

量身高哪里比较精准-在家如何准确测身高-股识吧

一、如何准确测量身高

怎样准确的测量身高呢？

很多家长认为身高测量比较简单，站身高尺下量一下，读个数值就是了。

其实，这样测得的数值是很难反映孩子真实的身高的。

准确测量身高，必须遵循“三个一”标准：同一测量仪器，同一测量人，同一时间段。

同一测量仪器，同一测量人家长们很容易理解，这样可以有效减少误差。

那么为什么要同一测量时间段呢？那是因为一天内身高是存在变化的：早上最高，晚上最矮，变化幅度在1~2公分。

这是由于一天的站立和活动，使椎间盘变薄，足弓变浅，脊柱弯曲度增加所引起。

测量身高时，为了数值更准确，孩子要脱去鞋子，厚袜子，帽子和厚的衣服等。

孩子背靠身高尺，脚后跟、臀部、背部及头与身高尺板接触，取立正姿势，视线水平向前，胸部稍微挺起，腹部稍微收缩，两臂自然下垂，手指并拢，脚后跟靠拢。

脚尖分开约60度。

测量者扶着身高尺测量板轻轻下移，直至测量板与颅顶点恰好相接处，读数。

所得数据就是孩子的现身高了。

二、哪里可以量身高，量得毕竟准确？

有的药店有医用的量体重身高的仪器，是准确的，商场里投币量体重身高的仪器也比较准确。

三、量身高，去哪里测

人靠墙站立，用直尺从头顶伸到墙的一端并在墙上作好记号，然后再用卷尺量墙的高度，最出来的就是你的身高！变化是细微的，如果你想量身高准确，也许是早上吧。早上刚起床和晚上临睡前各脱鞋量一次取均值；

据测定一个人早晨和晚上的身高不一样，而且总是早上刚起床时身高略高。

这与构成人体身高的关节组织和韧带的松弛有关。

脊柱的椎骨之间都由椎间盘相联结，椎间盘富有弹性，它的形态可以随所受力的变化而不同：受压时可被压扁，除去压力又可恢复原状。

由于椎间盘有上述特点，因此，当人体经过一天的劳动或长时间的站立、行走、劳动之后，椎间盘会因受压而变扁，整个脊柱的长度缩短，身高就降低。

经过一整夜的睡眠，椎间盘恢复了原状，便出现了“早高晚矮”的有趣现象。

最佳时间是上午9点~~11点之间~

四、在家如何准确测身高

你自己在家用卷尺对准自己的身高，最用一些比较薄的东西，越薄越好，来平面对准自己的头，对准看好卷尺，那就行了，虽然不是很大准确，但是应该差不多的了

五、去哪里可以测量身高？大神们帮帮忙

医院，或学校体检

六、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

七、怎样量身高时最准的

人靠墙站立，用直尺从头顶伸到墙的一端并在墙上作好记号，然后再用卷尺量墙的高度，最出来的就是你的身高！变化是细微的，如果你想量身高准确，也许是早上吧.早上刚起床和晚上临睡前各脱鞋量一次取均值；

据测定一个人早晨和晚上的身高不一样，而且总是早上刚起床时身高略高。

这与构成人体身高的关节组织和韧带的松弛有关。

脊柱的椎骨之间都由椎间盘相联结，椎间盘富有弹性，它的形态可以随所受力的变化而不同：受压时可被压扁，除去压力又可恢复原状。

由于椎间盘有上述特点，因此，当人体经过一天的劳动或长时间的站立、行走、劳

动之后，椎间盘会因受压而变扁，整个脊柱的长度缩短，身高就降低。经过一整夜的睡眠，椎间盘恢复了原状，便出现了“早高晚矮”的有趣现象。最佳时间是上午9点~~11点之间~

参考文档

[下载：量身高哪里比较精准.pdf](#)

[《买股票买多久盈利大》](#)

[《股票退市重组大概多久》](#)

[《转账到股票信用账户上要多久》](#)

[《新股票一般多久可以买》](#)

[下载：量身高哪里比较精准.doc](#)

[更多关于《量身高哪里比较精准》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/52296940.html>