

告别无效运动！ 这样运动不累还燃脂强心肺

咬牙跑完五公里，上气不接下气；跟着健身博主跳操，第二天浑身酸痛、寸步难行……运动时喘不上气的窒息感，运动后乳酸堆积的酸痛感，是不是你运动时经常遇到的？其实你可能真的锻炼错了……

运动真的不必这么“遭罪”。有研究发现，相比起让人望而生畏的高强度运动，“温柔型”运动反而更能精准燃烧脂肪、提升心肺——它就是：二区运动。一种不累人、不酸痛，还能悄悄帮你变健康、轻松的“友好型”运动，今天必须安利给你！



什么是二区运动？

快走、超慢跑、爬坡走、轻松骑行、游泳……这些你熟悉的运动方式，其实都属于“二区运动”。

之所以叫“二区”，是因为有氧强度从低到高一般分为五个区间，二区是指第二个区间的强度——运动强度适中，身体体感舒适。

强度区间	感知用力程度	呼吸情况	最大心率百分比
一区	非常简单的	呼吸平稳自然 每分钟 20~35 次	55%~72%
二区	舒适的	可以交谈但略感用力 每分钟 30~40 次	67%~82%
三区	舒适却略感不适的	只能说短句 每分钟 40~55 次	82%~87%
四区	费力但可以掌控的，有压力的	只能说一个词 每分钟 50~70 次	87%~92%
五区	特别费力、痛苦的	难以说话难以呼吸 每分钟 60~85 次	92%~100%

二区运动本质上是一种中低强度的有氧运动，其最大特点是：乳酸盐代谢平衡，不会导致明显乳酸堆积。也就是说，运动完第二天你不会浑身酸痛，运动过程中也能比较自如地呼吸，还能勉强说话（只是稍微有点喘）。

心率：最大心率的约 60%~70%

体感：轻松、略感吃力、不会痛苦

说话：能说完整句子，只是有点喘

呼吸：可以只用鼻子呼吸（如果必须张嘴喘，说明强度高了）

最大心率怎么算？一个简单的粗略估算公式：“220-年龄”。如一位 50 岁的人，其最大心率为 220- 50 = 170 次/分钟，那么他的二区心率大约是 100~120 次/分钟。建议运动时可以佩戴运动手表/心率带，方便监测更准确。

告别无效运动！ 为什么你一定要试试二区运动？

很多人疯狂运动，但减脂效果却不尽如人意。而二区运动恰恰打破了“运动减脂痛苦”的刻板认知实。

1. 燃脂效果真的是强

当运动强度太高时，身体会优先调用糖原供能，脂肪分解反而被抑制；而在二区运动对应的中低强度区间，身体会优先主动切换到“脂肪供能模式”，让脂肪成为主要能量来源。有研究发现，脂肪分解效率最高的心率区间约为最大心率的 55%~75% 左右，而二区运动的心率恰好大多落在这个“黄金燃脂区”内。

2. 不累人且容易坚持

不必大汗淋漓、喘不过气，二区运动保持在“稍微用力但不痛苦”的状态。没有乳酸堆积的酸痛，不用咬牙硬扛着完成，运动后甚至会觉得身体轻盈舒畅。哪怕是不爱动的“懒人”，也能轻松坚持每天运动 15~30 分钟。

3. 改善代谢易瘦体质

二区运动的好处还远不止减脂这么简单，它能够帮我们改善身体代谢，从根上解决易发胖的问题。长期坚持二区运动，可以增加肌肉里的线粒体数量，同时丰富毛细血管网络。双管齐下，身体烧糖燃脂的速度显著增加。另外，还能改善血糖、血脂代谢，提高胰岛素敏感性，降低代谢性疾病风险。

4. 运动温和不易受伤

高强度运动相对更容易出现运动损伤，如肌肉拉伤、关节扭伤等。而快走、游泳、休闲骑行这类二区运动就温和多了，对关节压力小、动作简单易控，不需要器械，安全又方便。

日常增加二区运动，记住这三点

1. 优先挑日常能接触的运动

二区运动的核心是“舒适发力”，选对适合自己场景的方式，坚持起来更轻松：

●日常通勤型：

如果上班路程在 5 公里内，试试快走或轻松骑行，速度以“能和同行入正常聊天”为准，既不耽误时间，又能悄悄燃脂。

●放松娱乐型：

可以试试在小区或附近公园慢跑，或者选条风景好的路慢慢骑行，边骑边赏景，这样既可以锻炼身体，也可以感受“公园 20 分钟效应”，愉悦心情。

●进阶舒适型：

有条件的话，游泳和椭圆机是绝佳选择。游泳对关节零冲击，椭圆机可调节阻力，两者都能轻松维持“能说话不喘气”的状态。

2. 运动要循序渐进不要贪多

刚开始运动时，可以每天晚饭后快走 20 分钟，身体适应之后，可以逐步加长运动时间，比如每天快走 30~40 分钟，也可以由快走转变为超慢跑，不用每天严格卡点，有时间就动一动，感觉到呼吸微微有点急促的状态即可。

