

## 为什么早上比晚上的脂肪量高- 为什么早上量身高比晚上量的身高要高？-股识吧

### 一、为什么早上量身高，比傍晚量身高要高？

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

### 二、为什么早上量身高会比下午量的高

是脊椎的问题。

晚上睡觉脊椎会放松脊椎间的空隙较大。

一天下来地心引力什么坐姿站姿的会使空隙变小。

也不会差太多的

### 三、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.

#### 四、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？

我之前用的时候，也觉得很奇怪，后来才知道原来人体内的水分量在一日内从早到晚有着一定的变化，电流的流通容易受到水分量的影响，所以早上和晚上的测量结果会有所不同。

#### 五、为什么早上量身高比晚上量的身高要高？

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

## 参考文档

[下载：为什么早上比晚上的脂肪量高.pdf](#)

[《股票跌停多久退市》](#)

[《股票交易中午盘中休息一般多久》](#)

[《股票停牌复查要多久》](#)

[《一只刚买的股票多久能卖》](#)

[下载：为什么早上比晚上的脂肪量高.doc](#)

[更多关于《为什么早上比晚上的脂肪量高》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/store/61421479.html>