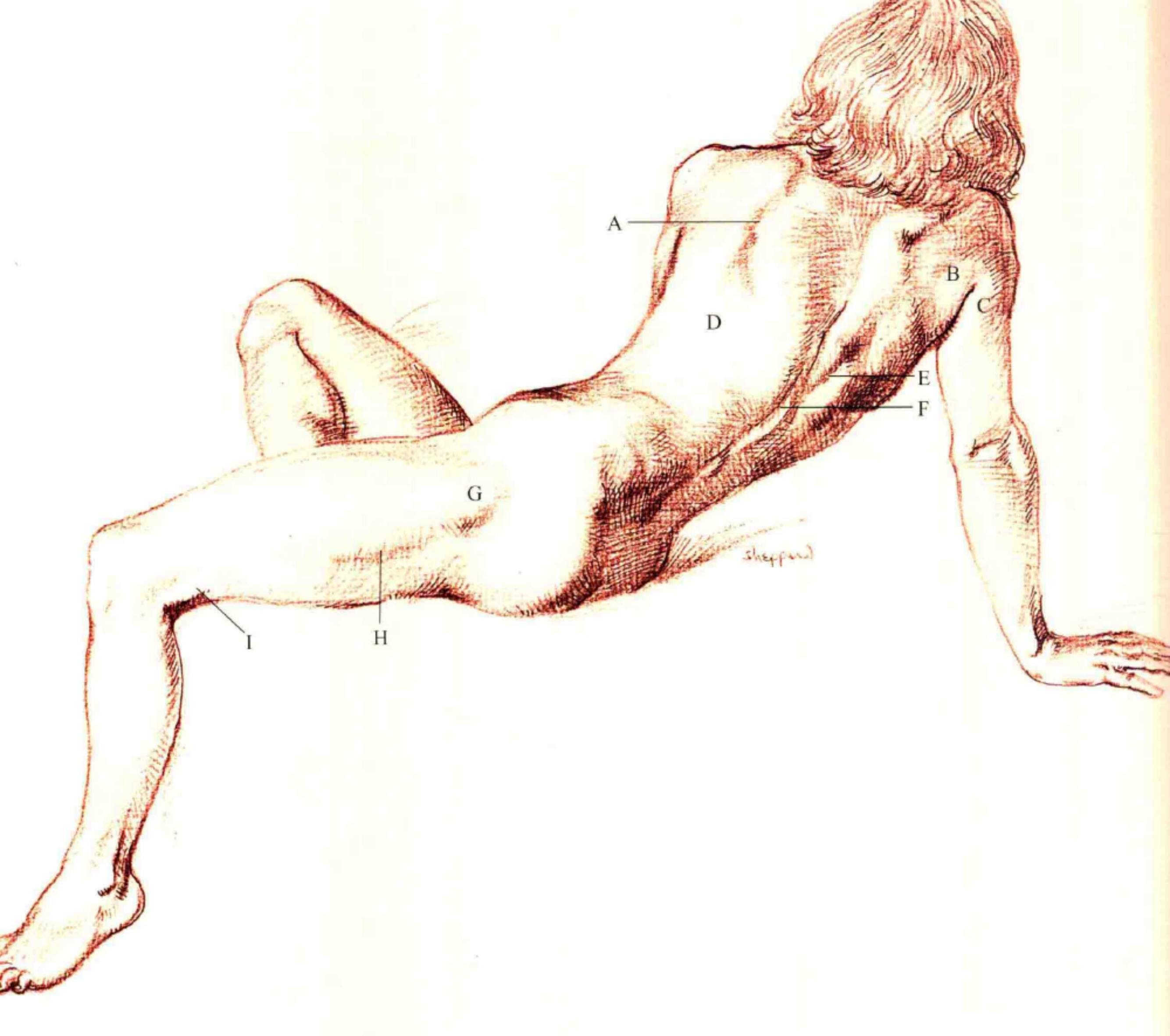
骨骼

(1)桡骨操前臂旋转，斜向在上方同(2)尺骨交叉。(3)肱骨。(4)肩胛骨的下端随举臂动作而活动。(5)胸廓。(6)卵形的颅骨顶决定头部的形状。(7)腕骨。(8)骨盆。(9)骶骨。(10)注意股骨向里朝膝部倾斜。(11)腓骨。(12)胫骨。

肌肉

(13)三角肌的形状清晰可见。(14)斜方肌在举臂时向外隆起。(15)通过肌肉可看到椎骨棘突。(16)操伸展脊柱的肌肉束。(17)此肌肉束的诸





体表解剖

(A)在向前方伸臂时肩胛骨边缘突出来。(B)肩胛骨的肌肉束视为一个团块。(C)三角肌表现为一个单元。(D)在苗条的女性可看到肋骨。(E)斜方肌起始于背部中央。(F)注意脊椎骨的棱角。(G)髋骨显示出其股肌处的起端,呈圆形隆起。(H)可看到股肌边缘在隆起的下面形成凹痕。(I)股二头肌腱构成一明显的边缘。

