

女性腰臀比怎么量腰围怎么量？-股识吧

一、身材黄金比怎么算啊

1、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(你的上，下身比例是： $69/96=0.719$ ，而标准的“黄金分割”为 $5/8=0.625$ ，所以呢.....) 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。

1、神秘的人体比例一些数据的陆续发现，表明人体是世界上最美的物体。

最近的研究得出，人体黄金分割因素包括4个方面：

18个“黄金点”，如脐为头顶至脚底之分割点；

喉结为头顶至脐分割点；

眉间点为发缘点至颏下的分割点；

眉间距与内眦间距之比；

在躯干部分，乳房位置的上下长度比；

膝盖到脚后跟和至肚脐之比；

膝关节是肚脐到脚的黄金分割点，肘关节是手指到肩部的黄金分割点；

头顶到举手指端的距离与脐部到头顶距离之比等。

15个“黄金矩形”，如躯干轮廓、头部轮廓、面部轮廓、口唇轮廓、前牙的轮廓、人的双眼视野等；

6个“黄金指数”，如鼻唇指数是指鼻翼宽度与口裂长之比、唇目指数是指口裂长度与两眼外眦间距之比、唇高指数是指面部中线上下唇红高度之比等；

3个“黄金三角”，如外鼻正面观三角、外鼻侧面观三角、鼻根点至两侧口角点组成的三角等。

新墨西哥州立大学的心理学家维克托-约翰斯顿发现，人们所喜爱的女性面孔大多是这样的：前额高阔、嘴巴丰厚、下鄂精致、鼻子和下巴小巧，眉毛以下所占比例明显小于平均数。

女性对身段的追求，有一点古今不变——人们对女性的腰臀比例：大约0.7。

女性的身段三围比例90：60：90，胸围应为身高的一半，髋围较胸围大4厘米。

再加上大腿围较腰围小10厘米，小腿围较大腿围小20厘米。

足颈围较小腿围小10厘米。

上臂围等于大腿围的一半。

颈围与小腿围相等。

肩宽等于胸围的一半减4厘米。

就是所谓“魔鬼身材”。

此外还有：骨骼美在于匀称、适度。

即站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上；

肩稍宽，头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的连接适度。

肌肉美在于富有弹性和协调。

过胖过瘦或肩、臀、胸部的细小无力，以及由于某种原因造成的身体某部分肌肉的过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。

肤色美在于细腻、光泽、柔韧、摸起来有天鹅绒之感，看上去为浅玫瑰色的最佳。

参考资料：[*://blog.cersp*/61614/484319.aspx](http://blog.cersp*/61614/484319.aspx)

二、腰围怎么量？

选择一个软尺，把尺子沿着肚脐的位置，绕一圈测量。

不要刻意收腹，保持放松状态，尺子也不要拉得太紧，贴着皮肤就可以，尺子可以保持微微放松。

然后记录尺子上量出的数据即可。

腰围怎么量？1、选择一个软尺，专门测量衣服的那种，能够测量的更加准确。

2、把尺子沿着肚脐的位置，绕一圈测量。

3、不要刻意收腹，保持放松状态，尺子也不要拉的太紧，贴着皮肤就可以，尺子可以保持微微放松。

4、记录尺子上量出的数据。

女生多少腰围是标准？女生合理的腰围就是用你的身高乘0.37，得出的尺码就是你标准的腰围。

但是腰围不能代表一个人的身材，三围都合理才是最标准的身材。

除了腰围，三围还包括臀围和胸围。

臀围的标准就是用身高乘0.542，胸围的标准就是身高乘0.51，得到最合理的好身材。
亚洲女性的标准三围(胸、腰、臀)分别是84厘米、62厘米和86厘米，但是这个数据也会根据每个人的身高不同有所变动，根据身高来换算自己的标准三围是更加准确的。

