



人体解剖学

简明美术
教科书
第一卷

弗拉基米尔·亚历山德罗维奇·莫吉列夫采夫



ANATOMIA



人体解剖学

简明美术教科书
第一卷

弗拉基米尔·亚历山德罗维奇·莫吉列夫采夫

圣彼得堡
2022年



俄罗斯联邦文化部
圣彼得堡列宾美术学院

由圣彼得堡列宾美术学院编辑出版委员会决定出版
由圣彼得堡列宾美术学院的绘图教研室编制

本卷书的主编：
弗拉基米尔·亚历山德罗维奇·莫吉列夫采夫

编委：
安德烈·尼古拉耶维奇·斯科利亚连科
米哈伊尔·尤里耶维奇·莫利亚科夫
叶卡捷琳娜·谢尔盖耶芙娜·多罗霍娃

翻译：
李羽涵

本卷书转载的图画来源于：
俄罗斯艺术科学院科研博物馆（俄罗斯圣彼得堡）；俄罗斯博物馆（俄罗斯圣彼得堡）。

于俄罗斯印刷出版
所有版权归出版社所有，未经出版社（艺术索引，俄罗斯圣彼得堡）书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

© 圣彼得堡列宾美术学院，2022年
© 艺术索引，2016年
ISBN 978-5-903677-91-7



目录：
前言 6

第一章

人体解剖图及解剖手册
美术经典作品中的例子

头部和颈部

前视图 10
侧视图 14

躯干

前视图 20
后视图 24
侧视图 28

上肢

前视图 32
后视图 38
外侧视图 44
内侧视图 50

下肢

前视图 56
后视图 62
外侧视图 68
内侧视图 74

第二章

人体肌肉列表
肌起点、肌连接及其功能

头部肌肉

表情肌 84
咀嚼肌 86

颈部肌肉

深层外侧肌肉 87
中层肌肉 88
表层肌肉 89

躯干肌肉

胸部 90
腹部 91
背部 93

上肢肌肉

肩胛带 95
上臂 96
前臂 97
手 101

下肢肌肉

髌部 103
大腿 105
小腿 108
足部 111

附件 113
参考文献 115

前言



列奥纳多·达·芬奇
来自解剖学的论述

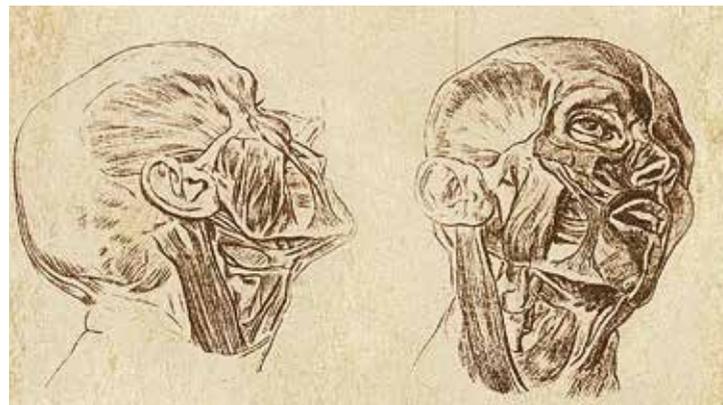
为了逼真且准确地描绘人体，艺术家必须能够想象出人体是由哪些肌肉和骨骼构成的。来自古代的作品来看，古希腊和古罗马的艺术家们都对解剖学烂熟于心。经过漫长的中世纪艺术时期，文艺复兴时期的画家对解剖学产生了兴趣。艺术家们面临着新的新的挑战——表达形式多样的周围世界的美。他们不得不在这一领域重新进行研究。安东尼奥·波拉约洛 (1429-1498)、列奥纳多·达·芬奇 (1452-1519)、米开朗基罗·博纳罗蒂 (1475-1564) 和其他许多文艺复兴时期艺术家的解剖图都是众所周知的。对于艺术家来说，安德雷亚斯·维萨里 (1514-1564) 关于解剖学的论文起到了至关重要的作用，提香·韦切利奥的学徒约阿尼斯·斯蒂芬努斯·卡尔卡斯 (1499-1546) 为该论文附上了插图。

自18世纪以来，解剖学作为一门独立的学科在艺术院校得以设立，从那时候起学生有了相应的教科书和手册。俄罗斯艺术科学院最初使用国外的解剖学手册，随后，俄罗斯教授A.P. 洛先科 (1737-1773)、V.K.舍布耶夫 (1777-1855) 开始在这一方面创建属于本国的教学手册。在学院里有一些依照实物描绘而来的解剖图，这些是由一些绘画专业的退休教师在国外的解剖学教室中完成的，被俄罗斯学生用来作为原型临摹的辅助工具。P.I. 索科洛夫、P.V. 巴辛、G. 切尔涅佐夫的绘画因其逼真性、高清晰度和独具特色的艺术风格而著称。

I.V.布亚利斯基教授将学院解剖学的教学工作推向了新的高水准。除了日常授课之外，他还首次以尸体为实践练习标本，每周进行三次实践课。在他的组织指导下，还进行了一系列解剖学手册的编制工作。随后，许多优秀的教授在模型解剖学领域开展不求回报的工作，他们保持着高水平的教学表现，并同时进行新教科书的编纂工作。

目前学生们拥有一系列相当全面的解剖学教科书用于指导他们学习这门学科。在过去的几十年，N.S. 梅哈尼克教授的《模型解剖学的原理》一书一直被广泛用作课堂教学的教科书。尽管这本教科书不是最全面的，其编写目的是为了帮助学生重新回忆起日常生活中的绘画实践知识。在绘制人体图形的训练课程中，选择勾勒出形状轮廓的所需视角，然后在轮廓线内画骨骼和肌肉。这需要努力激发想象力，这样一来可以随画随学，通过这种方式可以学习和巩固解剖学的知识。

本书的便携性以及图片的丰富性将对使用者的查阅提供一定的便利。



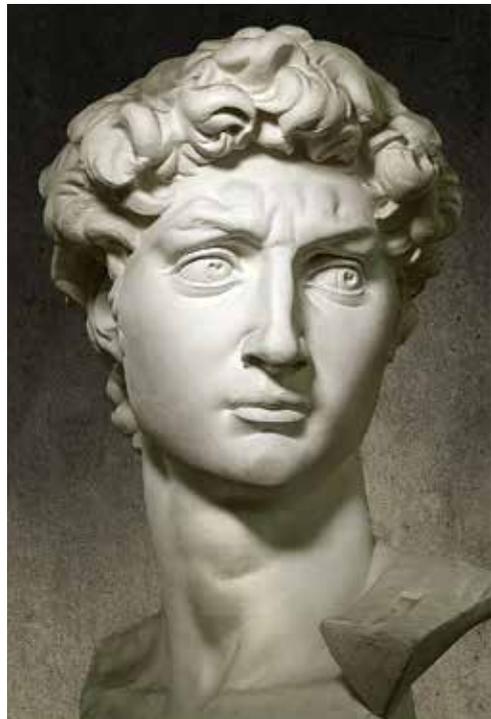
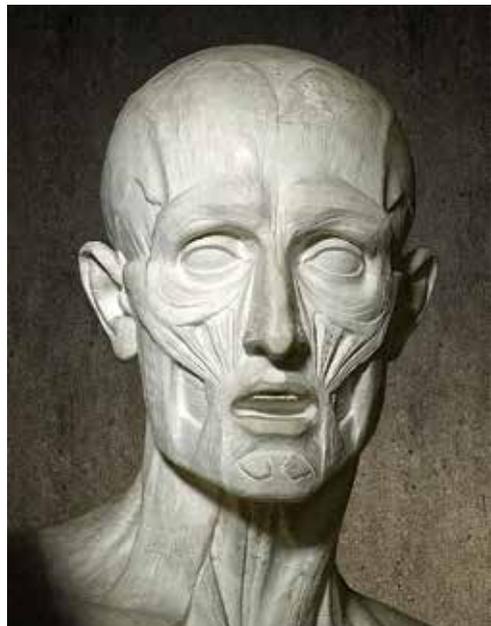
A.伊万诺夫
头部和颈部的肌肉
组织。



I
第一章

人体解剖图及解剖手册

美术经典作品中的例子

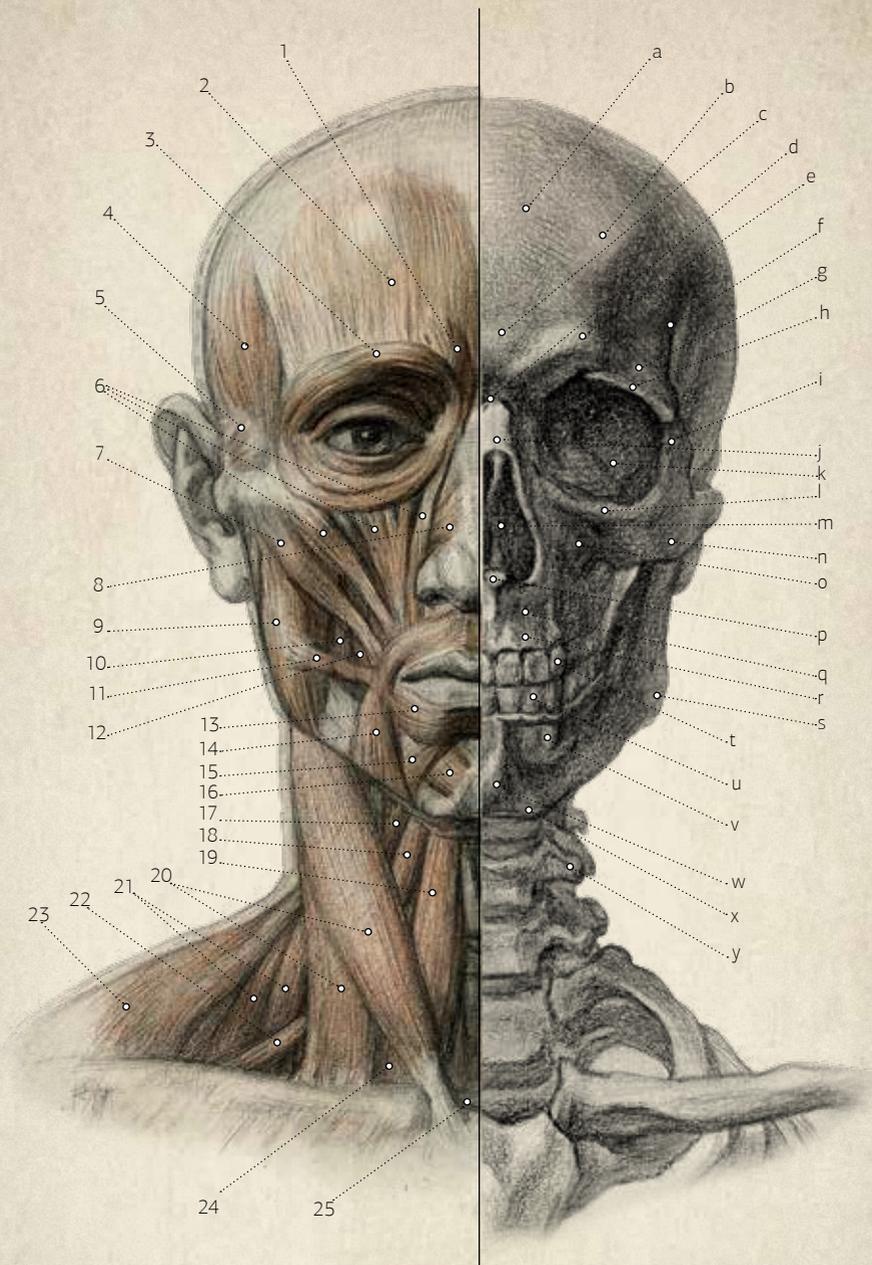


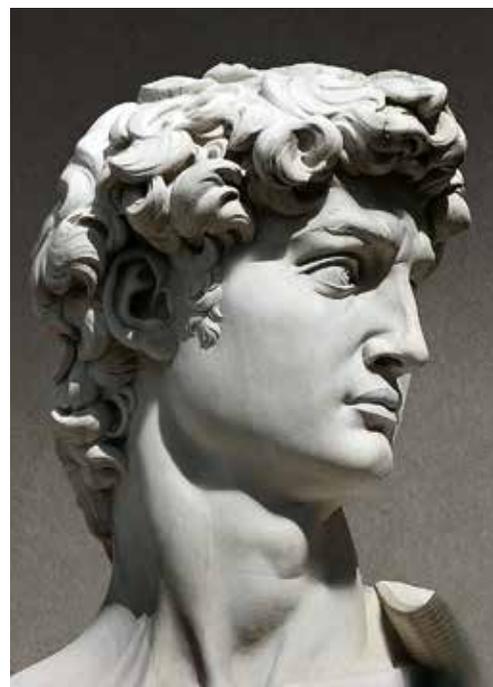
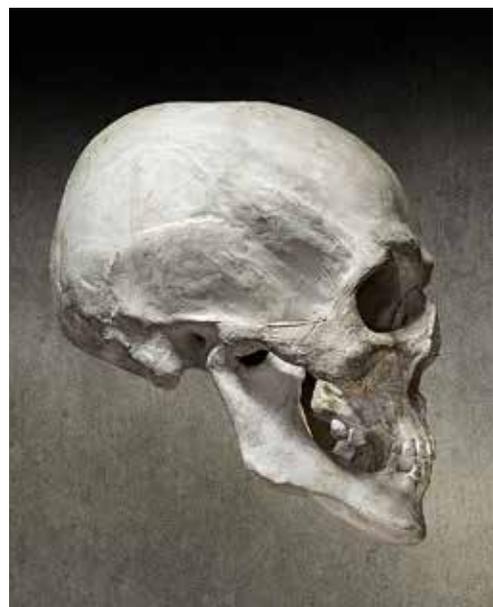
肌肉

1. 三棱鼻肌 (降眉间肌)
2. 额肌
3. 眼轮匝肌
4. 颞肌
5. 耳前肌
6. 上唇方肌
7. 颧大肌
8. 鼻肌
9. 嚼肌
10. 颊肌
11. 笑肌
12. 犬齿肌 (尖牙肌)
13. 口轮匝肌
14. 三角肌
15. 下唇方肌
16. 颊肌
17. 甲状舌骨肌
18. 肩胛舌骨肌
19. 胸骨舌骨肌
20. 胸锁乳突肌
21. 斜角肌
22. 肩胛舌骨肌
23. 斜方肌
24. 锁骨上小窝
25. 颈静脉窝

骨骼

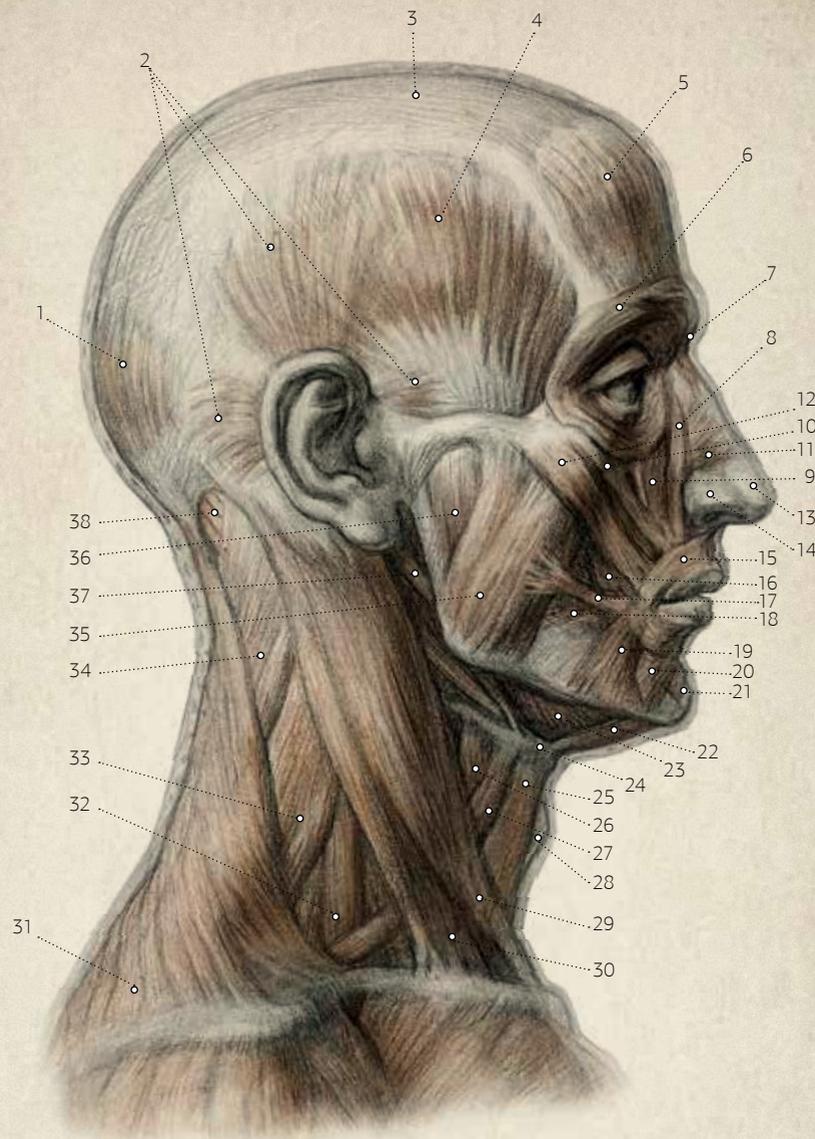
- a. 额骨
- b. 额结节
- c. 眉间
- d. 额鼻缝
- e. 眉弓
- f. 颞线
- g. 眶上壁
- h. 眶上缘
- i. 额蝶突
- j. 鼻骨
- k. 眼窝
- l. 眶下缘
- m. 梨状孔
- n. 颧骨
- o. 犬齿窝
- p. 鼻棘
- q. 上颌骨
- r. 上颌骨齿槽突
- s. 下颌骨
- t. 犬牙
- u. 门牙
- v. 下颌骨齿槽突
- w. 颞隆凸
- x. 颞结节
- y. 颈椎横突

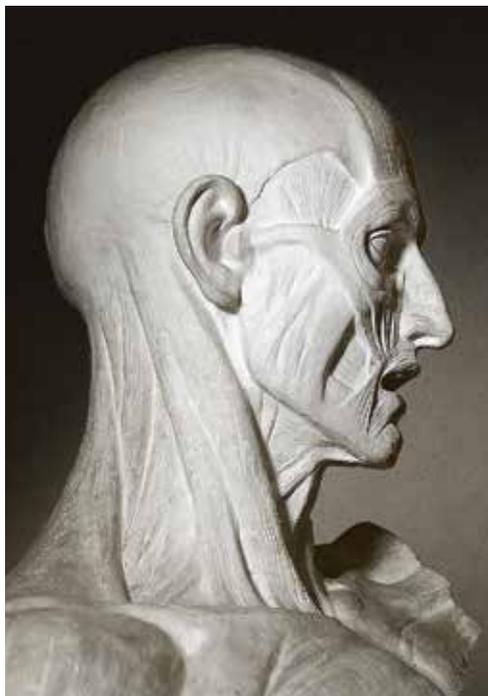




肌肉

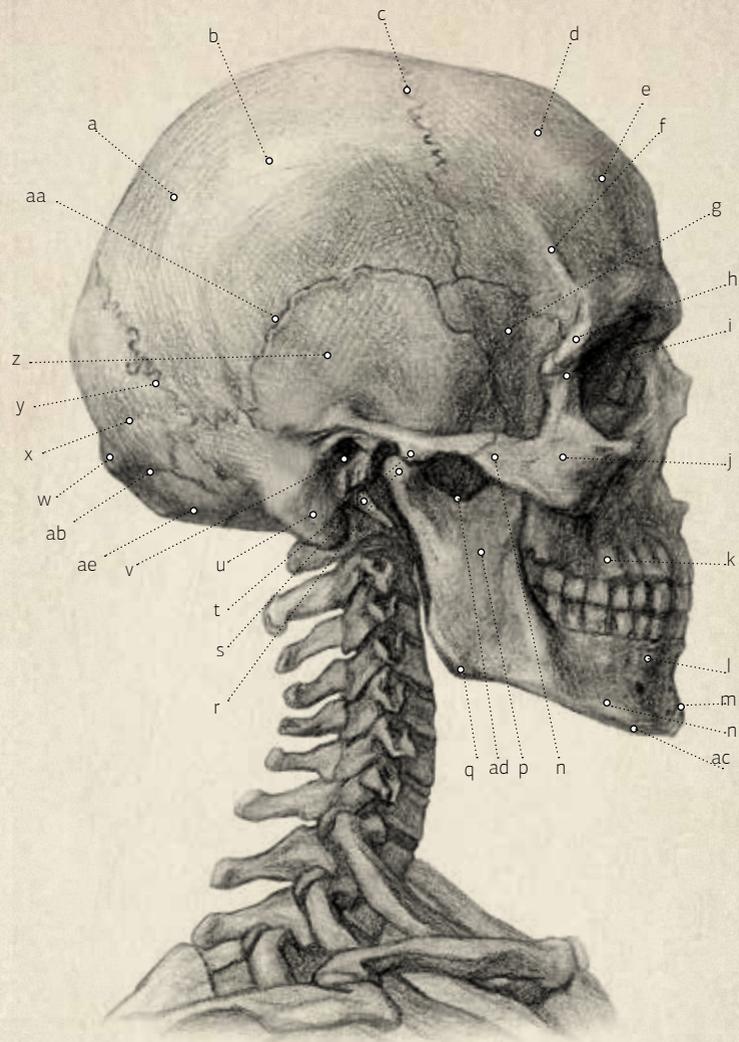
1. 枕肌
2. 耳廓肌
3. 帽状腱膜 (颅顶腱膜)
4. 颞肌
5. 额肌
6. 眼轮匝肌
7. 三角肌 (降眉间肌)
8. 上唇方肌的内毗头
9. 上唇方肌的眶下头
10. 上唇方肌的颧骨头
11. 鼻肌
12. 颧大肌
13. 鼻翼大软骨
14. 鼻翼小软骨
15. 口轮匝肌
16. 犬齿肌 (尖牙肌)
17. 笑肌
18. 颊肌
19. 三角肌
20. 下唇方肌
21. 颊肌
22. 二腹肌
23. 下颌舌骨肌
24. 舌骨肌
25. 胸骨舌骨肌
26. 甲状舌骨肌
27. 肩胛舌骨肌 (上腹)
28. 甲状软骨 (喉结)
29. 胸锁乳突肌 (胸骨柄)
30. 胸锁乳突肌 (锁骨柄)
31. 斜方肌 (僧帽肌)
32. 斜角肌
33. 肩胛提肌
34. 夹肌
35. 咀嚼肌的浅层肌
36. 咀嚼肌的深层肌
37. 茎突舌骨肌
38. 半棘肌





骨骼

- a. 顶骨
- b. 顶结节
- c. 冠状缝
- d. 额骨
- e. 额结节
- f. 颞线
- g. 蝶骨大翼
- h. 额骨颞突
- i. 颞骨额蝶突
- j. 颞骨的前表面
- k. 上颌骨齿槽突
- l. 下颌骨齿槽突
- m. 下颌骨的颞隆凸
- n. 下颌体
- o. 颞弓
- p. 下颌支
- q. 下颌角
- r. 下颌关节突
- s. 颞骨茎突
- t. 颞骨关节结节
- u. 颞骨乳突
- v. 外耳道
- w. 枕外隆突
- x. 枕骨
- y. 人字缝(锯齿缝)
- z. 颞鳞
- aa. 鳞缝
- ab. 枕骨上项线
- ac. 下颌骨下缘
- ad. 下颌切迹
- ae. 枕骨下项线