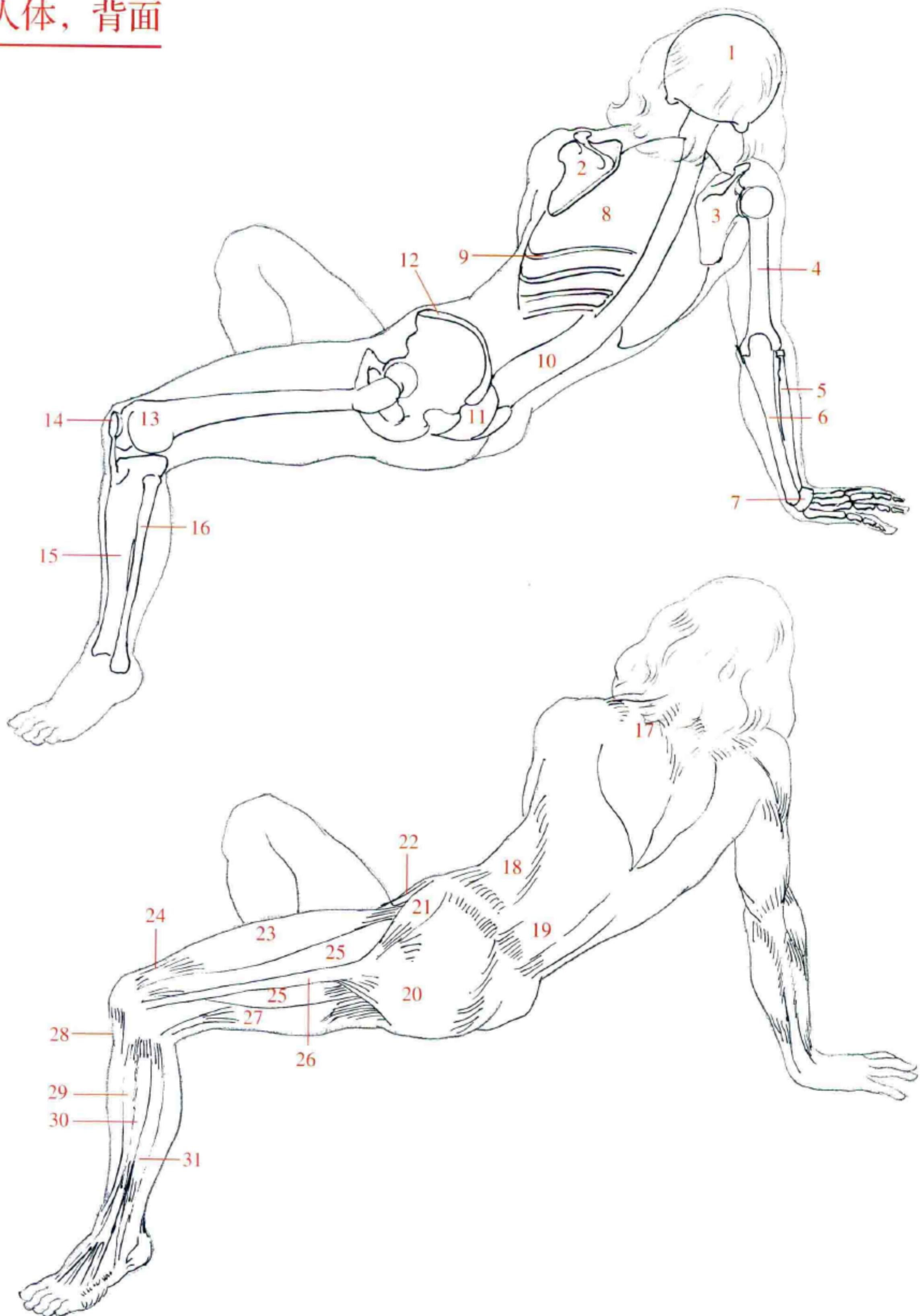
骨骼

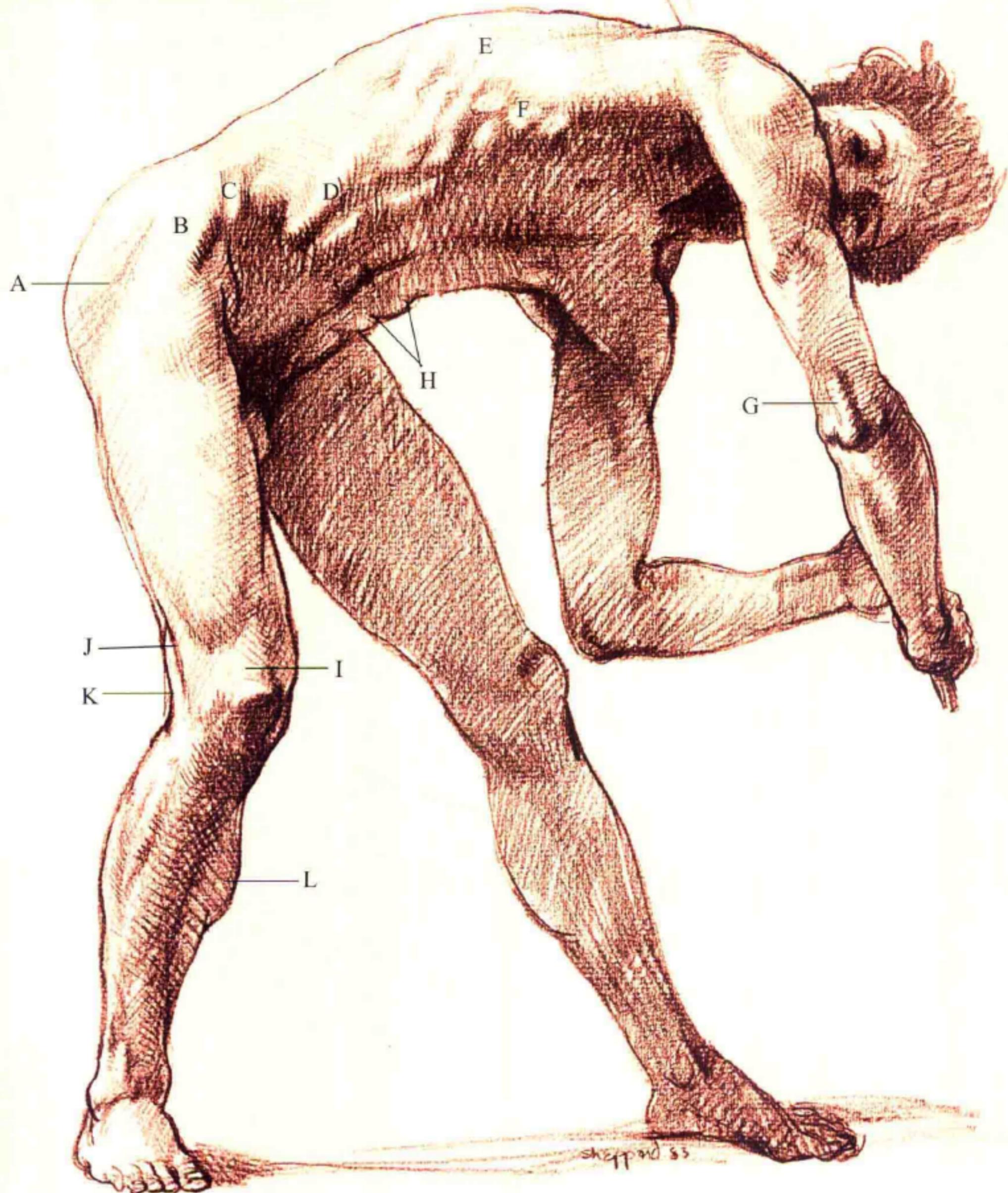
(1)颅骨。(2)肩胛骨随胳膊一起向前旋转。(3)肩胛骨随胳膊一起向下翻转。(4)肱骨。(5)桡骨。(6)尺骨。(7)腕骨。(8)胸廓。(9)肋骨。(10)脊椎旋转并作弯曲状。(11)骶骨向里弯曲,消失于双臀之间。(12)骨盆角在修长的人体十分明显。(13)股骨。(14)髌骨。(15)胫骨。(16)腓骨。(17)髌骨韧带。(29)胫骨前肌。

肌肉

(17)斜方肌在胳膊向后伸出的一侧聚集成束,而在胳膊向前伸出的一侧却伸展开来。(18)腹外斜肌。(19)操作伸展脊柱的肌肉束。(20)臀肌即便在形体苗条的女性也呈圆形,在男性可能稍为平坦。(21)阔筋膜张肌。(22)缝匠肌。(23)股直肌决定股部滚圆的轮廓。(24)股直肌腱。(25)股肌。(26)髂胫束。(27)股二头肌。(28)髌骨韧带。(29)胫骨前肌。(30)趾伸肌。(31)腓骨长肌。

女人体，背面





体表解剖

(A) 髋骨造成一条凹痕。(B) 阔筋膜张肌在髋骨上方伸延过去。(C) 可看到骨盆角。(D) 可看到腹直肌的厚度。(E) 通过背阔肌可看到肋骨。(F) 前锯肌同腹外斜肌类似指状的起端交织在一起。(G) 注意肱三头肌腱的厚度。(H) 腹直肌在胸廓下端和肚脐处出现皱褶。(I) 股直肌腱平坦，类似索状。(J) 髋胫束腱和(K)股二头肌腱起始于膝外侧。(L)腿内侧的肌肉束位于胫骨的后方。

