

拉伤发烧都得坚持 “减肥训练营成了魔鬼训练营”



“看！我们的学员多投入，夏天就快到了，赶快加入我们，动起来！”

4月16日，北京某减肥训练营里，一场直播正在进行，工作人员一边浏览弹幕一边激情解说，直播的画面里是做动作喊着口号的教练和前排的“优秀学员”。没有完全进入画面的，还有四五十名身形各异的学员，他们跟着教练的指令挥手、跑跳，可没多久，就有人跟不上了，在原地站着休息。

记者在这家训练营看到，墙壁上贴着“管住嘴，迈开腿”“要么瘦，要么死”等标语，其中一面墙上挂满了学员减肥前后的对比照，有的宣称“减重200斤”。

随着“体重管理年”的正式启动，各地掀起减肥热潮。一些机构推出封闭式减肥训练营，打着“度假式减肥”“封闭集训”“高效瘦身”等旗号，让不少有减肥需求的消费者心动不已。

但现实中的减肥训练营真如其宣传的那样“有效”“高效”吗？记者对此展开调查。

虚假宣传

22岁的龙清是广东人，身高1.75米，体重314斤。去年8月，他大学毕业后找工作因身材四处碰壁，面试官甚至问他：“你体重基数这么大，上班会不会有影响？”

龙清下定决心减肥，经过多方对比，他选择了广东惠州一家减肥训练营。“原本选的3人间，报到当天进门一看，不仅味道冲，而且到处都是垃圾，床铺也乱七八糟，和之前宣传的‘酒店式住宿’环境完全不同。”他无奈加钱升级成双人间，总计花费6980元报名了一个周期(28天)。

正式训练开始后，龙清发现和对方宣传不符的情况还有很多：训练场地在居住地附近一个小区的自建小平层里，面积约100平方米；器械是一些常见的跑步机、椭圆机等，一周课表中除了有氧

训练外，还有一节羽毛球课和一节游泳课，此前宣传的乒乓球课等“不翼而飞”；游泳课场地距离较远，学员只能自己想办法过去，要是没车，就得花钱打车；上羽毛球课，得自己租球拍，费用是一节课20元。

“对方宣传时说‘一对一辅导’，实际上根本做不到。”龙清说，上课打卡就是走个形式，自己300多斤，教练用一句“你现在的身体情况不适合去跟课”就把他打发了，也不给他安排其他训练，更别提专业指导，“我只能自己琢磨着去做器械训练，根本没人指导”。

记者以“想报名减肥”为由，实地走访了北京市多家减肥训练营，发现“货不对板”的情况并不鲜见：部分训练营在宣传时打出“五星级酒店标准”等噱头，实际训练与住宿环境却很差。一些训练营宣称有专业营养师专职搭配饮食，实际却只是由几个

阿姨炒大锅菜，且饭量少又难吃，食材也多是冷冻肉等，无法满足学员高强度训练的能量需求。

一家位于北京延庆自称“奢华营地”的减肥训练营，最高收费28800元一个周期(28天)，其工作人员发来的宣传资料显示“超万亩超大园区，京城占地最大训练营”。但记者实地走访发现，所谓的园区主要是指与训练营合作的两家酒店加起来的占地面积，实际属于训练营的只有两间酒店会议室改成的健身场所，面积在70平方米左右，一间放置着四五台跑步机、椭圆机和哑铃；一间有几名学员正在上课，仅一名教练在台上做着示范动作，台下没有教练在旁监督学员动作是否到位。



合同陷阱

在广东惠州那家减肥训练营减重期间，一个周期内，龙清只瘦了10斤，远远没达到减重协议定下的“原体重8%”的目标。他找机构请求退费被拒，对方的理由是“你不坚持上课打卡导致的”。

1个月后，龙清又去广东东莞报名了一家减肥训练营。这里的价格相对便宜，双人间4980元一个周期，他一口气报了6个周期(约半年)。距离营期结束还有几天时间，龙清减下来的体重与签约时约定的33%(第一个周期8%，之后每个周期5%)还是有一定差距。

“所谓的‘签约减重’根本就是陷阱。”龙清说，这是他从两段训练营经历中总结出来的经验，身边没有一名学员因为没达到签约体重而获得退款。

29岁的上海市民吴月，最重时

体重达292斤。她花4.2万元在当地一家减肥训练营报名了6个周期(每个周期28天)。

在营时间久了，吴月发现诸多不合理处：交费签约时，销售人员只告知减肥量，实际新人首月应减8%，后续每月5%，吴月合同本应是33%，却只签了30%，等她发现时合同已签无法更改；后期“掉秤”慢未达标，班主任要求其签废除合同文件，称是为班级荣誉和绩效，而签了后就无法享受合同约定的延期减重周期和退费权利。

记者调查发现，除“签约减重”条款形同虚设外，一些减肥训练营还会在签约时规避自身责任，拒绝退费，如规定“因学员个人原因导致提前退营，概不退费”。而实际到底什么算是“学员个人原因”，按照合同“解释权归营方所有”。