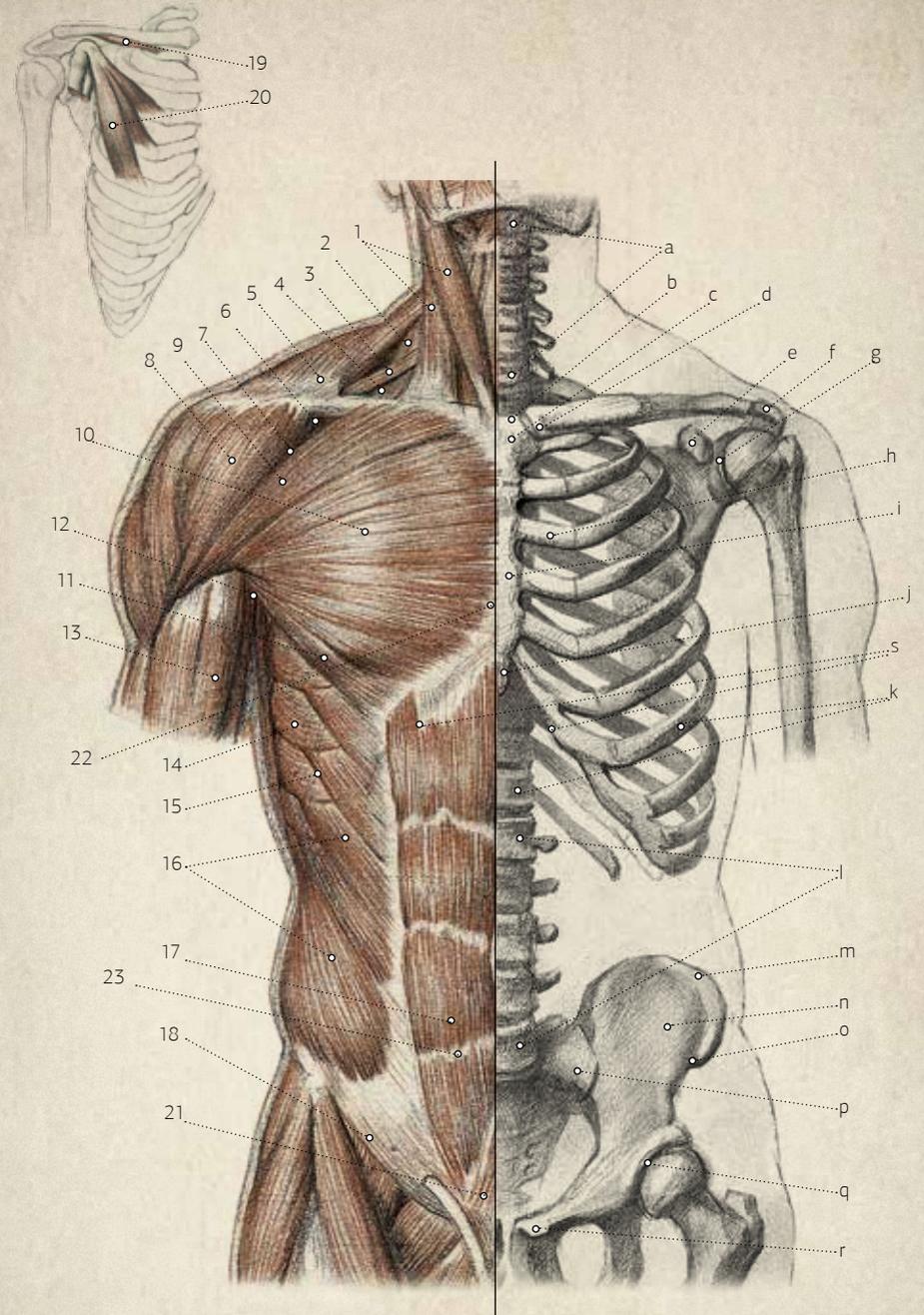


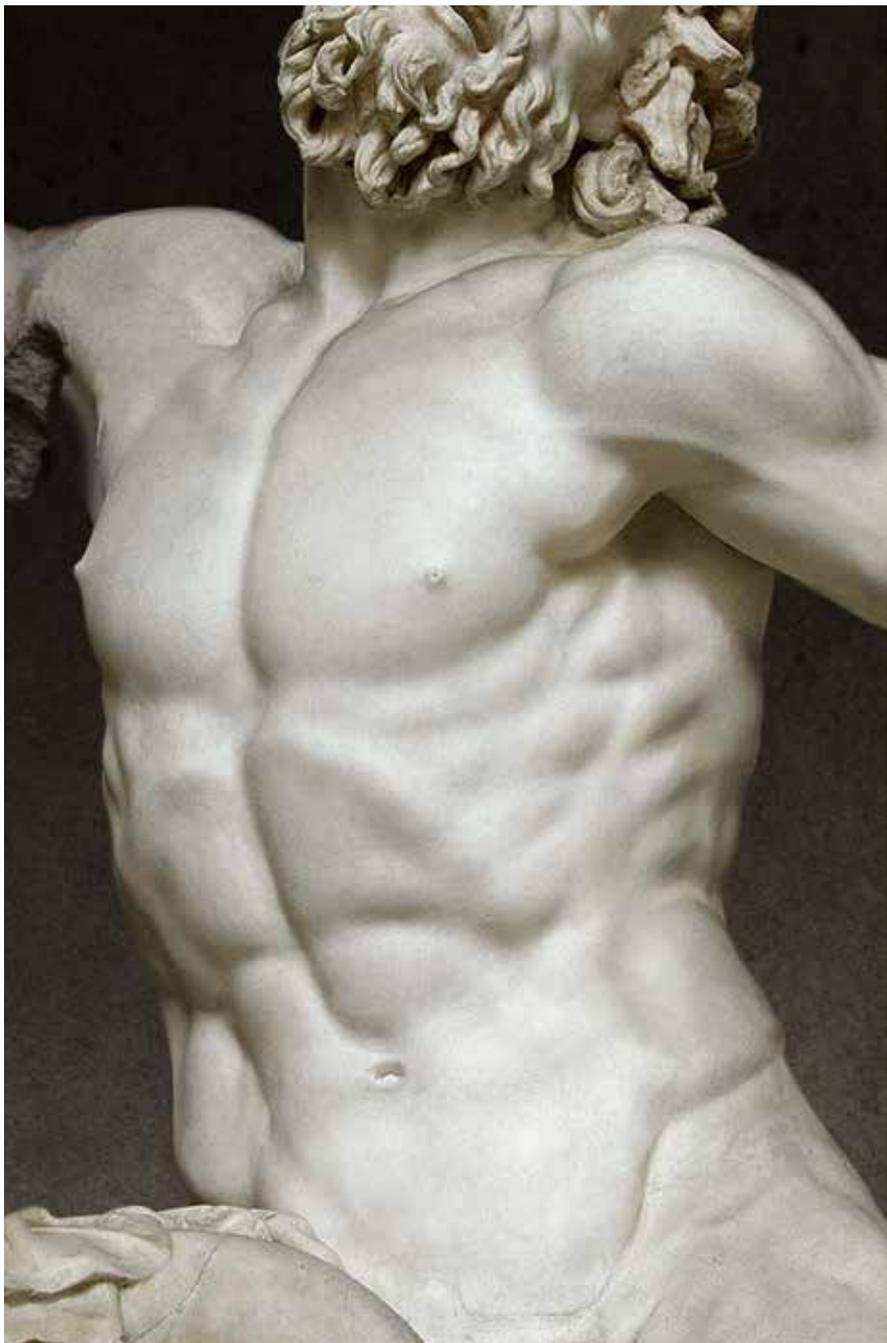
肌肉

1. 胸锁乳突肌
2. 斜角肌
3. 肩胛舌骨肌(下腹)
4. 锁骨上大窝
5. 斜方肌
6. 锁骨下窝
7. 三角肌胸肌间沟
8. 三角肌
9. 胸大肌的锁骨部
10. 胸大肌的胸部部
11. 胸大肌的腹部
12. 腋袂
13. 肱二头肌
14. 前锯肌
15. 齿状线(肛皮线)
16. 腹外斜肌
17. 腹直肌
18. 腹股沟韧带
19. 锁骨下肌
20. 胸小肌
21. 锥状肌
22. 胸肌间沟
23. 腱划

骨骼

- a. 7块颈椎骨
- b. 胸骨颈静脉切迹
- c. 胸骨柄
- d. 锁骨的胸骨端
- e. 肩胛骨喙突
- f. 肩胛骨的肩峰突
- g. 肩胛骨关节孟
- h. 肋软骨
- i. 胸骨体
- j. 胸骨剑突
- k. 12块胸椎骨与肋骨形成关节
- l. 5块腰椎骨
- m. 骨盆髂嵴
- n. 骨盆髂骨翼
- o. 髂前上棘
- p. 骶骨
- q. 髌骨的髌臼窝
- r. 耻骨结节
- s. 腹上角

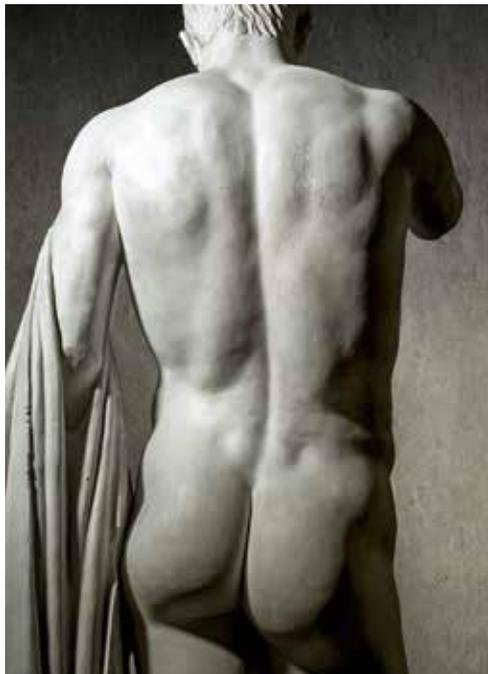




阿格桑德罗斯、波利多罗斯和阿典诺多罗斯
《拉奥孔和他的儿子们》(局部图)
公元前1世纪下半叶
比奥-克莱孟博物馆, 梵蒂冈



叶戈罗夫·阿列克谢·叶戈罗维奇
《救世主的折磨》(局部图)
1814年
国立特列季亚科夫画廊, 莫斯科

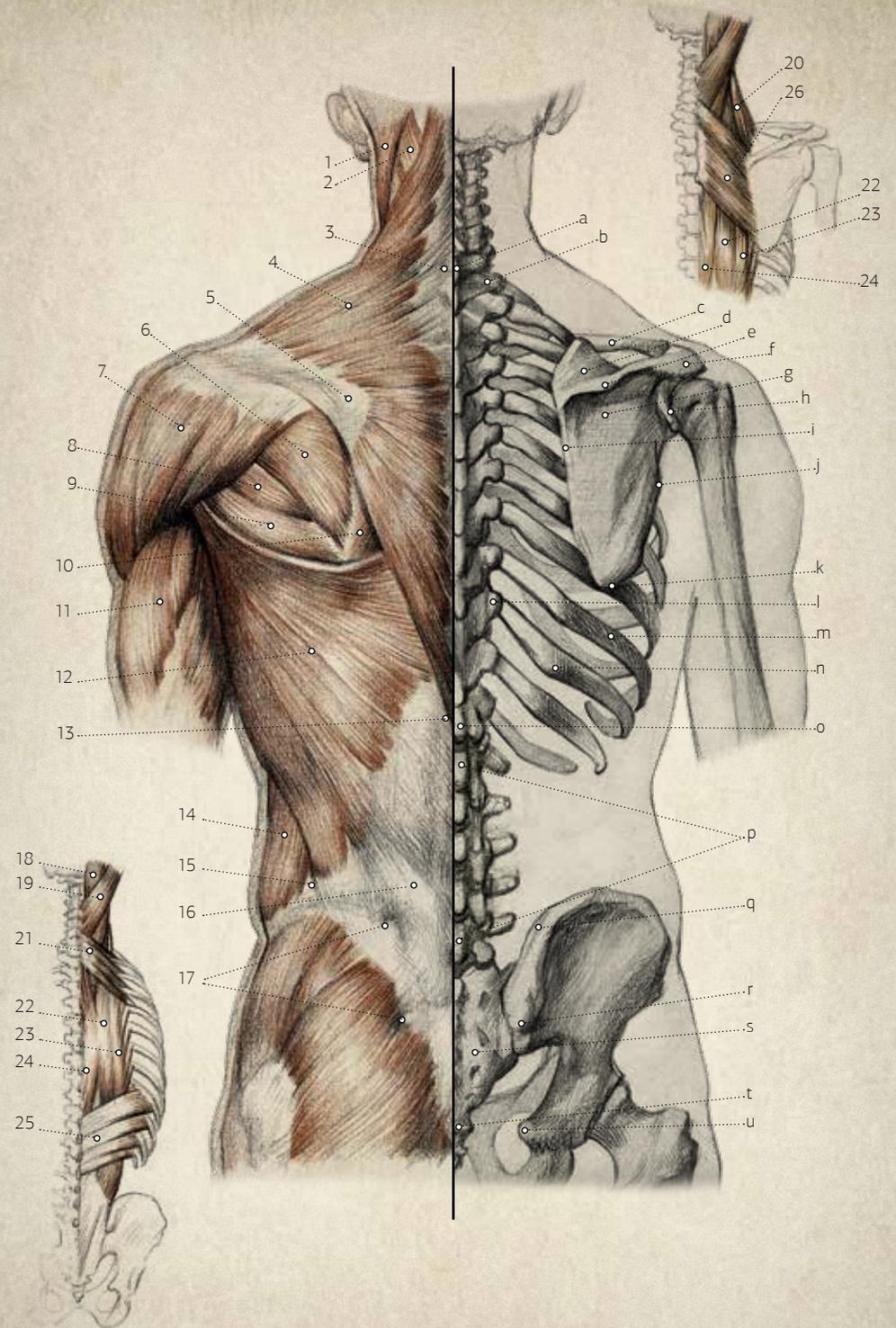


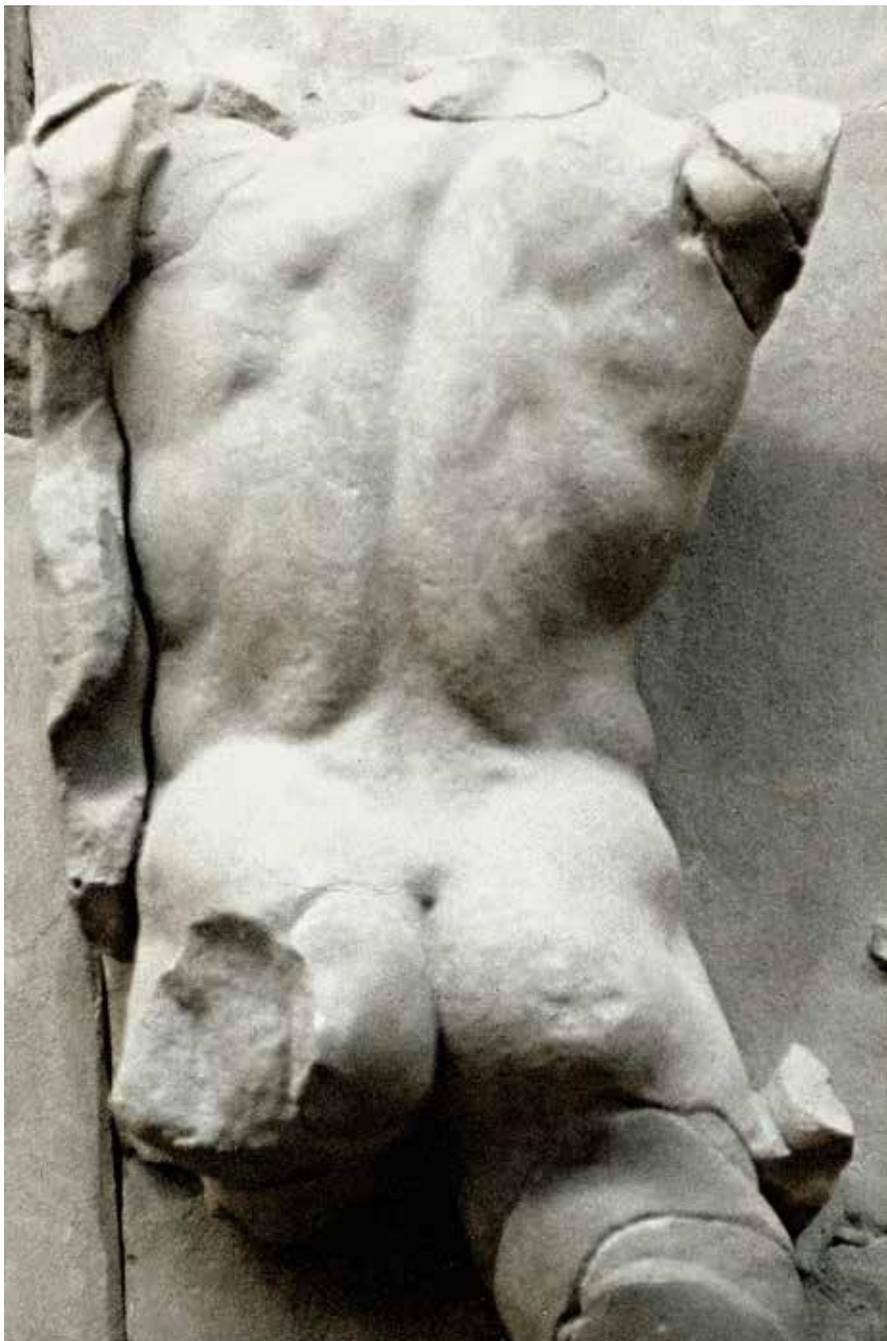
肌肉

1. 胸锁乳突肌
2. 头夹肌
3. 斜方肌的上小窝
4. 斜方肌 (僧帽肌)
5. 斜方肌的侧小窝
6. 冈下肌
7. 三角肌
8. 小圆肌
9. 大圆肌
10. 菱形肌
11. 肱三头肌
12. 背阔肌
13. 斜方肌的下小窝
14. 腹外斜肌
15. 腰三角
16. 腰背筋膜
17. 上、下侧腰窝
18. 头半棘肌
19. 头夹肌
20. 肩胛提肌
21. 上后锯肌
22. 背最长肌
23. 髂肋肌群
24. 横棘肌群
25. 下后锯肌
26. 菱形肌

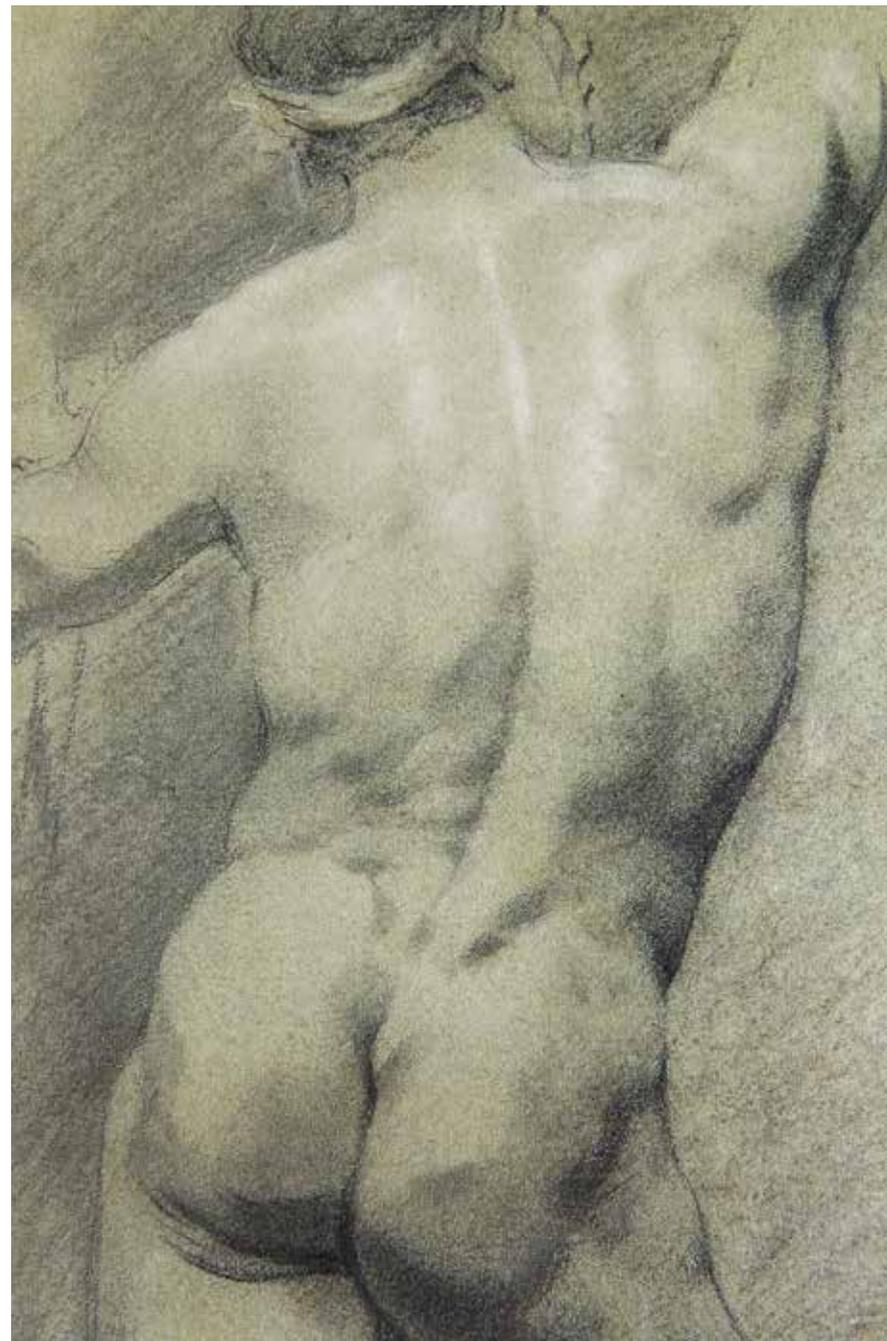
骨骼

- a. 第七颈椎棘突
- b. 第一胸椎横突
- c. 锁骨
- d. 肩胛骨的冈上窝
- e. 肩胛冈
- f. 肩胛骨的肩峰突
- g. 冈下窝
- h. 肩胛骨关节盂
- i. 肩胛骨内侧缘 (脊柱缘)
- j. 肩胛骨外侧缘 (腋缘)
- k. 肩胛骨下角
- l. 胸椎横突
- m. 肋体
- n. 肋角
- o. 第十二胸椎棘突
- p. 脊柱腰段 (腰椎5块)
- q. 骨盆髂嵴
- r. 骨盆的髂后上棘
- s. 骶骨
- t. 尾骨
- u. 骨盆坐骨棘





《佩加蒙祭坛》(局部图)
公元前2世纪上半叶
佩加蒙博物馆, 柏林



叶戈罗夫·阿列克谢·叶戈罗维奇
《模特(后视图)》(局部图)
不早于1798年
俄罗斯艺术学院研究博物馆, 圣彼得堡

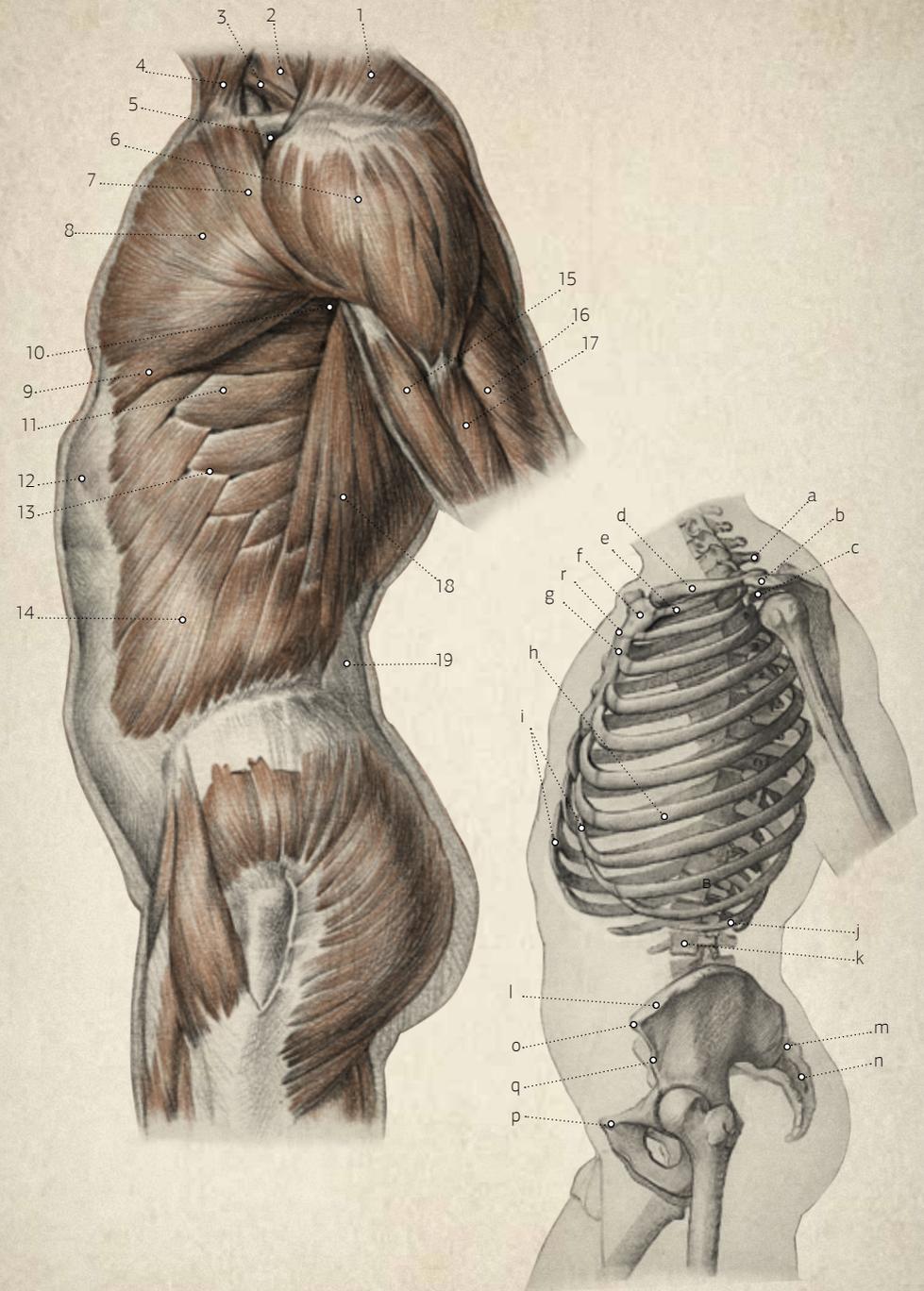


肌肉

1. 斜方肌
2. 斜角肌
3. 肩胛舌骨肌
4. 胸锁乳突肌
5. 锁骨下窝
6. 三角肌
7. 胸大肌的锁骨部
8. 胸大肌的胸肋部
9. 胸大肌的腹部
10. 腋窝
11. 前锯肌
12. 腹外斜肌腱膜
13. 齿状线 (肛皮线)
14. 腹外斜肌
15. 肱二头肌
16. 肱三头肌
17. 肱肌
18. 背阔肌
19. 腰背筋膜

