

# 为什么早上量身高比晚上高很多—我早上和晚上身高差别很多 将近2-3厘米 怎么回事？-股识吧

## 一、人们为什么早上时的身高比晚上高？

主要原因有两方面：一是脊柱椎间盘被压缩。

二是维持人体脊柱正常生理弯曲的颈、背、胸部的肌肉一天承受负荷而逐渐疲劳，脊柱的支撑力减小，弯曲度增大，随之身高亦相应降低。

早晨起床时最高，晚上睡觉前最矮。

身高的这种变化与职业特征有着直接的关系，那些肩担、背扛的重体力劳动者和运动员，尤其是举重运动员，一日之内的身高变化更为明显，早晨起床时要比晚上睡觉前高出2~5厘米。

扩展资料：身高是对人体纵向部分的长度，源于人体的纵向生长，受遗传因素的影响较大。

女孩比男孩身高发育的早，在12-13岁为快速增长时期，到19-23岁开始停止增长。

而男孩身高发育的晚，在15-16岁为快速增长时期，到20-24岁停止增长，四肢长骨和脊椎骨均已完成骨化，身高就停止增长了。

影响身高的因素很多，如遗传、营养、体育运动、环境、生活习惯、民族种族、内分泌、性成熟早晚（初潮年龄18岁比11岁者平均高出5厘米）、远近亲婚配、医学进步等等。

参考资料来源：股票百科-身高

## 二、为什么早晨的身高会比傍晚的高？

身高在早晨起床后的一段时间内是最高的，随着立位姿势（站立状态）或者走动的增多，身高就会缩短。

身高的缩短是由于位于椎骨间的圆板（背骨中骨骼与骨骼之间的柔软组织）被压缩而造成的。

随着站立与来回的走动，椎间圆板受到重力影响就会被压缩，结果就导致身高比原来缩短了1厘米左右。

所以，如果测量身高请务必在每天相同时间测量身高。

### 三、为什么早上身高比晚上高

下午和晚上椎间盘是椭圆的，而早上是圆的，高度是不一样的这主要是重力和人体构造的问题因为脊柱中间的那个椎间盘是有弹性的下午和晚上的时候，经过一个白天的身体直立，由于重力作用椎间盘受到挤压，就会比较矮一点，就像弹簧被压着。

