

# 用什么方法量自己的身高比较准；怎样量身高才标准？ - 股识吧

## 一、如何准确测量身高

矮小患儿在门诊随访中，家长有时对孩子的身高增长的数值非常困惑：确切的身高数值，可以可靠计算孩子身高的增长值，也可以评价矮小患儿在治疗中的疗效。

很多家长认为身高测量比较简单，站身高尺下量一下，读个数值就是了。

其实，这样测得的数值是很难反映孩子真实的身高的。

准确测量身高，必须遵循“三个一”标准：同一测量仪器，同一测量人，同一时间段。

早上最高，晚上最矮，变化幅度在1~2公分。

这是由于一天的站立和活动，使椎间盘变薄，足弓变浅，脊柱弯曲度增加所引起。

测量身高时，为了数值更准确，孩子要脱去鞋子，厚袜子，帽子和厚的衣服等。

孩子背靠身高尺，脚后跟、臀部、背部及头与身高尺板接触，取立正姿势，视线水平向前，胸部稍微挺起，腹部稍微收缩，两臂自然下垂，手指并拢，脚后跟靠拢。

脚尖分开约60度。

测量者扶着身高尺测量板轻轻下移，直至测量板与颅顶点恰好相接处，读数。

所得数据就是孩子的现身高了。

## 二、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高1厘米

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。

### 三、如何用皮尺测量自己的身高？

1.首先用你的大脚豆儿，和二脚豆儿，夹住皮尺的一端。

2.右手捏住皮尺的另一端，从眼前慢慢拉伸至与头顶高度差不离的位置（此过程要保持皮尺拉紧而且与地面平行，以减小误差）

3.最重要的一步来了，努力向上翻白眼，在保持脑袋不动的情况下看清皮尺的读书（近视的同学请佩戴隐形眼镜）此方法简单便捷，精确实用，多年实践经验可以确保误差在10-20厘米之间，深受国内外朋友的喜爱。

### 四、计算身高的准确方法

母亲身高+父亲身高-13cm/2 姚明他女儿人家就是这么给算得

### 五、测量自己以后的身高测量法

一般情况下是这样的，父亲+母亲的身高除以2=你未来的身高。

男的+5cm，女的减5cm

## 六、如何测量自己的身高【物理】

## 七、有什么方法可以预测自己的身高？

- 1、男孩： $(\text{父亲身高} + \text{母亲身高} + 13) \div 2 \pm 5\text{cm}$
  - 2、女孩： $(\text{父亲身高} + \text{母亲身高} - 13) \div 2 \pm 5\text{cm}$  「长高」三要素：
    - 1、运动：以轻巧的伸展运动为主，诸如游泳和球类运动。
    - 2、营养：大多数矮小儿童并非由于营养不良，而是不均衡的饮食结构影响了营养素的吸收，蛋白质、维生素及矿物质是儿童生长发育不可缺少的物质。
    - 3、睡眠：睡眠有助于人体生长激素的分泌，研究表明，前半夜的熟睡状态是生长激素分泌最好的时机。
- 生长发育的三个时期

## 参考文档

[下载：用什么方法量自己的身高比较准.pdf](#)

[《股票4星什么意思》](#)

[《老股民告诉你怎么选出涨停股票》](#)

[《中钢天源产品用于哪里》](#)

[《可转债低于100怎么办》](#)

[《国库债券是什么东西》](#)

[下载：用什么方法量自己的身高比较准.doc](#)

[更多关于《用什么方法量自己的身高比较准》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/author/62832361.html>