安全隐患

记者在北京顺义一家减肥训练营走访时看到，操课进行过程中，一名体形较大的女士坐在训练室门口，嘴唇苍白。

一名学员走过来问她“怎么了”？该女士说“好像有点低血糖，头晕，老师让我在这坐着休息”。离这名女士不远处有一名监课教练，对方听后没有任何反应。而此时，听到女士情况的另一名工作人员也置若罔闻，继续向记者介绍：“我们的教练都非常专业，如果学员动作不标准，都会及时纠正，还会时刻关注他们的实时心率……”

多名受访者反映，其参加的减肥训练营里，一些教练极不负责任，专业度不高，甚至有17岁的同期学员，在营期结束后直接留下做了助理教练。还有学员反映，教练在营内“一手遮天”，和教练搞好关系就能在吃饭时多给饭、训练时能偷懒，因此有学员应付不了高强度训练时就去讨好甚至贿赂教练。

记者调查发现，减肥训练营里，“教练只顾上课，学员机械跟练”的情况很常见，且一些训练营并未根据学员情况作针对性训练计划，导致学员身体不适乃至受伤的情况时有发生。

多数训练营不具备急救设备，且因训练营多地地处较偏远的村镇地带，周边医疗设施并不完善，一旦发生意外，伤者很难得到及时有效的救治。

浙江人梅好今年27岁，身高1.67米，体重超过200斤。今年1月，她花1万多元在杭州一家减肥训练营报名3个周期，还额外购买了100节私教课，总费用近5万元。

但高昂的学费并没有让她得到预期的回报。训练营课程安排不区分学员体重，要求所有学员完成相同动作。梅好作为大基数学员，在一个周期还未结束时就拉伤了胳膊，但教练不顾其伤势，强制要求她完成动作，导致她的胳膊伤势愈发严重，至今仍未好转。第二个训练周期，梅好因高烧近39摄氏度，向教练请假回房休息却被拒绝，只同意让她坐在训练室休息区。

“我花了这么多钱，入营前除了体重，其他都好好的，在营里却又发烧又受伤。减肥训练营成了魔鬼训练营。”无奈之下，梅好决定退营，此时她还有价值3万余元的课程和营期未履行，但对方拒绝退款。目前，梅好已起诉该训练营，希望能通过法律途径维护自己的合法权益。(法治日报)

春暖花开福运到，刮刮乐新游戏“有福”上市

“福”，在中华优秀传统文化中承载着深厚的内涵，是人们对美好生活的向往，是中华民族千百年来精神追求。凝聚着民族智慧与情感的“福”文化，更是与中华文明一脉相承，蕴含着吉祥如意、幸福安康的美好寓意。

在源远流长的中华文明中，“福”字贯穿于书法绘画、诗词歌赋、民间民俗等多种形式之中，成为了中华民族独特的文化符号。近日，在福彩刮刮乐上市20周年之际，中国福利彩票发行管理中心以“福”为主题推出了一款新游戏“有福”，寓意谋幸福、送祝福，生活美好，处处“有福”，已在无锡上市。

刮刮乐新游戏“有福”，一套4枚，分别是“繁花似锦”“一路平安”“马到成功”“喜上眉梢”，票面精美，寓意美好，选取锦鲤、梅花鹿、骏马和喜鹊为创作元素，搭配牡丹、梅花等吉祥花卉，别具特色的“国潮”风格，洋溢着浓郁的文化魅力。

有福之“繁花似锦”

“繁花似锦”票面以盛开的牡丹花和锦鲤为核心设计元素，色彩鲜艳，渲染出热闹欢欣的氛围。作为中国传统的名花之一，牡丹代表着富贵和繁荣，锦鲤更是好运的象征，锦鲤畅游于繁花中，寓意福在花中开、好运连连。

有福之“一路平安”

“一路平安”票面设计巧妙融合

梅花鹿与梅花两大元素，营造出一片温馨和谐的画面。梅花鹿的灵性与梅花的坚韧相互映衬，共同演绎出一份独有的优雅与温润，让人在赏心悦目之余，感受到浓厚的艺术氛围与美好祝愿。

有福之“马到成功”

“马到成功”票面以奔腾的骏马为主体，展现出无限活力和强劲动力，洋溢着积极向上的精神力量。骏马，既是力量与速度的象征，又预示成功与胜利的降临。票面背景中，绚烂盛开的花卉与连绵起伏的远山相映成趣，不仅丰富了画面的层次，更寓意事业辉煌、前程似锦。

有福之“喜上眉梢”

“喜上眉梢”票面以喜鹊和梅花为设计亮点，喜庆祥和。在中国传统文化中，喜鹊不仅是好运的使者，更是吉祥的化身。票面上，一只喜鹊栖息于梅花枝头，另一只在花间翩翩起舞，共同构成了喜上“眉”梢的吉祥图景，传递出连连的喜气与无尽的欢笑，寓意喜从天降、笑口常开。

春色满园福满堂，花开富贵彩运到！福彩刮刮乐全新游戏“有福”，喜庆上市！“有福”同享，四季安康，衷心祝愿每一位福彩的有缘人：人人都是“有福”人！生活如牡丹般绚烂，“繁花似锦”；事业一帆风顺，“马到成功”；人生旅途平安顺遂，“一路平安”；每一天都开开心心，“喜上眉梢”！