

什么时候量身高体重比较准确_几时量身高才是最准确的？刚起床？中午？还是晚上？还是？？-股识吧

一、一天里什么时候量身高最准？？

早上

二、几时量身高才是最准确的？刚起床？中午？还是晚上？还是？？

应该是早上最准确，一整夜的休息，使脊柱得到放松和恢复，相反的，只要我们站立或坐立的时候，脊柱就要在重力的作用下受到挤压，从而使量得的身高偏小。

三、什么时间段是测量身高的最佳时间？

是睡醒后的8-15个小时

四、一天中什么时候称量体重最准确？

据科学证明：人体在上起床梳洗过后最轻，因为休息一夜，体内水分，养分均被吸收，所以理当是最轻的时候。

体内水分的变化使体重在一天中有1~3公斤的增减幅度。

所以每天固定在早晨刚起床后尚未进食时测出的体重是比较准确的。

最重的当然是晚上，这与一天的进食，饮水是脱不了关系的。

所以人说健康的时候，“早上吃饱，中午吃好，晚上吃少”就是这个道理

五、一天中的什么时候量身高才最准确？

据测定一个人早晨和晚上的身高不一样，而且总是早上刚起床时身高略高。

这与构成人体身高的关节组织和韧带的松弛有关。
脊柱的椎骨之间都由椎间盘相联结，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，除去压力又可恢复原状。
由于椎间盘有上述特点，因此，当人体经过一天的劳动或长时间的站立、行走、劳动之后，椎间盘会因受压而变扁，整个脊柱的长度缩短，身高就降低。
经过一整夜的睡眠，椎间盘恢复了原状，便出现了“早高晚矮”的有趣现象。
最佳时间是上午9点~~11点之间

六、什么时候称体重最准确

当然是刚吃完饭的时候啦~~

参考文档

[下载：什么时候量身高体重比较准确.pdf](#)

[《股票15点下单多久才能交易》](#)

[《股票打折的大宗交易多久能卖》](#)

[《股票锁仓后时间是多久》](#)

[《股票抛股要多久》](#)

[下载：什么时候量身高体重比较准确.doc](#)

[更多关于《什么时候量身高体重比较准确》的文档...](#)

#!NwL!#

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/51785934.html>