骨骼

- a. 第七颈椎棘突
- b. 肩胛骨的肩峰突
- c. 肩胛骨喙突
- d. 锁骨
- e. 第一对肋骨
- f. 胸骨柄
- g. 胸骨体
- h. 第七对肋骨 (骨质部分)
- i. 腹上角
- j. 第十一对肋骨
- k. 脊柱腰段
- l. 髂嵴
- m. 骨盆的髂后上棘
- n. 骶骨
- o. 骨盆的髂前上棘
- p. 耻骨结节
- q. 骨盆的髂前下棘
- r. 胸骨角





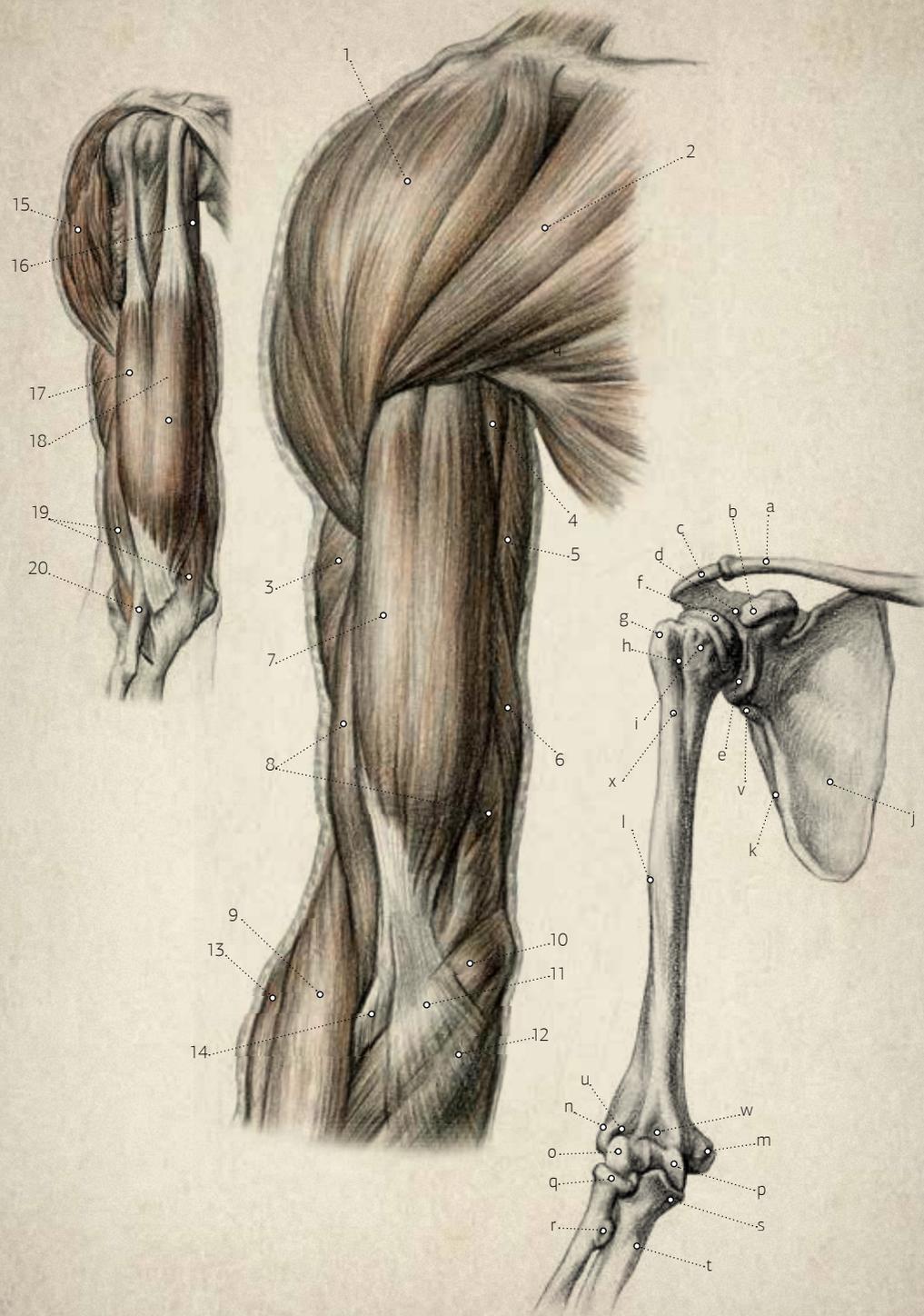
肌肉

1. 三角肌
2. 胸大肌
3. 肱三头肌 (外侧头)
4. 喙肱肌
5. 肱三头肌 (长头)
6. 肱三头肌 (内侧头)
7. 肱二头肌
8. 肱肌
9. 肱桡肌
10. 旋前圆肌
11. 肱二头肌腱膜 (皮罗戈夫筋膜)
12. 桡侧腕屈肌
13. 桡侧腕长伸肌
14. 肘窝
15. 三角肌
16. 喙肱肌
17. 肱二头肌 (长头)
18. 肱二头肌 (短头)
19. 肱肌
20. 肱二头肌肌腱

骨骼

- a. 锁骨肩峰端
- b. 肩胛骨喙突
- c. 肩胛骨的肩峰突
- d. 肩胛骨孟上粗隆
- e. 肩胛骨关节孟
- f. 肱骨头
- g. 肱骨大结节
- h. 肱骨结节间沟
- i. 肱骨小结节
- j. 肩胛下窝
- k. 肩胛骨腋缘 (外侧缘)
- l. 三角肌粗隆
- m. 肱骨内上髁
- n. 肱骨外上髁
- o. 头状隆突
- p. 屈戌关节
- q. 桡骨小头
- r. 桡骨粗隆
- s. 尺骨冠突
- t. 尺骨粗隆
- u. 肱骨桡窝
- v. 肩胛骨孟下粗隆
- w. 肱骨冠突窝
- x. 大结节嵴

米开朗基罗·博那罗蒂
《晨》(局部图)
1520-1534年
美第奇教堂, 佛罗伦萨



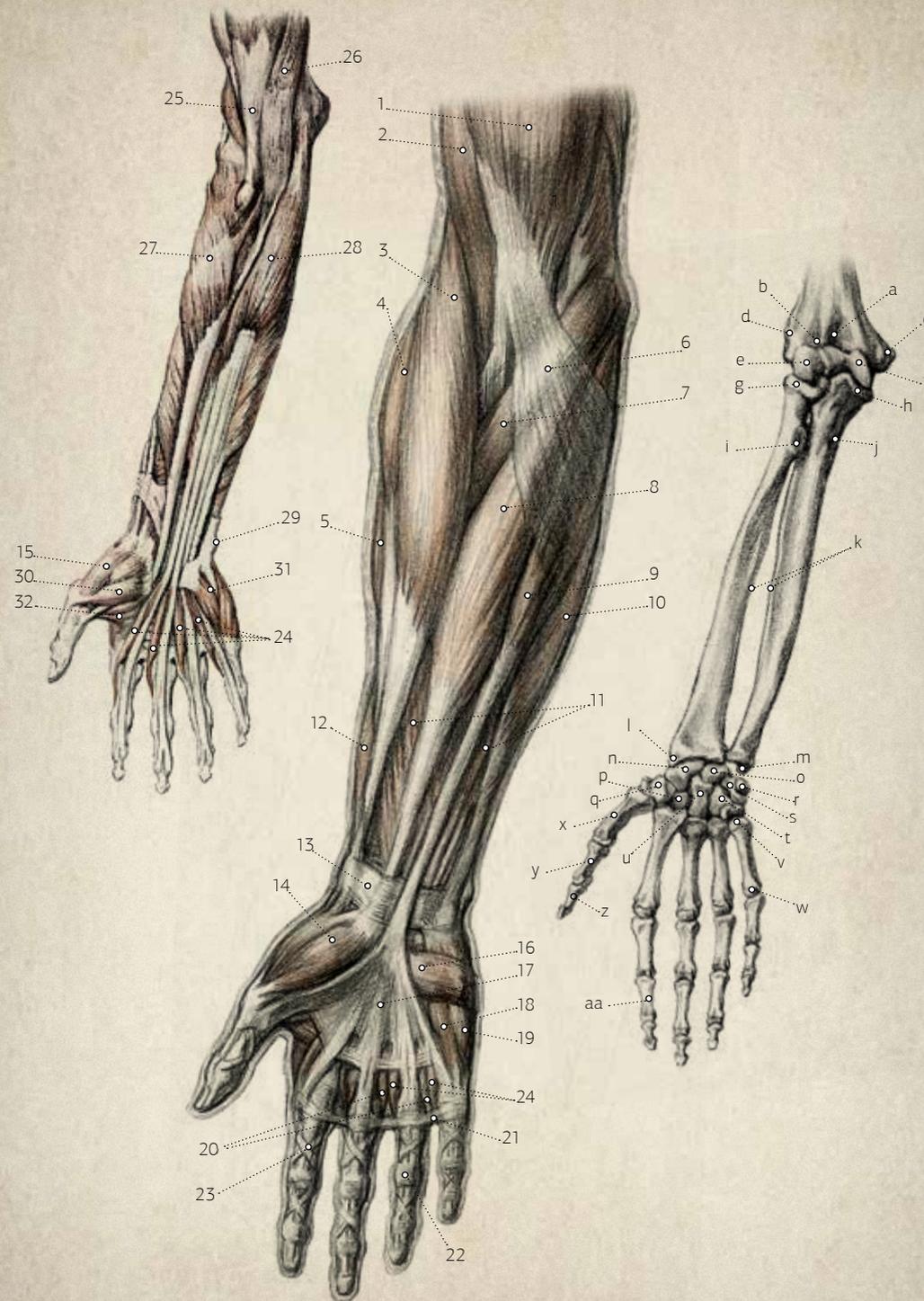


肌肉

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 肱二头肌 | 17. 掌腱膜 |
| 2. 肱肌 | 18. 小趾短屈肌 |
| 3. 肱桡肌 | 19. 小趾展肌 |
| 4. 桡侧腕长伸肌 | 20. 骨间掌侧肌 |
| 5. 桡侧腕短伸肌 | 21. 掌横韧带 |
| 6. 肱二头肌腱膜 | 22. 环状韧带 |
| 7. 旋前圆肌 | 23. 交叉韧带 |
| 8. 桡侧腕屈肌 | 24. 蚓状肌 |
| 9. 掌长肌 | 25. 肱二头肌肌腱 |
| 10. 尺侧腕屈肌 | 26. 肱肌 |
| 11. 指浅屈肌 | 27. 拇长屈肌 |
| 12. 外展拇长肌 | 28. 指深屈肌 |
| 13. 腕掌侧韧带 | 29. 尺骨头 |
| 14. 拇短展肌 | 30. 拇短屈肌 |
| 15. 拇对掌肌 | 31. 小指对掌肌 |
| 16. 掌短肌 | 32. 拇收肌 |

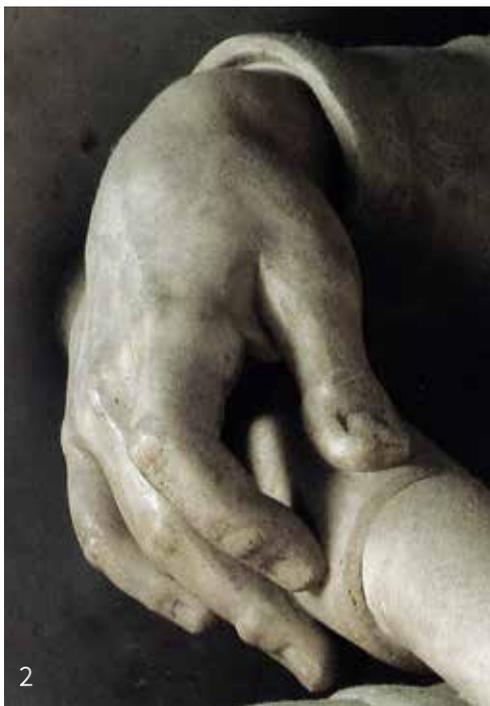
骨骼

- | | |
|----------|-------------|
| a. 冠突窝 | p. 小多角骨 |
| b. 桡窝 | q. 大多角骨 |
| c. 肱骨内上髁 | r. 豌豆骨 |
| d. 肱骨外上髁 | s. 三角骨 |
| e. 头状隆突 | t. 钩骨 |
| f. 屈戌关节 | u. 头状骨 |
| g. 桡骨小头 | v. 第五掌骨基底底部 |
| h. 尺骨冠突 | w. 第五掌骨小头 |
| i. 桡骨粗隆 | x. 拇指掌骨 |
| j. 尺骨粗隆 | y. 大拇指近节指骨 |
| k. 骨间嵴 | z. 大拇指末节指骨 |
| l. 桡骨茎突 | aa. 食指中节指骨 |
| m. 尺骨茎突 | |
| n. 舟骨 | |
| o. 月骨 | |





1



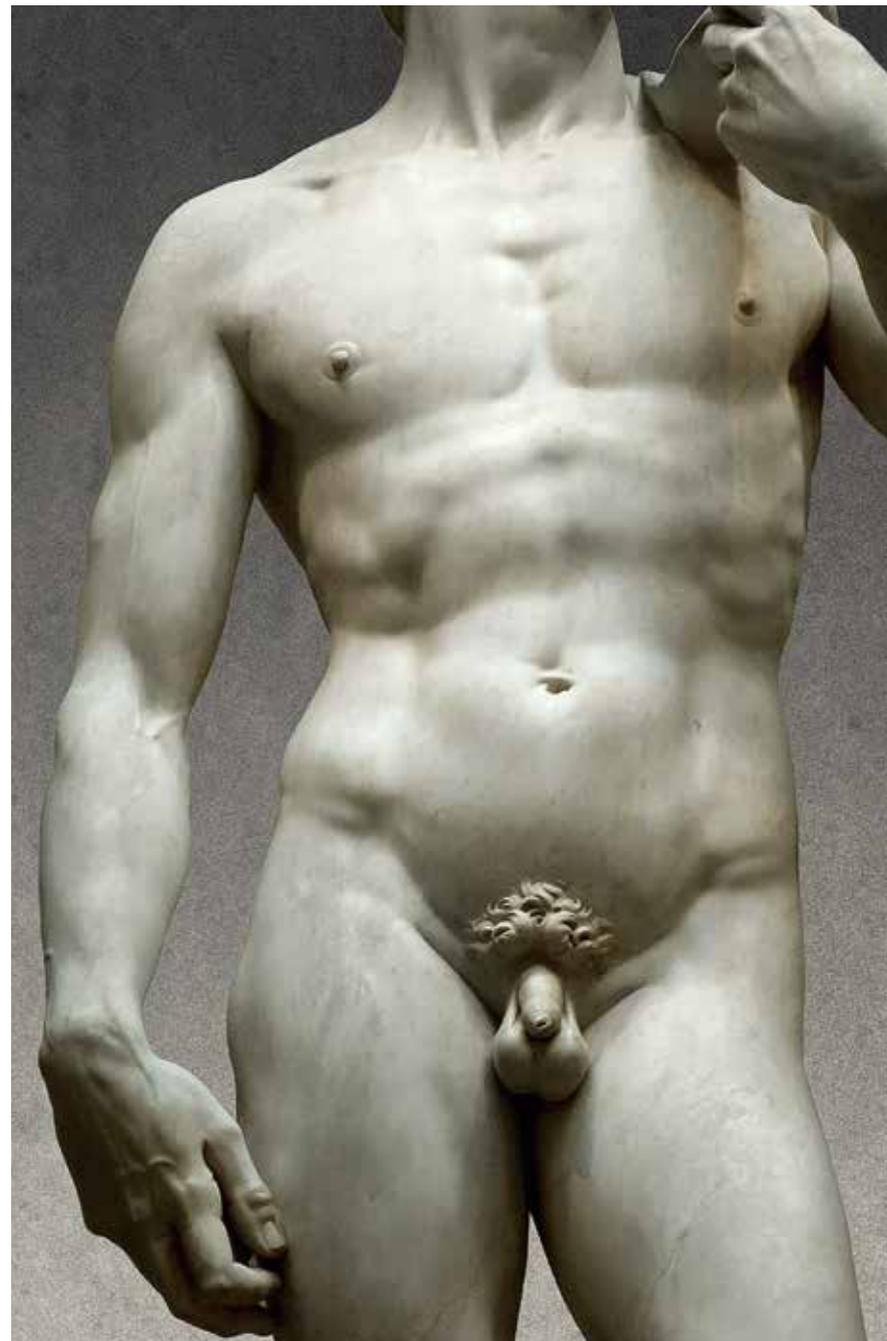
2

1.米开朗基罗·博那罗蒂
壁画《创世纪》(局部图)
约1511年
西斯廷教堂, 梵蒂冈



3

3.米开朗基罗·博那罗蒂
《朱利亚诺·德·美第奇》(局部图)
1526-1534年
美第奇教堂, 佛罗伦萨



米开朗基罗·博那罗蒂
《大卫》(局部图)
1501-1504年
佛罗伦萨美术学院美术馆, 佛罗伦萨



肌肉

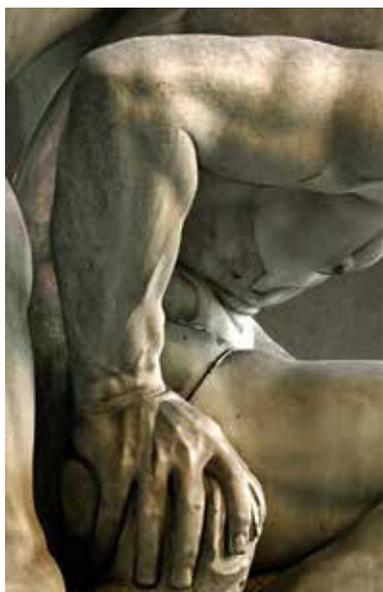
1. 三角肌的肩峰部分
2. 斜方肌
3. 三角肌的棘突部分
4. 冈下肌
5. 小圆肌
6. 大圆肌
7. 背阔肌
8. 肱三头肌
9. 肘肌
10. 肱三头肌肌腱
11. 肱桡肌
12. 桡侧腕长伸肌
13. 桡侧腕短伸肌
14. 指总伸肌
15. 尺侧腕伸肌
16. 肘肌
17. 尺侧腕屈肌
18. 肱三头肌的长头
19. 肱三头肌的内侧头
20. 三角肌
21. 肱三头肌的外侧头
22. 肘肌
23. 肱桡肌
24. 肘肌

骨骼

- a. 肩胛骨的肩峰突
- b. 锁骨肩峰端
- c. 肩胛骨的冈上窝
- d. 肩胛冈
- e. 肩胛骨内侧缘(脊柱缘)
- f. 肩胛骨下角
- g. 肩胛骨棘下窝
- h. 肩胛骨孟下粗隆
- i. 肱骨头关节面
- j. 肱骨大结节
- k. 三角肌粗隆
- l. 肱骨内上髁
- m. 肱骨外上髁
- n. 尺骨鹰嘴
- o. 半月状切迹
- p. 桡骨小头
- q. 肘窝

米开朗基罗·博那罗蒂
《被缚的奴隶》(局部图)
1513-1516年
卢浮宫, 巴黎





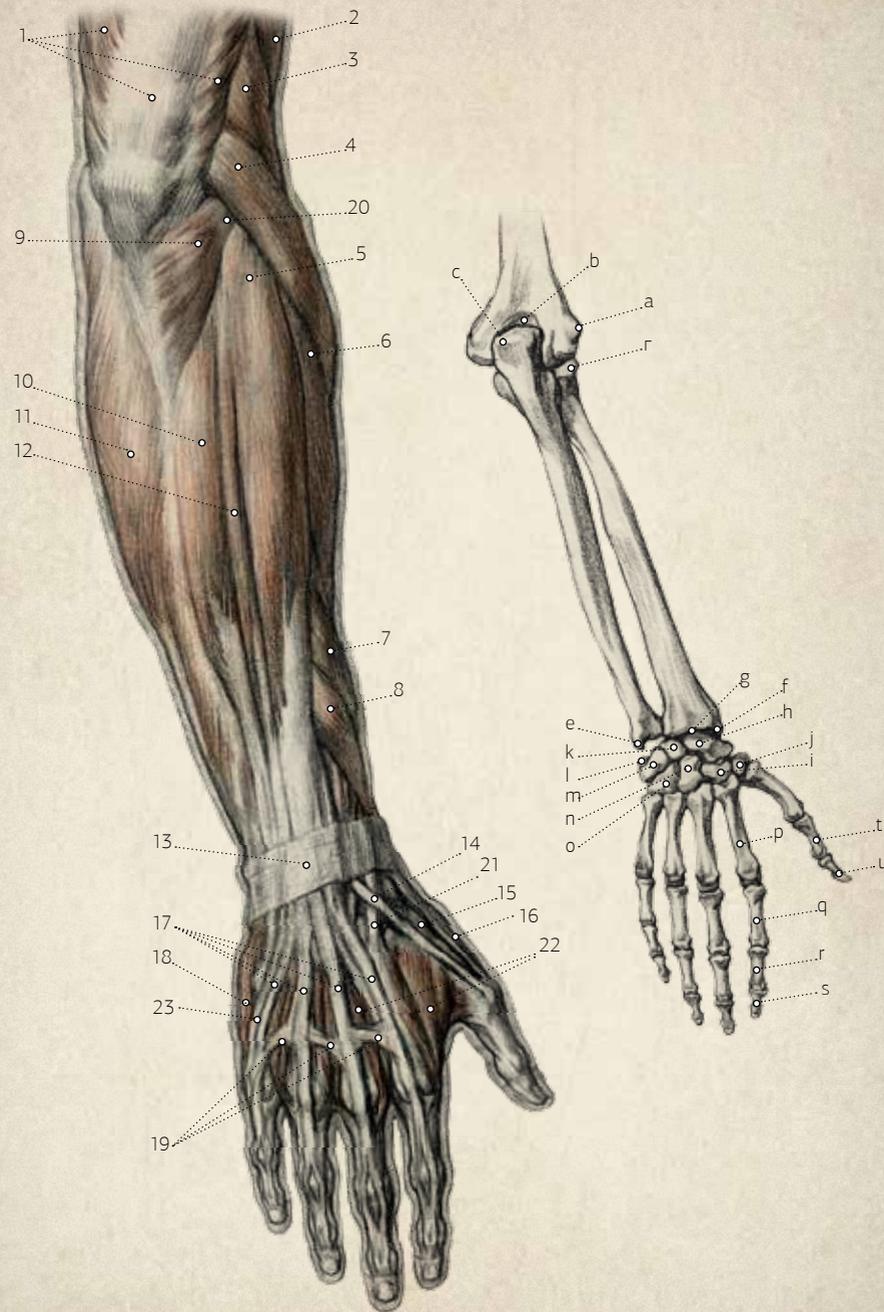
肌肉

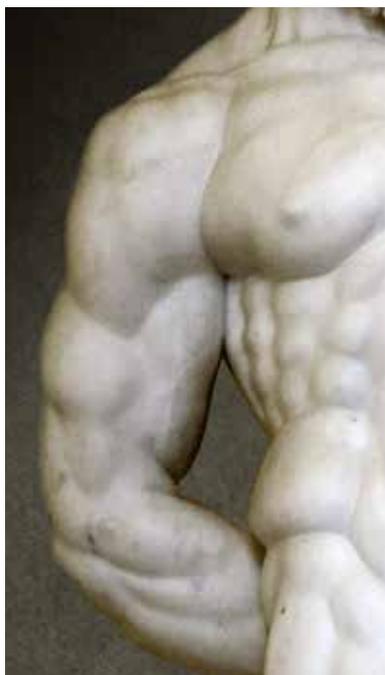
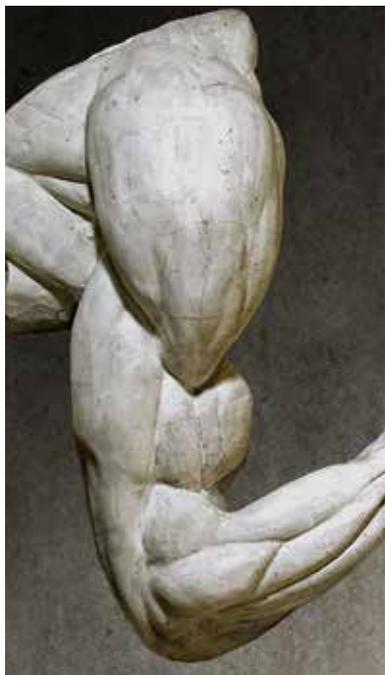
1. 肱三头肌
2. 肱肌
3. 肱桡肌
4. 桡侧腕长伸肌
5. 指总伸肌
6. 桡侧腕短伸肌
7. 外展拇长肌
8. 拇短伸肌
9. 肘肌
10. 尺侧腕伸肌
11. 尺侧腕屈肌
12. 小指固有伸肌
13. 桡腕背侧韧带
14. 拇长伸肌腱
15. 鼻咽窝
16. 拇短伸肌腱
17. 指总伸肌腱
18. 小指展肌
19. 斜腱划
20. 桡窝
21. 桡侧腕长伸肌腱
22. 骨间背侧肌
23. 小指固有伸肌腱