骨骼

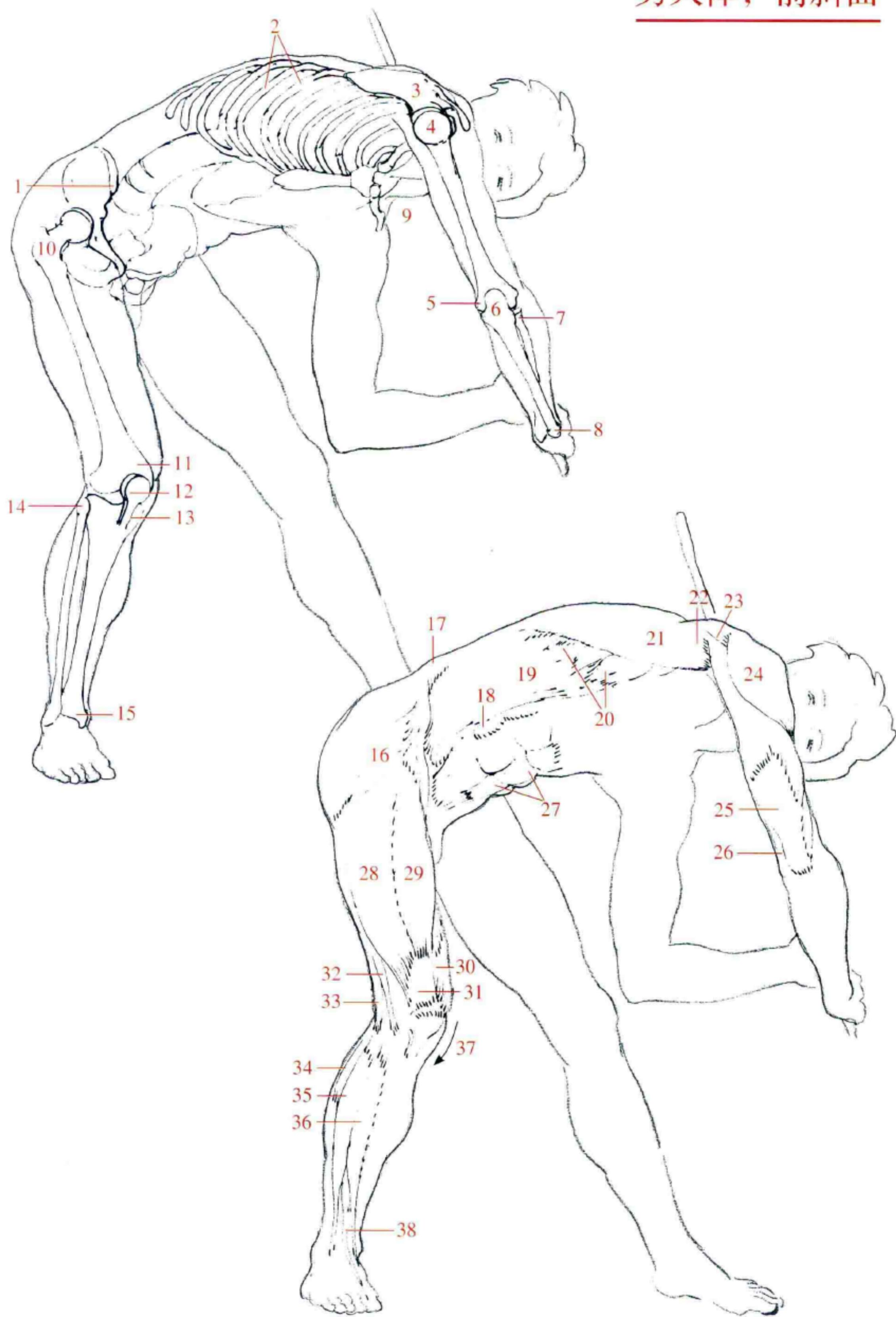
(1)骨盆角。(2)肋骨斜向朝下从后

往前伸延。(3)肩胛骨构成连接肱骨头的关节盂。(4)肱骨头呈圆球形。(5)肱骨末端在肘内侧构成一突起。(6)注意钩状的尺骨。(7)桡骨。(8)尺骨在腕关节处非常明显。(9)锁骨构成一从颈下端回转的弯角。(10)髋骨。(11)股骨末端。(12)髌骨。(13)胫骨。(14)腓骨。(15)胫骨外侧末端。

肌肉

(16)阔筋膜张肌。(17)操作展脊柱的肌肉束。(18)注意腹直肌的厚度。(19)腹外斜肌起自肋骨，同前锯肌交织在一起。(20)前锯肌。(21)背阔肌。(22)

大圆肌。(23)冈下肌。(24)三角肌。(25)肱三头肌。(26)肱三头肌腱类似索状。(27)腹直肌在肋骨和肚脐处出现皱襞。(28)股肌外侧。(29)股直肌。(30)股肌内侧。(31)股直肌的类似索状的腱起始于髌骨。(32)髂胫束。(33)股二头肌腱起自腓骨。(34)腓骨长肌。(35)趾长伸肌。(36)胫骨前肌。(37)骨骼在膝内侧构成一弯角。(38)跨长伸肌。



体表解剖

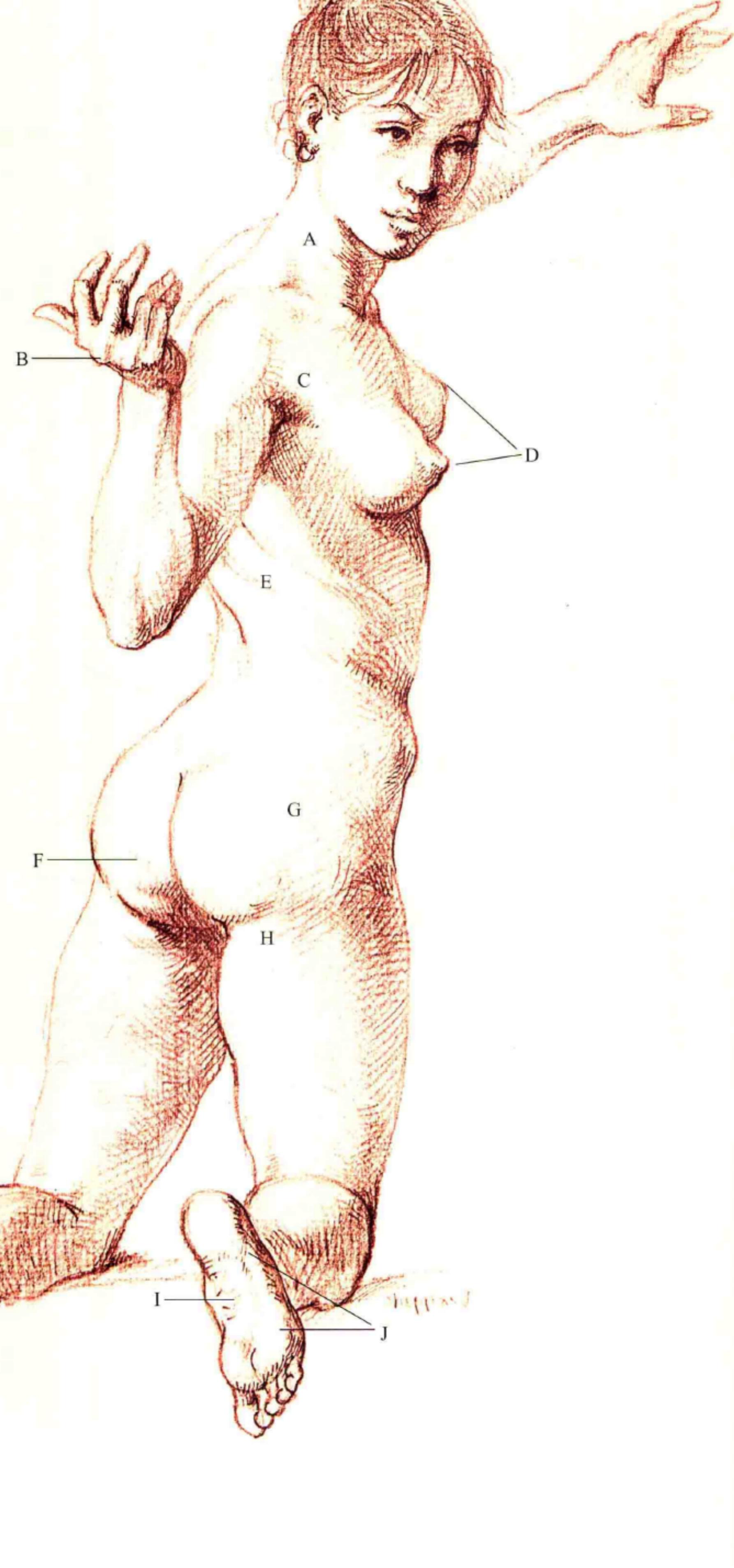
(A)多数女性的胸锁乳突肌不如男性明显。(B)中指结在指结弓上最高。(C)胸大肌起始于臂部。(D)乳房从身体中心向外耸挺。(E)因转体而形成皮肤皱褶。(F)因臀部脂肪而形成窝。(G)臀上部的脂肪和(H)臀下部的脂肪构成滚圆形，使轮廓柔和，掩盖了它下面的骨骼。(I)在足弓底侧可看到皱纹。(J)除足弓外整个足底部敷有弹性垫层。

