

# 身材比例五五分怎么量 - - 怎么通过照片计算身材比例-股识吧

## 一、如何测量身体的尺寸

正确测量身材比例的计算步骤如下：1. 判断脸形、头长：把头发全部往后梳起，抓起马尾，让脸部的轮廓线露出来，判定自己的脸形，再拿尺子由头顶到下巴（以光头的比例为准）测量一下脸的长度。

2. 测量身高：量身高，要把头发压平、身体挺直才够准确。

3. 计算比例：身高÷头长=头身（这就是所谓的身高比例标准）。

例如：身高159cm，头长20cm，那么159（身高）÷20（头长）=7.59（头身），四舍五入后，可是标准的8头身！标准三围的尺寸可参考表1：表1身高 170cm 164cm 158cm 152cm胸围 88cm 86cm 84cm 80cm腰围 68cm 66cm 64cm 62cm臀围 94cm 90cm 86cm 82cm（注：1英寸=2.54cm）新时尚公式标准体重（kg）=（身高-100cm）×0.9标准臀围(cm)=身高（cm）×0.54标准胸围(cm)=身高（cm）×0.53标准腰围(cm)=身高（cm）×0.37标准大腿长(cm)=身高（cm）×0.3标准小腿长(cm)=身高（cm）×0.2

## 二、身材的黄金比例要如何计算

型医学会今年首度公布东方女性的身材黄金比例，利用身高就可以算出最适合自己的体型，医师还提供了一个自我检测方法，只要用手指捏一下，就可以知道自己是不是该减肥了。

你的体型够标准吗？整型医学年会公布东方女性的黄金身材比例，以160公分高的女性来说，上手臂的臂围，大概是身高的15%，胸围是53%，腰围是身高的43%，小腿围则可以用身高的21%为标准。

除了用身高来计算，整型医师公开检测方法。

捏一下，如果超过一公分，您可能就要小心了。

整型外科医师黄培书：「你可以用你的拇指跟食指做一个很简单的拿捏的动作，捏出来的一个皮肤跟脂肪的厚度大於我们讲1公分的时候，那就表示你的双下巴脂肪过度囤积，如果(上手臂)脂肪跟皮肤超过1.5公分的话，那就表示你这边的脂肪就需要修饰。

」

### 三、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。

### 四、怎么测自己体重超不超标，公式是什么

BMI指数（英文为Body Mass Index，简称BMI），是用体重千克数除以身高米数的平方得出的数字，是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。

1.计算方法：体质指数=体重（千克）÷身高（米）的平方 kg/m<sup>2</sup>算式写法：

BMI = 体重 / （身高）<sup>2</sup>正常体重：体重指数 = 18.5 - 25

（中国体质标准：正常范围 18.5~23.9，超重24.0~27.9，肥胖 28.0）超重：

体重指数 = 25 - 30轻度肥胖：体重指数 >

30中度肥胖：体重指数 >

35重度肥胖：体重指数 >

402、不同年龄算法标准体重（千克）= 年龄 × 8 + 8（7 - 16岁）

) 轻度肥胖：超过标准体重 20% - 30 % 中度肥胖：超过标准体重 30% - 50 % 重度肥胖：超过标准体重 50%

以上扩展资料保持正常体重方法1、营养均衡谷类食物每人每天应摄入300~500克；蔬菜和水果每人每天应摄入400~500克和100~200克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物每人每天应摄入125~200克；奶类和豆类食物，每天应摄入奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克。油脂类，每天不宜摄入超过25克。

少食用垃圾食品。

像油炸类、腌制类的垃圾食品会导致我们体内的脂肪快速增长，所以我们一定要控制食用垃圾食品。

2、适当锻炼每周至少3~5次，每天30~45分钟的中等量运动是比较适宜的。

例如持续30分钟的散步、做家务等运动和持续20分钟的步行、下楼梯、拖地、做广播操、骑自行车以及持续10分钟的慢跑、上楼梯、登山等。

3、保持充足的睡眠睡眠对我们每个人的能量补给有重要的作用，睡眠不充分会导致内分泌失调，这样会很容易造成肥胖的。

参考资料来源：百科-标准体重

## 五、如何计算身材的黄金比例？

黄金比例的算式

## 六、怎么通过照片计算身材比例

这种技术应该不难，根据聚焦，红外测距，变焦系数等通过相机内自带的软体自动计算出结果不过我不知道市场上有没有卖这样的相机，一般军方都有这些高科技设备

## 七、怎样身材比例算标准

理想身材的比例标准 完美的手臂曲线：(身高 $\times$ 0.16) cm

坚挺的上围曲线：(身高 $\times$ 0.53) cm 圆润的下围曲线：(身高 $\times$ 0.45) cm

玲珑的腰部曲线：(身高 $\times$ 0.37) cm 圆滑的臀部曲线：(身高 $\times$ 0.55) cm

匀称的大腿曲线：(身高 $\times$ 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18-22cm 例四：女子的身高与体重，四肢与躯干等部位的比例为多少才合乎健美的标准呢？在这方面，有关专家、学者进行了大量的研究，总结出一套较适合女子健美的测量标准。

## 参考文档

[下载：身材比例五五分怎么量.pdf](#)

[《股票停牌重组要多久》](#)

[《股票回购多久才能涨回》](#)

[《启动股票一般多久到账》](#)

[《场内股票赎回需要多久》](#)

[《股票一般多久一次卖出》](#)

[下载：身材比例五五分怎么量.doc](#)

[更多关于《身材比例五五分怎么量》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/article/26035573.html>