骨骼

- a. 肱骨外上髁
- b. 肱骨肘窝
- c. 尺骨鹰嘴
- d. 桡骨小头
- e. 尺骨茎突
- f. 桡骨茎突
- g. 桡腕关节
- h. 舟骨
- i. 小多角骨
- j. 大多角骨
- k. 月骨
- l. 豌豆骨
- m. 三角骨
- n. 头状骨
- o. 钩骨
- p. 食指掌骨 (第二掌骨)
- q. 近节指骨
- r. 中节指骨
- s. 远节指骨
- t. 大拇指近节指骨
- u. 大拇指末节指骨

詹博洛尼亚
《抢夺萨宾妇女》
1583年
佣兵凉廊, 佛罗伦萨





肌肉

1. 胸大肌
2. 三角肌前部分 (锁骨部分)
3. 三角肌中间部分 (肩峰部分)
4. 三角肌后部分 (棘突部分)
5. 斜方肌
6. 冈下肌
7. 小圆肌
8. 大圆肌
9. 肱三头肌的长头
10. 肱三头肌的外侧头
11. 背阔肌
12. 肱肌
13. 肱二头肌
14. 肱桡肌
15. 桡侧腕长伸肌
16. 肘肌
17. 尺侧腕伸肌
18. 旋前圆肌
19. 腋囊

骨骼

- a. 锁骨
- b. 肩胛骨的肩峰突
- c. 肩胛骨内角
- d. 肩胛骨内侧缘 (脊柱缘)
- e. 肩胛骨关节盂
- f. 肩胛骨下角
- g. 肩胛骨外侧缘 (腋缘)
- h. 肩胛骨喙突
- i. 肩胛骨喙突
- j. 肱骨头关节面
- k. 肱骨大结节
- l. 三角肌粗隆
- m. 半月状切迹
- n. 头状隆突
- o. 桡骨小头
- p. 桡骨粗隆
- q. 尺骨鹰嘴
- r. 肱骨外上髁

无名雕塑家 (古希腊罗马原件)
 《法尔内赛赫拉克勒斯》(局部图)
 18世纪
 艾尔米塔什国家博物馆, 圣彼得堡





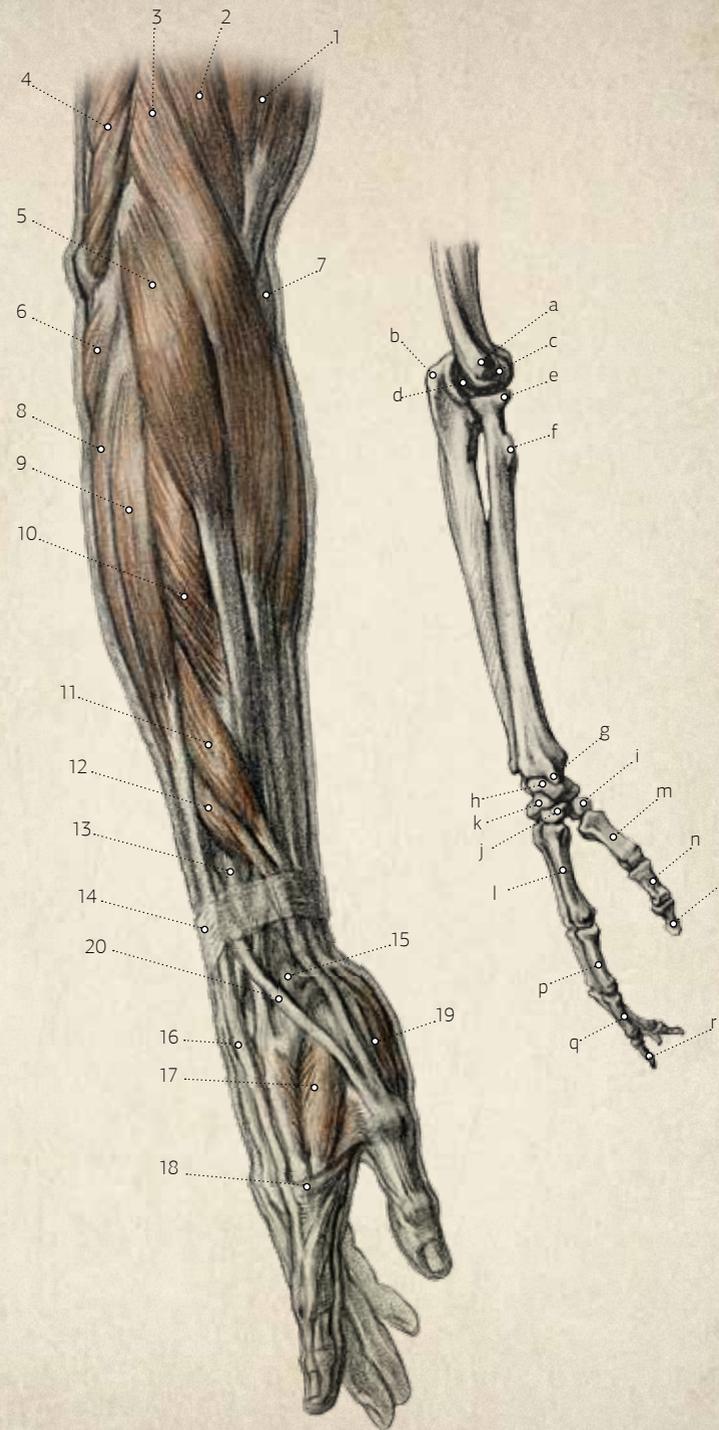
肌肉

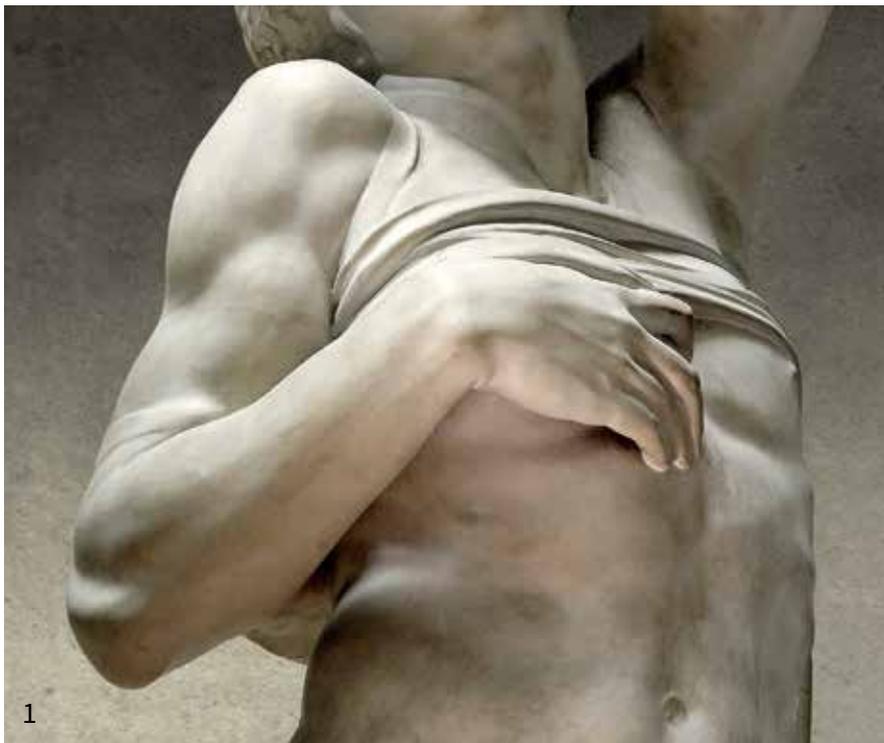
1. 肱二头肌
2. 肱肌
3. 肱桡肌
4. 肱三头肌的外侧头
5. 桡侧腕长伸肌
6. 肘肌
7. 旋前圆肌
8. 尺侧腕伸肌
9. 指总伸肌
10. 桡侧腕短伸肌
11. 外展拇长肌
12. 拇短伸肌
13. 桡侧腕短伸肌腱
14. 桡腕背侧韧带
15. 鼻咽窝
16. 指总伸肌腱
17. 骨间背侧肌
18. 掌横韧带
19. 拇对掌肌
20. 拇长伸肌腱

骨骼

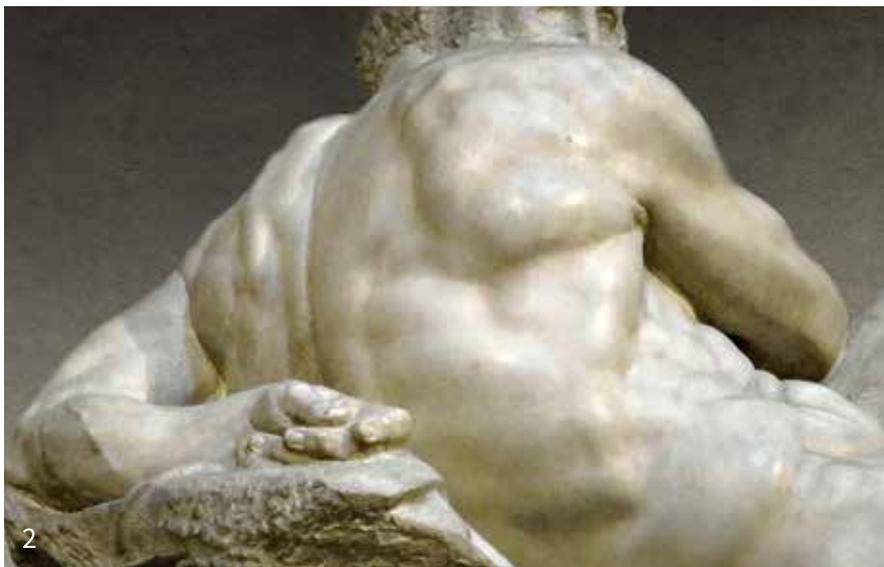
- a. 肱骨外上髁
- b. 尺骨鹰嘴
- c. 头状隆突
- d. 尺骨半月状切迹
- e. 桡骨小头
- f. 桡骨粗隆
- g. 桡骨茎突
- h. 舟骨
- i. 大多角骨
- j. 小多角骨
- k. 头状骨
- l. 食指掌骨
- m. 拇指掌骨
- n. 大拇指近节指骨
- o. 大拇指末节指骨
- p. 食指近节指骨
- q. 食指中节指骨
- r. 食指远节指骨

无名雕塑家(古希腊罗马原件)
《法尔内赛赫拉克勒斯》(局部图)
18世纪
艾尔米塔什国家博物馆, 圣彼得堡





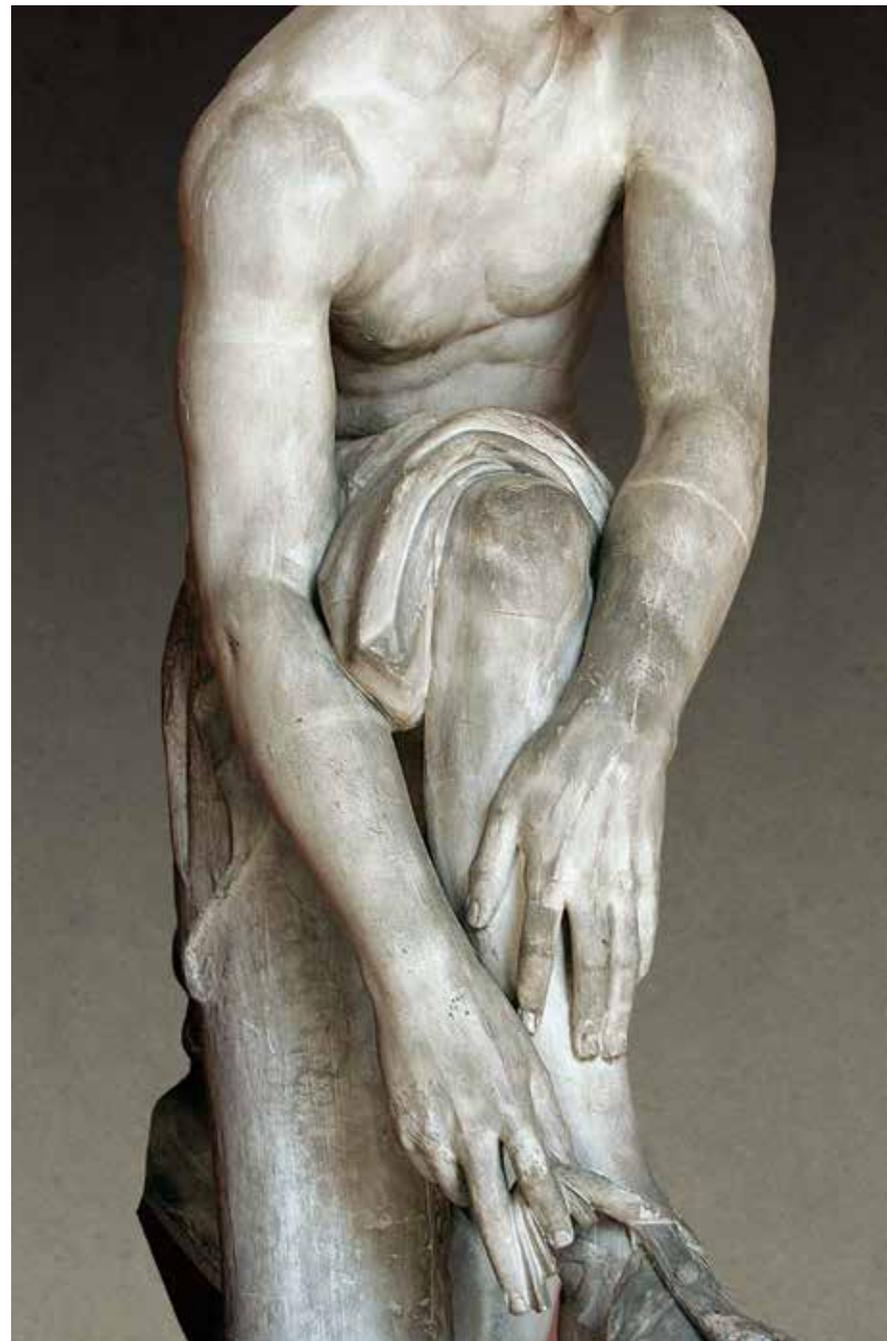
1



2

1.米开朗基罗·博那罗蒂
《垂死的奴隶》(局部图)
1513-1515年
卢浮宫, 巴黎

2.米开朗基罗·博那罗蒂
《晨》(局部图)
1520-1534年
美第奇教堂, 佛罗伦萨



留西波斯原件的复制品(?)
《赫耳墨斯与凉鞋》
公元前2世纪
卢浮宫, 巴黎



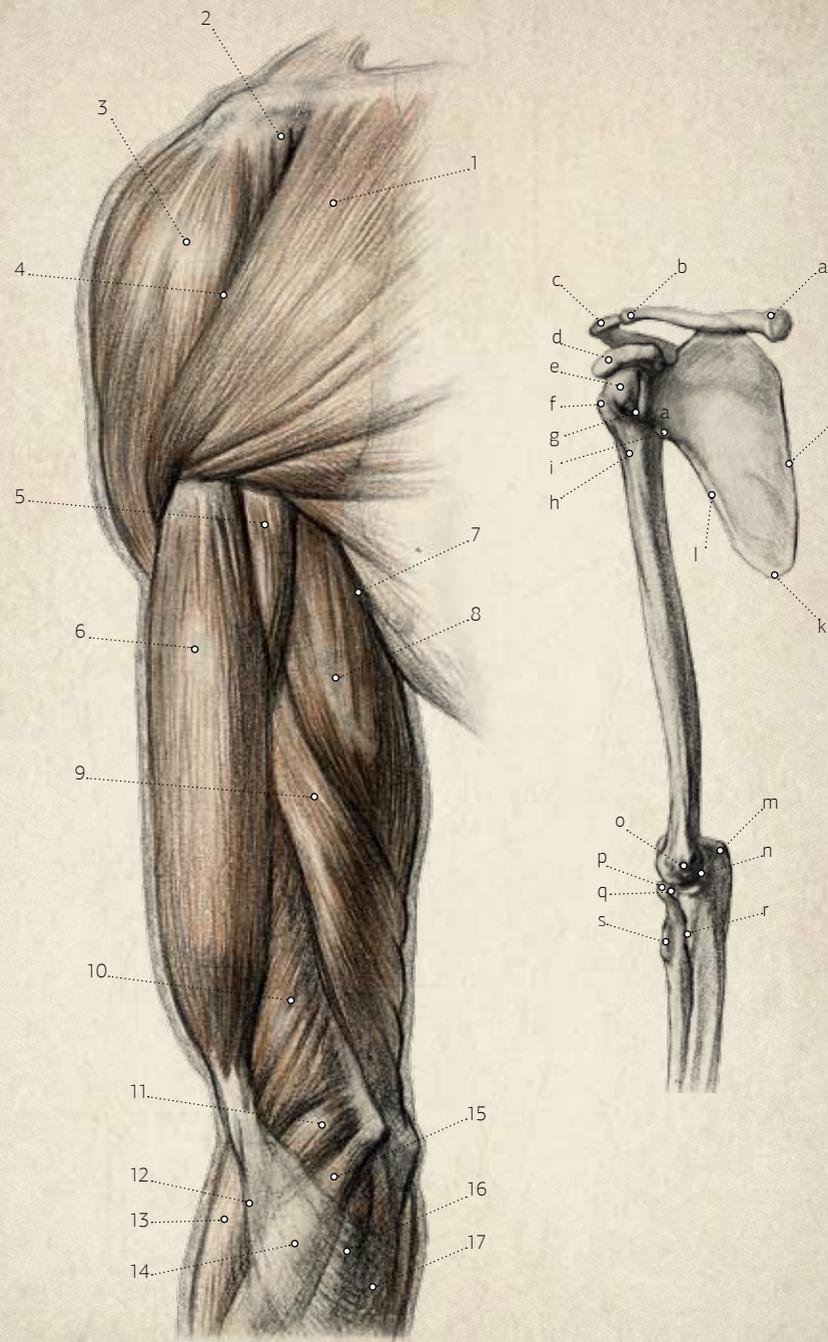
肌肉

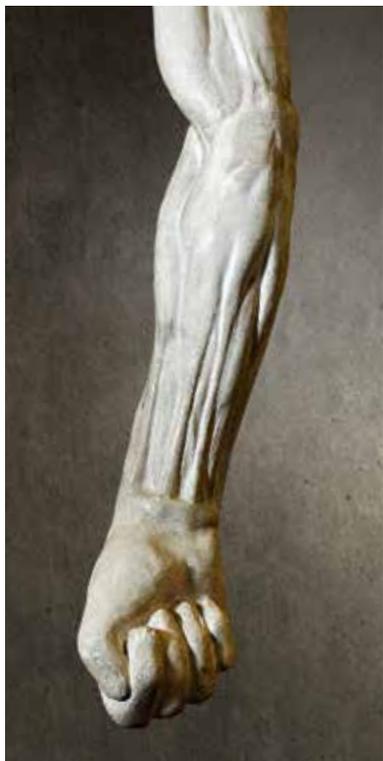
1. 胸大肌
2. 锁骨下窝
3. 三角肌
4. 三角肌胸肌间沟
5. 喙肱肌
6. 肱二头肌
7. 腋囊
8. 肱三头肌的长头
9. 肱三头肌的内侧头
10. 肱肌
11. 旋前圆肌
12. 肘窝
13. 肱桡肌
14. 肱二头肌腱膜
15. 桡侧腕屈肌
16. 掌长肌
17. 尺侧腕屈肌

骨骼

- a. 锁骨的胸骨端
- b. 锁骨肩峰端
- c. 肩胛骨的肩峰突
- d. 肩胛骨喙突
- e. 肱骨头关节面
- f. 肱骨小结节
- g. 肩胛骨关节孟
- h. 小结节嵴
- i. 肩胛骨孟下粗隆
- j. 肩胛骨内侧缘(脊柱缘)
- k. 肩胛骨下角
- l. 肩胛骨外侧缘(腋缘)
- m. 尺骨鹰嘴
- n. 尺骨半月状切迹
- o. 肱骨内上髁
- p. 桡骨小头
- q. 尺骨冠突
- r. 尺骨粗隆
- s. 桡骨粗隆

米开朗基罗·博那罗蒂
《垂死的奴隶》(局部图)
1513-1515年
卢浮宫, 巴黎



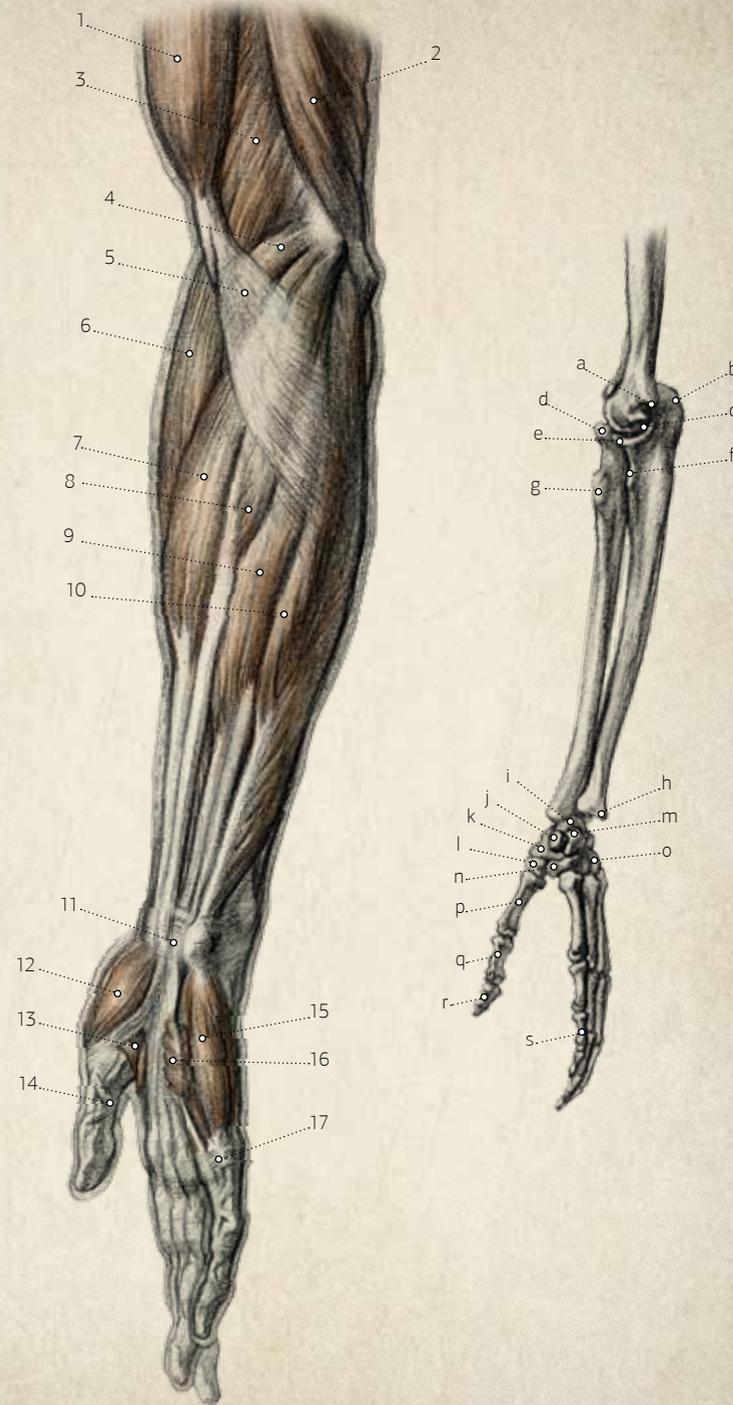


肌肉

1. 肱二头肌
2. 肱三头肌的内侧头
3. 肱肌
4. 旋前圆肌
5. 肱二头肌腱膜
6. 肱桡肌
7. 桡侧腕屈肌
8. 掌长肌
9. 指浅屈肌
10. 尺侧腕屈肌
11. 腕掌侧韧带
12. 拇短展肌
13. 拇收肌
14. 交叉韧带
15. 小趾展肌
16. 掌短肌
17. 掌横韧带

骨骼

- a. 肱骨内上髁
- b. 尺骨鹰嘴
- c. 尺骨半月状切迹
- d. 桡骨小头
- e. 尺骨冠突
- f. 尺骨粗隆
- g. 桡骨粗隆
- h. 尺骨茎突
- i. 月骨
- j. 豌豆骨
- k. 舟骨
- l. 大多角骨
- m. 三角骨
- n. 钩骨
- o. 头状骨
- p. 拇指掌骨
- q. 大拇指近节指骨
- r. 大拇指末节指骨
- s. 小指中节指骨