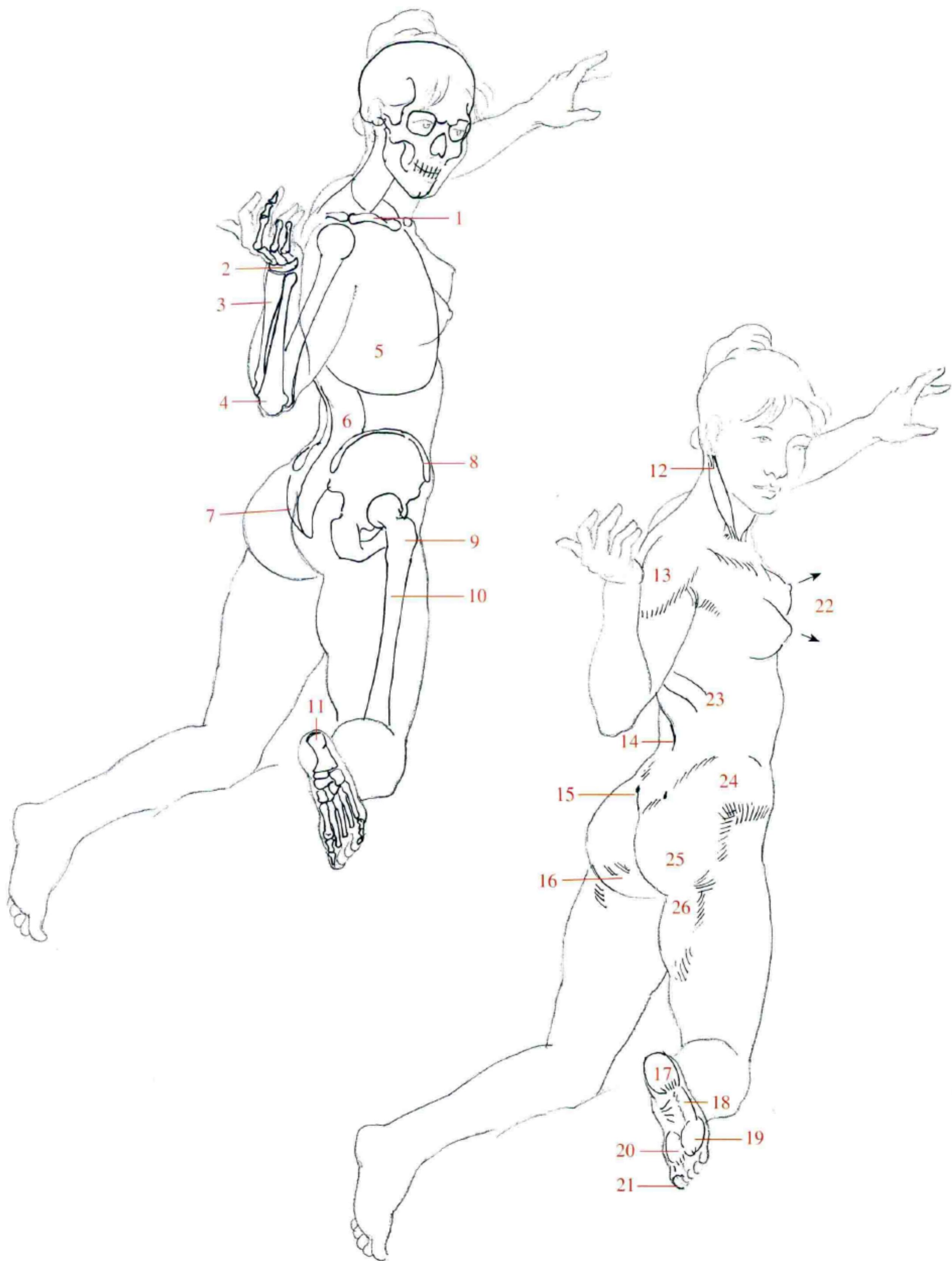
骨骼

(1)锁骨。(2)腕骨。(3)桡骨。(4)尺骨钩。(5)胸廓。(6)脊柱旋转并向下弯曲。(7)骶骨同脊柱一起构成一延续的弯曲形状。(8)骨盆角明显。(9)髋骨在这种姿势时前移动。(10)股骨。(11)跟骨。

肌肉

(12)胸锁乳突肌。(13)三角肌。(14)脊柱沟。(15)骨盆角造成的窝。(16)在脂肪体本身也能看到窝。(17)足跟弹性垫层。(18)此弹性垫层位于小趾侧。(19)足趾弹性垫层。(20)跖趾球。(21)跖趾头弹性垫层。(22)双乳从身体中心向外耸挺。(23)转体时背部出现皱襞。(24)髋骨。(25)臀肌和(26)股内侧脂肪交汇一起，构成柔软滚圆的形状。





体表解剖

(A) 桡骨头在外旋长肌下可以看到。(B) 肱三头肌外侧头在举臂向前伸展时绷紧。(C) 在肘部可看到尺骨钩。(D) 注意突出的肱骨内侧末端。(E) 肩胛骨末端突出。(F) 背阔肌显得饱满是由于其下面的前锯肌的作用。(G) 背阔肌的边缘在(H) 前锯肌的上方构成一棱角。前锯肌起始于肋骨和肩胛骨的底侧。(I) 通过背阔肌可看到肋骨。(J) 骨盆角显示出肌肉的各个起端。(K) 在缝匠肌和阔筋膜张肌之间可看到一个“V”形凹陷。(L) 通常可看到股直肌在这里出现的分隔，不过仅在肌肉丰富的人体。

