

# 为什么早晨量体重比晚上重.为什么早晚体重有变化-股识吧

## 一、早上量体重沉还是晚上量体重沉

晚上重，早上轻。  
这个是很多人实践过的，不信你试试吧！

## 二、为什么人的体重早晚有差别

我们人每个时候都在进行新陈代谢，我们呼吸，都伴随着热量的变化。此外，呼吸也伴随水分的丢失。人体呼吸，主要通过肺部，肺的表面积是皮肤的几倍，所以肺运动失去的水分最多。此外皮肤，尿道等也在流失水分。水占人体的百分之七十几。水的重量可想而知。人在早上的新陈代谢还不旺盛，中午的时候就很强了，所以水分也就散失得更多。这是我个人观点。

## 三、人的体重一天当中是早晨重还是晚上重一些，还是没什么变化？

晚上比早上重

## 四、为什么我晚上和早上的体重可以相差这么多？！！！！求救

不要太担心，正常的，不要以为只有多上厕所才减体重，其实最耗体能的是思考等脑力活动，那个消耗的太大，看看鲁迅甘地高更那些人，还不至于没饭吃吧，怎么都瘦的那么可怕？原因就在于他们几乎无时无刻在思考。

这也是很多女孩子怎么减肥都减不下去的原因.....你平时可能爱思考或者想的事多，导致晚上梦也很多，梦多而杂说明脑力活动频繁。这样就消耗了大量的能量，所以体重就相应减少了。不过这种减少不是不可逆的，也就是说，只要你白天不要无时不刻在思考，同时摄入身体必须的能量，你的体能很快会恢复的。

## 五、为什么早晚体重有变化

早晨起来多数比较轻，因为一晚上没有吃东西喝水等等，到了晚上，你肯定是吃过食物了啊，再称重量肯定会高一点

## 六、我的体重为什么会涨的这么快?早晨量的是54KG晚上就变成了56KG了

可能是称出了问题.因为家庭用的健康称本身就误差很大的，还有你是不是根本不在同一台称上秤体重的.另外还有一种情况，就是你早上没吃任何东西就称和晚上吃过晚饭称，可能会有这么大的差别.因为经过一晚的休息及消化你摄入体内的东西在早上已经全部消化吸收了.

## 参考文档

[下载：为什么早晨量体重比晚上重.pdf](#)

[《股票填权后一般多久买》](#)

[《创业板股票转账要多久》](#)

[《股票合并后停牌多久》](#)

[下载：为什么早晨量体重比晚上重.doc](#)

[更多关于《为什么早晨量体重比晚上重》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/70595613.html>