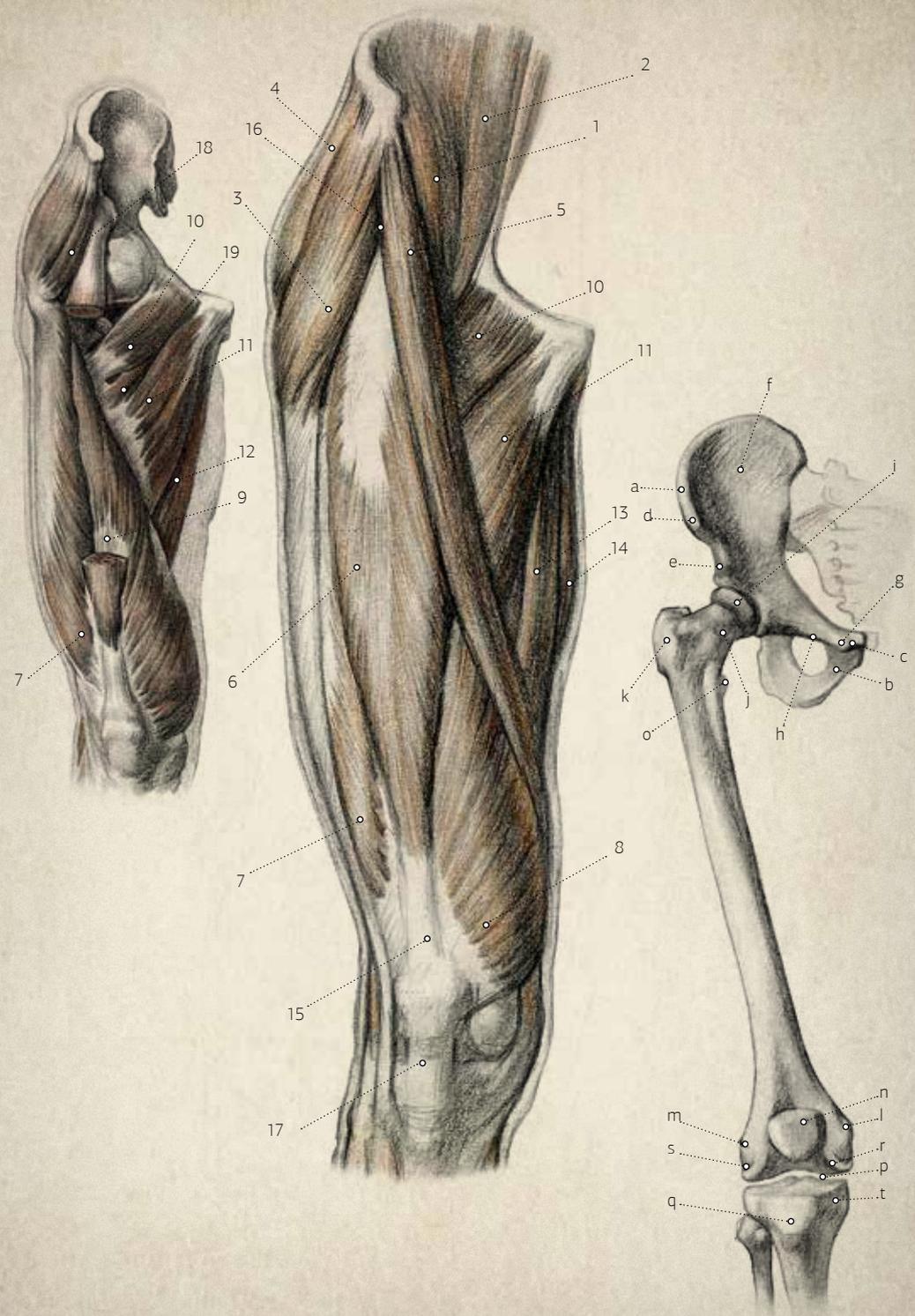
肌肉

1. 髂肌
2. 腰大肌
3. 阔筋膜张肌
4. 臀中肌
5. 缝匠肌
6. 股直肌(股四头肌)
7. 股外侧肌(股四头肌)
8. 股内侧肌(股四头肌)
9. 股中间肌(股四头肌)
10. 耻骨肌
11. 长收肌
12. 大收肌
13. 股薄肌
14. 大收肌
15. 股四头肌腱
16. 股骨上窝
17. 髌韧带
18. 臀小肌
19. 短收肌

骨骼

- a. 骨盆髌嵴
- b. 耻骨降枝
- c. 耻骨
- d. 髌前上棘
- e. 髌前下棘
- f. 髌骨翼
- g. 耻骨结节
- h. 耻骨嵴
- i. 股骨头
- j. 股骨颈
- k. 大转子
- l. 内上髌
- m. 外上髌
- n. 膝盖骨
- o. 小转子
- p. 膝关节间隙
- q. 胫骨粗隆
- r. 股骨内侧髌
- s. 股骨外侧髌
- t. 胫骨内侧髌

米开朗基罗·博那罗蒂
《大卫》(局部图)
1501-1504年
佛罗伦萨美术学院美术馆, 佛罗伦萨





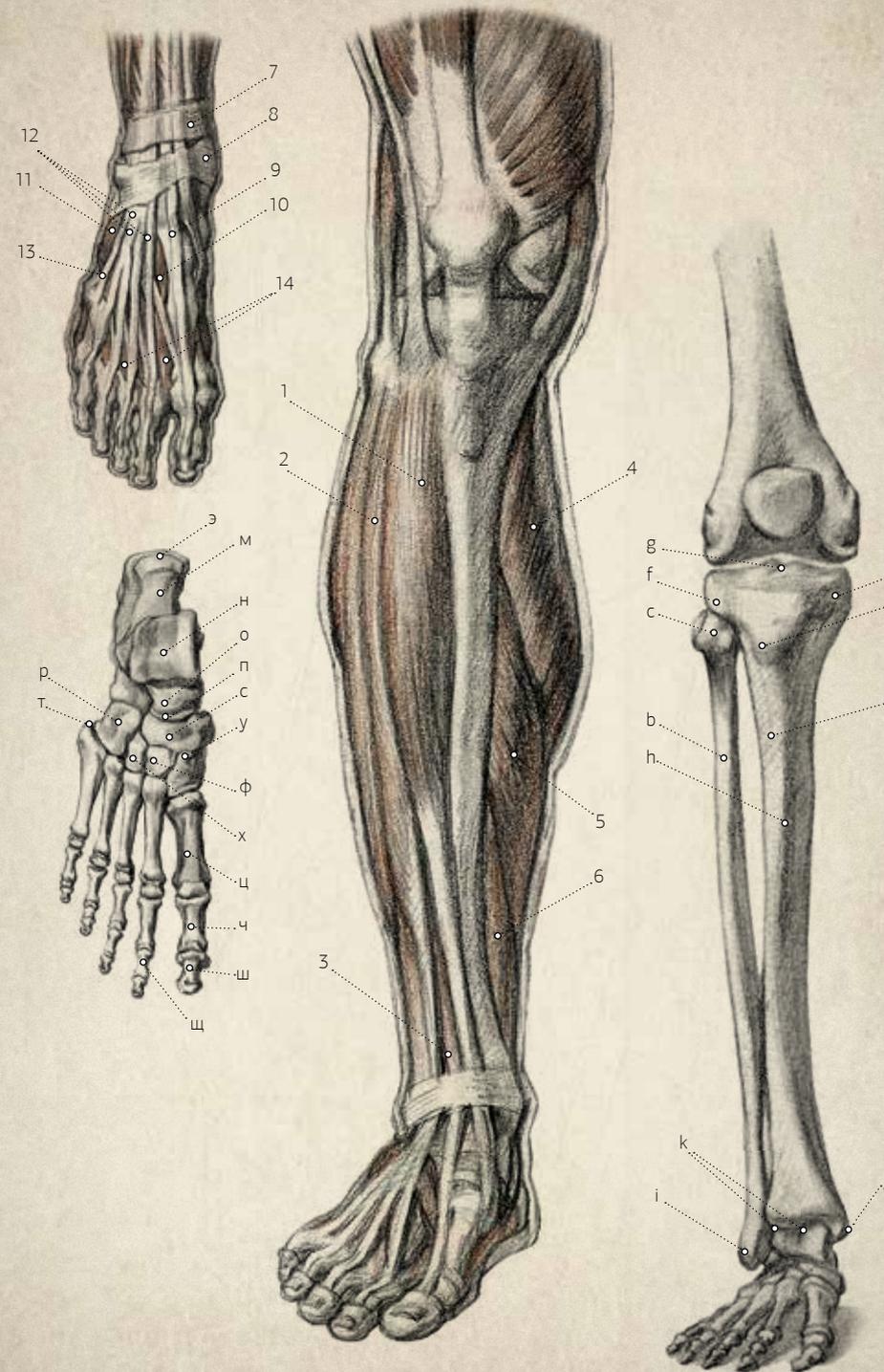
肌肉

1. 胫前肌
2. 趾长伸肌
3. 拇长伸肌
4. 腓肠肌内侧头
5. 比目鱼肌
6. 趾长屈肌
7. 横韧带
8. 交叉韧带
9. 拇长伸肌腱
10. 拇短伸肌
11. 趾短伸肌
12. 趾长伸肌腱
13. 第五趾长伸肌腱
14. 骨间足底肌

骨骼

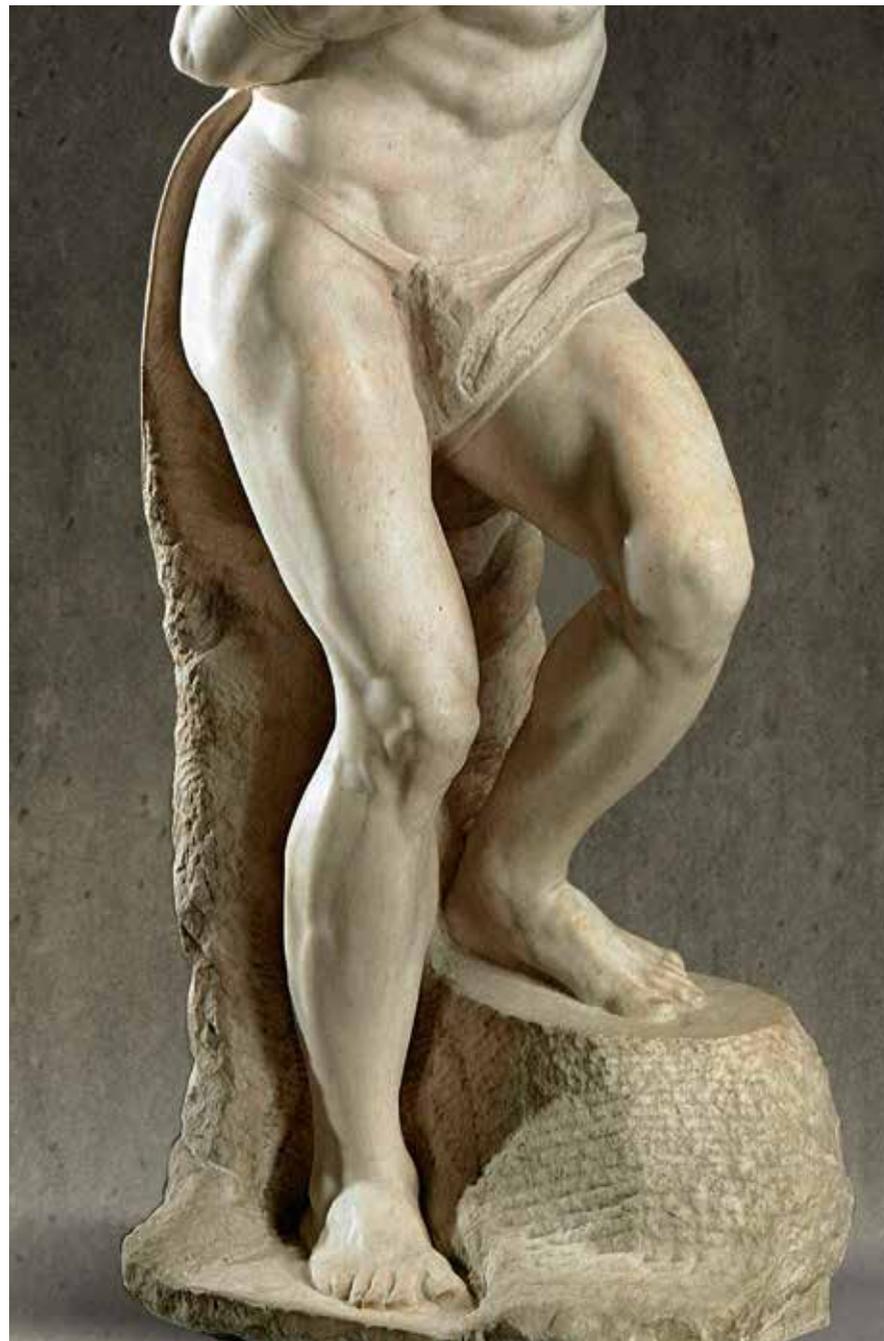
- a. 胫骨
- b. 腓骨
- c. 腓骨小头
- d. 胫骨粗隆
- e. 胫骨内侧髁
- f. 胫骨外侧髁
- g. 髁间隆起
- h. 前嵴
- i. 外踝
- j. 内踝
- k. 踝关节
- l. 跟骨
- m. 距骨上关节面
- n. 距骨
- o. 距骨球头
- p. 骰骨
- q. 舟骨
- r. 第五跖骨粗隆
- s. 第一楔骨
- t. 第二楔骨
- u. 近节趾骨
- v. 第一跖骨
- w. 第三楔骨
- x. 远节趾骨
- y. 中节趾骨
- z. 跟结节

波利克列特
《持矛者》(石膏着色修复的局部图)
公元前450-440年
普希金艺术博物馆, 莫斯科





叶戈罗夫·阿列克谢·叶戈罗维奇
《救世主的折磨》(局部图)
1814年
国立特列季亚科夫画廊, 莫斯科



米开朗基罗·博那罗蒂
《被缚的奴隶》(局部图)
1513-1516年
卢浮宫, 巴黎



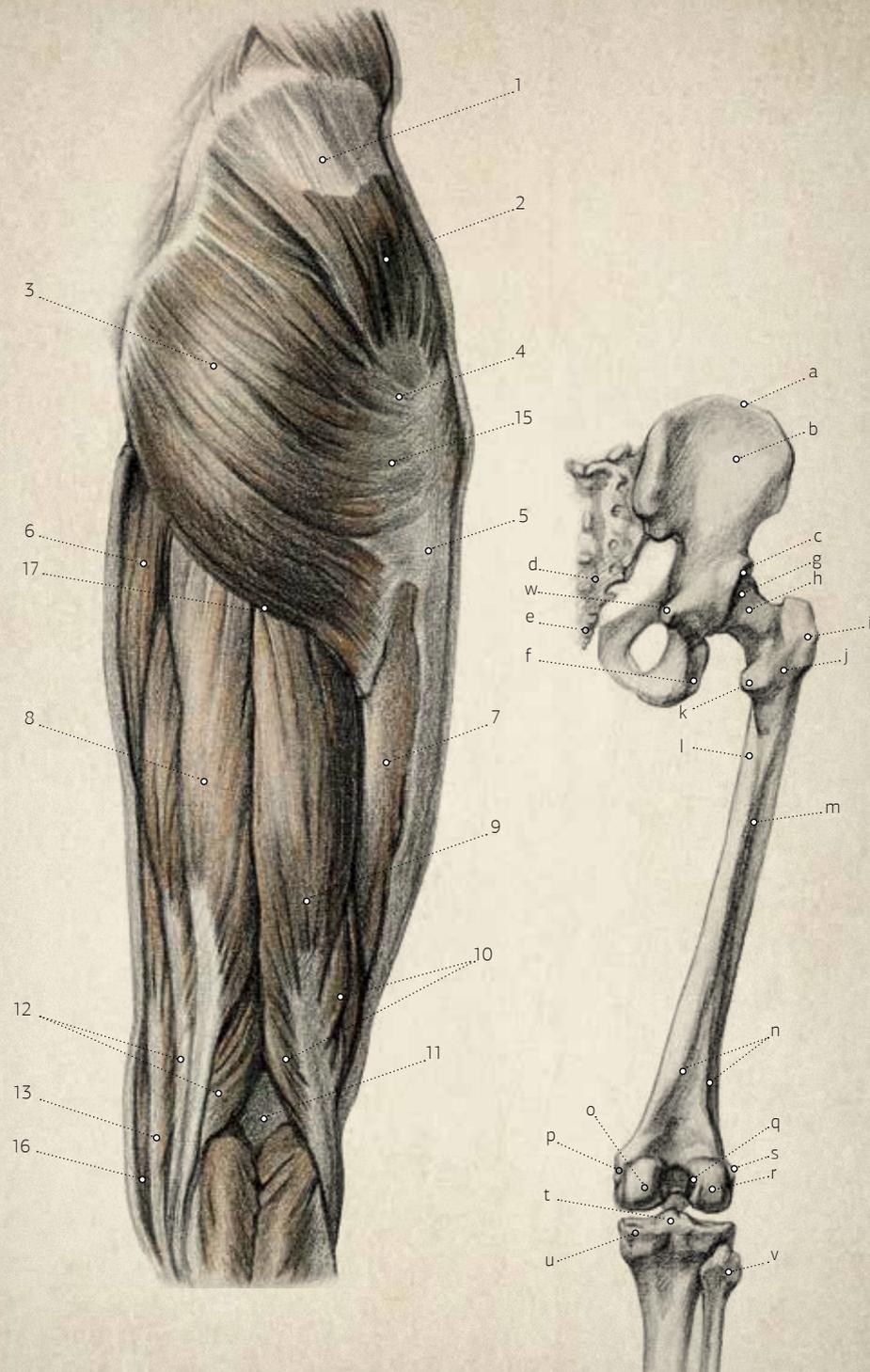
肌肉

1. 腱膜
2. 臀中肌
3. 臀大肌
4. 臀大肌腱
5. 髂胫束
6. 大收肌
7. 股外侧肌 (股四头肌)
8. 半腱肌
9. 股二头肌 (长头)
10. 股二头肌 (短头)
11. 腓窝
12. 半膜肌
13. 股薄肌
14. 缝匠肌
15. 转子窝 (大转子)
16. 缝匠肌
17. 臀沟

骨骼

- a. 骨盆髂嵴
- b. 髌骨翼
- c. 髌骨的髌臼窝
- d. 髌骨
- e. 尾骨
- f. 坐骨结节
- g. 股骨头
- h. 股骨颈
- i. 大转子
- j. 转子间嵴
- k. 小转子
- l. 股骨体
- m. 粗线
- n. 内外侧唇
- o. 内侧髌
- p. 内上髌
- q. 髌间窝
- r. 外侧髌
- s. 外上髌
- t. 小腿胫骨髌间隆起
- u. 胫骨内侧髌
- v. 腓骨小头
- w. 坐骨棘

米开朗基罗·博那罗蒂
《大卫》(局部图)
1501-1504年
佛罗伦萨美术学院美术馆, 佛罗伦萨





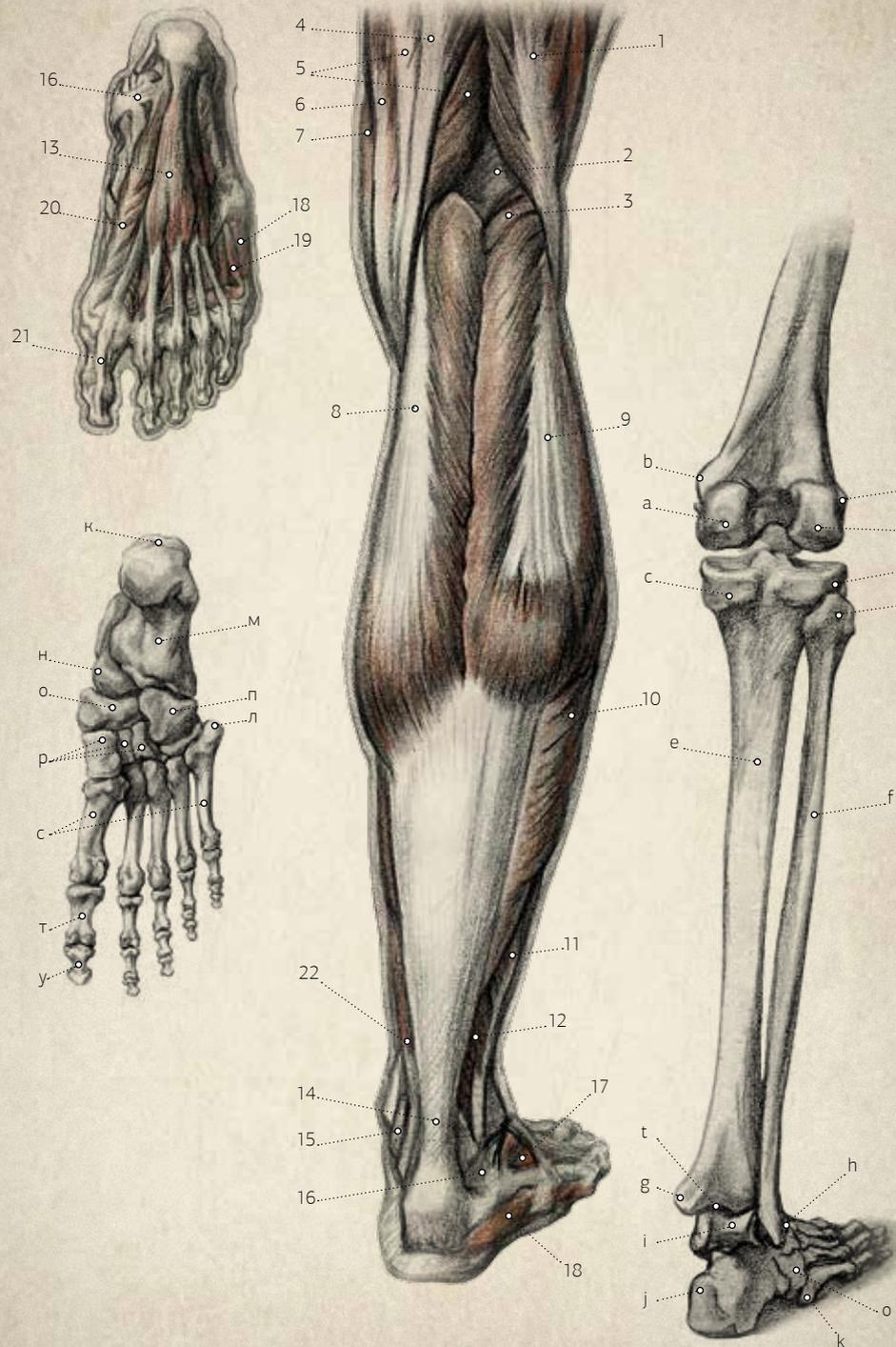
肌肉

1. 股二头肌
2. 腓窝
3. 腓肌
4. 半腱肌
5. 半膜肌
6. 股薄肌
7. 缝匠肌
8. 腓肠肌内侧头
9. 腓肠肌外侧头
10. 比目鱼肌
11. 腓骨长肌
12. 腓骨短肌
13. 趾短屈肌
14. 跟腱
15. 胫骨后肌
16. 小腿胫骨的交叉韧带
17. 趾短伸肌
18. 小趾展肌
19. 小趾短屈肌
20. 拇短展肌
21. 趾长屈肌腱
22. 趾长屈肌

骨骼

- a. 股骨内外侧髁
- b. 股骨内外上髁
- c. 胫骨内外侧髁
- d. 腓骨小头
- e. 胫骨体
- f. 腓骨体
- g. 内踝
- h. 外踝
- i. 距骨
- j. 跟骨结节
- k. 第五跖骨粗隆
- l. 跟骨
- m. 距骨
- n. 舟骨
- o. 骹骨
- p. 三块楔状骨
- q. 跖骨
- r. 大拇趾近节趾骨
- s. 大拇趾末节趾骨
- t. 踝关节

米开朗基罗·博那罗蒂
《巴克斯》
1497年
巴杰洛美术馆, 佛罗伦萨





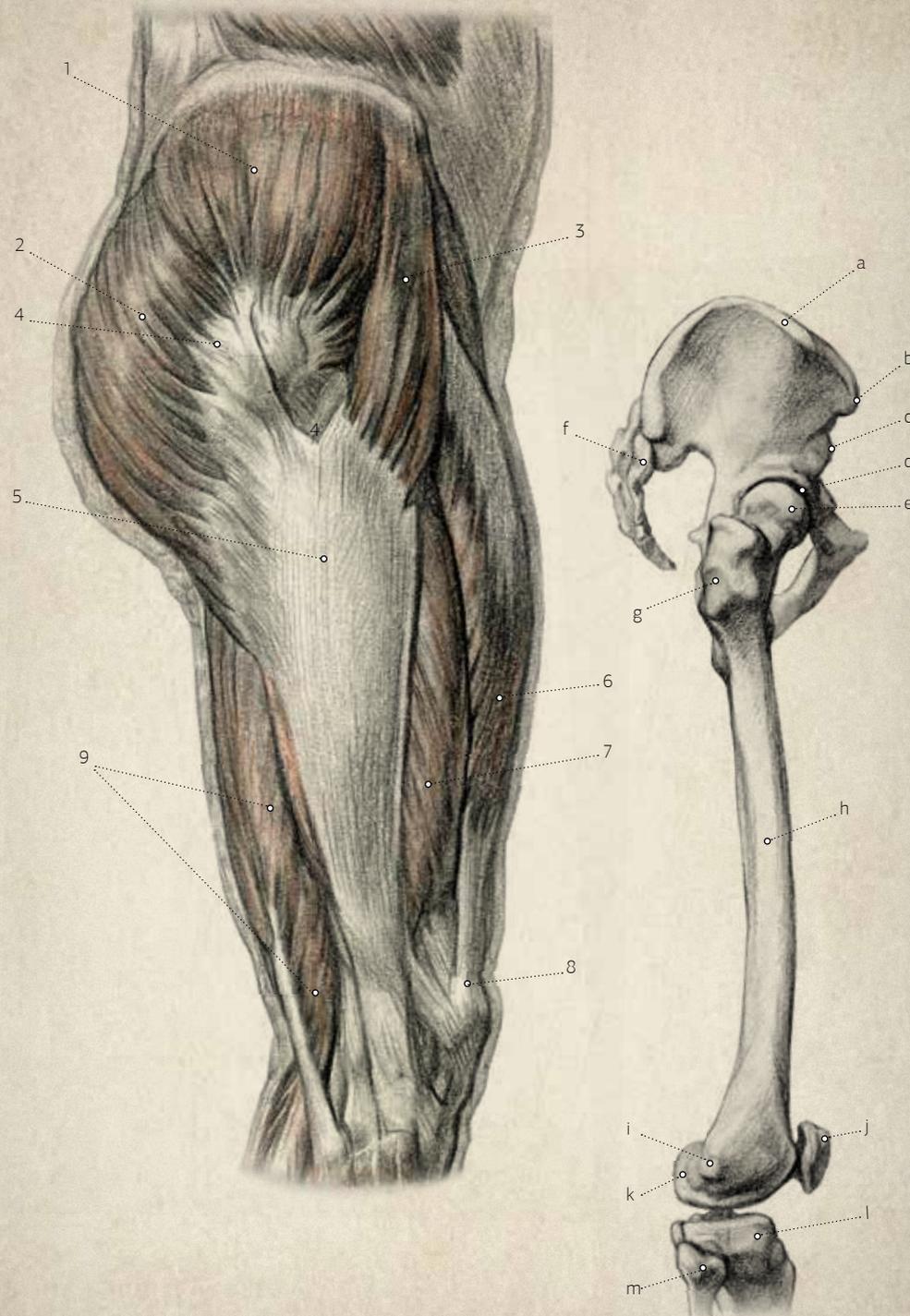
肌肉

1. 臀中肌
2. 臀大肌
3. 阔筋膜张肌
4. 转子窝 (大转子)
5. 髂胫束
6. 股直肌 (股四头肌)
7. 股外侧肌 (股四头肌)
8. 股四头肌腱
9. 股二头肌