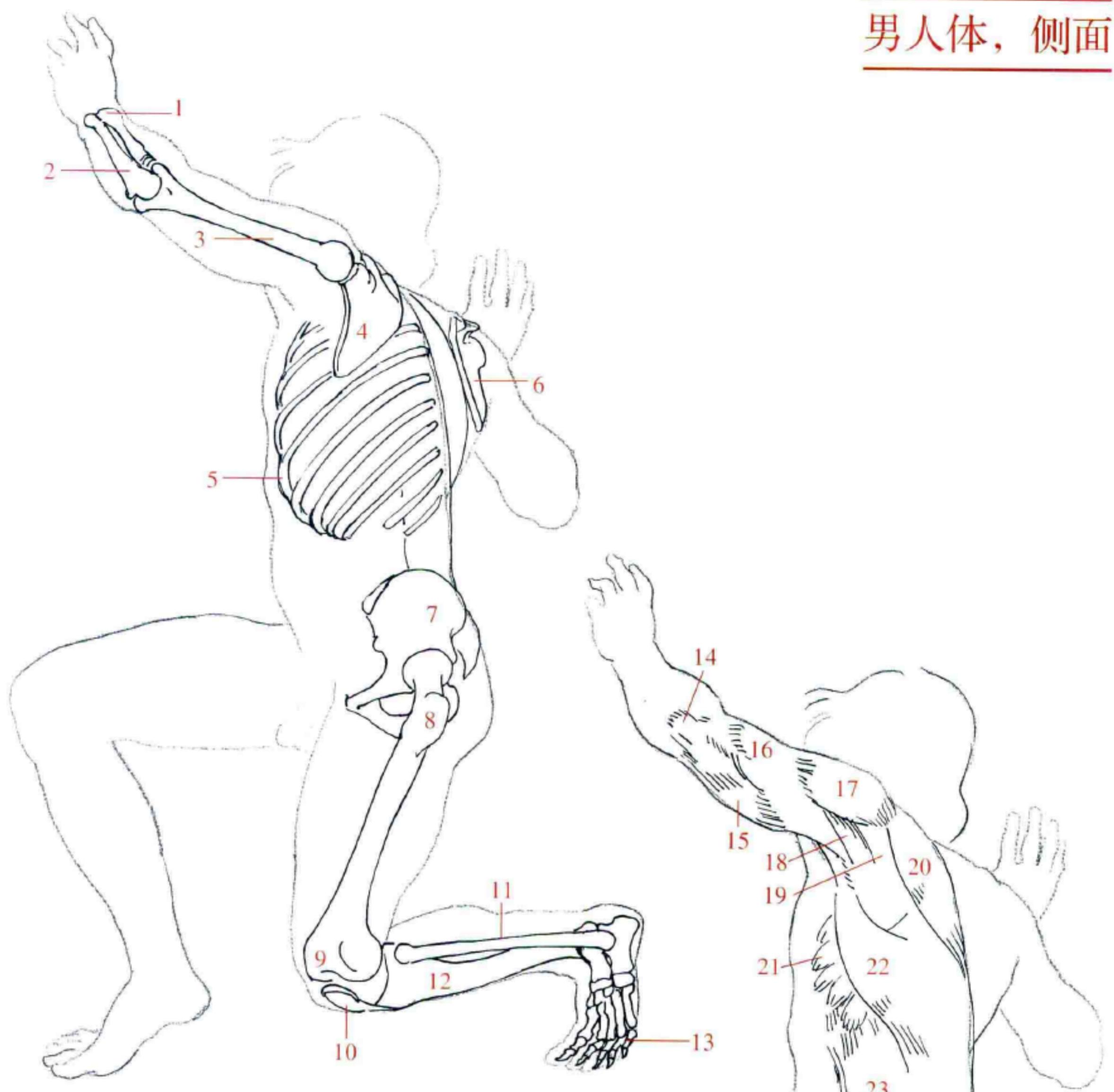


骨骼

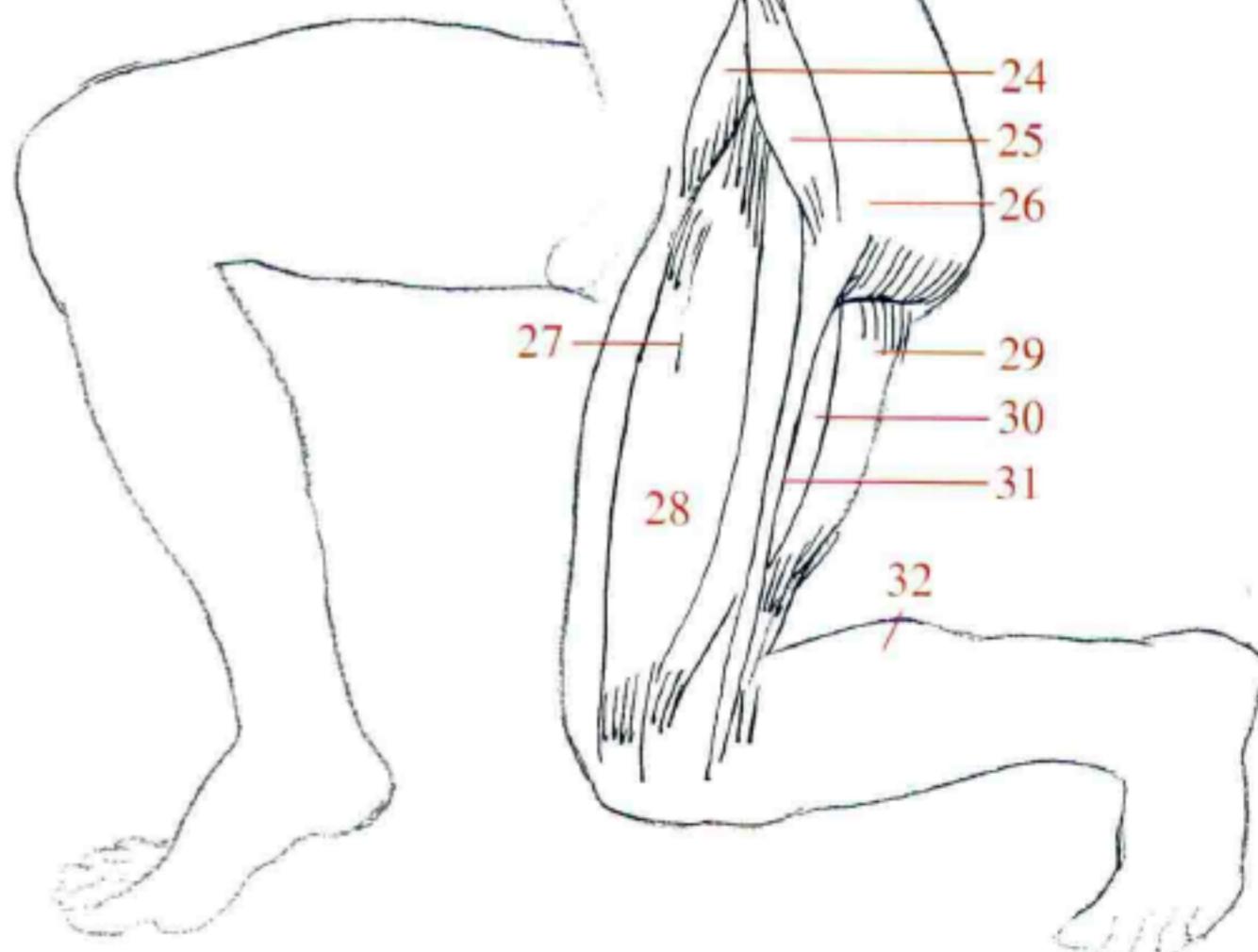
(1) 桡骨和(2)尺骨用缩短画法表示。(3) 胸廓。 (4) 肩胛骨。 (5) 胸廓倾斜，从后方容易看到。(6) 肩胛骨边缘在采用缩短画法时能够看到。(7) 骨盆。(8) 髋骨。(9) 股骨末端。(10) 髌骨。(11) 胫骨。(12) 胫骨。(13) 因足部承受压力，足趾叉开。

肌肉

(14) 肱三头肌腱。(15) 肱三头肌长头。(16) 肱三头肌外侧头。(17)



