

空腹锻炼 VS 吃一点再练 哪个更燃脂？很多人做错了



先给身体充电

近日，一则短视频在网络上引发关注：一名年轻男性在空腹晨跑时突然栽倒在路边，后被路人发现并及时送医。不少人热衷空腹运动，觉得空腹运动能拉高代谢、加速燃脂，这种做法究竟可不可取？记者采访了多位专家答疑解惑。

空腹运动时为何会“栽跟头”？

“晨跑时晕倒的根本原因并非运动本身，而是空腹状态叠加了潜在的健康隐患，空腹运动是导致意外的诱因或导火索。”北京友谊医院代谢与减重外科主任张鹏解释，当身体处于空腹状态时，血糖水平本就偏低，此时进行运动，如果本身有基础疾病，极易诱发低血糖，导致头晕、心慌、手抖、出冷汗，严重时甚至意识模糊、昏厥。他特别提醒，“糖尿病患者固然要警惕高血糖，但对于这类人群而言，低血糖才是更凶险的急性意外。”

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示，空腹时脂肪分解加速，可能导致血浆内游离脂肪酸浓度过高，增加心律失常风险。可见，空腹运动并非人人皆宜，糖尿病患者或易发低血糖者、肾病患者、孕妇、老年人及体质较弱者、患有心脑血管疾病者，都应避免空腹运动。即使是健康的成年人，如果想尝试，也必须遵循科学原则，绝不能盲目跟风。

空腹运动燃脂效果更好吗？

一些人选择空腹运动，是相信这样能拉高代谢、更高效地燃烧脂肪。这种认知有一定理论依据，但要科学看待。张鹏解释，经过一整晚的睡眠，人体内糖原储备低，此时运动身体确实会调动更多脂肪供能，短期内可实现减脂。因此，空腹运动对身体状况良好的人群来说是没有问题的，但要注意及时补充水分。

空腹运动能不能提高基础代谢率？张鹏表示不一定。空腹状态下，容易出现糖原储备不足，身体也可能分解肌肉蛋白来供能，导致肌肉流失，且身体更易进入能量保守状态。

左小霞也表示，空腹运动增加的只是运动当下的能量消耗，而非永久性地拉高基础代谢。

此前，英国巴斯大学和伯明翰大学曾做过一项联合研究，选取了30名超重或肥胖的男性，要求他们参加为期6周的试验，一组人先吃早饭后锻炼，另一组人先锻炼后吃早饭，两组人的训练内容相同，食物摄入量也相当。研究发现，早餐前运动和早餐后运动的两组人，在6周后身体脂肪减少量并无显著差异。

这表明，长期来看，空腹运动的燃脂优势很可能被身体的代偿机制或运动后的饮食所抵消。但研究显示，餐前锻炼的参试者肌肉中含有更多关键蛋白质，这说明，他们的肌肉能够更好地对胰岛素产生反应，有助于保持血糖水平稳定。

左小霞表示，减脂的关键还是在于长期的能量负平衡，即热量消耗大于摄入。空腹运动并非人人适合，而“饱腹”后马上运动则所有人都不推荐，一般建议普通人进行中等强度运动应在饭后1~1.5小时后，剧烈运动至少要在饭后2小时。

张鹏建议：“大家不要把过多的关注点放在代谢放慢上，而是要关注消耗了多少热量以及对肌肉进行了怎样的锻炼。”

运动如何兼顾安全与效果？

如何运动，既安全又有效？专家们建议：要因人而异、科学安排。

关于运动强度，张鹏纠正了一个常见误区：“有时候过于温和的，甚至心率都没有增加的运动，可能对锻炼心肺功能和减脂收效甚微。”张鹏认为，间歇跑是效率很

高的方式——“先慢慢跑，然后一分钟加速冲刺，再慢下来，再冲刺。”这种挑战自身承受力的方式，有助于逐步提升最大承受力。

对于运动强度如何量化，张鹏建议：对一般成年人而言，心率介于每分钟110至150次之间属于有氧运动，超过150次则进入无氧阶段。有氧阶段能量转化效率最高，而无氧阶段人更容易酸痛疲劳，但对肌肉刺激和心肺功能增加有好处。