骨骼

- a. 髌嵴
- b. 骨盆的髂前上棘
- c. 骨盆的髂前下棘
- d. 髌关节
- e. 股骨头
- f. 髌骨
- g. 股骨大转子
- h. 股骨体
- i. 股骨外上髁
- j. 膝盖骨
- k. 股骨外侧髁
- l. 胫骨外侧髁
- m. 腓骨小头

鲍里斯·伊万诺维奇·奥洛夫斯基
(斯米尔诺夫)
《吹笛的牧神》
1838年
俄罗斯国家博物馆, 圣彼得堡





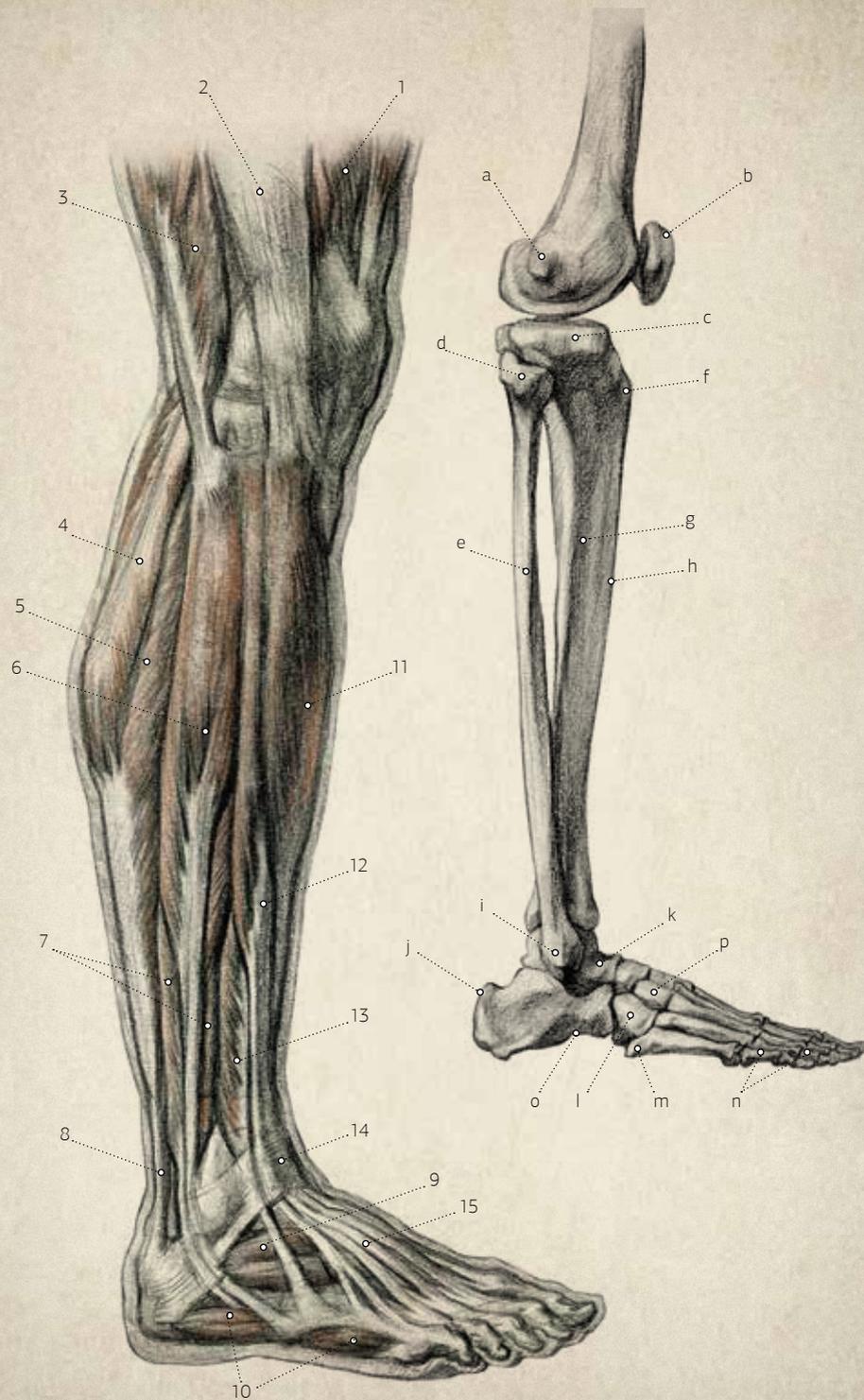
肌肉

1. 股四头肌
2. 髌韧带
3. 股二头肌
4. 腓肠肌外侧头
5. 比目鱼肌
6. 腓骨长肌
7. 腓骨短肌
8. 跟腱
9. 趾短伸肌
10. 小趾展肌
11. 胫前肌
12. 趾长伸肌
13. 第三腓骨肌
14. 小腿胫骨的交叉韧带
15. 趾长伸肌腱

骨骼

- a. 股骨外上髁
- b. 膝盖骨
- c. 胫骨外侧髁
- d. 腓骨小头
- e. 腓骨体
- f. 胫骨粗隆
- g. 胫骨体
- h. 胫骨嵴
- i. 外踝
- j. 跟结节
- k. 距骨
- l. 骰骨
- m. 第五跖骨粗隆
- n. 趾骨
- o. 足外侧纵弓
- p. 楔状骨

鲍里斯·伊万诺维奇·奥洛夫斯基
(斯米尔诺夫)
《吹笛的牧神》
1838年
俄罗斯国家博物馆, 圣彼得堡





肌肉

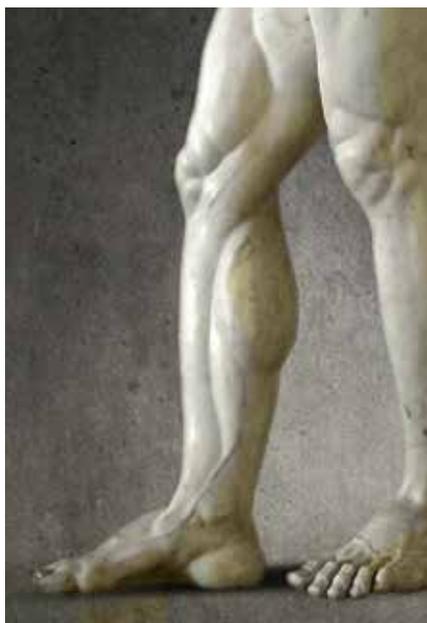
1. 腰大肌
2. 髂肌
3. 缝匠肌
4. 阔筋膜张肌
5. 耻骨肌
6. 长收肌
7. 股直肌(股四头肌)
8. 股内侧肌(股四头肌)
9. 臀大肌
10. 大收肌
11. 股薄肌
12. 半腱肌
13. 半膜肌
14. 闭孔内肌
15. 梨状肌
16. 骶结节韧带

骨骼

- a. 髌骨翼
- b. 骨盆的髌前上棘
- c. 骨盆的髌前下棘
- d. 髌骨弓形线
- e. 耻骨嵴
- f. 耻骨联合面
- g. 坐骨支
- h. 坐骨棘
- i. 闭孔
- j. 坐骨结节
- k. 骶骨
- l. 尾骨
- m. 股骨体
- n. 膝盖骨
- o. 股骨内上髁
- p. 股骨内侧髁
- q. 胫骨粗隆
- r. 胫骨内侧髁
- s. 腓骨体

无名雕塑家(古希腊罗马原件)
《法尔内赛赫拉克勒斯》(局部图)
18世纪
艾尔米塔什国家博物馆, 圣彼得堡





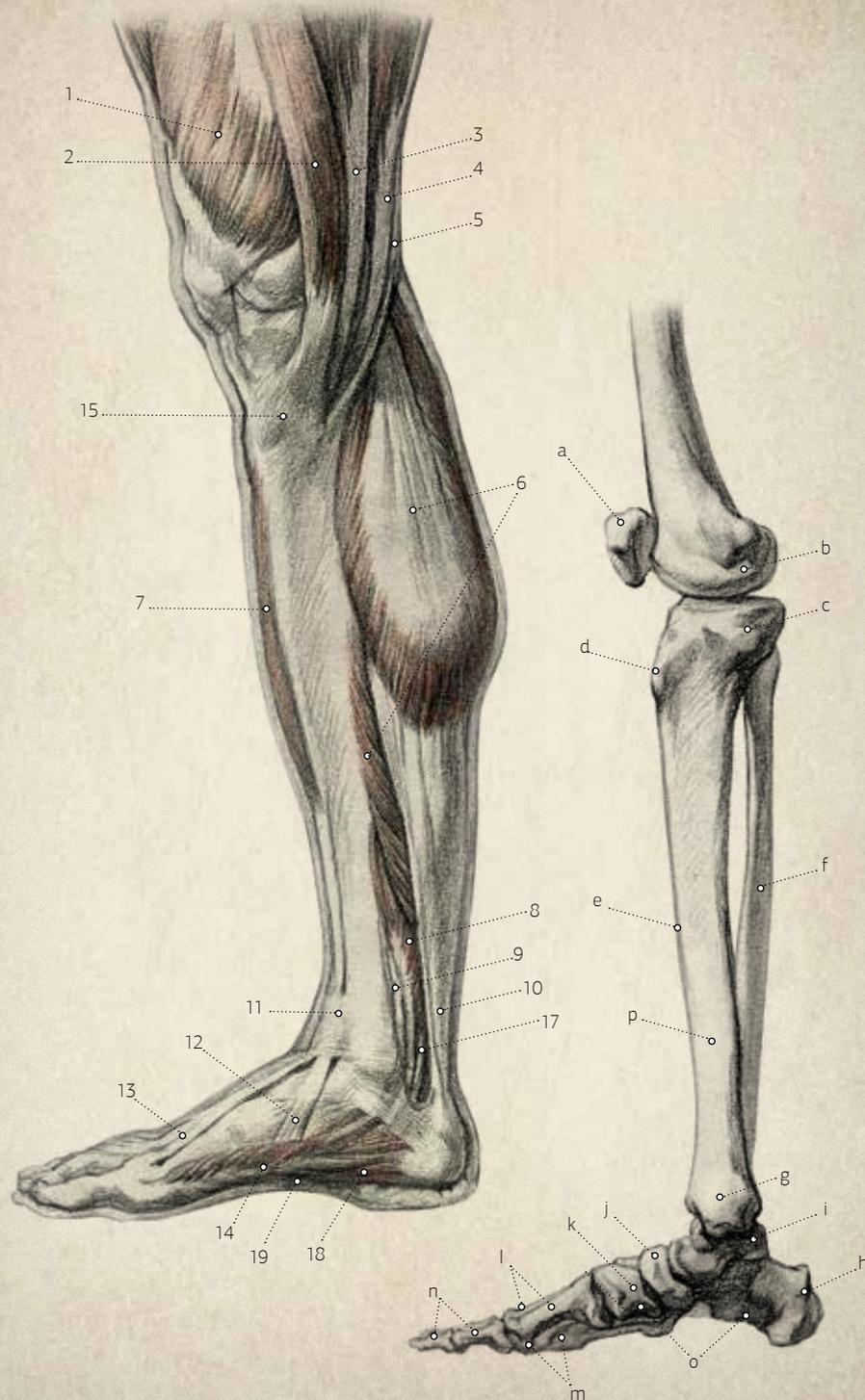
肌肉

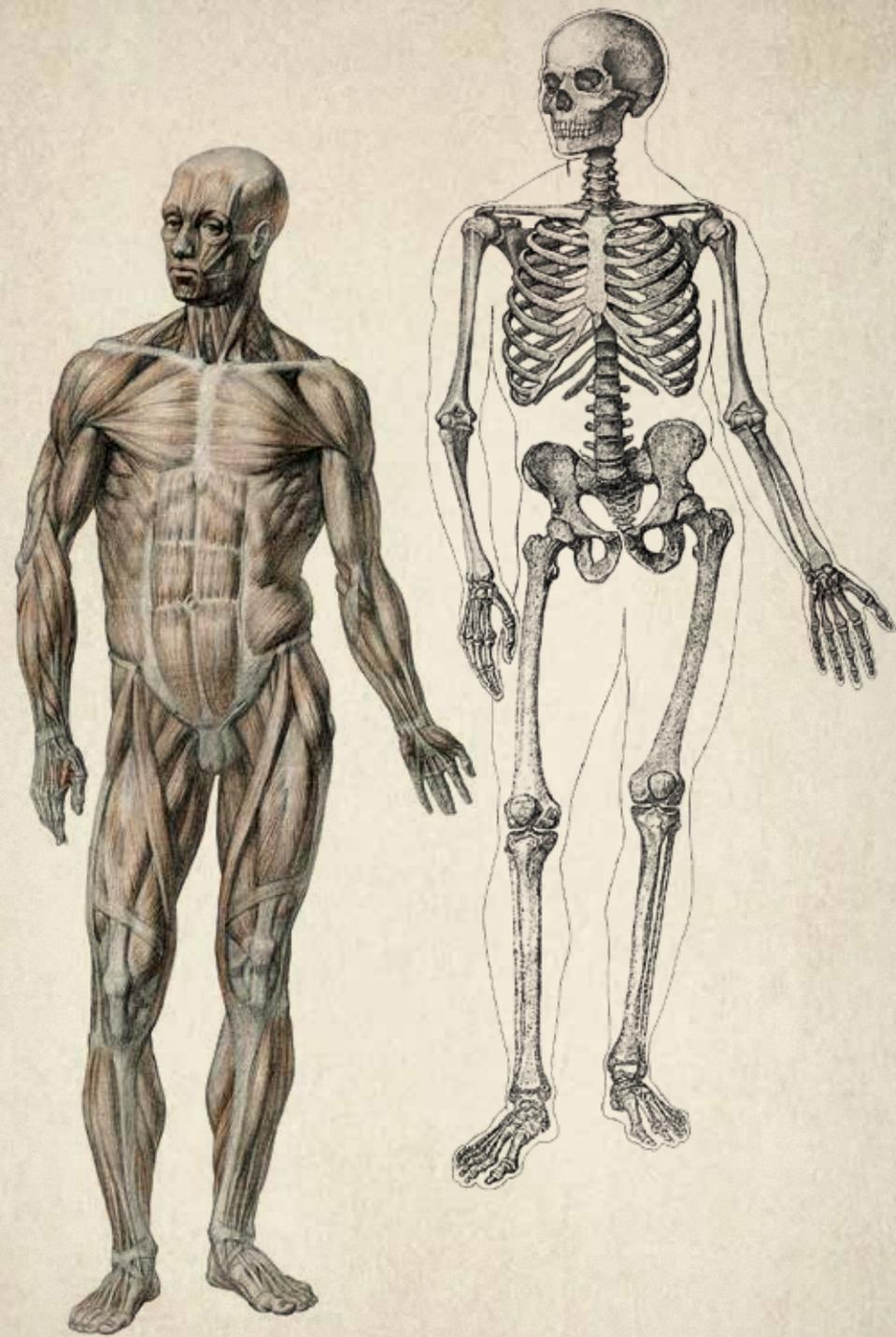
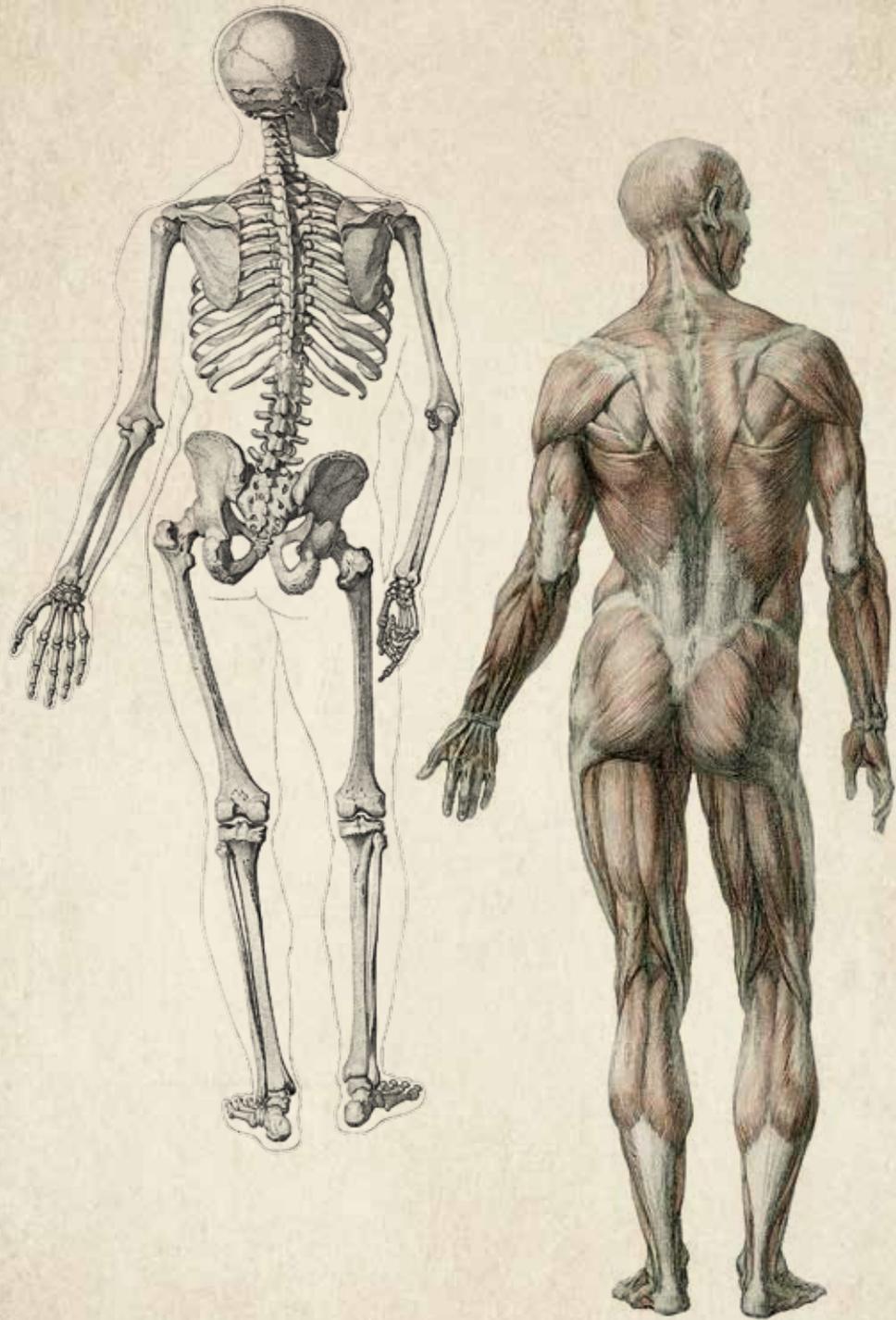
1. 股内肌
2. 缝匠肌
3. 股薄肌腱
4. 半膜肌腱
5. 半腱肌腱
6. 小腿三头肌
7. 胫前肌
8. 趾长屈肌
9. 胫骨后肌
10. 跟腱
11. 小腿胫骨的交叉韧带
12. 胫前肌腱
13. 拇长伸肌腱
14. 拇短展肌
15. 鹅足肌腱
16. 比目鱼肌
17. 拇长屈肌
18. 拇短屈肌
19. 足底腱膜

骨骼

- a. 膝盖骨
- b. 股骨内侧髁
- c. 胫骨内侧髁
- d. 胫骨粗隆
- e. 胫骨嵴
- f. 腓骨
- g. 内踝
- h. 跟骨
- i. 距骨
- j. 舟骨
- k. 第一楔骨
- l. 跖骨
- m. 跖骨头
- n. 趾骨
- o. 足部内侧纵弓
- p. 胫骨内侧面

无名雕塑家 (古希腊罗马原件)
《法尔内赛赫拉克勒斯》(局部图)
18世纪
艾尔米塔什国家博物馆, 圣彼得堡







II 第二章

人体肌肉列表

肌肉起点、连接处
和功能

Nº	名称	起自	止于	功能
<h2>头部的肌肉</h2>				
<h3>表情肌</h3>				
1	枕肌 页码: 14 (1)	起自上项线	止于帽状腱膜	当额肌收缩时, 固定帽状腱膜
2	额肌 页码: 10 (2)	起自帽状腱膜	止于眉毛区域皮肤	肌是眼轮匝肌、皱眉肌和降眉间肌的拮抗肌, 其作用是将皮肤向下牵拉
3	眼轮匝肌 页码: 10 (3)	起自眼眶内角侧的骨性眶缘, 由额骨、泪骨和上颌骨构成	围绕眼睛外周, 与皮肤融合, 并附着在起点处, 睑部的终止点位于眼眶骨外角侧	闭合上下眼睑
4	三棱鼻肌 (降眉间肌) 页码: 10 (1)	起自鼻梁骨下缘	额下眉间的皮肤深层	降眉间肌过度活跃, 在眉毛之间出现垂直皱纹 (表示蔑视)

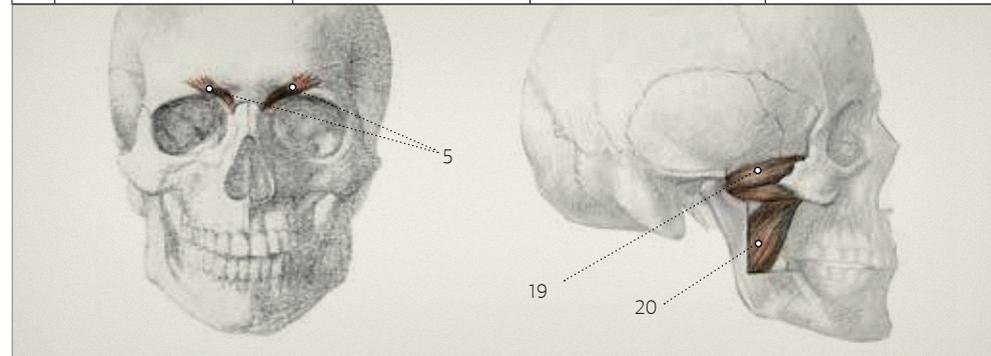
头部的肌肉

表情肌

Nº	名称	起自	止于	功能
5	皱眉肌 位于上边缘眼轮匝肌和额肌之下 页码: 87 (5)	起自额骨的鼻部	向外侧斜行, 与两个眉毛之间的皮肤相连	让眉毛靠拢, 同时拉近两侧眉毛之间的距离
6	上唇方肌 页码: 10 (6)	有三个起点分别是: A) 颧头起于颧骨; B) 眶下头起于上颌骨眶下孔上方; C) 内眦头起于上颌骨额突	颧头止于鼻唇沟内侧皮肤, 眶下头止于上唇皮肤, 内眦头止于鼻翼和上唇皮肤。	上提上唇, 开大鼻孔
7	颧大肌 页码: 10 (7)	起自颧骨颧颞缝前方	止于口角皮肤和黏膜	牵引口角向外上方
8	鼻肌 页码: 10 (8)	起自上颌骨体尖牙窝和切牙及尖牙牙槽	附着于鼻翼皮肤上, 同时在鼻梁上与另一侧的肌肉相连	缩小鼻孔, 将鼻子牵拉向下
9	口轮匝肌 页码: 10 (13)	起自上、下颌骨的中线附近	肌纤维附着于上下唇, 并围绕嘴唇开口	闭唇或使唇突出, 使唇靠近牙齿
10	笑肌 页码: 10 (11)	起自腮腺咬肌筋膜	止于口角皮肤	牵引口角向外上方
11	犬齿肌 (尖牙肌) 页码: 14 (16)	起自上颌骨前面的犬齿窝	止于口角皮肤	将嘴角向上拉扯