早上起来，经过一个晚上水平躺着的休息，身高也就高了。

也就是说，椎间盘也就恢复了原本的形状

### 四、早上量的身高是不是比晚上量的高？

脊椎骨之间椎间盘（软骨），晚上睡觉就放松了，早上起来身高就感觉高一点，一个白天下来之后由于自身的压力原因是脊椎骨间相连的23个椎间盘的髓核有了变化。

髓核被嵌在相邻椎体的软骨板之间，是半透明乳白色的胶状物质。有弹性，含约80% - 85%的水分，有渗透能力。

由于白天工作及体重的压力，使髓核内的液体被驱出外渗，所以晚上睡觉前身高稍减；

夜里睡觉，压力消失，液体又由椎体松质骨经软骨板渗进髓核，所以早晨起来身高稍增加。

脊柱的椎骨之间都由椎间盘相连接，椎间盘富有弹性，它的形态可以随所受力的变化而不同：受压时，可被压扁；

除去压力时，又可恢复原状。

当人体经过一天的劳动或长时间的站立、行走、跑步之后，椎间盘会因受压而变扁，整个脊柱的长度也会缩短，身高就降低。

但是，经过卧床休息之后，椎间盘因未受压力而恢复原状，脊柱相应地也恢复到原来的长度，身高也就恢复到原来的高度。

人的身高早晚有差异，早上略高于傍晚。

，椎间盘压缩，身高又矮了，一般在1-2厘米之间。

### 五、我早上和晚上身高差别很多 将近2-3厘米 怎么回事？

展开全部身高是指足底到头顶的高度，它可以反映人体骨骼发育的情况。一个人的身高在一天内会有变化. 早上高，晚上矮。

测量的结果表明，人体身高早晚可相差2厘米左右。

人的身高早上略高于傍晚，是因为脊柱的椎骨之间都由椎间盘相连接，椎间盘富有弹性，它的形态可以随所受力的变化而不同：受压时，可被压扁；

除去压力时，又可恢复原状。

当人体经过一天的劳动或长时间的站立、行走、跑步之后，椎间盘会因受压而变扁，整个脊柱的长度也会缩短，身高就降低。

但是，经过卧床休息之后，椎间盘因未受压力而恢复原状，脊柱相应地也恢复到原来的长度，身高也就恢复到原来的高度。

人的身高早晚有差异，早上略高于傍晚。

## 六、为什么早上量身高比晚上量的身高要高？

我们的脊椎是由29脊椎骨所组成，除骶部五节已相连外，其余的都是独立分开。每节分开的脊椎骨的中间都有一椎间盘作分隔。

椎间盘的中心成份大致为水和一些较柔软的组织，

外围则由一些富弹性及坚韧的软组织所组成。形状是个的实心的圆柱形，

就像一块婴儿的牙胶却没有当中开窿的部份。当人站立的时候，

上半身的重量会透过脊柱传到双腿再传到地下。当人坐下的时候，

上半身的重量亦会透过脊柱传到盘骨再传到椅上。因此，只要不是躺在床上，

脊椎骨和椎间盘每分每刻都会受著压力。

压力会将脊间盘中的水及软组织向外挤压，

椎间盘(即整个圆柱体)的亦高度会逐渐减少。因此经过整日的压力影响，

越近夜晚，椎间盘的高度亦会越少，累积起来人亦会越矮。

在床上躺著休息的时候，椎间盘的外围弹性会将椎间盘回复原状，

即椎间盘解除了压迫，高度亦会变回原来的一样。

故此人在早上起来时的高度会最高，越夜却会越矮。

但这个情况在人年老时会变得不明显，

因为椎间盘的中心水份及外围弹性会随年龄所减少，所引起的高度变化亦会减少。

一般人早上和晚上的身高都会相差2CM左右，所以这是正常的生理现象。

## 七、为什么早上起床量身高，比晚上量身高的结果高出几厘米呢？

主要原因有两方面：一是脊柱椎间盘被压缩。

二是维持人体脊柱正常生理弯曲的颈、背、胸部的肌肉一天承受负荷而逐渐疲劳，脊柱的支撑力减小，弯曲度增大，随之身高亦相应降低。

早晨起床时最高，晚上睡觉前最矮。

身高的这种变化与职业特征有着直接的关系，那些肩担、背扛的重体力劳动者和运动员，尤其是举重运动员，一日之内的身高变化更为明显，早晨起床时要比晚上睡觉前高出2~5厘米。

扩展资料：身高是对人体纵向部分的长度，源于人体的纵向生长，受遗传因素的影响较大。

女孩比男孩身高发育的早，在12-13岁为快速增长时期，到19-23岁开始停止增长。

而男孩身高发育的晚，在15-16岁为快速增长时期，到20-24岁停止增长，四肢长骨和脊椎骨均已完成骨化，身高就停止增长了。

影响身高的因素很多，如遗传、营养、体育运动、环境、生活习惯、民族种族、内分泌、性成熟早晚（初潮年龄18岁比11岁者平均高出5厘米）、远近亲婚配、医学进步等等。

参考资料来源：股票百科-身高

## 八、为什么我早晚的身高差距很大

正常，人早晨的身高就是比晚上高的。

因为人的脊椎和腰椎间盘在一个白天体重的挤压会有所变短，再经过一个晚上的休息会恢复到自然长度。

只是你的差距可能大了一点，不过也别在意，这也许是要长个的标志！还有，你晚上测身高的时候穿鞋了吗？

## 参考文档

[下载：为什么早上量身高比晚上高很多.pdf](#)

[《福达申购是什么股票》](#)

[《可以做空的股票有什么标志》](#)

[《股票什么情况可以买什么时候抛》](#)

[《股票为什么会涨12》](#)

[下载：为什么早上量身高比晚上高很多.doc](#)

[更多关于《为什么早上量身高比晚上高很多》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/50035723.html>