三、女性身材黄金比例公式

体重：身高（cm） - 112，再减少5%之内为最好。

腰围：身高（cm） × 0.37 胸部：身高（cm） × 0.53 臀部：身高（cm） × 0.54

手臂：手腕（cm） × 1.7 大腿：身高（cm） × 0.26 + 7.8 小腿：身高（cm） × 0.18

脚踝：小腿（cm） × 0.59 腰臀比：用一个卷尺，测量你的腰围，然后再测量你的臀围（一定要是臀部最宽的部分）。

最后，用你的腰围除以你的臀围，就得到了你的腰臀比例。

例如：如果你是女性，腰围是38英寸，臀围是46英寸，那么腰臀比例就是38/46等于0.82。

性感黄金比例-代表人物

；

；

；

演员杰西卡·阿尔巴，玛丽莲·梦露，维多利亚的秘密的代言人亚历山德拉·安布罗西奥和超级名模凯特·莫斯都拥有完美的0.7的比例。

四、腰围臀围大腿围怎么量

大腿围多粗算标准？标准腿围测量方法：年龄 20-30 身高乘以0.293 30-40

身高乘以0.301 40-50 身高乘以0.309 所得的结果就是你的标准腿围

测量大腿围的正确方法：1，被测者两腿分开与肩同宽，两腿平均负担体重，测量者将皮尺放在后面臀下横纹处，水平测量大腿一周的围度为大腿围，将测量左右两大腿的围度值相比较，看其左右肌肉发育是否均匀。

2，腿部测量大腿尺寸时，大腿向前伸半步，勿用力，测量臀部下方大腿的部分。

大体上讲，双腿并拢后，两腿之间只有4个小空隙才是最标准的。

正常的身材曲线应该是两倍的中大腿围等于臀围，很多女性会大于5-10公分。改善下半身曲线不见成效，主要因为没有运动习惯，加上瘦身观念不正确，包括节食、涂抹瘦身霜、药物控制、穿束腹束袜，甚至采用抹辣椒瘦腿、捆绑保鲜膜等偏方来瘦下半身，不正确的方式容易造成反效果，严重时甚至可能造成忽胖忽瘦溜溜球症候群、代谢率下降、抵抗力减弱、月经不规律、易掉发、皮肤变差，以及器官功能失调等不良影响。

瘦身观念不正确以及没有固定的运动习惯等因素，是造成女性有如西洋梨，下半身脂肪囤积，肥胖的主因。

医师建议运动是雕塑曲线的不二法门，想要改善下半身的曲线，每天一定要有最少运动30分钟的习惯，如快走、慢跑、抬腿、拉腿、利用有氧操、游泳及自行车运动，都能有助拉动大腿和臀部肌肉紧实，再搭配正确饮食习惯，就能有效改善下半身曲线。

如果持续运动的话，腹部脂肪将会下降66%、腰部脂肪将会下降56%、臀部脂肪会下降51%。

另外根据研究发现，女性大腿过粗，不仅影响美观，可能还会影响健康。

医师指出正常腿围应该是45-50公分之间，如果超过52公分，大腿内的脂肪就有可能过多，如果腿围乘以2后，比臀围还多出10公分以上，也表示脂肪比例过高，代表腿太粗了，将提高心血管疾病的发生机率，大腿愈粗罹患心血管疾病的可能性就愈高，建议有这样问题的女性，要赶快运动消脂，也呼吁女性应该将大腿围纳入身材第四围，多加留意。

五、胸围臀围怎么量，裤子腰围怎么量

在选购胸罩型号时我们将获得的胸围尺寸减去下胸围的尺寸就是罩杯的尺寸。

而下胸围的尺寸就是胸罩的尺寸大小。

腰围怎么量测量腰围的最终目的是选购一条腰围大小合适的裤子，由于同一个号的裤版，低腰、中低腰、中腰、高腰其腰围数据存在着一定的差异。

一般的测量方法是将裤子平放着直量两腰的端点的数据在乘以2，所得的数据就是腰围的大小。

腰围怎么量准确的腰围测量是我们选购一条舒适适合裤子的前提条件，裤子的臀围测量也是一个重要的因素，在测量臀围时要求两腿并拢站立，两臂自然下垂，测量时不要把皮尺拉得太紧或太松，将皮尺水平放在前面的耻骨联合和背后臀大肌最凸处，只是对人体臀围的测量方法，测量裤子的臀围大小测量裤子臀部单面的尺寸乘以二。

无论您是女性朋友还是男性朋友，准确的三位测量将使我们穿着的更加舒适，今天您学会对胸围腰围臀围的正确测量方法了吗？

六、

参考文档

[下载：女性腰臀比怎么量.pdf](#)

[《股票保价期是多久》](#)

[《挂牌后股票多久可以上市》](#)

[《上市公司离职多久可以卖股票》](#)

[《一只股票从增发通告到成功要多久》](#)

[下载：女性腰臀比怎么量.doc](#)

[更多关于《女性腰臀比怎么量》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/book/68699777.html>