№	名称	起自	止于	功能
12	颊肌 页码: 14 (18)	起自上颌骨牙槽突的后外侧方和楔状骨翼突	肌肉的上下纤维在口角皮肤处交叉, 并与口轮匝肌相连	将脸颊压在牙齿上, 防止脸颊在咀嚼时夹在上下排牙齿之间
13	降口角肌 (三角肌) 页码: 14 (19)	起自下颌骨外斜线, 颏结节外部	止于口角皮肤	将嘴角向下拉扯
14	下唇方肌 页码: 10 (15)	起于下颌骨斜线的颏结节	止于口角和下唇皮肤	将下唇向下拉扯
15	颏肌 页码: 10 (16)	起自下颌骨牙槽突, 在中侧切牙上方	止于颈部皮肤	上提颈部皮肤
16	耳廓肌 基本上不起作用 页码: 14 (2)	耳上肌、耳前肌都起自颞筋膜帽状腱膜, 耳后肌起自项线和乳突	止于耳轮脚	将耳廓向上、向前、向后牵拉
咀嚼肌				
17	咬肌 是短厚的双层肌肉, 力量很强 页码: 14 (35)	起自颞弓前部和中部下缘, 表层和深层的纤维相交	止于冠突表面和下颌角部	将下颌向上牵拉并用力的闭合嘴巴
18	颞肌 页码: 14 (4)	位于颞窝中, 起自下颞线、颞窝底部和颞筋膜	肌纤维束如扇形向下会聚, 通过颞弓的深面, 止于下颌骨的冠突	使颌骨闭合, 后部肌束可拉下颌骨向后

№	名称	起自	止于	功能
19	翼外肌 页码: 87 (19)	起自于蝶骨大翼和翼突外侧板	止于下颌骨的关节突前面	两侧翼外肌同时收缩, 使下颌骨向前, 一侧翼外肌收缩, 则使下颌骨转向对侧
20	翼内肌 (位于颞肌和嚼肌下方更深的一层) 页码: 87 (20)	起自于蝶骨翼突	止于下颌骨的关节突的枝部及下颌角的内面, 以及下颌骨下缘的一部分	使颌骨闭合



颈部肌肉

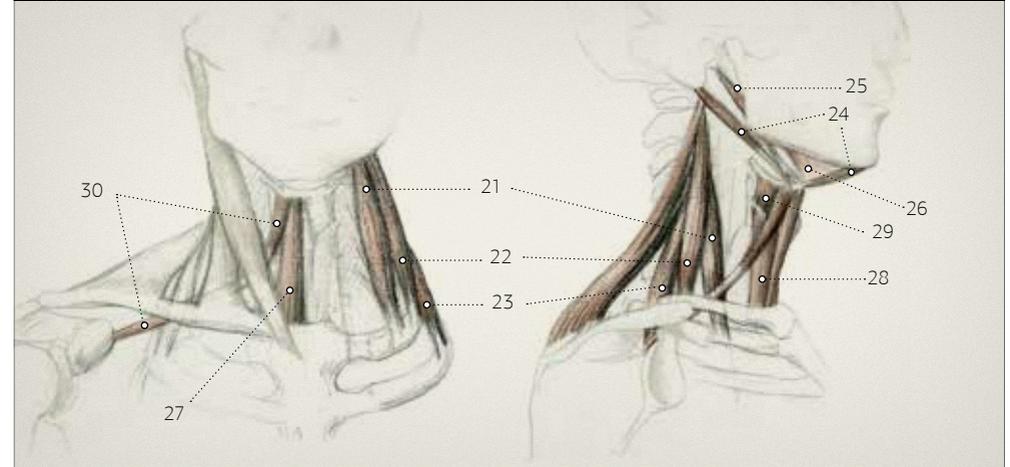
在前面, 上界是下颌骨, 下界是胸骨上切迹和锁骨。
在后面, 界线是有条件的: 上界是上项线, 下界是第七颈椎和肩胛骨肩峰。颈部肌肉分为深、中、浅三层。

深层外侧肌肉

21	前斜角肌 页码: 89 (21)	起于3~6颈椎的横突	止于第一肋骨上面的前斜角肌结节	斜角肌在吸气时抬起第一和第二肋骨
22	中斜角肌 页码: 89 (22)	起于全部颈椎的横突	止于第一肋骨的斜角肌结节的外侧	
23	后斜角肌 页码: 89 (23)	起于第5和第6颈椎的横突	止于第二肋骨	

深层前侧肌肉				
位于脊柱的前表面。由于深层前方肌肉完全被其他肌肉覆盖,所以该肌肉不起塑形的作用。				
中层肌肉				
位于颈前正中。它们的特征是与舌骨的连接				
位于舌骨上方的肌肉				
24	下颌二腹肌。 页码: 14 (22)	前腹起于下颌骨颏部,后腹起于颞骨乳突切迹	止于舌骨	提上舌骨及喉头,作用为降下颌和张嘴巴
25	茎突舌骨肌 页码: 14 (37)	起自颞骨茎突中段	止于舌骨体和舌骨大角连接处	将舌骨向后和向上拉起
26	下颌舌骨肌 (构成口腔底的肌肉) 页码: 14 (23)	起自下颌骨体内侧	止于舌骨体	帮助咀嚼并推动食物通过咽,将舌骨向前和向上提起
位于舌骨下方的肌肉				
27	胸骨舌骨肌 页码: 10 (19)	起自第一肋软骨的前缘和胸骨柄的后面	止于舌骨	下降舌骨及喉头
28	胸骨甲状肌 页码: 89 (28)	起自胸骨柄和第一肋软骨后面	止于甲状软骨外面	下降舌骨及喉头

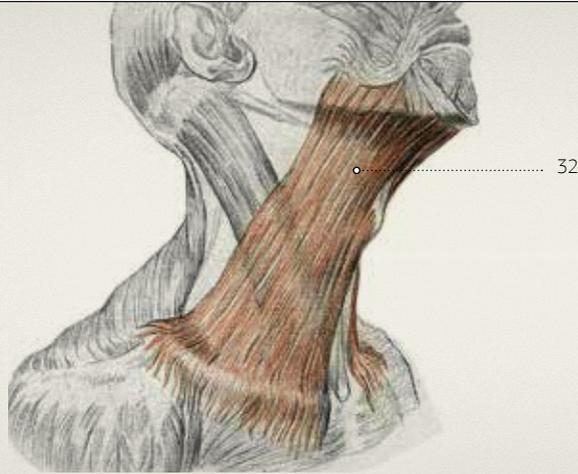
№	名称	起自	止于	功能
29	甲状舌骨肌 页码: 89 (29)	起自甲状软骨,看上去似乎向上延长了胸骨甲状肌	止于舌骨	当喉部处于固定状态时,该肌肉的作用是下降舌骨。当舌骨处于固定状态时,该肌肉上提喉部
30	肩胛舌骨肌 页码: 14 (27)	起自肩胛骨上缘。肩胛舌骨肌的一部分被胸锁乳突肌叠盖,在两肌肉重叠之处有一条肌腱,该肌腱构成两个肌腹	止于舌骨	将舌骨向后和向下拉动



表层肌肉				
31	胸锁乳突肌 页码: 14 (29)	胸锁乳突肌的胸骨头起自胸骨柄。较厚的锁骨头位于胸骨头的后面。胸锁乳突肌的锁骨头起自锁骨的胸骨端。在胸骨头与锁骨头之间有锁骨上小窝	胸骨头叠在锁骨头上面,两个小头彼此结合在一起,并附着在乳突和枕鳞上	两侧胸锁乳突肌同时收缩,头将向后仰。胸锁乳突肌一侧收缩时,可使头往上抬并转向对侧,向同侧倾斜

Nº	名称	起自	止于	功能
32	颈阔肌 (位于颈部皮下, 并与皮肤密切相连) 页码: 90 (32)	起自下颌缘	止于胸部位于第2~3根肋骨的高度的皮肤	收紧颈部皮肤

颈后区的肌肉与背部肌肉相连接, 并且在大多数情况下, 颈后区的肌肉是背部肌肉的延长部分。



躯干肌肉

胸部

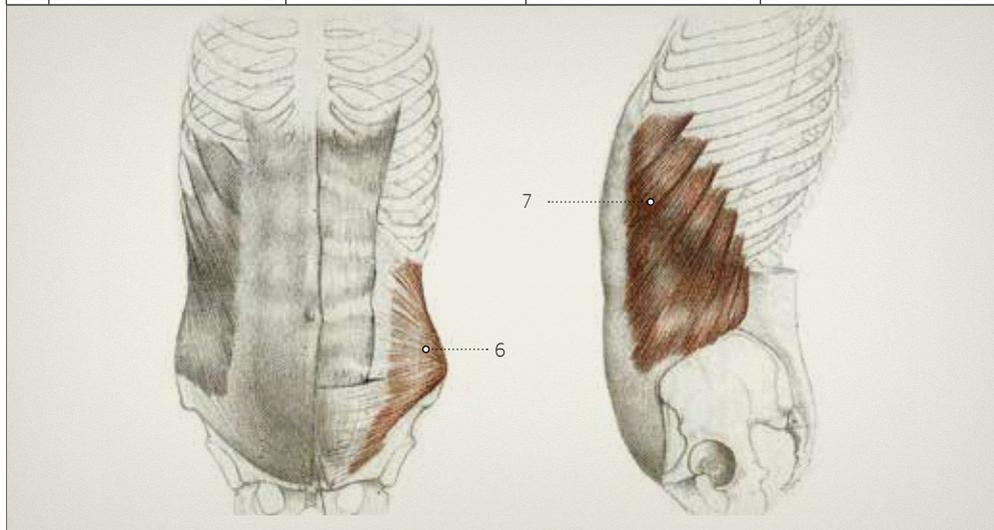
1	胸大肌 (由三个部分组成, 锁骨部、胸肋部和腹部) 页码: 20 (10)	锁骨部起于锁骨中部内侧段, 占锁骨总长度的三分之一; 胸肋部起于胸骨上面和第5~6胸肋的软肋骨前面; 腹部起于腹直肌鞘	止于肱骨大结节嵴	将肱骨向内拉近身体, 使举起的上肢后伸, 将手臂往前伸直
---	---	---	----------	------------------------------

Nº	名称	起自	止于	功能
2	锁骨下肌 不起塑形作用 页码: 20 (19)	起自第一肋软骨	止于锁骨肩峰端	向下拉锁骨, 使锁骨位置固定
3	胸小肌 位于胸大肌的下面 页码: 20 (20)	起自3~5肋骨骨质部分的前面	止于肩胛骨喙突尖部	使肩胛骨前引和下降。肩胛带固定时可以上提肋骨
4	前锯肌 页码: 28 (11)	以肌齿起自上位9个肋骨	行经肩胛骨前面, 附着于肩胛骨下角, 并连接到肩胛骨的椎骨边缘的整个长度	将肩胛骨向前拉, 使肩胛骨下角向外下方移动, 让肩胛骨的椎骨边缘能贴近在胸廓上

腹部

5	腹横肌 在人体表面上不可见	起自下位6个肋骨软骨内面, 腰椎横突, 髂嵴和腹股沟韧带的外侧	肌纤维行径方向几乎是横向, 在腹直肌后面移行为腹横肌腱膜	在收缩时促使对腹腔脏器的压力增加, 积极参与腹肌运动
6	腹内斜肌 (全部覆盖下方的腹横肌) 页码: 92 (6)	起自腰背筋膜, 髂嵴和腹股沟韧带的外侧	后部肌束附着于附着于第9~12肋骨的下缘, 其余肌束辐射, 并转变为宽的腱膜, 腱膜分前、后两层包裹腹直肌, 参与腹白线的构成	双侧同时收缩使躯干屈曲, 单侧收缩会让身体体转

Nº	名称	起自	止于	功能
7	腹外斜肌 页码: 28 (14)	起自下位8个肋骨的外面, 其中上方(从第5肋骨到第9肋骨)的腹外斜肌与前锯肌交织在一起, 下方3个肋骨(从第10肋骨到第12肋骨)的腹外斜肌与阔肌的肋侧部分交织在一起, 肌肉交叠形成呈锯齿状的线条	下部纤维附着于髂嵴外唇和耻骨结节, 其余纤维转变为宽的腱膜, 腱膜越过腹直肌后面, 同时在腹白线上与另一侧的腱膜相连	单侧收缩使躯干向对侧回旋和向同侧侧屈, 双侧同时收缩使躯干前屈
8	锥状肌 页码: 20 (21)	起自耻骨联合上缘	附着于腹白线	拉紧腹白线
9	腹直肌 页码: 20 (17)	起于第5、6、7肋骨的软肋骨前面	止于耻骨上缘, 耻骨结节与耻骨联合处。被3~4个腱划分隔	使躯干前屈



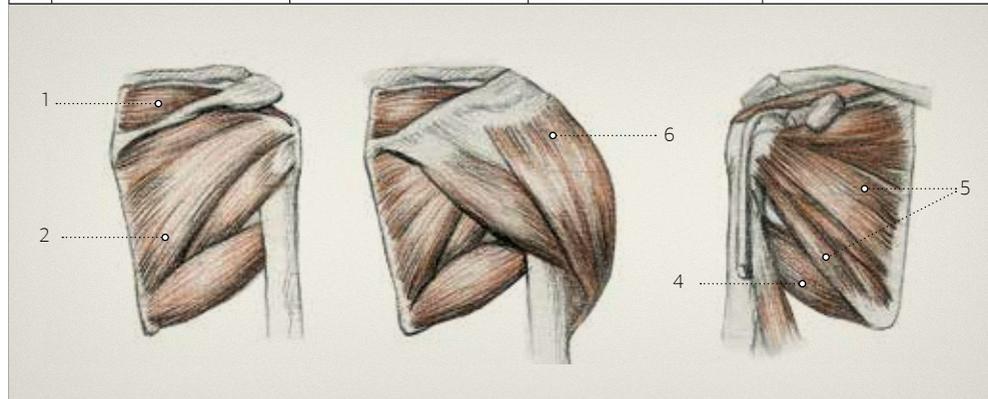
Nº	名称	起自	止于	功能
腹部深层肌肉				
方形肌、腰部肌肉、横膈膜 基本上都不能起到塑形作用				
背部				
深层肌肉				
10	背最长肌 页码: 24 (22)	起自骶骨中部背面, 髂嵴后部和腰椎棘突	止于第2~10肋骨结节和椎体横突	使脊柱挺直
11	髂肋肌 页码: 24 (23)	与上一个肌肉有相同起点, 这两个肌肉共同挺直躯干	止于肋结节和第4~7颈椎横突	使脊柱挺直, 保持脊椎自然姿势
12	横突棘肌肌群 页码: 24 (24)	填满椎体棘突两侧凹陷, 可分为三层。其中最深的两层不会显示在表面上, 第三层为半棘肌位于表面层		使整个脊椎及单个椎骨固定并移动
13	头半棘肌 页码: 24 (18)	起自5个颈椎和上位第6~7胸椎椎体的横突和棘突	止于枕骨下项线	将头部向后拉, 单侧收缩使头部向对侧回旋
14	下后锯肌 页码: 24 (25)	起自第11和第12胸椎棘突以及上位2个腰椎棘突	止于下位4个肋骨, 肌纤维行向外上方	呼气时下拉肋骨

Nº	名称	起自	止于	功能
15	上后锯肌 页码: 24 (21)	起自下位2个颈椎和上位2个胸椎棘突	止于第2~5肋骨肋角。 肌纤维行向外下方	吸气时上提肋骨
16	肩胛提肌 页码: 24 (20)	起自上位4个颈椎横突	止于肩胛骨的内角	使肩胛骨上抬
17	菱形肌 页码: 24 (26)	起自下位2个颈椎和上位4个胸椎棘突	连接到肩胛骨的内侧椎骨边缘的整个长度	牵引肩胛骨向上方,使肩胛骨往中线靠近
18	头夹肌 页码: 24 (2)	起始于第3~7颈椎和上位5个胸椎间项韧带	附着至颞骨的乳突上,且附着至枕骨上项线	让颈部后伸、侧屈,使头部旋转

浅层肌肉

19	斜方肌 (僧帽肌) 页码: 24 (4)	起自枕外隆突、上项线、项韧带、颈椎最下面的一节颈椎的棘突和全部12个胸椎棘突	前部止于锁骨外侧端,外侧部止于肩胛骨肩峰,后部止于肩胛冈	上部(降部)肌束使肩抬起。中部肌束将肩胛骨向内拉近脊椎。下部(升部)肌束使肩胛骨下降,将肩胛骨朝向肋骨移动。两侧同时收缩,会牵拉肩胛骨和锁骨向后朝向脊柱
20	背阔肌 页码: 24 (12)	起自下位6个胸椎棘突,全部腰椎和骶椎棘突,髂嵴外唇后部和下位3~4个肋骨	背阔肌一块宽而扁的肌腱在背后超过大圆肌,附着于肱骨小结节嵴	使肱骨向内旋转,使上肢内收,在体操练习中引体向上

Nº	名称	起自	止于	功能
<h2>上肢肌肉</h2>				
<h3>肩带肌</h3>				
1	冈上肌 页码: 95 (1)	起自肩胛骨的冈上窝	起始于冈上窝,肌束向外经肩峰的下方,附着于肱骨大结节的最上部小骨面	使肱骨外展和外旋
2	冈下肌 页码: 95 (2)	起自冈下窝的大骨面	止于肱骨大结节中部	使肱骨外旋
3	小圆肌 页码: 24 (8)	起自冈下窝下部的外侧缘	止于肱骨大结节下部	使肱骨外旋
4	大圆肌 页码: 24 (9)	起自肩胛骨下角的背侧面	同背阔肌在一起止于肱骨小结节嵴	使肱骨内收内旋



Nº	名称	起自	止于	功能
5	肩胛下肌 页码: 95 (5)	起自肩胛骨下窝	止于肱骨小结节	使肱骨内收内旋
6	三角肌 (呈三角形,由七个肌束组成) 页码: 20 (8)	前部肌束起自锁骨外侧三分之一处, 中部肌束起自肩峰, 后部肌束起自肩冈	止于肱骨体外侧面的三角肌粗隆,止点位于肱骨中部	当各部肌束收缩时,可使手臂向外侧抬起至地面水平,前部肌束收缩,使肩关节前屈并旋内,后部肌束收缩,使肩关节后伸并外旋

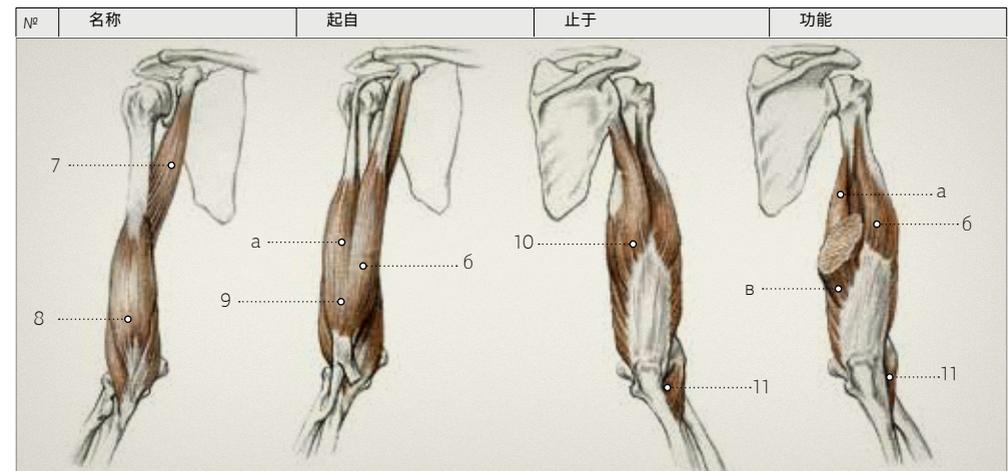
上臂

屈肌

7	喙肱肌 页码: 32 (16)	起自肩胛骨喙突尖	止于肱骨内侧中部	将肱骨头向前拉,使肱骨内收和外旋
8	肱肌 页码: 32 (19)	起自肱骨前面的下半部分	止于尺骨粗隆	使前臂在肘关节屈曲
9	二头肌 页码: 32 (7)	两个头起点: a) 长头起自肩胛骨的孟上粗隆, b) 短头起自肩胛骨喙突	止于尺骨粗隆	肘屈,使前臂旋后

伸肌

10	三头肌 页码: 38 (8)	三个头起点: a) 内侧头起于肱骨体后面和上臂肌间隔	止于尺骨鹰嘴	使前臂在肘关节处伸展
----	-------------------	-------------------------------	--------	------------



		b) 外侧头起于肱骨体上部后面和外侧肌间隔, c) 长头起于结肩胛骨的孟下粗隆		
11	肘肌 页码: 38 (16)	起自肱骨外侧髁	止于尺骨上方	协助三头肌做肘关节伸直的動作

前臂

屈肌

深层肌肉				
12	旋前方肌 页码: 104 (12)	起自尺骨下面	止于桡骨	使桡骨旋前(实现内转)
13	指深屈肌 页码: 34 (28)	起自尺骨及骨间膜	止于远节指骨底	使指骨间关节屈曲

№	名称	起自	止于	功能
14	拇长屈肌 页码: 34 (27)	起自桡骨体上端的前面	止于拇指末节	使拇指末节屈曲
浅层肌肉				
15	指浅屈肌 页码: 98 (15)	起自肱骨内上髁, 以及前臂尺桡骨	止于中节指骨	使第2~5指的中节屈曲
16	旋前圆肌 页码: 34 (7)	起自肱骨内上髁和尺骨冠突	止于桡骨的中部	使桡骨内旋, 参与前臂在肘关节屈曲活动
17	桡侧腕屈肌 页码: 34 (8)	起自肱骨内侧上髁	止于第2掌骨底	使手腕屈曲, 并在某种程度上使手向桡骨方向伸出
18	掌长肌 页码: 34 (9)	起自肱骨内上髁及前臂筋膜	形成掌腱膜束止于近节指骨	使手腕和近节指骨屈曲

№	名称	起自	止于	功能
19	尺侧腕屈肌 页码: 34 (10)	起自肱骨内上髁和尺骨及尺骨鹰嘴	止于豌豆骨, 并形成特殊韧带止于钩状骨和第5掌骨	屈腕, 使手向尺骨侧内收
伸肌				
深层肌肉				
20	前臂旋后肌 页码: 99 (20)	起自肱骨外侧髁和尺骨体上段外面	止于桡骨前面, 在旋前圆肌止点和桡骨粗隆之间	使桡骨绕纵轴做回旋运动
21	外展拇长肌 页码: 40 (7)	起自尺骨和桡骨背面和尺桡骨之间的骨间膜	止于第1掌骨底	使拇指和整手向桡骨方向伸出
22	拇短伸肌 页码: 40 (8)	起自桡骨及前臂骨间膜	止于拇指近节指骨底	使拇指在掌指关节伸直

Nº	名称	起自	止于	功能
23	拇长伸肌 页码: 40 (14)	起自尺骨和骨间膜	止于拇指末节指骨底	使拇指末节指骨伸直
24	食指固有伸肌 页码: 99 (24)	起自尺骨背面	与指浅伸肌腱融合	使食指伸直
浅层肌肉				
尺骨肌肉				
25	指总伸肌 页码: 40 (5)	起自肱骨外侧髁	止于第2~5指末节指骨的背面	使手伸直,并在某种程度上使手向尺骨侧内收
26	小指固有伸肌 页码: 40 (12)	起自肱骨外侧髁	止于第5指的背面	使小指伸直
27	尺侧腕伸肌 页码: 40 (10)	起自肱骨外侧髁	止于第5掌骨底	使手向尺骨侧内收,几乎不参与手伸直的活动
桡骨肌肉				
28	桡侧腕短伸肌 页码: 40 (6)	起自肱骨外侧髁	止于第3掌骨底	使手伸直,并在某种程度上使手向桡骨侧内收
29	桡侧腕长伸肌 页码: 46 (5)	起自肱骨外侧髁上方约3~4厘米处	止于第2掌骨底	使肘关节屈曲,以及使手伸直,使手向桡骨侧内收

Nº	名称	起自	止于	功能
30	肱桡肌 页码: 46 (3)	起自肱骨外侧髁上方约10厘米处	止于桡骨底部,稍高于茎突处	使前臂在肘关节屈曲,参与前臂回旋活动
手				
拇指球肌群				
31	拇收肌 页码: 34 (33)	起自第2和第3掌骨	止于拇指近节指骨底	使拇指内收
32	拇对掌肌 页码: 34 (15)	起自大多角骨及腕横韧带	止于第1掌骨	将大拇朝小指方向对掌移动
33	拇短屈肌 页码: 34 (30)	起自腕横韧带及腕大、小多角骨	止于拇指近节指骨底	使拇指近节指骨屈曲。同时根据起始位置不同,让第1掌骨做出行动分为内收和外展行动两种
34	拇短展肌 页码: 34 (14)	起自腕横韧带及舟骨	止于拇指近节指骨底	使拇指外展,以及促使拇指对掌
小指球肌群				
35	小指对掌肌 页码: 34 (31)	起自钩状骨及腕横韧带	连接到第5掌骨的整个长度	牵引第5掌骨至腕中线,在某种程度上使第5掌骨旋回,而使小指靠近拇指
36	小指短屈肌 页码: 34 (18)	起自钩状骨及腕横韧带	止于小指近节指骨	使小指近节指骨屈曲

