

# 什么时候量身高比较准、一般人报身高是以早晨的身高为准还是以晚上的身高为准-股识吧

## 一、用什么可以准确的量身高

量尺~！ 测量身高的方法和要求 1)测量方法：被测量者赤脚，"立正"姿势站在身高计的底板上，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均可，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)测量要求：每次测量身高均应赤脚，并在同一时间(早晨更准确)，用同一身高计，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。

3、测量上身长度的方法和要求 1)测量方法：被测量者坐在身高坐高计的坐板上，头的枕部、两肩胛间的脊部和骶部三点应贴在身高计的立柱上。

坐时头正直，眼平视，躯干挺直，两腿并拢，大小腿间保持90度的夹角，两脚踏在地面或身高计的垫板上，两臂自然垂于体侧。

测量者的站位与操作同测身高。

2)测量要求：被测量人头的枕部、两肩胛间的脊部和骶部三点应贴在身高计的立柱上。

其余与测身高相同。

4、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。

普通家庭没有身高计可用小卷尺拉直固定在门上，用书代替身高计的水平板，按操作方法测量，同样可以准确地测出身高。

前面已经讲到，身高取决于遗传和后天环境两个因素。

这两个因素中，遗传虽然起着极为重要的作用，但后天环境因素，特别是长高的两个关键时期内，保证充足而又平衡的营养和经常性的体育运动的积极作用也不可低估。

## 二、到底怎么量身高最准呢 尺会热胀冷缩

你的手还会歪呢！你觉得尺子热胀冷缩就在墙壁上画出你的身高，然后用专业一点的尺子量，专业一点的尺子都会有校验温度，在那个温度下量最准了，不过你的手也会有点误差呢

## 三、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

## 四、如何测量准确身高？

准确测量身高时需要四同

- 1、相同的测量时间（人的早晚身高是有差异的）；
- 2、同一标准身高测量尺（在家测量时，也可在墙面上贴一张纸后测量，画线后再量高度，但头顶上的尺一定要与墙面垂直，最好用三角尺）；
- 3、相同的测量者（不同人测量时可能卡尺的松紧度有差异）；
- 4、被测量者相同的站法（要求两脚并齐靠拢，脚跟、臀部、背部、头均靠墙，且头靠墙时一定要注意两眼平视，不能过仰，挺胸、收腹、腰部尽量挺直）。

## 五、一般人报身高是以早晨的身高为准还是以晚上的身高为准

你好！一般人身高是恒定的。

但是在一日之中不同时间仔细测量，你会发现早晨起床是身高比晚上入睡前高。白天工作及身体上部的体重压力，可以使髓核内所含的液体经过软骨板被驱出外渗。

夜里睡觉，这种压力消失，液体又由椎体松质骨经软骨板渗进髓核并使它充满。建议测平均值。

## 六、到底怎么量身高最准呢 尺会热胀冷缩

你的手还会歪呢！你觉得尺子热胀冷缩就在墙壁上画出你的身高，然后用专业一点的尺子量，专业一点的尺子都会有校验温度，在那个温度下量最准了，不过你的手也会有点误差呢

## 七、一天里什么时候量身高最准??

早上会高点，因为骨骼还未受到压迫，身高会高点。  
到了晚上，经过一天的压迫，身高自然会矮一点。  
至于最准确几时量，我想应该是正午吧。

## 参考文档

[下载：什么时候量身高比较准.pdf](#)

[《历次牛市什么行业涨幅最高》](#)

[《冠城大通股票为什么不涨》](#)

[《股票是什么影响涨跌》](#)

[《股票里面换什么意思》](#)

[下载：什么时候量身高比较准.doc](#)

[更多关于《什么时候量身高比较准》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/book/40190501.html>