



# 别被“运动30分钟”骗了!

## 研究发现:达到这个时间,才是运动黄金时长

你是不是也听过这句话:“运动不到30分钟,等于白练!”这道“运动要达到30分钟”的门槛,不知绊倒了多少想动又没动起来的人——早上想跑个步,一看只剩20分钟,算了,时间不够;周末挤出点时间,想想换衣服出汗还要洗澡,运动不够半小时,干脆躺平。

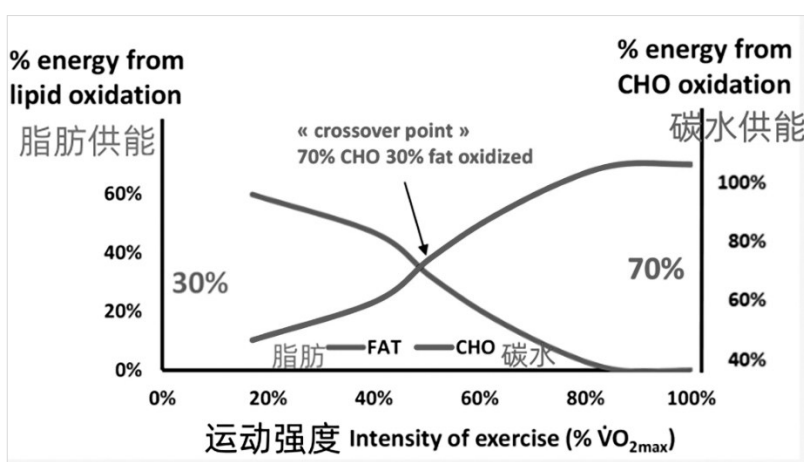
可是,燃脂的开关是第30分钟才“啪”一下打开的吗?前29分钟流的汗,难道都白流了?今天,我们就来扒一扒这个流传多年的“运动玄学”,一次说清楚:到底运动几分钟,才算没白动?

### 运动不到30分钟等于白练?

这句话流传太广,以至于成了无数人“躺平”的免死金牌。但真相是:燃脂的开关,根本不是30分钟后才“啪”一下打开的。运动几分钟后,脂肪就开始供能了,只是30分钟以后,脂肪的消耗会明显加速,也就是燃脂效果会更好。

具体而言,运动开始的10秒到两三分钟,身体以糖原供能为主,在几分钟之后,脂肪可能就已经开始参与供能,30分钟并不是一个“开关”,10分钟、20分钟都是可以的。所以,从你动起来的第一分钟起,身体就已经在发生变化,每运动一分钟都有它的价值。

如果想燃脂更多,除了时间,还要关注强度。研究发现,身体供能用碳水更多,还是脂肪更多,跟运动强度有关。运动越激烈,碳水供能的占比就越高,而强度低一些的运动,脂肪供能比反而会更高一些。



打个比方:你烧水虽然是为了等水开的那一瞬间,但是从点燃火苗的那一刻起,水温就在升高。运动也是一样,从你迈出第一步开始,每一分钟都在累积健康,你的身体就已经在“感谢”你了。

所以,哪怕只有5分钟,哪怕是跑了几步,动了,就比不动强!

### 三个运动“关键时间”,这样运动才最聪明

运动不是越久越好,也不是越早越好。既然不用死磕30分钟,那怎么运动才最聪明?记住这3个关键时间。

#### ■ 运动黄金时长:每次45分钟左右

首先,运动时间不能太短。世界卫生组织建议成年人每周至少进行150分钟中等强度有氧运动(快走、广场舞、太极拳等)或75分钟高强度有氧运动(跑步、骑行、游泳等),并搭配肌肉力量训练。

运动时长也不是越长越好。从时间长度来说,每次运动时间在30~60分钟之间最佳,其中在45分钟左右达到峰值。如果运动时间超过90分钟,甚至还会产生负效应。

因此,建议每次运动控制在30~60分钟,每周累计达到150分钟的中等强度有氧运动(或75分钟高强度有氧运动),再加上两三次力量训练。

#### ■ 运动黄金时段:8~10点、16~18点

·上午8~10点:对心血管更友好  
无论日常是否运动,早晨锻炼(上午8~10点左右)与最低的冠心病和中风风险相关,能显著降低16%的冠心病风险和17%的中风风险。

·下午16~18点:更适合运动燃脂  
一天中运动的黄金时间是16:00~17:00,因为经过

大半天的日常工作,人体的肌肉韧带已得到了充分的活动,心率血压趋于平稳,可以进行较为剧烈的有氧运动,如跑步、打球、游泳、器械健身等。

但16:00~17:00仍是上班时间,因此建议上班族可推迟至17:30~18:30。这个时间正处于午后傍晚阶段,太阳还没下山,也比较适合运动。

#### ■ 运动风险时刻:3个时刻别剧烈运动

× 早上起太早  
早上太早运动,全因死亡风险、心血管疾病死亡风险会更高。

× 晚上临睡前  
“临睡前”运动会致入睡时间晚、睡眠时间短、睡眠质量低、夜间静息心率紊乱等“四重暴击”!

