

# 人是不是早上量的身高比平常高呢——一般身高是说早上量的还是晚上的-股识吧

## 一、请问刚早上刚睡醒时量的身高是自己的最真实身高吗？

是的。

清晨的身高会略高一点点，差别不大，那是经过一晚的休息后人体放松，椎节间距会略宽，个别发育期间的可能会相对差的比较多，一两公分也是有的。

鉴于体检都是清晨做的，那么这个时候量的身高可以视为标准身高。

## 二、一般身高是说早上量的还是晚上的

没错，晚上你睡觉时是躺着的地球引力对你骨骼之间的引力小骨骼之间的空隙变大所以你早上的身高高而你白天站了一天地球引力把骨骼之间的距离吸得很紧所以早上的身高大于晚上的身高

## 三、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

## 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、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？

我们在早晨确实比晚上稍高一些。

这是因为人在睡觉时，消除了重力对脊椎的挤压，26块椎骨之间的软骨便随之舒展开来。

当白天我们以直立姿式活动时，这些环状的软骨盘在重力作用下压缩，于是我们的个头在早晨就比晚上高了那么一点点。

水在椎间盘的构成中所占的比例相当高，当你躺下时，体重对脊椎的压力解除，使

椎间盘得以膨大。

一旦承受你的体重时，椎间盘又被挤压而缩短。

这种早、晚之间的身高差别在年轻人尤为明显。

上了年纪的人，由于身体组织的原状恢复比较差，因此身高在白天皱缩的程度也比较轻微。

一般会高出一公分左右，有的甚至有2公分

## 六、为什么早上起床时身高会比平常高？

人的身高为什么早上高晚上矮？成年人的身高应当是恒定的。

但仔细地测量你会惊奇地发现：早上起床时的身高要比晚上入睡前高出1厘米多。

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。

## 七、为什么早上量身高比较高，实际身高怎么算？

因为晚上躺着睡觉，身体骨头之间没有受到地球重力影响而距离拉长，所以早上量的身高要高一些，严格来讲应该是168CM。

## 参考文档

[下载：人是不是早上量的身高比平常高呢.pdf](#)

[《股票公告减持多久可以卖》](#)

[《股票的牛市和熊市周期是多久》](#)

[《股票大盘闭仓一次多久时间》](#)

[《股票一般多久一次卖出》](#)

[下载：人是不是早上量的身高比平常高呢.doc](#)  
[更多关于《人是不是早上量的身高比平常高呢》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/chapter/29276317.html>