

# 如何量身高比实际的高\_\_如何准确的测量出自己的身高?- 股识吧

## 一、如何量身高更高

测量身高的方法和要求 1) 测量方法：被测量者赤脚，“立正”姿势站在身高计的底板上，脚跟、骶骨部及两肩胛间紧靠身高计的立柱上。

测量者站在被测量人的左右均可，将其头部调整到耳屏上缘与眼眶下缘的最低点齐平，再移动身高计的水平板至被测量人的头顶，使其松紧度适当，即可测量出身高。

2) 测量要求：每次测量身高均应赤脚，并在同一时间（早晨更准确），用同一身高计，身体姿势前后应一致，身高计应放在地面平坦并靠墙根处。

每次测量身高最好连续测两次，间隔30秒。

两次测量的结果应大致相同。

身高计的误差不得超过0.5厘米。

## 二、如何准确的测量出自己的身高?

怎样正确测量自己的身高很多家长都有这样的习惯，那就是每天测量一下孩子的身高，看一下孩子长高了多少，但是你是不是有时候发现孩子变矮了呢？其实并不是孩子变矮了，而是你的测量身高的方法不正确而已，所以出现了孩子身高忽高忽低的现象，增高医院的专家为你提供正确的测量身高的方法供你参考，让你准确的测量出孩子的正确身高。

身高的测量方法，3岁以下与3岁以上有所不同。

3岁以下小儿测量卧位长时，要脱去鞋袜，仅穿单裤（或不穿）。

仰卧于量床底板中线上，助手固定幼儿头部使其接触头板，孩子脸朝上，两耳在一水平线上。

测量者位于小儿右侧，左手握住其双膝，使两下肢互相接触并贴紧底板，右手移足板，使其接触两侧足跟。

双侧有刻度的量床要注意两侧读数一致。

如果用无围板的量床或携带式量板，应注意足板底边与量尺紧密接触，使足板与后者垂直。

3岁以上小儿和青少年测量身高时，被测者脱去鞋袜、帽子和衣服，仅穿背心和短裤，立于木板台上，取立正姿势，两眼视线向前，胸部稍挺起，腹部微后收，两臂

自然下垂，手指并拢，脚跟靠拢。

脚尖分开约60度，脚跟、臀部和两肩胛角间几个点同时接触立柱。

测量者手扶滑测板使之轻轻向下移动，直到板底与颅顶点恰好相接触，注意测量者的眼睛要与滑测板在一个水平面上。

这样才是正确测量身高的方法，因为孩子的身高直接决定了成人的身高，所以家长在测量的时候应该大约每周做一个统计，看一下孩子的成长曲线，如果你的孩子出现生长缓慢的情况，那么应该及时的和我们的增高专家进行联系，帮助孩子解决这些身高上面的问题。

### 三、身高怎么测量

皮尺`

### 四、从哪里量身高比例最准确

要在下午量比较准，因为上午刚睡醒觉，脊柱的间隙比较大，只是量的身高比较高，到了下午由于地心引力使这个间隙变小，这是量身高比较准

### 五、怎样量身高才标准？

方法如下：1. 首先被测量者要赤脚，保持“立正”姿势站在身高计的底板上，并且脚跟、骶骨部及两肩胛间紧靠身高计的立柱上。

测量者站在被测量人的左右都可以，将其头部调整到耳屏上缘与眼眶下缘的最低点齐平，再移动身高计的水平板至被测量人的头顶，使其松紧度适当，即可测量出身高。

2. 其次每次测量身高都应该赤脚，并在同一时间，用同一身高计测量，早上测量的话更准确。

身体姿势前后应一致，身高计应放在地面平坦并靠墙根处。

每次测量身高最好连续测两次，间隔30秒。

两次测量的结果应大致相同。

身高计的误差不得超过0.5厘米。

扩展资料：人的身高早上高、晚上矮，早上起床时的身高要比晚上入睡前高出1厘

米多；  
不同的身高测量人，仰头看、低头看身高测量尺会有不同的结果；  
不同的身高测量尺因材质、伸缩性不同也会出现偏差；  
膝盖弯曲、背不直、仰头或低头等站立姿势不同，身高测量的结果也会不同。  
身高是衡量青少年儿童身体健康的最重要指标之一。  
身高测量不精准，就不能准确判断生长发育状况，不能为身高预测提供正确的当前身高。  
由于儿童活泼好动、父母身高测量不专业，在对孩子进行身高测量时往往会有几厘米的差距。  
测量不准确，使得身高预测有了错误的的数据，造成身高预测结果与终身高差距较大。  
只有精准身高测量才能为身高预测提供科学的数据支持，才能准确预测未来身高。

????

- [?????????????.pdf](#)
- [????????????????](#)
- [????????????](#)
- [????????????](#)
- [????????????????](#)
- [????????????????](#)
- [????????????????](#)
- [?????????????????.doc](#)
- [????????????????????????????????](#)

??  
<https://www.gupiaozhishiba.com/article/34204585.html>