

# 怎样量身高比例是多少\_\_我的身高怎么量？-股识吧

## 一、如何测量准确身高？

准确测量身高时需要四同 1、相同的测量时间（人的早晚身高是有差异的）；  
2、同一标准身高测量尺（在家测量时，也可在墙面上贴一张纸后测量，画线后再量高度，但头顶上的尺一定要与墙面垂直，最好用三角尺）；  
3、相同的测量者（不同人测量时可能卡尺的松紧度有差异）；  
4、被测量者相同的站法（要求两脚并齐靠拢，脚跟、臀部、背部、头均靠墙，且头靠墙时一定要注意两眼平视，不能过仰，挺胸、收腹、腰部尽量挺直）。

## 二、正常人体身高比例是多少(包括，手，腿等)?绘画用，请详尽些.谢谢

整个身体7个半头长手长两个半头 大腿长+小腿=1.5+1.5另；  
做着是5个半头长蹲是3个半

## 三、身高和体重的比例怎样计算

1. 未成年算法由于婴儿处于急速成长期，一般来说，婴儿1岁之后每年以2.5-3.0kg速度增长，而2岁时体重约重12kg，是出生时的4倍。  
2岁后体重增长相对1岁的增城，每年增长2.3kg左右；  
而青春期体重每年可增长4-5kg，身高可增加5-7cm。  
2. 成人算法之简约成年时期的脂肪厚度和紧实度，骨骼骨架等基本已经定型，为此以下计算方式已经考虑各项内外因素。  
男性： $(\text{身高}[\text{厘米}] - 80) \times 0.7[\text{千克}] = \text{标准体重}$ 女性： $(\text{身高}[\text{厘米}] - 70) \times 0.6[\text{千克}] = \text{标准体重}$   
超重计算公式： $\text{超重}\% = \{ (\text{实际体重} - \text{理想体重}) / (\text{理想体重}) \} \times 100\%$   
标准体重 + 10%属于正常范围；  
超重20%属轻度肥胖；  
超重50%属重度肥胖。  
3. 成人算法之地域由于地域差异，人体也同样会存在着微妙的差异，这些差异都会让理想体重出现较大的偏差，为此在考虑地域体质差异，可以选择一下方式进行

计算：长江以北：北方人理想体重 = [ 身高(cm) - 150 ] × 0.6 + 50(kg) 长江以南：  
南方人理想体重 = [ 身高(cm) - 150 ] × 0.6 + 48(kg) 超重计算公式：超重% = { ( 实际  
体重 - 理想体重 ) / ( 理想体重 ) } × 100% 体重 > 标准体重 30 ~ 50%

为中度肥胖 体重 > 标准体重 50% 为重度肥胖 4. 成人计算法之国际体重和身高比例计  
算，国际上同样有一个值得参考的计算方式，就是BMI计算法，BMI值是一个中立  
而可靠的指标，同样仅供参考：理想体重指数 ( BMI ) = 体重 ( kg ) ÷ 身高<sup>2</sup> ( m  
)

BMI < 18.5 为消瘦；

BMI 在 18.5 ~ 24.9 之间为正常；

BMI 25 为超重；

BMI 在 25 ~ 29.9 之间为 1 级肥胖；

BMI > 30 ~ 34.9 为 2 级肥胖；

BMI > 35 ~ 39.9 为 3 级肥胖；

BMI > 40 为 4 级肥胖。

#### 四、正常人体身高比例是多少(包括，手，腿等)?绘画用，请详尽些.谢谢

整个身体 7 个半头长 手长两个半头 大腿长+小腿=1.5+1.5 另；  
做着是 5 个半头长 蹲是 3 个半

#### 五、女装衣长与身高的比例怎么算

实际身长的基础上放 2 到 3 寸

#### 六、我的身高怎么量？

3 岁以下儿童，由于站立测量困难而量卧位身长。

用标准的量床或携带式量板。

小儿脱去鞋、袜、帽，仅穿单裤，仰卧于量床底板中线上，一人用手左右固定小儿  
头部使头顶紧密接触头板。

另一人站在小儿右侧，左手握住两膝，使两肢并拢紧贴量床，右手移动足板使其紧  
贴双脚足跟，读足板处所示数字。

3岁以上儿童、青少年测立位身高。

用立式身高计或固定于墙壁上的立尺。

测前脱去鞋、袜、帽，令儿童背靠身高计立柱或墙壁，脚俯穿碘费鄢渡碉杀冬辑后跟、臀部及两肩同立柱或墙壁接触，取立正姿势，两眼平视，两手自然下垂，足跟靠拢，脚尖分开约45°。

测量者将头板轻轻滑下，待板底接触头顶时读数。

一般上午要比下午高1~2厘米。

这是因为一天的活动和体重的压迫，使椎间盘变薄，足弓变浅，脊柱弯曲度增加的缘故。

## 七、我的身高怎么量？

3岁以下儿童，由于站立测量困难而量卧位身长。

用标准的量床或携带式量板。

小儿脱去鞋、袜、帽，仅穿单裤，仰卧于量床底板中线上，一人用手左右固定小儿头部使头顶紧密接触头板。

另一人站在小儿右侧，左手握住两膝，使两肢并拢紧贴量床，右手移动足板使其紧贴双脚足跟，读足板处所示数字。

3岁以上儿童、青少年测立位身高。

用立式身高计或固定于墙壁上的立尺。

测前脱去鞋、袜、帽，令儿童背靠身高计立柱或墙壁，脚俯穿碘费鄢渡碉杀冬辑后跟、臀部及两肩同立柱或墙壁接触，取立正姿势，两眼平视，两手自然下垂，足跟靠拢，脚尖分开约45°。

测量者将头板轻轻滑下，待板底接触头顶时读数。

一般上午要比下午高1~2厘米。

这是因为一天的活动和体重的压迫，使椎间盘变薄，足弓变浅，脊柱弯曲度增加的缘故。

## 八、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。

## 参考文档

[下载：怎样量身高比例是多少.pdf](#)

[《中国桥梁的上市公司有哪些》](#)

[《股价用市盈率怎么估算》](#)

[《股票除息是什么含义》](#)

[《什么叫科创板开板初期的股票》](#)

[下载：怎样量身高比例是多少.doc](#)

[更多关于《怎样量身高比例是多少》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/43622598.html>