

为什么人早上比晚上高?.为什么早上量身高比晚上高好多- 鸿良网

一、人们为什么早上时的身高比晚上高？

身高在早晨起床后的一段时间内是最高的，随着立位姿势（站立状态）或者走动的增多，身高就会缩短。

身高的缩短是由于位于椎骨间的圆板（背骨中骨骼与骨骼之间的柔软组织）被压缩而造成的。

随着站立与来回的走动，椎间圆板受到重力影响就会被压缩，结果就导致身高比原来缩短了1厘米左右。

所以，如果测量身高请务必在每天相同时间测量身高

二、为什么早上起床量身高要高些，什么原因

这种现象即正常也不正常。

1，正常，一个人的身高早上比傍晚高出1-3厘米，这是因为人的脊椎骨与骨之间是有空隙的，经过一晚上的放松，脊椎舒张，人就高了，经过一天的站立，压迫脊椎，人就矮了.2，不正常，去大医院检查个胸片，看有无脊柱侧弯，早有早治，如果没有更好，因为人体的幅度没有那么大！

三、为什么人早上的身高比晚上高?

成年人的身高应当是恒定的。

但在一日之中不同时间仔细测量，你会发现早晨起床时的身高要比夜里入睡前高1.25厘米左右。

这不是构成身高的脊椎骨或肢体骨长度有变动，而是脊椎骨间相联结的23个椎间盘有了变化。

椎间盘由透明软骨板、纤维环和髓核构成。

特别是髓核，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，富有弹性，含水分约80%—85%。

髓核有一定的渗透能力，白天工作及身体上部的体重压力，可使髓核内所含的液体经过软骨板被驱出外渗。

夜里睡觉，这种压力消失，液体又由椎体松质骨经软骨板渗进髓核并使它充满。

髓核因液体的进出一胀一缩，表现在身高上，就是早晨起床时个子要比晚上睡觉前高1厘米多，不仔细测量是不会发觉的。

四、为什么早上量高度要比下午高

这种现象即正常也不正常。

1，正常，一个人的身高早上比傍晚高出1-3厘米，这是因为人的脊椎骨与骨之间是有空隙的，经过一晚上的放松，脊椎舒张，人就高了，经过一天的站立，压迫脊椎，人就矮了。2，不正常，去大医院检查个胸片，看有无脊柱侧弯，早有早治，如果没有更好，因为人体的幅度没有那么大！

五、为什么人早上比晚上高?

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压力的变化而不同：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，身高就会降低，但是经过一晚上卧床休息之后，椎间盘因为未受压力而恢复原状，脊柱相应地也恢复到原来的长度，所以早晨起来身高略高于傍晚。

六、早上身高明显比中午晚上高,为什么?

根据系统解剖学原理证明，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。

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，早上略高于傍晚。

七、早上身高明显比中午晚上高，为什么？

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，”美国脊柱按摩疗法协会的杰罗姆麦克安德鲁斯说，“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。

（编辑：翟惠民）

参考文档

[下载：《为什么早上量身高比晚上高好多.pdf》](#)

[下载：《为什么早上量身高比晚上高好多.doc》](#)

[更多关于《为什么早上量身高比晚上高好多》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【鸿良网】立场，转载请注明出处：<http://www.83717878.com/read/55073891.html>