Nº	名称	起自	止于	功能
37	小指展肌 页码: 34 (19)	起自腕骨中的豆状骨	止于小指近节指骨底	使小指外展, 使小指近节指骨屈曲而使其中节和末节伸直
38	掌短肌 页码: 34 (16)	起自掌腱膜的肘侧	止于手掌尺侧缘皮肤	当手紧握成拳头时, 这块肌肉连同指屈肌一起收缩。会拉紧手掌皮肤的褶皱被斜线皱纹分隔开来
手肌中间群				
39	蚓状肌 页码: 34 (32)	起自各指深屈肌腱的桡侧缘	止于第2~5指近节指骨的外侧缘	使第2~5指近节指骨屈曲, 并织进指总伸肌腱中的时候, 能够使第2~5指中节和末节指骨伸直
40	骨间肌 a) 掌侧肌 b) 背侧肌 页码: 34 (20)	形成细而短的肌束, 起自掌骨	止于各指近节指骨的外侧缘	全部骨间肌同时收缩, 使各指近节指骨屈曲, 与此同时, 各指中节和末节指骨会伸直。骨间掌侧肌收缩, 使分开的手指合起; 骨间背侧肌收缩, 相反使合并的手指分开。

Nº	名称	起自	止于	功能
下肢肌肉				
髌肌				
骨盆内部的肌群				
1	髂肌 页码: 56 (1)	位于髂骨窝表面, 起自髂骨上棘及下棘和髌关节囊	止于股骨小转子	髂肌与腰大肌形成髂腰肌。当躯干处于固定状态时, 使大腿屈并外旋; 当大腿处于固定状态时, 使躯干弯曲下去
2	腰大肌 页码: 56 (2)	起自第12胸椎和上位4个腰椎的椎体和横突	止于股骨小转子	
骨盆外部的肌群				
3	梨状肌 页码: 103 (3)	起自骶骨前面	止于股骨大转子顶端	使大腿外展、外旋

№	名称	起自	止于	功能
4	闭孔内肌 页码: 103 (4)	起自盆腔侧壁及闭孔膜	止于转子窝	使大腿外旋
5	上下孖肌 页码: 103 (5)	上孖肌起于坐骨棘, 下孖肌起于坐骨结节	止于股骨转子窝	使大腿外旋
6	股方肌 页码: 103 (6)	起自坐骨结节的侧面	止于股骨转子间嵴和大转子	使大腿外旋
7	臀小肌 页码: 103 (7)	起自髂骨外面	止于股骨大转子	使大腿外展, 使大腿旋回
8	臀中肌 页码: 68 (1)	起自髂骨外面	止于股骨大转子	使大腿外展, 使髋内旋, 将骨盆降低到支撑侧的腿上
9	臀大肌 页码: 68 (2)	起自髂骨外表面的后部, 骶骨外侧边缘及尾骨, 骶骨至坐骨结节之间的韧带, 腰背筋膜	止于大腿阔筋膜及股骨臀肌粗隆	此肌功能是各种各样的: 保持身体直立, 后伸大腿, 使大腿内收并使大腿旋外, 在爬楼梯时, 使大腿伸直, 当大腿处于固定状态时, 将躯干向后弯曲
10	阔筋膜张肌 页码: 68 (3)	起自髂前上棘	肌束织入大腿阔筋膜	紧张大腿阔筋膜, 并使大腿屈、外展。将骨盆降低到支撑腿的股骨头部

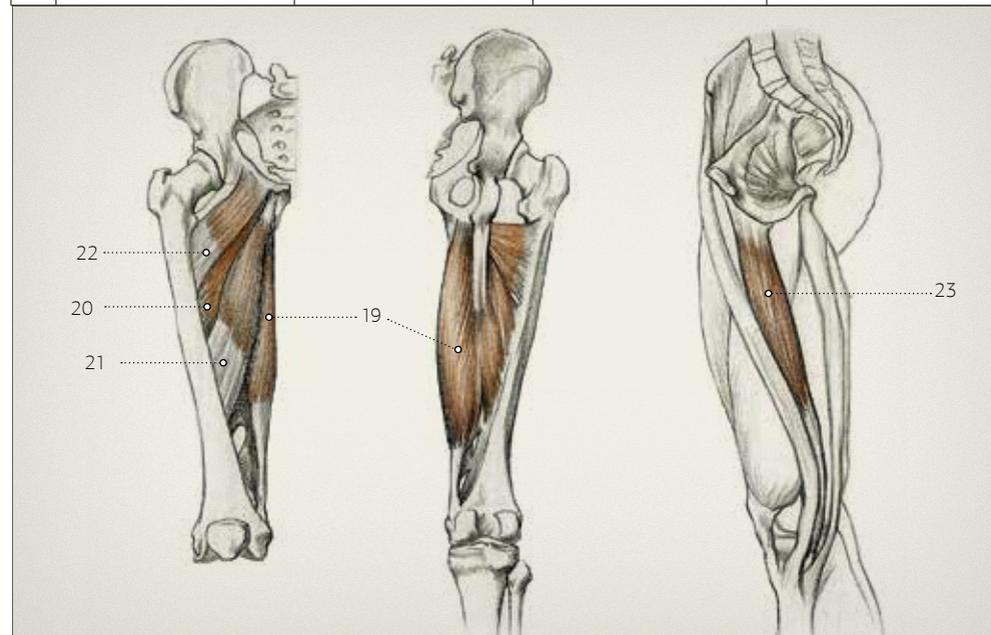
№	名称	起自	止于	功能
大腿				
伸肌				
股四头肌				
11	a) 股内侧肌 页码: 56 (8)	起自股骨粗线	止于胫骨粗隆	使小腿在膝关节处伸展
12	b) 股外侧肌 页码: 68 (7)	起自股骨粗线	止于胫骨粗隆	使小腿在膝关节处伸展
13	c) 股中间肌 页码: 105 (13)	起自股骨体前面和外侧面	止于胫骨粗隆	使小腿在膝关节处伸展

Nº	名称	起自	止于	功能
14	d) 股直肌 页码: 56 (6)	起自髂骨前下棘	止于胫骨粗隆	使大腿在髌关节处屈
15	缝匠肌 页码: 56 (5)	起自髂骨前上棘	止于胫骨粗隆	使小腿屈曲,并在某种程度上使小腿内旋。协助髂腰肌和股直肌屈大腿

屈肌

16	股二头肌 页码: 62 (9)	a) 短头(单关节结构)起于股骨粗线下半部 b) 长头起自坐骨结节	止于腓骨小头	使小腿在膝关节处屈曲和伸展。当膝关节屈曲时,使小腿向外用力旋转
17	半膜肌 页码: 62 (12)	起自坐骨结节	止于股骨内侧髁	使小腿在膝关节处屈曲,使小腿内旋。连同股二头肌长头一起固定骨盆,使股骨相对于骨盆向前旋转
18	半腱肌 页码: 62 (8)	起自坐骨结节	止于股骨粗隆内侧	半腱肌和半膜肌的功能几乎一致,不过半腱肌的作用比半膜肌弱很多
	大腿阔筋膜 页码: 68 (5)	大腿阔筋膜深层会散发出两个牢固的肌间隔膜附着于股骨,带状筋膜附着于股骨外侧髁的凸起处		紧紧包裹着所有大腿肌肉,防止肌肉群在收缩时分开

Nº	名称	起自	止于	功能
收肌				
19	大收肌 页码: 74 (10)	起自坐骨结节,坐骨下支和耻骨下支	止于股骨粗线的全长和股骨内侧髁	使大腿内收,使大腿旋外,以及保持直立姿势下的人体稳定性
20	短收肌 页码: 107 (20)	起自耻骨下支	止于股骨粗线上部	使大腿内收和外旋
21	长收肌 页码: 74 (6)	起自耻骨上支	止于股骨粗线中部	使大腿内收
22	耻骨肌 页码: 74 (5)	起自耻骨嵴和耻骨上支	止于股骨粗线在小转子下面	使大腿屈曲,实现大腿内收和外旋



Nº	名称	起自	止于	功能
23	股薄肌 页码: 74 (11)	起自耻骨下支	止于股骨粗隆	当腿部伸直时,使腿部内收。股薄肌会使小腿屈曲,当膝关节伸直时,但不固定在直立的位置,会在某种程度上使小腿内旋

小腿

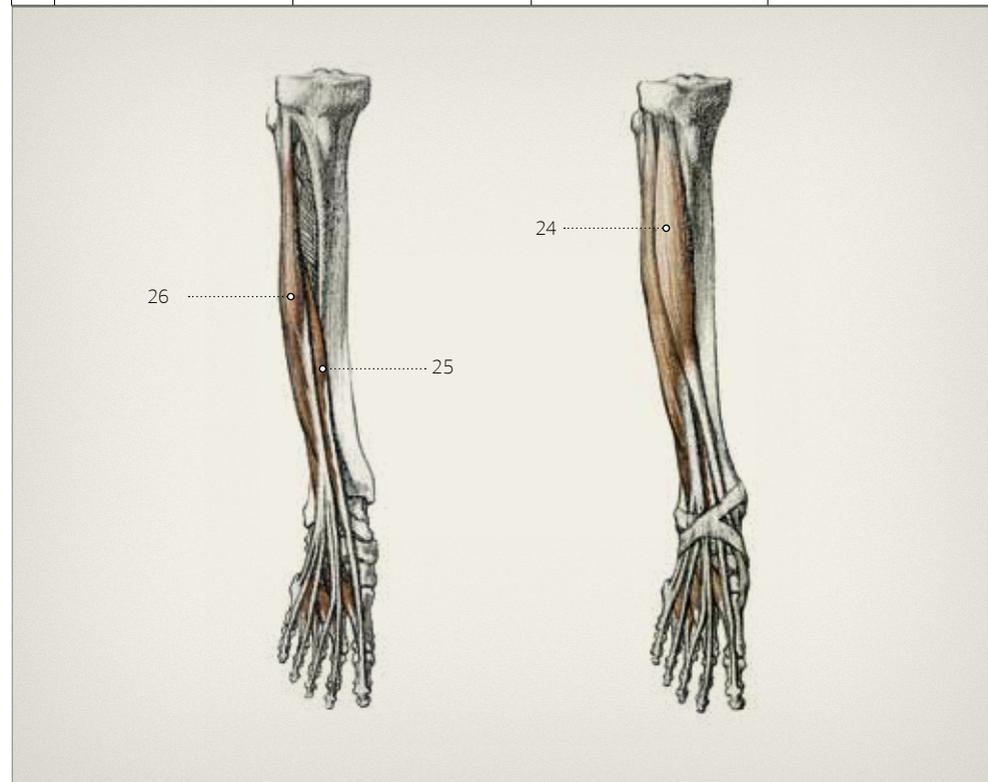
伸肌

24	胫前肌 页码: 58 (1)	起自胫骨体外侧髁及上端外侧面,以及起自小腿筋膜和骨间韧带	止于第1楔骨和第1跖骨内面和部分的足底面	使足部伸展,并抬起足部的内侧缘(使足部外旋),使小腿更靠近支撑腿的脚后部
25	拇长伸肌 页码: 58 (3)	起自腓骨体及其所贴近的骨间韧带的一部分	止于拇趾末节趾骨	使拇趾和整个足部伸展,并抬起足部的内侧缘(使足部外旋)
26	趾长伸肌 页码: 58 (2)	起自胫骨外侧髁,腓骨头和腓骨体,小腿筋膜和骨间韧带	总腱分成五个腱,其中四个腱止于第2~5趾的远节趾骨,其余一个腱止于第5跖骨基底部	伸趾,使整个足部伸展,也可以使足部稍微外展和前旋

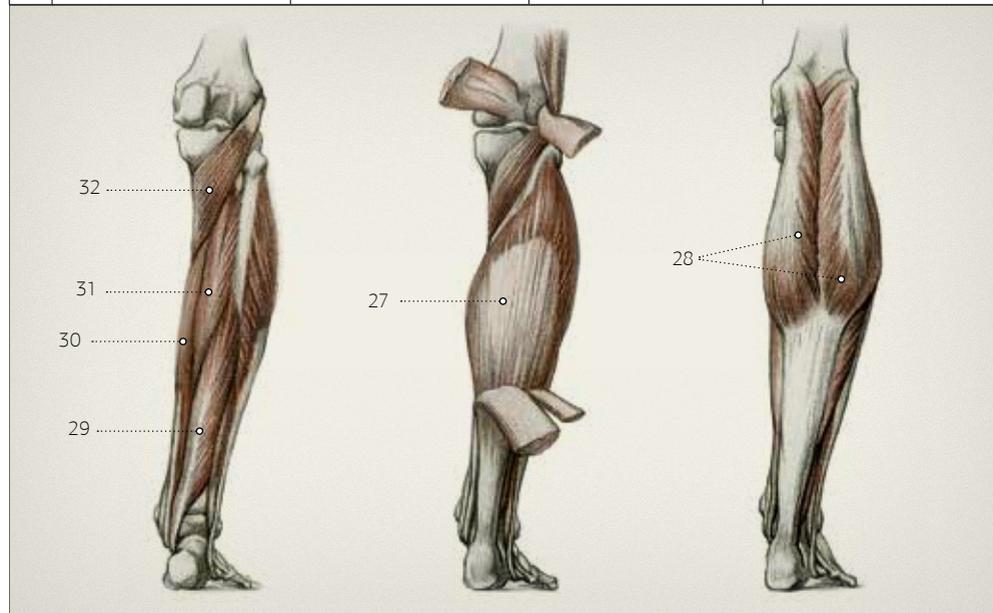
屈肌

27	比目鱼肌 页码: 70 (5)	起自胫、腓骨的上端	止于跟骨结节	屈曲足部,防止身体向前倾倒
28	腓肠肌 页码: 64 (8)	起自股骨内、外侧髁	止于跟骨结节	屈曲足部,使足部内收和外旋

Nº	名称	起自	止于	功能
29	拇长屈肌 页码: 110 (29)	起自腓骨后面,起自小腿骨间膜下2/3的部分	止于拇趾末节趾骨	屈拇趾,可以使整个足部屈曲实现足部外旋和内收
30	趾长屈肌 页码: 76 (8)	起自胫骨后面	止于第2~5趾末节趾骨	不仅使足趾屈曲,而且使整个足部屈曲,同时使足部外旋和内收
31	胫骨后肌 页码: 110 (31)	起自胫骨后面和骨间膜	止于舟骨、楔骨和4块跖骨	屈曲足部,使足部内收和外旋
32	腓肌 页码: 64 (3)	起自股骨外侧髁	止于胫骨后面,内、外侧髁下方	使小腿屈曲,在小腿处于屈曲状态时,使小腿内旋



№	名称	起自	止于	功能
外部肌群				
33	腓骨长肌 页码: 70 (6)	起自胫骨外侧髁, 腓骨头和腓骨体, 双内外侧肌间隔和小腿筋膜	止于第1楔骨和第1跖骨的足底面	屈曲足部, 使足部前旋和外展
34	腓骨短肌 页码: 70 (7)	起自腓骨体和双内外侧肌间隔	止于第5跖骨粗隆	屈曲足部, 使足部前旋和外展



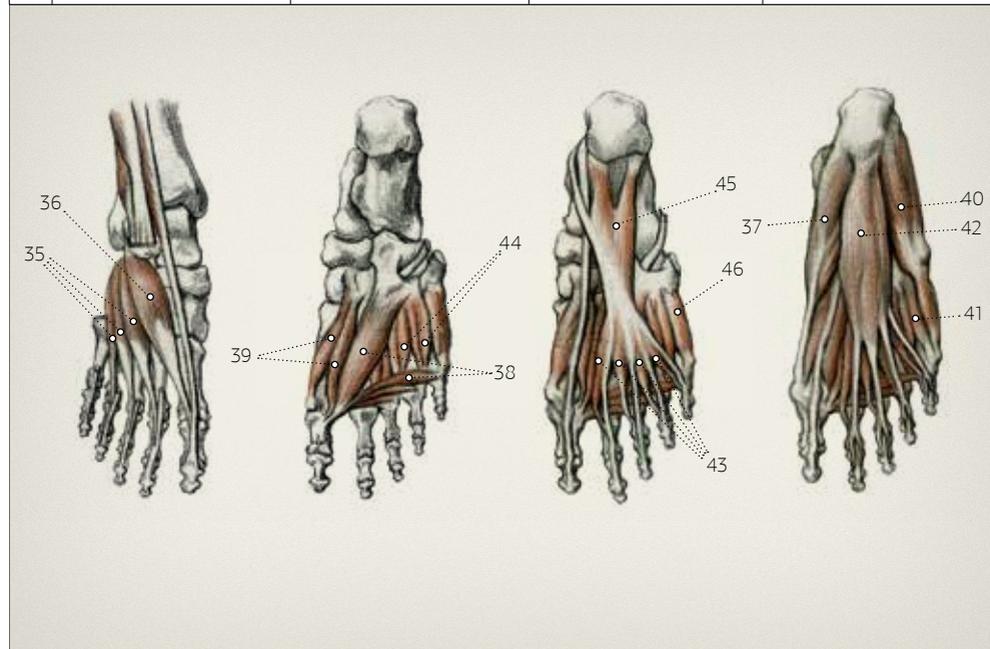
足部

足背肌

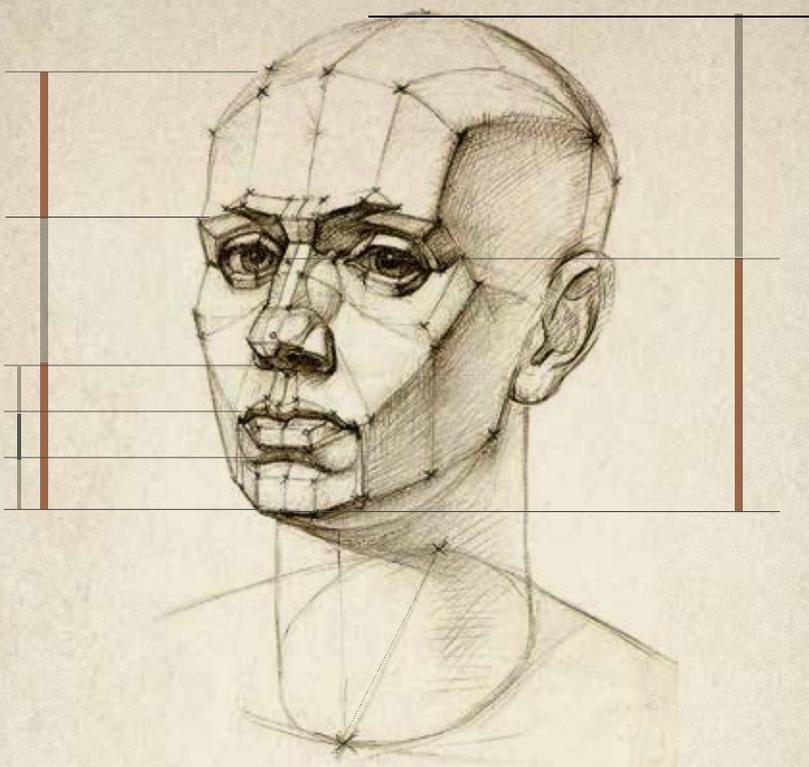
35	趾短伸肌 页码: 112 (35)	起自跟骨外侧面	止于足趾	牵引第5掌骨至腕中线, 在某种程度上使第5掌骨旋回, 而使小指靠近拇指
----	----------------------	---------	------	-------------------------------------

№	名称	起自	止于	功能
36	外展拇短肌 页码: 112 (36)	起自跟骨外侧面	止于足趾	使小指近节指骨屈曲
足底肌				
37	拇短展肌 页码: 112 (37)	起自跟结节和舟骨足底面内部	止于内侧籽骨和拇趾第一节趾骨底	使拇趾外展
38	拇收肌 页码: 112 (38)	由两个独立的头组成; 斜头起自第2、3和4跖骨基部, 横头起自第2~4跖趾关节囊	此两头联合附着于近侧趾骨基底	使拇趾内收
39	拇短屈肌 页码: 112 (39)	起自三块楔状骨足底面和韧带	期中一头附着于内侧籽骨, 另一头附着于外侧籽骨, 并附着于近侧趾骨基底	使拇趾屈曲
40	小趾展肌 页码: 112 (40)	起自跟骨的底面和侧面	止于第5跖骨粗隆和小趾近节趾骨基底	使小趾外展
41	小趾短屈肌 页码: 112 (41)	起自第5跖骨基部	止于小趾近节趾骨基底	使小趾屈曲
42	趾短屈肌 页码: 112 (42)	起自跟骨内侧突	远端分为4个肌腱分别至第2-5趾中节趾骨。趾长屈肌腱走行于距骨头上方, 与趾短屈肌腱交叉	使第2~5趾屈曲

Nº	名称	起自	止于	功能
43	蚓状肌 页码: 112 (43)	起自趾长屈肌腱	止于第2-5趾背腱膜	使趾近节趾骨屈曲
44	骨间肌 a) 足背肌	起自相邻跖骨相对缘	形成细肌腱止于趾近节趾骨侧缘	使趾外展
	b) 足底肌 页码: 112 (44)	起自第3、4和5跖骨内侧缘(胫骨侧缘)	止于伸肌腱的腱膜	使第3~5趾内收, 使趾近节趾骨屈曲
45	跖方肌 页码: 112 (45)	起自跟骨足底面	止于趾长屈肌腱	协助屈趾
46	小趾对跖肌 页码: 112 (46)	起自足底深韧带	止于第5跖骨的全长	牵拉跖骨朝向足底



附件



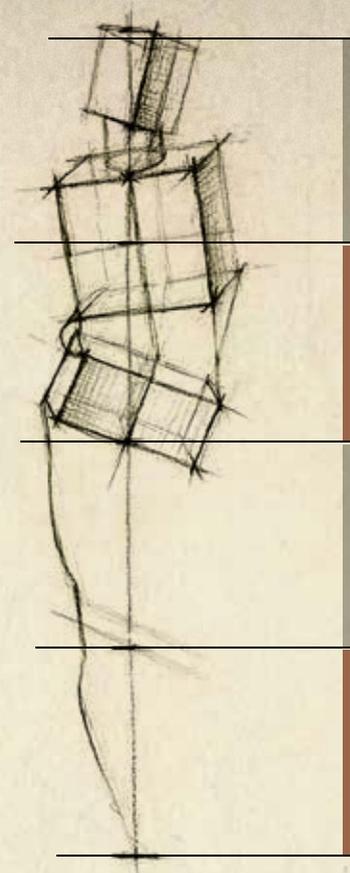
头部的形状如参照平面图所示，是由骨骼和肌肉构成的。我们必须如同了解解剖学一样熟悉头部的形状示意图。

按照经典的比例，头部的中央为瞳孔。

如果我们将头部从头发根部到脸下缘分成三等份，我们则可以得到前额的高度（从头发根部到眼窝上缘），鼻子的长度（从眼窝上缘到鼻底）以及嘴唇和下巴所在的面部下方（从鼻底到面部下缘）。

如果我们将脸部的下三分之一的部分再细分为三个部分，我们可以确定嘴唇切口和下巴顶部的位置。

由于大多数新进画家缺乏全面的视觉感，所以对经典比例的了解将有助于避免绘画中的错误。



重心对于单腿站立的任务来讲至关重要。为了使观众产生稳定的感觉，穿过颈静脉窝的垂直线必须穿过支撑腿的小腿的胫骨底部。该垂直线对于头部的移动也很重要。画家一定要确定该垂直线在模特眼睛水平线上通过哪一点（例如泪管、眼睛外缘、耳朵等）。

了解经典比例是大有裨益的。每个人都有自己的个人比例，但对经典比例的充分把握可以帮助避免绘画中的严重失真。

必须记住以下几点：男性身材的中线处于耻骨，而女性身材的中线则略低。

如果我们将身体的上半部分再分为两半，则以乳头线为边界处。如果我们将身体的上四分之一的部分再分为两半，则我们会得到头部的高度。身体的下半部分就以胫骨小头线为中心线。这是一个高个子人的身材比例，他的身高为头高的八倍。对于中等身高的人物来说，他的身高为头高的七倍。而矮个子人的身高则为头高的六倍。

参考文献

- 1、M. 杜瓦尔. 艺用人体解剖学。莫斯科: 艺术出版社, 1940年
- 2、N. T. 吉洪诺夫. 模型解剖学教程。圣彼得堡, 1906年
- 3、屈尔. 艺用人体解剖学。圣彼得堡, 1908年
- 4、N. K. 雷先科夫. 模型解剖学。莫斯科, 1925年。
- 5、N. S. 梅哈尼克. 模型解剖学的原理。莫斯科, 1958年。
- 6、耶诺·布尔乔伊. 艺用人体解剖学。布达佩斯, 1959年。
- 7、哥特佛莱德·巴姆斯. 人的形象。2011年。
- 8、保罗·里奇博士. 艺术解剖学 (平装版)。1986年。

俄罗斯联邦文化部
圣彼得堡列宾美术学院

弗拉基米尔·亚历山德罗维奇·莫吉列夫采夫

人体解剖学
简明美术教科书
第一卷

美术设计和原稿样本编辑排版
尼古拉·费多托夫

摄影
弗拉基米尔·莫吉列夫采夫
尼古拉·费多托夫

翻译
李羽涵

这本书使用了由Practicum学校学生绘制的古代作品的复制品