

别再被“30分钟运动玄学”绊倒了

专家揭秘燃脂真相,前29分钟也没白动

“春姑娘”眼看就要来了,又到了突击锻炼的季节!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,我们就来一次说清楚这个流传多年的“运动玄学”:到底运动几分钟,才算没白动?



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。

图据人民日报健康客户端

30分钟并不是“开关” 每分钟运动都有价值

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。近日,央视新闻《真相来了》专门进行了辟谣。

北京友谊医院康复医学科副主任技师张勃明确指出: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。2022年,发表在国际期刊《营养素》上的研究发现,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!

牢记三个“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。2018年《柳叶刀·精神病学》刊发的一项涉及超过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。

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

8—10点:对心血管更友好

2022年《欧洲预防心脏病学杂志》上刊登的一项涉及超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。

16—18点:更适合运动燃脂
其实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——广州医科大学和广东省人民医院的研究人员2023年在《自然·通讯》期刊上发表的一篇研究发现,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——2025年4月《自然·通讯》发表的一项研究发现,“临睡前”运动会导致入睡时间晚、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,比如散步。

总是“想动动不起来” 试试这三个方法

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。

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。

据《健康时报》报道