

# 身材比例5:8怎么量——怎么算身材的正常比例-股识吧

## 一、如何测量身体的尺寸

正确测量身材比例的计算步骤如下：1. 判断脸形、头长：把头发全部往后梳起，抓起马尾，让脸部的轮廓线露出来，判定自己的脸形，再拿尺子由头顶到下巴（以光头的比例为准）测量一下脸的长度。

2. 测量身高：量身高，要把头发压平、身体挺直才够准确。

3. 计算比例：身高 ÷ 头长 = 头身（这就是所谓的身高比例标准）。

例如：身高159cm，头长20cm，那么159（身高） ÷ 20（头长） = 7.59（头身），四舍五入后，可是标准的8头身！标准三围的尺寸可参考表1：表1身高 170cm 164cm 158cm 152cm

胸围 88cm 86cm 84cm 80cm 腰围 68cm 66cm 64cm 62cm 臀围 94cm 90cm 86cm 82cm（注：1英寸=2.54cm）新时尚公式标准体重（kg）=（身高 - 100cm） × 0.9标准臀围(cm)= 身高（cm） × 0.54标准胸围(cm)=

身高（cm） × 0.53标准腰围(cm)= 身高（cm） × 0.37标准大腿长(cm)=

身高（cm） × 0.3标准小腿长(cm)= 身高（cm） × 0.2

## 二、男子身材比例怎么算

标准体重【kg】对于身高【cm】减100

## 三、下身比上身高多少身材比例好，怎么量

上、下身比例：以肚脐为界，上下身比例应为5比8，符合“黄金分割”定律

## 四、怎么算身材的正常比例

女性：（身高cm - 70） × 60% = 标准体重 用这个算吧~

## 五、身材的黄金比例要如何计算

型医学会今年首度公布东方女性的身材黄金比例，利用身高就可以算出最适合自己的体型，医师还提供了自我检测方法，只要用手指捏一下，就可以知道自己是不是该减肥了。

你的体型够标准吗？整型医学年会公布东方女性的黄金身材比例，以160公分高的女性来说，上手臂的臂围，大概是身高的15%，胸围是53%，腰围是身高的43%，小腿围则可以用身高的21%为标准。

除了用身高来计算，整型医师公开检测方法。

捏一下，如果超过一公分，您可能就要小心了。

整型外科医师黄培书：「你可以用你的拇指跟食指做一个很简单的拿捏的动作，捏出来的一个皮肤跟脂肪的厚度大於我们讲1公分的时候，那就表示你的双下巴脂肪过度囤积，如果(上手臂)脂肪跟皮肤超过1.5公分的话，那就表示你这边的脂肪就需要修饰。」

## 六、怎样身材比例算标准

理想身材的比例标准 完美的手臂曲线：(身高 $\times$ 0.16) cm

坚挺的上围曲线：(身高 $\times$ 0.53) cm 圆润的下围曲线：(身高 $\times$ 0.45) cm

玲珑的腰部曲线：(身高 $\times$ 0.37) cm 圆滑的臀部曲线：(身高 $\times$ 0.55) cm

匀称的大腿曲线：(身高 $\times$ 0.32) cm 修长的小腿曲线：标准曲线为28-34cm

纤细的足踝关节：标准曲线为18-22cm 例四：女子的身高与体重，四肢与躯干等部位的比例为多少才合乎健美的标准呢？在这方面，有关专家、学者进行了大量的研究，总结出一套较适合女子健美的测量标准。

## 参考文档

[下载：身材比例5:8怎么量.pdf](#)

[《股票退市多久能拿到钱》](#)

[《买股票要多久才能买到》](#)

[《一般开盘多久可以买股票》](#)

[《股票订单多久能成交》](#)

[《股票流通股多久可以卖》](#)

[下载：身材比例5:8怎么量.doc](#)

[更多关于《身材比例5:8怎么量》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/article/26366833.html>