

# 运动不到30分钟,就等于白练?

最近,社交平台流传一种说法“运动不到30分钟相当于白练,只有锻炼30分钟以上才能真正减脂”,这种说法到底是不是真的?有没有科学依据?

专家介绍,锻炼时,体内的糖原和脂肪就会一起为人体提供能量,运动的时长越长消耗就越多。所谓运动30分钟才能减脂,专家称,更准确的说法应该是,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。但运动时长也不是越长越好。

网上还有一种说法——“空腹锻炼燃脂效果更佳”。

大部分研究结果显示,空腹锻炼从脂肪的燃烧、利用及减重的角度来说,都优于餐后运动,空腹运动虽然在减重方面有一定优势,但对于特殊人群还是有一定风险。

专家建议,糖尿病患者或有低血糖风险的患者,孕妇、老年人,患有心血管疾病的患者,不建议尝试空腹锻炼,这种方式虽有一定燃脂优势,但也是一把双刃剑,需要根据自己身体情况选择合适的方法。

**■日常运动很多人没练对,记住3个重点!**  
一次锻炼多久?——30~60分钟,45分钟左右



右达到峰值

有些人一次运动2个小时,甚至时间更长。其实运动也不是时间越长越好。一项超过120万人的研究发现,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。

**重点锻炼什么?——有氧+力量**

想要运动效果最优,有氧运动和力量训练要结合起来。跑步、走路、骑行、游泳等有氧运动,以锻炼心肺功能为主,但对肌肉力量的锻炼较少。力量训练对保持肌肉、防止肌肉流失有着非常大的作用。

有研究发现,40岁后每周进行2次肌肉力量训练,能够明显降低全因死亡率,并对心血管和癌症死亡率产生积极影响。推荐三类40岁后最佳的力量训练:自重训练(深蹲、俯卧撑)、弹力带训练、健身器械训练。

**练到什么强度?——中等强度**  
运动强度太低,起不到锻炼效果。运动强度

太高,又容易增加受伤风险。其实不管是现有研究还是运动专家,都更推荐运动至少要达到中等强度运动。

怎样才算是中等强度运动?国家体育总局发布的《全民健身指南》中指出,一般常用最大心率百分数和运动中的实测心率监测体育运动强度:心率控制在60%~85%的最大心率范围,运动过程中心率一般在100~140次/分。

一个最简单的判断方法:如果运动时你微微喘气,可以正常说话,但不能唱歌,说明此时的运动强度为中等;如果运动时你说几句话就要停下来喘气,说明此时的运动强度较大。

## ■“最佳锻炼时间”

上午8~10时  
一项超8.6万人的大规模研究显示,无论日常是否运动,早晨锻炼(上午8~10时左右)能显著降低16%冠心病风险和17%中风风险。此外,与不运动的人相比,在上午8~10时锻炼对乳腺癌和前列腺癌均有保护作用,可使这两种癌症患病风险降低26%~27%。

下午4~6时  
对很多上班的人来说,白天上班没时间,而晚上又怕影响睡眠,那么什么时候锻炼才合适呢?其实一天中运动的黄金时间为16~17时,因为经过大半天的日常工作,人体的肌肉韧带已得到充分的活动,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。医生表示,16~17时仍是上班时间,因此建议上班一族可推迟至17时30分至18时30分。  
(据新华社微信公众号)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)  
郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

**15548876987 13354876987 0471-6635651**  
地址:呼和浩特市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心  
遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告  
乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

### 锡林郭勒上都工业园区总体规划(2025-2035)环境影响报告书征求意见稿公示

《锡林郭勒上都工业园区总体规划(2025-2035)环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

**一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表的网络连接:**征求意见稿(公示版)及调查表网络连接: [https://pan.baidu.com/s/13UjNqmpKunS1c\\_qTqZw30UQ](https://pan.baidu.com/s/13UjNqmpKunS1c_qTqZw30UQ) 提取码: 477n

