

# 身材比例5:8怎么量：怎样身材比例算标准-股识吧

## 一、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。

」

## 二、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。

## 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 $\times$ 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

## 五、男子身材比例怎么算

标准体重【kg】对于身高【cm】减100

## 参考文档

[下载：身材比例5:8怎么量.pdf](#)

[《华为离职保留股票多久》](#)

[《30万买股票能买多久》](#)

[《中泰齐富股票卖了多久可以提现》](#)

[《股票abc调整一般调整多久》](#)

[下载：身材比例5:8怎么量.doc](#)

[更多关于《身材比例5:8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/26366830.html>