三角肌。(18)大圆肌和(19)冈下肌在向上举臂时伸展。(20)斜方肌。(21)前锯肌起始于肋骨和(22)背阔肌下面。(23)腹外斜肌。(24)注意缝匠肌的厚度。(25)阔筋膜张肌。(26)臀肌。(27)股直肌的分隔。(28)股直肌。(29)股二头肌在小腿后置时高高隆起。(30)股肌。(31)髂胫束。(32)腓肠肌在足趾承受压力时鼓凸出来。



体表解剖

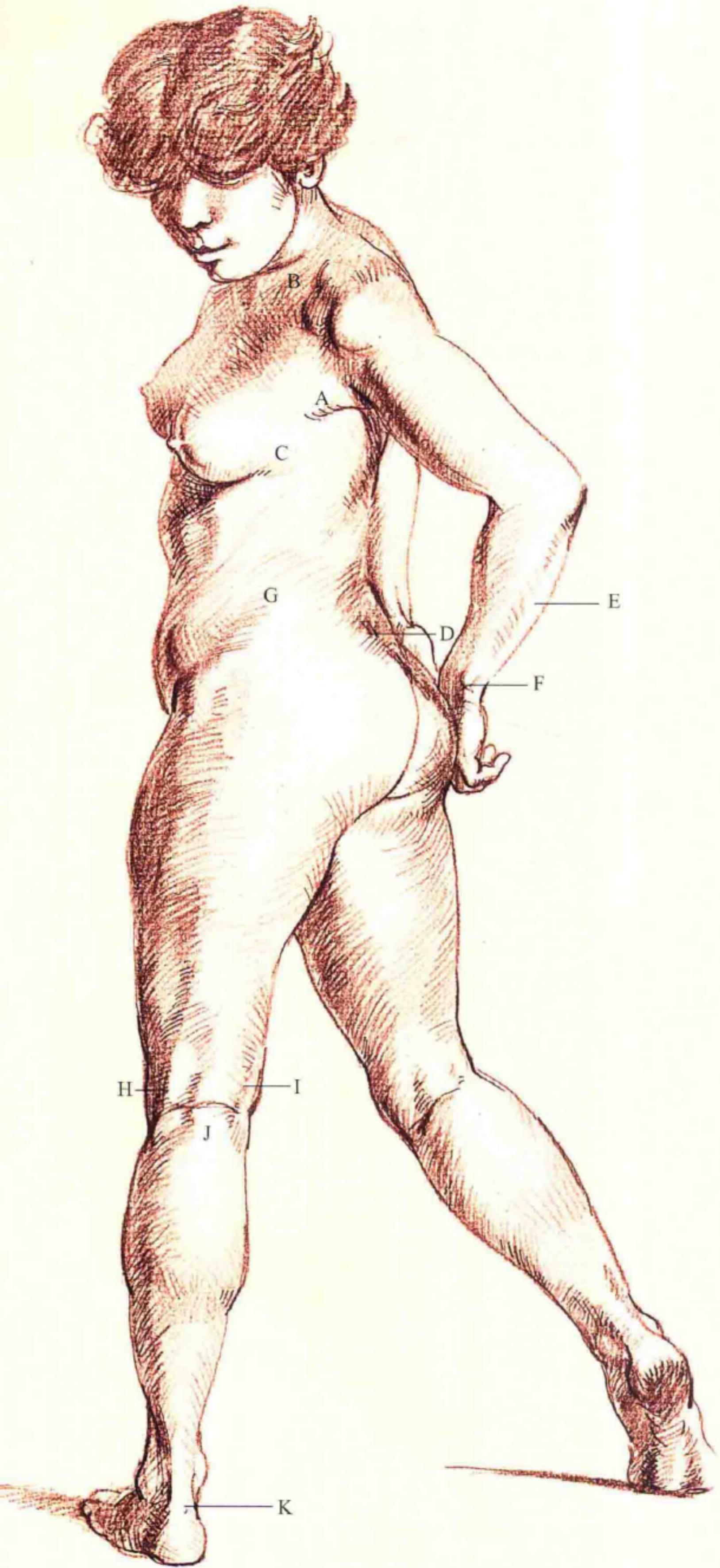
(A)胸大肌从乳房向臀部伸延。
(B)锁骨几乎被脂肪覆盖。(C)乳房有一个起始于前锯肌上方的腋终端。
(D)由于骨盆角末端而形成窝。(E)尺骨后面的屈肌。(F)尺骨末端。(G)在腰部可看到脂肪。(H)股二头肌。(I)半腱肌和(J)腘部皱褶构成一“H”形。(K)跟腱起始于足跟。