**二、公众可就近到建设单位或环评单位办公地址查阅纸质报告**

**三、征求意见的公众范围:**根据《环境影响评价公众参与办法》规定,征求意见稿范围为项目周边居民、企业事业单位及项目周边受影响公众。

**四、公众提出意见的方式和途径:**公示后5个工作日内可以电子邮件、信函等方式向规划单位反馈公众意见;271581646@qq.com。

**华电(科右前旗)能源有限公司 2026年3月17日**

### 伊金霍洛旗赛特煤业有限公司伊旗井队八龙图沟煤矿改扩建项目(扩大开采范围)环境影响评价公众参与第二次公示

根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等相关规定,现将伊金霍洛旗赛特煤业有限公司伊旗井队八龙图沟煤矿改扩建项目(扩大开采范围)环境影响评价报告书(征求意见稿)的公示与有关信息予以公告。公告内容如下:

**一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:**(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1FCb4LX9mVE63ZVWJKz-DLJA> 提取码: j5xp; (2)纸质报告书查阅及获取联系方式: 联系方式(电话或邮箱): 史志东 15704862789; 邮箱: 492623977@qq.com。二、征求意见的公众范围: 本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等,均可提出意见。三、公众意见表的网络连接: [https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk01/201810/20181024\\_665329.html](https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk01/201810/20181024_665329.html)。四、公众提出意见的方式和途径: 任何单位或个人若对本工程有意见和建议,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或环评单位提出意见;或发E-Mail至评价单位。五、公众提出意见的起止时间: 自本公告公示起,10个工作日内均可提出公众意见。

伊金霍洛旗赛特煤业有限公司 2026年3月16日

### 债权转让通知书

李金米、李秉泽2022年5月1日李金米向我借款109895元,李秉泽对以上欠款担保还款,你方所有欠款未清偿完毕,本人已经依法将对你们享有的全部债权,及所有的权利义务,全部转让给刘萌,请你方接到本债权转让通知书后直接向刘萌履行所有欠款,特此公告。

通知人:王建红,2026年3月17日

### 停业公告

因我餐厅承包经营到期,自2026年3月18日起正式停止营业。凡持有本店充值卡且尚有余额的顾客,请于本公告发布之日起30日内(即2026年4月18日前)携带充值卡至餐厅办理余额退还事宜,逾期未办理者,将转为预约方式处理。退还金额以系统后台实际支付本金额为准。

由此给您带来的不便,敬请谅解,衷心感谢您一直以来的支持与理解!

特此公告  
办理地址:内蒙古医院心脏中心地下餐厅  
联系方式:方经理,联系电话:13948671267

赛罕区悦知餐厅 2026年3月19日

### 动力车间锅炉炉改造项目环境影响评价公众参与征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,对本项目进行环境影响评价公众参与征求意见稿公示。

**一、建设项目情况简介:**项目名称:动力车间锅炉改造项目。建设地点:项目位于内蒙古呼和浩特市经济技术开发区金川南路二环路东(原天浩动力车间内)。建设规模及内容:对现有锅炉进行技术改造,计划将额定蒸发量50t/h改造为65t/h。二、公众查阅环境影响评价报告书征求意见稿的方式: 公众查阅环境影响评价报告书征求意见稿的方式可采用网上查看,或在本公示期内联系环评单位和建设单位索取相关信息。环境影响评价报告书征求意见稿链接: <https://pan.baidu.com/s/1F-3j6bMqHk3L1a5pYnqng> 提取码: twgh。三、征求公众意见的范围: 征求公众意见的范围: 受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织。四、公众提出意见的起止时间: 公众可在本公示之日起5日内向建设单位或环评单位提出宝贵意见,公示起止日期: 2026年2月10日至2月14日。建设单位名称及联系方式: 内蒙古森华新材料科技有限公司, 刘忠, 15949410111, 环评单位名称及联系方式: 内蒙古元彦环保科技有限公司, 王总, 13804717813

内蒙古森华新材料科技有限公司

### 分公司注销声明

永明项目管理有限公司内蒙古第二分公司已于2026年3月16日办理完毕工商、注销登记手续,自该日起,永明项目管理有限公司内蒙古第二分公司不再对外开展任何业务,不再与任何单位或个人产生法律关系,分公司印章自本声明发出之日起作废,特此声明。

永明项目管理有限公司 2026年3月16日

### 声明

内蒙古博大规划设计咨询有限公司(统一社会信用代码91150103195705042025,不慎将与内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司签订的房屋认购协议书)丢失,声明作废。未备案印章在使用过程中产生的责任我单位自行承担,特此声明。