3. 不同类运动简单搭配组合

二区运动可以和其他轻量运动搭配，既避免单调，又能强化效果：

●二区运动+适当拉伸：

每次二区运动后，花 5 分钟做基础拉伸（重点拉小腿、大腿、肩背），比如弓步压腿、肩部绕环，能进一步减少肌肉紧张，让身体更舒展。

●二区运动+日常活动：

不用把运动和生活割开，比如快走 30 分钟回家后，做 10 分钟家务（擦地、整理房间），只要保持呼吸平稳，这些日常活动也能算作“隐性运动”，叠加起来效果更明显。

●二区运动+力量训练：

每周挑 1~2 天，配合二区运动加 5 分钟轻力量训练（比如深蹲、居家哑铃练习等）。轻度的力量训练可以帮助激活肌肉，让燃脂效率更高。注意力量训练时也要控制强度，避免发力过猛导致酸痛。

□来源：健康时报

秋分节气的养生重点是什么？

秋分后阳气渐收，阴气渐长，气候由热转凉。秋分节气养生要注意些什么？

秋分养生当以御寒保暖为主，以防耗损阳气。如果平时体虚，机体免疫力较差，对气候变化的适应能力不足，风寒之邪很容易侵入人体，引起伤风感冒，有慢性咳嗽、哮喘等病史的患者可能旧病复发，患高血压、冠心病等疾病的人群若疏于防范可能加重病情。

秋分节气宜采用“洋葱式穿衣法”，在早晚气温较低时多加几层衣物，如薄毛衣或外套，中午气温较高时适时减少衣物，避免出汗过多。

此外，中医认为“寒从脚下起”，因此还要做到足部保暖。除了穿上袜子、换棉拖鞋以外，平时可以做做踮脚运动，站立时踮起脚尖，再缓慢放下，重复数次，直至微微出汗。踮脚运动有助于促进足部血液循环，增强保暖效果。

不少人在此时会出现手脚冰冷、乏力等症状，尤其是偏瘦的女性，这都是肾气不足的表现，建议时常在晚上泡脚。脚上穴位较多，例如涌泉穴，可通过热气蒸腾的作用将体内寒气驱散，对于体虚的人有很好的提升阳气的作用。需要注意的是，泡脚水温控制在 40 摄氏度即可，时间以 15 分钟为宜。可以尝试在泡脚水中加入具有散寒温中功效的紫苏叶或艾叶，以达到更好的暖身驱寒作用。

在饮食上可以选择具有润肺生津的食材，如梨、银耳、莲子、蜂蜜等。这些食物能够帮助滋阴润燥，预防秋燥引起的咽干、皮肤干燥等问题。

秋分节气，情志调养同样不可忽视。建议多做一些放松身心的活动，如静坐冥想、与朋友交流、参加户外活动等，以减轻秋季对情绪的影响。

□来源：人民网

浙江分类广告

●浙江通九州物流有限公司遗失公章一枚，编号 33020610019441，声明作废。
●义乌市扬航文化传媒有限公司遗失公章一枚，编号 33078210952768，声明作废。
●义乌市扬航文化传媒有限公司遗失财务章一枚，编号 33078210774720，声明作废。
●杭州彩派咨询服务有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●宁波北仑吉诺优创家居设计工作室遗失公章一枚，编号 33020610103831，声明作废。
●中商(浙江)文旅产业发展有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州电橙网络科技有限公司遗失财务章、法人章(侍文静印)各一枚，声明作废。
●杭州朵女郎健康科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
●浙江智通慧达机械设备有限公司遗失合同章一枚，编号 33011310160148，声明作废。

●杭州时空猎人科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
●杭州市钱塘区龙丽企业管理工作室(个体工商户)遗失财务章、法人章(李傲印)各一枚，声明作废。
●桐庐县钟山乡明凯花岗石经营部遗失公章，声明作废。
●杭州市西湖区墩和社区社会组织服务中心遗失社会团体法人登记证证书，统一社会信用代码 52330106MJ882373XL，声明作废。
●义乌市佑熙工艺品有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

●车位出售公告
杭州裕捷置业有限公司现对裕隆大厦地下停车位进行出售，具体信息如下：
1. 本次出售的车位位于裕隆大厦地下一层至三层，共计 488 个。
2. 销售方式及售价：整体打包出售，每个车位为人民币壹拾万元整(¥100,000)。
3. 咨询方式：
联系电话：18698583567
咨询地址：萧山区建设三路 361 号裕隆大厦 2 幢 1008 室