

身材的黄金比例怎么量！看一个人身材是不是黄金比例怎么算？-股识吧

一、身体的黄金比例怎么算

脚底到肚脐的距离除以身高等于黄金比例（约0.618）为最完美的身体比例，达不到的话穿高跟鞋改善，跟的高度也根据这个计算而定

二、身體的黃金比例怎麼計算

黄金比例身材的拥有标准

用一个卷尺，测量你的腰围，然后再测量你的臀围(一定要是臀部最宽的部分)。

最后，用你的腰围除以你的臀围，就得到了你的腰臀比例。

例如：如果你是女性，腰围是38英寸，臀围是46英寸，那么腰臀比例就是38/46等于0.82。

理想的腰臀比例最小值应该是多少，目前还没有定论。

但是，理想的腰臀比例最大值是多少，已经得到了众多专家的确认。

如果是女性，理想的腰臀比例大约在0.67 ~ 0.80之间。

梦露、黛安娜、奥黛丽·赫本、黛咪·摩尔和辛迪·克劳馥这些大名鼎鼎的大人物就是—直保持着0.7的完美腰臀比例；

如果是男性，这一比例大约在0.85 ~ 0.95之间。

但是简单的节食并不能达到最佳的腰臀比例，你可以变得很瘦，但是在瘦的同时却很难再保持臀部的圆润，所以不要太苛求自己的身材能像模特般完美，只要看上去不太胖，并且比例在合理的范围内，就不必太过介意。

腰臀比例和健康风险 苹果形体形的人(胃部会承受过多的重力)比梨形体形的人有更大的健康危险(梨形体形的人过多的重力都主要集中在臀部和大腿部位)。

这是因为体形和潜在的健康风险是有密切联系的。

如果腰部的脂肪过多，相应的患心脏类疾病和糖尿病的可能性就会比那些脂肪主要集中在臀部周围的人要大很多。

腰臀比例和过度肥胖 虽然如此，整体肥胖者的健康风险远比身体局部肥胖的人要大得多，另外一个重要的测量方法是BMI(Body Mass Index：一种测量身体内脂肪率的指数，是以身高和体重作为计算基础)，计算公式是：体重(公斤)/身高(米)的平方。

如果BMI值在18.5 ~ 25之间，意味着健康风险值处于最低，身体状况很健康。

如果BMI值在25 ~ 30之间，意味着健康问题正随着你体重的增加而增加，患糖尿病

、心脏类疾病、胆固醇过高和高血压的风险正在逐渐加大。

如果BMI值在30以上，那么此时的你，已经是健康高危人群之一了！但是也有例外，对那些竞技体育的运动员和健身者来说，高BMI值并不一定意味着健康状况的恶化，相反的，他们的BMI值之所以高，是因为他们增加的是肌肉的重量，并不是脂肪。

另外，孕妇和哺乳期的女性也应除外。

正在发育的小孩和老年人也不适用BMI值的测算方法。

三、身材比例怎么算？

向往美好是人类的天性，特别是女孩子们都希望自己美美的，拥有迷人的脸蛋和魔鬼的身材，能够做一个更好的自己，同时也会让她们更加地自信。

四、身体的黄金比例怎么算

又称黄金律，是指事物各部分间一定的数学比例关系，即将整体一分为二，较大部分与较小部分之比等于整体与较大部分之比，其比值为1 0.618或1.618 1，即长段为全段的0.618。

0.618被公认为最具有审美意义的比例数字。

上述比例是最能引起人的美感的比例，因此被称为黄金分割。

黄金比例脸，指的是符合国际认可的黄金比例界定了双眼、嘴巴、前额及下巴之间的最佳距离。

以女性为例，一张具吸引力的脸孔，双眼瞳孔之间距离必定少于两耳距离的一半

五、看一个人身材是不是黄金比例怎么算？

理想身材的比较标准：完美手臂曲线：（身高×0.16）CM坚挺的上围曲线：（身高×0.53）CM圆润的下围曲线：（身高×0.45）CM玲珑的腰部曲线：（身高×0.37）CM圆滑的臀部曲线：（身高×0.55）CM匀称的大腿曲线：（身高×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15--22CM1、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。

- 2、胸围：由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，应为身高的一半。
- 3、腰围：在正常情况下，量腰的最细部位。
腰围较胸围小20厘米。
- 4、髋围：在体前耻骨平行于臀部最大部位。
髋围较胸围大4厘米。
- 5、大腿围：在大腿的最上部位，臀折线下。
大腿围较腰围小10厘米。
- 6、小腿围：在小腿最丰满处。
小腿围较大腿围小20厘米。
- 7、足颈围：在足颈的最细部位。
足颈围较小腿围小10厘米。
- 8、上臂围：在肩关节与肘关节之间的中部。
上臂围等于大腿围的一半。
- 9、颈围：在颈的中部最细处。
颈围与小腿围相等。
- 10、肩宽：两肩峰之间的距离。
肩宽等于胸围的一半减4厘米。

六、黄金比例身材怎么算的

九头半身高。

参考文档

[下载：身材的黄金比例怎么量.pdf](#)

[《股票里缩量什么意思》](#)

[《股票作价抵押什么意思》](#)

[《股票中阳线和阴线什么时候标数字》](#)

[《步长制药回购的股票叫什么》](#)

[《为什么要跌停板挂单》](#)

[下载：身材的黄金比例怎么量.doc](#)

[更多关于《身材的黄金比例怎么量》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/chapter/37446248.html>