

怎样量腿长比例 - - 腿长怎么量-股识吧

一、腿身比的正确量法

其实我们也不要去看腿的比例，而是看一个直观的审美，如果比例很好的华人，看上去绝对是舒服的

二、腿长到底怎么量？我身高160CM，腿长(从肚脐量)刚好98CM，算标准吗？

算长的了，按比例算还有0.6125

三、腿长怎么量？应该从哪到哪？

从髌骨到脚后跟腿长的量法是从髌骨到脚后跟测量长度。

民航飞行员及空乘体检的时候，测量腿长的方法是从脚后跟到臀部下端皮纹线。

医学上通常认为下肢的长度是髌骨上棘到内踝下缘。

还有一种观点认为，腿长的测量是从根骨开始也就是从地面，上到大腿外侧可膜到一骨性标致，为大转子。

其上端平对股骨头，此长为腿的长度。

全腿长等于大腿长加小腿长，或下肢全长减内踝高。

由于大腿的起点(股骨头顶端)无法在外表找到确切的位置。

因此，下肢全长(下肢长)、全腿长(腿长)、大腿长一般采用从髌前上棘点(或耻骨联合点)至地面、内踝点、胫骨点的折算法进行测量。

也有以大转子点作参考测量点进行近似测量。

实际工作中通常使用一些更易测量的数据表示腿长，即广义的腿长，从大到小依次为髌嵴高、脐高、髌后上棘高、髌前上棘点高、大转子点高、耻骨联合高、臀峰点高、会阴高、身高减坐高、**高。

也有用上述各种立姿高度减去内踝高或外踝高表示腿长的，如脐高减内踝高，髌前上棘点高减内踝高，大转子点高减外踝高，会阴高减内踝高等。

其中，会阴高有两种：一是左右两侧坐骨结节最下点的连线与正中矢状面的交点至地面的垂距，等于身高减坐高；

二是耻骨联合下缘高，略大于身高减坐高，略小于耻骨联合高。

学术上一般采用身高减坐高表示腿长，采用马氏躯干腿长指数反映上下半身比例。

四、腿长怎么测量？

人体的全长以耻骨联合上缘为界分为上下两段，上段称为上部量，下段称为下部量。

成人的上部量与下部量均应与身长的1/2相等。
当骨骺愈合发育迟缓时，身体的下部量>上部量。

五、腿长怎么量

一种方法是：原地翘脚跟，每次都要尽量伸展开，每天2次，早起后和晚睡前，每次30下，同时配合双臂舒展活动，1个月可见效果，小腿大腿都可减；

另外一种方法是：原地站立，左脚抬起向前至与腰带平行位置，向左画圈而后放下，右脚与左脚同动作，每天2次，早起后和晚睡前，每次30下，1个月后可明显见大腿瘦。

还有一种方法是：原地俯卧，大腿至小腿绷紧，向后尽量抬高，每天1次，每次20下，每次10秒至15秒之间，1个月可明显见腰腹瘦。

六、怎么量腿得长度从哪里量到哪里

我去参加民航飞行员体检——测量腿长的方法是从脚后跟到屁股与大腿的那个明显的分界线，我觉得这样还是比较有道理，因为这样量到的长度才是从视觉上看到的脚长。

我观察了下大多数人的这种腿长，有许多人，特别是成年女性，从屁股与大腿的分界线下的腿长，和分界线到肩膀的长度一样的有很多！有很多人测量腿长用脚跟到肚脐的位置为腿长，我认为不合理，因为有些人屁股很大，导致下面明显的两根腿看起来很短，并不美，而到肚脐时数据就觉得比身高长，这种你觉得好吗？说说我自己吧！我净身高177，从屁股与大腿的分界线到脚后跟有80CM长！比我上半

身高18，我照过全身镜，很明显下腿比上腿长出一截，生活中我观察过许多！很少很少有这种比例视觉效果！不信你们去大街上看！如果说有人屁股与大腿分界线和上身一样长的，请别再拿你肚脐来说事儿了吧！

七、腿长怎么测量？

测量下肢长度的方法和要求

1、测量方法：被测量者两脚分开与肩同宽，站在平坦的地面上。

测量左下肢股骨大转子上缘至地面的垂直距离，即是下肢的长度。

2、测量要求：测量人一定要摸准被测量者大转子骨上缘的部位。

触摸时，先将食指、中指和无名指贴在被测量人大转子骨的部位，让被测量者屈膝抬起大腿，再直腿前后摆动几次，测量人就能准确地判断大转子骨（股骨上端随动作转动处）的上缘位置。

测量的钢卷尺误差不得超过0.2厘米。

女性大腿长度占身长的29.7%、小腿长度占身长的19.5%。

八、怎么标准的量腿长？

测量腿长的方法是从脚后跟到屁股与大腿的那个明显的分界线，我觉得这样还是比较有道理，因为这样量到的长度才是从视觉上看到的脚长

九、怎样算腿长

测量下肢长度的方法和要求

1、测量方法：被测量者两脚分开与肩同宽，站在平坦的地面上。

测量左下肢股骨大转子上缘至地面的垂直距离，即是下肢的长度。

2、测量要求：测量人一定要摸准被测量者大转子骨上缘的部位。

触摸时，先将食指、中指和无名指贴在被测量人大转子骨的部位，让被测量者屈膝抬起大腿，再直腿前后摆动几次，测量人就能准确地判断大转子骨（股骨上端随动作转动处）的上缘位置。

测量的钢卷尺误差不得超过0.2厘米。

女性大腿长度占身长的29.7%、小腿长度占身长的19.5%。

参考文档

[下载：怎样量腿长比例.pdf](#)

[《证券转股票多久到账》](#)

[《新的股票账户多久可以交易》](#)

[《股票abc调整一般调整多久》](#)

[下载：怎样量腿长比例.doc](#)

[更多关于《怎样量腿长比例》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/31680796.html>