内蒙古博大规划设计咨询有限公司(统一社会信用代码91150103195705042025,不慎将与内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司签订的房屋认购协议书)丢失,声明作废。未备案印章在使用过程中产生的责任我单位自行承担,特此声明。

### 通知

呼浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年3月27日在玉泉区旧城北1215德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东侯海荣按时参加会议,如逾期不参加,将视为放弃股东表决权,特此通知。

呼浩特市荣耀物流有限责任公司

### 声明

黄秀清,身份证号150103195705042025,不慎将与内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司签订的房屋认购协议书)丢失,声明作废。未备案印章在使用过程中产生的责任我单位自行承担,特此声明。

内蒙古博大规划设计咨询有限公司(统一社会信用代码91150103195705042025,不慎将与内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司签订的房屋认购协议书)丢失,声明作废。未备案印章在使用过程中产生的责任我单位自行承担,特此声明。

### 声明

内蒙古博大规划设计咨询有限公司(统一社会信用代码91150103195705042025,不慎将与内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司签订的房屋认购协议书)丢失,声明作废。未备案印章在使用过程中产生的责任我单位自行承担,特此声明。

内蒙古博大规划设计咨询有限公司(统一社会信用代码91150103195705042025,不慎将与内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司签订的房屋认购协议书)丢失,声明作废。未备案印章在使用过程中产生的责任我单位自行承担,特此声明。

### 公告

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,对本项目进行环境影响评价公众参与征求意见稿公示。

**一、建设项目情况简介:**项目名称:乌兰察布黑金炭素有限公司电极糊生产线及年产9万吨新能源碳素制品技术改造项目环境影响评价公示。建设地点:乌兰察布市察右前旗天宝山冶金工业园。建设规模:电极糊及新能源碳素制品。二、公众查阅环境影响评价报告书征求意见稿的方式: 公众查阅环境影响评价报告书征求意见稿的方式可采用网上查看,或在本公示期内联系环评单位和建设单位索取相关信息。环境影响评价报告书征求意见稿链接: <https://pan.baidu.com/s/1mnY3ZeT56imUQWjH18Y4A7pWd=gi99> 提取码: gi99。三、征求公众意见的范围: 征求公众意见的范围: 受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。公众意见表的网络连接: <https://pan.baidu.com/s/19dEehs16Zds-p0LzaEdg7pWd=kqmr> 提取码: kqmr。四、公众提出意见的方式和途径: 在查阅本项目环评征求意见稿后,公众可将意见发送至632898380@qq.com,也可拨打电话提出自己的意见和建议。五、公众提出意见的起止时间: 公众可在本公示之日起5日内向建设单位或环评单位提出宝贵意见,公示起止日期: 2026年3月16日至3月20日。建设单位名称及联系方式: 内蒙古黑金炭素有限公司, 谢志, 18847450755, 环评单位名称及联系方式: 内蒙古元彦环保科技有限公司, 王总, 13804717813

乌兰察布黑金炭素有限公司 2026年3月16日

### 遗失声明

黄秀清,身份证号150103195705042025,不慎将与内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司签订的房屋认购协议书)丢失,声明作废。未备案印章在使用过程中产生的责任我单位自行承担,特此声明。

内蒙古博大规划设计咨询有限公司(统一社会信用代码91150103195705042025,不慎将与内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司签订的房屋认购协议书)丢失,声明作废。未备案印章在使用过程中产生的责任我单位自行承担,特此声明。