建议在睡前至少4小时结束运动。比如,如果晚上10点或11点睡觉,那最好在晚上6点或7点前就要结束运动,至少不要再剧烈运动。不过,做做舒缓拉伸还是可以的。

× 刚吃过饭后  
刚吃完饭,肠胃正忙着消化食物,这时候血液都集中在胃部。要是立刻去运动,很容易引起肚子疼、消化不良。饭后别着急做剧烈运动,可以在20~30分钟后进行低强度运动,比如散散步。

### 总是“想动动不起来”? 试试这3个方法

真正让你动不起来的,往往不是“没时间”,而是“心理门槛太高”。一想到要换衣服、热身、运动30分钟、洗澡……算了,太麻烦了。试试下面这三招,让你不知不觉动起来:



#### 1. 抓住“碎片时间”

谁说运动必须是一整块时间?5分钟能不能运动?当然能。等电梯的时候踮踮脚,刷手机的时候靠墙静蹲一会儿,上班路上快走15分钟……这些零碎的几分钟,积累起来就是一笔可观的“运动存款”。

#### 2. 从“小目标”开始

很多人运动坚持不下去,是因为一开始目标定得太高:“我要每天跑步半小时”。结果第一天咬牙坚持了,第二天腿酸了,第三天直接放弃。试着把目标定得可行性高一些,比如:

不要求每天运动30分钟,只要开始动就行;  
不要求跑5公里,只要求“微微出汗”就行。  
奇怪的是,当你真的换上衣服、下了楼,往往就不会只做5分钟。

#### 3. 把运动和“喜欢的事”绑定

大脑天生喜欢偷懒,但也很吃“奖励”这一套。把运动和一件你本来就喜欢的事情绑在一起,运动就没那么难开始了。比如:

用跑步机或椭圆机时无聊,选一部自己喜欢的剧,边运动边看,时间不知不觉就过去了;

买一套自己喜欢的瑜伽服或运动服,让每天换上衣服开始运动变成值得期待的事。

别再被“运动要达到30分钟”绑架了。5分钟不嫌少,40分钟不嫌多。从今天起,放下对时间的焦虑,哪怕只是饭后下楼走了10分钟,你都已经比昨天那个躺在沙发上的自己,更健康了一点。

□来源:人民日报健康客户端



### 浙江分类广告

●杭州富阳潮增废旧金属有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。  
●浙江埃洛伊电力科技有限公司遗失公章(编号:33038210267458)、法人章(张磊印)、财务专用章(编号:33038210267459)各一枚,声明作废。

●泰度之道(杭州)企业管理有限公司遗失公章一枚,声明作废。  
●杭州富阳杨皓然文化传媒工作室(个体工商户)遗失由中国建设银行股份有限公司杭州拱宸桥支行核发的基本存款账户信息一份,基本存款账户编号:J9033281720201,账户号码:33050161648000002349;财务专用章、公章、法人章(杨皓然印)各一枚,声明作废。  
●嘉兴市邹三餐饮服务服务有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(邹正萍印)各一枚,声明作废。

●浙江中伦纸业集团有限公司遗失由杭州市市场监督管理局于2022年03月28日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91330100788298614Y;公章一枚,声明作废。  
●杭州易合房地产营销策划有限公司遗失公章一枚,声明作废。  
●浙江良渚科技有限公司遗失由余姚市市场监督管理局2025年12月29日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330281MAK4PADA5R,声明作废。  
●杭州广顺网络科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●杭州城春网络科技有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(王仲春印)各一枚,声明作废。  
●杭州三杰明辉物流信息咨询有限公司遗失法人章(谢霞琴印)一枚,声明作废。  
●贝越福服饰(杭州)有限公司遗失公章、法人章(韩悦印)、财务专用章各一枚,声明作废。  
●浙江臻鸿机械设备有限公司遗失公章一枚,编号33018210080322,声明作废。

●浙江南润建设发展有限公司减资公告:经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从5088万元减至2088万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视为没有提出要求。  
●杭州市钱塘区泊舟专业设计工作室遗失财务章,法人章,声明作废。

●杭州市上城区先泰工程咨询服务部(个体工商户)遗失公章,声明作废。  
●浙江省杭州市拱墅区青橙美容馆公司遗失公章一枚,编号33010510412429,声明作废。  
●浙江嘉彭建设有限公司江苏分公司遗失一枚,编号3204021018166,声明作废。