

女生标准小腿围对照表（女生的小腿围一般是多少）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/daa163739c5dbc5311d91a52bd541450.html>

范文网，为你加油喝彩！

标准身材比例表【摘要】女人的身高与体重，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。今天为大家给出最为全面的理想身材对照表，看看你距离最完美的理想身材还有多远吧！

【正文】理想身材的完美比例

- 1、上、下身比例：以肚脐为界，上下身比例应为5：8，符合“黄金分割”定律。
- 2、胸围：由腋下沿胸部的上方最**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**处。的繁体字怎么写小腿围较大腿围小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。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、四肢大学生就业创业论文的比例以及头、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、白菊花茶的功效与作用摸起来有天鹅绒之感，看上去为浅玫瑰色的最佳。

理想的体形取决于胸部、腰部、臀部等的比例以及各自的高度。如果再身体的中心画一条直线，我们可以分别以胸

部和臀部为顶点造出两个三角形。如果中心线两侧的三角形的前后和上下的比例都均等，且有交叉点正好位于腰部则可称为理想的体形。乳峰应位于从头顶起往下2个头部长度的位置，即肩头与肘部之间的正中央的地方。腰部应位于手臂微微弯曲时肘部附近的位置。臀部的理想位置时身高的整二分之一的高度。

中国女性美体曲线矛盾纠纷排查调处工作总结对照表 身高 腿长 大腿 小腿 脚踝 150 68.3 46.5 30.0 18.0 153 69.5 47.4 30.5 18.4 155 70.5 48.1 31.0 18.6 157 71.4 48.7 31.4 18.8 160 72.8 49.6 32.0 19.2 163 74.2 50.5 32.6 19.6 165 75.1 51.2 33.0 19.8 167 76.0 51.8 33.4 20.0

170 77.4 52.7 34.0 20.4 173 78.7 53.6 34.6 20.8 **标准1：小腿肚与脚踝粗细之差约为15如何减轻压力公分。 **标准2：大腿：身高 (cm) $\times 0.26$ 7.8；大腿内外两侧容易堆积脂肪，结实健美的腿，才是人体最美的线条之一。 小腿：身高 (cm) $\times 0.18$ ；小腿的比例约为身高的17%-21%都属正常，重要的是其形状如何，如果是萝卜型或直筒型，就要重点健美了。 脚踝：小腿 (cm) $\times 0.59$ ；由小腿决定脚踝粗细是**的基础，拥有结实纤细的脚踝，是美化双腿的关键。若想双腿美丽，在饮食方面就得做到“三要三不要”：饮食方面要注意

- 1、要吃蛋白质食物。蛋白质有助于肌肉生长，因此应多吃肉类及大豆制品。但吃肉时，应去除肥肉，以免过多的脂肪积聚身体，引致肥胖。
- 2、要吃富含钙质的食物。如牛奶、可预防骨骼疏松。
- 3、要吃含钾食物。钾可帮助把多余的水份排出体外。
- 4、不要喝含太多糖分的饮料或罐装果汁。因为糖分会转化成脂肪，所以吃水果时，也要选取一些糖分含量较低的水果，如苹果、橙、西瓜等。
- 5、不要摄取过多的盐分。因为盐分会使体内积水，形成水肿，所以应少吃薯片、香肠、咸鱼等高盐分食品。
- 6、不要吃加工类食品。尽量以天然食物烹调最佳。因为食品添加剂的分子大部分较小，会使水分滞留在身体里不易排出，而囤积在下半身。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发