关于运动时长，张鹏建议，减脂人群每次有氧运动最好超过半小时，45分钟到1小时更佳，运动要有微微力竭的感觉，才能达到更好的运动效果。比如，中等强度运动1小时大约消耗450至500千卡热量，而遛弯1小时可能消耗不到200千卡热量。

关于运动类型，张鹏认为有氧和力量训练的效果各有侧重，应当结合。长时间中等强度有氧运动有助于减脂，而主动的抗阻运动可以让肌肉更强壮，被动的拉伸运动让肌肉线条更明显。

左小霞表示，运动是一场与身体的长期对话，倾听身体的声音、遵循科学的节奏，才是通往健康的可靠路径。

据人民日报

百业信息

招聘·公告·婚姻·公委

登报详询 13998135841

房产信息

房屋出租

沈阳市黄河北大街58号(黄山路东出口北侧),共12间临街门市,面积13-55平方米不等,对外招租。截至2026年8月25日止18533513007

店铺转让

◆大东50平旺门市租兑 15640587825

◆铁西顺街烤店兑 18240122266

声明

◆周亚芹(210121194904176821)地址:辽宁省新民市陶家屯乡羊草沟村519不慎将农村土地经营权证(210181117200160034)丢失声明作废。

封路公告

因营口市普通干线公路区域性集中养护工程建设需要,需对塔营线部分路段实施交通封闭施工,封闭范围为:九垓地K128+043至仙人岛K139+225段实行全幅封闭施工。封闭时间为2026年8月12日起至2026年10月31日。

特此通告。

营口市交通事务中心
营口市公安局交通安全管理支队指挥中心
盖州市公安局交通管理大队
盖州市交通运输服务中心

注销公告

沈阳市皇姑区梵泽教育培训中心,统一社会信用代码52210105MJ2902285C民办非企业单位(教民121010570001998号)理事会研究一致决定依法注销,请各债权人自公告之日起45日内向我单位清算小组办理债权债务事宜。住所:辽宁省营口市鲅鱼圈区25-红运华府3#楼-3#门市 联系人:杨昊 电话:13897963366

注销公告

营口市鲅鱼圈区蓝话筒语言培训学校有限公司,统一社会信用代码91210804MA10GJLK54,法定代表人:张凤春。经理事会研究决定依法注销,请各债权人自公告之日起45日内向我单位清算小组办理债权债务事宜。住所:辽宁省营口市鲅鱼圈区25-红运华府3#楼-3#门市 联系人:张老师 电话:15009856551

封路通告

因营口市岫水线(汤池至双碑段)修复养护工程建设需要,需对岫水线K75+332至K86+118段实行全封闭,封闭时间为2026年8月20日起至2026年10月31日。封闭施工期间,过往车辆请按绕行路线行驶。

特此公告。

营口市交通事务中心
营口市公安局交通安全管理支队指挥中心

拍卖公告

辽宁中益嘉泰拍卖有限公司受委托,定于2026年8月27日上午9时起在京东资产交易平台(网址:https://auction.jd.com/)对以下标的按现方式进行公开拍卖:
机动车2辆,白酒2瓶。
标的详细信息及起拍价格详见现场及网站公示。
展示安排:自公告之日起进行网络展示,2026年8月25-26日进行线下实物展示,意向买受人看现场须提前一天预约。竞买人须自行在京东拍卖平台报名并申请参加,按页面显示金额在线交纳竞买保证金。拍卖成交后2日内按要求支付剩余款项,本公告未尽事宜详读网络拍卖平台公示信息。
咨询电话:024-86843058,15998118323,13478378566
公司地址:辽宁省沈阳市皇姑区昆山中路34号九洲大厦12楼

限期提供病历证明或限期返岗通知

夏青晨,身份证号码:21040219820918XXXX,你于2026年4月16日开始,在未办理任何正式手续的情况下,未到公司上班,如为生病需向公司申请病假并提供病假材料,请您务必于2026年8月19日前提供病历证明、病休证明、医疗费发票等原件资料(注:以上资料需为二级以上公立医院所出具)并提交ECP请假流程,或于2026年8月19日前回公司上班并做出说明,逾期您仍未按要求提供病假资料原件,或未按要求返岗,则视为“旷工”,公司将依法与你解除劳动合同关系。2026年8月19日将可能成为你的劳动合同解除之日及你在公司工作的最后一天。特此通知!

