## 有氧运动的适宜性是什么？

运动是因人而异的，这里有体质、身体状况、项目等众多因素。一般以心率达到170(或180)减年龄数为有氧运动。至于运动持续多少时间，可以在30分钟上下。持续时间也是一个相对的概念。比如你快速蹬山，起步快，心率上去了，但你不可能始终保持快速，稍微放慢恢复，然后再开始加快。这就要看你的体力状况。

## 场地工程建设适宜性分类有哪些？

场地工程建设适宜性分类

分类依据是工程地质条件，分四档

(一)适宜

(1)场地稳定；(2)土质均匀，地基稳定；(3)地下水对工程建设无影响；(4)地形平坦，排水条件良好

(二)较适宜

(1)场地稳定性较差；(2)土质不很均匀、密实，地基较稳定；(3)地下水对工程建设影响较小；(4)地形较大，排水条件尚可

(三)适宜性差

(1)场地稳定性差；(2)土质软弱或不均匀，地基不稳定；(3)地下水对工程建设无影响；(4)地形起伏大，易形成内涝 快把结构工程师站点加入收藏夹吧！

(四)不适宜

(1)场地不稳定；(2)土质极差，地基严重失稳；(3)工程建设抗震不利和危险的场地；(4)洪水或地下水对对工程建设有严重威胁；(5)地下埋藏有待开采的矿藏资源或不稳定的一下采空区。

划分每一类场地工程建设适宜性类别，符合各项划分条件中的一项条件即可。