

# 晚上量身高比早晨量身高矮多少正常，人的身高早上与晚上最大差距是几厘米?-股识吧

## 一、为什么晚上要比早上矮几厘米？

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

## 二、人的身高早上与晚上最大差距是几厘米？

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，早上略高于是由于人的脊柱在一天之中长度不同。

人的脊柱是由若干骨节组成的。

而连接这些骨节的是软骨，也就是结缔组织。

软骨是有弹性的，受挤压就会变形啊。

当你早上起床的时候，经过了一夜的休息，在头一天被挤压变短的软骨会恢复原状，身高就比头一天晚上高些。

当你开始了一天的活动，由于重力影响，脊柱会因为承受上体的重量而逐渐被挤压，相对的，长度就会变小。

人就变矮了。

一般说，人早上最高，中午次之，晚上最矮。

各时段的高差在0.4厘米左右，所以一个人早上会比晚上高个1公分多。

这也告诉我们：睡觉的时候多伸懒腰，平时走路挺胸抬头是会长高的。

### 三、为什么我早上量身高和晚上量身高不对呢，（最多相差2.5厘米）补充我16岁

17岁是还可以长的。

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，早上略高于是由于人的脊柱在一天之中长度不同。

人的脊柱是由若干骨节组成的。

而连接这些骨节的是软骨，也就是结缔组织。

软骨是有弹性的，受挤压就会变形啊。

当你早上起床的时候，经过了一夜的休息，在头一天被挤压变短的软骨会恢复原状，身高就比头一天晚上高些。

当你开始了一天的活动，由于重力影响，脊柱会因为承受上体的重量而逐渐被挤压，相对的，长度就会变小。

人就变矮了。

一般说，人早上最高，中午次之，晚上最矮。

各时段的高差在0.4厘米左右，所以一个人早上会比晚上高个1公分多。

这也告诉我们：睡觉的时候多伸懒腰，平时走路挺胸抬头是会长高的。

傍晚

## 四、早晚身高差异大

17岁是还可以长的。

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，早上略高于是由于人的脊柱在一天之中长度不同。

人的脊柱是由若干骨节组成的。

而连接这些骨节的是软骨，也就是结缔组织。

软骨是有弹性的，受挤压就会变形啊。

当你早上起床的时候，经过了一夜的休息，在头一天被挤压变短的软骨会恢复原状，身高就比头一天晚上高些。

当你开始了一天的活动，由于重力影响，脊柱会因为承受上体的重量而逐渐被挤压，相对的，长度就会变小。

人就变矮了。

一般说，人早上最高，中午次之，晚上最矮。

各时段的高差在0.4厘米左右，所以一个人早上会比晚上高个1公分多。

这也告诉我们：睡觉的时候多伸懒腰，平时走路挺胸抬头是会长高的。

傍晚

## 五、人的身高早晚相差多少

一天当中，人体的身高会随时间的不同而发生微小的变化，晚上的身高比早晨的身高要矮1厘米左右。

脊椎骨节之间的韧带具有缓冲作用，晚上人体处于睡眠状态时，它因吸足水分而处于膨胀状态，因此早晨起床时人们的身高要相对高一些，而经过一天的活动，脊椎骨为维持人体直立的状态，脊椎骨之间的韧带因受到挤压，再者因为地球重力的关系，韧带会发生萎缩的现象，因此到晚上人体的身高要变得相对矮一些。

由此可见，因脊椎骨之间的韧带所处的状况不同，一天当中，即使是同一个人的身高也会存在1厘米左右差异。

因此测量身高时，最好固定在某个时间段进行测量，而上午10点左右应该是测量身高的最佳时机。

另外，对于驼背、弯腰、罗圈腿的人来说，只要能矫正这些不正确的姿势，他们的身高也会得到明显的提高。

有些人会说自己在25岁以后还增高了一些，这主要归功于他们矫正了某些不正确的姿势。

这说明，身高会随着测定时间的不同而不同，又或者说，身高也会因矫正某些不正确的身姿而发生变化。

但从严格意义上讲，这些都不属于身体长高的范畴。

如果想使自己的身高真正长高，则必须在青春期通过努力使骨骼生长，从而真正达到长高的目的。

## 六、为什么晚上和早上量身高不一样，一般相

1. 任何一个人的身高，早晚量是不同的，这是因为在晚上睡觉，身体的各个关节放松的原因，平躺在床上，没有了压力，自然伸长。

白天通过一天的站立，各个关节部位压缩。

所以量起来就矮了点。

## 七、问一下，身高早上量和晚上量能差多少？

早上量会比晚上量高一点点，因为睡了一晚上筋骨舒展，是要高一点点。

量身高一般都脱了鞋量啊也可能跟量身高的工具有关，量身高的工具不可能完全一样

## 参考文档

[?????????????????????.pdf](#)

[??????????????](#)

[????????????????](#)

[??????????????](#)