辽宁顺和供应链管理有限公司
2026年8月19日

沈阳锦辰网络科技有限公司公章

210103001151340 财务章 210103010151341 朱展宇法人章 210103001151342 丢失声明作废。

◆辽宁永业玻璃钢管道有限公司合同专用章(1),合同专用章(2)丢失,声明作废。

◆张鹏警官证丢失,证号:2105102,声明作废。

◆沈阳婉阳网络科技有限公司公章

210103001151340 财务章 210103010151341 朱展宇法人章 210103001151342 丢失声明作废。

◆辽宁永业玻璃钢管道有限公司合同专用章(1),合同专用章(2)丢失,声明作废。

◆张鹏警官证丢失,证号:2105102,声明作废。

◆A2DQJ55 辽A720J2 小型行驶证

辽G56H52 辽BP3T27 辽JX0187 辽JQ6C30 辽AB20W8 辽A55R67 辽J42306 辽JFT228 辽JNP873 辽JXM872 小型牌双丢失声明作废。

◆沈阳沈阳府招待所,注册号2101051106534营业执照副本,公章,法人章、财务章丢失,声明作废。

◆辽宁中盛科技有限公司公章(编号210882000035899)丢失,声明作废。

◆盘锦玉升文化传媒有限公司(91211103MA11ET9X2D)公章、财务章、刘玉法人章丢失声明作废。

◆朱明辉个人残疾证编号辽军A030693丢失,特此声明作废。

◆王希娣营口市鲅鱼圈区河海龙湾D5#1单元1705面积51.54平房购房发票2880065金额321526丢失作废

◆沈阳将军酒业有限公遗失财务章210111000051356,张爽法人章210111000051359声明作废。

◆杨玉婷,沈阳市沈北新区恒大时代新城售楼处(营02100105010500913274金额330670丢失声明作废。

◆沈阳智诚祥软件科技有限公司公章,孔祥运法人章、财务章丢失,声明作废。

◆阎凯歌遗失律师执业证,证号:12102202510945113,流水号:12084740,声明作废。

◆沈阳市皇姑区楼嘛餐饮服务店公章(编号210105001090830)丢失,声明作废。

拍卖公告

受盘锦辽河油田资源利用有限公司委托,辽宁鸿顺拍卖有限公司定于2026年8月26日13:30,在盘锦市瑞嘉大酒店,对盘锦辽河油田资源利用有限公司名下第一批废旧资产(物资)进行公开拍卖。本次标的按实物现状拍卖,现状交付,买受人不承担标的瑕疵担保责任。标的的踏勘,自公告发布之日起,意向竞买人可电话预约,由委托方统一组织参加现场踏勘(节假日除外)。强烈建议意向竞买人实地踏勘,凡参与报名竞买,即视为已充分了解标的全部现状,一致踏勘,报名及保证金事项,标的的明细,竞买保证金缴纳、缴纳时间、交易规则详见本次《竞买须知》;竞买保证金资金到账截止时间:2026年8月25日16时。竞买人须具备相应资质,报名所需资料请电话咨询。咨询电话:0427-3825999 辽宁鸿顺拍卖有限公司 2026年8月19日

铁岭大伙房水泥有限责任公司产能置换项目

环境影响报告书征求意见稿公示

一、查阅方式及网络链接 链接: https://pan.baidu.com/s/1pVjxOUsW8CB1tJOG4tOGH4Q 提取码: p3f1

二、联系方式: 铁岭大伙房水泥有限责任公司,联系人:朱鑫石 13130367117

三、征求意见的公众范围: 受本项目直接影响或间接影响的单位和个人,以及关注项目建设的单位和个人。

四、公众意见表的网络链接: http://gsgg.nen.com.cn/network/gsgg/dwgw/2024/12/06/719555464488030848.shtml

五、公众提出意见的起止时间: 在自公示之日起10个工作日内。