### 公告

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,对本项目进行环境影响评价公众参与征求意见稿公示。

**一、建设项目情况简介:**项目名称:乌兰察布黑金炭素有限公司电极糊生产线及年产9万吨新能源碳素制品技术改造项目环境影响评价公示。建设地点:乌兰察布市察右前旗天宝山冶金工业园。建设规模:电极糊及新能源碳素制品。二、公众查阅环境影响评价报告书征求意见稿的方式: 公众查阅环境影响评价报告书征求意见稿的方式可采用网上查看,或在本公示期内联系环评单位和建设单位索取相关信息。环境影响评价报告书征求意见稿链接: <https://pan.baidu.com/s/1mnY3ZeT56imUQWjH18Y4A7pWd=gi99> 提取码: gi99。三、征求公众意见的范围: 征求公众意见的范围: 受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。公众意见表的网络连接: <https://pan.baidu.com/s/19dEehs16Zds-p0LzaEdg7pWd=kqmr> 提取码: kqmr。四、公众提出意见的方式和途径: 在查阅本项目环评征求意见稿后,公众可将意见发送至632898380@qq.com,也可拨打电话提出自己的意见和建议。五、公众提出意见的起止时间: 公众可在本公示之日起5日内向建设单位或环评单位提出宝贵意见,公示起止日期: 2026年3月16日至3月20日。建设单位名称及联系方式: 内蒙古黑金炭素有限公司, 谢志, 18847450755, 环评单位名称及联系方式: 内蒙古元彦环保科技有限公司, 王总, 13804717813

乌兰察布黑金炭素有限公司 2026年3月16日

### 公告

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,对本项目进行环境影响评价公众参与征求意见稿公示。

**一、建设项目情况简介:**项目名称:乌兰察布黑金炭素有限公司电极糊生产线及年产9万吨新能源碳素制品技术改造项目环境影响评价公示。建设地点:乌兰察布市察右前旗天宝山冶金工业园。建设规模:电极糊及新能源碳素制品。二、公众查阅环境影响评价报告书征求意见稿的方式: 公众查阅环境影响评价报告书征求意见稿的方式可采用网上查看,或在本公示期内联系环评单位和建设单位索取相关信息。环境影响评价报告书征求意见稿链接: <https://pan.baidu.com/s/1mnY3ZeT56imUQWjH18Y4A7pWd=gi99> 提取码: gi99。三、征求公众意见的范围: 征求公众意见的范围: 受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。公众意见表的网络连接: <https://pan.baidu.com/s/19dEehs16Zds-p0LzaEdg7pWd=kqmr> 提取码: kqmr。四、公众提出意见的方式和途径: 在查阅本项目环评征求意见稿后,公众可将意见发送至632898380@qq.com,也可拨打电话提出自己的意见和建议。五、公众提出意见的起止时间: 公众可在本公示之日起5日内向建设单位或环评单位提出宝贵意见,公示起止日期: 2026年3月16日至3月20日。建设单位名称及联系方式: 内蒙古黑金炭素有限公司, 谢志, 18847450755, 环评单位名称及联系方式: 内蒙古元彦环保科技有限公司, 王总, 13804717813

乌兰察布黑金炭素有限公司 2026年3月16日

### 公告

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,对本项目进行环境影响评价公众参与征求意见稿公示。

**一、建设项目情况简介:**项目名称:乌兰察布黑金炭素有限公司电极糊生产线及年产9万吨新能源碳素制品技术改造项目环境影响评价公示。建设地点:乌兰察布市察右前旗天宝山冶金工业园。建设规模:电极糊及新能源碳素制品。二、公众查阅环境影响评价报告书征求意见稿的方式: 公众查阅环境影响评价报告书征求意见稿的方式可采用网上查看,或在本公示期内联系环评单位和建设单位索取相关信息。环境影响评价报告书征求意见稿链接: <https://pan.baidu.com/s/1mnY3ZeT56imUQWjH18Y4A7pWd=gi99> 提取码: gi99。三、征求公众意见的范围: 征求公众意见的范围: 受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。公众意见表的网络连接: <https://pan.baidu.com/s/19dEehs16Zds-p0LzaEdg7pWd=kqmr> 提取码: kqmr。四、公众提出意见的方式和途径: 在查阅本项目环评征求意见稿后,公众可将意见发送至632898380@qq.com,也可拨打电话提出自己的意见和建议。五、公众提出意见的起止时间: 公众可在本公示之日起5日内向建设单位或环评单位提出宝贵意见,公示起止日期: 2026年3月16日至3月20日。建设单位名称及联系方式: 内蒙古黑金炭素有限公司, 谢志, 18847450755, 环评单位名称及联系方式: 内蒙古元彦环保科技有限公司, 王总, 13804717813

乌兰察布黑金炭素有限公司 2026年3月16日