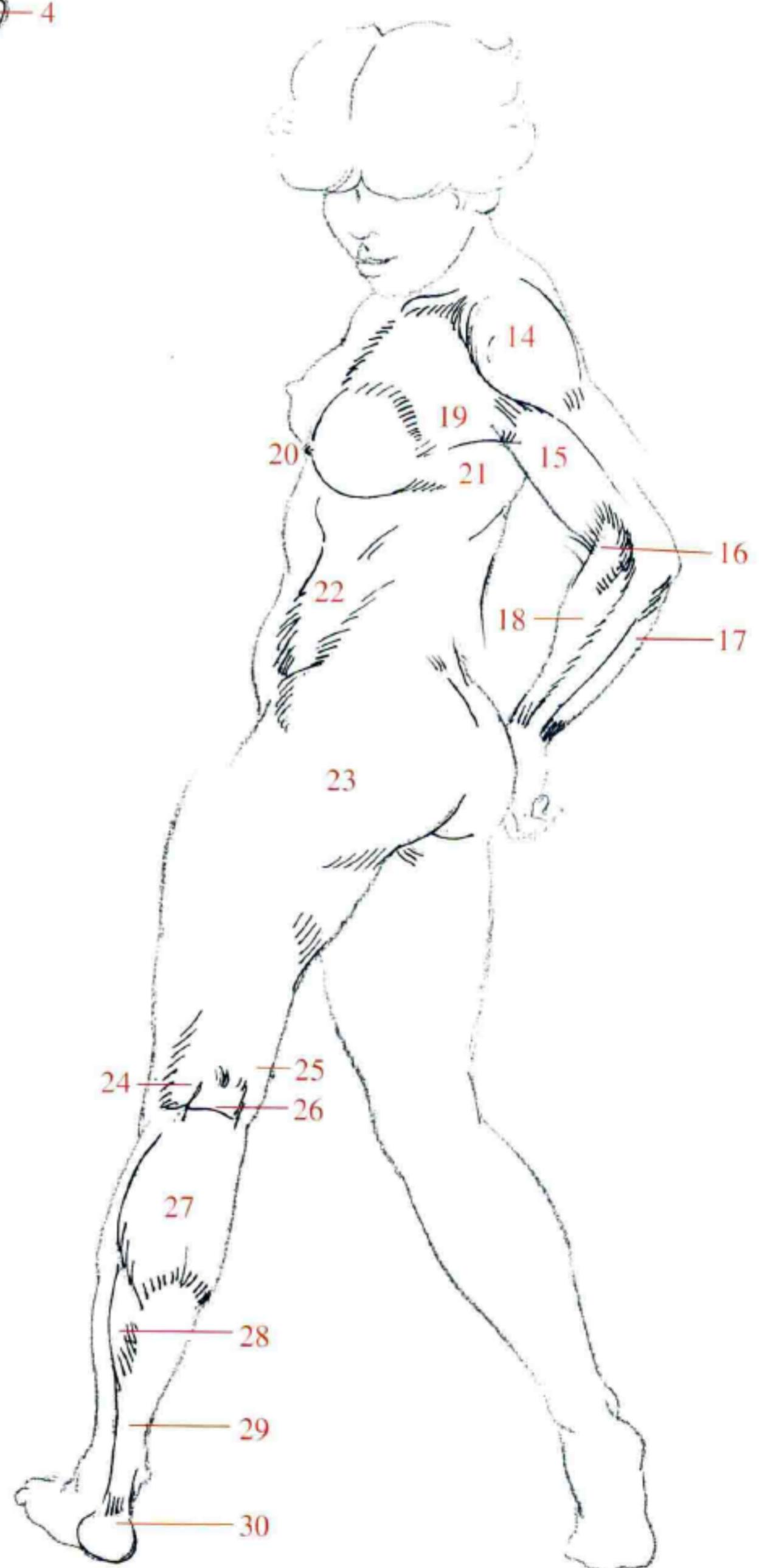
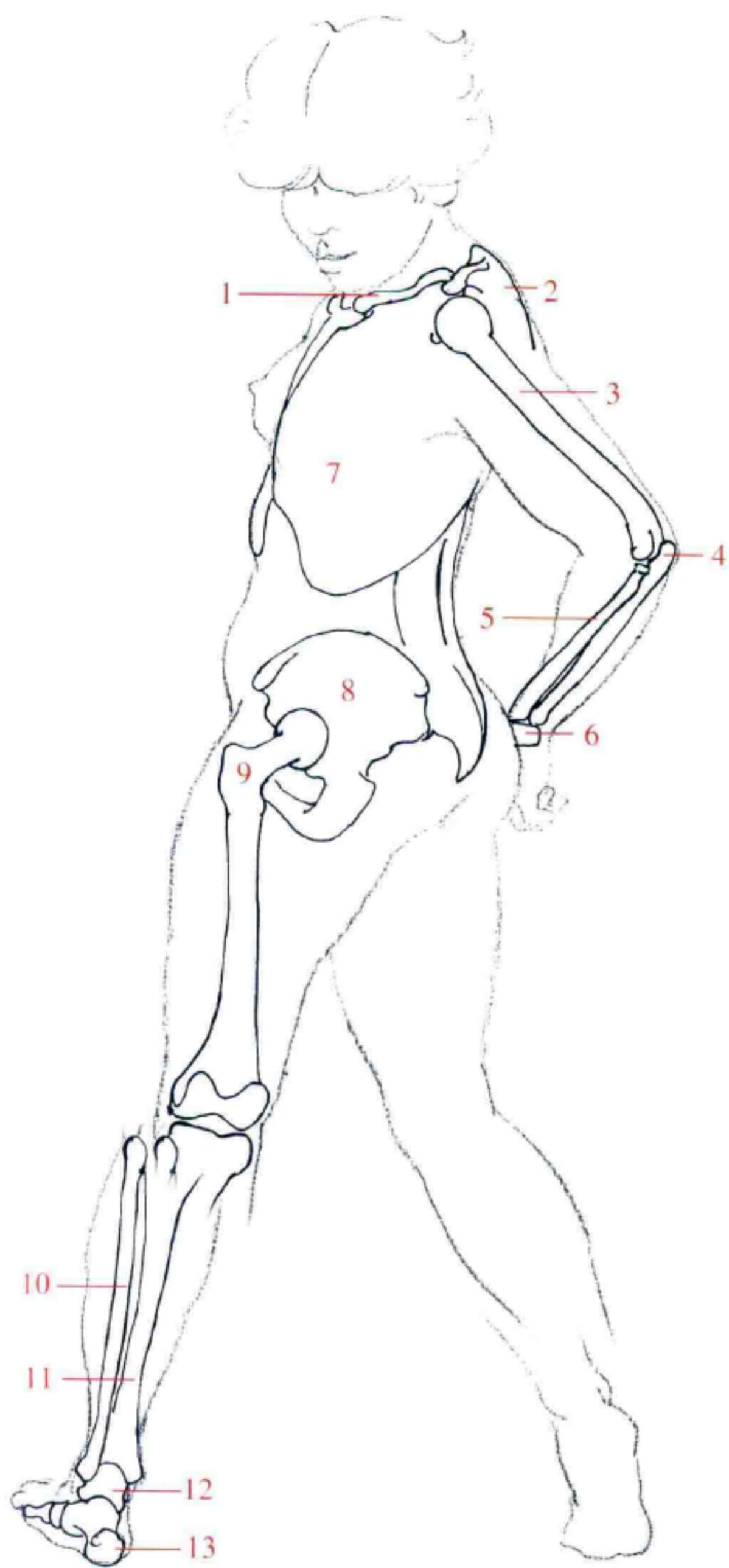
骨骼

(1)锁骨。(2)肩胛骨决定上背部的轮廓。(3)肱骨。(4)尺骨钩。(5)桡骨。(6)注意前臂和手之间腕骨的扁平形状。(7)胸廓。(8)骨盆。(9)髋骨突出，但被脂肪层掩盖。(10)腓骨。(11)胫骨。(12)距骨。(13)跟骨呈圆球形。

肌肉

(14)三角肌。(15)肱二头肌。
(16)外旋长肌。(17)屈肌群。(18)腕伸肌。(19)胸大肌为一块宽阔而弯曲的平面。(20)乳房从躯干中心侧往外耸挺。(21)乳房的腋终端向前锯肌伸延过去。(22)腹外斜肌。(23)在骨盆部分可看到形状柔软的脂肪。(24)股二头肌。(25)半腱肌。(26)注意“H”形。(27)腓肠肌汇入(28)蝶肌起始于(29)跟腱，而跟腱又起始于(30)足跟的弹性垫层。

