

用什么来量身高比较好__有什么软件是手机的，可以测身高，体重，最好是体重的。-股识吧

一、求助，在家里怎么给宝宝量身高

让宝宝平躺，（最好是睡着的时候）把身体和腿摆直，用软尺量其长度。也可以先把软尺拉直放在宝宝床单的中央，把宝宝放上去躺平摆直再量。

二、量身高用什么尺子来量比较准确

一次就能量完整个身高的长尺子比需要重复测量的短尺子要准。可以减少人为的误差。

三、有什么软件是手机的，可以测身高，体重，最好是体重的。

不是没有，而是不可能。身高可拿卷尺在墙上标刻，再镜子看结果，体重用电子秤测量。

四、怎样增高!!!得实用的

青少年时期是长高一个关键的时期，增高药大多是没用的，好多东西是骗钱的哦，而饮食是长高的一个不可忽视的因素，给你介绍以下食物可以帮助长高：如果按照我的推荐的方法长期坚持，以你的现有身高与遗传因素长到178--180是没有问题的

1、鱼类：其中沙丁鱼含的蛋白质最为丰富。

另外也可以食用鱿鱼、鲍鱼、鲤鱼和含钙、磷比较丰富的鱼松等。

2、牛奶：牛奶中含有丰富的蛋白质、氨基酸、钙、磷等，对增高极为有利
4、柑桔类水果：柑桔中含丰富的维生素A、B1、C含量分别是苹果的3倍，每天吃二个新鲜的柑桔类水果，是很好的。

5、菠菜：菠菜含丰富的维生素，另外也可多吃含维生素比较多的油菜、茼蒿和辣椒等。

需要注意的是，上述食物均不可过于单一食用、不可过于超量。

牛奶：对人类来说是营养最全面的食品。

牛奶不仅含有丰富的蛋白质和氨基酸，还含有很多钙、磷等矿物质。

不仅有利于生长发育，特别是对长个最为关键的骨骼生长有好处。

鱼：是蛋白质的宝库和磷的含量也远远超过肉类。

对人体的生长发育和维持身体的正常活动很有帮助。

菠菜：含有丰富的维生素A和维生素C，含有比圆白菜多3倍、比茄子多17倍的维生素B1和维生素B2。

所以菠菜被誉为维生素的宝库，。

除菠菜外，富含维生素的蔬菜还有生菜、青椒等。

另外也可多吃含维生素比较多的油菜、茼蒿和辣椒等。

胡萝卜：这是大家公认的红色宝贝。

胡萝卜中含有大量的维生素A、B、C等和烟酸。

在孩子的食谱中每天加入胡萝卜100克，会茁壮成长。

橙子：富含维生素A、B、C和钙。

每天吃两个橙子对长个很有帮助。

跳远：立定或助跑跳远均可。

起跳时踏跳要有力，在空中挺膝展髋，两臂上伸，充分展体；

落下时前脚掌着地，屈膝缓冲。

可根据自己体质情况做7~10次，中间适当休息。

拉腰背：坐在垫（床）上，两腿前伸，双脚并立，收腹含胸，躯干尽量前屈，低头、伸颈，两臂同时前伸，摸到脚为好。

每组做8~12次，3~4组为宜。

做时注意由慢到快，动作幅度由小到大，循序渐进，以防韧带拉伤。

摸高：原地或助跑（三五步）起跳，膝、髋充分挺直，立腰挺胸，两臂上伸用手去触摸吊在空中的物体，物体高度以尽力方可摸到为宜。

左、右手各进行5次为一组，组间休息两分钟。

可根据自己身体情况做3~5组。

最好在开阔、平坦、软硬适度的场地上练习。

膳食要平衡食品数量要充足，谷、肉、果、菜都要吃，食物多样化，粗细兼备，荤素搭配，相互取长补短。

常用的增高锻炼方式有哪些？增市制锻炼方式有以下三套：第一套

慢跑5~7分钟，并做柔韧性和伸展性练习，如劈腿、摆腿和抖动。

单杠悬垂，每次持续20秒钟，连做10次，也可做负重悬垂练习。

跳起摸高处目标10次，尽量高跳。

静力牵引，睡觉前用固定在床尾皮条一端系在足上，另一皮条的两端与床头相系，形成一环状，并套于上肢腋下，靠皮条的张力牵拉，利于长高。

游泳、跳绳、球类运动配合锻炼。

第二套 身体增高操，适于16岁以上的青少年，每次30分钟。

用力伸展上身，做上身增高动作 做前后弯腰动作。

额头触地叩拜动作。

静力伸展肢体运动。

手拉柱子下蹲动作。

第三套 床上体操。

全身摩擦体操。

伸腰体操。

无绳跳体操。

深呼吸体操。

以上三种锻炼方法，要选择使用，天天锻炼，持之以恒。

五、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

六、哪里可以量身高？

买个皮尺啊，自己在家就可以量。

或者外面很多药店、商场里都有量身高体重的电子仪的。

七、量身高用什么尺子来量比较准确

让宝宝平躺在床上，头上方放一本书，拉直腿放一本书，抱走宝宝2本书之间的距离就是宝宝身高

八、怎么样给宝宝量身高比较好啊，我宝两个月

让宝宝平躺在床上，头上方放一本书，拉直腿放一本书，抱走宝宝2本书之间的距离就是宝宝身高

九、量身高腰围这两种软尺那种更好用？有经验的告诉我哦！谢谢！

两种都一样，只不过第二种方便携带

参考文档

[下载：用什么来量身高比较好.pdf](#)

[《开通股票账户为什么不能交易》](#)

[《股票跌破什么均线应该卖出》](#)

[下载：用什么来量身高比较好.doc](#)

[更多关于《用什么来量身高比较好》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/subject/70592835.html>