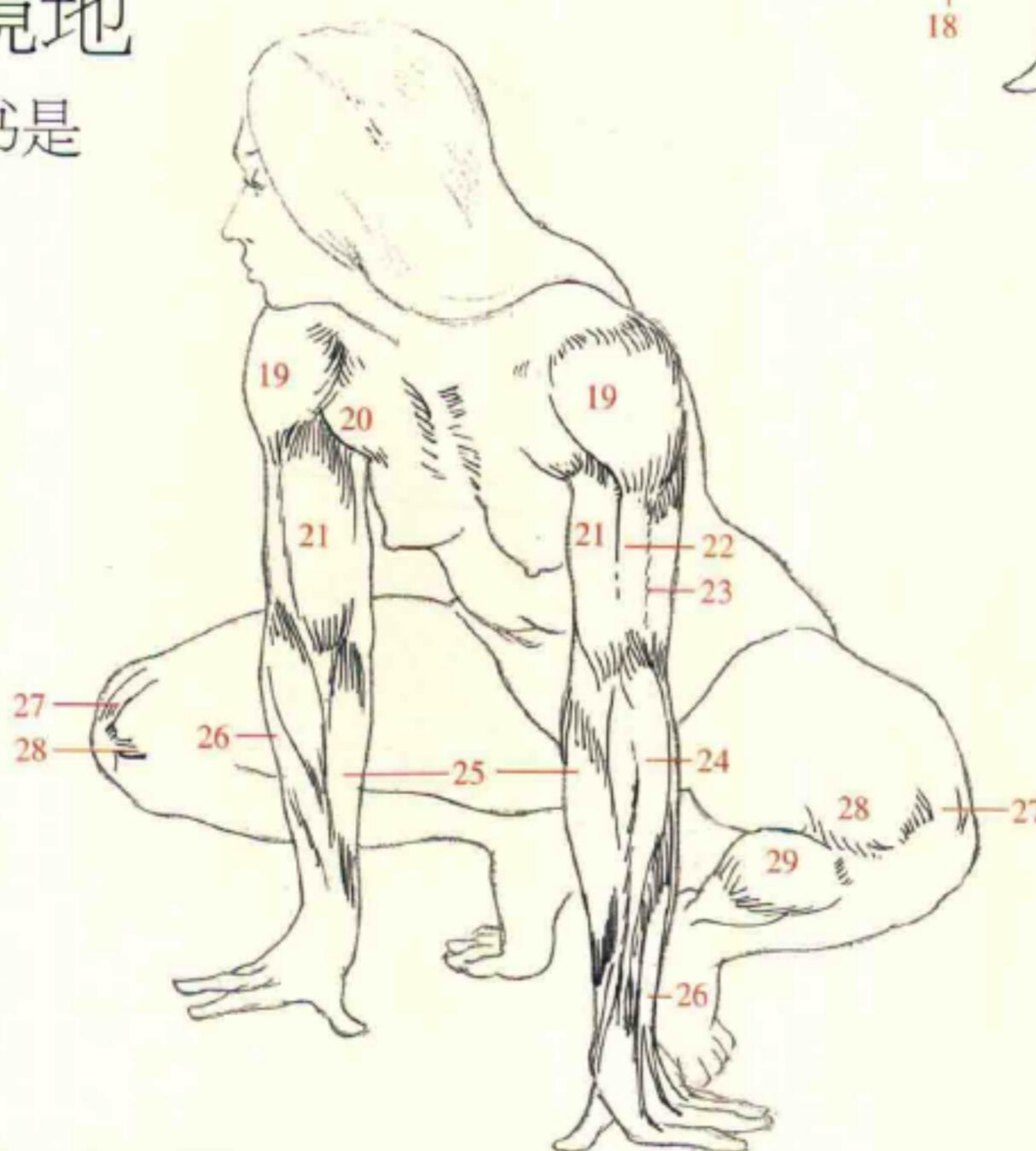
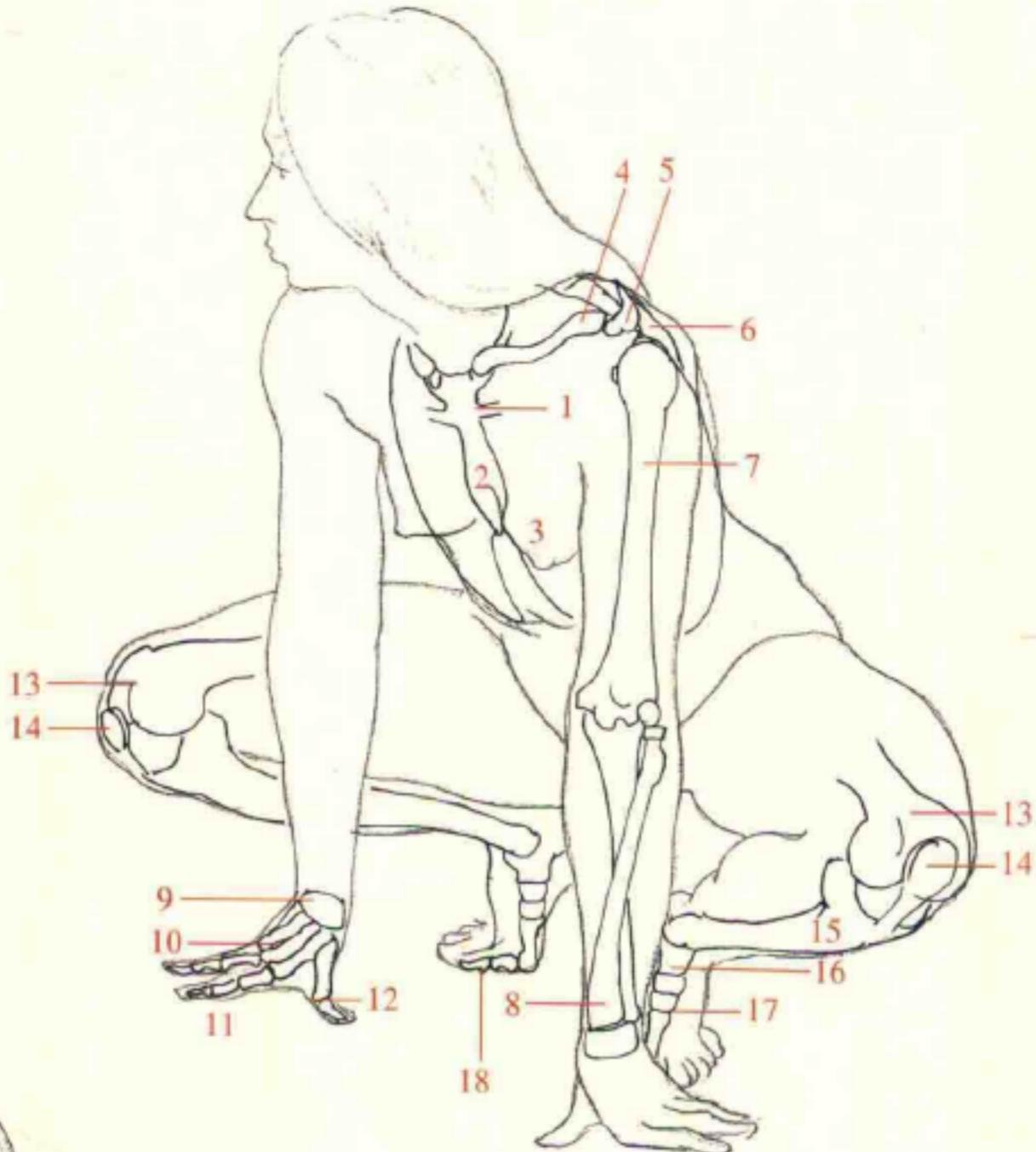




体表解剖

- (A)第二肋骨以水平方向从一侧向外一侧伸延。
- (B)锁骨呈“S”形。
- (C)肩胛骨之肩峰突缠绕在锁骨末端周围。
- (D)髋部聚积着脂肪。
- (E)双膝在股骨末端均显示出外关节头的明显边缘。
- (F)股肌在其覆盖股骨末端的内关节头的地方构成一圆形。
- (G)内收肌腱在屈膝时构成一隆起。
- (H)髌骨在屈膝时突出出来。
- (I)趾在足背上构成一弓形。

要想表现出
完美的人体素描及雕塑，
永无止境地
读这方面的书是
必需的。



肌肉

- (19)三角肌表面看去是起自肱肌。
- (20)胸大肌起自胸骨。
- (21)肱二头肌起始于前臂的屈肌和伸肌之间。
- (22)肱肌。(23)肱三头肌。
- (24)外旋长肌在前臂呈现一高凸的轮廓。
- (25)腕伸肌。(26)腕指伸肌。(27)股直肌腱。
- (28)股肌。(29)腓肠肌在屈腿时呈隆起状。

骨骼

- (1)第二肋骨以水平方向从一侧向外一侧伸延。
- (2)胸骨。(3)胸廓。
- (4)锁骨呈“S”形。(5)肩峰突。(6)肩胛骨。
- (7)肱骨。(8)桡骨在手的拇指侧斜向超过尺骨。
- (9)腕骨。(10)掌骨总是互相紧密地连在一起。
- (11)手指的三块骨。
- (12)拇指只有两块骨。(13)股骨末端。
- (14)髌骨起自胫骨，屈腿时并不活动。
- (15)胫骨。(16)距骨。
- (17)这三块骨在足背构成一弓形。
- (18)趾的两块骨。

上架建议：艺术/绘画

ISBN 978-7-5494-0046



9 787549 400461



扫一扫，了解更多书讯

定价：49.00元